

読者の皆さんから届いたお便りなどを紹介します



総社陸上競技クラブのメンバー

総社 陸上競技クラブは、市陸上協会の支援で、創立20年目を迎えました。クラブのモットーは「楽しく走る」です。市内外の小学3年生から高校生までの約70人が在籍。週2、3回、火曜日と土曜日、そのほか1日、総社北公園陸上競技場を中心に楽しく練習しています。

競技大会へは年間8、9回参加。これまで岡山県内の大会で上位入賞はもちろんです。県代表として全国大会へ出場し、優勝や上位入賞を果たす選手が数多くいます。現メンバーも、先輩たち

ちの活躍を目標に、日々努力を重ねています。また、クラブ員以外の子どもたちにも、陸上教室や体験レッスンなどに気軽に参加してもらい、「走ることの楽しさ」を知ってもらおうと、指導者・スタッフ一丸となって取り組んでいます。

陸上競技に興味がある人、いっしょにいい汗を流しませんか。皆さんの参加をお待ちしています。

(総社陸上競技クラブ)

合唱団 ぶが誕生したのは平成4年。「あほうになって歌おうよ。素直な心で、人と握手して……」そう呼び掛け、総社東中学校の理科室に集まった50人の音楽好き。冒険者のようなキラキラした目であふれていました。

「花いっぱい、歌声いっぱい」の学校にしよう」という夢原榮二校長先生の励ましに背中を押され、メンバーは入れ替わりながらも22年間ひたすら活動してきました。



5月13日岡山県庁で行われた岡山芸術文化賞の表彰式で表彰状を授与された

ました。これまで、多くの人から応援、ご指導、ご協力をいただき、そしてこのたび、岡山芸術文化賞を受賞することができました。

この受賞は、ごまを育ててくださった総社の皆さまへの感謝状にほかなりません。心から感謝しています。また、歌うことで結ばれた若者たちが、社会に果たす役割は何であるのかと考えさせられる受賞でもありました。

「総社の宝」と言っていただけの優しいこのまちで、これからも音楽と、生き方を求めて精進していきたいと思っています。

(合唱団) 指揮者
・ 大山敬子さん



そうじゃ!ヘルシーメニュー認定第6号

「ヘルシー蒸し豚旬菜」

定価 1300円(税込) エネルギー 587kcal たんぱく質 25.9g
脂質 12.9g 炭水化物 92.4g 塩分 5.3g



薬膳カフェ Liuliu

住所 総社市駅前2-17-2 電話 0866-31-6688
営業時間 10:00~16:00 (ランチタイム 11:00~14:30)
定休日 水曜、日曜、祝日

中国伝統医学を学んだパーク統合クリニックの廣澤秀昭院長が、「医食同源をテーマに、体が喜ぶ旬の食材・生薬を用いたランチメニューが楽しめるお店」と、2012年4月に薬膳カフェをオープン。「季節に合った旬のもの=身体に最も適した生きた薬」という薬膳の考え方を基に、「キレイに健康に!」身体の内側から健やかな生活を。目指す。隣接するトキワ薬局では、薬剤師で薬膳アドバイザーの資格をもつオーナーの廣澤准子さんが、気軽に相談にのってくれる。

そうじゃ!ヘルシーメニュー募集

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

! **メニューへのこだわり**

パーク統合クリニックの医師で糖尿病が専門の廣澤裕代副院長が、患者の皆さんに食生活改善の参考にしてもらいたいと、元岡山県立大学栄養学科の富岡加代子准教授に依頼し、新メニューの開発に着手。従来の蒸し豚旬菜セットをさらにヘルシーに展開!豚バラ肉を豚ロースに変更し、野菜を巻いて蒸すことで、余分な油を落とし、カロリーを抑えながらもボリュームは申し分なし!また、肉には10種の生薬が漬け込まれている。これらは生薬は、疲れを感じている人、もう少し元気を出したい人におススメしたい。つけだれももちろん手作り。黒酢「黒酢」「黒ゴマ」の2種の味わいが楽しめる。このほか、総社市産の赤米・黒米を使用したごはん(150グラム)、小鉢、スープが付き、充実の内容となっている。

! **栄養士認定のポイント**

「さすがクリニックと栄養学科との共同開発!」と叫びたくなる、堂々の4項目認定です。家庭ではまねできないたくさんの生薬が配合され、栄養バランス的にも考え抜かれたメニューには脱帽!このボリュームにして600キロカロリー以下。そしてなんと野菜総量は320グラム!これは1日分の野菜の約9割に相当します。メニュー表には生薬の効能が詳しく書かれており、自分の体調に合わせてメニューを選べるのもうれしいポイント。

総社市にもお会いしただけでなく、体も喜ぶ薬膳ランチのお店があるなんて!ぜひ一度お試しあれ。

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、次のクイズに答えてください。

Q1 7月4日からスタートする市長や市の幹部と市民の皆さんが意見や要望を明記のうえ、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】 7月31日(休)

【5月号の答え】 再出発予算

【5月号の当選者】 妹尾由美子さん(三須)、白神慶子さん(久代)

【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6月1日現在)

人口 67,786人(前月比-19人)
(うち外国人登録720人 前月比-9人)
男 32,958人(前月比-8人)
女 34,828人(前月比-11人)
世帯数 25,540世帯(前月比+13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
- 1 美しい環境をまもりましょう。
- 1 生涯学習
- 1 明るい家庭をきずきましょう。
- 1 たがいに助け合い
- 1 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