

読者の皆さんから届いたお便りなどを紹介します

子育て王国めぐり

早寝・早起き・朝ごはん



朝ごはん栄養補給



長期休校や外出自粛など、家の中で過ごすことが多かった1学期。生活リズムは乱れていませんか。

▼しっかりと睡眠時間を確保しよう

睡眠不足になると、イライラするなど気持ちのコントロールがうまくできなくなったり、免疫力が下がったりします。

▼起きる時間と寝る時間を決めよう

毎日同じ時間に同じことを繰り返すことで眠くなるサイクルができ、規則正しい生活リズムにつながります。

▼毎日朝ごはんを食べよう

寝ている間にもエネルギーを使っているの、朝ごはん栄養補給する必要があります。

家族みんなで早寝早起き朝ごはんに取り組み、規則正しい生活で元気よく過ごしましょう。

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。



問い合わせ こども課子育て支援係 (☎ 8268)

●材料(4人分)

- ハム…20g(2枚) ●キュウリ…1本 ●塩…少々
- キャベツ…100g(8分の1玉)
- 赤パプリカ…20g(4分の1個)
- 黄パプリカ…20g(4分の1個)
- 調味料…しょうゆ=小さじ2、砂糖=小さじ2分の1、レモン果汁=小さじ1、酢=小さじ1、オリーブ油=小さじ1

●作り方

- ①ハムは短冊切りにする。キュウリは好みの厚さの輪切りにして塩を振り、しんなりするまで置き水気を絞る
- ②キャベツ、赤パプリカ、黄パプリカは千切りにして、さつとゆでて冷ましておく
- ③調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る
- ④①と②をドレッシングで和える

その他の献立 ポークビーンズ、胚芽パン、白桃ゼリー、牛乳



学校給食 おすすめレシピ

カラフルサラダ



現在、夏の新品を開発して販売中

総社市の人口は増加傾向ですが、事業所数はこの20年間で約300社減少しました。減少は多くの業種にわたっており、このような厳しい状況の中で、一生懸命にがんばっている事業所を応援することが、総社商工会議所の役割です。

市内13店舗が参加している「パンわーるど総社」事業も、その一つです。平成28年から取り組んでいます。当初は参加店舗でお客様の取り合いになるので、はと心配していましたが、しかし、パンわーるど総社の歌を作ってくれた嘉門タツオさんとの出会い、吉備信用金庫による応援隊の結

成 チュッピーのPR大使就任など、皆さんの支援が大きな力となり、市内のみならず市外からのお客さんが増加。ほとんどの店舗で売り上げが増え、3年間で約2億5000万円の経済効果がありました。

「事業者を元気に!」「総社市を元気に!」の思いが、総社商工会議所の活動の原点です。これからも地域に根差した活動を進めていきます。

(総社商工会議所 専務理事・石原和則さん)

先日、チュッピーから結婚祝いのウエディングカードが届きました。新型コロナウイルスの流行で、友人などに直接会って結婚の報告ができない状況の中、チュッピーからの祝いメッセージがかわいいためいぐるみがもらえる市の事業があると聞き、応募しました。届いた時はうれしかったです。

私たちは、以前から入籍は5年目の記念日にと考え

ていましたが、新型コロナウイルス収束のめどが立たず、一時は記念日の入籍を諦めかけていました。しかし、職場の人や家族から「結婚はタイミングよ」と後押しを受け、入籍を決めました。

親族との顔合わせの際には感染症対策に配慮するなど大変でしたが、無事記念日の6月23日に入籍できました。

結婚式の予定はありませんが、新型コロナウイルスの混乱が収まってから、ゆっくり新婚旅行の計画を立てたいと考えています。

(チュッピーウエディング カード受取者)



チュッピーから贈られるウエディングカード

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 市内の登録店で使える商品券「そうじゃ●●●」を販売予定です。1万円で、1万4000円分の商品券が購入できます。

【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】 8月31日(月) 【6月号の答え】 お持ち帰り

【6月号の当選者】 白神悦さん(井尻野)、平田亥与子さん(楨谷) [応募総数33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7月1日現在)

人口 69,343人(前月比-25人)
(うち外国人登録1,725人 前月比-15人)
男 33,808人(前月比-29人)
女 35,535人(前月比+4人)
世帯数 28,474世帯(前月比+29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
明るく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