

読者の皆さんから届いたお便りなどを紹介します



百歳体操でみんな元気いっぱい

3年前、浅尾分館から椅子を借りてスタートした百歳体操。毎週月曜日、10数人が井尻野東村公会堂に集まり、和気あいあいと体操をしています。朝10時前。手押し車を押して来る人、杖をついて来る人など三々五々集まってきました。集まると天候や健康、農作物、ファッションの話題などで盛り上がり、準備運動、いきまます」の声で一転、真剣なまなざしになり、「せえのー、1、2、3」と声を出しながら約40分間体操します。時々もれる本音やぼやきに笑いが起きます。百歳体操は手足

に重りをつけて行いますが、重さは体調に合わせて加減します。できないところは省いたり、足りないところは強化しています。「みんなの顔を見るだけでいい」、「話をするのが楽しい」と和やかな雰囲気です。参加した人は語りまます。今後も元気な100歳を目指して続けていきたいです。皆さんもぜひどうぞ。

井尻野地区
民生委員・福祉委員

国 民宿舎サンロード吉備路の支配人として、4月に赴任してまいりました。これから、お客さまとコミュニケーションしながら、サンロード吉備路を盛り上げていけたらと、胸をふくらませています。当地は、瀬戸内の温暖で雨の少ない気候と、おいしい海の幸・山の幸に恵まれた場所です。さらに、吉備路一帯には、歴史ロマンを体感できるスポットがたくさんあります。このような優れた資源を最大限生かし



宴会や研修でもご利用ください

サントピア岡山吉備路のおススメは、天然温泉の露天風呂をはじめ、地元産の素材をふんだんに使ったランチバイキングやベーカリーなど。また、特別天然記念物のタンチョウを間近で見ることのできる「きびじつるの里」が隣接しています。これからも、「行ってみたい」「もう一度行きたい」宿となるよう、努力していきます。従業員一同、明るい笑顔とおもてなしでお待ちしております。どうぞ皆さま足をお運びください。(サンロード吉備路支配人・荒井泰博さん)

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 5月11日に常盤小学校体育館で行われたのは「高木聖鶴○○○○○○○」

【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30日(月)

【4月号の答え】 総社吉備路文化館

【4月号の当選者】 林優子さん(泉)、西本妙子さん(井尻野)

[応募総数 34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5月1日現在)

人口 67,805人(前月比+74人)
(うち外国人登録729人 前月比+6人)
男 32,966人(前月比+49人)
女 34,839人(前月比+25人)
世帯数 25,527世帯(前月比+75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

地域を活性化させる「元気の発信源」になりたい

定価 1000円
エネルギー 776kcal
たんぱく質 34.1g
脂質 29.4g
炭水化物 90.7g
塩分 5.3g



そうじゃ!ヘルシーメニュー認定第5号
「健康づくり里山ランチバイキング」

盛り付け例

玉子かけごはん、みそ汁、しし肉の炒め物、いわしの梅煮、揚げ出し豆腐、揚げごぼう、肉じゃが、白あえ、紅白なます、小松菜のごまあえ、ひじき煮、季節の果物、プリン、コーヒー

①メニューへのこだわり

自慢のしし肉料理をはじめ、こだわりの玉子かけごはん、地元野菜を中心に近隣のおいしい食材をふんだんに使った料理が並んでいる。地域の人や、食に気をつかう子ども連れの家族客も多い。

「野菜ってこんなにおいしいんだな。こんな料理方法があるんだと知ってもらい、野菜を食べる習慣をつけてほしい」という気持ちを込め、地元のベテラン主婦たちが腕を振るう。

②栄養士認定のポイント

初のバイキングメニューが登場。すべて食べてみたいと思うのは私だけではないはず。

ですが、バイキングでも「バランスよく食べたい」「カロリーが気になる」という人は必見。定番メニューの盛り付け例を示したものを『健康づくり里山ランチバイキング』として認定しました。

200g以上の野菜が使われ、その量は1日に必要な野菜の約6割に相当。肉・魚・卵・乳製品・野菜・イモ類・果物など、さまざまな食材が盛り込まれているのもうれしい。お店には実際に料理を盛り付けた見本や、はかりが置いてあるので、選び方の参考にしてください。

バイキングレストラン たね井や

住所 総社市種井441-1 電話 0866-99-2233
営業時間 11:00～15:00 年末年始のみ休業

高齢者や小規模農家が多い地域で、出荷するほどの量も市場までの交通手段もなく、捨てられていく野菜をなんとか生かせないか、という思いから平成25年2月10日に開店。「医食同源」をテーマに、地元産の新鮮野菜を盛り込んだ30種類以上の手作り料理を提供するのは、直売所を併設しているたね井やだからこそ。

「生産者や地域の皆さんの協力があつてこそできるんです」と、話すスタッフの笑顔からは、自然や地域、食べ物に対する思いの深さがうかがえる。

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

