

読者の皆さんから届いたお便りなどを紹介します



第2弾
そうじゃ！ヘルシーメニュー
認定 [第14号]
**まごわやさしい
ランチ**
★★★★ 野菜たっぷりヘルシーメニュー



※メニューは日替わり

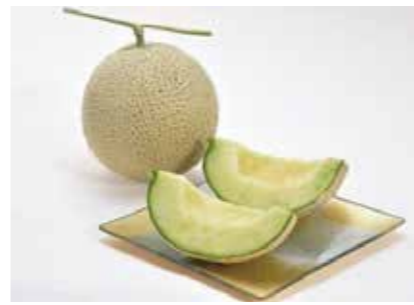
岡山県立大学の栄養学科に所属する学生が運営する食堂です。「まごわやさしい」は、バランスの良い食事をとるための合言葉「まめ・ごま・わかめ(海藻)・やさい・さかな・しいたけ(きのこ)・いも」の頭文字。総社産の旬の食材を使ったバランスの良い日替わりランチで、1食600kcal以下・塩分3g以下。野菜の総量は約195gと、1日に取りたい野菜量の半分以上となっており、5つ星ヘルシーメニューです。



まごわやさしい食堂
場所 総社二丁目5-20
営業時間 第1・第3日曜日、11:30~15:00
※1日10~15食限定。電話(☎070-3770-5374)かメール(magowa.yasashii.cafe@gmail.com)で要予約

◆“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、お店で印鑑を押してもらおうとポイントを取得できます。		定価 700円(税込み) エネルギー 597kcal たんぱく質 22.9g 脂質 12.9g 炭水化物 96.4g 塩分 2.3g
---	--	---

ヘルシーメニュー応募先・問い合わせ
健康医療課健康増進係 (☎② 8259)



山手地区の特産品、アールスメロン

7月頃から8月下旬にかけて、山手のメロンが収穫のピークを迎えます。昔からセロリの産地として有名な山手地区ですが、35年ほど前から裏作としてメロンを栽培してききました。3月中旬ごろの種まきに始まり、定植や交配、わき芽や余分な実の摘み取りなどを行います。中でも交配は、雄花が開花した直後に行わねばならず、雌花に1つずつ花粉を付ける大変な手作業です。成長段階によって必要な水分量が変わるのも、難しい部分です。私たちが作っているのは、メロンの中でも最高級と言われるアールスメロン。他の生産地と比べて玉

4年前、県立大学栄養学の知識を使って同世代の学生に栄養満点の食事を提供したいと、食堂を開きました。同学科の学生で食堂を続けて3年がたった昨年12月、名前を新たに学生団体「TAMAGO」とし、より地域に根付いた新プロジェクトを開始。団体名は私たちが管理栄養士の卵であることや、卵の殻を破り県大から情報を発信していくという思いで名付けました。

が大きく、上品な香りとみずみずしい果肉、抜群の甘味が特長です。一週間ほど追熟させ、下部のお尻の部分が柔らかくなった時が食べ頃のサイン。軽く冷やすとおいしく食べられます。今年も皆さんにおいしいメロンをお届けするため、一玉一玉丁寧に育てています。組合員のハウスや直売所で購入できるので、ぜひ味わってみてください。(山手セロリ・メロン) 生産組合

今後も私たちの知識をアウトプットしながら、地域の人が健康に興味をもつきっかけを作れるよう、幅広く活動していきたいです。(岡山県立大学 TAMAGO)



TAMAGOの皆さん

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 ウイルスに感染したとパソコンに警告が出たら?

パソコンを使用中、警告音が鳴り「ウイルスに感染した」という表示が出て、消えなくなりました。電話をかけるようにと電話番号が表示されましたが、どうしたらいいですか。

A 偽の警告なので、電話をしないでください

利用者を慌てさせ、ありもしない復旧費用をだまし取ろうという偽警告の手口です。電話をしたら、問題解決のための費用を請求されたという事例が発生しています。警告が出たら決して電話をかけず、ブラウザを閉じましょう。できない場合は、パソコンを強制終了か再起動してください。詳しい対処法は、情報処理推進機構のホームページ(https://www.ipa.go.jp/security/anshin/)をご覧ください。

消費生活相談員からのワンポイントアドバイス

- 慌てて業者に連絡を入れたり、契約をしたりしないようにしましょう
- 信頼性に乏しいソフトやアプリはインストールしないようにしましょう

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)

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、次の文の●に入る言葉をお答えください。



Q ゴルフのオーガスタ ナショナル女子アマチュア選手権で優勝したのは、総社市出身の●●●選手。
【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。メールの場合は件名に「広報クイズ回答」と記載してください。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」1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に対して、担当課から連絡することがあります。
【応募期限】 6月30日(木) 【4月号の答え】 無事故
【4月号の当選者】 守安正憲さん(西郡)、片山妙子さん(福井) [応募総数21件]
【応募先】 〒719-1192 中央一丁目1番1号 総社市役所市政情報課 ☒ shisei@city.soja.okayama.jp

人口・世帯数 (令和3年4月30日現在)

人口 69,754人(前月比+15人)
(うち外国人登録1,787人 前月比-31人)
男 33,934人(前月比+8人)
女 35,820人(前月比+7人)
世帯数 28,965世帯(前月比+25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