



輝いている人

家族や仲間とのつながり
総社への愛を感じてほしい

今年新たなイベント「ちびっこ朝市」を企画。放課後児童クラブの子どもが、育てた花や野菜などを自ら売る。「まつりに積極的に参加することで、大人になっても総社に愛着をもつてくれるようにしたい」と意気込む。また、初めて

「ちびっこ朝市」を企画。放課後児童クラブの子どもが、育てた花や野菜などを自ら売る。「まつりに積極的に参加することで、大人になっても総社に愛着をもつてくれるようにしたい」と意気込む。また、初めて

8月3日に高梁川河川敷グラウンドで開催される総社市民まつり雪舟フェスタの実行委員長を務めるのが植木太郎さんだ。

今年の総社市民まつりの実行委員長を務める

植木 太郎さん

雪舟フェスタの公式ホームページを立ち上げた。さまざまな情報をタイムリーに知らせたいとの思いからだ。

毎年盛り上がりを見せる「ええとこ唯しコンテスト」と「総おどり」。「メインイベントはやっぱり踊り。元気に楽しく踊ってもらいたい」と期待に胸を躍らせる。「参加者みんなが、『この祭りが総社にあってよかった』と思ってもらえるように」と、忙しい準備にも力が入る植木さん。世代を超え、全ての立場の人に楽しんでもらえるように工夫しているという。

まつり当日は、小学生らのストリートダンスと植木さんの開会宣言で盛大にスタート。「心を込めて運営しますので、私たちの思い、愛を感じてください」とメッセージをくれた。

熱中症を予防し
元気に夏を過ごす



神在小学校で毎月1回程度行っている体育集会「きらきら」。全校児童が縦割り班に分かれ、楽しく体力づくりをしています。7月10日に行った「きらきら」では、「ヘイカモン」というじゃんけんゲームやタイヤ跳びなどで盛り上がりました

暑い夏、気を付けなくてはいけない病気といえば「熱中症」です。昨年の7月から9月までの間に熱中症で救急搬送された人は、全国で4万3864人。幼い子どもは体温の調節機能が十分に発達していないため、特に注意が必要です。

熱中症は、体調や暑さに対する慣れなども大きく影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、「いつもは冷房がある部屋にいるのに、急に長時間外出した」といった場合には起こりやすくなります。徐々に体を暑さに慣らしていきましょう。

保護者の皆さんは次のことに注意してください。

1. 子どもの様子を十分に観察し、体調不良時にはスポーツや暑い場所での活動はとりやめる
2. 外出時には帽子と水筒を忘れずに
3. 活動中にもこまめに休憩と水分補給を（たくさん汗をかくときは塩分補給も）
4. 日ごろから「早寝早起き朝ごはん」で暑さに負けない体づくり！

熱中症は予防ができる病気です。熱中症のことを知り、元気に夏を過ごしましょう。

神在小学校養護教諭 川上祥代

すこやか
元気な子
減らそう
医療費 ④

総社の野菜を使った
学校給食 おすすめレシピ

五目きんぴら



- 材料（4人分） 132 kcal / 1人分
- A…牛肉=50g、じゃがいも=120g（中1個）、ごぼう=150g（細1本）、ニンジン=60g（中1/3本）、平天=40g（1枚）、さやいんげん=20g、ピーマン=2個
 - 乾燥わかめ…5g ●糸こんにゃく…100g
 - 水…100g ●いりごま…大1 ●ごま油…少々
 - B…砂糖=大1、醤油=大2、七味=少々

●作り方

- ① Aを食べやすい大きさに切る。ごぼうは水につけアクぬきを。糸こんにゃくは、水で洗い、ザルにあげておく。わかめは水につけてもどしておく。
- ② フライパンに油を熱し、中火で牛肉、ごぼう、ニンジン、じゃがいも、水を入れ、軟らかくなるまで炒める。
- ③ 水気を切った糸こんにゃくとわかめを入れて炒め、Bで味つける。
- ④ さやいんげん、平天、いりごまを入れ、ごま油で香りづけをする。

その他の献立 ごはん・牛乳・オムレツ・ふりかけ・グレープフルーツ