



加東市もち麦活用協議会が加東市産もち麦に関する「旬」の情報をお届け！

かとうのもち麦 魅力発見

かとうもち麦フェスを開催します！

やしろショッピングパークBioに加東市産もち麦を使用したスイーツやパン、お弁当、うどんが大集合！ぜひお越しください！

日 12月18日(日) 10時30分～15時

場 やしろショッピングパークBio 2階 多目的ホール

※イベントの詳細は右記の二次元コードをご覧ください。



質の報告や、令和5年産もち麦の栽培の注意点等の情報共有や意見交換を行いました。



また、令和4年産もち麦の10aあたりの収穫量が多い生産者の上位6者に対し、株式会社マルヤナギ小倉屋からマルヤナギ賞が授与されました。

10aあたりの収穫量が最も多かった福吉地区営農組合の組合長小林義昭さんと副組合長小林雅彦さんは、「営農組合で創意工夫し、今年もおいしいもち麦をたくさん栽培できるようにがんばりたい」と意気込みを話されました。

加東市もち麦生産者大会が開催されました！

10月13日に社公民館で、加東市産もち麦の生産者大会が開催されました。

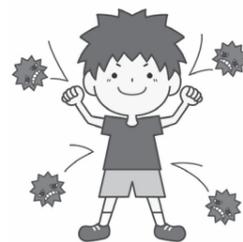
生産者大会には市内のもち麦生産者のほか、加東市もち麦活用協議会の構成機関(加東市、JAみのり、兵庫県、株式会社マルヤナギ小倉屋)が参加し、今年の5月に収穫されたもち麦の収穫量、品

もち麦食べて免疫力UP!! 冬こそ免疫力の低下を防ぎましょう！

(一社)日本感染症学会では、今年の冬はインフルエンザが流行する可能性が高いと予測しています。インフルエンザに限らず、冬は風邪も流行りやすいため、ばい菌やウイルスから体を守る「免疫力」をつける生活を心掛けましょう。

免疫力をつけるには、十分な睡眠や適度な運動といった生活習慣を整えることに加えて、食習慣を整えることがとても重要です。

私たちの体は、ばい菌やウイルスが体内に入らないために鼻や口の粘膜、そして腸内細菌が体を守っています。そのため、腸内細菌が元気になることが免疫力



の低下を防ぐことにつながります。その腸内細菌を元気にするエサとなるのが「食物繊維」です。

特に、腸内細菌は水に溶ける「水溶性食物繊維」が大好きです。水溶性食物繊維を多く含む食品は、ひじきや昆布などの海藻、大豆、きのこなどがありますが、加東市で栽培されている「もち麦」も、水溶性食物繊維を多く含んでいます。

普段食べている白ごはんにももち麦を加えて積極的に食物繊維を摂り、免疫力の低下を防ぎましょう！

食物繊維

全部食べれば1日21g

水溶性食物繊維・不溶性食物繊維をバランスよく含む食材です。



白ごはん1杯(150g)
食物繊維 2.3g



4割もち麦ごはん1杯(150g)
食物繊維 5.0g



蒸し大豆50g
食物繊維 5.3g



納豆1パック(40g)
食物繊維 4.1g



ぎんぴらごぼう1食分(40g)
食物繊維 2.3g



切り昆布煮1食分(15g)
食物繊維 2.0g

土曜時間外 休日診療

■土曜日 13時～17時

■日曜日・祝日 9時～17時

北播磨小児救急輪番病院は、「北播磨いきいき情報」をご覧ください。⇒



※15歳以下の方が受診される場合は事前に問い合わせてください。

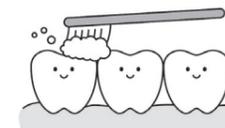
※当番医は変更される場合があります。受診前に当番医または加東消防署(☎0795-42-0119)にご確認ください。

協力 小野市・加東市医師会

12月3日(土)	内科	東条診療所	加東市新定559-1	0795-46-0048
4日(日)	内科	育が丘クリニック	小野市榎山町1475-689	0794-62-8112
	外科	北野整形外科・外科	小野市黒川町14-3	0794-63-1080
10日(土)	内科	緑駿病院	小野市匠台72-1	0794-63-5577
11日(日)	内科	栄宏会 小野病院	小野市天神町973	0794-62-9900
	外科	加東市民病院	加東市家原85	0795-42-5511
17日(土)	内科	さくら内科クリニック	加東市下久米580-1	0795-44-1588
18日(日)	内科	さくら内科クリニック	加東市下久米580-1	0795-44-1588
	外科	北播磨総合医療センター	小野市市場町926-250	0794-88-8800
24日(土)	内科	松尾内科	小野市黒川町574	0794-64-0880
25日(日)	内科	三浦クリニック	小野市天神町814-1	0794-70-9288
	外科	加東市民病院	加東市家原85	0795-42-5511
30日(金)	内科	加東市民病院	加東市家原85	0795-42-5511
	外科	兵庫あおの病院	小野市市場町926-453	0794-62-5533
31日(土)	内科	栄宏会 小野病院	小野市天神町973	0794-62-9900
	外科	加東市民病院	加東市家原85	0795-42-5511
1月1日(日)	内科	緑駿病院	小野市匠台72-1	0794-63-5577
	外科	北播磨総合医療センター	小野市市場町926-250	0794-88-8800
2日(月)	内科	兵庫あおの病院	小野市市場町926-453	0794-62-5533
	外科	加東市民病院	加東市家原85	0795-42-5511
3日(火)	内科	加東市民病院	加東市家原85	0795-42-5511
	外科	北播磨総合医療センター	小野市市場町926-250	0794-88-8800

年末年始休日 歯科診療担当

※診療時間はいずれも9時～12時です。
※当番医は変更される場合があります。必ず事前に電話等でご確認ください。



12月31日(土)	芝本歯科医院	小野市黒川町40-4	0794-63-3600
1月1日(日)	本荘歯科医院	加東市高岡675-1	0795-48-5552
2日(月)	藤本歯科医院	小野市鹿野町2403	0795-62-4792
3日(火)	藤原歯科医院	加東市沢部623	0795-42-1065