

# 広報 そらや



わたしたちが考え、わたしたちが行動するまち

## 学幼 校小 再 開中

### CONTENTS

- 西日本豪雨から2年…………… 2
- もしも今災害が起きたら…………… 4
- お知らせ…………… 8
- 新型コロナウイルス関連情報…………… 18
- フォトニュース…………… 22
- 輝いている人…………… 23

2020  
令和2年  
No. 183

# 7



子どもの学びの場が復活  
約3カ月の休校期間が終了



令和2年7月号  
令和2年7月1日発行

No. 183

発行/総社市役所 編集/市政情報課広報広聴係  
電話 0866 (92) 8214 Eメール shisei@city.sojakayama.jp  
〒719-1192 岡山県総社市中央一丁目1番1号

配布/総務課行政係  
電話 0866 (92) 8218 FAX 0866 (93) 9479  
総社市役所のホームページ <https://www.city.sojakayama.jp/>



地域の人と一緒に飾り作り

昭和幼稚園は、市の北西部に位置し、高梁川などの豊かな自然に囲まれています。小・中学校に隣接していることから、子ども同士の交流が盛ん。合同で行事や遊びを行う中で、いろいろな考えに触れながら成長しています。今年度は、維新幼稚園や池田幼稚園との交流も計画中です。地域の人とのつながりも強く、一緒に探検したり、自然の中で遊びを教してもらったりしています。園児は、多くの人に大切に見守られながら、人を思いやる心を育てています。



かると遊びで小学校のお兄さん・お姉さんと交流



昭和幼稚園  
所在地 美袋 245 番地 1



5歳児が中心に準備を進めた昨年の昭和つこまつり

## チュッピー日記

6月1日から再開した昭和幼稚園に遊びに行ったよ。久しぶりにみんなに会えて、とっても楽しい1日になったんだ。マスクを着けたり、手洗いうがいをしたりして、感染症に気を付けて過ごそうね。



**編集後記**  
■ステイホームを頑張った、体重がすごいことに。3密回避と手洗いを徹底しながら、運動も頑張ります。  
(O・M)  
■マスク着用でランニングに挑戦しましたが、息苦しくて途中で気が付けながら、少しずつ運動時間を増やしたいと思います。  
(Y・Y)  
■マスクカットがおいしい季節になりました！  
(T・A)  
■お持ち帰りDEお得券を購入しました。すぐに消費し、お腹に納めました。  
(O・H)

**今月の表紙**  
約3カ月の休校期間を経て、幼稚園・認定こども園幼稚園部・小学校・中学校が学校を再開。表紙は総社西中学校、右は昭和幼稚園です。



1



2

① 美袋の仮設住宅。現在は17世帯が暮らしている  
② 関係者が出席し、工事の安全を祈願した

# 仮設住宅を整備し復興住宅へ

工事の安全祈願祭を実施

昭和地区美袋に建設した仮設住宅を復興住宅に改修するにあたり、5月26日に安全祈願祭を実施。工事業者や入居予定者、地元関係者ら約40人が参加し、神事を執り行いました。

現在の仮設住宅は、東日本大震災の際に使用されたもの。福島県から譲り受けて建設し、平成30年10月に完成しました。復興住宅として恒久化するため、解体して基礎工事を行ったのち、木材などを再利用して建て直します。外壁は金属製、浴室はユニットバスに改修。24戸（12棟）と集会所1棟の全てを造り替えます。

改修工事の総事業費は2億4400万円。現在仮設住宅で暮らす世帯のうち、希望する世帯が完成した棟へ順次入居します。



## 平成30年7月豪雨災害追悼式開催のお知らせ

7月6日で、西日本豪雨から2年を迎えます。追悼と復興の願いを込めて、式典を開催します。

**日時** 7月6日(月)、午前8時30分  
**場所** 西仮設住宅駐車場 (秦 350)  
**内容** 黙とう、主催者式辞、来賓あいさつ、感謝状贈呈、被災地住民代表あいさつ  
**問い合わせ** 危機管理室 (☎ 8599)

# 7月6日を忘れない 西日本豪雨から2年

総社のまちを襲い、数多くの被害を出した西日本豪雨から2年が経ちます。災害を忘れることなく記憶に留め、教訓として後世に語り継いでいきましょう。

## 西日本豪雨 総社市の記録

### ■降雨量 (mm)

|      | 総社  | 美袋  | 豪溪  | 久代  | 足守  |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 7月4日 | 15  | 11  | 21  | 13  | 15  |
| 5日   | 68  | 80  | 67  | 63  | 62  |
| 6日   | 141 | 162 | 144 | 133 | 133 |
| 7日   | 74  | 80  | 72  | 76  | 66  |
| 8日   | 0   | 3   | 1   | 1   | 1   |
| 計    | 298 | 336 | 305 | 286 | 277 |

### ■高梁川最高水位 測定不能

※7月7日午前0時30分、日羽観測所で13.12mを記録後、計測不能になった

### ■最多避難者数 8491人

※7月7日、市運営避難所

### ■人的被害 ※令和2年6月16日時点

|     |                   |
|-----|-------------------|
| 死者  | 11人 (直接死4人、関連死7人) |
| 負傷者 | 38人 (重傷2人、軽傷36人)  |

### ■建物被害 ※赤字は住家。令和2年6月16日時点

| 全壊  | 大規模半壊 | 半壊  | 一部損壊 | 合計   |
|-----|-------|-----|------|------|
| 191 | 86    | 342 | 178  | 589  |
| 377 | 733   | 521 | 1855 | 1162 |

### ■災害ボランティア参加者数 ※令和2年3月31日時点

|           |         |
|-----------|---------|
| 被災地支援     | 9335人   |
| 避難所支援     | 811人    |
| 物資仕分け     | 5252人   |
| その他       | 365人    |
| 合計 (延べ人数) | 1万5763人 |



現在の下原地区。住宅の再建が進む

昨年3月に策定した総社市復興計画に基づき、復興事業に取り組んでいます。現在は、高梁川の堤防工事や樹木伐採、防災拠点の整備などを実施中。緊急用サイレンの設置や可搬式排水ポンプの納入なども予定しています。

引き続き、被災者一人ひとりに寄り添いながら、復興へと歩みを進めていきます。

## 今も続く 復興への道

# 2 備える

- ▼非常持ち出し品や備蓄品の準備・点検をする
- ▼家族の連絡先や連絡方法、集合場所などを確認する

## 非常持ち出し品

避難所で2～3日過ごす想定で、家族構成を考えて必要な分を用意してください。いざというときにすぐ持ち出せるよう、袋にまとめて保管しましょう。

### 非常持ち出し品の例

- 食料品、飲料水
- 携帯電話充電器、モバイルバッテリー
- 医療品（消毒薬、ばんそうこう、包帯、常備薬など）
- 貴重品（預金通帳、印鑑、健康保険証など）
- 現金（小銭含む）
- 衣類（雨具、下着、防寒着、タオルなど）
- 懐中電灯、電池
- ヘルメット、帽子
- 軍手、手袋
- ウェットティッシュ
- 洗面用具
- マスク、体温計、アルコール消毒液、せっけん（ハンドソープ）など



 感染症対策品も非常持ち出し袋に入れておきましょう

※乳幼児や妊婦、要介護者など、各家庭の家族構成によって必要なものが異なります

## 非常用備蓄品

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備え、生活に必要なものを最低3日分、可能であれば1週間分備蓄しましょう。

### 非常用備蓄品の例

- 食料品、飲料水（一人1日3リットルが目安）
  - 衣類（下着、タオルなど）
  - 懐中電灯、電池
  - トイレトーパー、ティッシュペーパー
  - 簡易トイレ
  - マッチ、ろうそく
  - カセットコンロ など
- ※飲料水とは別に、トイレや洗濯などの生活用水を確保するため、浴槽やポリタンクに水をためておきましょう

## 災害前の確認事項

- 災害時に必要なことを確認しておきましょう。
- ◆家族の連絡先・連絡方法
  - ◆171 災害用伝言ダイヤルの利用方法
  - ◆家族の役割分担（非常持ち出し品を運ぶ人、家の安全確認をする人など）
  - ◆非常時の集合場所 など

- ▼警戒レベルに応じて避難する
- ▼場合によって、分散避難を考える

## 避難所

各地区の避難所は、ハザードマップで確認してください。

市指定の避難所に避難者が密集すると、新型コロナウイルスの感染リスクが高まります。ハザードマップの浸水想定や建物の耐震基準を確認し、危険が小さければ分散避難を検討してください。

### 分散避難

- 災害の種類やタイミングに応じて、
- ◆安全な場所に住んでいる親戚や知人宅
  - ◆自宅の安全な場所
  - ◆地域の避難所
- など、最適な場所へ避難しましょう

# もしも今 災害が 起きたら

新型コロナウイルスの感染リスクが高い今、自然災害との複合災害に備えましょう。

問い合わせ 危機管理室 (☎② 8599)

- ▼ハザードマップで地域のリスクを調べる
- ▼災害情報をいつでも得られるよう、自分に合った情報源を確保する

# 1 情報を得る

## ハザードマップ

3月に洪水・土砂災害ハザードマップを改訂し、各家庭に配布しました。浸水想定区域や避難場所など、災害に関する各種情報を掲載しています。

家の近くの避難場所や経路などを調べておきましょう。

ハザードマップは、市ホームページからもダウンロードできます。



### ハザードマップ活用例

- ①自宅や学校、勤務先など関係する場所について、地図内に印を付ける
- ②避難場所までの経路を確認する
- ③地図を見ながら、実際に避難場所まで歩く
- ④地域の危険箇所（崖やため池など）を確認する



## インターネット

岡山県総合防災情報システム「おかやま防災ポータル」では、県内の気象情報や土砂災害危険度などをリアルタイムで掲載しています。



## LINE、メールマガジン

市公式LINEやメールマガジンでは、市のさまざまな情報を発信しています。警報や避難の情報など、災害に関することも即時お知らせしています。ぜひ登録してください。

登録はこちらのQRコードから

### 総社市公式LINE

友だち追加ボタンを押して登録してください

※事前にLINE利用登録が必要



### そうじゃメールマガジン

※読み取れない場合は、[t-soja@sg-m.jp](mailto:t-soja@sg-m.jp) に空メールを送信してください



## テレビ、ラジオ

ニュースの気象情報や避難勧告に注意しましょう。テレビではデータ通信（dボタン）を利用すれば各市町村の情報が入手でき、小型のラジオがあれば避難行動時にも受信できます。



# 3 行動する

## 警戒レベル

災害発生の危険度や避難情報は、5段階の警戒レベルでお伝えします。警戒レベル3が発令されたら避難に時間が掛かる人が、レベル4は危険な場所から全員が避難してください。

| 警戒レベル | とるべき行動      | 避難情報など          |
|-------|-------------|-----------------|
| 5     | 命を守る        | 災害発生情報          |
| 4     | 危険な場所から全員避難 | 避難勧告、避難指示（緊急）   |
| 3     | 高齢者らは避難     | 避難準備・高齢者等避難開始   |
| 2     | 避難行動を確認     | 大雨・洪水注意報        |
| 1     | 心構えを高める     | 早期注意情報（警報級の可能性） |

## 健康アドバイス



森下 尚子 先生  
(吉備医師会から)

生活習慣病は、食事・運動・喫煙・飲酒・ストレスなどが発症の原因となる疾患で、高血圧・糖尿病・脂質異常症などがあります。日本人の死因の半数以上を占めるがん・心疾患・脳血管疾患などの重大な病気につながる危険因子としても知られています。

生活習慣病の怖いところは、早期の頃は自覚症状がないことで

今月のテーマ  
健康診断を受けよう

### 健康診断で生活習慣病予防・早期発見

す。自分は健康だと思っ  
ても、病気は無自覚・無  
症状で忍び寄ってきて  
いる可能性があります。  
そこで欠かせないのが  
健康診断です。

健康診断の目的は病  
気の発見だけでなく、  
自分の体の状態を知  
り、体からの危険信号  
をキャッチすることに  
あります。健康診断に  
はさまざまなものがあ  
りますが、中でも特定  
健診は生活習慣病の早  
期発見・予防のための  
健診です。40から74  
歳の人が



対象で、メタボリックシ  
ンドロームに着目して  
生活習慣病にかかる  
リスクを検査します。

仕事や家庭で健康診  
断に行く時間がない  
という人や、自覚症  
状がないために後回し  
にしている人もいま  
す。しかし、病気が  
悪化してから病院に  
行くと、入院・通院  
で時間や治療費が  
掛かります。普段か  
ら健康を気に掛ける  
良いきっかけにもな  
るので、年に一度健  
康診断を受けましょ  
う。また、受けただ  
けで安心せず、健康  
維持や病気予防のた  
めに診断結果を活用  
してください。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎⑨8259)

## 安全・安心

### 総社署からのすすめ

SNSなどのコミュニティー  
サイトに起因した青少年  
被害の増加が問題とな  
っています。被害に遭  
った子どもの大半が、  
パソコンやスマートフ  
ォンのフィルタリング  
を活用していません  
でした。

子どもの安全のために、  
保護者がインターネット  
の利用環境を整えるこ  
とをペアレンタルコン  
トロールと言います。  
その代表的な対策が  
フィルタリングで

### 安全なインターネットの利用環境を

す。フィルタリングは、  
アダルトサイトや自殺  
サイトなど、トラブル  
の原因となる情報への  
アクセスを防ぎ、子  
どもが安全にインタ  
ーネットを利用でき  
るようするためのサー  
ビスです。使っている  
パソコンやスマートフ  
ォンなどの基本ソフト  
(OS)や携帯電話事  
業者などによって、  
利用できるサービス  
が異なります。使用  
する端末機器に合っ  
たフィルタリングサー  
ビスを選択し、設定  
しましょう。

保護者は、接続制限  
・ダウンロードの制  
限・課金の管理・ゲ  
ームや配信動画の利  
用制限など

を設定することで、子  
どもが使うスマートフ  
ォンなどの利用状況  
を把握し管理するこ  
とができます。その  
ためには、日頃から  
子どもと何でも話し  
合える雰囲気をつ  
くって生活態度に関  
心を持ち、家庭内で  
使い方・場所・時  
間などのルールを話  
し合って決めておく  
ことが大切です。



子どもが犯罪の被害に  
遭わないよう、安全  
なインターネットの  
利用環境をつくりま  
しょう。

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎⑨0110)

申請期限  
7/30 (木)

未申請の人はお早めに!  
1人当たり10万円  
特別定額給付金

申請先・問い合わせ 特別定額給付金支給室 (☎⑨8684)

総社市では、4月30日  
から特別定額給付金の  
申請受付を開始。6月  
15日現在で、対象世  
帯のうち95%に支給  
が完了しています。

6月2日には、未申  
請の人への早期手続  
きを呼びかける懸垂  
幕を市役所庁舎に設  
置。今後は、未申請  
の人への広報と、申  
請に助けが必要な人  
に寄り添った手続き  
のサポートに力を入  
れていきます。

申請受付は、7月30  
日(木)までとなって  
います。まだの人は  
早めに手続きをお願  
いします。



市役所庁舎に設置された懸垂幕

#### 申請について

**対象** 令和2年4月27日  
時点で、総社市の住  
民基本台帳に記載さ  
れていた人  
**給付額** 1人当たり10  
万円  
**申請方法** 申請書に必  
要書類を添付して郵  
送かマイナンバーカ  
ードを利用してオン  
ラインで申請  
**申請期限** 7月30日  
(木)

お持ち帰り  
DE お得券

市内の飲食店で弁当  
などを買う際に使え  
る「お持ち帰り DE  
お得券」を販売中  
です。

市内在住の人に加え  
、在勤の人も購入で  
きるようになりました。  
問い合わせ 企業誘致  
商工振興課 (☎⑨8276)

#### 【販売について】

**対象** 市内に在住、  
在勤の人  
**場所・時間** 市役所  
・各出張所(土・日  
曜日、祝日を除く)、  
各公民館(月曜日  
を除く)。午前9時  
から午後5時まで

#### 【お得券について】

**価格** 1セット2000  
円(300円券10枚  
つづり)  
※無くなり次第  
終了。購入は1人  
1セットまで  
**有効期限** 8月31  
日(月)

#### 取扱店 (追加)

5月15日以降に追  
加された、お得券が  
使えるお店は以下の  
とおりです。  
※6月16日時点。最  
新の一覧は市ホーム  
ページをご覧ください



市ホームページ

- アラティ 総社店
- 創作パン工房 une
- きびきび亭
- ぐりぐり家 総社店
- 炙 DINING 黒豹
- サントピア岡山総社
- たこ焼「嶋」
- ニュードレミア 総社店
- びれっじみーる
- 森本拉麺堂 総社店
- わくわくハンド・ベル

総社市役所  
〒719-1192  
総社市中央一丁目1番1号  
☎ 0866-92-8200

### ■今月の「そうじゃ家族の日」

7月19日(日)

毎月第3日曜日は「そうじゃ家族の日」です。子どもを囲んで家族の絆を深めましょう。

### 掲載イベントについて

6月16日現在で開催予定のイベントを掲載しています。今後、中止や延期になる可能性があります。

## 7月のイベント

6月  
20:00～

### 今年も頑張っているよ！美袋

**場所** 昭和公民館など  
**内容** 6日は復興イルミネーションを点灯。7日(火)から31日(金)までは午前9時から午後5時まで、復興状況写真・段ボールベッド・非常持ち出し袋などの展示



**問い合わせ** 「今年も頑張っているよ！美袋」実行委員会事務局 (☎ 1103、昭和公民館内)

9月  
13:30～14:30

### 地域の絆研修会

**場所** 総合福祉センター  
**内容** 市内に在住か在勤の人を対象に、「ぼくたちはこの町にいる～鬼が辻28年のあしあと～」と題して、ふるさと創生仕掛人塾第2期生の金池兼広さんが講演  
**問い合わせ** 市婦人協議会事務局 (☎ 8362、生涯学習課内)

16日  
14:00～15:30

### 法律ミニ講座

**場所** 総合福祉センター  
**内容** 「各種ハラスメント対策」をテーマに、市権利擁護センター「しえん」の弁護士、吉野夏己さんが講演  
**問い合わせ** 市権利擁護センター「しえん」 (☎ 8374)

### ◆夏祭り情報

**25日(土)** 総社宮輪くぐり祭 (総社宮)  
**内容** 輪くぐり神事、お湯たて神事、出店  
※今年は盆踊りを行いません

**26日(日)** 山本神社夏祭り (山本神社・上林)  
**内容** 輪くぐり神事  
※来場した子どもには、ミニ花火を渡します

### イベント参加時の感染症対策について

イベントに参加する場合は、マスクを着用するなど感染症対策を十分に取ってください。

## まぐらし

### 郵送型健診

自宅で血液検査が受けられ、スマートフォンやパソコンで検査結果を確認できます。対象者には7月下旬に案内を送付します。



**対象** 20から39歳までの総社市国民健康保険加入者  
**検査項目** 脂質、血糖、肝機能、栄養状態、痛風、腎機能  
**個人負担額** 500円  
**問い合わせ** 健康医療課健康増進係 (☎ 8259)

## 後期高齢者医療保険制度の変更

令和2年度の後期高齢者医療保険の保険料率などが決まりました。均等割額と所得割率は据え置きですが、均等割額の軽減割合が変更になります。一人当たりの保険料限度額は、64万円に変更になります。

**問い合わせ** 健康医療課保険年金係 (☎ 8257)

## 国民年金保険料臨時特例免除の申請

新型コロナウイルス感染症の影響により国民年金保険料の納付が困難になった場合、令和2年2月から臨時特例免除申請や学生納付特例申請ができます。

**申請先・問い合わせ** 健康医療課保険年金係 (☎ 8257)

## 高齢者用肺炎球菌ワクチンの定期接種

定期接種対象者には、6月末に紫色の通知を送付しています。詳細は、『広報そうじゃ』4月号にとじ込みの「みんなの健康カレンダー」11ページをご覧ください。ただし、過去に肺炎球菌ワクチンを受けたことがある人は対象外です。

**対象** 市内に住み票があり、令和3年4月1日時点で以下のいずれかの人

85・90・95・100歳の人 ▼65・70・75・80・85・90・95・100歳の人 ▼60

から64歳までの人で、心臓や腎臓、呼吸器機能が、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能が日常生活が不可能な程度の障がいがある人

**接種期間** 7月1日(水)から令和3年3月31日(水)まで

### ◆保険料均等割額の軽減措置

| 割合      | 世帯主と同一世帯内の被保険者の総所得金額などの合計額が下記の金額以下の世帯                |
|---------|--|
| 7.75割軽減 | 33万円(基礎控除額)  |
| 7割軽減    | 33万円(基礎控除額)を超えない世帯で、被保険者全員の所得(年金の所得控除額は80万円として計算)が0円 |
| 5割軽減    | 33万円(基礎控除額) + 28.5万円×被保険者数                           |
| 2割軽減    | 33万円(基礎控除額) + 52万円×被保険者数                             |

### ◆計量器の定期検査の日程

| 日時              | 場所                   |
|-----------------|----------------------|
| 7月10日(金)        | 10:30～12:00 昭和公民館    |
|                 | 13:30～15:00 北出張所     |
| 7月13日(月)～15日(水) | 10:30～12:00 西庁舎南側    |
|                 | 13:30～15:00 西庁舎南側    |
| 7月16日(木)        | 10:30～12:00 西公民館     |
|                 | 13:30～15:00 東公民館     |
| 7月17日(金)        | 10:30～12:00 清音福祉センター |
|                 | 13:30～15:00 山手公民館    |

**問い合わせ** 健康医療課健康増進係 (☎ 8259)

## 計量器の定期検査

計量器(はかり)の定期検査を、左記の表の日程で実施します。取引や証明に使用する計量器を所有している人は、最寄りの場所での検査を受けてください。出荷時に農協などで再計量を受けるものは、任意検査です。

**問い合わせ** 企業誘致商工振興課 (☎ 8276)

## 出水期の備え

6から10月ごろは、梅雨や台風による集中豪雨で河川の急な氾濫や土砂災害発生危険性が高まります。ハザードマップで避難所や危険箇所の確認、非常持ち出し品の準備・点検などをして災害に備えましょう。

**問い合わせ** 危機管理室 (☎ 8599)

## 社会を明るくする運動

7月は社会を明るくする運動の強調月間です。「『ごめんなさい』と言える勇気と許せる心」を推進標語に、啓発活動を展開します。一人ひとりが非行や犯罪の防止、更生について理解を深める運動です。非行や犯罪のない明るい社会を築きましょう。

**問い合わせ** 交通政策課 (☎ 8249)

## 農地の利用状況調査

農地の利用状況調査などのため、8月ごろから市内の農地へ立ち入らせていただく場合があります。ご協力をお願いします。

**問い合わせ** 農業委員会事務局 (☎ 8313)



# Book 市図書館へ 行こう!

問い合わせ 市図書館 (☎04422) 開館時間 9:00 ~ 18:00  
 休館日 7月6日(月)、13日(月)、20日(月)、23日(木)、24日(木)、27日(日)

## [今月の催し物]

新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため、今月の催し物は中止します。

詳細はホームページ ([https://www.city.soja.okayama.jp/tosyokan/soja\\_lib\\_top.html](https://www.city.soja.okayama.jp/tosyokan/soja_lib_top.html)) からご確認ください。



QRコード

## [おすすめの本]

### 知れば知るほどお相撲ことば

ベースボール・マガジン社



胸を借りる、軍配が上がる……。何げなく使っていることばの中には、相撲から生まれたものがたくさんある。相撲に由来することばや相撲界だけで使われていることば、行司・呼び出しといった相撲の裏方さんが使う専門用語・俗語などをイラストとともに解説。

### 免疫力をあげる最強の食事術

宝島社



新型コロナウイルスのような未知の病気から身を守るには、免疫力を高めることが大切。適度な塩分摂取は体に良い、ケトン式ダイエットで健康な体に、など予防医学の専門家が免疫力を高める食べ方・食材・調理方法などを分かりやすく解説します。

## [せっしゅう文庫巡回日程 (7月)]

| 月日(曜)     | 駐 車 場 名      | 駐 車 時 間       |
|-----------|--------------|---------------|
| 7月 1日(水)  | 山手保健センター     | 13:30 ~ 14:30 |
| 7月 2日(木)  | 昭和公民館        | 14:00 ~ 14:30 |
|           | 清梁園          | 15:00 ~ 15:20 |
|           | 昭和公民館下倉分館    | 15:40 ~ 16:00 |
| 7月 3日(金)  | ゆめタウン        | 15:00 ~ 15:30 |
|           | 西公民館神在分館     | 15:40 ~ 16:20 |
| 7月 5日(日)  | 日羽公民館        | 10:30 ~ 11:00 |
|           | 西公民館新本分館     | 14:30 ~ 14:50 |
|           | 中央公民館総社北分館   | 15:30 ~ 16:00 |
| 7月 7日(火)  | 東公民館服部分館     | 14:30 ~ 15:00 |
| 7月 9日(木)  | JR 豪溪駅前      | 14:30 ~ 15:00 |
|           | 中央公民館池田分館    | 15:30 ~ 16:00 |
| 7月 11日(土) | ときわたんぼば児童クラブ | 14:20 ~ 14:40 |
|           | 桃山団地集会所      | 15:00 ~ 15:30 |
| 7月 15日(水) | 東阿曾公会堂前      | 14:30 ~ 15:00 |
|           | 東公民館阿曾分館     | 15:20 ~ 15:50 |
| 7月 18日(土) | 清音公民館別館      | 10:00 ~ 10:30 |
|           | 総社中央小学校玄関    | 11:00 ~ 11:30 |
| 7月 19日(日) | 旧 JA 三須支店    | 10:30 ~ 11:00 |
|           | 橋集会所         | 14:00 ~ 14:20 |
|           | 昭和公民館富山分館    | 14:40 ~ 15:00 |
|           | 種井公会堂        | 15:20 ~ 15:40 |
|           | 大谷公会堂        | 14:30 ~ 15:00 |
| 7月 21日(火) | 西公民館秦分館      | 15:30 ~ 16:00 |
|           | 西公民館山田分館     | 14:30 ~ 15:00 |
| 7月 22日(水) | 西公民館久代分館     | 15:30 ~ 16:00 |

## [今月の新刊]

| 分野 | 書 名             | 著者など / 出版社       |
|----|-----------------|------------------|
| 一般 | シニアの高血压         | NHK 出版           |
| 一般 | 布で作るかわいいお財布     | 日本ヴォーグ社          |
| 一般 | 思わず見とれるゼリースイーツ  | 大越郷子 / 誠堂新光社     |
| 一般 | あなたのペットが迷子になっても | 遠藤匡王 / 緑書房       |
| 一般 | 誰も気づかなかった       | 長田弘 / みすず書房      |
| 一般 | 立花三将伝           | 赤神諒 / 講談社        |
| 一般 | まだ温かい鍋を抱いておやすみ  | 彩瀬まる / 祥伝社       |
| 一般 | 死者との対話          | 石原慎太郎 / 文藝春秋     |
| 一般 | 法の雨             | 下村敦史 / 徳間書店      |
| 一般 | イエロー・サブマリン      | 小路幸也 / 集英社       |
| 一般 | あの日の交換日記        | 辻堂ゆめ / 中央公論新社    |
| 一般 | 妖の掟             | 誉田哲也 / 文藝春秋      |
| 一般 | 江戸の夢びらき         | 松井今朝子 / 文藝春秋     |
| 一般 | カケラ             | 湊かなえ / 集英社       |
| 一般 | こんぱるいろ、彼方       | 柳月美智子 / 小学館      |
| 一般 | 流星シネマ           | 吉田篤弘 / 角川春樹事務所   |
| 一般 | 猫を棄てる           | 村上春樹 / 文藝春秋      |
| 一般 | パリの砂漠、東京の蜃気楼    | 金原ひとみ / ホーム社     |
| 一般 | なりゆきを生きる        | 玄侑宗久 / 筑摩書房      |
| 一般 | 旅のつばくろ          | 沢木耕太郎 / 新潮社      |
| 一般 | コロナの時代の僕ら       | パオロ・ジョルダノ / 早川書房 |
| 児童 | 僕たちの部活動改革       | 神谷拓 / かもがわ出版     |
| 児童 | 料理はすぞい!         | 柴田書店             |
| 児童 | 花を楽しむ野菜図鑑       | 岩槻秀明 / いかだ社      |
| 児童 | ごきげんな毎日         | いとうみく / 文研出版     |
| 児童 | 父さんが帰らない町で      | キース・グレイ / 徳間書店   |

市図書館の本は、市図書館カウンターやホームページ、せっしゅう文庫、電話で予約できます

## 伝言板

### 県立大学公開講座 「私たちの生活を変えるAI」

日時・内容 ▼9月5日(土)、身近になった人工知能、AIによる画像処理技術のシンカ ▼9月12日(土)、ゲームでひもどく人工知能の歴史、将棋のAI技術 いずれも、午前10時から午後0時10分まで  
 場所 岡山県立大学  
 定員 50人(定員になり次第、締め切り)  
 申込方法 住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、メールアドレス(任意)、「私たちの生活を変えるAI受講希望」と記入し、はがきかフアクシミリで申し込む  
 申込期間 7月1日(水)から31日

### ◆生活用品交換銀行

ゆずります 食器、ピアノ、ひな人形、ファンヒーター、三面鏡、クッション、衣装ケース、インクカートリッジ  
 もとめます 卓球台、自転車、コードレス掃除機、折り畳み自転車、洗濯板、犬小屋、グラウンドゴルフ用のクラブ、機械編み機  
 学校や幼稚園の制服、ベビー・子ども用品など、その他掲載されないものは市ホームページに掲載しています。また、掲載までに交渉が成立する場合があります。詳細は、問い合わせください。交渉成立後は、無料引き渡しが原則です。  
 問い合わせ 環境課美化推進係 (☎08338)



(金)まで(当日消印有効)  
 申込先・問い合わせ 岡山県立大学事務局 地域連携・研究推進課 連携推進班 (☎09116、Fax 09105、〒719-1197、窪木111)  
 遺族会 遺族会では、先の大戦において尊い命を捧げた戦没者の慰霊顕彰運動を引き継ぐため、遺族会青年部への入会者を募集しています。戦没者の孫・曾孫・甥・姪、その配偶者をはじめ、誰でも入会可能です。  
 岡山平和祈念館が開館した事に伴い、館内に展示する戦没者の遺影や遺品を募っています。ご協力いただける人はご連絡ください。  
 申込先・問い合わせ 市遺族連

合会事務局 (☎05237、横田さん)  
 太極拳講習会  
 日時 7月19日(日)、午前10時から正午まで  
 場所 武道館  
 定員 40人  
 その他 運動のしやすい服装で参加  
 申込先・問い合わせ 野山さん (☎0736)  
 れんげの種無料配布  
 市の花であるれんげの種を無料配布します。  
 対象 市内の田んぼで耕作できる人  
 配布量 1反あたり3kg  
 募集期間 7月1日(水)から8月31日(月)まで  
 申込方法 総社吉備路商工会にある所定の用紙と営農計画書(写)で申し込む  
 申込先・問い合わせ 総社吉備路商工会本部 (☎08000)  
 井原線お得情報  
 井原線を利用する10人以上の団体に、乗車料金の一部を助成します。

**助成金額** ▼10人以上19人以下、上限5000円 ▼20人以上、上限1万円 ※フリー切符などは対象外  
**必要書類** ▼申請書 ▼領収書のコピー ▼利用が確認できる駅舎前などの集合写真のコピー  
**申請先** 市交通政策課  
**申請期限** 利用後1カ月以内か令和3年3月31日(水)のどちらか早い日  
**問い合わせ** 井原線振興対策協議会事務局 (☎0866-62-9504)

**サマージャンボ宝くじ**  
 発売期間は7月14日(火)から8月14日(金)まで。この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。  
**7月14日(火)2種類同時発売!**  
 発売期間 7/14(火)~8/14(金)  
 公益財団法人岡山県市町村振興協会

**サマージャンボ7億円**  
 (1等5億円・前後賞各1億円合わせて)  
**サマージャンボミニ1千万円**  
 (1等1千万円)  
 この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。  
 各1枚 300円  
**7月14日(火)2種類同時発売!**  
 発売期間 7/14(火)~8/14(金)  
 公益財団法人岡山県市町村振興協会

# 相談

## ▶ 成年後見制度に関する無料相談会

7月9日(木)、午後2時から4時まで。総合福祉センター。

相談員は弁護士、社会福祉士。前日までに申し込みが必要。定員になり次第、締め切り。

**申込先・問い合わせ**  
市権利擁護センター“しえん” (☎ 8374)

## ▶ 年金相談

7月30日(木)、午前9時30分から午後0時30分まで。総合福祉センター。

国民年金や厚生年金の給付の相談。前日までに予約が必要。

**申込先・問い合わせ**  
倉敷東年金事務所 (☎ 086-423-6150)

## ▶ 無料法律人権行政相談

8月5日(木)、午後1時30分から4時30分まで。西庁舎301会議室(西)。

相談員は弁護士(要予約。年度内に1人1回まで利用可)、司法書士、人権擁護委員、行政相談委員。弁護士への予約受付は、7月15日(木)から開始し、定員になり次第、締め切り。弁護士以外への相談は、当日の午後4時ごろまで会場前で受け付けます。

**申込先・問い合わせ**  
人権・まちづくり課人権啓発係 (☎ 8253)

## ▶ 無料巡回法律相談

8月12日(木)、午前10時から正午まで、午後1時から3時まで。西庁舎301会議室(西)。

相談員は弁護士(要予約。年度内に1人1回まで利用可)。予約受付は、7月15日(木)から開始し、定員になり次第、締め切り。

**申込先・問い合わせ**  
人権・まちづくり課人権啓発係 (☎ 8253)

- 休日の当番医  
内科系・外科系と歯科
- 夜間急病診療
- 夜間などの時間外に緊急の診療が必要とき
- 水道修繕当番



# 歯科 当番医

診察時間 9:00~12:00

| 月日(曜)    | 医療機関名<br>所在地・電話番号         |
|----------|---------------------------|
| 7月5日(日)  | 大村歯科医院<br>中央一丁目 ☎93-5576  |
| 7月12日(日) | 角谷歯科医院<br>久代 ☎96-0227     |
| 7月19日(日) | 秋山第2歯科<br>富原 ☎94-4777     |
| 7月26日(日) | みやお歯科クリニック<br>真壁 ☎92-0181 |
| 8月2日(日)  | 吉備路歯科医院<br>駅南二丁目 ☎94-8226 |

# 水道修繕当番

【待機時間 8:00~17:00】

| 月日(曜)    | 修繕工事店        | 電話番号     |
|----------|--------------|----------|
| 7月4日(土)  | (有)秋山設備      | ☎93-1331 |
| 7月5日(日)  | (株)エイゼン社     | ☎93-2761 |
| 7月11日(土) | (株)大伸建設工業    | ☎93-2762 |
| 7月12日(日) | 広成工業(有)総社営業所 | ☎93-8029 |
| 7月18日(土) | (株)エンスイ工業    | ☎92-4859 |
| 7月19日(日) | 浅沼建設工業(株)    | ☎99-1351 |
| 7月23日(木) | (株)カザケン総社支店  | ☎90-0777 |
| 7月24日(金) | (株)エイゼン社     | ☎93-2761 |
| 7月25日(土) | 広成工業(有)総社営業所 | ☎93-8029 |
| 7月26日(日) | (株)大伸建設工業    | ☎93-2762 |

## ■ 令和2年5月分の市長交際費

| 支出の種別 | 件数 | 金額      |
|-------|----|---------|
| お供え   | 2件 | 10,000円 |
| お祝い   | 0件 | 0円      |
| お見舞い  | 1件 | 20,000円 |
| 会費    | 0件 | 0円      |
| その他   | 0件 | 0円      |



『手話』で広げよう 心の輪  
手話が身近な言語になるよう、日常生活で使える簡単な手話を紹介します。  
みなさんも手話で話してみませんか。  
**問い合わせ** 福祉課障がい福祉係 (☎ 8269)



# 当番医

■ 救急 ☎119 ■ 当番医(音声ガイダンス ☎92-1998) ■ 吉備医師会 (☎93-5976)

■ 消防・救急なんでも相談 (☎93-1119) 【24時間、消防・救急・医療機関などについて相談ができます】

※小児科や外科など当番医で診れない場合がありますので、必ず、事前に電話で確認をしてください

## 日曜・休日

診察時間 9:00~17:00

| 月日(曜)    | 医療機関名<br>所在地・電話番号 (担当の薬局名)                                    |
|----------|---|
| 7月5日(日)  | 診療ドクター杉生<br>門田 ☎92-5771 やまもと医院<br>三輪 ☎93-7773 (みわ薬局)          |
| 7月12日(日) | くにとみクリニック<br>門田 ☎92-0255 岡ハートクリニック<br>岡谷 ☎93-3033             |
| 7月19日(日) | 昭和医院<br>美袋 ☎99-2762 三宅内科小児科医院<br>井手 ☎93-8511 (つばさ薬局)          |
| 7月23日(木) | 杉本クリニック<br>駅前二丁目 ☎92-1000 やまてクリニック<br>岡谷 ☎92-9200 (おかやま薬局総社店) |
| 7月24日(金) | 旦医院<br>美袋 ☎99-1120 さかえ外科内科クリニック<br>真壁 ☎93-8800                |
| 7月26日(日) | 谷向内科<br>井手 ☎94-8801 (すみれ薬局) 原田整形外科<br>井手 ☎94-8881 (すみれ薬局)     |
| 8月2日(日)  | 谷口レディースクリニック<br>真壁 ☎94-3300 平川内科クリニック<br>久代 ☎96-2002          |

## 小児救急医療電話相談 #8000

■ 平日は午後7時から翌朝8時まで。それ以外は午後6時から翌朝8時まで

## 夜間

診療日 水曜日・金曜日  
診察時間 19:00~21:00

| 月日(曜)    | 医療機関名 (担当の薬局名)<br>所在地・電話番号           |
|----------|--------------------------------------|
| 7月1日(水)  | 角田医院<br>中央三丁目 ☎93-1288               |
| 7月3日(金)  | 長野病院<br>総社二丁目 ☎92-2361               |
| 7月8日(水)  | パーク統合クリニック (トキワ薬局)<br>駅前二丁目 ☎92-3661 |
| 7月10日(金) | 長野病院<br>総社二丁目 ☎92-2361               |
| 7月15日(水) | 泉クリニック<br>小寺 ☎94-5050                |
| 7月17日(金) | 長野病院<br>総社二丁目 ☎92-2361               |
| 7月22日(水) | 岡ハートクリニック<br>岡谷 ☎93-3033             |
| 7月29日(水) | 友野内科医院 (エスマイル薬局ほのほの店)<br>富原 ☎92-8822 |
| 7月31日(金) | 長野病院<br>総社二丁目 ☎92-2361               |
| 8月5日(水)  | 旦医院<br>美袋 ☎99-1120                   |

曜日を問わず 診療ドクター杉生  
対応(内科のみ) 門田 ☎92-5771 (事前連絡が必要)

## 救急告示病院

夜間などの時間外に緊急の診療が必要とき

※受診前には、必ず事前に電話で確認をしてください

| 医療機関名 | 所在地   | 電話番号     | 医療機関名   | 所在地   | 電話番号     |
|-------|-------|----------|---------|-------|----------|
| 森下病院  | 駅前一丁目 | ☎92-0591 | 薬師寺慈恵病院 | 総社一丁目 | ☎92-0146 |

## 今月の手話

- ・ 元気
- ・ 私
- ・ あなた
- ・ うれしい

### ワンポイントアドバイス

気持ちを込めて、表情豊かに表現しましょう

元気



肘を曲げ、両手の拳を同時に2段階で下ろす

私



利き手の人差し指で、自分を指さす

あなた



利き手の人差し指で、相手を指さす

うれしい/楽しい



胸の前に当てた両手を、交互に上下させる

動画でも確認しよう!



QRコード

読者の皆さんから届いたお便りなどを紹介します

# 7月1日からレジ袋が有料化！

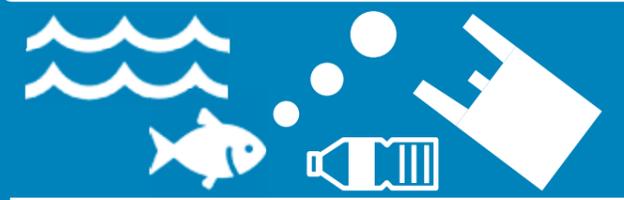
7月から、全国でプラスチック製買い物袋（レジ袋）の有料化がスタートします。プラスチック製品は、海ごみ問題などさまざまな環境課題を抱えています。この機会にレジ袋削減に取り組み、一人ひとりが環境のためにできることについて考えてみましょう。

## 海ごみ問題とは

ごみのポイ捨てや不法投棄により屋外に放置されたプラスチックが、雨風によって河川から海に流れ出て海ごみとなります。紫外線や波により劣化し、小さく砕かれて5mm以下の破片になったものは「マイクロプラスチック」と呼ばれ、有害物質が付着しやすくなります。魚がマイクロプラスチックを餌と間違えて食べることで、魚を食べる人間への影響も懸念されています。



海ごみは、生態系への影響に加え、海洋環境や観光・漁業への影響、船舶航行の障害など、さまざまな問題を引き起こしています。ごみは持ち帰る・清掃活動に参加するなど、海ごみを減らすための行動を心掛けましょう。



## エコバッグを利用しましょう

エコバッグを利用して、ノーレジ袋を目指しましょう。レジ袋は石油から作られており、限りある資源の無駄遣いにつながっています。エコバッグを使うところから、環境に優しい生活を始めてみましょう。

### SOJA エコバッグ販売中



チュッピーもいるよ！

総社市ごみ減量化作戦連合協議会では、SOJA エコバッグを販売しています。丈夫なキャンバス素材を使用し、レジカゴサイズで保冷機能付き。備中国分寺などのイラストを印刷しています。価格は税込み 1500 円で、環境課窓口で購入できます。

# ごみについてのお願い

市では、ごみの減量化を推進しています。市民の皆さんも以下のことなどに取り組み、ごみ減量にご協力ください。

## ●生ごみの処理方法

生ごみはしっかり水を切ってから捨てましょう。生ごみの70～80%は水分と言われています。水切りをすることで、悪臭や腐敗を防止できます。水分量を減らすことで、ごみ焼却時の負担を少なくすることにつながります。



## ●資源回収の促進

ごみの減量を推進するため、ごみ減量化団体が行う資源回収に対して、資源売却代金のほかに1kgあたり8円の報奨金を交付しています。対象となる団体や回収品目などについては、市ホームページでご確認ください。



市ホームページ

問い合わせ 環境課美化推進係 (☎) 8338



昨年行われた総社防災シンポジウム

西郡地区では、宅地開発による新興住宅の急増、高齢化の進行などによる地域活動の弱体化が課題でした。住民の交流と活気あるまちづくりを目的に、平成27年に西郡地区の絆を推進する会（絆塾）を結成。地域誌の発刊、地域に残る映像の収集と公開、地域拠点への防災・情報機器の整備、講演会の開催など、さまざまな活動に取り組んできました。

防災について考える有意義な時間を過ごせました。これまでの活動を振り返り、地域のつながりを強くすることができたと思います。今後、絆塾の活動は西郡自治会に移管しますが、これからも企画広報部、防災部として地域を支えていきます。自治会では30代の新会長を迎え、新体制がスタートしました。皆さんとともに、新しい一歩を踏み出したいと思っています。

（西郡地区の絆を推進する会 会長 板野誠さん）

5月19日、総社産セロリを原料にしたマイルドセロリドレッシングの販売を開始しました。ドレッシングの完成までには、長い時間が掛かりました。始まりは3年前、総社産のセロリを使った商品開発を依頼されたことです。味付けや形状を変えながら、セロリを使った食品を何種類も試作。試食を繰り返したり、市のイベントなどでアンケートを取った

りすることで、商品開発を一歩ずつ進めてきました。最終的に、ドレッシングを商品化することが決定。味付けやセロリの含有量を調整し、特有の風味を生かした味を実現しました。

大変好評で販売から10日程で完売となり、次のセロリ収穫時期には再生産する予定です。今度は、より多くの人に味わってほしいと思います。

（そうじゃ地食べ公社 風早政巳さん）



市役所などで販売されたマイルドセロリドレッシング

## 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 昭和地区美袋に建設した仮設住宅を恒久化するための工事を予定。基礎工事を行った後、「●●住宅」として建て直します。  
【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、担当課から連絡することがあります。  
【応募期限】 7月31日(金) 【5月号の答え】 総社デニム  
【5月号の当選者】 藤井義男さん(総社)、中谷なほみさん(三須)



【応募総数】 24件

【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6月1日現在)

人口 69,368人 (前月比-46人)  
(うち外国人登録1,740人 前月比-23人)  
男 33,837人 (前月比-6人)  
女 35,531人 (前月比-40人)  
世帯数 28,445世帯 (前月比+2世帯)

## 市民憲章

わたしたちは、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  
明るい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

# 今年の夏は熱中症に要注意！

これからの時期は熱中症に注意が必要です。新しい生活様式の実践が求められる中で、今年は特にリスクが高まると言われています。以下のポイントに注意して、熱中症を予防しましょう。熱中症になりやすい高齢者や子ども、障がいのある人などは特に注意が必要です。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎ 8259)

## 今年、熱中症になりやすい理由は……

### 新型コロナウイルス対策

#### マスク着用

- ・体に熱がこもりやすい
- ・喉の渇きに気づきにくい

#### 外出自粛

- ・運動不足による筋肉量（水分を蓄える機能）の低下
- ・体が暑さに慣れていない



## 熱中症予防のポイント

### 暑さを避ける

- ・エアコンを利用するなどして部屋の温度を調整する
- ・涼しい服装を選ぶ



### こまめな水分補給

- ・1日当たり1.2ℓを目安に、喉が渇く前に水分を補給
- ・大量に汗をかいたときは塩分も摂取



### 適宜マスクを外す

- ・屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合、マスクを外す
- ・マスク着用時は、負荷がかかる作業や運動を避ける

### 暑さに備えた体づくり

- ・暑くなり始めの時期から適度な運動を行う
- ・運動は無理をしない範囲で行い、水分補給を欠かさない



## 熱中症の症状がみられたら…

### 【応急処置】

- ・涼しい場所へ避難
- ・水分や塩分の補給
- ・服を緩める
- ・体を冷やす（首・脇の下・太ももの付け根）



- ・重度の症状がある
- ・自力で水分補給ができない

救急車を呼び、医療機関へ！

# 新型コロナウイルス感染症関連情報

5月25日、全国で緊急事態宣言が解除されました。感染が落ち着いても再び流行する恐れがあり、長期的な対応が求められます。政府の専門家会議が公表している新しい生活様式を取り入れるなど、感染拡大の予防に努めましょう。

問い合わせ 新型コロナウイルス感染症対策室 (☎ 8380)

## 新しい生活様式

### 【一人ひとりの基本的感染対策】

#### ◆感染防止の3つの基本

- ①人との間隔は2m（最低1m）空ける
  - ②症状がなくてもマスクを着用する
  - ③手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う
- ※高齢者や持病がある人など、重症化のリスクが高い人に会う場合は、特に体調管理に注意する



### 【日常生活の場面別の生活様式】

#### ◆買い物

- ・一人か少人数で、混雑しない時間に行く
- ・レジに並ぶときは前後にスペースをとる（2m以上が望ましい）
- ・サンプルや商品などへの接触は控える
- ・電子決済や通販を活用する

#### ◆公共交通機関の利用

- ・会話は控えめにし、混んでいる時間帯は避ける
- ・徒歩や自転車も利用する



#### ◆移動に関する感染対策

- ・感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える
- ・帰省や旅行は控えめにする。出張はやむを得ない場合に限る
- ・発症した時のために、誰とどこで会ったかを記録しておく

### 【日常生活を営む上での基本的な生活様式】

- ・まめに手洗いや手指消毒を行う
- ・咳エチケットを徹底する
- ・こまめに換気を行う
- ・身体的距離を確保する
- ・3密（密集・密接・密閉）を回避する



- ・毎朝、体温測定して健康状態をチェックする
- ・発熱や風邪の症状がある場合は、無理せず自宅で療養する

### 【働き方の新しいスタイル】

- ・時差通勤を行う
- ・テレワークやローテーション勤務の実施
- ・会議や名刺交換のオンライン化
- ・対面での打ち合わせをする際は、マスク着用や定期的な換気を実施する

#### ◆食事

- ・対面ではなく横並びに座る
- ・おしゃべりは控える
- ・大皿は避けて、料理は一人ずつ分ける
- ・お酌やグラス、おちょこでの回し飲みは避ける
- ・持ち帰りやデリバリーを活用する



#### ◆娯楽・スポーツなど

- ・公園は混雑していない時間、場所を選ぶ
- ・ジョギングは少人数で、すれ違う時は距離をとる
- ・筋トレやヨガは自宅で動画を活用する



#### ◆冠婚葬祭などの親族行事

- ・発熱や風邪の症状がある時は参加しない
- ・多人数での会食は避ける



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

毎月19日は食育の日



抑ね早おき朝ごはん

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



インタビュー  
Interview

# 挑戦して突き進み チャンスをつかみ取る 輝いている人

総社市出身で、ファッションデザイナーとして活躍しているのが森大地さんだ。昨年、21歳という若さで自社ブランドを立ち上げた。中学生のときから美容師を目指していた森さんに転機が訪れたのは、高校2年生のときだ。世界的に有名なファッションデザイナーのコシノミチコさんに偶然の宿で出会い、スカウトされた。そのときは断って美容専門学校へ進学したが、卒業後の進路に悩んでコシノさんに連絡。「すぐる思いでメールを送ったら、幸運にも会うことができた。活動拠点であるロンドンへ来ないかと誘っていたので、今度行きますと答えた」と、当時を振り返る。

ロンドンでは、若者向けデザインの発案やサイト運営の仕事が任せられた。仕事が終わったら、夜は語学学

校で英語を勉強。休日にはヘアメイクのサロンに通い、ヘアスタイリストとしてパリ・コレクションにも携わったそう。「経験を重ねるうちに、学んだこと全てを自分でやってみたいと思うようになった」。コシノさんの後押しもあり、帰国して株式会社を設立した。

国内外で活躍してきた森さんだが、原点は総社だときっぱり。「恩返しをしたい」思いで、4月に市へマスクを提供した。もつと総社に貢献できるよう、ふるさと納税返礼品のデザインなど市の事業にも関わっていき「たい」と、思いは強い。

今後の目標を尋ねると、「身に着ければステータスだと認められるものをつくりたい」と語る。海外にも発信していきたい」と語る。22歳の若者は、さらなる挑戦を続けている。

国内外で活躍するファッションデザイナー

## 森 大地さん (中央六丁目)

このコーナーでは、輝いている人を募集しています。あなたの周りにキラッと輝いている人がいたら、広報そうじゃ編集室（市政情報課）までご一報ください。自薦・他薦は問いません。



図書館は座席利用などを制限し、5月19日から開館

## 公共施設などが再開

### 新型コロナ緊急事態宣言解除

新型コロナウイルス感染症対策の緊急事態宣言が解除されたことを受け、公共施設などを再開しました。

図書館や各公民館、スポーツ施設などは、感染症対策を行ったうえで5月18日から順次開館。小・中学校や幼稚園などは、6月1日から通常どおり登校・登園しました。



学校では、窓の開放やマスク着用などの感染症対策を行っている。写真は総社西中学校



市スポーツセンターは屋外施設を5月18日から、屋内施設を25日から、一部を除いて再開



## ちびっこデニムマスク予約受付開始

### 総社デニムマスク新作

市内の就労継続支援A型・B型事業所などが製作する総社デニムマスクに幼児用サイズが登場。マスク利用者の要望を受けて作られました。

価格は、窓口販売が1枚400円、通信販売が送料込みで1枚1000円（2枚以上購入の場合は1枚800円）。5月21日から市ホームページで予約を受け付けています。



左からちびっこデニムマスク、中サイズ、大サイズ

## ●ミニフォト

### 高谷さん 100歳おめでとう



家族に祝福される高谷さん

高谷アヤノさん（宿）が5月21日に満100歳の誕生日を迎えられ、24日に市から記念品が贈られました。手先が器用で、裁縫が得意だった高谷さん。長寿の秘訣は、好き嫌いなくよく食べ、よく寝ることだそうです。

### かなと漢字の美を楽しむ



書の魅力に迫る企画展

吉備路文化館で5月16日から6月14日まで、高木聖鶴・高木聖雨展が開催されました。親子でありながら、異なる個性をもつ二人の書を18点展示。訪れた人は、一つひとつの作品に見入っていました。

### オンラインで日本語を学ぶ



それぞれの自宅から受講

6月14日、日本語教室が開講しました。新型コロナウイルス感染症対策のため、Web会議ツールを使用してオンラインで授業を実施。教師や受講者など合わせて22人が参加し、日常生活で使う日本語を学んでいました。