

読者の皆さんから届いたお便りなどを紹介します



皆さんいっしょに楽しみましょう

総社ブラジリアンコミュニティ&インターナショナルフレンズは、ブラジルやペルー、中国、フィリピンなどの外国人が集まり交流する団体です。日本人との情報交換や、市内外でのイベントで、ダンスや料理などブラジル文化を中心に紹介し、多文化共生の推進に取り組んでいます。

10月4日(土)、総社市地域コミュニティ連絡協議会と共催で、多文化共生イベント「総社インターナショナルフエスタ」をカミガツジプラザで盛大に開催します。このイベントでは、ブラジル、フィリピン、日本

の創作ダンス、和太鼓の披露や、ブラジル、ペルーなどの料理が食べられる屋台、綿菓子、ポップコーンの販売、餅やお菓子を投げる餅投げ、景品が当たるゲームコーナーも登場します。

異国の文化、音楽、食に触れながら、外国人と日本人の老若男女が国籍を越え、交流できる場です。ぜひ皆さん遊びに来てください！誰でもウエルカム。きっと楽しい時間を過ごすごとができますよ！

(総社ブラジリアンコミュニティ&インターナショナルフレンズ)

吉備野工房ちみちは、その人だけの経験や想いによって培われた「一人一品(One Person One Specialty)」を披露してもらい、幸せの輪を広げたいと活動しています。

本年度は新たな取り組みとして、天満屋ハピータワーリブ総社店で「一人一品展」を開催します。ぜひ足を運んでみてください。

一つひとつは小さな取り組みですが、これからも希望と笑顔の輪が広がるように活動していきたいと思っています。

(NPO法人 吉備野工房ちみち)



前回の「一人一品展」出展の様子

そうじやヘルシーメニュー認定第9号

ピーチポークと季節野菜のクリーム豆乳鍋御膳

レストラン白煉瓦では、四季それぞれ旬の素材を生かしたメニューが並び、毎月期間限定でランチバイキングも実施中。

地元食材でいるんな料理を少しづつ「野菜いっぱい」の食事は、ちよっとせいたくな女子会など、おもてなしの場にもピッタリ。総社の味を召し上がれ!!

定価	1650円(税込み)	エネルギー	830kcal
たんぱく質	42.3g	脂質	26.1g
炭水化物	101.2g	塩分	2.9g

サントピア 岡山総社
しろれんが レストラン白煉瓦

住所 総社市秦 1215 電話 0866-95-8811
営業時間
ランチ 11:30 ~ 14:30 (ラストオーダー 14:00)
ディナー 17:30 ~ 20:30 (ラストオーダー 20:00)
定休日 なし
※ヘルシーメニューは 10月1日(水)発売開始 前日までに要予約

そうじや!
ヘルシーメニュー募集
申込先・問い合わせ
健康づくり課健康増進係
(☎8259)



メニューへのこだわり

今ある御膳メニューをさらにヘルシーに!!
肉の量を控え、そのぶん野菜をたっぷり。

前菜3種、ピーチポークと季節野菜のクリーム豆乳鍋、マグロの山掛け、茶碗蒸し、漬物のほか、総社特産の赤米ごはんや、きびみどりアイスが付くなど、総社らしさがちりばめられた内容となっている。

地元秦地区の農家と契約し、規格外で市場には出荷できない野菜を積極的に使用。「地元の採れたて野菜ですから、形はふぞろいでも味は逸品」と安川料理長が太鼓判を押す。

驚きです。

2.9グラムというから

も、塩分は3グラムを

いる。スープを全

味を生かす味付け

がら塩分控えめで

製のだしは、濃厚

などをブレンドし

豆乳をベースに

らまさに一石二鳥

の通りも早く

ある盛り付けに

しゃれ、かつボ

鍋の野菜はリ

くスライスする

割以上!

! 栄養士認定のポイント

ボリウムたっぷりな野菜が印象的な今回のヘルシーメニューは、これからの季節にぴったりの豆乳鍋がメイン。野菜量は1日にとりたい350グラムの6割以上!

鍋の野菜はリボン状に薄くスライスすることで、おしゃれ、かつボリウム感ある盛り付けに。そして火の通りも早くなるというからまさに一石二鳥。

豆乳をベースに白味噌などをブレンドした料理長特製のだしは、濃厚でありながら塩分控えめで、素材の味を生かす味付けになっている。スープを全て飲んで



サントピア岡山総社ランチバイキング無料券が当たる

広報クイズ

今月の『広報そうじや』を読んで、次のクイズに答えてください。

Q1 健康づくり事業に参加するともらえるポイントを、3ポイントためて応募すれば、抽選で豪華賞品が当たる取り組みは、「そうじや健康○○○○○○」



【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。正解者のなかから2人にサントピア岡山総社ランチバイキング無料ペアチケットを贈ります。

【応募期限】 10月31日(金)

【8月号の答え】 9月2日

【8月号の当選者】 小坂田睦子さん(泉)、松尾千里さん(八代)

[応募総数 32件]

【応募先】 総社市役所企画課 〒719-1192 中央一丁目1番1号
☒ kikaku@city.soja.okayama.jp

人口・世帯数 (平成26年9月1日現在)

人口 67,797人(前月比-2人)
(うち外国人登録717人 前月比-10人)
男 32,964人(前月比-2人)
女 34,833人(前月比±0人)
世帯数 25,601世帯(前月比+8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
明るく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