

読者の皆さんから届いたお便りなどを紹介します

子育て王国そうじゃ

子育てほっとルーム



産婦コーディネーターと栄養士による育児相談

子育て世代の人がいつでも気軽に立ち寄れるよう、こども課の一角に子育てほっとルームを設けています。

ほっとルームには、保健師や栄養士、母子保健コーディネーター（保健師）、産婦コーディネーター（助産師）が常駐。赤ちゃんから幼児までの計測や授乳、離乳食、子どもの発育発達など、さまざまな相談ができます。ゆっくり話をしたい人は、予約相談をおすすめします。

また、4月にこども課内に「こども家庭センター」が設置されました。子育て世代包括支援センター（母子保健）と子ども家庭総合支援拠点（児童福祉）が一体となり、すべての妊産婦や子育て家庭、子どもの相談対応・支援を行います。

問い合わせ こども課母子保健係 ☎ 0866-92-8261

毎月19日は食育の日



チュッピー
早ね早おき朝ごはん

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



春の訪れを感じる心温まるライブ

3月30日、カミガツジプラザで開催された桜ライブを鑑賞しました。赤米フェスタや吉備路れんげまつり、雪舟フェスタなど総社市内のイベントによく顔を出すわたしですが、桜ライブは今回が初めて。楽しみにしながら会場に足を運びました。ライブはカミガツジプラザにある大きな桜の木の下で行われました。天候にも恵まれ、暖かな日差しと優しい風が心地よく、春を満喫しながらの音楽鑑賞となりました。また、バンドや弾き語りなど、さまざまなジャンルの音楽に触れられた大変贅沢な時間でした。

特に、ザ十二ヶ郷・陽水さんに捧げた追悼の演奏は心に響くものがあり、彼の面影を懐かしく感じながら聴き入っていました。会場には屋台がいくつか出店されていて、コーヒータ軽食を片手に楽しんでいる人も見受けられました。アットホームな雰囲気の中、おいしいものを食べながら、美しく奏でられる音楽を堪能。来年もぜひ開催してもらいたいです。

（岡山市在住）

広報そうじゃを見て、市民会館の舞台でスライディングのピアノを弾ける機会があることを知り、ピアノを習い始めて1年ちょっとの娘に尋ねてみると、即決で「やりたー」と返ってきたので、思い切って申し込んでみました。当日、家族を連れて会場に入ると、客席は空っぽで、広い舞台の真ん中にグラランドピアノが一台、娘がかなり緊張していたので、私も

弾き終えてから感想を聞くと、「いつもより鍵盤が重くて疲れたけど、音が響いていて、上手に弾けたと思う」とご満悦でした。客席の父や祖父から拍手を送ってもらったこともうれしかったです。

家族にとっても、思いがけない娘のコンサートとなり、良い思い出となりました。貴重な経験をいただきました。ありがとうございました。

（参加児童の母）

一緒に舞台上がり、そはで演奏を見守りました。音を鳴らしていくと、次第に雰囲気にも慣れ、楽しく弾き始めたので安心しました。



舞台を独り占めして奏でるピアノ

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●に入る言葉をお答えください。

Q 3月末、昭和地区の5つの学校・幼稚園が歴史に幕を閉じました。その5校園が再編され、4月に●●●●●●●●義務教育学校・幼稚園が開校しました。
【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。



クイズ応募

【応募期限】 5月31日(金)
【3月号の答え】 クリニック
【3月号の当選者】 川上怜さん(泉)、山本万里子さん(久代)

【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 メール shisei@city.soja.okayama.jp

人口・世帯数(令和6年3月31日現在)

人口 69,580人(前月比-81人)
(うち外国人住民1,847人 前月比+32人)
男 33,811人(前月比-49人)
女 35,769人(前月比-32人)
世帯数 29,768世帯(前月比+74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。

このことに誇りや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

栄養委員 おすすめレシピ

野菜を混ぜて彩りも栄養価もアップ!おやつにピッタリです。



A エネルギー 136kcal / 食塩相当量 0.2g
B エネルギー 112kcal / 食塩相当量 0.2g

もちもち! ベジワッフル

A 小松菜 & パナナ
B ニンジン & レーズン

●材料(4人分)

- 小松菜…60g・パナナ…1本(150g)・絹豆腐…25g・牛乳…25ml
- ホットケーキミックス…100g・板チョコ…1枚(50g)
- バナナ…1本(150g)・絹豆腐…25g・牛乳…25ml
- ニンジン…1/2本・ホットケーキミックス…100g・レーズン…40g

●作り方

- ①小松菜、バナナ、絹豆腐、牛乳をミキサーにかける。
- ②①とホットケーキミックスを混ぜ合わせ、ワッフルメーカーで4~5分焼く。
- ③溶かしたチョコにお好みで②を付ける。
- ①バナナ、絹豆腐、牛乳をミキサーにかける。
- ②①とすりおろしたニンジン、ホットケーキミックス、レーズンを混ぜ合わせ、ワッフルメーカーで4~5分焼く。

協力 常盤地区栄養委員会、岡山県立大学栄養学科