

真庭

1
2013

第93号

集まってます バイオマス



真庭木材事業協同組合が運営する
真庭バイオマス集積基地で働く皆さん。
(4ページから関連記事)

主な記事

● 新年のごあいさつ	P02~
● バイオマスタウンの挑戦	P04~
● 市政トピックス	P12~
● お知らせワイド版	P14~
● 真庭が好きっ読者の広場	P24~
● ぐるっと真庭まちの話題	P30~

歴史と成長を実感できる真庭市に

真庭市長 井手 紘一郎

新年明けましておめでとうございます。市民の皆さまには、希望に満ちた新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

昨年は、デフレ不況や厳しい雇用状況に加え、東日本大震災からの復旧、原発問題やいじめ・虐待の激増など、まさに激動の一年でありました。年末には衆議院選挙が行なわれましたが、日本の未来に明るい展望が開かれる国政を強く望んでおります。

さて、本年は美作国建国から1300年という記念すべき年であります。長い歴史を振り返り、その歴史から学ぶことよって、わが郷土の素晴らしさを再発見し、新しい時代を切り開いていくスタートの年になることを願っております。

真庭市は8年の歴史を刻みました。市民の一体感の醸成を図るとともに、豊かで活力に満ちたまちづくり、官民一体となって懸命な努力が続けられています。幸い、「バイオマスタウン真庭」の旗を掲げる真庭市において、今、取り組

まれている、再生可能な自然エネルギーの木質バイオマス発電事業は、全国でも最先進事例として、本年は大きく進展することになりましょう。

さらに、真庭市の重要施策であります「産業の振興と雇用の増大」「観光回廊真庭の推進」「お年寄りや障がい者が心安らかに幸せに生活できる福祉の充実」「子育て支援と教育環境の整備」などに引き続き全力を挙げるとともに、何よりも「市民が安心して暮らせる危機管理体制の構築」に万全を期してまいります。

ところで、私は市民の皆さまに大変なご支援を頂いてまいりましたが、今期限りで、2期8年の任務に終止符を打つ決意をいたしました。今日までのご厚情に感謝申し上げますとともに、任期いっぱい全力を挙げる所存であります。

終わりに鑑み、市民の皆さまにとりまして、本年が最良の年となりますよう、限らないご多幸とご健勝をお祈り申し上げます、新年のご挨拶といたします。

地域資源を生かした市政を推進

真庭市議会議長 河部 辰夫

新年明けましておめでとうござ
います。皆さまご家族おそろいで、
明るく希望に満ちた新年を迎えら
れたこととお慶び申し上げます。

昨年を振り返ってみますと、欧
州諸国の財政危機に端を発した世
界的不況や領土問題など世界情勢
も目まぐるしく変化し、日本経済
もグローバル化の中、多大の影響
を受け地方経済も厳しい一年であ
りました。また、国内の政局も混
沌とする中、実施された衆議院選
挙の結果、再度政権が交代し新た
な政治体制が整えられました。地
方議会にとりましても、国政の安
定は最も重要なことでもあります。

一昨年の原子力発電所の事故に
より、これまでのエネルギー政策
を大きく見直し、自然再生エネル
ギーなどへの転換を図らなければ
ならなくなりました。そうした中、
真庭市では、バイオマス発電事業
推進協議会が発足し、木質バイオ
マス発電事業が動き始めました。

そして、南海トラフ地震の被害
想定が発表され、自然災害などに
強い地域づくりが大きな課題とな

っております。また、教育におい
ては、学力の低下やいじめの問題
など課題があり、地域経済も厳し
い状況にあります。市議会といた
しましても安心・安全な生活環境
づくり、地域の教育力の向上、地
域経済の活性化に全力で取り組ん
でまいります。

地域主権・地方分権の時代を迎
え、市議会では、昨年4月に「議
会改革にかかる市民意識調査」を
実施し、多くの方々から厳しい意
見や議会への期待の言葉を頂きま
した。これを受けまして、議会の
役割を十分発揮できるよう情報公
開と市民皆さまの声を政策に反映
できる仕組みづくりなど議会運営
の基本理念を定めた「真庭市議会
基本条例」を制定いたしました。
今後さらに議会改革に積極的に取
り組み、活力ある真庭市づくりに
力を注いでまいりますので、市民
皆さまのご協力を頂きますようお
願い申し上げます。

本年が皆さま方にとりまして輝
かしい年になりますようお祈り
し、新年のご挨拶といたします。

バイオマスタウンの挑戦

真庭市の面積の約80%を占める森林。森林面積は653平方^キメートルで、そのうちの6割が人の手によって植えられてきたものです。

真庭地域は古くから、木を山から切り出し、建築や薪、炭などで利用することで林業・木材産業が発展してきました。そして、製材所などでは発生する木切れやかんなくずなど、捨ててしまうと廃棄物となってしまう木質バイオマスも、上手に活用することを見出してきました。特にダイオキシンの特措法が施行された平成12年のころからは、地域資源という考えを持つ事業所が増加。加工や利用する設備が導入され、木質バイオマス利活用は民間事業所で広がり始めました。

平成18年に真庭市バイオマスタウン構想が国から認定されたことで、それまで以上に官民一体となって事業推進が行われてきました。これまでの事業化や利活用に向けた取り組み、今後の展望について紹介します。

真庭で進むバイオマス利用 その取り組みとは

真庭地域の特徴やバイオマスの取り組みについてバイオマス政策課長に聞きました。

真庭の取り組みの特徴

真庭市は、バイオマス資源の活用を進めています。バイオマスといってもいろいろありますが、豊富な森林資源と木材産業が盛んであることから、木質バイオマスの利活用が顕著です。昔は産業廃棄物でしかなかった木の皮などの「木質系廃材」、間伐で切り捨てられていた林地残材などの

「未利用木材」の資源化に取り組んでいます。それらを加工することで、冷暖房の燃料や製紙用の原料などに利用しています。利活用が民間主導で始まり、関係者が地道に取り組んできたことが今につながっているでしょう。うまく連携できていることはこの地域の強みとなっています。ですから、燃料の取引価格を決めるにしても、利用する側も



宅見 幸一 バイオマス政策課長

平成22年4月から現職。中国経済産業局から人事交流で真庭市へ出向中。

真庭市内で1年間に発生するバイオマス資源の量 (平成20年調査)

	バイオマス発生量	発生量 (t)	利用率 (%)
廃棄物バイオマス	木質系廃材 (製材屑など)	118,373	91.0
	家畜排泄物	116,134	81.0
	浄化槽汚泥	18,498	100.0
	食品廃棄物	12,560	13.9
	紙くず・古紙	4,292	60.0
	下水汚泥	119	100.0
未利用バイオマス	未利用木材 (林地残材)	57,098	13.6
	稲わら	16,677	79.7
	もみ殻	2,616	71.0
	剪定枝	484	17.8

含めた関係者で決定がされました。売り手市場でも買い手市場でもない訳です。その上で経済ベースで取り組んでいることが真庭地域の大きな特徴です。地域の連携によって基盤ができている地域はまれで、日本全国に誇れるものだと思います。

燃料の実用性を実証

木質バイオマスは燃料利用と原料・製品利用を推進してきました。

燃料利用では、平成17年から国の委託を受け実証を行いました。木質バイオマスの収集から加工、利用までの流通システムの構築を目指したものです。当時は、利用に適し

原料としての可能性追求

たボイラなど燃焼設備の情報も少なく、燃料を製造・配送する仕組みもありませんでした。利用には「安定供給」が大きな課題でしたが、現在では2つの集積基地が、収集と供給の拠点として十分に機能しています。

原料・製品利用では、推進

母体として平成22年に真庭市バイオマスリファイナリー事業推進協議会を設立。真庭バイオマスラボを拠点に情報収集や勉強会も行っています。木を細かくして木粉などに加工することで利用価値が高まりますので、そのための研究が進んでいるところです。

「バイオマスに関する動き」

- 平成17年度
 - E3社会実験の実施(3年間)
 - 真庭市バイオマス利活用計画策定
 - バイオマスエネルギー地域システム化実験事業実施 (平成21年度までの5年間)

平成18年度

- バイオマスタウンに認定
- バイオマスツアール真庭開始

平成19年度

- 蒜山振興局へバイオマスボイラを導入
- 次世代エネルギーパークに認定

平成20年度

- 真庭バイオマス集積基地建設

平成21年度

- 月田総合集積基地建設

平成22年度

- 真庭バイオマスラボ開設
- 真庭市バイオマスリファイナリー事業推進協議会設立
- 木質バイオマス活用地域エネルギー循環システム確立事業実施 (平成24年度までの3年間)
- 本庁舎にバイオマスボイラ導入
- ㈱トンボと排出権取引

平成23年度

- ㈱産業技術総合研究所と連携・研究協力に関する基本協定締結

平成24年度

- 真庭バイオマス発電事業推進協議会設立

安定供給の 体制を整備

安定した収集・供給を目的として建設された基地。原木市場では価格が付かず、放置されていた間伐材などを買取る仕組みが動き出しています。
林業・木材産業の現場で働く、樋口さんと古谷さんに話を聞きました。



真庭バイオマス集積基地(目木)

地域の課題解決に向けて

真庭バイオマス集積基地(真庭木材事業協同組合運営)は、平成21年4月から稼働しています。基地は、間伐作業で放置される林地残材や製材所で発生する木の皮の活用、木質バイオマスの利用者への安定供給といった課題解決を目的に建設されました。基地の作業工程ですが、まず最初に持ち込んだ木の計量を行います。そして、木の皮は燃料用に破碎。幹の部分はカッターで切削しチップを製造しています。

収集される未利用木材

市民や林業関係者の協力で、放置されていた林地残材は年間約1万トまで収集量が増えてきました。受け入れは



樋口正樹さん(見尾)

平成21年12月に岡山市からUターンし、真庭バイオマス集積基地に勤務。木の受け入れや樹種仕分けなどを行っています。

スギ・ヒノキ・広葉樹といった樹種で単価を分けて買い取っています。また、個人で持ち込んでもらった場合は、その日の実績として計量し、現金を支払っています。

地域の強みに発展

基地は、設備が最先端というわけではなく、林業家や山林の事業者など関係者の協力があるからこそ施設が活かされているといえます。この仕組みが構築できていることが真庭地域の強みです。

収集した林地残材



山に放置はもったいない

父と2人で林業をしています。我が社は、山林所有者から立ったままの木を買うやり方を続けています。曲がった部分や幹の先など、原木市場では価値がない部分を買ってもらえる仕組みができたことは有難いですね。真庭バイオマス集積基地には2日に1回ほど持ち込んでいますが、市民や同業者などに会うこともあり、多くの人が利用しているようですね。これは山に人が入っている証拠ともいえます。より多くの山林所有者が、木材に興味を持っていただければと思います。



古谷正二さん(富尾)



写真上：丸太の皮むきの様子
写真下：切削されたチップがベルトコンベアでストックヤードへ運ばれます



基地に持ち込まれた木は重量を計測



月田総合集積基地



◇チップについて
チップは、細かくする手法によって、形状は異なります。

切削されたチップ



破碎されたチップ



拠点も増え、 収集の体制がさらに強化

平成22年7月には月田集積基地（真庭森林組合運営）も完成し、収集・破碎・供給をスタート。間伐作業で発生する林地残材（スギ・ヒノキ）を収集しています。また、基地から遠い山林所有者のために、市内10カ所に収集場所も整備。真庭森林組合もチップ製造を行っていますが、破碎するタイプなので真庭バイオマス集積基地とは違う形状です。破碎されたチップは、市役所本庁舎や民間事業者などで使われており、地域内への燃料供給の役割を担っています。



昨年10月のグリーンフェスティバルで取り組みを紹介

バイオマスをきっかけに地域を語る生徒に

勝山高校では、平成19年から真庭地域のバイオマス活用や環境問題を学んできました。見学などでお世話になっている地元事業所の皆さんには、生徒たちに学校ではできない体験をさせていただき感謝しています。実際に現場で見聞きすることで生徒自身の意識が変わり、部屋の電気も小まめに消灯するなど自主的

な行動につながるようになりました。グローバルな人材が求められる時代になりましたが、生徒たちが生まれ育った地域を理解するのは大切なこと。郷土真庭のことを誇りに思い、語るができるようになってくればと期待しています。これからも地域のことを学ぶ機会を設けていきたいと思えます。



教育

赤岩康弘さん(勝山高校)

深まる理解 広がる利用

真庭市は、バイオマス事業推進のほか、市民や学生への出前講座、ストーブやボイラへの導入補助、人材育成講座などを行っています。バイオマスに関わる市民の皆さんに聞きました。

biomass

昨年、真庭市の補助金をいただき薪ストーブを購入しました。燃料の薪は、私が山から調達しています。体を動かすことが好きなので、大変な作業も楽しんでやっています。立木の伐採もしていますが、初めて切ったときは緊張しました。木がゆっくりと倒れていくのを見ているのは気持ちがいいんですね。伐採やチェーンソーの刃研ぎ、薪割りなど、独学なので最初は苦労もありましたが、今では薪割りもお手のもの。市内でそういった講習会があってもいいかなと思います。自給という満足感もありますし、これからは薪割りを楽しみながら、バイオマスのある暮らしを続けていきます。

バイオマスライフ楽しんでます！



谷田重遠さん
(蒜山西茅部)

暮らし



ストーブに薪を入れる奥さんの久子さん

農業

平成20年、原油価格の高騰をきっかけに、ビニールハウスのポイラを木質ペレットを燃料とするものに切り替えました。トマトをハウス栽培しているのですが、温暖化防止が叫ばれているこの時代に、灯油を浪費させながら栽培していることに後ろめたい気持ちもありました。ですから、導入したことで環境への負荷を減らすことができた実感しています。灯油ポイラに比べて3倍ほど値段が高いのがネックですが、真庭では燃料

がすぐに手に入り、燃料代もほぼ半分で済みます。環境への貢献が直接野菜の価格に結びつくわけではありません。でも、これからも環境に優しい農業を続けていきます。



環境に優しい農業を実践しています



清友健二さん(蒜山上長田)

木質バイオマスの利用は、少しずつ地域内へ広がりを見せ始めています。昔から地域にある資源の重要性を見直し、大事に使うのはとても大切なこと。循環型社会の形成へ向け、これからも利活用の推進は続きます。



月田総合集積基地でツアー参加者に説明

観光

森脇由恵さん
(真庭観光連盟)



真庭観光連盟では、真庭の取り組みを効率よく視察できるようにバイオマスツアーを行っています。平成18年から始まったツアーですが、昨年の11月、ついに参加者が1万人を超えました。エネルギー問題もあって、バイオマス発電を見たいという人が多いのですが、真庭の地域連携や山から林地残材を出す仕組みに興味を持たれている人も多いですね。現在は、教育旅行(修学旅行や校外学習)で来ていただけるようにPRをしています。これからも皆さんに、真庭の良さを伝えていきたいと思っています。

真庭のバイオマスをどんどんPRしたい

経済、環境の両面で 期待度高い真庭のバイオマス

バイオマスの経済効果について、地域経済の分析に詳しい岡山大学の中村教授に聞きました。

地域経済効果を調査

平成23年度に、木質バイオマス利用に取り組んでいる自治体で地域経済効果を調査しました。全国3カ所を対象としましたが、その一つが真庭市です。私は、平成19年度から真庭地域の産業連関表の作成に携わりましたが、そのときから真庭市には注目していました。産業連関表とは、その地域の産業ごとの生産・販売などの取引額をまとめたもので、どういった業種が外へ製品やサービスを売っているかとか、逆にどの分野が外へ依存しているかなどが分かるものです。木材産業の取引額が大きいという真庭の特徴がよく表れていました。

全国から注目される真庭

調査に真庭市を選定した理由は、林地残材活用の仕組みができているなど、活用計

画の立ち上げから、持続的な利用の段階に移行しているからです。国の評価でも持続可能なバイオマス利用システムに一定の成果を上げている事例として紹介されており、他の自治体からも注目されているのが真庭市です。

真庭市におけるのバイオマス生産の経済波及効果 単位:百万円

区分	経済波及効果		
	直接効果	間接効果	総効果
生産誘発効果	640.77	323.56	964.33
生産誘発効果のうち 粗付加価値誘発効果	164.90	191.51	356.42
粗付加価値誘発効果のうち 雇用者所得誘発効果	51.18	112.98	164.16

経済効果は約9.6億円

平成22年度に扱われた木質バイオマスを調査しました。チップやペレットなどの生産や利用による取引額は約7.8億円となります。内訳は地域外への移出が約5.3億円、市内での利用が約2.5億円です。このような数値や産業連関表の基礎データから化石燃料を木質バイオマス燃料へ転換することによる「地域経済効果」は約9.6億円となりました。間接的な効果まで含めると大きな効果があると言えます。今後も活用を推進していくことでさらなる効果も期待できます。

「地域」の発電事業に期待

今後の真庭に期待していることは、木質バイオマス発電事業です。この事業は、地域振興につながる環境政策として極めて注目度の高い事業です。また、全国にあるバイオマス発電事業で、「地域の」と冠を付けられるは真庭ぐらいしかないと思っています。継続的な地域振興につながるよう関係者一丸となって頑張っていたきたいと思いますね。

中村良平さん
岡山大学大学院教授

平成19年度に初めて真庭地域の産業連関表の作成に携わる。その後もバイオマス活用の経済効果などを継続して調査を実施しています。



バイオマスタウンの挑戦と展望 成長し続ける新産業として

真庭のバイオマスで新たな挑戦が始まっています。原料利用と燃料利用、その2つの分野で行われていることは、そして、展望はどういったものでしょうか。

付加価値の高い原料として

原料として使う場合、木は一定のサイズまで小さくすることで用途が広がり、高付加価値化が期待されます。しかし、実用化に向けては、技術開発や製造コストなどの課題が山積しています。そんな中、真庭市で先進的に取り組まれているのが技術開発の分野。真庭バイオマスラボで進んでいる超微粉碎技術の研究です。木を1ミリの100万分の1というナノレベルまで粉碎する技術で、これに成功すれば、鉄よりも硬い製品が生み出せるともいわれています。

燃料は発電事業に向けて

国は昨年7月に、再生可能エネルギーの固定価格買取制度をスタートさせました。これはバイオマスや太陽光発電で生まれた電力を、固定した

価格で電力会社に売ることが出来るので、発電する側は安定的な収益を見込むことができます。この追い風を受け、真庭地域では木質燃料の事業化をさらに進めるため、市や関係事業者で真庭バイオマス発電事業推進協議会を昨年8月に設立しました。地域でのバイオマス発電実現を目指し、その発電規模を1万キロワットで計画。これは約1万7千世帯分の電力に相当します。そして、年間に必要な木の量は10万ト以上。そのうち約7万トを山から集める予定です。安定的な量の調達は課題ですが、山に放置されていた林地残材の利用が期待できます。

地域の新産業として

バイオマスが太陽光発電などと大きく違う点は、収集や輸送に経費がかかることです。しかし、その収集や輸送

を、地域内で調達すれば、経費も地域内で循環されます。真庭のバイオマスが目指すべき未来像は、成長し続ける地域の新産業。そのバイオマスの利活用が進むことで、雇用や環境など地域の課題解決の糸口として期待されます。



写真上：昨年8月に開催された真庭バイオマス発電事業推進協議会設立総会
写真右：真庭バイオマスラボで行われている粉碎実験

リレーシンポ・真庭「山中一揆」真庭からの挑戦 郷土の歴史を学び、愛着を深める



写真上：保坂智国士館大学教授（左から2人目）らが参加し、語り継ぐ重要性などについて意見を交換 写真下：シンポジウムに合わせ山中一揆の歌「徳右衛門さん」が復活。湯原地区住民らが合唱

美作国建国1300年記念ブレ事業のリレーシンポジウム・真庭「山中一揆」が12月1〜2日、湯原ふれあいセンターなどの会場で開催されました。山中一揆は、江戸時代に真庭北部地域から始まった農民一揆で、多くの犠牲者を出したことで知られています。初日の講演会には市内外から約250人が参加し、一揆が起きた背景や歴史、立ち上がった農民の思いについて映像や講演で振り返りました。二日目には、史跡を巡り、一揆への理解を深めました。

幼稚園・保育園整備計画(案)の答申 のびのびと育つ環境整備へ

真庭市幼稚園・保育園整備計画検討委員会の安藤真二会長が12月17日、市役所本庁舎を訪れ、市幼稚園・保育園整備計画(案)を答申しました。委員会では、保護者アンケートや現地視察などを行い、保育・教育目標や施設整備方針などを検討。平成25年度から6年間で計画期間で、「こども園の設置などによる市内同一の保育・教育環境の整備」や「乳児保育の充実」、「施設の適正配置」などの方向性をまとめました。



安藤会長から井手市長へ答申書が提出されました



作ったダンボールトイレに座った感想を話す高校生

気仙沼・復興再生プロジェクト 被害の対応策を学ぶ

気仙沼・復興再生プロジェクトが、勝山文化センターで開かれ、15日は160人が参加しました。講演ではNPO法人日本トイレ研究所が東日本大震災の経験を踏まえてトイレの重要性を説明。被災を体験した気仙沼出身の熊谷郁美さんのトーク&ライブも行われました。16日は手作りワークショップに親子連れや高校生など25人が参加。災害時に活用できるダンボールトイレ作り体験や非常用保存食や缶詰を試食しました。

第46回衆議院議員総選挙

開票結果

12月16日に行われた、第46回衆議院議員総選挙および第22回最高裁判所裁判官国民審査の開票結果をお知らせします。(真庭市の開票区のみ)

岡山県第3区(北房地区を除く地域)

小選挙区選出議員選挙

- 当日有権者数 36,588人
- 投票総数 22,060人(投票率60.29%)
- 候補者別得票数(獲得票数の順)
 - 平沼赳夫 8,610票
 - あべ俊子 8,402票
 - 西村けいと 3,745票
 - 古松国昭 910票

比例代表選出議員選挙

- 当日有権者数 36,588人
- 投票総数 22,060人(投票率60.29%)
- 政党別得票数(獲得票数の順)

自由民主党 6,812票	日本維新の会 4,619票
民主党 3,675票	公明党 3,571票
みんなの党 970票	日本共産党 954票
日本未来の党 490票	社会民主党 318票
幸福実現党 86票	

最高裁判所裁判官国民審査

- 当日有権者数 36,561人
- 投票総数 20,940人(投票率57.27%)

岡山県第5区(北房地区)

小選挙区選出議員選挙

- 当日有権者数 4,834人
- 投票総数 2,918人(投票率60.36%)
- 候補者別得票数(獲得票数の順)
 - 加藤勝信 1,944票
 - 花咲ひろき 745票
 - 古松けんじ 146票

比例代表選出議員選挙

- 当日有権者数 4,834人
- 投票総数 2,918人(投票率60.36%)
- 政党別得票数(獲得票数の順)

自由民主党 1,027票	民主党 596票
日本維新の会 447票	公明党 447票
みんなの党 115票	日本共産党 86票
社会民主党 54票	日本未来の党 51票
幸福実現党 16票	

最高裁判所裁判官国民審査

- 当日有権者数 4,828人
- 投票総数 2,811人(投票率58.22%)

11/22 事業や地域への貢献称え表彰

優良従業員表彰が本庁舎で開催されました。市内の企業などに勤務する従業員が出席。事業や地域の発展などに貢献したとして、勤続30、20、10年の節目を迎えた従業員120人に、表彰状と記念品が贈られました。



11/30 真庭市初の人・農地プランが誕生

真庭市人・農地プラン策定検討会が本庁舎で開かれ、委員9人に委嘱状を交付しました。人・農地プランの策定に向けた検討を行うためのもので、この日、五反金屋西口三崎地区の計画が市第1号のプランとなりました。



12/1 本気で叱ることも大切です

人権教育講演会(中部会場)が、久世エスパスで開催されました。落語家の桂才賀さんが、青少年との向き合い方を経験を交えて紹介。怒ることと叱ることの違いとして、過ちを正してあげることの大切さを語りました。



12/6 農業実践に向けてスタート

真庭いきいき帰農塾閉講式が、久世公民館で行われました。今年度は19人の受講生が、野菜や果樹、花きの3コースで農業技術などを習得。修了証を手にとり、実践に向けてスタートを切りました。



12/16 リズムに合わせて親子でふれあう

親子ふれあいフェスタが白梅総合体育館で開かれ、親子連れ約150人が参加しました。NHK「おかあさんといっしょ」でおなじみのきよこおねえさんと、音楽や掛け声に合わせて、手遊びやダンスを楽しみました。



始まります

住民税 申告相談 確定申告

2月18日(月)～3月15日(金)まで、住民税の申告相談と所得税の確定申告を行います。市内各所に相談会場を設けますので、別に配布する「平成25年度住民税申告相談日程表」で申告に関する詳しい内容を確認してください。なお、各会場が混雑することが予想されます。所得税の確定申告は、久世税務署でも受け付けていますのでご利用ください。

☎ 市民環境部税務課 TEL0867(42)1114

【住民税申告が必要な人】

平成25年1月1日現在、真庭市在住で、次のいずれかに該当する人。

- ・平成24年中に事業所得（営業・農業など）、不動産所得、配当所得、雑所得などがあった人
- ・年末調整済みの給与があり、その他の給与収入金額もしくは給与以外の所得合計額が20万円以下の人
- ・公的年金所得者で、その公的年金等の収入金額が400万円以下であり、その公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下の人
- ・医療費控除、社会保険料控除、生命保険料控除などの所得控除を受ける人

※平成24年中に収入がなかった人でも、国民健康保険加入者や所得証明を必要とする人は、申告が必要となります。また、所得税の確定申告をした人は、住民税申告は不要です。

【確定申告が必要な人】

次のいずれかに該当する人。

- ・平成24年中に事業所得（営業・農業など）、不動産所得、配当所得、譲渡所得などがあり、所得合計額が、所得控除の合計額を超える人
- ・給与所得があり、会社で年末調整を受けていない人
- ・年末調整済みの給与があり、その他の給与収入金額もしくは給与以外の所得合計額が20万円を超える人
- ・公的年金所得者で、その公的年金などの収入金額が400万円を超える人。また、その公的年金などの収入金額が400万円以下であっても、その公的年金などに係る雑所得以外の所得の合計金額が20万円を超える人
- ・医療費控除、社会保険料控除、生命保険料控除などの所得控除を受ける人

～申告に必要なもの～

- ①平成24年中の所得が分かる書類
給与・年金の源泉徴収票、事業所得・不動産所得などの収支が分かる書類
- ②平成24年中の控除が分かる書類
国民健康保険税、介護保険料、国民年金保険料、後期高齢者医療保険料、生命・地震保険料などの支払証明書（控除証明書）
- ③印鑑
- ④預金通帳と銀行印
※口座振替を希望する人のみ

○農業所得者は収支計算が必要です

農作物（米・野菜など）を作付けして出荷した人、農作物を自家用に作付けしている人は、申告が必要です。次の書類を持参してください。

- ①平成24年分農業所得用収支内訳書
 - ②領収書、農機具等の販売証明書
- ※領収書は、収支内訳書の項目ごとに整理してください。

○生命保険料控除が改正されました
平成23年12月31日以前に締結した保険契約と、平成24年1月1日以後に締結した保険契約とは、保険料控除の取り扱いが異なります。詳しくは、「平成25年度住民税申告相談日程表」をご覧ください。

※青色申告の人は、住民税申告相談では受付できませんので、税務署にご相談ください。

対象者が拡大されます！

平成26年1月から、記帳・帳簿などの保存制度の対象者が拡大されます。個人で事業（農業を含む）や不動産貸付などを行う全ての人は、記帳と帳簿などの保存が必要となります。

例えば
どんなもの？

- ・収入金額や必要経費を記載した帳簿
- ・取引に伴って作成した帳簿
- ・受け取った請求書や領収書 など

税務署では、新たに記帳を行う人や記帳の仕方が分からない人のために、制度の概要や記帳方法などを説明する「**記帳説明会**」を実施します。説明会への参加を希望する人は、久世税務署にお問い合わせください。

☎ 久世税務署 調査部門 記帳指導担当
TEL0867-42-0450（音声ガイド②）

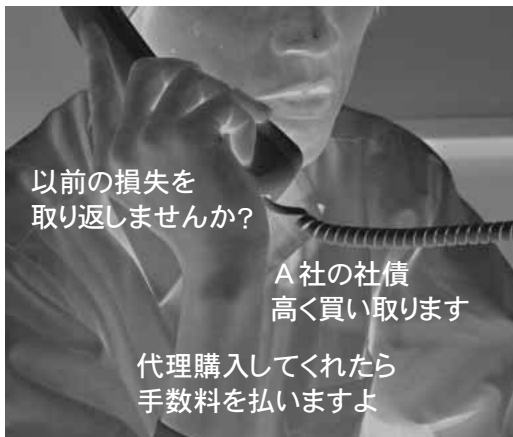
多様化する消費者トラブル ご注意ください!

あやしい 投資商法



ライフスタイルや価値観が多様化し、消費者ニーズに応える新しい商品やサービスなどが次々に登場しています。それに伴い消費者トラブルも複雑になり、未公開株や社債などに関する「あやしい投資商法」が増加しています。ご注意ください。その他にも、「何かおかしい、不安だな。」と思ったら、ご相談ください。

☎ 真庭市消費生活センター（市民課内） TEL0867-42-1112



以前の損失を
取り返しませんか?

A社の社債
高く買い取ります

代理購入してくれたら
手数料を払いますよ

■特徴的な手口

自宅に社債などのパンフレットが郵送され、その前後に複数の人物が「とても価値がある」「より高く買う」「代理購入してくれたら手数料を払う」などといった話を持ちかけてくる。お金の振込後に、その人物や会社と連絡がとれなくなる。
※投資経験のある人に、以前の損失を取り返すといった話を持ちかけてくることもあります。

■対応策

- ・仕組みの分からない金融商品や権利などのもうけ話を安易に信用しない
- ・電話での勧誘にはすぐに応じない
- ・お金を支払う前に、家族や消費生活センターに相談する
- ・脅されるなど怖い思いをしたら警察に相談する

【投資の事例】

社債、株券、証券、未公開株、先物取引、外国通貨、高額仏像、信託受益権、鉱物採掘権、水源所有権、土地権利購入権 など

※送付されたパンフレットからは判断できない「あやしい権利」もあります

出前講座

をご利用ください

真庭市消費生活センターでは、消費生活に関する出前講座を行っています。専門相談員が、さまざまな手口やその対応策などについてお話しします。地域サロンなどのグループでお申し込みください。（少人数可）

出場選手一覧(敬称略・順不同)

- | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|---------|------|----------|----------|----------|----------|------|----------|----------|-----------|---------|----------|-------------|----------|---------|----------|----------|
| 戸田真里那(森山西茅部) | 鎌尾雅子(社) | 【女子】 | 中島貴史(月田) | 神寶将志(久世) | 山口拓哉(田口) | 建部智也(鍋屋) | 【男子】 | 佐山美侑(久世) | 杉山仁美(久世) | 岡本梨沙(余野下) | 【中学生女子】 | 池田 凌(樫西) | 吉田虎大朗(落合垂水) | 戸田海人(久世) | 【中学生男子】 | 森田隆昌(富尾) | 【監督兼コーチ】 |
|--------------|---------|------|----------|----------|----------|----------|------|----------|----------|-----------|---------|----------|-------------|----------|---------|----------|----------|



大会概要
 ■開催日 1月27日(日)
 ■場所 百間川ランニングコース
 ■距離 9区間42・195km
 ■主催 岡山県陸上競技協会

「晴れの国岡山」駅伝競走大会 代表選手決定

1月27日(日)に岡山市内で開催される、第2回「晴れの国岡山」駅伝競走大会の真庭市代表選手が決定しました。岡山県内の市町村代表チームで競う大会で、一般や中学生男女のランナーがたすきをつなぎます。皆さんの熱い声援をお願いします。

☎ 教育委員会生涯学習課
TEL 0867(42)1094

地域全体で取り組もう 人と農地のプランづくり



農業が抱えている高齢化や後継者不足など「人」の問題、そして耕作放棄地の増加など「農地」の問題は、地域全体で考えていかなければなりません。集落や地域で農業の将来像を描いた人・農地プラン（地域農業マスタープラン）の作成に取り組んでみませんか。市では、その作成の支援を行っています。

☎ 産業観光部農林振興課 谷岡・鈴木 TEL0867-42-1031

人・農地プラン作成の手順

- ①市がアンケートを実施
 - ・地域農業の将来の見通しや方向性
 - ・自らの経営や農地を今後どうするかなどについてアンケートで確認する。
- ②地域で話し合いを実施
 - ・誰が地域農業の中心となるか
 - ・今いなければどうするか
 - ・そこへ農地集積をどう進めるかなどについて話し合う。
- ③検討会でプランを審査

市の人・農地プラン策定検討会で、そのプランが適当かどうかを審査する。



人・農地プランに位置付けられるとこんなメリットが

- ◎青年就農給付金（45歳未満が対象）
農業を始めてから経営が安定するまで、年150万円（最長5年）を給付。
- ◎農地集積協力金
中心となる経営体への農地の集積に協力する場合に、出し手に面積に応じて30～70万円程度の協力金を交付。
- ◎スーパーL資金の無利子化
中心となる経営体として位置づけられた認定農業者が借り入れるスーパーL資金について、貸付当初5年間の金利負担を軽減。
※メリットを受けるにはここに記載されている以外にも要件があります

プラン作成のポイント

- ・中心となる経営体がいれば、その経営体を中心に地域農業の発展形を構築する
- ・次世代の担い手として、青年就農者を積極的に位置付ける
- ・担い手不足の地域では、集落営農の組織化なども選択肢とする

プラン作成には時間がかかります。スケジュールや進め方などについて説明しますので、検討の際はまずはお相談ください。

対象世帯を拡大しました 要援護者の除雪費用支援

自力で除雪することが困難であると認められる高齢者や身体障がい者で構成される世帯に対し、冬期間の生活の安全と安心を確保するため、対象を拡大し除雪費用を助成します。

☎ 健康福祉部福祉課 中島 TEL0867-42-1581 FAX0867-42-1369

■対象者

- ①65歳以上の1人暮らし高齢者の世帯
- ②75歳以上の高齢者のみの世帯
- ③身体障害者手帳1～4級の人のみの世帯（改正前は1～2級）
- ④介護保険制度で要支援1以上の認定を受けている人のみの世帯
- ⑤①～④の人のみの世帯

■対象となる作業

- ・玄関前から公的な除雪の対象となっている道路

までの除雪

- ・屋根の雪下ろし（下ろした雪の生活上必要最小限の処理も含む）

■助成額

除雪費用の2分の1（生活保護世帯は全額）
※年度あたり2万円が上限となります。

ご注意ください

親族や近隣の住民などの協力により、除雪を行うことができると認められる世帯は除きます。

美作の味自慢と メッセージ50選コンテスト

優秀賞には、美作ゆかりの品が贈られるんじゃ。さらに応募者全員に参加賞もあるゾ。



美作国建国1300年を記念し、美作地域の食の魅力を料理とメッセージで表現するコンテストを開催します。美作地域の食材を使い、未来の子どもたちに伝え残していけるような、新たな自慢の料理を募集しています。

☎ 健康福祉部健康推進課 青木 TEL0867-42-1050

■応募条件

- ・美作地域の食材を使用していること
- ・材料費は2人分1,500円以内
- ・応募は1人1部門1作品まで
- ・個人でもグループでも応募可能
- ・未発表の自作品であること

■応募部門

主食、主菜、副菜（汁物含む）、おやつ

■応募締切

2月28日(木)まで

■応募方法

市役所本庁舎および振興局・各支局にある応募用

紙に作り方や料理にまつわるメッセージなど必要事項を記入し、料理の写真を添付して提出。（応募用紙は、美作県民局HPからダウンロード可）

■応募先

〒708-0051 津山市椿高下114

未来へ伝えよう「美作の食とこころ」再発見事業実行委員会事務局（岡山県美作保健所内）

TEL0868-23-0148 FAX0868-23-6129

※応募作品の中から、「美作の味自慢とメッセージ50選」を選定し、美作地域の代表料理として、食文化の継承活動に活用していきます。

福祉フォーラム in真庭

入場
無料

手話通訳
要約筆記
あります

障がいのある人が地域で安心して暮らすために、福祉フォーラムin真庭を開催します。今年「ありのままのあなたでいいのです～心のバリアフリーをめざして～」をテーマに、心の病・精神障がいについて考えます。

☎ 真庭地域生活支援センター
TEL0867-42-7966 FAX0867-42-7960

■日時 2月9日(土) 午後1時30分～

■場所 勝山文化センター

- ・基調講演 「真庭の現状と課題」
講師 田中和芳氏（向陽台病院院長）
- ・シンポジウム
「真庭の支援のあり方を語ろう」
パネリスト 当事者家族、福祉・医療関係者など
- ・ホール外催し
福祉事業所などの紹介展示、事業所製品販売
ライブペイント（その場での絵画制作）

真庭いきいき 農林業者のつどい

～我が担う輝く“真庭の農林業”～

2/8(金) 12:30～ @久世エスパス

地域農林業のさらなる発展を目指し、元気で活躍している人の事例発表や講演会を行う、真庭いきいき農林業者のつどいを開催します。

☎ 産業観光部農林振興課 TEL0867-42-1031



- 事例発表(13:10～)
- 講演(14:10～)

[講師] 村上光太郎氏（崇城大学教授）

身近な薬草を日常の食事に取り入れた健康生活の推進や、それを活用した村おこしの提唱者。平成23年度から富原地区での山野草を使った商品づくりに関わる。

お知らせ

INFORMATION

真庭市の人口

総数 49,871人 (-57)
 男 23,789人 (-30)
 女 26,082人 (-27)
 世帯数 17,845世帯(-10)

平成24年12月1日現在
 ()は前月との比較

代表電話番号

- ▶ 本庁舎
TEL 0867-42-1111
FAX 0867-42-1341
- ▶ 蒜山振興局
TEL 0867-66-2511
FAX 0867-66-4401
- ▶ 北房支局
TEL 0866-52-2111
FAX 0866-52-4496
- ▶ 落合支局
TEL 0867-52-1111
FAX 0867-52-1939
- ▶ 勝山支局
TEL 0867-44-2607
FAX 0867-44-4569
- ▶ 美甘支局
TEL 0867-56-2611
FAX 0867-56-2033
- ▶ 湯原支局
TEL 0867-62-2011
FAX 0867-62-2097
- ▶ 中和出張所
TEL 0867-67-2111
FAX 0867-67-2205
- ▶ 川上出張所
TEL 0867-66-3611
FAX 0867-66-4402
- ▶ 真庭市消防本部
TEL 0867-42-1190
FAX 0867-42-1672

参加者を募集します 岡山県障害者スポーツ大会

岡山県は、障がいのある人の社会参加促進を目的に、岡山県障害者スポーツ大会「輝いてキラリンピック」を開催します。4月下旬〜6月にかけて、県内各地で行われる各種目の参加者を募集します。

- 実施種目 陸上競技、水泳、アーチェリー、卓球、フライングディスク、ボウリング
- ※実施日、会場などは、お問い合わせください。
- 申込期限 1月23日(水)まで
- 問い合わせ先 福祉課 中島

TEL 0867(42)1581
 FAX 0867(42)1369

楽しくみんなで走り初め 久世新春ロードレース大会

久世公民館の主催で、新春の久世のまちを走る、ロードレース大会を開催します。

防災のまちづくりフォーラム


2/2(土) in 真庭

10:00~12:00
 場所▶勝山文化センター

入場無料

防災についてみんなで学び、自主防災組織の設立や組織の活性化について考えてみませんか。

講演会
「地域防災のすすめ方」
 瀧本浩一氏
 (山口大学大学院 理工学研究科 准教授)



☎ 危機管理課 TEL0867-42-1126

- 日にち 1月20日(日)
 - 受付時間 午前9時〜午前9時20分(当日のみ)
 - 出発時間 午前10時〜
 - 集合場所 市役所本庁舎南側駐車場
 - 参加費 無料
 - コース 小学生、ファミリーは2キロ、中学生以上は2、4、6キロから選択
 - 問い合わせ先 生涯学習課 大倉
- TEL 0867(42)1094

1月1日法律が変わります ミツバチ飼育の届け出

これまで養蜂業者には、養蜂飼育届の提出が義務付けられていました。蜜源の適正な配分を目的に、趣味でミツバチを飼育している人にも、養蜂飼育届の提出が義務付けられました。

- 対象者 ミツバチを飼育する全ての人。ただし、除外規定(受粉のみの利用など)も

1月の年金相談日をお知らせします。相談内容を把握するため、前日までに予約をお願いいたします。代理人の場合は委任状が必要です。

- 日時 1月10日(木)、24日(木) 午前10時〜午後3時
- 場所 市役所本庁舎
- 予約先 津山年金事務所お客様相談室

TEL 0868(31)2365
 問い合わせ先 市民課 嶋田

TEL 0867(42)1112

毎月第2・4木曜日に開催
年金相談(要予約)

■ 届出時期 毎年1月下旬
 ■ 手数料 無料
 ■ 提出・問い合わせ先 農林振興課

TEL 0867(42)1031
 美作県民局真庭地域事務所農畜産物生産課

TEL 0867(44)7564

あります。



300年以上の伝統を持つ歳の市

北房ぶり市

2月3日(日) 午前10時〜 皆部商店街(歩行者天国)

ぶり市の風に当たると、その年風邪を引かないといわれる縁起の良いお祭りです。

☎ 真庭商工会北房支所 TEL0866-52-2711



入札結果

管財課
TEL0867-42-1174

- 予定価格250万円以上の公共工事落札額を公表します。
- 表記順
《入札日→工事名(発注課)→落札者→落札額(税抜き額)》

●平成24年11月2日

- ・江川谷山踏切JR横断実施詳細設計業務(下水道課) 中日本建設コンサルタント(株) 岡山事務所…5,511,000円
- ・谷山橋橋梁補修調査設計業務(建設課) (株)エイト日本技術開発中国支社…3,390,000円
- ・尾市1号橋修繕工事(勝山支局総務振興課) (株)古瀬工務店…12,500,000円
- ・落合地区上水(1工区)通信設備更新工事(水道課) 山縣電機工業(株)…22,900,000円
- ・市道桜線・農道吉祥寺線道路改良工事(中部環境施設組合) (株)三壽工業所…3,753,000円
- ・林道美作北2号線舗装改良工事(蒜山振興局総務振興課) (株)吉田組真庭営業所…3,900,000円

●平成24年11月6日

- ・惣地区ゲート新設工事(農林土木課) 岡田土建(株)…5,030,000円

●平成24年11月9日

- ・市道湯本吊り橋線仮設橋設置工事(建設課) (株)大和建設…4,900,000円
- ・林道上山長虬線開設工事(農林土木課) 喜多建設(株)…24,214,000円
- ・市道栗村線舗装修繕工事(落合支局総務振興課) 海邊建設(株)真庭営業所…4,378,000円

●平成24年11月13日

- ・24-662普通河川鳥の奥川河川災害復旧工事(建設課) (株)警友建設…2,308,000円
- ・24-681市道千里線道路災害復旧工事(建設課) 牧建設(株)…2,420,000円
- ・24-672市道今日線道路災害復旧工事(建設課) (株)醍醐建設…2,659,000円
- ・24-675市道後谷線道路災害復旧工事(建設課) (株)三木工務店…2,700,000円
- ・24-671市道山ノ上実綱線道路災害復旧工事(建設課) (株)中川建材…3,516,000円

※21ページに続く。

ティッシュカバーを作ろう リサイクルプラザ手芸教室

思い出の詰まった洋服や好きな柄の布でティッシュカバーを作りましょう。裁縫道具を用意してください。

- 日時 1月17日(木)午後1時～午後4時
- 場所 リサイクルプラザまにわ

■参加費 300円

■定員 20人

■申込期限 1月15日(火)まで

■申し込み・問い合わせ先

リサイクルプラザまにわ
TEL0867(42)1161

意見をお寄せください 環境アセス実施計画書の縦覧

真庭産業団地周辺区域を対象に、バイオマス発電施設整備について、環境影響評価実施計画書の縦覧を行います。

■縦覧する計画書

①バイオマス発電施設整備事業に伴う計画書②真庭産業団地事業計画変更(誘致企業規模等の変更)に伴う計画書

■場所 市役所バイオマス政策課、久世公民館、岡山県庁企業立地推進課、銘建工業(株)

■期間 1月7日(月)～20日(日)

※土・日・祝日は久世公民館

のみ縦覧可能 お問い合わせ先 バイオマス政策課

TEL0867(42)5022

新春とももかるた大会 正月遊びを楽しもう

久世支部の愛育委員会と栄養改善協議会の主催で、新春かるた大会と食育紙芝居を行います。遊んだ後には、手作りおやつをいただきます。

■日時 1月20日(日)午前10時～午前11時30分

■場所 くせ活き生きサロン

■対象者 幼児～小学生まで

■参加費 無料※申込不要

お問い合わせ先 健康推進課 寺尾

TEL0867(42)1050

「ご相談ください」 地区巡回消費生活相談

消費生活センターでは、消費生活に関する相談を無料で行っています。商品やサービスの苦情、多重債務でお困りのことなど、ご相談ください。

■日時 1月16日(水)午前10時～正午

■場所 落合支局

■電話相談
落合支局市民福祉課

TEL0867(52)1110



参加チーム募集

第2回 真庭市 親睦まにわ合戦

玉入れの玉で行う雪合戦のような真庭発のニュースポーツ

2/24(日)

午前9時開会
白梅総合体育館

◆部門 一般(中学生以上)、小学生
※1チーム7～10人で構成

◆参加費 1チーム500円(当日集金)
◆申込締切 1月25日(金)まで

▶申し込み・問い合わせ先 生涯学習課 TEL0867-42-1094

休日急患担当医

- 1日
●落合病院(内)・落合 0867-52-1133
●近藤病院・勝山 0867-44-2671
- 2日
●中山病院・久世 0867-42-0371
●湯原温泉病院・湯原 0867-62-2221
- 3日
●金田病院・落合 0867-52-1191
●勝山病院・勝山 0867-44-3161
- 6日
●湯原温泉病院・湯原 0867-62-2221
●廣恵医院・北房 0866-52-5020
- 13日
●落合病院(内)・落合 0867-52-1133
●金田病院(外)・落合 0867-52-1191
●片岡医院(内)・湯原 0867-62-3400
- 14日
●勝山病院・勝山 0867-44-3161
●牧原医院(外)・北房 0866-52-2469
●杉山医院(内)・久世 0867-42-5012
- 20日
●中山病院・久世 0867-42-0371
●前原医院(内)・久世 0867-42-5267
- 27日
●近藤病院・勝山 0867-44-2671
●杉江医院・落合 0867-52-3456
●イケヤ医院(内)・久世 0867-42-0122
- 2月—
- 3日
●金田病院・落合 0867-52-1191
●米田医院(内)・勝山 0867-44-2132

申請書の提出をお忘れなく

農業委員会選挙人名簿

農業委員会委員選挙人名簿は、毎年1月1日現在で、選挙資格のある人の申請に基づいて作成します。12月下旬にすでに郵送されている農家については、申請書に署名、押印し、同封の返信用封筒で提出して下さい。

■選挙資格がある人の条件(全てに該当する人)

- ①平成25年1月1日現在、真庭市に住所がある人
- ②年齢が満20歳以上の人(平成25年3月31日現在)
- ③10^㉗以上の農地で耕作の業務を営む人。もしくはその同居の親族または配偶者で、年間おおむね60日以上耕作に従事している人。

■提出期限 1月10日(木)まで

■問い合わせ先
農業委員会事務局 向林
TEL 0867(42)1676

募集します

自衛隊予備自衛官補

防衛省では、優れた専門技能を持つ民間人の力を国の防衛力強化に役立てるため、予備自衛官補を募集します。

■募集種目 予備自衛官補

■受験資格

【一般】日本国籍を持つ、18〜34歳未満の人

【技能】医療従事者、語学、車両整備士、測量士など【日本

参加チーム募集



第25回

無火災まちづくり 駅伝大会

3/10 SUN

申込締切:2/7(木)

久世の市街地7区間9.6kmをたすきをつなぎ、走ります。参加無料。

開会▶10:45(遷喬小グラウンド) スタート▶

11:40(ビューティサロンノムラ前) 部門▶小学生、中学生、一般男・女、シニア(50歳以上)、ファミリー(小学生以下が1人以上)、消防団

申し込み・問い合わせ先▶ 危機管理課 TEL0867-42-1126

東京都周辺の大学進学者へ 学生寮寮生の募集

岡山県育英会と鶴山館では、平成25年度寮生を募集します。募集要項の郵送希望や詳しい手続方法は、お問い合わせください。

【岡山県育英会東京寮】

■所在地 東京都港区高輪三丁目14番21号(JR品川駅から徒歩約10分)

■応募資格 県内在住の男子学生で、平成25年4月に東京都またはその周辺にある大学(夜間部を含む)の1年生

■募集人数 約30人

■受付期間 2月1日(金)〜28日(木)

■問い合わせ先 岡山県育英会(岡山県生涯学習課内)

TEL 086(226)7598

【鶴山館】

■所在地 東京都西東京市町五丁目10番8号

C型肝炎患者の皆さんへ 給付金の請求期限が延長

国は、出産や手術時の大量出血などの際に特定の血液製剤を投与されたことで、C型肝炎ウイルスに感染した人に給付金を支給する仕組みを設けています。給付の請求期限が、平成30年1月15日まで延長になりました。手続きがまだの人は、ご連絡ください。

■問い合わせ先 鶴山館

TEL 0424(22)5951

■応募資格 岡山県に本籍または縁故がある男子学生で、平成25年4月に東京都またはその周辺にある大学(短大・夜間部を除く)の1〜3年生

■募集人数 10人前後

■受付期間 2月4日(月)〜3月2日(土)

■問い合わせ先 鶴山館

TEL 0424(22)5951

■問い合わせ先

御医薬品医療機器総合機構
TEL 0120(780)400

入札結果

管財課
TEL0867-42-1174

- 予定価格250万円以上の公共工事落札額を公表します。
- 表記順
《入札日→工事名(発注課)→落札者→落札額(税抜き額)》

※19ページの続き。

●平成24年11月13日

- ・24-660普通河川摺峪川河川災害復旧工事(建設課) 喜多建設(株)…4,104,000円
- ・24-667市道皇子西明賀線道路災害復旧工事(建設課) (株)三木工務店…4,300,000円
- ・24-665普通河川戸坂川河川災害復旧工事(建設課) (株)醍醐建設…4,429,000円
- ・24-661普通河川谷村川河川災害復旧工事(建設課) (株)松尾建設…4,950,000円
- ・24-663普通河川興法地川河川災害復旧工事(建設課) (株)三壽工業所…6,855,000円
- ・24-670市道大出大野呂線道路災害復旧工事(建設課) 牧建設(株)…9,587,000円

●平成24年11月20日

- ・落合地区(7工区)浄化槽設置工事(下水道課) 池田農機(株)…2,450,000円
- ・久世中継ポンプ場建設工事その2(下水道課) (株)岡田組…19,000,000円
- ・皆部小学校プール改修工事(教育総務課) 志田工業(株)…8,500,000円
- ・富原小学校プール改修工事(教育総務課) 三和建設(株)…10,880,000円
- ・24-668市道岩井畷線道路災害復旧工事(建設課) (有)古瀬工務店…2,450,000円
- ・市道五反東線道路改良工事(建設課) 竹藤建設(株)…17,905,000円
- ・江川児童公園屋外便所・勝山公民館江川分館下水道接続工事(勝山支局総務振興課) (株)三協商建…4,350,000円
- ・天津簡易水道活性炭ろ過施設電気設備工事(水道課) 山本設備工業(株)…12,700,000円
- ・落合地区上水(2工区)通信設備更新工事(水道課) 山本設備工業(株)…14,400,000円
- ・天津簡易水道活性炭ろ過施設整備工事(水道課) 池田農機(株)…60,000,000円

●平成24年11月27日

- ・久世中継ポンプ場植栽工事(下水道課) (株)菱川グリーン…3,650,000円

●平成24年11月28日

- ・焼却施設焼却炉附帯機器等補修工事(クリーンセンターまにわ) 日立造船(株)…10,200,000円

●平成24年11月30日

- ・目木配水池流量計取替工事(水道課) 山本設備工業(株)…3,100,000円
- ・市瀬地区老朽管改良工事(水道課) (株)森本組…3,264,000円
- ・合同地区ゲート改修工事(農林土木課) 喜多建設(株)…7,389,000円

今月の掲載は、
11/2、6、9、13、20、27、28、30日の入札実施分。

臨時運転業務事業者を募集 真庭火葬場

真庭市では、平成25年4月からの真庭火葬場霊柩車臨時運転業務受託事業者を募集します。希望する事業者は、期限内までに申請書類を環境課へ提出してください。

- 委託業務内容 真庭火葬場の霊柩車臨時運転業務※市が指定する日(月5回程度)
- 委託期間 平成25年4月1日～平成26年3月31日まで
- 応募要件 市内に本社がある法人または個人事業者
- 提出書類

① 真庭市霊柩車臨時運転業務受託申請書 ② 法人の場合は定款または登記事項証明書、個人事業者の場合は住民票 ③ 法人の場合は法人税および法人

- 市民税の完納(滞納がないこと)を証明する書類で発行後1カ月以内のもの、個人事業者の場合は市民税の完納(滞納がないこと)を証明する書類で発行後1カ月以内のもの、個人事業者の場合には市民税の完納(滞納がないこと)を証明する書類で発行後1カ月以内のもの
- ④ 霊柩車臨時運転業務従事者名簿など
- 提出期限 2月1日(金)まで
- 提出先・問い合わせ先 環境課

TEL 0867(42)1113

確定申告の前に準備を 障害者控除・医療費控除

真庭市では、障害者控除対象者認定書など、確定申告で控除を受けるために必要な証明書を交付しています。お早めに高齢者支援課または振興局、各支局市民福祉課に申請してください。

- 【要介護認定者の障害者控除】
- 対象者 要介護度が1から5に認定された65歳以上の人のうち、精神または身体に障がいがある人
- ※「身体障害者に準ずる者」として、税法上の障害者控除が

受けられる場合があります。身体障害者手帳などで障害者控除が受けられる人は、申請の必要はありません。

- 【おむつ代の医療費控除】
- 対象者 傷病により、おおむね6カ月以上寝たきりで医師の治療を受けている人
- ※医師が発行する「おむつ使用証明書」におむつ代の領収書を添付すれば、医療費控除の対象となる費用として加算することができます。なお、2回目以降の申告では、医師が発行する「おむつ使用証明書」の代わりに、市が発行する確認書を添付することもで

きます。
■ 問い合わせ先
高齢者支援課 氏平
TEL 0867(42)1074

篤志寄付 ありがとうございます

真庭農業協同組合、びほく農業協同組合、全国共済農業協同組合連合会より、市へカーブミラーやランドセルカバー、横断旗など各種交通安全機器をいただきました。
久米郡美咲町の角南勝弘さんより、市立小中学校、図書館、図書室へ書籍をいただきました。

市政懇談会

みんなので築く
まちづくり

11月20日、平成24年度市政懇談会が市役所本庁舎で開催されました。市民と行政の連携・協働により活力ある地域を築くため、各地域の地域づくり委員会から選出された代表者と市長が意見交換を行うもので、地域の課題や要望、提案などが出され、テーマごとに活発な意見交換が行われました。その一部をご紹介します。

図 総合政策局総合政策課 TEL 0867(42)1169
FAX 0867(42)1353

地域活動について

「久世地域」池田里志さん

問 高齢化などの原因により行政関係の役員選出が難しくなってきました。役員役割、選出エリアについて見直しを行い、地域の負担を軽減してください。

答 愛育・栄養委員に関して言えば、本年度が巻き替え後1年目であることから、次回改選の平成26年度に向けて役割を見直し、選出エリアも地域自主組織を基本とするよう検討しています。

「久世地域」田村恒次さん

問 地域に眠っている観光資源や休耕田、空き家などの情報をもっと積極的に発信

できれば、興味を持っている人が自然と集まり、問題の解決にもつながるのではないのでしょうか。

答 眠ってしまっている観光資源は、たくさんあると思います。それらを発掘していくことが、とても大切です。行政としても発掘に向けて努力していきますので、地域でも探していただきたいと思います。

「湯原地域」仁後安人さん

問 地域の防災意識を高めるために、自主防災組織の必要性について情報を収集したいので、行政の支援をお願いします。

答 大変ありがたいご意見を頂きました。地域のみな

さんへご理解をいただくためにも、職員に地域へ説明に行かせます。

公共施設の整備活用について

「湯原地域」原田 始さん

問 湯原地域の下水道の整備について、平成19年度に地元説明会を開催していただいたが、今後のスケジュールについて再度地元説明会を開催していただきたい。

答 平成25年3月末までに下水道整備に関して地元説明会を開催します。

「北房地域」成田邦朗さん

問 至道高校跡地を人が集える施設として活用して、北房地域の中心部ににぎわい



を取り戻したいと思っております。そこで複合的な教育施設として、活用できるように検討をお願いいたします。

答 現在北房地域では、学校と園のあり方について計画を策定することとしておりますので、至道高校の跡地利用についても視野に入れていきたいと思っております。

コミュニティバスについて

〔中和地域〕 曲 美樹さん

問 コミュニティバスの運営に関して、いろいろと検討していただいていると聞いています。その状況について、教えてください。

答 区間料金制度、ゾーン料金制度などを検討していますが、一長一短があるようです。料金に関しては、現状の体系でお願いいたします。

〔北房地域〕 上谷仁志さん

問 北房地域については、コミュニティバスの運行が不定期な地区があり、高齢者が不便を感じています。定期運行をお願いします。

答 民間業者の運行経路の地区でもあり難しい案件で

すが、担当部署が精力的に協議を行っています。

環境対策について

〔勝山地域〕 浅野清士さん

問 地域内にある工場の排煙により、悪臭とすすの被害が出ています。地元も申し入れを行いますので、行政も支援していただきたい。

答 これまで十分な支援が出来なかったことを、お詫びします。今後は、排煙による被害が出た場合には通報をお願いします。その都度担当職員に状況を確認させ指導を行わせます。

〔美甘地域〕 植田悦子さん

問 資源ごみの仕分けが複雑で、高齢者には分別が難しいようです。高齢者世帯に対してごみの分別を支援する制度を作ってください。

答 ごみ分別に関する支援にも可能な制度になるよう検討をしているところです。現行制度では、シルバー人材センターの有料サービスが有りまので、これを活用してください。

耕作地の荒廃対策について

〔川上地域〕 谷田重遠さん

問 農業従事者の高齢化と離農により、耕作放棄地が増加してきています。地域では、酪農家が草地として活用するなどの対処をしていますので、行政からも支援と対策をお願いします。

答 地域の協力を得ながら、人・農地プラン作成事業を活用して、それぞれの地域で取り組みをお願いします。

定住化の促進について

〔落合地域〕 妹尾素男さん

問 定住者の雇用を確保するためにワークシェアリング方式を導入して、市職員の雇用の枠を広げてください。

答 ワークシェアは、業務のアウトソーシングを基本として、すでに取り組んでいますので、ご理解をいただきたいと思います。

.....
この他に、魅力ある地域づくり補助金の申請手続きの簡略化、観光地の草刈り、六次産業化の推進などについてご意見、ご提言を頂きました。





▲ PN 金曜日



▲ 小椋潤



▲ PN みなみ♡

読者の広場は皆さんから寄せられたハガキなどでつくるページです。

今月は、寄せられたお便り77通の中からチョイス



今月のテーマ

「サークル活動」

「芸術の祭典」

PN 赤野太人さん(赤野)

秋を彩る恒例の「落合まちかど展覧会」では、エリア内50数カ所に点在する会場に、絵画や書、木工、手芸品など多種多様の力作であふれ、心温かい茶菓の接待もあつて多くの人の出会いと交流を楽しみました。次いで、秋たけなわの11月には、落合公民館での文化祭においても、多くの秀作に長年の研鑽努力が垣間



大菊花展で並んだ見事な大輪

見えて、まさに芸術の爆発。

地元サークルの優美な芸能との競演もあつて、感性を豊かにできました。同時開催の県内屈指の「落合大菊花展」も愛好者の日頃の管理と丹精した見事な大輪の花にただ感嘆するばかりでした。多くの人に夢と感動を誘う芸術の祭典が、さらに地域を活性化し、文化の向上に進展することを期待しています。



▲ PN ちい

「久世文化祭に感動」

匿名希望さん

久世文化祭の発表の部を鑑賞しました。大正琴の演奏か

ら民舞まで、皆さんよく歌い踊られました。男性は社交ダンスなどが主で4人、他は全員女性で、65歳から80歳くらいまでの方々でした。さぞ日頃熱心にされているのでしよう。見学者も同年輩の女性が9割以上。私も何かして頑張らなくちゃとパワーをもらいました。もう少し若い方が続いてほしいと思います。だから女性は元気で長生きができるのかと、その日は感動と興奮で寝付けませんでした。



展示の部も多数の出品がありました

テーマは

「さよなら」です。

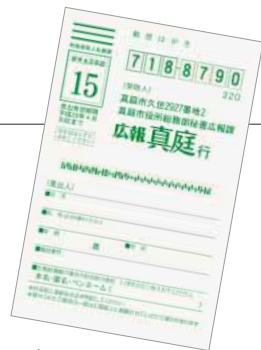
卒業式の思い出、記憶に残る失恋話、新生活への旅立ちにまつわるお便りを2000字程度でお寄せください。写真の投稿もお待ちしております。

川柳の兼題は「ポツン」です。

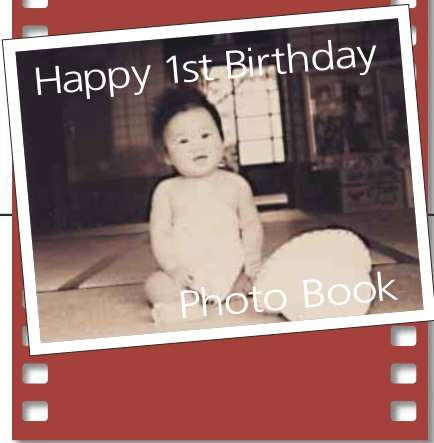
お便りは、12月号に同封したはがきをご利用ください。川柳の締め切りは1月31日(木)です。

2月号では、「こたつ」

についてお便りを募集しています。(1月11日締め切り)



お便りお待ちしています!



2月生まれ募集中!



▲ PN あんちゃん



▲ もりたひろと



おった あつと
追田 敦士 くん
H24. 1. 12 生まれ(上水田)
☎ 努さん(父)



たかの そら
高野 空 ちゃん
H24. 1. 9 生まれ(下中津井)
☎ 由紀子さん(母)



ばん ゆい あ
伴 結愛 ちゃん
H24. 1. 17 生まれ(台金屋)
☎ 理恵さん(母)



なかしま あやね
中島 綾音 ちゃん
H24. 1. 13 生まれ(古見)
☎ 清子さん(祖母)



うえだ はると
植田 暖斗 くん
H24. 1. 28 生まれ(下中津井)
☎ 美希さん(母)

★対象★
発行月に1歳の誕生日を迎えられる市内在住のお子さん。
★応募期限★
誕生月の前の月の10日まで
★掲載内容★
①お子さんの写真②氏名(ふりがな)③生年月日④住所⑤応募者のお名前と続柄
★応募および問い合わせ先★
総務部秘書広報課
〒719-3292 真庭市久世2927-2
TEL0867-42-1163 (FAX1341)
E-mail: hisho@city.maniwa.lg.jp
※☎=応募者

先月、大阪の高槻市から、わざわざ野菜を買いに来てくれました。聞いてみると、高槻市で営業している真庭市場でいつも野菜を買ってくださっている人で、あまりのおいしさに真庭まで足を延ばしてくださったそうです。野菜や果物を売るだけでなく、真庭

「交流生まれる市場」
PN 農民さん(蒜山上長田)
ここからは、皆さんから寄せられた「テーマ」以外のお便りを紹介します。



買い物客でにぎわう真庭市場

市場のおかげで人と人との交流も生まれていて、本当に嬉しく思いました。こういった交流がさらに太いものになればと思います。ありがとうございます。

第6回目のスナッグゴルフ大会が、地区住民の皆さんのお世話で開催されました。私も初めて参加しましたが、係の方が分かりやすくルールの説明などをしてくださり、3人1組でポイントを回って楽しくプレーすることができました。適度な運動にもなつて、皆さんの友だちもできました。次回もぜひ参加したいです。役員の皆さん、大変お世話になりました。ありがとうございます。

「スナッグゴルフで交流」
山崎紀子さん(下方)

真庭市長 市議会議員 選挙

投票日 4/14

平成25年4月23日の任期満了に伴う、真庭市長と市議会議員(定数26人)の選挙が執行されます。投票日は4月14日(日)で、4月7日(日)に告示されます。さあみんな投票へ行こう!



▲PN イナGO大好き



▲上原奈々



▲上原亨太



マニワークが次も楽しみ！
横山麻美さん・未来さん（江川）

親子でキッズマニワークに参加しました。学校でもらったチラシを見てすぐに申し込めました。学校で工作クラブをやっていることもあって、大工コーナーを楽しみにやってきました。シヨベルカーの運転ももちろん初めてで、運転してる大人の人ってすごいなと思いました。また今度あったら参加したいです！

帰農塾とても役に立ちました
小田壽夫さん・順子さん（下些部）

真庭いきいき帰農塾の果樹と花きコースを修了しました。昨年受講した野菜コースを機に早速ナスを200本栽培。今年は500本まで増やして悪戦苦闘しながらも農協に出荷できるまでになりました。農業をしようと大阪から帰郷して3年目。この帰農塾はとても役立ちました。農業



お客さんに感謝です
清水順司さん（久世）

「久世軽トラ朝市」のオープンから15年間、ずっとお店を

取材先で、こんにちは。

真庭人
ま にわ びと

はやればやるほど奥深いですね。野菜が果樹か、それとも花か、いろいろ迷いながら楽しくやっていきたいです。



出しています。今は主催する協議会の会長にも就かせてもらっていて、どんなイベントを企画したら、たくさんのお客様さんが来てくれるだろうかと出店者らで試行錯誤しています。雨の日でも雪の日でも毎月のように来てくれるお客さんもいます。買い物に来てくれるお客さんに支えられて、長い間続けてこれられます。本当にありがとうございます。留め市の今日のようになげわいをこれからも続けられるように頑張ります。

図書館へ行こう！ 本の紹介

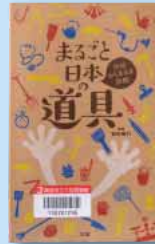
真庭市立久世図書館

〒719-3214 真庭市鍋屋17-1
TEL 0867-42-7203 FAX 0867-42-7204
開館時間 9:30~18:00
休館日 毎週水曜日と祝日の翌日

今月のおすすめの本

「まるごと日本の道具」

面矢慎介／監修 学研



日常で見かけなくなった物や、見たことはあるけど呼び方が分からない物など、日常生活や学校で使う道具が約1,000種類載っています。使い方や特徴のほか、歴史などの情報も紹介しているので思わず人に話したくなることばかりです。

「おかしなゆき ふしぎなこおり」

片平孝／写真・文 ポプラ社



繰り返し雪が積もった屋根はまるでふかふかの帽子をかぶっているよう。本当に寒い土地ではこんな不思議な光景が見られるのかと驚くばかりです。豪雪地帯の見たこともない不思議な雪と氷の姿を映した写真絵本です。

「もっと心地いい暮らし」

鈴木尚子／著 中経出版



家は暮らしの場であるので生活感が出るのは当たり前。しかし散らかりっ放しになると当然片付けるのにも時間がかかります。そうならないためにも例え散らかっても15分できれいな状態にリセットできる仕組みを作るノウハウが紹介されています。

「あたらしいことわざ絵辞典」

ニシワキタダシ／著 パイインターナショナル



ことわざは昔の人が考えたもので、知恵や教訓など凝縮されています。しかし、聞き馴れない言葉で表現されても若者にはピンとこないことも事実。この本はことわざを現代風にアレンジしています。間違っって覚えたことわざを覚え直せるかもしれませんね。

ヘルシー クッキング

真庭市栄養改善協議会の提供です



マカロニグラタン

毎日の食卓に牛乳や乳製品を取り入れてカルシウム不足の改善を目指しましょう。

材料(1人分)

- ・マカロニ 40g ・ツナ缶 小1/2缶
- ・玉ねぎ 小1/4個 ・アスパラガス 2本
- ・塩・こしょう 少々
- 〔 ・バター 大さじ2/3 ・小麦粉 大さじ1と1/2
- ・牛乳 150cc ・顆粒コンソメ 小さじ1/4
- ・炒め用バター 小さじ1 ・パン粉 少々

作り方

- 鍋にバターと小麦粉を入れて均一になるように練り合わせ、牛乳を少しずつ加えながら滑らかになるように伸ばす。
- 弱火で焦げ付かないように混ぜながら煮る。とろみが付きプツプツしてきたら2～3分煮てコンソメを混ぜて火を止める。(ホワイトソースの出来上がり)
- マカロニは茹でて、水気を切っておく。
- 玉ねぎは薄切り、アスパラガスは3cmの長さで斜めに切っておく。ツナ缶はざるに上げて汁気を切っておく。
- フライパンにバターを熱して玉ねぎとアスパラガスを炒め、火が通ったらツナとマカロニ、ホワイトソースを入れて混ぜる。塩・こしょうで味を整える。
- グラタン皿(耐熱容器)の内側に薄くバターを塗って⑤を入れ、上からパン粉を振る。
- オーブントースターで焼き色が付くまで焼く。(約8～12分)

<1人分栄養価>

エネルギー 540kcal たんぱく質 12.3g
脂質 27.8g カルシウム 191mg
食塩相当量 1.1g

今月のレシピ
提供は

藤井文香さん
(八束支部)



まにわ が 好きっ 読者の広場



▲ やまもとさよ



▲ PN ほのか



寒いけど、すがすがしい朝日(12/4)

朝もやがかかっていたこの日、季節はずれの雲海を狙って、大久留美山に上りました。残念ながら、待望の雲海は見えなかったのですが、諦めずに竹原へ回るときれいな朝日を見ることができました。

川柳「輝く」

選：落合川柳会 石原英幸さん

3月号の兼題は「ボツン」

賜杯手に汗も輝く今日樂日
 輝いて皺が持てくる孫自慢
 頑張ったあかし輝く金メダル
 輝いて輝き続けてよ巳年
 大空よ輝く光り東北に
 成人式輝いてみゆ孫の顔
 輝いて今日も生きたい朝鏡
 ゴミー一つ拾うあなたが輝く世
 一等賞孫が瞳を輝やかせ
 輝いた今日一日はもう暮れる
 輝きは無いが捨てれぬ紙メダル
 初春の抱負輝く色に塗り
 いい日旅立ち輝く前途子の未来
 夕日百選如来おわすか輝きて
 輝いている百歳にもらう活
 何時か輝く子宝二つ抱いている
 金婚にまだ輝いている指輪
 へ軸吟 輝いた時もあつたな木綿針

英幸

松尾千恵子	若田万寿子	横山とも子	神谷水せん	大森喜久恵	菊池千江子	小谷義孝	行本慎五	植田万里子	青山萌黄	湯井知江	小谷三千子	土屋勝幹	山中清子	永田寿道	岩見千里	田中久栄
月田	落合垂水	久世	久世	西原	本郷	月田	久世	月田	上	上中津井	別所	上市瀬	蒜山下和	樗東	山久世	久世



健康のススメ

肺がんの予防



お話：金田病院 内科部長 海野 正俊さん

☎ TEL0867-52-1191

予防には禁煙が一番 病院に相談してみよう

肺がんの脅威

現在、日本人の2人に1人はがんを発症し、3人に1人はがんで亡くなるといわれています。がんで死亡する人のうち、約4割を肺がんが占めています。5対2程度の割合で男性の方が発症する頻度の高い病気です。肺がんを発症した人の約8割は肺がんそのもので亡くなり、死亡率が高い、つまり手遅れで見つかる人が多いのも特徴です。

たばこと肺がんの関係

がんは高齢者に発症しやすく、一種の加齢性疾患の側面はありますが、それでも特定の要因と強く関連を持つがんも存在します。胸部にできる悪性腫瘍の胸膜中皮腫とアスベストはその一例です。その他、B型・C型肝炎ウイルスへの感染と肝細胞がんも強い

相関関係があります。肺がんの場合は皆さんもご存じのとおり、たばこが第一の原因として挙げられます。喫煙者が肺がんになるリスクは、男性の場合で非喫煙者の4.5倍に達し、肺がんを予防するにはやはり徹底した禁煙に尽きると思われます。この面で日本は他の先進国より、はるかに遅れているといえます。米国では徹底した禁煙政策により、すでに肺がんの発生数は下がりがつつあります。

喫煙の身体への影響

たばこの害は肺がんに限られません。世界保健機構の報告によると、全世界のがんで死亡する人のうちの約2割、肺がんが死亡する人のうち、約7割が喫煙に起因するとされています。食道がんなど他のがんの発生原因になることをはじめ、心筋梗塞・脳梗塞など心血管系の疾患のリスクを

高めます。また、肺気腫などの慢性閉塞性肺疾患（COPD）の原因にもなります。肺機能を低下させることで、本来であれば手術可能な肺がんでも手術不可能となってしまうたり、術後の合併症の増加や心肺機能を不足させたりする原因にもなります。

手遅れにならないために

喫煙する人が、なかなかたばこをやめられないのは、「ニコチン依存症」という病気のためです。「禁煙外来」の診療を行っている病院にぜひ相談してください。それでもなお禁煙することが難しいというヘビーユーザー向けの肺が

ん発見方法としては、「低線量CT検診」という検査があります。放射線の強度を減らして胸部CTを撮影し、早期発見につなげることで肺がんによる死亡率が、約2割減少することが報告されています。人間ドックなど健康診断のオプションとして設定されている場合もありますので、かかりつけの病院に問い合わせてみてはいかがでしょうか。

平成23年 性別でみた死因順位別死亡数 (単位:人)

死因	総数	男	女
	死亡数	死亡数	死亡数
全死因	1,253,463	656,692	596,771
がん	(1) 286,913	(1) 162,342	(1) 124,571
心疾患	(2) 194,761	(2) 91,188	(2) 103,573
肺炎	(3) 124,652	(3) 66,547	(4) 58,105
脳血管疾患	(4) 123,784	(4) 59,577	(3) 64,207
肺がん	(5) 70,272	(5) 50,767	(7) 19,505
不慮の事故	(6) 59,596	(6) 32,540	(6) 27,056
老衰	(7) 52,207	(9) 12,509	(5) 39,698
自殺	(8) 28,874	(7) 19,892	(9) 8,982
腎不全	(9) 24,493	(10) 11,562	(8) 12,931
慢性閉塞性肺疾患	(10) 16,620	(8) 12,983	(17) 3,637
肝疾患	(11) 16,362	(11) 10,623	(13) 5,739

()内の数字は死因順位を示す

参考：平成23年人口動態統計月報年計(概数)の概況



1月、2月は雪が舞い、寒風が吹きすさぶ1年で最も寒い時期。省エネをしながら温かく、そして元気に乗り切るにはどうしたらいいでしょうか。今回は、衣・食・住で考える、この冬お勧めのウォーム・ビズを紹介します。

衣 重ね着は「3首」のポイント

体を温かくするための工夫のひとつが重ね着。ただし、肌着での重ね着には注意が必要です。脱ぎ着がしにくく、汗をかいたまま肌着を着用していることでかえって体を冷やすことにもつながります。場所に応じて調整しやすい重ね着を、心掛けましょう。また、首・手首・足首の「3首」を温めるのもポイント。皮膚が薄くそこを流れる血を温めるので効果的です。軽くて暖かいフリース素材は冬の必需品ですが、合成繊維は静電気をためやすいのでご注意ください。

カイロを貼るならココ!



血液は重力で下半身に集まりやすく、お腹や下半身を冷やすとより寒く感じます。腰に貼ると血液循環が促進されるので効果的。冷えが気になるときは、膝裏・足首もサポーターなどで温めてみては。

重ね着する場合は間に天然素材のものを挟むなどして、同じ素材ばかりにならないようにしましょう。

食

体を温める食材と
エコな調理法で

体を温める食材の根菜類（ニンジン、イモ、ダイコンなど）やカボチャ、香味野菜（にんにく、シヨウガ、唐辛子など）のほか、血行を良くするビタミンEを含む食材（オリーブオイルなど）やみそを使った料理で冷え症を防止しましょう。



ひるぜん大根
がおいしい
季節です!

石油ストーブなどを使っているお宅なら、ストーブを使った調理で省エネできます。火を調整すれば、とろ火で水炊きやおでんなどの鍋料理に使えます。



やけどに注意!

住

家族団らんので
ほっこり♪

寒い冬は、窓ガラスからどんどん部屋の熱が奪われていきます。窓のある部屋は、日が暮れたらカーテンを閉めて室内を保温しましょう。カーテンは床を少し隠すくらいの長さにしておくと、窓下からの冷たい空気の流入を防止できます。また、使う部屋を減らして、暖かい部屋で家族そろって過ごす「ウォームシェア」も効果的。食事時などは、なるべく1カ所に集まって過ごすようにしましょう。暖かくなるだけでなく、省エネにもつながります。湿度を上げる工夫をすればさらに暖かくなりますよ。

つけっぱなしはダメ!

電気のつけっぱなしはエコじゃない!タイマーやエコタップなど活用して、確実な電源オフと待機電力の節約を実践しましょう。



こたつ布団もひと工夫

- ・こたつ布団は保温性のよいものを
- ・薄手の場合はタオルケットで二重に（合成繊維の場合耐熱温度に注意!）

ご長寿おめでとうございます

ご家族らと一緒に100歳のお祝い



まちの話題

百歳の誕生日を迎えられた市内在住の4人の方が、記念の日のお祝いをされました。入所する施設の仲良し5人組や家族らとお祝いし「長寿の秘訣は笑うこと」と教えてくれた植田さん、好き嫌いがなく毎日の3度の食事が楽しみな瀬恒さん、ご飯の固さにこだわりがあり、自分で炊飯するほどお米が好きな佐藤さん、新聞を読むことや野菜作り、散歩と趣味が多彩な小出さん。これからもお元気で過ごしてください。



佐藤シナコさん(種)
大正元年12月8日生まれ



植田弦代さん(江川)
大正元年12月1日生まれ



小出 壽さん(上山)
大正元年12月13日生まれ



瀬恒正男さん(美甘)
大正元年12月8日生まれ



写真上：青大豆のおとうふっておいしい！ 右：自動車整備ではおにいさんと一緒にタイヤ交換



お仕事体験楽しんで キッズマニワーク

キッズマニワーク2012が11月23日、産業学習館で行われました。真庭商工会青年部が初めて企画したイベントで、80人の児童が参加。4グループに分かれて、大工・重機・車両・料理の仕事を順番に体験しました。重機の操縦や自動車整備、本棚づくり、湯原特産の青大豆キヨミドリを使ったとうふ作りなどにチャレンジ。使い慣れない工具などに戸惑いながら、子どもたちは青年部員と一緒にお仕事体験を楽しみました。



重機コーナーで油圧ショベルの体験をする児童

11/25 食した大根料理は30種類以上

「ひるぜんこだわり大根を食す」が、ひしおで開かれました。参加者約50人は、JAと生産者の「こだわり」を聞いた後、霜にあてることで甘みが増したこだわり大根を使ったさまざまな料理を堪能しました。



12/1 熱気あふれるプレーを展開

コスモス杯小学生バレーボール大会が、北房B&G海洋センターなどで開かれました。市内外から19チームが参加。4ブロックの予選と決勝トーナメントで戦い、体育館は元気な掛け声と熱気であふれました。



12/2 負けるもんか! いざ真剣勝負!

第29回勝山親睦卓球大会が、勝山スポーツセンターで開催されました。岡山市内からの招待チームを含む24チーム約100人が出場。年齢、性別を超えて対戦が行われ、スポーツを通じて親睦を深めました。



12/2 もちつきや昔遊びなどで交流

世代交流もちつき大会が、平成の森ドームで行われました。川上地域づくり委員会の主催で年末の恒例行事。地域住民らが餅つきのほか、たこ作りやそば打ち、木彫りスイトンの色塗りなどで交流しました。



12/10 伝統の竹細工作りにチャレンジ

勝山竹細工を体験する授業が、久世高校で行われました。14人の生徒が参加し、16本の竹ひごを使って一輪挿し製作にチャレンジ。また、この日別の授業では、蒜山に伝わる切り絵のシリゲ作りも行われました。



町並み保存地区周辺で撮影が行われた映画作り体験

映画を楽しむ3日間 第1回シネマワまつり

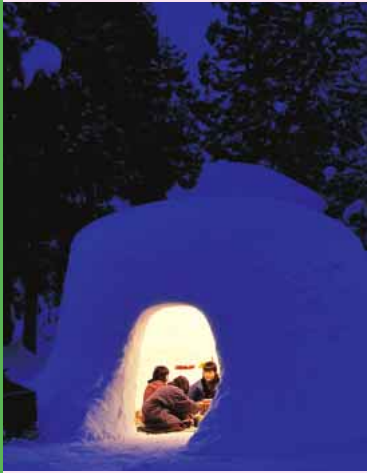
第1回シネマニワまつりが、12月7〜9日、勝山文化往来館ひしおなど市内3会場で開催されました。映画館がない真庭で、できるだけ多くの人に映画の魅力を知ってもらおうと、市民グループ「シネマニワ」が企画。映画上映をはじめ、シンポジウムやワークショップが行われ、映画に親しむ3日間になりました。映画作り体験では、参加者が撮影・脚本・演技の全てに携わり、3時間で短編映画を完成させました。



商品を手に買い物客と出店者の触れ合い

地域に愛され15周年 久世軽トラ朝市

久世軽トラ朝市（同朝市推進協議会主催）が12月16日、久世エスパスランド土広場で開催されました。毎月第3日曜日に開く朝市で、この日で15周年を迎えました。野菜や農産加工品、特産品のほか、お飾りやお餅などの迎春商品も店頭に登場。また、15周年を記念したじゃんけん大会や留め市恒例の抽選会、豚汁の無料提供も行われ、訪れた親子連れらは年越し準備の買い物やにぎやかなイベントを満喫しました。



写真はすべてイメージです

日時▶ 2/2 (sat) - 2/3 (sun) 10:00~19:00

場所▶ 蒜山高原三木ヶ原 「白樺の丘」周辺 ※専用駐車場を用意しています

白銀の世界で楽しもう!

蒜山高原で、雪を楽しみつくすイベントを初開催! 「やきそば」から始まった秋田県横手市との交流による、横手直伝の巨大な「かまくら」をはじめ、冬の郷土料理、雪遊び体験など、見どころ・食べどころ・遊びどころ満載のイベントです!

☎ ひるぜん雪恋まつり実行委員会事務局 蒜山観光協会内 TEL0867-66-3220

- ・横手市直伝! 高さ約3mの巨大かまくら登場
 - ・ミニチュアカまくら約1,000基登場
 - ・子どもから大人まで楽しめる雪遊び体験コーナー
 - ・横手市と蒜山の郷土料理PRコーナー
 - ・蒜山の自然・文化体験コーナー
 - ・「かまくら」キャンドルライトアップ(夜間)
 - ・「キセル」スペシャルコンサート(夜間)
- ※内容は変更になる場合があります。また、内容によっては有料のものもあります。

会員募集中!

真庭市観光サポーターズ倶楽部

☎ 真庭市観光サポーターズ倶楽部事務局 商工観光課内 TEL0867-42-1033



真庭市では、真庭の観光を一緒に盛り上げる応援団のネットワーク「真庭市観光サポーターズ倶楽部」会員を募集しています。このクラブは、真庭の情報を定期的に発信し、真庭市出身者や縁故者の皆さんへより一層、真庭に目を向けていただくとするもので、会費は無料です。真庭に興味がある、真庭が好きだ、真庭を応援したいという人の加入をお待ちしています。

詳しい情報は、真庭市ホームページのトップページより「サポーターズ倶楽部」で検索してください。

今回、木質バイオマスの取材をさせていただきました。以前からお世話になっていた方と久しぶりにお会いすることもできました。あらためて教えていただいた内容や考えを文字にしてみると、表現することの難しさを痛感することに…。撮影では、会話を交えながら、皆さんの笑顔を写すことができましたと思っています。取材協力ありがとうございました。 小山

今の自分の状況を客観的に考えてみると、就職して10年がたち慣れもあり、体力もどんどん無くなるし、なんだか中だるみのような感じかな。周りを見渡せば、起業してバリバリ仕事していたり、やりたいことのため海外に渡っている友人もいて、たるんでいる場合じゃないなって気が付かれます。そこで、「気を引き締め、発奮する」を新年の抱負に頑張ります。福島

商工会青年部の初企画・キッズマニワークを取材しました。世間にお仕事体験イベントは他にもあるようですが、重機の操縦や自動車整備を実際にやるのは初めて見ました。こういった田舎ならではのメニューでも好評だったようです。大人の仕事に興味があるだけあって、取材中カメラを触ろうとする子もいて大変でした。レンズだけは触らないで!。江崎

まねあちのスキッ!! 編集後記