



第2弾
そうじゃ！ヘルシーメニュー
認定 [第12号]

サントピア のランチ

★★★野菜たっぷりヘルシーメニュー

※写真のメニューは一例。昼限定

地元秦地区の新鮮な野菜を多く使ったサントピアのランチ。サラダバー付き日替わり御膳は、和食（月・水・金曜日）・洋食（火・木・土曜日）・和洋食（日曜日）とさまざまなメニューを楽しめます。いろいろな料理を少しずつ味わえて、栄養バランスもばっちり。サラダを1皿食べたときの野菜の総量は約155gで、1日に取りたい野菜量の4割に相当。サラダのドレッシングは数種類あり、ご飯の量は調節可能です。

◆“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、お店で印鑑を押してもらってポイントを取得できます。



定価	1000円(税抜き)
エネルギー	806kcal
たんぱく質	36.2g
脂質	29.8g
炭水化物	93.4g
塩分	5.3g



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

参加者募集

最高1万円分
商品券獲得

歩いて獲得！ 健康商品券

申込期限 2月28日(金)

実施期間 4月1日(水)～翌年3月31日(水)

4月からの“歩得”健康商品券事業参加者を募集します。家族や職場の友人などと一緒に、健康づくりに取り組んでみませんか。

指定する歩数計か専用スマートフォンアプリで歩数を計測することや、健診を受けることなどでポイントがたまります。ポイントは、市内で使える最高1万円分の商品券に交換できます。

対象 申込時点で市内に在住か在勤の20歳以上の
人

参加費 2000円

申込方法 市役所、各公民館、各出張所などにある参加申込書か、からだカルテのホームページ（受付開始日は2月10日(月)。<https://www.karadakarute.jp/sojacity>）から申し込む。後日、参加説明会の案内を送付します

※現在参加している人で継続を希望する場合も、再度申し込みが必要

ポイント 1ポイント＝1円

項目	内容	ポイント
歩いたよポイント	歩く	0.0015pt/歩
健康になったよポイント	健診（検診）受診	200pt/回
	体重・体脂肪計測	10pt/月
	健診（検診）受診勤奨	70pt/回
参加したよポイント	指定講座などの参加	50pt/回
雪舟くんに乗ったよポイント	雪舟くんの乗車	10pt/日
継続ポイント	前年度から続けて参加	500pt/回

申込先・問い合わせ 健康医療課健康増進係 ☎ 8259

読者の皆さんから届いたお便りなどを紹介します



養老糖を試作

幻の吉備銘菓と呼ばれる「養老糖」というお菓子をご存じでしょうか。総社商店街の三谷竹栄堂で製造されていたもので、明治時代の内国勸業博覧会で二度表彰を受けました。しかし、昭和中期に店は廃業し、養老糖は人の記憶から消えていきました。古くなった店の建物を壊すにあたり、当時のラベルやかつての店主三谷興一郎が書いた「菓子萬賞帳」が発見されました。それを知った私たちは、養老糖が「忘れないで」と叫んでいるように感じ、当時の味を再現することにしました。材料は白玉粉、片栗粉、砂糖、山芋です。量は分か

っています。製法については手探り状態です。形状も当時のものがはっきりしないので、過去と未来をつなぐ意味で、結び目型に落ち着きました。試作を重ねて、9月21日に備中マルシェで試食会を開催。おかげで好評をいただきました。これからさらに工夫して現代風の養老糖を作り、皆さんに提供できる場を設けたいと思います。

（総社の味を再発見して
楽しむ会

また、多層多様な人が集い交流する場として「ゲストハウス総社かぐらや」を運営しています。総社で実際に生活している気持ちになれるように、宿泊者向けに神楽の鑑賞や舞の体験のプログラムを設けています。

2月15日(土)には、備中神楽と民俗音楽の融合イベント「クロスカルチャーKAGURAフェスタ」を倉敷市芸文館で行います。備中神楽の新しく楽しい舞台をどうぞ体感してください。

（NPO法人かなぎ
代表 今野友紀さん



古民家を利用したゲストハウス総社かぐらや

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、次のクイズに答えてください。

Q 11月定例市議会で同意され、1月1日から総社市の新副市長に就任したのは●●●さん。

【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「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」2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は、担当課から連絡することがあります。

【応募期限】 3月2日(月)【12月号の答え】 相馬【12月号の当選者】 三宅和子さん(上原)、渡邊四郎さん(三須)

【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2年1月1日現在）

人口 69,309人（前月比+30人）
（うち外国人登録1,684人 前月比+8人）
男 33,800人（前月比+26人）
女 35,509人（前月比+4人）
世帯数 28,220世帯（前月比±0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。

- 郷土を大切に
美しい環境を まもりましょう。
- 生涯学び
明るい家庭を きずきましょう。
- 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