

広報 **そらや**



わたしたちが考え、わたしたちが行動するまち

ワクチン接種実施中

CONTENTS

- 新型コロナウイルス関連情報…… 2
- クローズアップ市政…… 4
- 災害に備える…… 6
- 総社市出身選手が世界の舞台へ…… 8
- お知らせ…… 10
- フォトニュース…… 23

2021
令和3年
No. 195

7

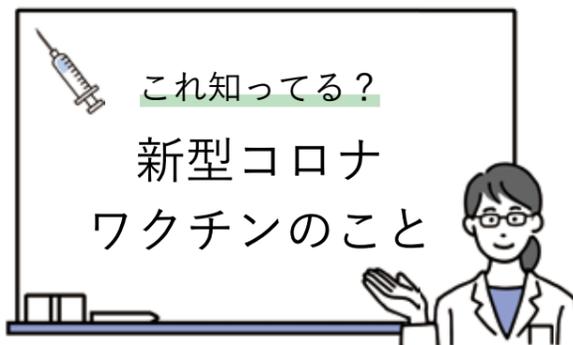


令和3年7月号
令和3年7月1日発行

No. 195

発行/総社市役所 編集/市政情報課広報広聴係
電話 0866(92)8214 Eメール shisei@city.soja.okayama.jp
〒719-1192 岡山県総社市中央一丁目1番1号

配布/総務課行政係
電話 0866(92)8218 FAX 0866(93)9479
総社市役所のホームページ <https://www.city.soja.okayama.jp/>



問い合わせ 新型コロナウイルス感染症対策室
(☎) 8278

// 冷凍庫にて低温で保管 //

ファイザー社のワクチンは、-75度前後の超低温冷凍庫(ディープフリーザー)で保管されています。武田/モデルナ社のワクチンは、-20度前後で冷凍保存します。

各医療機関へは週1回、市職員が輸送。保冷バッグに入れて必要数を届け、到着後は2~8度の冷蔵庫で保管されます。

冷凍庫から取り出した後の冷蔵保存期限は、ファイザー社製が1カ月後、武田/モデルナ社製が30日後です。



// 接種の間隔は3~4週間 //

ファイザー社のワクチンは通常、3週間の間隔で2回接種します。最も高い発症予防効果を得られるのは、2回目接種後7日程度たって以降で、有効性は約95%とされています。

武田/モデルナ社のワクチンは通常、4週間の間隔で2回接種します。臨床試験において、十分な免疫が獲得されたのは2回目接種後14日以降で、有効性は約94%とされています。

// mRNA という新しい仕組み //

これまで国内で使われていたワクチンは、ウイルスの一部のタンパク質を人体に投与し、免疫が作られるという仕組みでした。

新型コロナウイルスに使用される mRNA (メッセンジャー RNA) ワクチンは、ウイルスのタンパク質を作る設計図となる遺伝子材料 (mRNA) を含む製剤です。接種されて体内に取り込まれた mRNA を基にウイルスのタンパク質の一部が産生され、それに対する抗体が作られることで、ウイルスの免疫ができます。

// 筋肉内に直接注射 //

日本で一般的な皮下注射は、皮膚と筋肉の間にある皮下組織に注射する方法です。筋肉注射は、皮下脂肪の奥にある筋肉内に直接注射する方法で、新型コロナウイルスのワクチンは肩の筋肉(三角筋)に注射します。筋肉は、皮膚と比べて痛みを感じる神経が少ないとされています。



// 副反応が生じることがある //

接種後に、注射した部分の痛み、疲労、頭痛、筋肉や関節の痛み、寒気、下痢、発熱などがみられることがあります。こうした症状のほとんどは、数日以内に回復します。

また、まれな頻度でアナフィラキシー(急性アレルギー反応)が起こります。もしアナフィラキシーが起きても、接種会場や医療機関ですぐに処置が行われます。

▼このほか、新型コロナワクチンについての情報は、厚生労働省ホームページに掲載されています



QRコード

65歳以上の市民にも接種開始 感染拡大を防ぎ安全を守る

今月の表紙



5月17日から、65歳以上を対象にした新型コロナウイルスのワクチン接種が始まりました。総合福祉センターと昭和公民館を会場にした集団接種と、各医療機関での個別接種が行われています。

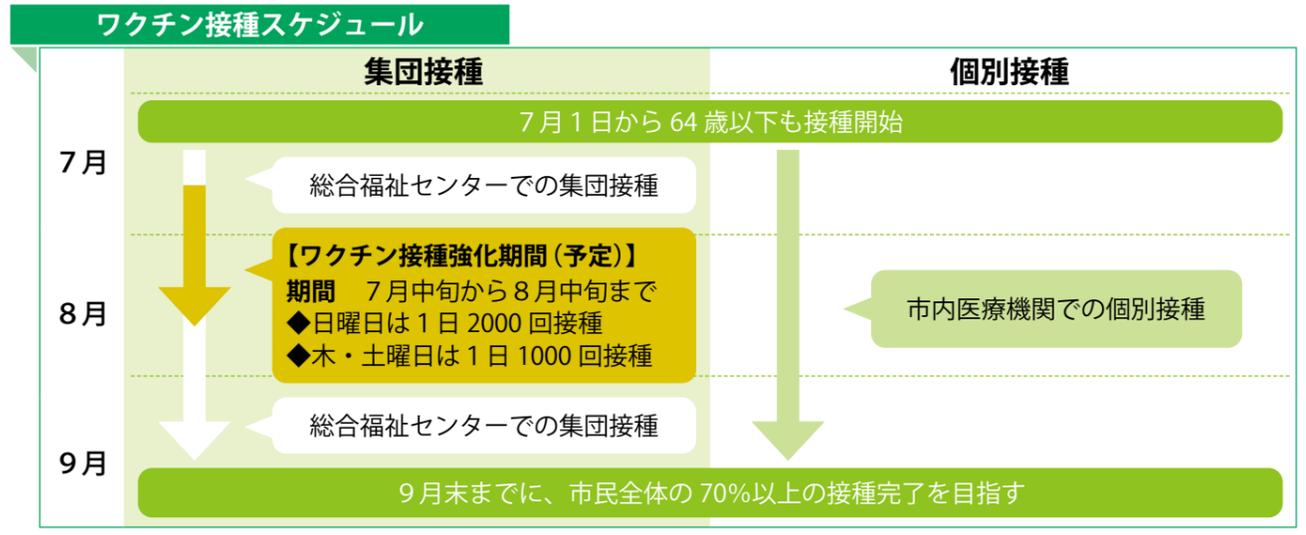
編集後記

■自転車通勤にも慣れてきたところ。通勤以外にも使ってきた。 (Y・A)
■気温や湿度が上がると、寝苦しい季節になってきました。エアコンに頼りすぎず、夏を乗り切りたいと思います。 (Y・Y)
■マスク焼け・マスク越し焼けに気を付けます。 (I・A)
■歯の手入れが気になる年頃になり、就寝前の歯磨きが非常に長くなりました。 (O・H)



65歳以上のワクチン接種進む
 65歳以上の人を対象にした新型コロナウイルスのワクチン接種が進んでいます。総合福祉センターと昭和公民館を会場とする集団接種と、医療機関での個別接種を実施しています。
 引き続き、スムーズなワクチン接種、感染拡大防止にご協力をお願いします。

新型コロナウイルスワクチン希望者へ早期の接種を目指す
7月1日から64歳以下の接種開始へ



16から64歳までの人に発送した接種券と同封物

6月7日、16から64歳までの市民約4万人に向けて、新型コロナウイルスの接種券が発送されました。60から64歳までの人と基礎疾患がある人の予約を18日、それ以外の人の予約を23日から受け付け。7月1日から市内医療機関や集団接種会場で、16から64歳までの人を対象にしたワクチン接種がスタートします。

このほか市内では、自動車部品メーカーで構成する協同組合ウイングバレイが、職場での接種を進めています。
 また、12から15歳までの人の接種については、国が示す方針を踏まえて学校や保護者などと協議を行うほか、専門家の意見も聞き、時期や方法を検討します。

生活必需品を提供、医療相談も実施
自宅で療養している人を支援

新型コロナウイルスに感染し自宅療養を余儀なくされている人をサポートするため、6月1日、市役所2階に自宅療養者支援室を開設しました。
 同室には市職員3人が常駐。外出できない自宅療養者に代わって、食品や日用品の買い物などをサポートします。また、吉備医師会と連携し、医師が電話で病状を聞き、療養中の医療相談を行います。
 備中保健所による経過観察などに加えて市が支援を行うことで、自宅で療養する人の不安を取り除き、生活を支えています。



市役所2階に設置された自宅療養者支援室

ワクチン接種に関する予約・問い合わせはこちら

市ワクチン接種コールセンター (☎92 8356)
【受付時間】 8:30 ~ 17:15 (土・日曜日、祝日を含む)

WEBでの接種予約はこちら

問い合わせ 新型コロナウイルス感染症対策室 (☎92 8278)

福祉施策の充実や企業誘致が移住に好影響

県は、5月17日に令和2年国勢調査結果の速報値を公表。県内27市町村のうち、人口増加率で総社市が1位となりました。

総社市の人口総数は6万9106人で、前回調査した平成27年と比較して2251人の増加。増加率は前回の1.0%から3.4%に上がりました。

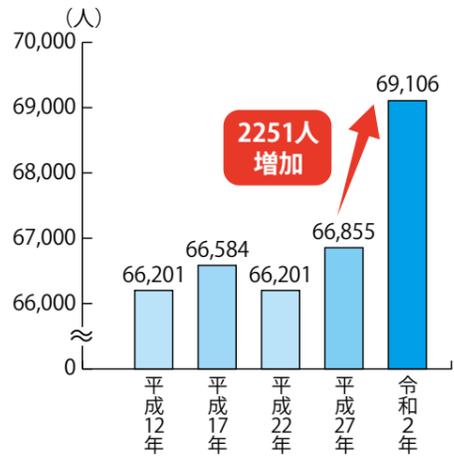
市では、全国屈指の福祉文化先駆都市の実現を目標に、子育て環境や社会保障の充実、道路や交通網の整備、企業誘致などさまざまな施策に取り組み、移住者を増やしてきました。引き続き、全ての市民にとって住みやすいまちづくりを進め、令和7年度までに人口7万5000人の達成を目指します。

令和2年岡山県人口増加率

順位	市町村名	%
1	総社市	3.4
2	早島町	1.8
3	岡山市	0.8
4	里庄町	0.3

※他23市町村は、いずれも人口減少

総社市の人口推移



人事異動

5月26日付で人事異動を発令し、新型コロナウイルス感染症対策室に主事級職員1人を配置しました。また6月1日付で、同室に課長級から課長補佐級までの職員3人が異動。自宅療養者の支援を担います。

課長級以上の職員は、以下のとおりです。
【課長級】
▼保健福祉部健康医療課主幹・保健福祉部新型コロナウイルス感染症対策室主幹 田口大介
問い合わせ 総務課職員係 (☎028220)

そうじや 復興レポート

西日本豪雨の復興状況などをお伝えします。

西日本豪雨で被害を受けた下原地区に

浸水を防ぐ

排水対策ゲートが完成

昨年8月に着工した下原砂古地区の排水対策ゲートが完成し、5月14日にしゅん工式が行われました。同地区は西日本豪雨の



高さ5.4mの水門。作動時には青色のゲートが下りる

際、高梁川の増水により新本川が逆流し、内水氾濫が発生。約30ヘクタールの農地や家屋が浸水被害を受けました。排水対策ゲートの設置により、逆流を防止し浸水を防ぎます。

式で市長は、「この排水対策ゲートで災害に強い地域にして、住みやすい社会をつくっていききたい」とあいさつ。下原自治会の小西安彦会長は、「30年以上前から大雨のたびに浸水して困っていたので、感謝している」と話しました。

ゲートは鉄鋼製のスライド式で、電動で開閉。閉鎖後に内水氾濫が起きた場合に備え、排水処理を行う可搬ポンプも整備しました。

問い合わせ 農林課工務係 (☎028296)



建物の基礎や外観、屋根を強化した復興住宅



下倉地区草田の堤防。右奥の日羽地区でも築堤工事が進む

今月で西日本豪雨から3年

被災者への支援や

復興事業は続く

7月6日、平成30年に起きた西日本豪雨から3年を迎えます。昭和地区美袋で整備している復興住宅は、6月15日現在で13棟(26戸)のうち7棟が完成。仮設住宅で暮らしていた人が既に入居しています。7月末までに工事が終了し、残る住宅は市営住宅として活用される予定です。

そのほか、高梁川の堤防強化事業や伐木、内水対策用排水ポンプ・ゲートの整備などを実施中。今後も市民の皆さん一人ひとりに寄り添いながら、復興と新たなまちづくりを進めていきます。

問い合わせ 復興推進室 (☎028570)

新型コロナウイルス感染症対策に補正予算 5月臨時市議会で可決

5月31日に5月臨時市議会が開催され、4900万円の増額となる令和3年度一般会計補正予算が可決されました。

主なものは、新型コロナウイルス感染症の独自支援策として行うもので、自宅療養者からの医療相談を吉備医師会に委託する経費1326万4000円、自宅療養者に食材や日用品などを購入し宅配する経費500万円、入院が必要な人を受け入れる医療機関への補助金2000万円などです。

問い合わせ 総務課行政係 (☎028218)

平成30年7月豪雨災害3周年式典のお知らせ

日時 7月6日(火)、午前11時30分
場所 美袋排水ポンプ場付近(美袋32-2)
問い合わせ 復興推進室 (☎028570)



総社市への移住・創業を支援する サポートセンターを開設

総社市と吉備信用金庫、総社商工会議所、総社吉備路商工会で結んだ移住・創業支援に関する連携協定に基づき、5月19日に総社移住・創業サポートセンター(通称・S-スタ)を窪木地内に開設。移住・創業のワンストップ相談拠点として活用していきます。

S-スタは、無料の公衆無線LAN・Wi-Fiを備えており、コワーキングスペースとしても使用できます。

問い合わせ 企業誘致商工振興課 (☎028276)

開所日時 9:00~17:00 ※土・日・祝日を除く
場所 窪木890-4(旧吉備信用金庫東支店)
電話番号 95-2127
ホームページ <https://sumousoja.jp/>

リスクを知る



避難が必要な場所かどうかをハザードマップで確認



危険な場所にいる人は避難することが原則ですが、安全な場所にいる場合は避難する必要はありません。

洪水・土砂災害ハザードマップには、浸水想定区域や土砂災害警戒区域などの危険区域を掲載しています。事前に自宅や学校、勤務先など、自分に関係する場所が危険区域に該当しているかを確認し、災害発生時に避難する必要があるかを調べておきましょう。

ハザードマップは、市ホームページでも見ることができます。



情報を得る



市から配信される情報を確認

市公式LINEやメールマガジンでは、さまざまな情報を発信しています。避難情報など、災害に関する情報もお知らせしているので、ぜひ登録してください。

QRコードを読み取って登録できます

市公式LINE

友だち追加ボタンを押して登録してください
※事前にLINE利用登録が必要



メールマガジン

読み取れない場合は、t-soja@sg-m.jp に空メールを送信し、登録してください



防災サイトで危険を確認

おかやま防災ポータル(岡山県)

県内の雨量や河川水位、河川カメラなどの情報をリアルタイムで確認できます。



おかやま防災ポータル

キキクル(気象庁)

大雨による災害(土砂災害、浸水害、洪水害)の危険度を5段階で表示。防災気象情報発表時に、どこで危険度が高まっているか地図上で確認できます。



キキクル

川の防災情報(国土交通省)

避難の判断材料になる雨や川の状況、ダム放流量などをリアルタイムで配信。河川の監視カメラ映像や水位情報などが確認できます。



川の防災情報

いつ、どこへ逃げるか確認する



さまざまな避難の形を知っておこう

小中学校や公民館に行くことだけが避難ではありません。ハザードマップなどで安全が確認できれば、自宅や親戚・知人宅、ホテルなどへ避難することも有効です。

自宅の災害リスクや災害発生時にとるべき行動、避難場所について、普段から考えておきましょう。



コロナ禍でも危険が迫れば“迷わず避難”

災害が発生した際は、命を守ることが最優先です。感染症が懸念される場合であっても、危険が迫った際は迷わずに避難してください。

いざという時に備えて、マスクや体温計、消毒液などを入れた災害時非常持ち出し袋を用意しておきましょう。



命を守るために 災害に備える

毎年、大雨や台風により全国的に大きな被害が発生しています。災害への備えを確認しておきましょう。

問い合わせ 危機管理室
(☎) 8599

避難勧告は廃止されました

「避難指示」で必ず避難



5月20日、避難情報に関するガイドラインが改定され、警戒レベル3から5までの避難情報の名称が変更されました。

警戒レベルは5段階あり、レベル1と2は気象庁から発表され、危険が迫る状況を伝えるもの。レベル3以上は市町村が発令し、より切迫した危険を知らせる情報です。

従来の警戒レベル3は「避難準備・高齢者等避難開始」、レベル4は「避難勧告・避難指示(緊急)」でした。今回の改定で、避難勧告・避難準備が廃止され、レベル3が「高齢者等避難」、レベル4が「避難指示」に変更されました。レベル4が発令されれば、全員が危険な場所から避難する必要があります。レベル5は既に災害が発生している状況です。レベル4までに避難できるよう、普段から災害に備えておきましょう。

従来の警戒レベル3は「避難準備・高齢者等避難開始」、レベル4は「避難勧告・避難指示(緊急)」でした。今回の改定で、避難勧告・避難準備が廃止され、レベル3が「高齢者等避難」、レベル4が「避難指示」に変更されました。レベル4が発令されれば、全員が危険な場所から避難する必要があります。レベル5は既に災害が発生している状況です。レベル4までに避難できるよう、普段から災害に備えておきましょう。

警戒レベル	新たな避難情報など	とるべき行動	これまでの避難情報など
5	緊急安全確保	命の危険。直ちに安全確保	災害発生情報
~警戒レベル4までに必ず避難~			
4	避難指示	危険な場所から全員避難	・避難勧告 ・避難指示(緊急)
3	高齢者等避難	危険な場所から高齢者や障がい者などは避難	避難準備・高齢者等避難開始
2	大雨・洪水・高潮注意報	避難行動を確認	大雨・洪水・高潮注意報
1	早期注意情報	最新情報に注意	早期注意情報

警戒レベル5

既に災害が発生している可能性が高い状況です。安全な避難はできず、命が危険な状態にあります。

直ちに身の安全を確保してください。

警戒レベル4

避難指示が発令される段階です。発令されれば、危険な場所から全員が避難しましょう。

どのような避難場所が付近にあるのか、普段から確認しておくようにしましょう。

警戒レベル3

高齢者や障がいのある人など、避難に時間がかかる人は避難行動を開始しましょう。その他の人も必要に応じて避難準備を行い、危険を感じたら自主的に避難しましょう。

健康アドバイス



小林 正人 先生
(吉備歯科医師会から)

毎日きちんと歯磨きしている人は多いと思いますが、歯ブラシだけで落とせる汚れは約60%、歯間ブラシやフロスを使っても約80%です。磨けていないところに汚れがたまり、虫歯菌や歯周病菌が住み着いてバイオフィームという菌の塊を作ります。こうなると簡単には落ちません。

そこで毎日の歯磨き(セルフケア)に加え、歯科医院でのク

今月のテーマ
口の中を清潔にしよう

正しいお口のケア

リーニング(プロフェッショナルケア)が必要になります。

【セルフケアのコツ】

理想は毎食後、歯ブラシだけでなく歯間ブラシなどを使って磨くことです。難しければ1日1度、特に虫歯になるリスクの高い就寝時間の前だけでもしっかり手入れをしましょう。10歳ごろまでは手首を返した歯磨きがうまくできないため、大人が仕上げ磨きを続けましょう。入れ歯を使っている人は、洗ったり洗浄液に浸したりするだけではなく、専用ブラシでこすり洗いをしましょう。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎⑧259)

【プロフェッショナルケア】

歯科医院に定期的に通うことで、セルフケアで残ってしまう汚れを落とし、正しい口のケアについてのアドバイスをもらえます。人は歯並びや食の好み、歯磨きの癖など何もかもが違います。また、口内の状態は年齢にも左右されます。今の自分に合ったケアを知るのは、長い人生を健康に生きる上で大切です。

口を清潔に保つことで新型コロナウイルスの重症化を予防し、感染リスクの減少にもつながります。いま一度、自分自身の口のケアを見直してみてください。

安全・安心

総社署からのすすめ

新生活にも慣れ、夏休みが始まるこの季節、気の緩みから少年が違法薬物に手を出す危険性が高くなります。

特に、最近の若者の中では、「大麻は合法的な国がある」という理由や、「大麻は体に害がない」、「少量の大麻なら依存症になりにくい」といった誤った知識をもち、安易に大麻に手を出してしまうケースが増加傾向にあります。大麻による犯罪の全国的な統計で

少年が大麻を使用する犯罪が増加中!

は、高校生の検挙人数が5年間で約5倍に増えています。岡山県でも、令和2年中に大麻による犯罪で検挙された少年は12人で、前年よりも7人増加しました。

大麻には、テトラヒドロカンナビノールという、脳に作用する成分が含まれています。乱用すると、時間や空間のゆがみを感じる、集中力がなくなる、情緒不安定や無気力になる、知的機能が低下するなど、社会生活に適応できなくなる恐れがあります。極めて毒性の強い薬物ですが、覚せい剤などと比べると激しい身体症状が出にくいので、

自分でも気が付かないうちに依存症になっていることがあります。

また、大麻に手を出す少年の中には、「友達に誘われてやった」というように、軽い気持ちで始めたケースも多くあります。

大麻には強い依存性があるという正しい知識をもち、友達や断りにくい先輩などから誘われても、強い意志をもって断ることが大切です。

家庭内でも、日頃から家族間の会話を大切に、大麻の危険性を教えるなどして、子どもが大麻に関わることがないように注意しましょう。

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎⑧0110)



原田のどか選手

Nodoka Harada

【プロフィール】

平成3年生まれ、総社北小学校・総社東中学校出身。小学3年生で野球を始め、中学では硬式の女子クラブチーム、岡山南高校でソフトボール部に所属。2016年にソフトボール女子日本代表に選出され、2018年のジャカルタ・アジア大会では日本の5連覇に貢献した

総社市出身の原田のどか選手が、東京2020オリンピックのソフトボール日本代表に選出されました。3月29日には、代表内定を祝う懸垂幕の設置式を市役所で実施。原田選手が通った保育園や小・中学校の恩師らも出席し、祝福しました。式では、原田選手の父・康位さんが本人のメッセージを代読。「スポーツの価値、ソフトボールの価値が問われている。総社で生まれ育ったパワーを発揮して、全力でがんばりたい」という原田選手の思いを伝えました。ソフトボールは、3大会ぶりにオリンピックの正式種目として復活。7月21日(水)から競技を開始します。



市役所には原田選手を応援する懸垂幕が設置された



思いを込めて聖火をつなぐ守安さん(写真左)



総社市区間でアンカーを務めた浅沼さん

それぞれの思いをつなぐ 聖火リレーを無観客で実施

5月19日と20日、岡山県の聖火リレーが実施されました。新型コロナウイルスの感染拡大を受け、公道の走行を中止し、無観客で式典を開催。聖火をつなぐトーチキスが行われました。

総社市区間を走行予定だった守安孝成さんと浅沼涼さんが、19日に岡山城(岡山市)で行われた式典に参加。守安さんは、「走ることができないのは残念だけど、式典には参加できてよかった。見てくれた人に笑顔を届けられたと思います」と、浅沼さんは、「一生に一度の貴重な経験ができました。トーチキスに参加できてうれしかったです」と話しました。

東京2020オリンピック開催迫る
総社市出身選手も世界の舞台へ

7月から開催される東京オリンピック・パラリンピック競技大会。総社市出身の選手や大会に向けた取り組みを紹介します。
問い合わせ スポーツ振興課 (☎⑧367)

お知らせ

Information

総社市役所
〒719-1192
総社市中央一丁目1番1号
☎ 0866-92-8200

■今月の「そうじゃ家族の日」

7月18日(日)

毎月第3日曜日は「そうじゃ家族の日」です。子どもを囲んで家族の絆を深めましょう。

イベント参加時の感染症対策のお願い

イベントに参加する際は、以下などの感染症対策にご協力ください。

- ・マスクの着用や手洗い、手指消毒を行う
- ・参加当日に検温する
- ・発熱や咳が出るなど、体調がよくない場合は参加を控える

掲載イベントについて

6月15日現在で開催予定のイベントを掲載しています。今後、中止や延期になる可能性があります。

7月のイベント

1 (木) 9:00～17:00
写真展「昭和町の頃」
場所 まちかど郷土館
内容 8月1日(日)まで。昭和27年から47年までの昭和地区の写真約100枚を展示(月曜日休館)
問い合わせ まちかど郷土館 (☎☎ 9211)

3 (土) 14:00～
納涼まつり
場所 市図書館
内容 ストーリーテリングなど
問い合わせ 市図書館 (☎☎ 4422)

4 (日) 14:00～15:30
音楽の絵本フェアリーテール
場所 市民会館
内容 金管五重奏のズーラシアンブラスと弦楽四重奏の弦うさぎによるクラシックコンサート。チケットは、全席指定2000円(当日は500円アップ)。2歳以下ひざ上鑑賞無料
問い合わせ 市文化振興財団(☎☎ 3491、総合文化センター内)

11 (日) 13:30～15:00
総社市民大学講座
場所 市民会館
内容 「俳句は折れない人生の杖」と題して、俳人の夏井いつきさんが講演 ※チケット完売
問い合わせ 市文化協会 (☎☎ 3491、総合文化センター内)

13 (火) 13:30～14:30
地域の絆研修会
場所 総合福祉センター
内容 市内に在住・在勤の人を対象に「是こそ里なり～夫婦で移住した終の住み処にて～」と題して、古民家カフェ是里代表の森井由紀子さんが講演。定員80人
問い合わせ 市婦人協議会事務局 (☎☎ 8362、生涯学習課内)

29 (木) 14:00～15:30
法律ミニ講座
場所 総合福祉センター
内容 「相続について～死亡時の手続き、遺産分割～」と題して、市権利擁護センター「しえん」弁護士の吉野夏己さんが講演
問い合わせ 市権利擁護センター「しえん」(☎☎ 8374、市社会福祉協議会内)

夏祭り情報

- | | |
|--|---|
| ◆神在納涼祭り
日時 7月24日(土)、午後6時
場所 神在小学校グラウンド
内容 総踊り、花火、出店、抽選会、外国人のダンス | ◆山本神社夏祭り
日時 7月25日(日)、午後6時
場所 山本神社(上林)
内容 輪くぐり神事 ※来場した子どもにミニ花火プレゼント |
| ◆上三輪連合町内会・西三輪町内会夏祭り
日時 7月25日(日)、午後6時
場所 常盤地下道交差点の南西(天王様)
内容 ご祈念 | ◆総社宮輪くぐり祭
日時 7月31日(土)、午後5時30分
場所 総社宮
内容 輪くぐり神事、お湯たて神事 |

暮らし

国民年金保険料の免除と納付猶予制度

国民年金保険料には免除と猶予の制度があります。

●保険料免除制度

所得が少なく国民年金保険料を納めることが困難な場合は、申請して承認されると保険料の納付が免除されます。

免除の種類・納付額

- ▼全額免除 0円
- ▼4分の3免除 4150円
- ▼2分の1免除 8310円
- ▼4分の1免除 1万2460円

※免除の期間は、年金を受給するための受給資格期間に含まれますが、保険料を全額納めたときと比べ、老齢年金受給額が減額されます。全額以外の免除が承認された場合に保険料を納め忘れると、未納扱いとなります。免除を受けた期間が10年以内であれば追納をすることができ、老後の年金を満額に近づけることができます。

ただし、承認された年度から2年を経過した場合、納める保険料に加算金がつきます。

●納付猶予制度

50歳未満で所得が少ない人が申請して承認されると、国民年金保険料の納付を後払いにできます。納付猶予期間は、年金額に反映されません。老後の年金を増額するには、追納が必要です。

●免除や猶予の手続き

免除や納付猶予の承認期間は、7月から翌年6月までです。原則として毎年申請が必要です。今年の免除・納付猶予の申請受付開始日は、7月1日(木)です。

問い合わせ 健康医療課保険年金係 (☎☎ 8257)

配・給水管漏水調査

昼・夜間に、配給水管漏水調査を実施します。調査に伴う断水はありません。

●調査地区

▼清音水源系(清音柿木・清音軽部・清音三因・清音上中島・清音古地) ▼山手水源系(山手地区)

●実施期限

令和4年3月31日(木)

●その他

調査は、水道課発行の身分証明書を携帯した専門業者が行い、民地へ立ち入りも伴いません。また、調査費用を請求することはありません。不審に思ったときは、証明書の提示を求めるか上

家庭でできる地球温暖化対策

近年、地球温暖化による集中豪雨や台風の大規模化などで、私たちの生活が大きな影響を受けています。被害を防ぐため、一人ひとりができることから省エネルギーに

水道課までご連絡ください

問い合わせ 水道課工務係 (☎☎ 8328)、休日・夜間連絡先 (☎☎ 8200)

取り組みましょう。

- ▼車の運転は、急発進や急加速をせずに、エコドライブを心がける
 - ▼冷房時は28度設定にする
 - ▼テレビや照明など、不要なつけっぱなしをしない
 - ▼冷蔵庫は、壁から適正な間隔を開けて設置する
 - ▼長時間使用しない電化製品は、コンセントからプラグを抜く
- 問い合わせ 環境課環境係 (☎☎ 8339)

9/19(日) 総社市議会議員選挙 投開票

任期満了に伴う総社市議会議員選挙は、9月12日(日)告示、19日(日)投開票の日程で行われます。立候補予定者を対象に、説明会と事前審査を行います。

立候補予定者説明会

日時 8月11日(木)、午後1時30分
場所 総合福祉センター
その他 新型コロナウイルス感染予防のため、説明会の参加は立候補予定者1人につき2人まで

立候補の届出関係書類の事前審査

日時 8月19日(木)から26日(木)まで(土・日曜日を除く)。いずれも、午前9時から午後5時まで
場所 市選挙管理委員会事務局
持参品 届出関係書類一式、筆記用具
その他 事前に審査日時の予約が必要

問い合わせ 市選挙管理委員会事務局 (☎☎ 8311)

総社市役所
〒719-1192
総社市中央一丁目1番1号
☎0866-92-8200

今月の納税 固定資産税・都市計画税（第2期）、国民健康保険税（第2期） 納期限 8月2日(月)
市税の納付には、便利な口座振替をご利用ください。
問い合わせ 税務課納税係（☎8239）

くららし

後期高齢者医療保険料
軽減割合の一部変更

令和3年度後期高齢者医療保険料均等割額の軽減割合が、左表のとおり一部変更になりました。

対象者の所得要件 (世帯主及び世帯の被保険者全員の軽減判定所得の合計額)	均等割の軽減割合	
	令和2年度	令和3年度
基礎控除額（原則43万円）+ {(給与所得者等の数-1) × 10万円} 以下	7.75割	7割
うち、世帯の被保険者全員の各種所得なし。ただし、年金の所得控除は80万円として計算	7割	

■保険料均等割額の軽減見直し

問い合わせ 健康医療課保険年金係（☎8257）

出水期に備えて
これからの時期から10月ごろまでは、梅雨や台風により河川の増水や土砂災害発生の危険性が高まります。事前にハザードマップで

避難所や危険箇所の確認、非常持ち出し品の準備・点検などを行い、災害に備えましょう。【6、7ページに関連記事】
問い合わせ 危機管理室（☎8599）

特定外来生物
駆除にご協力を

特定外来生物として指定されている「オオキンケイギク」の生息が市内で確認されています。河川敷や道路脇に群生し、5から7月にかけて色鮮やかな花を咲かせる植物です。生態系保全のため、駆除にご協力ください。



特徴 ▼草丈は30〜40cm ▼花の直径は5〜7cm ▼花びらは黄色で先端が4〜5つに分かれている ※花びらが八重のものもある ▼葉は細長いへら状で茎の両側に葉がある

駆除方法 根元から引き抜きビニール袋に入れ、枯死させた後、燃やせるごみとして捨てる

問い合わせ 環境課環境係（☎8339）

介護保険制度の変更

介護保険制度が、一部変更にな

マイナンバーカード受け取り専用休日窓口【要予約】
日時 7月11日(日)、25日(日)、いずれも午前9時から正午まで 場所 市民課
問い合わせ 市民課マイナンバー窓口（☎8370）

高齢者用肺炎球菌ワクチンの定期接種

定期接種対象者には、6月末にオレンジ色の通知を送付しています。詳細は、『広報そうじゃ』4月号にとじ込みの「みんなの健康カレンダー」で確認できます。過去に肺炎球菌ワクチンを受けたことがある人は対象外です。

対象 市内に住民票があり、令和4年4月1日時点で次のいずれかの人。 ▼65・70・75・80・85・90・95・100歳の人 ▼60から64歳までの人で、心臓や腎臓、呼吸器機能が、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能が、日常生活が不可能な程度の障がいがある人
接種期間 7月1日(木)から令和4年3月31日(木)まで
問い合わせ 健康医療課健康増進係（☎8259）

社会を明るくする運動

7月は社会を明るくする運動の強調月間です。『ありがとう』その一言で生まれる笑顔」を推進標準語に、啓発活動を展開します。一人ひとりが非行や犯罪の防止、更生について理解を深める運動です。非行や犯罪のない明るい社会

募 集

を築きましょう。
問い合わせ 交通政策課（☎8249）

フードドライブに協力を

食品を必要とする子育て家庭への支援にご協力ください。
受付期間 7月1日(木)から29日(木)まで
受付場所 市役所1階ロビー
対象食品 ▼賞味期限が残り2カ月以上 ▼常温で保存可能 ▼未開封で袋などが破損していない ▼お米は常識の範囲で古くないもの ※アルコール類や生鮮食品は対象外
問い合わせ 福祉課生活福祉係（☎8266）

ハーバリウムづくり講座

日時・内容 ▼7月25日(日)、ドライフラワーや押し花カード作成 ▼8月22日(日)、ボトル詰め
場所 清音公民館
対象・定員 市内に在住か在勤、在学中で、両日参加できる人（小学生3年生以下は保護者同伴）。10組

ります。
▼介護保険料 令和3年度から5年度まで、65歳以上の第1号被保険者の介護保険料基準月額が5700円に変わります。※左表参照
▼高額介護サービス費 8月利用分から、年収約770万円以上の

人の上限額が変わります。
▼食費・居住費に係る負担限度額 8月利用分から、ショートステイなどの食費・居住費に係る負担限度額の要件・所得段階が変わります。認定には申請が必要です。
問い合わせ 長寿介護課介護保険係（☎8369）

■65歳以上の人（第1号被保険者）の介護保険料額（令和3～5年度）

保険料段階	住民税	対象者	保険料年額（保険料率）
1		生活保護受給者 世帯全員が住民税非課税で、老齢福祉年金受給者 世帯全員が住民税非課税で、前年の合計所得金額（公的年金等に係る所得を除く）と課税年金収入金額の合計が80万円以下の人	20,600円 (基準額×0.3)
2	世帯全員が非課税	本人の前年の合計所得金額（公的年金等に係る所得を除く）と課税年金収入金額の合計が80万円を超え120万円以下の人	34,200円 (基準額×0.5)
3		第1段階・第2段階に該当しない人	47,900円 (基準額×0.7)
4	本人が非課税で、世帯の誰かが課税	前年合計所得金額（公的年金等に係る所得を除く）と課税年金収入金額の合計が80万円以下の人	61,500円 (基準額×0.9)
5		第4段階に該当しない人	68,400円 (基準額)
6		前年の合計所得金額が120万円未満の人	82,000円 (基準額×1.2)
7		前年の合計所得金額が120万円以上210万円未満の人	88,900円 (基準額×1.3)
8	本人が課税	前年の合計所得金額が210万円以上320万円未満の人	102,600円 (基準額×1.5)
9		前年の合計所得金額が320万円以上450万円未満の人	116,200円 (基準額×1.7)
10		前年の合計所得金額が450万円以上の人	129,900円 (基準額×1.9)

（定員になり次第、締め切り）
持参品 新聞紙、ピンセット、ティッシュペーパー、タッパー（2ℓ）、ゴム手袋
材料費 2100円
申込開始日 7月1日(木)
申込先・問い合わせ 清音公民館（☎0131）

初夏の野の花観察会

北の吉備路（鬼城山周辺）に自生する、平家物語で沙羅双樹と詠まれているナツツバキなど、色とりどりの初夏の野の花の観察を楽しんでみませんか。
日時・場所 7月10日(土)、午前9時30分から正午まで（雨天の場合は、11日(日)に順延）。鬼城山ビジターセンター
定員 20人（先着順）
持参品 飲み物、タオル
講師 日本自然保護協会の自然観察指導員
申込先・問い合わせ 環境課環境係（☎8339）

夏休み子ども絵画教室

日時 7月23日(日)、午前9時から正午まで
場所 西公民館
対象・定員 市内の小学生から

中学生まで（低学年は、保護者同伴）。15人（定員になり次第、締め切り）
持参品 絵を描く道具、新聞紙1日分、飲み物、手拭きタオル、汚れてもよい服装
申込期間 7月1日(木)から16日(金)まで
その他 受け付けで四つ切り画用紙を配布。規定用紙の場合は、各自で持参
申込先・問い合わせ 西公民館（☎0446）

読書感想文
おたすけ大作戦

おはなしグループ「そらきたホイ」が、読書感想文の苦手な人へ書き方のアドバイスをしています。
日時 7月24日(土)、31日(土)。いずれも、午前10時から正午まで
場所 市図書館
対象 市内の小学3・4年生で、両日参加できる人。20人（定員になり次第、締め切り）
持参品 筆記用具、飲み物
申込開始日 7月3日(土)
申込方法 市図書館に備え付けの申込用紙か、電話で申し込む
申込先・問い合わせ 市図書館（☎4422）

Book 市図書館へ行く!

問い合わせ 市図書館 (☎03 4422) 開館時間 9:00 ~ 18:00
 休館日 7月5日(月)、12日(月)、19日(月)、22日(祝)、23日(祝)、26日(月)

総社市役所
 〒719-1192
 総社市中央一丁目1番1号
 ☎0866-92-8200

[今月の催し物]

- **おはなしのへや**
 日時 7月10日(土)、17日(土)、いずれも、午後2時から
 内容 絵本の読み聞かせ
- **おひさまタイム**
 日時 7月13日(火)、午前11時から
 内容 幼児のための絵本の読み聞かせ
- **りんご読書会**
 日時 7月21日(水)、午後2時から
 内容 『言語小説集』井上ひさし・著
- **このゆびとまれ**
 日時 7月27日(火)、午前11時から
 内容 乳幼児のための絵本の読み聞かせ

[おすすめの本]

学 校では教えてくれない自分を休ませる方法
 井上祐紀・著 KADOKAWA



コロナで目標がなくなった、無性にイライラする、ゲームが止められない……。休むことは、悪でも負けでもありません。辛さを感じたときには休もう。精神科医がさまざまな悩みに答え、問題解決の手段としての「休み方」を紹介。

へ ットボトルからはじめる水耕栽培とプランター菜園
 はたあきひろ・著 内外出版社



初心者でも気軽に始められる水耕栽培とプランター菜園は、「畑を作る場所がない」、「貸農園の空気がない」、「貸農園が遠い」などの悩みをもつ人にも最適。水耕栽培のおすすめ野菜10種と、プランターで作るおすすめ野菜20種の育て方を紹介。

[せっしゅう文庫巡回日程 (7月)]

月日(曜)	駐 車 場 名	駐 車 時 間
7月 1日(木)	昭和公民館	14:00 ~ 14:30
	清梁園	15:00 ~ 15:20
	昭和公民館下倉分館	15:40 ~ 16:00
7月 2日(金)	ゆめタウン	15:00 ~ 15:40
	西公民館神在分館	15:50 ~ 16:20
7月 4日(日)	日羽公民館	10:30 ~ 11:00
	西公民館新本分館	14:30 ~ 14:50
	中央公民館総社北分館	15:30 ~ 16:00
7月 6日(火)	東公民館服部分館	14:30 ~ 15:00
	山手保健センター	13:30 ~ 14:30
7月 8日(木)	JR 豪渓駅前	14:30 ~ 15:00
	中央公民館池田分館	15:30 ~ 16:00
7月 10日(土)	ときわたんぼ児童クラブ	14:20 ~ 14:40
	桃山団地集会所	15:00 ~ 15:30
7月 14日(水)	東阿曾公会堂前	14:30 ~ 15:00
	東公民館阿曾分館	15:20 ~ 15:50
7月 17日(土)	清音公民館別館	10:00 ~ 10:30
	総社中央小学校玄関	11:00 ~ 11:30
7月 18日(日)	旧 JA 三須支店	10:30 ~ 11:00
	橋集会所	14:00 ~ 14:20
	昭和公民館富山分館	14:40 ~ 15:00
	種井公会堂	15:20 ~ 15:40
7月 20日(火)	大谷公会堂	14:30 ~ 15:00
	西公民館秦分館	15:30 ~ 16:00
7月 21日(水)	西公民館山田分館	14:30 ~ 15:00
	西公民館久代分館	15:30 ~ 16:00

[今月の新刊]

分野	書 名	著者など / 出版社
一般	アーモンドだから、おいしい	下園昌江 / 文芸学文化出版局
一般	おうちでとれたて!ハーブと野菜	田代耕太郎 / 主婦の友社
一般	人生がキラめく靴選び	森千秋 / 河出書房新社
一般	子どものおしゃれなアッパッパ	Quoi?Quoi? / 主婦の友社
一般	野菜まるごと冷凍レシピ	沼津リエ / 主婦の友社
一般	にぎやかな落日	朝倉かすみ / 光文社
一般	百合中毒	井上荒野 / 集英社
一般	めぐりと私。	大崎梢 / 東京創元社
一般	小島	小山田浩子 / 新潮社
一般	この場所であなただの名前を呼んだ	加藤千恵 / 講談社
一般	義士切腹	佐々木裕一 / 小学館
一般	スイッチ	潮谷駿 / 講談社
一般	ひきなみ	千早茜 / KADOKAWA
一般	臨床の砦	夏川草介 / 小学館
一般	対になる人	花村萬月 / 集英社
一般	小説 8050	林真理子 / 新潮社
一般	最高のアフタヌーンティーの作り方	古内一絵 / 中央論新社
一般	うかれ十郎兵衛	吉森大祐 / 講談社
一般	東京ディストピア日記	桜庭一樹 / 河出書房新社
児童	おとなを動かす悩み相談クエスト	小学館
児童	目で見るとSDGs時代の異常気象のしくみ	ジュディス・ラルストン / さ・え・ら書房
児童	こそあどの森のおとなたちが子どもだったころ	岡田淳 / 理論社
児童	神さまの通り道	村上しいこ / 偕成社
児童	ゴリラんとわたし	フリーダ・ニルソン / 岩波書店
児童	おかえり、ウミガメ	高久至 / アリス館
児童	すてきなひとりぼっち	なかがわちひろ / のら書店

市図書館の本は、市図書館カウンターやホームページ、せっしゅう文庫、電話で予約できます

募集

女性セミナー

創業のためのチャレンジ力アップをテーマに、女性セミナーを開催します。
日時 7月16日(金)から10月まで(全8回)。いずれも、午前9時から正午まで
場所 サンワーク総社
対象・定員 市内に在住で、55歳以上の女性。20人(定員になり

ふるさと歴史講座

雪舟について学びます。
日時 7月15日(木)、午前9時30分から11時まで
場所 清音公民館
対象・定員 市内に在住か通勤在学の人。20人(定員になり次第、締め切り)

総合文化センター 市民ギャラリー

市民ギャラリー(中央三丁目1-102)
開館時間 午前8時30分から午後5時15分まで。月曜日休館
▼高梁川流域連盟巡回絵画展
 7月20日(火)から30日(金)まで。初日は午前9時から、最終日は午後4時まで。優秀作品の展示。
問い合わせ 文化芸術課 (☎02 3491)

伝言板

1反あたり3kgのレンゲの種子を、9月中旬から無料配布します。(なくなり次第、終了)
対象 市内の田んぼで耕作できる人
申込期間 7月1日(木)から8月31日(火)まで
申込方法 総社吉備路商工会にある所定の用紙に営農計画書(写)を添付して申し込む
申込先・問い合わせ 総社吉備路商工会本部 (☎0866-92-8000)

生活用品交換銀行

生活用品交換銀行は、リユース(再利用)を進める取り組みです。「家では不要になったけど、まだ使えるしもったいない」、「新しいものを調達するより、誰かに譲ってもらえたら」といったときには、「ゆずります」「もとめます」の情報を活用してください。

ゆずります 座卓、スキー用品(板・靴)、コーヒーマーカー、祝儀用ふくさ、マッサージチェア、内職用アイロン、食卓テーブル、押し入れ整理棚、ポータブルトイレ、花用支柱、着物用ショール、ひも落とし草履、2人掛けソファ、セミダブルベッド、座椅子

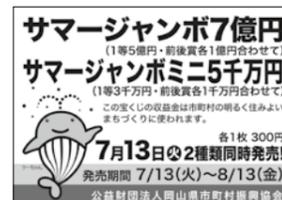
もとめます キーボード(楽器)、端末機器(iPhone・iPad)、着物、トンネル支柱、自転車、レコードプレーヤー、ポータブルDVDプレーヤー、洗濯板、車載冷蔵庫、将棋盤・駒、電子レンジ、ジュース、ピアノ、電子ピアノ、草刈り機、風呂用湯沸かし器、インクジェットプリンター、大人用三輪車、水槽、彫刻漆器

学校や幼稚園の制服、ベビー・子ども用品など、掲載しきれないものは市ホームページに掲載しています。
 また、掲載までに交渉が成立する場合があります。詳しくは問い合わせください。交渉成立後は無料引き渡しが原則です。
問い合わせ 環境課美化推進係 (☎02 8338、市ホームページ https://www.city.soja.okayama.jp/)

総社吉備路文化館

場 所 上林1252
開館時間 午前9時から午後5時まで。月曜日休館
▼子ども美術館&美術で植物探検隊
 7月16日(金)から9月5日(日)まで。総社ゆかりの芸術家の作品を分かりやすく解説。植物が描かれた作品に注目して展示。
問い合わせ 文化芸術課 (☎02 3491)

サマージャンボ宝くじ



発売期間は7月13日(火)から8月13日(金)まで。この宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。
問い合わせ 県市町村振興協会 (☎086-245-4882)

相談

▶ 成年後見制度に関する無料相談

7月8日(木)、午後2時から4時まで。総合福祉センター。

相談員は弁護士、社会福祉士。当日の2日前までに予約が必要。定員になり次第、締め切り。

申込先・問い合わせ
市権利擁護センター“しえん” (☎⑩ 8374)

▶ 年金相談

7月29日(木)、午前9時30分から午後0時30分まで。総合福祉センター。

国民年金や厚生年金の給付の相談。前日までに予約が必要。

申込先・問い合わせ
倉敷東年金事務所 (☎ 086-423-6150)

▶ 無料登記相談

7月30日(金)、午前10時から午後3時まで。西庁舎301会議室(西)。

土地の境界に関すること、土地・建物の登記に関すること。土地家屋調査士、司法書士による相談。

問い合わせ 人権・まちづくり課人権啓発係 (☎⑩ 8253)

▶ 無料法律人権行政相談

8月4日(木)、午後1時30分から4時30分まで。西庁舎301会議室(西)。

相談員は弁護士(要予約)。

約。年度内に1人1回まで利用可)、司法書士、人権擁護委員、行政相談委員。弁護士への予約受付は、7月15日(木)から開始し、定員になり次第、締め切り。弁護士以外への相談は、当日午後4時ごろまで会場前で受け付けます。

申込先・問い合わせ
人権・まちづくり課人権啓発係 (☎⑩ 8253)

▶ 無料巡回法律相談

8月11日(木)、午前10時から正午までと、午後1時から3時まで。市図書館。

相談員は弁護士(要予約)。年度内に1人1回まで利用可)。予約受付は、7月15日(木)から開始し、定員になり次第、締め切り。

申込先・問い合わせ
人権・まちづくり課人権啓発係 (☎⑩ 8253)

- 休日の当番医
内科系・外科系と歯科
- 夜間急病診療
- 夜間などの時間外に緊急の診療が必要となき
- 水道修繕事業者



歯科 当番医

診察時間 9:00~12:00

※受診前には、必ず事前に電話で確認をしてください

月日(曜)	医療機関名 所在地・電話番号
7月4日(日)	高木歯科医院 真壁 ☎ 93-6710
7月11日(日)	はっとり歯科クリニック 井手 ☎ 90-0801
7月18日(日)	高橋歯科医院 久代 ☎ 96-0118
7月25日(日)	タナベ歯科医院 中央二丁目 ☎ 93-6480
8月1日(日)	中田歯科医院 南溝手 ☎ 94-3360

水道修繕事業者

水道管や蛇口の修理が必要な場合は、総社市指定給水装置工事事業者一覧表の事業者に直接連絡してください。事業者一覧は、市ホームページ (<https://www.city.soja.okayama.jp/josuido/kyuusui-jigyousya.html>) でも確認できます。

※宅地内の修理は自己負担です。アパートなどの場合は、大家さんや管理会社に連絡してください
問い合わせ 総社の水お客様センター (☎⑩ 8326)



市ホームページ

当番



当番医

■ 救急 ☎119 ■ 当番医(音声ガイダンス ☎92-1998) ■ 吉備医師会(☎93-5976)

■ 消防・救急なんでも相談(☎93-1119)【24時間、消防・救急・医療機関などについて相談ができます】

※小児科や外科など当番医で診れない場合がありますので、必ず、事前に電話で確認をしてください

日曜・休日

診察時間 9:00~17:00

月日(曜)	医療機関名 所在地・電話番号 (担当の薬局名)
7月4日(日)	高杉子どもクリニック 井手 ☎ 94-8839 (おかやま薬局総社東店) 岡ハートクリニック 岡谷 ☎ 93-3033
7月11日(日)	診療ドクター杉生 門田 ☎ 92-5771 薬師寺医院 中央一丁目 ☎ 93-6555 (マスカット薬局)
7月18日(日)	昭和医院 美袋 ☎ 99-2762 三宅内科小児科医院 井手 ☎ 93-8511 (つばさ薬局)
7月22日(祝)	谷向内科 井手 ☎ 94-8801 (すみれ薬局) 旦医院 美袋 ☎ 99-1120
7月23日(祝)	渡辺医院 真壁 ☎ 92-7222 さかえ外科内科クリニック 真壁 ☎ 93-8800
7月25日(日)	しおつか泌尿器科クリニック 金井戸 ☎ 90-0055 (ザグザグ薬局総社東店) 原田整形外科 井手 ☎ 94-8881 (すみれ薬局)
8月1日(日)	こうら整形外科 中央六丁目 ☎ 90-2020 平川内科クリニック 久代 ☎ 96-2002

小児救急医療電話相談 # 8000

■ 平日は午後7時から翌朝8時まで。それ以外は午後6時から翌朝8時まで

救急告示病院

夜間などの時間外に緊急の診療が必要となき

※受診前には、必ず事前に電話で確認をしてください

医療機関名	所在地	電話番号	医療機関名	所在地	電話番号
森下病院	駅前一丁目	☎ 92-0591	薬師寺慈恵病院	総社一丁目	☎ 92-0146

■ 令和3年5月分の市長交際費

支出の種別	件数	金額
お供え	2件	10,000円
お祝い	0件	0円
お見舞い	0件	0円
会費	0件	0円
その他	0件	0円

I love you 『手話』で広げよう 心の輪

手話が身近な言語になるよう、日常生活で使える簡単な手話を紹介します。皆さんも手話で話してみませんか。
問い合わせ 福祉課障がい福祉係 (☎⑩ 8269)

今月の手話

- ・ 危ない
- ・ 避難
- ・ 分かる
- ・ 分からない

ワンポイントアドバイス

動作に強弱を付けながら表すと、伝わりやすくなります

危ない	避難	分かる	分からない
5指を胸に2回当てる	両手を握って、横に振り上げる	手のひらを胸に当て、なでおろす	肩のあたりを2回払い上げる

動画でも確認しよう!
QRコード

読者の皆さんから届いたお便りなどを紹介します

気を付けよう!

熱中症

熱中症は、高温多湿な環境に体が対応できないことで生じます。誰でもかかる危険性があり、死に至る可能性もある重篤な病気ですが、適切な予防・対処法を実践すれば防ぐことができます。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎ 8259)

— 症状 —

I 度 (軽症)

- めまいや立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗が止まらない
- 手足のしびれ

II 度 (中等症)

- 頭痛
- 吐き気がある・吐く
- 体がだるい
- 意識が何となくおかしい

III 度 (重症)

- 意識がない
- けいれん
- 体温が異常に高い
- 真っすぐ歩けない・走れない
- 呼び掛けに対し返事がおかしい

— 応急処置 —

体を冷やし、水分補給

1 涼しい場所へ移動

冷房が効いた室内や車内、なければ風通しの良い日陰に移動します

2 衣服を緩め、体を冷やす

衣服を緩め、氷枕や保冷剤で両側の首筋・脇の下・脚の付け根など太い血管の部分で冷やします。肌を水で濡らして、うちわや扇子をあおぐことも有効です

3 水分や塩分を補給する

経口補水液や、水と塩分タブレットなどを摂取します。嘔吐がある場合や意識がない場合は、気道に入る危険性があるため無理に水を飲ませてはいけません

症状が改善しない場合は受診

医療機関へ搬送する

倒れたときの状況を知っている人が付き添い、発症時の状態を伝えましょう。経口で水分補給できない場合も受診が必要です

ひどくぐったりしていれば救急車

救急車を呼ぶ

入院治療が必要なので、緊急で救急要請をしてください。救急車を待つ間にも、体の冷却を続けてください

— 予防・対策 —

水分・塩分を適切に補給



日傘や帽子、日陰で日差しよけ



暑さに負けない体づくり



吸収や速乾、通気に優れた衣服



冷房や扇風機で室内を涼しく



気温・湿度をチェック



無理をせず、こまめに休憩



リン得健康商品券事業は、獲得したポイントが商品券に交換される

疾 走する自転車を見て、たこさん増え、10kg近く体重が減ってお腹周りもスッキリ。大きな病気もなく、健康的な毎日を送っています。リン得に参加することで、総社市の医療費削減にも貢献できると思います。

最近Eバイクという電動アシスト付き自転車も普及してきて、気軽にサイクリングを楽しむことができます。総社の皆さん、自転車に乗って、さあススメ！

(リン得健康商品券事業 参加者)

新しいことに挑戦してみたいと思い、3年前に市生涯現役促進協議会企画の、創業をテーマにした55歳以上の女性セミナーに参加しました。

全8回のセミナーで、自己分析をしたり、自分のやりたい姿を考えたりしながら、創業の方法などを教わりました。講師や参加者との意見を交わし学んでいくうちに、自分の思いを取り入れた店舗を開いてみたいと思つようになりました。

参加者

修了後、セミナーで知り合った仲間と共に、創業を目的にした団体(〇〇〇)を設立。準備を進め、昨年4月、心と体に優しい健康セレクトショップをオープンしました。自然食品や手作り雑貨の販売のほか、第1水曜日には切り絵のワークショップや生煎理の講演会なども開催。訪れた人に癒やしを提供できる空間を目指しています。

セミナーをきっかけに手に入れられた新しい居場所と仲間を、これからも大切にしたいと思っています。

〇〇〇プロジェクト代表 小倉ひとみさん



〇〇〇プロジェクトが運営する健康セレクトショップ

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●に入る言葉を書いてください。

Q 避難情報に関して、全員が危険な場所から避難する必要があるのは、警戒レベル4の「●●●●」が発令されたとき。

【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】 8月2日(月) 【5月号の答え】 せっしゅう

【5月号の当選者】 岡部百合枝さん(清音三因)、神澤貢さん(総社)

【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5月31日現在)

人口 69,723人 (前月比-31人)
(うち外国人住民1,762人 前月比-25人)
男 33,905人 (前月比-29人)
女 35,818人 (前月比-2人)
世帯数 28,969世帯 (前月比+4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



岡山白桃のはなよめを収穫



小ぶりながら甘いはなよめ

総社産のフルーツ出荷始まる

ブドウと桃の季節が到来

5月下旬から6月上旬にかけ、市内でブドウと桃の収穫が始まりました。優美な香りとおくのある甘さが特徴のマスカットと、透き通るように白くなめらかな口当たりが特徴の白桃。いずれも市内での販売だけでなく、全国に出荷されており、日本各地で楽しまれています。



マスカット・オブ・アレキサンドリアを収穫



左から特大サイズのジェイブルー、大サイズのベージュ、中サイズの空色

総社デニムマスク夏モデルを発売

特大サイズも新たに登場

5月20日、市内12カ所の障がい者就労継続支援A型・B型事業所で製作している総社デニムマスクの夏モデルが発売されました。夏をイメージした爽やかなジェイブルー・ベージュ・空色の3色で、裏地に抗菌・抗ウイルス加工された生地を使用。各色とも1200枚の限定販売です。

2重マスクに対応した特大サイズも新たに販売されています。

●ミニフォト

緑のカーテンで涼しく



ゴーヤを植え付ける職員など

5月14日、二酸化炭素排出量の削減と緑のカーテンによる癒やしを目的として、市役所南側で市新規採用職員などによるゴーヤの植え付けが行われました。今後、収穫まで障がい者就労継続支援A型・B型事業所が管理します。

色鮮やかなサツキに魅了されて



展示に見入る来庁者

5月17日から21日まで、市役所1階セントラルロビーで第56回さつき展が行われ、市花の会のメンバー6人が30点の作品を出展。訪れた人は、赤・白・ピンクとカラフルに咲き誇ったサツキを興味深く鑑賞していました。

総社の旬の味覚



ずっしり実ったスイートコーン

5月下旬、山手地区で栽培されたスイートコーンの収穫が始まりました。総社産のスイートコーンは、先まで実が詰まっていた粒が大きく、ジューシーな甘さが特徴。7月下旬ごろまで収穫・販売されます。

熱中症に気を付けて！



水分補給はしっかりしましょう

子どもは大人よりも熱中症になりやすく、具合が悪くなくても伝えられないことがあります。周囲の大人が子どもの様子を気に掛けて、熱中症を予防しましょう。

〈子どもの熱中症を防ぐために〉

- 顔色や汗のかき方を観察
いつもより顔が赤いことやひどく汗をかいていることなどに気が付いたら、涼しい環境で十分休ませましょう。
 - こまめに水分補給
遊びに夢中になると水分補給を忘れることがあります。定期的に水分を取らせましょう。
 - 暑さに備えた体づくり
日ごろから適度に外で遊び、暑さに慣れさせましょう。
 - 涼しい衣服選び
通気性や吸水性の良い衣服を選びましょう。
- 問い合わせ こども課子育て支援係 ☎8268



チュッピー子育て
ほっとメール

kosodate@city.soja.okayama.jp
子育ての相談をしたくても時間がとれない人、窓口で相談しにくい人の悩みに、チュッピーと職員・保健師が答えます。



学校給食 おすすめレシピ

赤米うどんのセタ汁



●材料(4人分)

- 玉ネギ…100g ●エノキタケ…60g
- オクラ…20g ●赤米うどん…20g
- ニンジン…20g ●乾燥わかめ…1.2g
- だし汁(かつお節、昆布)…600ml
- 調味料…しょうゆ=大さじ1 みりん=小さじ1

●作り方

- ①うどんはゆでて、水切りしておく。
- ②玉ネギとニンジンは千切り、エノキタケは石づきをとって小房に分け半分にする。乾燥わかめは水で戻し、オクラは塩ゆでにして小口切りにする。
- ③だし汁に玉ネギ、ニンジンを入れて火が通ったら、エノキタケ、わかめを入れる。
- ④③に調味料で味を付けて、うどん、オクラを入れる。

その他の献立 ごはん、牛乳、アジの味噌焼き、即席漬け