



第2弾  
そうじゃ！ヘルシーメニュー  
認定 [第6号]  
**五感ランチ**  
★★★ 野菜たっぷりヘルシーメニュー



**洋風厨房 五感**  
場所 清音上中島 167-12  
電話 31-5696  
営業 11:30 ~ 14:30  
17:30 ~ 21:00  
定休日 月曜日、月1回不定休

メニュー(主菜は週替わり)  
前菜盛り合わせ  
野菜入りキッシュ など  
季節のスープ  
ごはん  
鶏ももステーキ ゆずこしょう風味  
ドリンク

定価 1200円(税込み)  
エネルギー 795kcal  
たんぱく質 36.1g  
脂質 36.6g  
炭水化物 75.5g  
塩分 3.1g  
(鶏ももステーキ、ブラック  
コーヒーの場合)

野菜を中心に30品目以上の食材を使用。食物繊維がしっかりとれる、主食、主菜、副菜がそろったランチです。野菜量は140g(1日にとりたい野菜量の4割に相当)で、8割が総社産。ゆずこしょうや香味野菜をきかせることで減塩につながっています。  
ヘルシーメニュー応募先・問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎ 8259)

平成29年度総社市防災標語最優秀賞  
歳原菜梨さん(神在小学校6年)

日ごろから  
地域のみんなと  
助け合い



防災週間  
11.18—24



①野口健さんとともにテント12張を設置し、テント村を再現 ②初めて実施された野営訓練には16人が参加。非常食を利用した炊き出しなどが行われた ③避難所開設訓練で段ボールベッドを製作

「自分の命は自分で守る」

熊本県益城町から来総した林眞二さんが、防災訓練で開設された避難所で講演。被災時やテント村生活での経験を語り、自分の命は自分で守ることの大切さを、被災した教訓として強く訴えていました。



11月18日から24日まで  
の総社市防災週間の  
期間中、防災訓練をはじめ、  
防災に関するさまざまな取  
り組みが行われました。  
18日には、岡山県立大学  
で防災訓練を実施。地域住  
民や自主防災組織、消防  
警察、自衛隊など約500  
人が訓練に参加しました。

想定は震度6弱の地震。  
体育館での避難所開設訓練  
などに加え、熊本地震被災  
者支援の経験を生かして設  
営されたテント村で、初の  
野営訓練が行われました。  
家庭や地域でも、日ごろ  
の備えに努めましょう。  
問い合わせ 危機管理室  
(☎ 8599)



総社市防災標語表彰式  
若山樹里菜さん(総社中2年)、田中大道さん(神在小5年)、歳原菜梨さん、東凌希さん(総社中2年)、三宅妙子さん(久代)、山本敬二さん(久代)(写真左から)

総社市防災標語

家庭や学校・職場での防災意識を高めようと、防災に関する標語を市が募集。応募があった183点のうち6点が優秀作品に選ばれ、11月22日に市役所で表彰式が行われました。最優秀賞は、歳原菜梨さん(神在小6年)の「日ごろから地域のみんなと助け合い」です。



終日 500円で乗り放題！  
井原線感謝デー

開業19周年を迎える井原鉄道では、500円(子どもは300円)で終日乗り放題となる「井原線感謝デー」を行います。主要駅ではさまざまなイベントやサービスを実施するほか、スタンプラリーに参加すると抽選で特産品が当たります。

問い合わせ 交通政策課 (☎ 8249)

主要駅 スタンプ&応募箱設置、イベント開催

- 赤米入り雑穀ぜんざい 無料サービス
- サンロード吉備路 無料シャトルバス運行 など

