

第28回かとう男女交流パーティー

「Cooking婚活～お腹いっぱい愛いっぱい～」参加者募集！

料理は、共同作業を通して会話のきっかけが探りやすく、交流にピッタリ。ボリュームいっぱいのわんぱくサンドイッチづくりを楽しみながら、素敵な出会いを見つけてください！

日時 9月11日(日) 11時30分～15時
場所 やしろショッピングパークBio2階 多目的ホール
対象 おおむね25歳～40歳で、独身の男性および女性
定員 男女各10人程度

※定員を超過して応募があった場合は、市内在住、在勤の方を優先して抽選。
※参加する女性は、同日に開催する「婚活(恋愛)コミュニケーションカアップセミナー」を必ず受講してください。
※最小催行人数は、男女各5人です。
※申込数によって、参加人数を調整する場合があります。

参加費 2,000円
申込方法 まちの拠点づくりコンソーシアム窓口へ直接または電子メールで下記の内容をお知らせください。
※①住所、②氏名(フリガナ)、③年齢、④電話番号、⑤勤務地
申込締切 8月31日(水) 18時



※画像はイメージです。

女性限定セミナー

「婚活(恋愛)コミュニケーションカアップセミナー」参加者募集

男女交流パーティーの開催に先立ち、すぐに実践できる話題の見つけ方や話のきっかけ作りの方法等、パーティーや恋愛をスムーズに進めるためのコミュニケーションカアップセミナーを実施します。交流パーティーの参加者でなくとも受講可能ですので、ぜひご参加ください。

日時 9月11日(日) 10時～11時
場所 やしろショッピングパークBio2階 多目的ホール
定員 15人程度
参加費 500円 ※上記の男女交流パーティー参加者は無料
講師 千原圭子さん(フリーアナウンサー)
申込方法 まちの拠点づくりコンソーシアム窓口へ直接または電子メールで下記の内容をお知らせください。
※①住所、②氏名(フリガナ)、③年齢、④電話番号
申込締切 9月10日(土) 18時

まちの拠点づくりコンソーシアム ☎080-3787-5254 ✉iitoko.kato@gmail.com
やしろショッピングパークBio2階 多目的ホール(加東市社1126-1) 9時～18時 ※月曜日、祝日の翌日は休館。

税理士法人 佐藤会計事務所
☎ 0794-63-3548
小野市王子町800-1 (商工会館 1階)

起業したいけど何をすれば... そのお悩みお任せください!

事業計画 資金調達 設立サポート 相続の手続き...どうしよう 生前贈与 相続相談

初回相談無料!

小野市 佐藤会計 検索 30代若手税理士が対応致します。小さな悩み、大きな夢どんなお話でも聞かせてください 税理士:三宅 真介

広告

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

体をささえる「腸」のはなし

発酵食品×食物繊維 で腸元気!

「腸」は食べたものを消化・吸収するだけでなく、神経や血管を通じて全身の臓器とつながっています。腸の調子が悪くなると神経を通じて全身へと伝わり、体のだるさ、風邪等、さまざまな体の不調の要因となる場合があります。では、腸を元気にする食べ物は何か?

発酵食品で菌そのものをプラス!



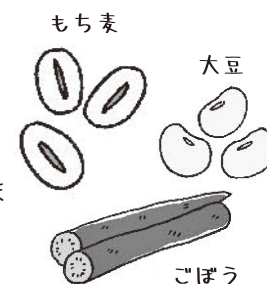
キムチ、漬物

まず、ヨーグルトや漬物等の発酵食品に含まれる乳酸菌やビフィズス菌で、生きて腸まで届くものは善玉菌として働きます。発酵食品に含まれる良い菌で腸を元気にしましょう。

食物繊維で菌を元気に!

さらに、もち麦などに含まれる食物繊維は、便の量を増やすだけでなく、善玉菌のエサになって腸内細菌を元気にしてくれます。食物繊維で、おなかにいる菌を元気にしましょう。

現状は... 食の多様化により、食物繊維を食べている量は年々減っているといわれています。もち麦等の穀物や豆類、海藻類を食事に取り入れて、食物繊維を補いましょう。



「毎食しっかり食物繊維をとるために」

加東市で栽培されている「もち麦」を日々の食事に取り入れてみませんか?



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

もち麦ごはんは、白ごはんの約2倍の食物繊維をとることができます。最近では、ごはん以外にも、もち麦パンやもち麦うどん等、小麦粉の代わりにもち麦粉を使った食べ物も増えてきました。

加東市で作られているもち麦を食事に上手に取り入れて、腸を元気にする食生活を心がけましょう。さらに良い睡眠、適度な運動をプラスして、元気に夏を乗り切りましょう。

産業振興部農政課(庁舎3階) ☎43-0518



設計士と直接話しながらかつくる家
住みやすく、
「大人カッコイイ」家づくり。

実例多数掲載中! /
www.yoriken.com
ヨリフジ建設 検索

一級建築士事務所
ヨリフジ建設株式会社
〒673-1415 加東市下久米1044番地
☎0120-01-8511

Instagram
情報更新中!

お悩みの方、まずはお気軽にご相談ください

○交通事故 ○債務整理・破産 ○相続・遺言 ○労働事件
○土地・建物 ○離婚 ○債権回収 ○会社法務 ○刑事事件
その他一般民事を幅広く取り扱っています。

相談料30分5,000円(税別)
※法律相談は予約制です。休日・夜間相談についてはお問い合わせください。

やしろ法律事務所
弁護士 吉田圭孝
〒673-1431 加東市社508-4 白池ビル1F
TEL:0795-38-8583
FAX:0795-38-8584
http://yashiro-law.jp/
営業時間 9:30～17:30 休日/土日祝日

広告