

読者の皆さんから届いたお便りなどを紹介します

子育て世代包括支援センター 子育てほっとルーム



産婦コーディネーターによる身体計測



チュッピー子育てほっとメール

kosodate@city.soja.okayama.jp

子育ての相談をしたくても時間がとれない人、窓口で相談しにくい人の悩みに、チュッピーと職員・保健師が答えます。

QRコード



問い合わせ こども課 子育て支援係 (☎ 8268)

子育て王国そじゃ

学校給食 おすすめレシピ

サバのゆずみそかけ



●材料 (4人分)

- サバ…4切れ ●酒…大さじ2 ●塩…少々
- 調味料…合わせみそ=大さじ1、みりん=大さじ1
しょうゆ=小さじ1、砂糖=小さじ1
ゆず果汁=小さじ2分の1

●作り方

- ①サバに塩をふるい、酒をかけて30分程度おく。
 - ②塩をかけたサバを水洗いし、水気を切って焼く。
 - ③鍋に調味料と水10mlを入れて、煮詰めてゆずみそだれを作る。
 - ④②に③のゆずみそだれをかける。
- その他の献立 麦ごはん、牛乳、たくあんあえ、かぼちゃの煮物



会議でメモをとる川邊さん

8月から11月までの間で4日間、総社市役所のインターンシップ生として政策調整課と市政情報課に勤務しました。政策調整課では、新型コロナウィルスワクチンの集団接種会場で、受付や誘導といった業務に携わりました。平日は約300人、休日は約600人と多くの人が訪れる中で、円滑に誘導し温かい気持ちで接することを心掛けました。また、接種した人へおしほりを配布するなど、職員の皆さんの市民に寄り添う気持ちも感じることができました。市政情報課では、そうじや吉備路マラソン実行委員会や全国屈指福祉会議など、大きな会議の取材に行きました。市が誇るイベントの方向性や市の施策を決める話し合いを間近で見ることができ、大変貴重な体験となりました。

インターンシップでは新鮮な経験をさせていただき、仕事というものをより身近に感じました。現在は私は公務員を目指しているのですが、この体験を将来に生かせるよう、夢に向かって努力したいと思っています。(岡山県立大学情報工学部 3年生 川邊功真さん)

私は、7年前から地域で行われていたいきいき百歳体操に参加しています。以前から膝が痛く、改善するために何か良い方法はないかと考えていたときに出会いました。おかげで筋肉が付き、日々歩くのが楽になりました。体操が終わった後に手芸やゲーム、おしゃべりをするのも楽しみにして毎週参加しています。

11月2日には、県医師会によるけんこう長寿教室が開催されると知り、元気に老後を過ごすために役立つと思い参加しました。教室では、新型コロナウィルス対策や「高齢者を元気にする食事」をテーマにした講話を聞くことができ、とても有意義な時間になりました。特に、栄養バランスや生活習慣の見直しの話に分かりやすく、これからの生活に取り入れていきたいと思いました。

市ではいろいろな講座が開催されているので、これからも参加したいと思っています。皆さんも、百歳体操や講座に参加して、毎日楽しく過ごしましょう。(鶴岡洋子さん・東阿曾)



1日に必要な野菜の量を確認するけんこう長寿教室の参加者

そうじゃ特産商品シリーズが当たる

広報クイズ

今月の『広報そうじゃ』を読んで、次の文の●に入る言葉を書いてください。



Q 総社市に伝わる昔話を、無形民俗文化財として初めて、市指定重要文化財に指定。指定された昔話の数は、●話です。
【応募方法】 はがきかメールに答えと住所、氏名、電話番号、市政や広報紙に対するご意見やご要望を明記のうえ、編集室へ。メールの場合は件名に「広報クイズ回答」と記載してください。正解者の中から2人に「そうじゃ消防署カレー」1個と「そうじゃ小学校ライスカレー」1個、「そうじゃ赤米がゆ」1個をセットで贈ります。いただいた意見などに対して、担当課から連絡することがあります。

【応募期限】 1月31日(月) 【11月号の答え】 糖尿
【11月号の当選者】 内田朋彦さん(井尻野)、三宅聡さん(三輪)

[応募総数 21件]
【応募先】 〒719-1192 中央一丁目1番1号 総社市役所市政情報課 ☑ shisei@city.soja.okayama.jp

人口・世帯数 (令和3年11月30日現在)

人口 69,870人 (前月比+12人)
(うち外国人住民1,661人 前月比-23人)
男 33,990人 (前月比+13人)
女 35,880人 (前月比-1人)
世帯数 29,069世帯 (前月比+18世帯)

市民憲章

わたくしたちは、美しい自然と豊かな吉備文化にはぐくまれている総社市民です。このことに誇りと責任をもち明るく豊かなまちをつくることにつとめます。

- 1 郷土を大切に 美しい環境をまもりましょう。
- 1 生涯学び 明るい家庭をきずきましょう。
- 1 たがいに助け合い あたたかいまちをつくりましょう。

市の花・木・鳥

◎市の花/れんげ ◎市の木/もみじ ◎市の鳥/タンチョウ