

読者の皆さんから届いたお便りなどを紹介します



有機ニンジンジュースを試飲してもらう

健康であり続けたいと誰しもが願います。しかし、さまざまな病気がその願いを打ち砕くのが現状。「人間の体は食べた物でつくられる」という当たり前のことが忘れられているのではと思います。

そこで「安全でおいしく、体に良い農作物を皆さんに食べてもらいたい」と、強い思いを抱く市内の農家が、有機野菜を展示・販売する有機農業フェアを11月2日、農マル園芸で開催しました。市内外から大勢の人に興味をもってお越しいただきました。

その場で有機ニンジンジュースに搾り、試飲してもらおうと、皆さん異口同音

に「甘い!」と感想を言われました。おいしく、柔らかく、体に良い有機野菜をもっと食べてもらいたいと私たちは願っています。

この有機農業フェアを再び、12月7日の午前10時から午後3時まで、農マル園芸で開催します。皆さんぜひお越しください。おいしい冬野菜を収穫してお待ちしております。

(総社市有機農業推進協議会メンバー一同)

夢 くらぶ・音のたねまきプロジェクトは、おせっかいおばさんが集まり、平成22年に立ち上げたボランティア団体です。総社から巣立った音楽家を目指す若者の応援団として、地元での演奏会を企画・実行し、多くの人に聴いてもらえる機会を広げる活動をしています。

チューバやコントラバス、チェロのソロ演奏、サクソフォーンカルテットなど、毎回楽器の特性を生かした多彩なプログラムにな



第1回総社芸術祭のオープニングを飾る国立ニュータイドジャズオーケストラの演奏

っており、演奏者の息遣いまでが伝わってきます。

また、第1回総社芸術祭では、国立ニュータイドジャズオーケストラを招き、オープニングコンサートを企画・運営。芸術祭にふさわしいオープニングを務めあげることができました。

今後、郷土意識のなかで若手音楽家を応援するとともに、音楽を通じて地域に貢献できるよう活動していきます。1人でも多くの人が会場に足を運んでくださることが若者への応援につながります。応援よろしく願います。

(夢くらぶ・音のたねまきスタッフ一同)

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『広報そうじゃ』を読んで、次のクイズに答えてください。



Q1 11月6日から、サンロード吉備路や市役所などで販売を開始した、総社市消防署に40年間受け継がれてきたカレーは、「○○○○○○○○カレー」

【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】 平成27年1月5日(月)

【10月号の答え】 そうじゃ健康マイポイント

【10月号の当選者】 田中美紀さん(井手)、大谷模子さん(宿)

[応募総数 38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11月1日現在)

人口 67,833人(前月比+24人)
(うち外国人登録720人 前月比+6人)
男 32,993人(前月比+15人)
女 34,840人(前月比+9人)
世帯数 25,647世帯(前月比+34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



そうじゃ!ヘルシーメニュー認定第11号

古宮道 (こぐんどう)

住所 総社市岡谷 1590
電話 0866-95-2325
営業時間 11:00~20:00
定休日 月曜日
※5歳以下の子どもといっしょの場合は、15時以降にご来店ください



“地域の憩いの場になりたい”と、築100年ほどの古民家を活用し、平成25年4月「古宮道」を開店。韓国出身の店主朴さんと河邊さん夫妻が、店の雰囲気にあった食器や食材を使った料理を提供。くつろげる空間を演出している。



古宮野菜ビビンバセット



定価 1350円(税込み)
エネルギー 563kcal たんぱく質 15.4g
脂質 21.6g 炭水化物 73.6g
塩分 5.6g(コチュジャンたれを全量入れた場合)

栄養士認定のポイント

多彩な盛り付けの小皿が並ぶ今回のメニューは、1食で563kcalと控えめ。総社産の米を使用し、野菜は地元で毎日新鮮なものを仕入れている。

ビビンバには12種類の野菜が使用され、生野菜の下に隠れた数種類のナムルはそれぞれ調理法や味付けが違ふ。別添えのコチュジャンたれをお好みで加えて、ご飯やプルコギとともにかき混ぜてください。

メニューへのこだわり

古宮野菜ビビンバ、プルコギ、チャンジャ、白菜キムチ、ワカメスープのセット。キムチやチャンジャは韓国から取り寄せており、スープには韓国産のコシのあるワカメがたっぷり。本場の味が楽しめる。

ビビンバといえば、野菜はナムルのイメージだが、いろんな野菜が食べられ、彩りや食感もよいと生野菜も併せて使用している。

韓国の宮廷で使われていたという真ちゅうの器は1セット10万円を超えるが、「この器あつての味!」と店主のこだわりがうかがえる。

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