



第2弾
そうじゃ！ヘルシーメニュー
認定 [第9号]

たっぷり野菜 の天婦羅御膳

★★★ 野菜たっぷりヘルシーメニュー

店名のとおり、ジャンボサイズの揚げたて天ぷらがメインの御膳です。野菜をたっぷり使用した天ぷらとおかわり自由のサラダで、主食・主菜・副菜のバランスはばっちり。野菜の総量は約210gで、1日に取りたい量(350g)の6割に相当します。岡山県産きぬむすめのご飯は、量の調節が可能です。

◆“歩得”健康商品券参加したよポイント対象事業
「参加したよポイント 指定講座等参加記録書」に領収書を添付するか、登録店で印鑑を押してもらくと、ポイントを取得できます。

- メニュー内容**
- ・ごはん
 - ・天ぷら盛り合わせ
 - ・ミニサラダ
 - ・豚汁
 - ・デザート

	定価 750円(税抜き)
	エネルギー 735kcal
	たんぱく質 15.6g
	脂質 31.9g
	炭水化物 96.5g
	塩分 3.1g



二代目川島ジャンボ
場所 岡谷 108 番 1 号
電話 ⑨3 8898
営業時間 11:00 ~ 15:00
 17:00 ~ 21:00
定休日 日曜日、祝日

Soja Gu Monzen-machi Miyasuji Story
備中国総社宮門前町

宮筋ものがたり ~第四章~

❖日時
9/28 土 **9/29** 日
 10:00~20:30 10:00~16:00

❖内容 お茶席、ステージ発表、出店、総おどりなど
 ❖場所 総社宮・総社商店街筋(東総社駅から徒歩5分)
 ❖問い合わせ 宮筋ものがたり実行委員会事務局
 (☎080-2935-4347)

総社観光大学 受講生募集

総社観光大学は、「古代吉備のロマン学」をテーマに、古代吉備繁栄の歴史や総社の魅力などを学ぶ、3日間の短期集中講座です。
日程 10月16日(木)から18日(金)まで
場所 県立大学、井山宝福寺など
対象 18歳以上で、全日参加できる人
定員 25人(定員になり次第、締め切り)
参加費 1万円
申込方法 電話かファクシミリ、またはメールで、住所、郵便番号、氏名、電話番号を伝えて申し込む
申込期限 9月2日(月)
申込先・問い合わせ 総社観光プロジェクト実行委員会事務局 (☎⑨ 8277、Fax ⑨3 9457、Eメール kankou@city.soja.okayama.jp、観光プロジェクト課内)



雪舟フェスタ

8月3日、第45回総社市民まつり雪舟フェスタが高梁川河川敷グラウンドで開かれました。昨年は西日本豪雨で中止になったため、2年ぶりの開催。総おどりや花火などを楽しむ大勢の人でにぎわいました。

赤米フェスタ2019 SOJA

赤米フェスタ2019 コンサート
2019年9月15日(日)
 開場 16:00 開演 17:00
 備中国分寺南側広場


さだまさし


永井真理子


相川七瀬

コンサート会場への入場は、赤米フェスタ2019手ぬぐいが必要です。3000円のチャリティ金で、手ぬぐい1枚と引き換え。市役所玄関、観光プロジェクト課、サンロード吉備路、吉備路もてなしの館、天満屋ハピータウンリブ総社店で発売、代引きでの発送も可能です。昨年度の手ぬぐいでは入場できません。雨天の場合、総社市民会館で開催。
AKAGOMI FESTA
 問い合わせ 観光プロジェクト課観光プロジェクト係 (☎⑨ 8277)