



総社市内の空き店舗や空き家を活用した創業を応援する「そうじゃ商人（あきんど）応援事業」。物件を改修して新たに事業を行う創業者に対して、予算の範囲内で補助金を交付しています。

このコーナーでは、制度を活用して市内で創業した事業所を紹介します。

申請先・問い合わせ 魅力発信室 (☎) 8308

No.16
ギャラリー&カフェ HONMACHI

商店街筋の古民家を活用して、隠れ家空間が誕生。1階はカフェとシェアオフィス、2階は貸しギャラリーとして利用可能です。展示や小イベントのほか、会議・貸し教室などの相談も受け付けています。オーナーは空き家の想夢利絵（ソムリエ）で、空き家に関する相談に応じます。ぜひお立ち寄りください。

住所 総社一丁目 5-11
時間 11:00 ~ 17:00
定休日 水・木・金曜日
電話 090-1010-1507



No.17
珈琲焙煎所 豆Lab.

商店街筋にレトロな佇まいの珈琲豆専門店ができました。こだわりの自家焙煎豆の小売り・卸売りのほか、カップングや注ぎ方にまでこだわったコーヒーが味わえます（テイクアウト可）。オリジナルのご当地ブレンド「総社ぶれんど」も販売。コーヒーの香る癒しの空間で、くつろぎのひとつときをお楽しみください。

住所 総社一丁目 8-7
時間 13:00 ~ 18:00
定休日 不定休
電話 34-2096



熱中症に気を付けて！



定期的に水分補給をしましょう

梅雨が明けると本格的に暑くなり、熱中症が最も多い季節になります。次の3つのポイントに注意して熱中症を防ぎましょう。

- ①こまめに水分を取る**
水分補給は熱中症予防の基本です。糖分・塩分を含むスポーツドリンクなどで定期的に補給しましょう。
- ②室内を快適に保つ**
扇風機やエアコンを活用して室温を適度に下げましょう。
- ③熱や日差しから守る**
服装は通気性や吸水性の良いものを選び、外へ出るときは帽子をかぶりましょう。冷却シート・タオルなども、熱中症対策に効果的です。
子どもは大人よりも暑さに弱く熱中症になりやすいので、涼しくするよう日頃から気を付けて過ごしましょう。

問い合わせ こども課子育て支援係 (☎) 8268



チュッピー子育てほっとメール

kosodate@city.soja.okayama.jp
子育ての相談をしたくても時間がとれない人、窓口で相談しにくい人の悩みに、チュッピーと職員・保健師が答えます。



消費生活

ワンポイントアドバイス ~消費生活に関するよくある事例にお答えします~

Q 手指用消毒液を買うときに注意することは？

アルコール消毒液が薬局などでは買えないので、通信販売で購入しようと思いがちですが、注意する必要がありますか。

A メタノールは絶対に使ってはいけません

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、除菌や消毒をうたったさまざまな成分を含む商品が販売されています。手指用消毒液は、エタノール濃度が70%のものなどを使用しましょう。同じアルコールでも、メタノールは工業用アルコールのため人体への毒性が高いので、消毒には絶対に使用しないでください。なお、高濃度のアルコール消毒液は可燃性なので、使用するときは火気を避けてください。
消毒液の広告や商品の表示をよく確認してから購入・使用しましょう。

消費生活相談員からのワンポイントアドバイス

消毒液を購入・使用するときは、

- ・成分は何か
- ・使用可能な場所はどこか
- ・希釈して使う商品なのか

を広告や表示でよく確認しましょう

不安に感じたり対処に困ったりしたら、市消費生活センターにご相談ください。
問い合わせ 市消費生活センター (☎) 8527、交通政策課内)

学校給食 おすすめレシピ

アナゴとゴボウの丼



- 材料(4人分)
- ごはん…4杯 ●アナゴのかば焼き…120g
 - 玉ネギ…120g ●ニンジン…60g ●ゴボウ…60g
 - 糸こんにゃく…60g ●サヤインゲン…20g ●水…60ml
 - サラダ油…小さじ1 ●すりおろしショウガ…少々
 - 調味料…酒=大さじ1 しょうゆ=大さじ2分の1 砂糖=小さじ1 みりん=小さじ1
- 作り方
- ①アナゴのかば焼きは1cm幅の短冊切り、玉ネギは薄切り、ニンジンは千切りにしておく。ゴボウはささがきにして水にさらす。糸こんにゃくは下ゆでして切り、サヤインゲンは塩ゆでして斜め切りにする。
 - ②鍋にサラダ油を熱し、玉ネギ、ニンジン、ゴボウ、糸こんにゃく、すりおろしショウガを加えてさっと炒め、調味料と水を加えて煮る。火が通ったらアナゴのかば焼きを加え、ひと煮立ちさせる。
 - ③丼にごはんを入れて②を盛り付け、サヤインゲンをのせる。
- その他の献立 五色あえ 水まんじゅう 牛乳