

読者の皆さんから届いたお便りなどを紹介します



完成した『創立50年誌』

総社東中学校吹奏楽部が昭和36年の創立以来50周年を迎えたことを祝い、「温故知新く絆く」をテーマに記念事業を行いました。平成22年12月に、記念演奏会・記念祝賀会を開催し、今年3月、『創立50年誌』を発行して記念事業が完了しました。

総社東中学校吹奏楽部が歩んできた50年の歴史は、吹奏楽コンクールでの輝かしい成績の歴史でした。しかしそれ以上に「岡山県に総社東中学校あり」と全国の吹奏楽関係者にその名をとどろかせ、総社はもとより、岡山県の音楽文化の振興に大きな役割を果たしてきた

その功績にあるのではないかと自負しています。この記念誌がこれまでの長い歴史を振り返るとともに、これから進んでいく道しるべとなり、総社のまちが音楽であふれ、「吹奏楽のまち総社」、「音楽のまち総社」となっていけばと願っています。

（総社東中学校吹奏楽部 創立50周年記念実行委員会 委員長・菅原潤さん・総社）

私たち「秦歴史遺産保存協議会」は、平成24年4月に設立した会員制（現在310人）の団体です。昨年12月、秦地域にある歴史遺産を広く皆さんに紹介するとともに、後世に保存・伝承することを目的に、『秦の郷歴史遺産小冊子』と『ガイドマップ』を発行しました。

古代吉備王国の中心地であった現在の総社市の中で、産業・文化の先進的拠点だった秦地域で、4世紀初頭の前方後方墳「一丁ぐ



『秦の郷歴史遺産小冊子』と『ガイドマップ』

ろ1号墳」をはじめとする古墳群（1号〜33号）が見られました。また、飛鳥時代のもので中四国最古の寺院跡である「秦原廃寺」や、古代の式内社である神社（2社）などの文化遺産が数多くあり、この小冊子には、謎とロマンに包まれたこれらの歴史遺産や秦氏について記述しています。

ぜひ多くの人に「秦の郷」を訪れてもらい、現地を散策しながら古代人からのメッセージをいっしょに感じてほしいと切望しています。当協議会の保存、歴史散策活動に興味のある方は片岡さん（☎08206）までご連絡ください。

（秦歴史遺産保存協議会 会長・板野忠司さん・秦）

サントピア岡山総社ランチバイキング無料券が当たる

広報クイズ

今月の『広報そうじゃ』を読んで、次のクイズに教えてください。

Q1 2月に開かれた定例市議会で決まった平成26年度当初予算は「ゼロからの〇〇〇〇〇」

【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人にサントピア岡山総社ランチバイキング無料ペアチケットを贈ります。

【応募期限】 6月2日(月)

【3月号の答え】 オンラインショップ

【3月号の当選者】 藤井順江さん(清音軽部)、平田貞子さん(美袋) [応募総数 28件]

【応募先】 総社市役所企画課 〒719-1192 中央一丁目1番1号 ☑ kikaku@city.soja.okayama.jp



人口・世帯数（平成26年4月1日現在）

人口 67,731人(前月比+20人)
(うち外国人登録723人 前月比-9人)
男 32,917人(前月比+14人)
女 34,814人(前月比+6人)
世帯数 25,452世帯(前月比+96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。

- 郷土を大切に 美しい環境をまもりましょう。
- 生涯学び 明るく家庭をきずきましよう。
- たがいに助け合い あたたかいまちをつくりましよう。

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

そうじゃ!ヘルシーメニュー認定第4号 「森林どりの炙り焼南蛮弁当」



定価 690円
エネルギー 782kcal
(ご飯少量の150gの場合681kcal)
たんぱく質 26.2g
脂質 22.9g
塩分 3.1g

行楽にはこれ!
農マル園芸の食材にこだわった
手づくりでヘルシーなお弁当

栄養士認定のポイント

メインの焼南蛮は鶏肉を油で揚げずにオーブンで焼き、ヘルシーな仕上がりに。さらにバーナーで焦げ目をつけ、鶏皮の香ばしさとパリッとした食感を演出。甘酢に漬け込んだ野菜とともに、さっぱりと食べることができる。

食べ応え十分の添え野菜（ジャガイモやニンジン、ブロッコリー、カボチャ、パプリカ）は、手作りの塩麹マヨネーズでおいしくいただける。さらに、3品（ほうれん草のごまあえ、豆もやしのナムル、大根の甘酢漬）付くのも魅力。彩りがよく、野菜がたっぷりのお弁当だ。

通常は210gのごはん量だが、150gの少量を選ぶと、カロリーを約100kcal減らすことができるので、カロリー制限のある人なども安心して選ぶことができる。



メニューへのこだわり

食材はこだわりの県産産物を中心に使用。メインに使用されている森林どりは岡山県内で森林酢を飼料に育てられた低カロリー・低脂肪でビタミンEを豊富に含む。毎朝農産物直売所に届く新鮮かつ食味のいい野菜を使い、米も残留農薬の検査を通過した県産産物の「ヒノヒカリ」を使用している。



農マル園芸 吉備路農園 キッチン

園内には農産物直売所、いちご狩り園、花の直売所などの施設が多彩。週末にもなると市内内外より新鮮な野菜や果物、楽しいイベントを求めて小さな子どもからお年寄りまで多くの人が訪れている。

キッチンとカフェでは、惣菜量り売りコーナーも併設されており、新鮮な食材で料理されたおかずなどを好みで選びその場で食べることもできる。こだわりの県産産物を使った「地めぐり弁当」も販売されている。

住所 西郡411-1 電話 0866-94-6755 ホームページ <http://www.noumaru.jp>
営業時間 10:30～17:00 年末年始のみ休業

そうじゃ!ヘルシーメニュー

外食を通じて市民の健康づくりを支援しようと、飲食店の健康アイデア(野菜、バランス、カロリー、塩分、独自性)を盛り込んだメニューを認定する制度。
申込先・問い合わせ
健康づくり課健康増進係
(☎92-8259)