

読者の皆さんから届いたお便りなどを紹介します

妊娠中からの支援



なかよし広場びよっこでの様子。赤ちゃんの沐浴を実践し、手順やコツを学ぶ

市では妊娠期から出産・子育て期まで、継続的なサポートをする伴走型相談支援を行っています。市内には妊婦さんや0～3歳の子どもとその保護者が集い、ほっと一息つける「つどいの広場」が4カ所あります。また、妊婦さんとその家族を対象とした「プレママタイム」「プレママ&パパタイム」もあり、出産に向けての準備や交流ができる場となっています。お気軽にご利用してください。



市 HP

つどいの広場	場所	電話番号
なかよし広場びよっこ	きよね夢てらす	0866-95-2027
なかよし広場びよっこ	天満屋ハッピータウンリブ総社店	0866-31-7686
チュッピーひろば	岡山県立大学	0866-31-7686
ちびっこ広場	山手保健センター	0866-93-9834

問い合わせ こども課母子保健係 (☎ 0866-92-8261)



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、チュッピーと市職員・保健師が答えます。



問い合わせ こども課子育て支援係 (☎ 0866-92-8268)

# 子育て王国そじゃ

学校給食 おすすめレシピ

ポークビーンズ



- 材料 (4人分)
- 豚肉小間切れ、ジャガイモ、タマネギ…各 150g
- ニンジン、ベーコン…各 60g ●蒸し大豆…100g
- グリーンピース…40g ●水…100ml ●油…適量
- ①おろししょうが、おろしにんにく各 1.5g
- ②トマトピューレ 20g、コンソメ 1.5g、砂糖 4g
- ③ケチャップ 25g、ウスターソース 12g、塩こしょう少々
- 作り方
- ① ジャガイモは一口大の角切り、タマネギはくし切り、ニンジンはいちよう切り、ベーコンは2cm幅に切る。
- ② 鍋に油をひき、①を弱火で炒め、豚肉、ベーコン、タマネギ、ニンジンをさらに炒め、ジャガイモ、蒸し大豆、水を加え煮る。
- ③ ②を加え煮込み、③で味付けし、さっと下ゆでしたグリーンピースを加え、軽く混ぜ合わせる。
- その他の献立 パン、牛乳、野菜サラダ



企画や当日の進行を務め、集いを成功させた実行委員会メンバー

「二十歳の集いに向けて、私たち実行委員5人は、半年かけて準備に取り組みました。大学の授業などで、全員が集まる時間を十分にとることができず、限られた時間の中で、各々の担当に責任をもって準備を進めることができました。」

企画段階で一番悩んだのは、ビンゴ大会の綿密な決め事でした。複数人がビンゴになった場合はどうするのか、振袖で舞台上がってもらう時に問題が生じないかなど、多くの課題がありました。複数回にわたる話し合いとリハーサルを行い、いよいよ迎えた本番。

ビンゴ大会が始まると、会場の盛り上がりはピークとなり、みんなの楽しそうな様子を見て達成感を味わいました。そのほか、今年のテーマである「紡」にちなんで実施したストリングアートでは、出席者一人ひとりが糸を紡いでくれたことで、感動的な作品を完成させることができました。

一生に一度の二十歳の集いは、多くの人に協力していただき、素晴らしいものになりました。本当にありがとうございました。

(二十歳の集い実行委員)

1月24日、私たち総社西中学校ボランティアアサークルは、総社中学校生徒会と協力して、総社駅で能登半島地震への募金活動を行いました。より多くの募金を募りたいという思いから、当初予定していた時間を延長し、多くの道行く人に呼び掛けをしました。被災者の力になりたいという気持ちで二度募金をし



被災者のために募金を募ろうと、2校の生徒が協力して呼び掛けを行った

改めて、募金活動に参加してよかったと思います。私たちの募金活動が少しでも被災者のためになり、石川県の復興につながることを願っています。

(総社西中学校 ボランティアアサークル 柳生愛美さん)

重い荷物を持つているにも関わらず立ち止まって募金をしてくださった人。協力してくださる皆さんの優しさに触れ、温かい気持ちになりました。皆さんには感謝の気持ちでいっぱいです。

てくださった人、一度は通り過ぎたのに戻って来てお金を入れてくださった人、

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、次の文の●に入る言葉を答えてください。



クイズ応募

Q 1月14日、第一生命グループ女子陸上競技部OGの佐野英里佳さんによるランニング●●●●●が開催され、そうじゃ吉備路マラソンの出場予定者らが参加しました。

【応募方法】 市公式LINEのアンケート(右上のQR)から応募するか、はがきや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意見や要望を明記のうえ、編集室へ。メールの場合は、件名に「広報クイズ回答」と記載してください。正解者の中から2人に「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】 4月1日(月)

【1月号の答え】 蛙亭

【1月号の当選者】 田中一美さん(久代)、太田奈津子さん(泉)

【応募総数】 26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 メール shisei@city.soja.okayama.jp

人口・世帯数 (令和6年1月31日現在)

人口 69,699人 (前月比-29人)  
(うち外国人住民1,825人 前月比+44人)  
男 33,872人 (前月比-16人)  
女 35,827人 (前月比-13人)  
世帯数 29,683世帯 (前月比+20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