

読者の皆さんから届いたお便りなどを紹介します

かかりつけ歯科医をもちましょう



お口の中を見せてね（1歳6カ月健診）

食事には、栄養摂取だけでなく、日常の中の楽しみとしての役割があります。そのために大切なのが歯と口の健康です。

親子の健康づくりは、妊娠中からスタートしています。妊婦が重度の歯周病にかかることにより、早産や低出生体重児のリスクが高まる可能性が報告されています。妊娠期は、ホルモンバランスの変化などにより、歯周病や虫歯など口腔内のトラブルが発生しやすいため、注意が必要です。また、子どもの虫歯の保有率は、年齢が上がり歯の本数が増えるにつれて高くなります。令和4年度の乳幼児健診での虫歯保有率は、1歳6カ月児健診では0.2%、3歳児健診では6.4%でした。

生涯を通じて歯と口の健康を維持するために、親子でかかりつけ歯科医をもち、定期的に検診を受けましょう。

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



藤井さんが開設したあーとあーと。海外のおもちゃ約200点を自由に遊べる

山田地区へ移住して、間もなく2年を迎えます。自然豊かな環境で子育てがしたいと移住先を探していたところ、現在の住居となる古民家を紹介していただきました。下見に訪れた際、近所の方が一緒に歩きながら地域について丁寧に説明して下さったこともあり、土地と人に魅せられて、移住を決めました。住み始めて特にうれしく感じているのは、地域の皆さんが子どもたちを温かく見守ってくださっていること。安心して子育てできる環境に感謝しています。世帯数が少なく、草刈りなどで声が掛かることがあります。

すが、美しい地域が維持されているのはこういう作業の積み上げのたまものので、長年地域を守ってきた方々のおかげだと思っています。この春、自宅敷地内の小屋を改装し、親子で集える遊び場を開設しました。美しい自然の中、たくさんのおもちゃで遊んでもらえます。詳しくは、インスタグラムで「あそびとおもちゃの研究所あーとあーと」と検索してみてください。
（藤井裕也さん・山田）

総社青年会議所の活動をご存じですか。昭和43年の設立以来、明るく豊かなまちの実現に向けて、20〜40歳までの会員が各種事業を行っています。◆秋葉山初日の出参拝式 来場者が200人を超える元日恒例のイベント。今年はおでんやぜんざいなどを振る舞いました。◆SKYM音楽振興財団 音楽を通じて子どもたちの健全な育成を図ろうと、20年前に設立。現在は事務局を務めています。ほかに、さまざまな青少年育成事業を実施しています。◆市民まつり雪舟フェスタ 実行委員会事務局として、毎年1月から準備を開始。総力を挙げて夏の一大イベントに取り組みます。活動を通じて出会う人の声援やイベント参加者の笑顔、そして苦労を上回る達成感が私たちの活動の原動力です。また、業種を超えて出会った会員と協力し合う経験が、自分の成長につながっていると実感しています。私たちの活動のことを少しでも知っていただけたら、うれしく思います。
（総社青年会議所会員一同）



会員は共に向上し合い、社会に貢献しようという理念のもと活動に励んでいる

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●に入る言葉を教えてください。

Q 市内では、地域にある空き家の状態を調べて地図にまとめた●●●●●●の作成をはじめ、移住・定住者の受け皿として空き家を利活用しようとする動きが広がっています。

【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】 7月1日(月)
【4月号の答え】 土
【4月号の当選者】 柏木真弥さん(門田)、中島佐織さん(泉)

【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



クイズ応募

人口・世帯数（令和6年4月30日現在）

人口 69,637人（前月比+57人）
（うち外国人住民1,864人 前月比+17人）
男 33,843人（前月比+32人）
女 35,794人（前月比+25人）
世帯数 29,870世帯（前月比+102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

栄養委員 おすすめレシピ



炊飯器で簡単にケチャップライスを作ることができます。

たきこみオムライス

- 材料（4人分）
●ウインナー…6本 ●タマネギ…1/2個 ●米…2合
●水…適量 ●卵…4個 ●サラダ油…少々 ●ケチャップ…適量
①ケチャップ=大さじ2、バター=10g、顆粒コンソメ=小さじ1
- 作り方
① ウインナーは小口切り、タマネギはみじん切りにする。
② 炊飯器に米と①を加え、水を2合の目盛りに合わせて入れる。よく混ぜた中に①を加え、炊飯する。
③ フライパンにサラダ油を熱し、溶いた卵を丸くなるように流して、4枚焼く。
④ ②を型に入れて皿に盛り、③をのせ、ケチャップをかける。



エネルギー 475kcal、食塩相当量 1.6g

協力 三須地区栄養委員会、岡山県立大学栄養学科