

読者の皆さんから届いたお便りなどを紹介します



会議で意見をまとめる

**旧** 総社市と山手村、清音村が合併して3月22日で10年。この日、合併記念式典が行われます。この式典と記念事業の企画に、私たち次世代の総社市を担う中・高校生も実行委員として携わっています。昨年8月に1回目の会議を開催。市内の4中学校と2高校の実行委員が、各学校で考えた企画案をプレゼンテーションしました。10月に開いた2回目の会議では、前回提示された案を絞り込み、まとめました。メンバーは年の差もあり、初対面同士。議事を進める実行委員長として、どうしたらみんなが意見を言いやすいか、より多くの意見が出るのかに特に気を配りました。議論が活発になったときや、他の委員の意見に共感できたときはうれしかったです。

式典当日は、みんなで司会や市民憲章唱和、表彰式の手伝いなどで参加し、がんばりたいと思います。そして、この経験を生かし、これからも地域のさまざまな世代の人と交流をもち、市内外に総社の魅力を発信していけたらと思います。

(総社市制施行10周年記念事業中高校生実行委員長 河合 日菜子さん・秦)

**新** 本にある本庄・新庄の両国神社では、毎年旧暦の11月15日に赤米の収穫を祝い、霜月祭が催されます。この祭事は赤米を神饌として供える行事。岡山県の重要無形民俗文化財にも指定されています。この霜月祭が1月5日に開催され、新庄国神社では祭りの後、伝統行事である「駆けりもち」が行われました。紅白の一升餅をく



勢いよく石段を駆け下りる

くりつけた2メートル程度のフクラシの木を担ぎ、2人の新本小の児童が105段の石段を駆け下ります。そして、約200メートル先の聖地「姥御前」に木を奉納した後、取り外した餅を抱えて神社前まで競争。種もみを次の年の当番に引き継ぎ行事は終了します。新庄国神社の当番は10集落が毎年順番に受け継ぎ、伝統を守っています。明治時代末期ごろから始まったとされるこの伝統行事。赤米とともに絶やすことなく、将来に伝承していかなければならないと考えています。

(総社市市政モニター 山本 隆三さん・新本)

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 今年4月から市税や保険料、保育料などをインターネットを利用して支払うことができるのは「○○○○納付」

【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】 3月31日(火)  
【1月号の答え】 茶臼嶽古墳  
【1月号の当選者】 松尾慎吾さん(総社)、荒木定子さん(清音柿木)

[応募総数 38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27年2月1日現在)

人口 67,799人(前月比-58人)  
(うち外国人登録712人 前月比-14人)  
男 32,968人(前月比-25人)  
女 34,831人(前月比-33人)  
世帯数 25,672世帯(前月比-10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  
明るく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



定価 750円(税込み)  
エネルギー 577kcal  
(ごはん150gの場合)  
たんぱく質 38.1g 脂質 6.4g  
炭水化物 86.2g 塩分 2.9g



**農マル園芸第2弾**

**そうじゃ!ヘルシーメニュー認定第13号**  
**ささみのピカタ弁当**

**栄養士認定のポイント**

昨年、サンロード吉備路で行われたタニタの管理栄養士による講演内容をうまく取り入れ、①野菜たっぷり、②バランスばっちり、③カロリー控えめ、④塩分控えめ、⑤店独自の取り組みの5項目を全て満たしています。

このボリュームでカロリーは577kcal。1日に必要な野菜量の約4割と、弁当なのに野菜もしっかりとれる。自家製濃厚ソースは、タマネギがたっぷり入った「食べるソース」で、ピカタとの相性もバッチリ。ごはんは通常より少し控えめの150gに設定されていますが、調節も可能です。

**メニューへのこだわり**

「第1弾のお弁当を超えるものを」と、スタッフが一丸となって考案した農マル園芸のヘルシーメニュー第2弾!

メニューの内容は、ごはん、ささみのピカタ濃厚タマネギソース、エリンギのゆずコショウ炒め、ホウレンソウのおひたし、ゴロゴロ野菜の塩麹マヨネーズ。

メインは、ヘルシーかつビタミン豊富な新見市産の森林どりのささみを使用。淡白でばさつきがちなささみを卵の衣でピカタにしてオーブンで蒸し焼きにすることで、ふわふわでしっとりした仕上がりに。農マル園芸一押しこだわりの野菜もたっぷり入っています。

※ピカタは肉や魚の薄切りに小麦粉ととき卵をつけて焼いたもの。

**農マル園芸 吉備路農園 キッチン**

場所 総社市西郡4-1-1  
電話 0866-94-6755  
営業時間 10:30~17:00  
定休日 年末年始のみ休業  
ホームページ <http://www.noumaru.jp/>



**そうじゃ!ヘルシーメニュー募集**

申込先・問い合わせ  
健康づくり課健康増進係 (☎92-8259)

※「食の健康づくり講演会〜タニタ社員食堂に学ぶバランスメニューのコツ〜」の様子や、その際発表した「総社市おすすめバランスメニュー」のレシピを、市ホームページに掲載しています。

**満腹感**

ゴロゴロと大きく切った蒸し野菜や、歯ごたえを残した大きめサイズのポイルキャベツなど、かむための工夫がいっぱい

**塩分カット**

ゆずコショウなどのスパイスや塩麹の旨みを利用し、塩分を控えながら味にアクセントを出し、3g以下を実現!



**油分カット**

余分な油を使用せず、オーブンを使い調理

**低カロリー食材**

脂肪分の少ないささみを使用。丸ごと1本使い、ボリューム感とかみ応えUP!