



第2弾
そうじゃ！ヘルシーメニュー
認定 [第10号]

豚スタミナ 鉄板焼定食

★★★ 野菜たっぷりヘルシーメニュー



お食事処 前田

場所 窪木 894-6

電話 ② 1562

営業時間 11:00 ~ 14:30
17:00 ~ 21:00

定休日 水曜日

熱い鉄板で提供される野菜たっぷりの豚肉鉄板焼き定食。たれは自分で入れ、好みの辛さに調節します。ニンニク抜きも可能。総社名物の玉豆富の冷ややっこは、揚げ出し豆腐に変更できます。ご飯は量を調節可。日替わりサラダも付いており、野菜の総量は約267g(3.8皿分)。1日に取りたい量 350 g (5皿分) の7割以上です。

◆ “歩得” 健康商品券参加したよポイント対象事業

「参加したよポイント指定講座等参加記録書」に領収書を添付するか、登録店で印鑑をもらおうとポイントを取得できます。

メニュー内容

- ・ごはん
- ・野菜たっぷりの豚肉鉄板焼き
- ・日替わりサラダ
- ・玉豆富の冷ややっこ
- ・味噌汁
- ・漬物



定価	800 円(税抜き)
(平日夜のみ、学割)	600 円
エネルギー	847kcal
たんぱく質	37.8g
脂質	30.7g
炭水化物	102g
塩分	4.9g



消費生活

ワンポイントアドバイス ~消費生活に関するよくある事例にお答えします~

Q 光回線サービスの解約はできる？

「インターネットの利用料金が安くなる」と電話があり、知らない業者でしたが申し込みました。指示されるままにインターネットで転用承諾番号を取得し、手続きしました。後日登録完了の書面が届きましたが、利用料金もそれほど安くなっていないので解約したいです。

A 契約書面到着後8日以内なら解約可

契約書面到着後8日以内であれば、違約金なしで解約できます。ただし、事務手数料や工事費、利用したサービスの料金は支払う必要があります。

NTT 東日本・西日本から回線の卸売りを受けた「光コラボ事業者」は、プロバイダや携帯電話などさまざまなサービスと組み合わせて回線を提供しています。光コラボ事業者と契約すると、NTT 東日本・西日本との光回線の契約はなくなるので注意してください。



消費生活相談員からの ワンポイントアドバイス

- ・電話ですぐに申し込まず、利用中の光回線業者や月額利用料を確認しましょう
- ・業者やサービスの名称、月額利用料、オプションサービス、解約料を確認してメモを取っておきましょう

不安に感じたり対処に困ったりしたら、ご相談ください。出前講座も開催しています。

問い合わせ

市消費生活センター (☎② 8527、交通政策課内)



読者の皆さんから届いたお便りなどを紹介します



山田ふれあい市での初舞台

僕が初めて神楽を見たのは2歳の頃でした。撮影したビデオを家で何度も何度も見ていました。3歳の頃には、棒の剣と食品トレイで作った扇子を持って、毎日踊って遊んでいました。

今年の1月、近所の道場でこども神楽を教えてください、と聞き、すぐにお母さんに「行かせて！」とお願いしました。弟と妹と一緒に道場に行き、初めて人の前で踊り、「上手だねえ」と先生にほめられて、とてもいい気持ちになりました。

5月には、衣装を作ってもらいました。それからすぐに「7月に初舞台が決まったよ」と聞いて、びっく

7月に、十日町の友達と我が家で共に過ごしたホームステイ。夏祭りや花火、桃狩り、福山登山、吉備路散策など全てが大切な思い出になりました。そして人と関わることで、その大切さを学び、幸せな気持ちが生まりました。

私は人見知りで恥ずかしがり屋なので、十日町のみならず会ったのがすごく不安

（こども神楽総社社中 松岡秀星さん・三須）

僕たちの将来の夢は、備中神楽の伝統を受け継ぎ、日本だけでなく、海外の舞台で多くの人たちに见てもらいたいことです。そのために、もっともつと練習して上手になりたいです。

りしました。弟と二人だけで猿田彦の命の舞を舞うことになったのです。家でも一生懸命練習しました。

当日、多くの人から拍手をもらい、先生や両親にもたくさんほめてもらいました。練習してきて本当に良かったと思います。



五重塔をバックに記念撮影

でした。だけど、十日町のみんなから笑顔で話してくれて、私もどんどん話せるようになり、少しだけ積極的に行動できるようになりました。仲良くなればなるほど別れがつらくて、バスを見送る時は涙をがまんできませんでした。十日町の友達がいるのが当たり前になって、家に帰るときみしい気持ちになりました。

人との出会いは、自分を成長させてくれ、色んな人と出会えたから今の自分があると思います。今から冬の交流で十日町へ行くのが楽しみです。早くみんなに会いたいです。

(山手小学校6年 横田結々さん)

そうじゃ特産商品シリーズが当たる

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。

Q そうじゃ小学校カレーは7月29日に販売数10万個、チュッピーウォーターは●月●日に10万本を達成。

【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「そうじゃ消防署カレー」1個と「そうじゃ小学校ライスカレー」2個、「そうじゃ赤米がゆ」1個をセットで贈ります。いただいた意見などは、担当課から連絡することがあります。

【応募期限】 10月31日(木) 【8月号の答え】 ドローン

【8月号の当選者】 赤木晃子さん(溝口)、那須佑亮さん(駅南二丁目) [応募総数 20件]

【応募先】 総社市役所市政情報課 〒719-1192 中央一丁目1番1号 ☒ shisei@city.soja.okayama.jp



人口・世帯数 (令和元年9月1日現在)

人口 69,217 人(前月比+48人)
(うち外国人登録 1,586 人 前月比+18人)
男 33,777 人(前月比+30人)
女 35,440 人(前月比+18人)
世帯数 28,095 世帯(前月比+34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。

- 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