

主な記事

- 水と下水道 P2 ～
- 市政トピックス P8 ～
- 真庭市テレビ P10 ～
- お知らせワイド P18 ～
- まにわが好きっ読者のひろば P24 ～
- ぐるっと真庭まちの話題 P30 ～

「森」ってこんなに心地よい
「水」ってこんなに冷たい

リバートレッキングって気持ちいい！

8月9日、蒜山ガイドクラブ主催の「リバートレッキング」が、山乗溪谷（蒜山下和）で開催されました。溪流を歩き、岩をよじ登り、大小さまざまな滝を巡るこの企画に、市内外から約20人が参加。川の深みを横切ったり、滝を登ったりしながら、冷たく澄んだ水の感触と、水がつくり出す滝の造形美、そして水をうみ出す森の豊かさを全身で感じました。

「水」と「下水道」

「水」は巡る

「水の惑星」という名のとおり、地球は多くの水をたたえています。この水のおかげで多くの生物が生命活動を維持できるのですが、驚くことにこの水は、地球が誕生してからその量をほとんど変えていないといわれています。

それは、水が「循環」しているからです。水は、海や陸から蒸発して雲になり、その雲から雨や雪になって地上に降りそそぎます。そして降りそそいだ水は地表や地下を流れ、やがて海へと戻ります。この循環の中に、わたしたちはいるのです。

自然の恵み「水」。

わたしたちの生活と「水」は密接に関係しています。これは当たり前のことですが、でも、当たり前だからこそ、そして身近な存在であるからこそ、「水」に対して思いをめぐらす機会は少ないのではないのでしょうか。

9月は下水道月間です。

今月は、「水」と「下水道」の関係について考えます。

川と水は、流域に住む全ての人の財産

自然浄化作用で浄化できなかった汚濁物質は水中にとどまり、下流へ流れながら徐々に濃度を高めていきます。幸い、真庭市は旭川の upstream に位置するため「汚い」という印象は少ないかもしれません。しかし、「上流に生まれたからきれいな水を享受でき」「下流に生まれたから汚い水で我慢しなければならぬ」で済まされるでしょうか。川と水は、流域に住む全ての人の財産です。

こうした現状を理解し、市内でも、家庭の台所への三角コーナー設置や手作り石けんの推進、清掃活動の呼びかけなど、各家庭、あるいは地域でさまざまな取り組みが行われてきました。

「川を汚してはいけない」「川と水は流域に住む全ての人の財産だ」という気持ちは人々の中に確実に根付き、生活排水の量や汚濁濃度を下げるにつながっています。これはとても大切なことです。しかし、川の水質を改善するには至っていないのが現状です。そこで、川への生活排水の流入そのものを断ち、川に流れる状態まできれいにしてから放流しようとするのが下水道事業です。

人が使えば 水は汚れる

洗顔、食事、歯磨き、手洗い、入浴、洗濯。これらは全てわたしたちが日常で行っている行為で、どれも欠かすことができないものです。しかしそれらをよく考えると、全て「汚れを落とす行為」なのです。現代社会に住むわたしたちが暮らしていくうえで、水を汚すということは、避けては通れないのです。

水質悪化の最大の原因は生活排水

岡山県三大河川の一つである旭川。古くから人々の暮らしを支え、また経済を支え、地域を豊かにしてきた「母なる川」です。しかし今の旭川を見て、年輩の方々は口を揃えます。

「昔はもつときれいだった」と。

この水質悪化の原因は「生活排水」にあります。水質保全に関する書籍などによると、川の水質汚濁の原因の70%が上流からの生活排水だと指摘されています。

わたしたちが普段の生活に使っている水の量をご存知ですか。洗顔、食事、歯磨き、手洗い、入浴、洗濯：これらをすべて含めると、成人だと一人あたり、一日約200ℓ（15ℓ入りペットボトル約130本分）に上るといわれています。わたしたちは毎日知らず知らずのうちにこれだけ汚れた水を出し続けているのです。



湧き出たばかりの水はこんなに清く美しい
(写真は塩釜冷泉)

もはや自然の力だけでは浄化できない

水が循環していることは先に述べましたが、水は、循環の過程で徐々にきれいになっていきます。これを「自然浄化作用」などと言います。水に含まれる汚濁物質を、川や地中にすむバクテリアや細菌などが分解することできれいになっていくはたらかしのこと、川でも作用しています。しかしこの浄化能力にも限界があり、限界を超えたときに汚染が始まります。大量の残飯の汁やアルコール、油類や合成洗剤、入浴剤など、現代の家庭から出る生活排水は、この浄化能力をはるかに超えるものになっています。

もはや自然の力だけでは川をきれいにできないのです。

「水」と「下水道」



将来的に市最大の処理施設になる予定の久世浄化センター

生活排水を処理する浄化センター

カ所数 11カ所
 供用区域人口 18,609人
 うち接続人口 9,058人（平成20年4月1日現在）
 現在真庭市では、11カ所の浄化センターが稼働しています。最近では平成18年12月に美甘地区で「美新浄化センター」が、平成20年3月に落合地区で「鹿田・美川浄化センター」が稼働開始しました。
 今後も計画的に下水道の整備を進め、将来的には真庭市内約38,000人の汚水を浄化センターできれいにする計画です。また、下水道の計画の無い地域では、合併浄化槽による整備を進め、最終的には真庭市内の全ての家庭の生活排水を処理することを目標としています。



市内を取材中に異臭を感じ、においの元をたどり、行き着いた一筋の流れ。魚などの姿は見えなかった。

ルールを守って 正しく使う

家庭から出るさまざまな排水を処理してくれる下水道ですが、「何でも流してよい」わけではありません。ちょっとした不注意が機械の故障や重大な事故を引き起こし、場合によっては下水道の使用を中止せざるを得なくなり、周辺住民に大きな迷惑になります。

下水道の正しい使い方

- ① **トイレトベーパー以外は流さない**
 水に溶けないウエットティッシュやタオルなどは下水管が詰まる原因になります。
- ② **野菜くずや油を流さない**
 野菜くずは下水管が詰まったり悪臭の原因になります。また油は冷えると下水管の内側に付着し、詰まりやすくなりますので、燃えるごみ、あるいは資源ごみとして処理してください。
- ③ **危険物は流さない**
 ガソリン、灯油、シンナーなどの揮発性の高いものは、気化して爆発を起こす可能性があります。とても危険です。また、薬品などは下水管を傷める恐れがあるほか、微生物の活動を著しく低下させ、浄化効率を悪くします。

実際に起きた故障



タオルが絡まり停止したポンプ

マンホールポンプの故障
 マンホールポンプが詰まると、路上に汚水が溢れ出す被害につながります。この「詰まり」は、土日・昼夜を問わず発生していますが、早期復旧のため緊急出動で対応しています。ポンプ内は有毒ガスが発生している場合もあり、作業には危険が伴います。

浄化のしくみ（久世浄化センターの場合）



①沈砂池
大きなゴミなどを取り除きます



②オキシデーションディッチ
タンクの中にすむさまざまな微生物に汚れを食べてもらいます



放流される直前の水。透明で、においもほとんどありません



処理場に送られてきたばかりの水。濁りがあり、異臭を放っています



③最終沈砂池
汚れを食べ、ドロドロになった微生物を沈め、上澄みを集めます



④塩素接触タンク
集まった水を塩素消毒します

※上記の浄化の仕組みは、わかりやすいように簡単にまとめたものです

人が汚した水は 人がきれいに

環境意識の向上や市民レベルの取り組みによって、家庭排水の汚れはある程度抑えることができますが、水質汚濁の原因を根本から無くすることはできません。そこで市が整備を進めているのが下水道です。下水道の役割とはたらきについて紹介します。

下水道の役割とはたらき
 下水道は、わたしたちが使用した「汚れた水」を集めて「きれいな水」にして自然に戻す役割を担っています。どんなはたらきがあるかというと：

- ① **快適な暮らしを守ります**
 わたしたちの生活になくてはならない水は、台所・風呂・洗濯・水洗トイレなど、さまざまなところで使われています。この水を汚れたまま川などに流してしまうと、悪臭、さらには害虫や伝染病発生の原因となります。
- ② **身近にある環境を守ります**
 わたしたちの身の回りには豊かな自然環境があります。汚れた水をそのまま流すと、川や海が汚れる原因となります。

もうひとつのはたらき

浸水からまちを守ります
 下水道課では、汚水の処理だけでなく、雨水を速やかに流す工事を実施しています。大雨で浸水被害の出る恐れのある中島地区では、ポンプによる強制排水により浸水を未然に防ぎます。



中島地区に建設中のポンプ場

てしまします。川や海を守ること、貴重な水資源や動植物を守ることが出来ます。



より良い生活環境の構築をめざしましょう

上下水道部下水道課 課長 曾根 秀男

下水道課 真庭市勝山654 TEL0867-44-2016

下水道課では、本年度、久世・勝山・落合・北房地区で下水道工事を実施しており、各地区とも来年1月以降順次供用開始となる予定です。具体的な供用開始地区・時期については、真庭市告示などでお知らせしていく予定です。

ただ、せっかく整備された下水道も、接続しないと、地域全体の生活環境の改善にはつながりません。新たに供用開始区域になる地域にお住まいの方、また既に供用開始区域でまだ下水道に接続されていない方は、早期接続をお願いします。

お住まいの地区が供用開始区域なのかどうかを確認されたい場合は、市のホームページをご覧ください。市ホームページでも説明しておりますが、接続工事にあたっては「受益者負担金」を納入いただく必要もあり、皆さんには数十万の金額を負担いただくかなければなりません。

下水道課では、一時に改

こうして下水道への接続をお願いしておりますが、宅内の排水管工事や、トイレの改造費などはすべて自己負担となります。また、別ページでも説明しておりますが、接続工事にあたっては「受益者負担金」を納入いただく必要もあり、皆さんには数十万の金額を負担いただくかなければなりません。

下水道課では、一時に改

また、下水道の計画の無い地域の皆さんには、市が合併浄化槽を設置する事業を行っています。計画の無い地域に新築をお考えの方、また改築によりトイレを水洗化しようとお考えの方は、下水道課までご相談ください。

今後引き続き下水道工事を実施していきます。下水道工事中は近隣の皆さんにはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をいただき、市民皆さんと市とが一緒に

造工事費を負担する事が困難な方に対して、経済的負担を少しでも軽減するため、改造工事費のうち80万円を上限に市の指定する金融機関に融資あつせんする制度を設けています。金利部分は、市が全額助成しますのでご活用ください。

下水道施設は「整備してしまえば終わり」ではありません。整備した後には、処理場や下水道管路の維持管理が生じます。浄化センターは集まった汚水をきれいにして川に放流するため、365日休む事無く稼働し続けています。皆さんに納めていただく下水道使用料金は、この施設の電気代や燃料費・薬品代などに充てられています。今後も健全な経営を行うためご理解をお願いします。

また、自治会の管理する集会所、病院用地など、公共性の高い土地については、負担金を一部減免する制度もあります。

また、下水道の計画の無い地域の皆さんには、市が合併浄化槽を設置する事業を行っています。計画の無い地域に新築をお考えの方、また改築によりトイレを水洗化しようとお考えの方は、下水道課までご相談ください。

美しい水のある風景を
明日へつなげたい

夕暮れになっても水際で遊ぶ子どもたち（川上河川公園）

「水」と「下水道」

下水道を整備・維持するために

下水道施設を整備し、将来にわたって下水道事業を維持・運営していくためには費用が必要です。そこで、利用者の皆さんには施設整備のための「受益者負担金」と、維持管理のための「下水道使用料」を納めていただいています。

なぜ負担金が必要か

そもそも下水道は、誰もが利用できる道路や公園と違い、整備された地域の人だけがその恩恵を受けられるという性質があります。この工事費を税金などの公費だけでまかなうと、整備された地域と整備されない地域とで不公平が生じるため、直接利益を受ける受益者（下水道が整備された区域内の土地所有者、または家屋所有者）に下水道建設費の一部を負担していただき、下水道を整備していくための資金に充てるのが受益者負担金です。下水道が整備され、利用可能になると、その地域の受益者には下水道工事費の一部負担として「受益者負担金」を納めていただきます。

負担金は、下水道が使用できるようになった区域にある、すべての土地（国・県・市の所有する土地を含み、道路・公園・河川などの公共用地は除外します）に対して一度だけ、その面積に応じてかかり、下水管に接続する「宅内排水設備工事」の際に納めていただきます。

受益者負担金の統一

下水道受益者負担金について、これまで旧町村単位で算定方法が

$$\text{受益者負担金} = 100,000 \text{ 円} + 100,000 \text{ 円} \times \sqrt{\text{宅地面積}(\text{m}^2) / 350 \text{ m}^2}$$

受益者負担金早見表

面積 (m ²)	金額 (円)
200	175,500
300	192,500
400	206,900
500	219,500
600	230,900
700	241,400

例) 宅地面積 350 m²だとすると…

$$100,000 \text{ 円} + 100,000 \times \sqrt{350 \text{ m}^2 / 350 \text{ m}^2} = 20 \text{ 万円}$$

バラバラであったものが、合併協議会において平成21年度から統一することで決定しています（下各部、宮地、鹿田・美川、蒜山真加子・初和地区については、合併協議会での決定により従来と変わリません）。受益者負担金の金額は、宅地面積で決まり、次の計算式により計算します。

早期納付奨励金と負担金減免

下水道が使えるようになって（供用開始告示の日）から2年以内に負担金を納入された方は、奨励金として一部の金額がお安くなります。

早期納付によって減額される額

供用開始後 1 年以内に一括納付した場合	負担金の 100 分の 5
供用開始後 2 年以内に一括納付した場合	負担金の 100 分の 3

※早期納付奨励金を利用して、下水道への早期接続をお願いします。

■水道水のみを使用の場合の計算式（1カ月当り・税抜き）

	汚水量	使用料金（税抜き）
基本使用料金	0～8 m ³	1,200 円
従量使用料金	8 m ³ を超える汚水量 1 m ³ ごとに	140 円

■井戸水と水道水を併用の場合の計算式（1カ月当り・税抜き）

世帯員数	認定汚水量	使用料金（税抜き）
1 人	8 m ³	1,200 円
2 人	12 m ³	1,760 円
1 人増えるごとに	6 m ³ 加算	840 円加算

だが下水道に流れていくという考え方から、原則として汚水量、すなわち水道使用量で下水道使用料金を計算することにしました。水道のみを使用されているご家庭は、水道のメーターから使用料金を計算し、井戸水を使用、あるいは井戸水と水道水を併用されているご家庭は、ご家族の人数により使用料金を計算します。

7/22 目指すは簡素で効率的な市政

行政改革に関する重要事項について審議し、市長に答申する「真庭市行政改革審議会」の委員に民間の有識者15人が委嘱され、市役所本庁舎で委嘱状の交付と第1回目の会議が開かれました。



7/29 資源を共有した仕組みづくり

蒜山地域の観光客減少を危惧し、地元の観光関係者や行政ら22人が蒜山振興局に会して「蒜山いいネタ情報交換会」を開催。点在する資源を共有・活用する仕組みづくりについて話し合いました。



8/1 公正、公平な行政運営のため

暴力団などからの一方的な許認可の決定、入札に関する便宜といった行政暴力などに対応するため、危機管理室に行政対象暴力専門官を配置。元岡山県警の若田一之さん（開田）を任命しました。



8/5 ネットいじめを考える！

インターネット犯罪から子どもたちを守るため、大人が正しい知識を身につけようと、真庭市北房中学校区人権教育総合推進委員会が北房文化センターで講演会を開催。約250人が参加しました。



8/20 元気な中山間づくりを考える

知事と県民が自由率直に話し合う「青空知事室」が二川ふれあい地域づくりセンターで開催され、二川地区の住民8人が今後の中山間地域振興の取り組みなどについて意見を交わしました。



委員は市内の協議会や委員会などから選出

“市民アンケートへの協力をお願いします”
市民と行政の相互理解や住民相互の義務と権利などを定め、市民の心を一つにする「市民憲章」を策定するための「真庭市市民憲章起草委員会」が8月11日、市役所本庁舎で開かれ、委員10名（真庭大使の岸田敏志さんを含む全12名）への委嘱状交付と第1回目の会議が開かれました。会では市民憲章の意味などについて再確認したほか、広く市民の意見を取り入れようと、アンケートを実施することなどを決定しました。今後、より多くの意見を反映した市民憲章となるよう検討が進められます。今月号の広報紙に折込ハガキを入れていきますので、皆さんもアンケートにご協力ください。

市民憲章は、市民の心を一つにする宣言書

指定管理者の募集始まる

—指定管理者制度—



上：担当職員が施設について説明
下：両審議会から市長に答申



公の施設を管理運営する「指定管理者」選定のための「真庭市指定管理者選定審議会」が7月24日、市役所本庁舎で開かれ、市内の専門知識を有する12人と、市の職員4人の計16人が委員に委嘱されました。この会は、各施設について「社会教育・福祉施設」「産業・観光施設」の2つの審議会に別れて審議を行うもので、8月6日までに計7回開催し、25施設の募集要項などの諮問事項について審議。8月8日、市役所本庁舎で、市長へ答申されました。この会は今後も開かれ、11月ごろまで継続して審議が行われます。

学校整備推進委員会設立までの経緯

- H17.11 真庭市学校・園整備検討委員会設立
- H19.2 委員会より真庭市小中学校適正配置について答申
- H20.2 市教委が真庭市小中学校適正配置の基本方針・整備指針を策定
- H20.7 真庭市学校整備推進委員会設立

学校適正配置の基本方針・整備指針

課題

学校規模 通学状況 児童生徒数
耐震化 他市町村との比較 財政的な面 現場の教育状況 その他



1. 適正配置の基本方針

- ①小規模校の改善
- ②複式学級の解消
- ③標準規模校を目標とする
- ④地理的、気象的、社会的条件を勘案する

2. 整備指針（基本的な考え方）

- ①小学校（3期の計画に沿って推進）
 - 1期. 再編整備についての計画策定
 - 2期. 複式学校の解消、耐震化
 - 3期. 標準規模校への整備、耐震化
- ②中学校の基本的な考え方
小規模校について学区民の意見を聴きながら統廃合を視野に入れて検討

※標準規模とは1学年2学級以上3学級以下のことをいう

※条件がさまざまであることから、整備にあたっては学区民の意向なども取り入れ総合的に推進



小中学校の適正配置について検討

市内の学校施設の適正配置について検討する「真庭市学校整備推進委員会」が7月25日、勝山文化センターで開催されました。第1回目となるこの日の会では、各地区の地域づくり委員やPTA、学校組織の代表者ら29人への委嘱状交付が行われた後、市教育委員会から同委員会へ、市内の学校施設の適正配置について諮問。加えて小規模校・複式化、学校施設の耐震化や通学区域の問題など、市内の小中学校がおかれている実態について説明がありました。

小学校のクラス数を例に挙げると、現在の小学校28校で

154クラス（うち10校には複式学級有り）あるものが、平成26年には146クラス（うち13校に複式学級有り）にまで減少すると見込まれています。学校の小規模・複式化の動きは今や珍しいことではなく、違う学年の子どもたちから学ぶことも多い」との声もあります。しかし一方では、集団生活や学習活動の制限や、少人数による遠距離通学の安全確保などが課題になっています。会ではこうした問題を解消すべく議論を進め、平成21年9月までに改善案などをまとめた答申を行う予定です。

新本庁舎基本設計の協議資料がまとまり、説明会を開催

平成22年度中の完成を目指す真庭市新本庁舎。その基本設計の案をつくるための協議資料がまとまり、8月6日、7日の両日、障がいのある人や市職員などを対象に説明会が開催されました。この会は新本庁舎建設基本計画にある3つの「基本理念」と8つの「基本方針」実現のため、まず、障がいのある人や経験豊富な職員の意見を聞き、参考にするのが目的です。

会では市総務課と設計者の東畑建築事務所（大阪市）が、新本庁舎基本計画（抜粋）や配置図などを使って説明。8月6日、久世公民館での説明会には市身体障害者福祉協会役員など約20人が出席し、段差を解消するためのスロープや、音声案内、文字掲示板の設置など、身体・視覚・聴覚などの障がいに応じた配慮などが求められました。また7日には、市役所本庁舎で新本庁舎計画策定委員14人と市幹部職員約100人を対象にした説明が行われ、敷地あるいは事務室の配置などについて意見が出されました。

今後は、今回出された意見などを検討し、9月に案を作成。その段階でパブリックコメントを募り、広く意見を募集します。

基本理念

市民に親しまれ開かれた庁舎
人にも環境にもやさしい庁舎
安全・安心の拠点となる庁舎

基本方針

市民ニーズに対応した親しみやすく便利な庁舎
市民との協働の拠点となる庁舎
IT技術の活用とにとの対応を兼ね備えた庁舎
環境に配慮した庁舎
ユニバーサルデザイン対応の庁舎
防災拠点としての庁舎
経費を削減し経済効率の高い庁舎
効率的な行政経営の場としての庁舎



説明会を通じて貴重な意見が寄せられました

真庭市テレビ（仮称） 家庭側工事実施中

真庭市テレビの家庭側工事が市内で始まっています。工事の際に、施工業者から、電話での日程調整とご自宅のテレビ環境についての確認があり、確認のできた世帯から工事に着手します。工事が終わったその日から真庭市の自主放送（試験放送）、デジタル放送がご覧いただけますので、スムーズに工事が進むよう、ご協力をお願いします。

加入申し込みはお早めに
現在30,000円に据え置いている加入料金は、平成21年1月から46,000円になります。真庭市テレビの加入受付は随時行っていますのでこの機会に是非申し込みください。
また、家庭側工事についても、既に申し込みされた方が優先になりますが、市が責任を持って行いますので安心ください。

事前確認をお願いします

工事予定日が近づいたご家庭には、施工業者から立ち会いをお願いするための日程調整の電話があります。その際、工事をスムーズに行うために、

- ① テレビの台数
- ② ビデオの台数
- ③ BS・CS加入の有無
- ④ 自設アンテナか共聴アンテナかについて確認します。

工事は基本的に無料ですが、

- ・ 屋外アンテナの撤去
- ・ 屋内配線の追加・張り替え
- ・ 5台目以降のテレビ調整
- ・ その他依頼のあった工事

については有料になります。工事にあたっては、内容について説明し、了解を得た上で着手します。工事が終わったら、真庭市の自主放送（試験放送）と地上デジタル放送をお楽しみください。

■真庭市テレビ家庭側工事日程表とチャンネル表

	9月	10月	11月	12月	1月・・・	
北房地区	←	→				平成21年1月以降、加入料金が30,000円から46,000円に変更になります。が、工事は随時行います。
落合地区	←	→				
湯原地区	← 9月4日開始予定	→				
美甘地区	← 9月11日開始予定	→				
蒜山地区	← 9月20日開始予定	→				
勝山地区	← 9月20日開始予定	→				
久世地区	← 9月27日開始予定	→				

※上記の日程は、既に申し込まれた方を対象にしたものです。

	チャンネル	放送局
アナログ	1	NHK 総合テレビ
	2	真庭市テレビ（北部チャンネル）→（平成21年1月1日放送開始）
	3	テレビせとうち（TSC）
	4	NHK 教育テレビ
	5	真庭市テレビ（中部チャンネル）→ 試験放送中
	6	山陽放送（RSK）
	8	瀬戸内海放送（KSB）
	9	西日本放送（RNC）
	10	岡山放送（OHK）
	11	サンテレビ（SUN）
	12	真庭市テレビ（南部チャンネル）→（平成21年1月1日放送開始）
デジタル	1	NHK 総合テレビ
	2	NHK 教育テレビ
	4	西日本放送（RNC）
	5	瀬戸内海放送（KSB）
	6	山陽放送（RSK）
	7	テレビせとうち（TSC）
	8	岡山放送（OHK）
	121	真庭市テレビ（北部チャンネル）→（平成21年1月1日放送開始）
	122	真庭市テレビ（中部チャンネル）→（平成21年1月1日放送開始）
	123	真庭市テレビ（南部チャンネル）→（平成21年1月1日放送開始）

真庭市テレビに関するお問い合わせは

【サービス内容・事業全体に関すること】

真庭市情報推進課 TEL 0867-44-2646

【テレビ工事に関すること】

日本コムシス(株) TEL 0867-44-6705

愛称募集

真庭市では、平成21年1月に開局する、わがまちのケーブルテレビ局「真庭市テレビ（仮称）」の愛称を募集します。

- ・「水と緑 人と文化を未来につなぐ賑わいの杜市」にふさわしい愛称
- ・真庭の情報化推進のスローガン「真庭が光る！」にふさわしい愛称
- ・わかりやすく、親しみやすい愛称

■応募資格 真庭市内に住所を有する方
■応募方法 はがきまたは電子メールに、①愛称（ふりがな） ②ネーミングの理由（簡潔な内容で） ③郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、電話番号を明記のうえ、ご応募ください。

■締め切り 9月23日（火）（郵送の場合は当日消印まで有効）
■発表 広報紙「広報まにわ」ならびにホームページなどで発表するとともに、ご本人に直接お知らせします。

■賞品

- 名付け親賞 1名
採用された作品の応募者に、3万円相当の記念品を贈呈します。（応募者多数の場合は抽選）
- 優秀賞 2名
愛称候補として選定委員が選定した作品のうち、愛称に選ばなかった作品の中から抽選で2名の方に、1万円相当の記念品を贈呈します。

■応募・問い合わせ先

（財）久世エスパス振興財団内
真庭市テレビ（仮称）愛称選定委員会事務局
〒719-3214 真庭市鍋屋 17-1
TEL 0867-42-7200 FAX 0867-42-7201
電子メール espace@city.maniwa.okayama.jp

真庭市企画財政部 情報推進課
〒717-0013 真庭市勝山 53-1
TEL 0867-44-2646 FAX 0867-44-2932
電子メール johhoh@city.maniwa.lg.jp



お知らせ

INFORMATION

真庭市の人口

総 数 52,168 人 (-22)
男 24,879 人 (-16)
女 27,289 人 (-6)
世帯数 17,615 世帯 (+15)
平成 20 年 8 月 1 日現在
() は前月との比較

代表電話番号 (総務振興課・出張所)

勝山支局(勝山庁舎)
TEL0867-44-2607
FAX0867-44-4569
久世支局(久世庁舎)
TEL0867-42-1111
FAX0867-42-1034
落合支局(落合庁舎)
TEL0867-52-1111
FAX0867-52-1939
蒜山振興局
TEL0867-66-2511
FAX0867-66-4401
北房支局
TEL0866-52-2111
FAX0866-52-4496
美甘支局
TEL0867-56-2611
FAX0867-56-2033
湯原支局
TEL0867-62-2011
FAX0867-62-2386
中和出張所
TEL0867-67-2111
FAX0867-67-2205
川上出張所
TEL0867-66-3611
FAX0867-66-4402
真庭市消防本部
TEL0867-42-1190
FAX0867-42-1672

編み物教室を開催します リサイクル工房講座

秋に向けて、ベストを編みますか。定員は 20 名です。
日時 9 月 11、25 日(木)・10 月 9、23 日(木) いずれも午後 1 時～
場所 リサイクルプラザまにわ
会費 全 4 回 2,000 円
申込締切 9 月 9 日(火)
※かぎ針、棒針、糸は用意していますが、持参されてもよろしいです。

申し込み・問い合わせ先
リサイクルプラザまにわ
TEL 0867(42)1161

参加者募集中

女性だんじり 麗新社

10 月 24 日(金)～26 日(日)に開催される久世祭り御祭礼で、女性だんじり「麗新社」に参加いただける高校生以上の女性を募集します。1 日だけの参加や、鐘や太鼓を叩くだけでも可能です。

海の市・山の市 2008 真庭



9/28(日) 雨天決行 蒜山高原三木ヶ原

日本海から太平洋までの中国四国横断道沿線市町村の海の幸、山の幸が大集合。各地域の特産品販売や特設ステージも設けられます。

問い合わせ先
海の市・山の市 2008 真庭実行委員会
(商工観光課内) TEL 0867-42-1033

子どもの相談受け付けます 児童巡回相談

児童巡回相談を実施します。お子さんのことで悩んでいる方は気軽にご相談ください。秘密

の人權 110 番」強化週間を設定し、専用電話による相談を実施します。秘密は厳守します。
日時 9 月 8 日(月)～14 日(日) 午前 8 時 30 分～午後 7 時
※相談専用電話
TEL 0120(007)110

は厳守します。
日時 9 月 9 日(火) 午前 10 時～午後 3 時
場所 勝山保健福祉センター
内容 18 歳未満のお子さんに関することおよび療育手帳に関すること(18 歳以上でも可)
※相談料は無料ですが、事前に予約が必要です。
問い合わせ先 子育て健康推進課
TEL 0867(52)1115

視覚障害者も積極的な活用を パソコン講習会のご案内

ゆうあいネット PC VOL (ぶくぼる) では、視覚障害者を対象とした無料のパソコン講習会を開催します。初心者の方も大歓迎です。ご参加ください。
日時 9 月 28 日(日) 午後 1 時～
場所 久世公民館
※事前申し込みは必要なし
問い合わせ先 ぶくぼる 代表 高取茂樹
TEL 0867(42)4660

乳幼児が対象です 聴覚検診(聞こえの検診)

専門スタッフによる聴覚検査および診察を無料で受けられます。耳について気になることは、何でも相談できます。検診を希望される方は、子育て健康推進課、各支局市民福祉課、各保育所に設置してある申込用紙に必要事項を記入して 9 月 24 日(水)までに提出してください。この機会に受診をお勧めします。

検診日 10 月 6 日(月)
会場 午前 久世保健福祉会館
(受付 午前 10 時～10 時 30 分)
午後 八東保健センター
(受付 午後 1 時～1 時 30 分)
検診機関 かなりや学園(岡山県聞こえの相談専門施設)
問い合わせ先 子育て健康推進課

TEL 0867(52)1115
毎月開催しています
年金相談(無料)

・ねんきん特別便相談日
9 月 3 日(水) 落合公民館
9 月 9 日(火) 蒜山振興局
9 月 16 日(火) 久世庁舎
9 月 24 日(水) 北房支局
9 月 30 日(火) 落合公民館
・年金相談日
9 月 11 日(木)・25 日(木)
場所 勝山文化センター
いずれも、時間は午前 10 時～午後 3 時まで(受付は午後 2 時 30 分までに済ませてください。)
※代理の方の場合は委任状が必要です。
問い合わせ先 市民課
TEL 0867(42)1112

24 時間受付中です 警察安全相談窓口

岡山県警察では、安全で安心して暮らせる地域づくりのために、警察本部または警察署に警察安全相談窓口を設置し、みなさんからの事件や事故に関する相談をお受けしています。巧妙化する犯罪から家族を、友人を守りましょう。

直通相談電話 岡山県警察本部
TEL 086(233)0110
真庭警察署
TEL 0867(44)6110

ご相談ください 司法書士無料法律相談会

成年後見制度や相続、贈与などの登記相談について、司法書士無料法律相談会を開催しま

す。事前予約は不要です。
日時 10 月 1 日(水) 午前 10 時～
場所 北房文化センター応接室
問い合わせ先 (社)成年後見センター・リーガルサポート岡山県支部 林忠治
TEL 0866(22)6885
岡山観光キャンペーン期間中(9 月 20 日～12 月 31 日)は、後樂園での大名体験、瀬戸内海夕景鑑賞クルーズ、蒜山高原で搾乳体験など特別イベントを実施します。詳細がわかるガイドブックは観光案内所や観光施設、道の駅などに設置しています。
問い合わせ先 おかやま観光キャンペーン推進協議会
TEL 086(233)1807

晴れ、らんまん。岡山の旅 岡山観光キャンペーン 2008

メタボの予防と改善に
チャレンジウォーク

10/1
～
10/30

30 日間の歩数を記録します。参加の方法は、市役所、各支局にある記録用紙に記入するだけ。多くのご参加をお待ちしています。

主催 真庭市健康づくり実行委員会
問い合わせ先
子育て健康推進課 TEL 0867-52-1115

主 催 真庭市健康づくり実行委員会
問 合 わ せ 先
子 育 て 健 康 推 進 課 TEL 0867-52-1115



この旗が目印です

第 5 回落合まちかど展覧会

The Street Exhibition in OCHIAI 9/28 (日)～ 10/5 (日)

ご近所美術館へようこそ!! 自宅や集会所・商店などが展覧会場に大変身。緑豊かなこの町の暮らしを楽しみ、表現する喜びと新しい出会いを求めて今年も開催します。まずはまちかどマップを手に入れて、落合地区を巡ってみませんか。

問 合 わ せ 先 落合公民館 TEL 0867-52-3315

ハーベスト ムーン
Harvest moon
～月と日本酒を楽しむ素敵な一時～

トークタイムや各種ゲームなど、男女の交流イベントをお洒落に楽しく過ごしませんか？ 参加申し込みをお待ちしております。
※おいしい日本酒を楽しんだ後は、飲酒運転厳禁!! お願いします。
主催：New style in 真庭 実行委員会

日時 9 月 27 日(土) 18:00 受付
場所 レストラン西蔵(勝山 116)
参加費 男性 3,800 円 女性 2,000 円
定員 32 名(男女各 16 名)先着受付
対象者 20 歳～40 歳の独身者
申込締切 9 月 19 日(金)
申し込み・問い合わせ先
企画政策課 TEL 0867-44-2639

お知らせ

! INFORMATION

休日急患担当医

7日

落合病院・落合
0867-52-1133
勝山病院・勝山
0867-44-3161
中井医院(内)・勝山
0867-44-4848

14日

金田病院・落合
0867-52-1191
遠藤クリニック(外)・川上
0867-66-3002

15日

近藤病院・勝山
0867-44-2671
まつうら医院(内)・久世
0867-42-5686
さくもとクリニック(外)・北房
0866-52-4833

21日

勝山病院・勝山
0867-44-3161
松坂医院(内)・久世
0867-42-3300
吉弘クリニック(内)・北房
0866-52-2704

23日

中山病院・久世
0867-42-0371
本山医院(内)・落合
0867-52-1551

28日

河本病院・落合
0867-55-2121
米田医院(内)・勝山
0867-44-2132

—10月—

5日

勝山病院・勝山
0867-44-3161
イケヤ医院(内)・久世
0867-42-0122
さとう医院(外)・北房
0866-52-9898

9月の記念日・節気

1日 防災の日
7日 白露
9日 救急の日
14日 十五夜
15日 敬老の日
20日 彼岸入り/動物愛護週間
21日 秋の全国交通安全運動
23日 秋分の日
26日 彼岸明け

MANIWA 14

ご遺族を捜しています
原爆供養塔納骨名簿

広島平和記念公園内の原爆供養塔および長崎市原子爆弾無縁死没者追悼祈念堂に安置されている遺骨について、氏名が判明しながら未だに遺族の分からない遺骨をご遺族にお引渡しするため「納骨者名簿」が作成されています。福祉課窓口の名簿を備え付けていますのでお心当たりの方は問い合わせください。問い合わせ先 福祉課

TEL0867(52)1112

事前講習会を開催します
危険物取扱者試験

危険物取扱者試験を次の通り実施します。
試験日 11月9日(日)
試験会場 岡山、倉敷、津山
申込期限 9月11日(木)〜22日(月)
※願書は消防本部および各分署に用意しています。

事前講習会
日時 10月31日(金) 午前9時〜
場所 久世エスバランド
申込期限 9月22日(月)までに消防本部および各分署にお申し込みください。
問い合わせ先 消防本部予防課
TEL0867(42)1190

全国一斉に実施されます
秋の交通安全運動

「守ろうやああなたもわたしも交通ルール」をスローガン

に、秋の交通安全県民運動が9月21日(日)〜30日(火)まで実施されます。期間中は「高齢者の交通事故防止」を重点目標とし、交通事故ゼロに向けた活動が展開されます。交通ルールを守り、正しい交通マナーを実践して交通事故防止に努めましょう。
真庭市交通安全対策協議会

変更になります
帰化の申請手続き

日本国に帰化するための申請

岡山県知事選挙

任期満了(11月11日)に伴い、岡山県知事選挙が次の日程で行われます。

告示日 10月9日(木)
投票日 10月26日(日)

費用の一部を補助します
木造住宅耐震診断

真庭市では、木造住宅の耐震診断費用の一部を補助します。予定戸数は先着10戸です。対象は、真庭市内にある民間住宅で次の条件を満たすものです。
①昭和56年5月31日以前に建築された2階建て以下の住宅
②木造在来軸組工法の住宅
その他の条件につきましてはお問い合わせください。
補助限度額 28,000円
問い合わせ先 都市住宅課
TEL0867(42)7781

ご協力をお願いします
平成20年住宅・土地統計調査

10月1日を基準日に住宅・土地統計調査が実施されます。この調査は全国約350万世帯を対象とした、住宅・土地に関するものとも基本的な調査です。9月下旬から10月上旬にかけて、調査員証を携行した調査員が、調査対象のお宅に調査票の配布と受け取りにお伺いします。調査内容は統計以外の目的に利用されることはありません。ご協力をお願いします。問い合わせ先 企画政策課

TEL0867(44)2639

当口の参加もできます
女性の健康とこころの相談会

県では、女性の健康とこころに関する相談窓口を開設します。不妊治療、妊娠などについて無料で相談に応じます。(個室で対応、匿名でも大丈夫)ご夫婦での参加もできます。
日時 9月28日(日) 午後1時〜午後4時まで
場所 久世保健福祉会館
申し込み・問い合わせ先 真庭保健所保健課
TEL0867(44)2991

ありがとうございます
篤志寄付

岡山県自動車整備振興会真庭支部落合ブロック様よりカーブミラー10基をいただきました。

ありがとうございます
ふるさと納税

埼玉県草加市 美甘宏一さん
大阪府大阪市 匿名希望さん
兵庫県尼崎市 匿名希望さん
兵庫県明石市 西田淳さん
広島県福山市 匿名希望さん
大阪府八尾市 匿名希望さん
埼玉県越谷市 匿名希望さん

入札参加者募集します
松茸山入山権

市有林の松茸山入山権の入札を行います。現地案内を行う地区がありますので事前に問い合わせてください。
※表記は、地区、物件数(カ所)、日時、入札場所、問い合わせ先の順です。

落合地区 6カ所 9月12日(金) 午前11時〜 落合庁舎 落合支局総務振興課
TEL0867(52)1116
勝山地区 1カ所 9月18日(木) 午前10時〜 富原基幹集落センター 勝山支局総務振興課
TEL0867(44)2927
久世地区 3カ所 9月16日(火) 午後2時〜 久世公民館 農林振興課
TEL0867(42)1039

より、ふるさと納税として寄付をいただきました。

企画政策課

申し訳ありません
お詫びと訂正

広報まにわ8月号23ページ入札結果に掲載しました落札者名は「(有)川本」ではなく、正しくは「(株)川本」でした。また、31ページのヘルシーキングの今月のレシピ提供者は「小山順子さん」ではなく、正しくは「樋口美智子さん」でした。訂正してお詫び申し上げます。

秘書広報課

入札結果

管財課 TEL0867-44-2618

●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 20 年 7 月 4 日

・公共下水道勝山処理区事業再評価業務
(株)三水コンサルタント・・・2,200,000 円
・落合地区(第 6 工区)浄化槽設置工事
(有)山本水道・・・2,400,000 円
・湯原地区(第 2 工区)浄化槽設置工事
(有)湯原設備・・・3,900,000 円
・落合地区(第 5 工区)浄化槽設置工事
(株)トーコー工業所・・・4,720,000 円
・湯原地区(第 3 工区)浄化槽設置工事
(株)大和建設・・・4,900,000 円
・国道 482 号下水道管渠支障移転工事
(株)柴田工務店・・・5,200,000 円
・大宮団地マンホールポンプ設備工事
(株)川本・・・6,140,000 円

※発注課はすべて上下水道部下水道課です。

・栗原地区配水管移設工事(上下水道部下水道課)
(株)山中工務店・・・2,900,000 円
・蒜山上長田地区配水管移設工事(上下水道部下水道課)
(有)フタワカ電気工事・・・3,000,000 円
・市道津黒中の原線舗装改良工事(蒜山振興局産業建設課)
(有)横辺工務店・・・2,600,000 円
・市道別所常藤 1 号線舗装改良工事(蒜山振興局産業建設課)
海邊建設(株)真庭営業所・・・10,900,000 円
・市道新田線測量設計業務(建設部建設課)
(有)ナラサキシビルエンジニア・・・950,000 円
・市道福田中央線舗装新設工事(建設部建設課)
(有)真庭舗装・・・8,100,000 円
・市道樽見三ツ木線舗装新設工事(建設部建設課)
山本設備工業(株)・・・8,900,000 円

●平成 20 年 7 月 7 日

・三田地区(2 工区)管渠工事(上下水道部下水道課)
(株)三木工務店・・・45,000,000 円
・三田地区(3 工区)管渠工事(上下水道部下水道課)
(株)三木工務店・・・28,700,000 円

●平成 20 年 7 月 10 日

・北房学校給食センター コンテナ置場増設工事
(教育委員会教育総務課) 上田建設(株)・・・2,380,000 円
・旧蒜山振興局トイレ整備工事(蒜山振興局市民福祉課)
小谷建築・・・2,520,000 円

●平成 20 年 7 月 14 日

・真庭市新本庁舎建設用地ボーリング調査業務
(総務部総務課)
応用地質(株)岡山支店・・・3,300,000 円
・蒜山ワイン醸造販売施設施設設計業務
(蒜山振興局総務振興課)
(株)S D 建築設計・・・2,380,000 円
・市道黒杭線道路改良工事(建設部建設課)
(株)ウエモト組・・・5,200,000 円
・水辺と歴史の散策道美装化工事(建設部建設課)
(株)岡田組・・・14,800,000 円
・デジタルマップ作成業務(建設部都市住宅課)
アジア航測(株)岡山営業所・・・6,840,000 円
・鹿田・美川地区(28 工区)管路施設工事
(上下水道部下水道課)
母里建設(株)・・・10,000,000 円
・大宮団地(1 工区)管渠工事(上下水道部下水道課)
(株)川西工務店・・・64,000,000 円
・大宮団地(2 工区)管渠工事(上下水道部下水道課)
岡田土建(株)・・・57,000,000 円

※入札結果は真庭市のホームページにも掲載しています。
ご覧ください。

掲載：7 月 4 日、7 日、10 日、14 日入札実施分

15 MANIWA



7/29 真庭支部水泳記録会(市営久世プール)



8/3 久世児童球技大会(宮芝グラウンド)



8/14 落合納涼盆踊り大会(落合小学校)



8/16 ひるぜん相撲大会(蒜山中学校)



7/19 ヒグラシの羽化
(蒜山下和)



8/2 豆腐づくり体験(クリエイティブ管谷)



7/26 Tシャツアートであそんじゃおう
(勝山文化往来館ひしお)



8/10 昆虫採集標本作成講座(津黒いきものふれあいの里)



7/24 ほくぼう児童クラブ陶芸教室(北房文化センター)



7/26 蒜山さかなつかみどり大会(川上河川公園)



7/26 約2,800人が参加した蒜山さかなつかみどり大会(川上河川公園)



8/3 久世児童球技大会(久世体育館)



8/7 真庭市スポ少野外キャンプ(クリエイティブ管谷)



8/10 森林教室 in 蒜山の森(鳥取大教育研究林)



夏休みまるごと フォトダイアリー

子どもたちにとって最大のイベント「夏休み」。楽しかった夏休みもあっという間に過ぎてしまいました。そっと目を閉じて、思い返してみてください。あんなことやこんなこと、たくさんさんの思い出がよみがえってくるでしょう。そんな子どもたちのまぶしいくらいにイキイキとした姿を取材先で見つけ、カメラにおさめました。その思い出のヒトケラをご紹介します。



平成19年度、この事業を利用して新築した、上野自治会の「上野コミュニティハウス」

- ◆ 交付対象となる団体
自治会および自治会で組織する団体
- ◆ 平成21年度補助事業の内容
下表のとおりです。
- ◆ 申請の留意事項
① 所定の事前協議書及び関係書類を提出してください。
※事前協議書などの関係書類は、最寄りの振興局・支局の総務振興課に用意しています。
- ② 提出された書類は審査され、事業の採否が決定されます。
- ③ 採択された場合は、改めて補助金申請書（関係書類含む）を提出していただきます。
- ◆ 申し込み締切
平成20年10月31日(金)まで
- ◆ 申請・問い合わせ先
企画政策課または振興局・各支局の総務振興課

対象事業	対象要件	補助率	補助金限度額
新 築	補助対象経費の合計が100万円以上かつ、延べ床面積が50㎡以上のもの	補助対象経費の3分の1以内	300万円
改 修 ・ 増 築	補助対象経費の合計が100万円以上かつ、延べ床面積が10㎡以上のもの		100万円
汚 水 処 理 (下水道接続)	補助対象経費（加入金を除く）の合計が50万円以上のもの		100万円

注意

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の社会保険料控除 保険料(税)納付方法で取扱いが異なります

市民生活部 税務課Tel 0867-42-1114 または市民課Tel 0867-42-1112

去る 6月12日の制度改正により、国民健康保険税または後期高齢者医療保険料を年金から引き落とし(特別徴収)している人が、一定の条件を満たした場合には、金融機関からの口座振替(普通徴収)が選択できるようになりました。この場合、保険料(税)の納付方法により、社会保険料控除の取り扱いが異なりますので、申告の際にはご注意ください。

◆保険料(税)を年金から引き落としする特別徴収で支払った場合

公的年金から引き落とされる保険料(税)は、年金受給者本人が支払ったものであるため、年金受給者に社会保険料控除が適用されます。したがって、年金受給者本人以外の方が社会保険料控除とすることはできません。

◆保険料(税)を口座振替による普通徴収で支払った場合

保険料(税)を普通徴収により支払った場合には、その支払者（生計が同一のものに限る）に社会保険料控除が適用されます。また、口座振替の場合は原則として、口座名義人に社会保険料控除が適用されます。年金からの引き落とし(特別徴収)を口座振替による支払いに代えた場合、世帯全体の所得税・個人住民税の負担が少なくなることがあります。詳しくは、税務課、市民課または振興局・各支局の市民福祉課までお尋ねください。

申し込みは
10/31まで

平成21年度集会所等施設整備事業補助金 集会所の新・改築を支援します

企画財政部企画政策課

Tel 0867(44)2639

コミュニティ活動の拠点となる集会所などの新築、改修・増築および下水道への接続工事を行う自治会などの団体に対して補助金を交付します。平成21年度中に計画のある団体は、必要書類を揃えて10月31日(金)までにお申し込みください。



はぐくみ岡山

おぎやと²¹ in 真庭

主催：はぐくみ岡山実行委員会
(岡山市・真庭市・山陽新聞社会事業団・山陽新聞社)
共催：(社)真庭青年会議所

はぐくみ岡山推進イベント「おぎやと21」は、「心とからだ、より豊かにより健やかに」をテーマに、新しい命の誕生を祝福し、健やかな成長を社会全体で支援していこう、そんな想いが詰まった参加・提案型イベントです。皆さんご参加をお待ちしています。

◆ 参加者を募集しています

① **バルーン教室**（お昼12時〜）
② **おりがみ教室**（お昼12時50分〜）
参加する親子20組を、それぞれ募集します。子どもは3歳以上が対象です。希望する教室名を記入の上、往復はがきでご応募ください。

※応募者多数の場合は抽選とします。

③ **子育て川柳**
「子育て」をテーマにした川柳を募集します。はがきでご応募ください。

◆ **子育て講演会**（開演午後3時30分〜）
テーマ「子ども達からのSOSー親が変われば子どもも変わるー」
講師 伊藤幸弘氏（伊藤幸弘教育研究所）
幼年期、思春期の子どもを持つ保護者や子育てに関心を持つすべての人を対象に講演会を開催します。

講師には、過去の非行から立ち直り、現在、様々な問題を抱える子どもたちのカウンセラーとして活躍中の伊藤幸弘氏をお迎えし、地域の未来を担う子どもたちの子育てを一緒に考える予定です。ぜひ、ご聴講ください。

※この講演会は、(社)真庭青年会議所創立45周年記念事業です。

応募方法

〒700-8634 岡山市柳町2-1-1 山陽新聞社事業局内 おぎやと21「各イベント名」係 ※住所、氏名、年齢、電話番号を明記のうえご応募ください。出品作品は原則として返却いたしません。

◆ 応募締切 9月25日(木)まで



「湯原憩の家」売却のお知らせ（一般競争入札）

売却物件の購入を希望される方は、市有財産売却応募要領（管財課・湯原支局・市ホームページ）をご確認のうえ、要領に添付してある申込書を期限までに提出してください。

- ◆ 受付期間 9月12日(金)～10月10日(金)
- ◆ 受付場所 総務部管財課（勝山庁舎）
- ◆ 現地説明 希望者は湯原支局総務振興課へお尋ねください。
- ◆ 入札日 10月17日(金) 午前11時 勝山庁舎

※申し込み、入札方法・契約に関することは、総務部管財課（Tel 0867-44-2618）まで。物件に関することは湯原支局総務振興課（Tel 0867-62-2011）までお問い合わせください。必ず現地を確認してお申し込みください。

物件番号	1 湯原憩の家
土 地	所在：真庭市豊栄1424番1、1424番8、1425番4、1426番2 地目：宅地 地積：4,661.61平方メートル（実測）
建 物	住居表示：真庭市豊栄1424番1 構造：鉄筋コンクリート造5階建 種類：保養所 延床面積：2,134.96平方メートル（公簿）
工作物	土地、建物に付属する工作物、樹木など、定着物一式
予定価格	応募要領に記載

障がいがあっても 地域で暮らしていける 支えられる地域づくりを考える

- ◆日時 平成20年10月12日(日) 10:00～16:00(受付9:30開始)
- ◆会場 北房文化センター(真庭市上水田 3131 番地) Tel 0866-52-5220
- ◆内容



- ▶映画上映(10:10～11:40)
◁「ふるさとをください」明日はみんなにくるんだよね！
日本で初めての精神障がい者作業所啓発映画。和歌山の美しい自然を背景に展開する心温まる物語です。
「社団法人日本PTA全国協議会推薦」「文部科学省選定」
※字幕および副音声有り
- ▶バザー(開催時間中)
ゆうあい福祉展の開催
真庭市内、岡山県北の障がい者福祉施設の紹介と授産製品の販売があります。

- ▶基調講演(12:50～14:20) ※手話・要約筆記有り
「地域で暮らす～地域で支え合う仕組みづくり～」
講師：社会福祉法人むそう理事長 戸枝陽基氏(愛知県半田市)▷
ー社会づくりを通じて福祉を変えていくー
障がいのある人のニーズから地域支援の仕組みを導き出し、全国へ発信し続けている戸枝氏の貴重な講演です。ぜひご来場を！

- ▶シンポジウム(14:30～16:00) ※手話・要約筆記有り
「地域で暮らす」
地域での暮らしを充実させる上でどんな支援が必要なのか。
困り感や望む暮らしについて話していただきます。
・シンポジスト：真庭で暮らす当事者・保護者の方々

- ▶ホリデーサービス(開催時間中)
子どもさんの預かりサービスを実施します。※事前に申込が必要です。
楽しい活動しながらボランティアの方と過ごしていただきます。

- ◆参加費 無料 ※障がい者福祉啓発事業のため映画鑑賞も無料です。

- ◆申し込み・問い合わせ先

真庭地域自立支援協議会事務局(真庭地域生活支援センター内 担当：藤井・山根)
〒719-3143 真庭市下市瀬653 Tel0867-52-7966 Fax 0867-52-7372
E-mail: maniwa-sien7966@wonder.ocn.ne.jp



ー福祉フォーラム関連行事ー

いや癒しに来られえ～森と親しもう森林セラピー交流会

- 日時 10月18日(土)10:00～14:00
- 場所 新庄村森林セラピーロード&田浪キャンプ場周辺
- 内容 ガイド同伴のセラピーロード散策や竹パン作り、アトラクションなど
- 対象 真庭市・新庄村に在住の児童と保護者

※申し込み・問い合わせは、真庭地域自立支援協議会事務局までお願いします。



昨年、エスパスホールで行われた、敬老会(久世地区)の様子

北房地区	9月20日(土) 午前9時～	北房文化センター
落合地区	9月13日(土) 午前10時～	白梅総合体育館
久世地区	9月7日(日) 午前10時～	久世エスパスホール
勝山地区	9月15日(月) 午前9時30分～	勝山文化センター
美甘地区	9月21日(日) 午前10時～	美甘多目的センター
湯原地区	9月21日(日) 午前10時～	湯原ふれあいセンター
中和地区	9月30日(火) 午前11時～	中和体育館
八束地区	10月7日(火) 午前11時～	八束コミュニティセンター
川上地区	10月10日(金) 午前11時～	川上コミュニティセンター



75歳以上の方々をお招きして、永年のご苦労へ感謝し、ご長寿をお祝いする敬老会が市内各地域で行われます。それぞれの実行委員会が、地域の皆さんと力をあわせて開催される敬老会を心行くまでお楽しみください。

健康福祉部 高齢者支援課 Tel 0867(52) 1113

お年寄りに感謝を込めて 敬老会開催

会員募集 盛り杜 大切な人に「ふるさとの味」届けます もりもり真庭ふるさと便

市内にある盛りだくさんの特産品を「もりもり真庭ふるさと便」=小包便にして、秋・冬の2回お届けします。ふるさと真庭の自慢の味を市内にお住まいの人にはもちろん、ふるさとを離れた家族や親戚、友人への贈答品などにご利用ください。

- ◆申し込み方法 今年度の会員を募集します。農林振興課および各支局に用意してあるチラシをご覧のうえ、郵便振替用紙で入金してください。入金確認ができた時点で申込完了になります。
- ◆年会費 10,000円
- ◆発送時期 秋便10月7日ごろ、冬便12月20日ごろの2回を予定しています。
- ◆発送産品 ▼秋便 ①新米 ②ピオーネ ③青大豆味噌 ④こけら寿司(さば寿司) ⑤煎茶 ⑥西条柿 ▼冬便 ①白餅・豆餅 ②そば ③あたご梨 ④山の芋 ⑤黒豆の煮物 ⑥えのき・しめじセット ⑦わさびの醤油漬 ※写真はイメージです
- ◆申込締切 9月22日(月)
- ◆申込・問い合わせ先 産業観光部農林振興課 Tel 0867-42-1031



AED94カ所

市内の全小中学校を始め、公共施設や医療機関など 94 カ所（平成 20 年 8 月現在真庭市消防本部調べ）に A E D が設置されています。もしものときに備えて、身近な設置場所を確認しておきましょう。

川上地域設置場所（5カ所）	
90	米子自動車道上り 蒜山高原サービスエリア（西茅部）
91	米子自動車道下り 蒜山高原サービスエリア（西茅部）
92	蒜山振興局川上出張所（蒜山上福田）
93	川上小学校（蒜山上福田）
94	休暇村蒜山高原（蒜山上福田）

八束地域設置場所（8カ所）	
82	谷田医院（蒜山中福田）
83	消防署蒜山分署（蒜山下福田）
84	蒜山振興局庁舎（蒜山下福田）
85	八束保健センター（蒜山上長田）
86	八束老人福祉センター（蒜山富山根）
87	八束小学校（蒜山下見）
88	蒜山中学校（蒜山下福田）
89	蒜山高等学校（蒜山上長田）

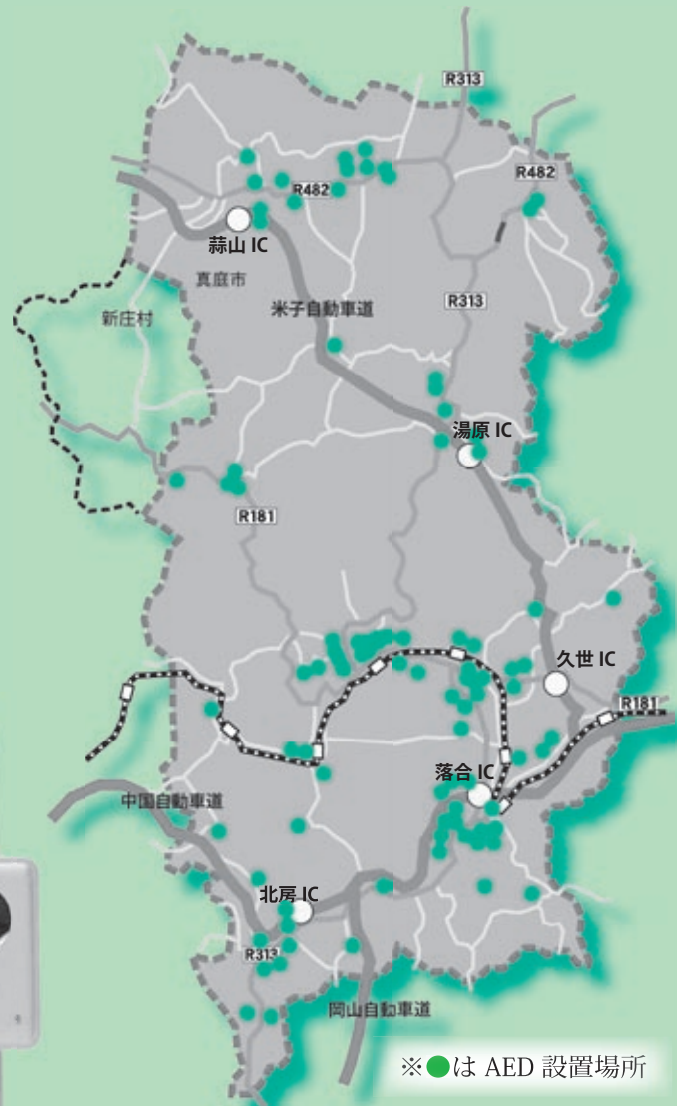
美甘地域設置場所（4カ所）	
69	消防署美新分署（美甘）
70	市役所美甘支局（美甘）
71	美甘小学校（美甘）
72	美甘中学校（美甘）

勝山地域設置場所（20カ所）	
49	勝山病院（本郷）
50	米田内科医院（勝山）
51	宮島医院（月田）
52	中井医院（月田）
53	近藤病院（勝山）
54	真庭保健所（勝山）
55	美作県民局真庭支局（勝山）
56	市役所勝山庁舎（勝山）
57	勝山図書館（本郷）
58	勝山文化センター（勝山）
59	勝山スポーツセンター（勝山）
60	勝山運動公園（福谷）
61	勝山小学校（本郷）
62	富原小学校（若代）
63	月田小学校（月田）
64	勝山中学校（三田）
65	勝山高等学校（勝山）
66	サンフォレストゴルフクラブ（福谷）
67	水夢（勝山健康増進施設）（勝山）
68	㈱デンソー勝山（三田）



※市役所勝山庁舎に設置されているAED

中和地域設置場所（2カ所）	
80	蒜山振興局中和出張所（蒜山下和）
81	中和小学校（蒜山下和）



※●は AED 設置場所

北房地域設置場所（11カ所）	
1	消防署北房分署（上水田）
2	市役所北房支局（下皆部）
3	北房B&G海洋センター（上中津井）
4	阿口小学校（阿口）
5	皆部小学校（下皆部）
6	上水田小学校（上水田）
7	中津井小学校（下中津井）
8	水田小学校（宮地）
9	北房中学校（上水田）
10	㈱ピーベス（上水田）
11	A コープ北房店（下皆部）

早い119番通報・早い救命処置

「ついさっきまで元気だったのに…突然、心臓や呼吸が止まってしまった…」このような人の命を救えるのは、その場に居合わせたわたしたちです。救急車が来るまでの救命処置（心肺蘇生法やAEDの使用）が尊い命を救います。そのために、知っておきたい救命処置の手順などを紹介します。

問 真庭市消防本部警防課 Tel 0867-42-1190

知っておきたい心肺蘇生法

1 反応確認

傷病者の肩を軽くたたきながら、耳元で「大丈夫ですか」と大きな声で呼びかける。反応（意識）があれば、傷病者の訴えを聞き、必要な応急手当を行う。何の返答も仕草もなければ「反応なし」と判断する。



2 119番通報

反応がなければ大きな声で「誰か来て、人が倒れています」と助けを求める。協力者が来たら「あなたは119番に通報してください」「あなたはAEDを持ってきてください」と要請。一人のときはまず119番通報を。



3 気道確保

傷病者ののどの奥を広げて空気を肺に通しやすくする。片手を額に当て、もう一方の手の人差し指と中指の2本をあご先に当てて、頭を後ろにのけぞらせ、あご先を上げる。



4 呼吸確認

傷病者が正常な呼吸をしているかどうかを確認する。自分の顔を傷病者の胸に向け、ほおを傷病者の口や鼻に近づける。10秒以内に胸や腹部の動き、呼吸音、吐く息を感じます。



5 人工呼吸

正常な呼吸がなければ、口対口の人工呼吸を2度行う。気道を確保したまま傷病者の鼻をつまみ、空気が漏れないようにして息を1秒かけて吹き込む。いったん口を離して、もう一度同じ動きを繰り返す。



6 胸骨圧迫

2回の人工呼吸が終わったら、ただちに胸骨圧迫（心臓マッサージ）を開始し、全身に血液を送る。胸の真ん中を重ねた両手で圧迫する。1分間に100回のテンポで30回連続して「強く、早く、絶え間なく」圧迫する。



7 心肺蘇生法

胸骨圧迫（心臓マッサージ）を30回連続で行ったあと、人工呼吸を2回行う。この胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ（30対2のサイクル）を、救急隊が到着して引き継ぐまで絶え間なく続ける。



8 AED

AEDがある場合は使う。AEDは電源を入れたと音声メッセージとランプで実施すべき事を指示してくれるので慌てないこと。心電図の解析や電気ショックを加える際は必ず傷病者から離れること。



AED（自動体外式除細動器）

電気ショックを行う機械です。コンピューターにより電気ショックが必要か判断し、音声で指示してくれるので、簡単に操作できます。

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
48 通の中からチョイス

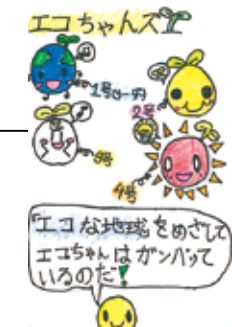
今月のテーマ（7月号で募集）

スポーツ

もっと相撲をとろう

落合淳一さん（月田）

わたしは、数あるスポーツの中
で相撲が好きです。土俵とい
う限られた空間の中で肌と肌を
ぶつけ合い、短時間で勝負を決
する姿がとても潔く感じるの
です。わたしが子どものころ
は、よく相撲をとって遊んでい
ましたが、最近はその光景は
見かけませんね。我が子とはよ
く相撲をとりましたよ。「親子
にはふれあい大切」などと言
われますが、相撲はいいです。
言葉はなくても「おっ、最近体
つきがしっかりしてきたな」な



▲ PN CHIHIRO ★



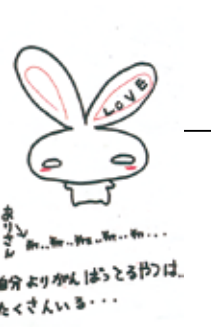
▲ PN 寺沢 蕾



▲ PN ナウティカ



▲ PN 悟郎



▲ PN M.Y



▲ 片山航希



「バチッ」立ち会いの瞬間



▲大倉康男

スポ少から全国へ

高所恐怖症さん（永津）

岡山国体の競技会場として平
成14年に整備された湯原クライ
ミングセンター（永津）。そこ
を拠点に活動するスポーツ少年
団クライミング部があるのを皆

さんはご存じですか？発足から
今年で6年目。毎年約20名の子
どもたちが練習に汗を流してい
ます。

ここ数年はそのスポ少でクラ
イミングを始めた子どもが県の
強化指定選手にも選ばれ、全国
大会にも出場するようになりま
した。そして今夏、富山県で開
催されたジュニアオリンピック
カップでは、湯原中の大森啓太
くんが優勝、河島侑哉くんが四
位と好成績を収めました。体育
館の天井のように傾いた壁もス
イスイ登る全国クラスの彼らの
登りは「怖そう」を通りこして、
見る者を魅了します。

市のスポーツの顔の一つと
なったクライミングと、そこで
がんばる子どもたち。今後もぜ
ひご注目ください。



屋内の施設で練習にむかむ大森啓太くん

礼に始まり礼に終わる

ゆばらっ子ちゃん（湯原温泉）

空手を始めて5年目です。親
が勧めてくれたおかげで、とて
も楽しく続けられています。昨
年の県大会の小学4年生の部で
優勝しました。一緒に稽古をし
ている仲間の中西聖弥くんと中
西寧々さんもそれぞれの部で優
勝しました。空手には、基礎稽
古、伝統型、組手など覚えるこ
とがたくさんありますが、何よ
り先生の教えが、僕の精神力を
強くしてくれました。空手だけ
のためでなく、普段の生活に生
かせる知識が稽古を通じて自然
に身に付いていると思っていま
す。それから、空手を始めてか
らたくさんの友達ができまし
た。お互いに一生懸命稽古をし

て強くなっていきたいです。そ
して、いつかは指導者の地面先
生をたおすことが今の僕の目標
です。「アスリート道場・湯原」
は毎週火曜日、午後7時から湯
原クライミングセンター4階の
会場で稽古をしています。身体
と心が鍛えられる一石二鳥の空
手をみなさんも一緒にしてみま
せんか。絶対におすすすめです。



アスリート道場・湯原の仲間たち



▲ 戸田はるか



▲松田育枝

乗馬ってすごい

長友久美子さん（蒜山富掛田）

乗馬というと、ゆったりした
雰囲気を連想されるかもしれま
せんが立派なスポーツです。乗
馬は普段使わない太ももの内
側、お腹、背中などの筋肉を使
います。ゆっくり乗るだけでも
それらの筋肉は働きますので、
肺や心臓に負担をかけずに筋力
トレーニングができます。また
同時に、馬の世話をしたり接し
たりすることで、動物愛護精神
や意思疎通能力が育くまれ、精
神面でのリハビリテーションな
どにつながります。



▲ PN マリー

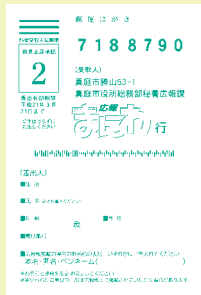


▲ PN ゆうびんちゃん



▲ PN 自由果実

お便り
お待ちしています！



11月号の読書の広場

テーマは「いい夫婦」です。

11月22日は「いい夫婦の日」
です。夫婦のあり方はそれぞ
れで良いも悪いとも言えませ
んが、ご夫婦の思い出や、笑い話、
あるいは笑いたくても笑えない話などお寄せください。

秘書広報課宛のメールでも
結構です。

◆川柳の兼題は
「聞く」

◆イラストや絵はがき

◆広報まにわへのご意見や
ご感想、また皆さんの身近
な出来事などもお寄せくだ
さい。市内で開催された行
事の感想でも結構です。

※お便りは、同封したはがき
をご利用ください。川柳の締
め切りは9月30日(火)です。

10月号に向けて

「紅葉」

をテーマに募集中

南北に広がる真庭市は、
北から彩りの秋を迎えます。
あなたの知っている市内の
絶好の紅葉スポットを
ご紹介ください

ヘルシー クッキング

真庭市栄養改善協議会の提供です



鯖寿司

さばの新鮮さを生かして、ご家庭の味で作ってみてください。

●材料（さば寿司 8 本分）

・さば 4 尾（中 1 尾 400g） ・塩 240g（約 15%） ・酢 さばがつかる程度
・米 8 合 ・もち米 2 合
寿司飯用合わせ酢 ・酢 180cc ・砂糖 300～400g ・塩 30g
*合わせ酢はお好みで加減してください。

●作り方

- ①さばを 3 枚におろし、塩をして 6 時間程度おく。
 - ②①を洗い流し、酢に約 10 時間（夏期）つけてしめさばを作る。（甘酢でもよい）
 - ③さばの水気をふいて小骨を抜き、頭から尾に向かって薄皮をはぐ。
 - ④ご飯に合わせ酢を混ぜ寿司飯を作る。
 - ⑤さば寿司用型枠の内側に大きめのラップを敷き、さばの皮側を下向きにして底に入れる。寿司飯を隅まできっちりと入れてラップを覆う。押し板でしっかりと押さえる。
 - ⑥型枠からラップのまま取り出し、ラップの覆いを直す。竹の皮（市販の代用品）で包む。
- *型枠でなく、タッパーを使ったり、にぎり寿司風にアレンジしてもおいしいですよ。

< 1 人分栄養価 >

エネルギー 321kcal たんぱく質 9.4g
脂質 9.8g 塩分 1.5g 鉄 0.8mg
カルシウム 5.7mg



今月のレシピ
提供は

各務 圭さん
（久世支部）



図書館へ行こう

本の紹介

今月は美甘保健文化センター図書室から Tel 0867-56-2611



美甘保健文化センター 図書室

〒717-0105
真庭市美甘 4134
開館時間 8:30～18:30
休館日：年末年始

蔵書数は約 3,500 冊。図書カードを作れば 5 冊（2 週間）まで借りることができます。また、岡山県立図書館所蔵の本（約 300 冊）も 4 カ月に一度更新され、貸し出しを行っています。

雷雨の夜に「ぼく」の家にころがりこんできた、なぞの女性と赤ちゃん。「あなたの妹よ」ぼくはそれがありません。ことだと知っている。この赤ちゃんは、この女性はだれなんだろうか。本編ほか、著者のデビュー作など 4 編が収録された、お菓子の詰め合わせのような 1 冊です。



『この子だれの子』
宮部みゆき／著

川柳「汗」

選：川柳おちあい 川崎 澄夫さん
11 月号の兼題は「聞く」

金メダル裏に涙と絞る汗
球児たち汗と涙の甲子園
玉の汗くやし涙もまじってる
汗流し働く他に能はなく
肥やらぬ草に追われる玉の汗
つゆ踏んでさわやかな汗朝しごと
年老いて野菜作りに汗流し
働ける幸額転がる玉の汗
汗臭い父の背中で見えた花火
野良仕事流した汗が実を結ぶ
父の汗戦闘帽が床にあり
じいちゃんが帰ると汗の匂いする
悩み事汗と一緒に流したい
土に生き土と語らう父の汗
汗を拭く仕事も農家の嫁になり
緑陰に暫し佇む試歩の汗
汗したと言わず笑顔で出荷する
〈軸吟〉代償を求めぬ汗は透き通り

澄夫	菅野	田中	檜本	若田	小谷	横山	妹尾	菊池	永田	山上	稲岡	片田	すみれ	植田	西本	田中	国米
直樹	久栄	公枝	万寿子	三子	とも子	重美	俊男	寿道	草花	雅子	吉美	古美	上	岩井	一平	久世	久世
大庭	久世	上瀬	落合	垂水	別所	下河内	本郷	檜東	上津井	月田	古見	古見	古見	岩井	一平	久世	久世

まにわ 好ま 読者の広場



▲ PN らぶあんどびーす



▲ PN V 作戦



▲ 西村洋哉



▲ PN ヒナタ

中学生にパソコンを習いました
中山英一郎さん（上水田）
北房中学校の生徒が、地域貢献活動の一環として、授業で習ったパソコンの操作方法をわたしたち地域の人たちに教えてくれるということで、勉強するいい機会だと思つて参加しました。家でも少しはインターネットなどをしていますが、まだまだわからないことが多く、それでも、せっかく真庭ひかりネットワークという環境も整っているの、なんとかがんばってさるようになりたいですね。



2 年連続の参加です
伊賀大起さん（関）
森林教室 in 蒜山の森に参加しました。去年の楽しい経験が忘れられず今年も参加しました。大学の教員さんなどから、森林のはたらきや森林が関わるいろいろなことについて分かりやすく、おもしろく教えてもらえます。机の上の勉強だけでなく、実際に森や遊歩道に入つての野外実習も多くて楽しいです。今回は旭川源流部探検が特に印象に残りました。この夏は自分の家の近くでも源流を探してみたいです。

地域の方で盆踊りが復活
伊藤忠司さん（落合垂水）
落合納涼盆踊り大会が 2 年ぶりに復活しました。以前は、商工会青年部の主催でしたが、合併の影響や資金難などから、昨年やむなく中止に。このままではいけないと、今年、地元地域自主組織や各種団体が実行委員会を立ち上げて、見事に復活しました。昨年中止になったことで、こういった地域の行事の大切さを改めて実感したので、これからも地域みんなで盛り上げていきたいと思っています。



山乗溪谷を満喫しました
青木政子さん（久世）
片岡典子さん（久世）
蒜山ガイドクラブのリバートレッキングに参加しました。溪谷を自分の足で歩くと、冷たく力強い水の感触、澄んだ溪流のせせらぎや、そこを流れる心地よい風、そしてやさしい木漏れ日などを体感でき、自然の厳しさや恐ろしさも垣間見ることができました。これは、景色を遠目に見て漠然と「美しさ」を感じるのとは全く違う感覚でした。もう病み付きになりそうです。



7/26 涼を求めて山乗溪谷「不動滝」（蒜山下和）

ほくたち わたしたちの学校紹介

28/28

余野小学校 余野下 475

「高仙の里よの」と言えばまさに白髪仙人の里！住んでいますよ、20 人の余野っ子仙人が。個に応じたきめ細やかな指導で、生き生きと学校生活での修行に励んでいます。中でも、朝タイム（大好きブックタイム・ゲーム集会・音楽集会）では、学級の持ち味を生かした児童の表現力に目を見張ります。また、ふれあい訪問・連合運動会・余野っ子秋祭り・学習発表会など、地域とのふれあいを大切に、連携した教育活動を行っています。



8/5 プール納めの日に集まった児童たち



踊り子たちが念仏に合わせて跳ね踊る吉念仏踊 (8/16)

maniwa

真庭市の文化財

19

温故知新

県指定重要無形民俗文化財

よしねんぶつおどり
『吉念仏踊』



毎年、8月16日（かつては旧暦で7月16日）の夜になると、真言宗今西山法福寺の本堂の前で、「念仏踊」がおこなわれます。吉地区の「講中」と呼ばれる檀家のご先祖供養のため、青年が羯鼓と鉦を持ち、檀家総代が読み上げる家々の供養の称えごとにつれて踊るといふ単純素朴な踊りで、今の盆踊の原型になるものです。

念仏踊は15人前後によって演じられます。白い法被に股引・白鉢巻・白足袋姿のサイハラ（2人）と、紺の法被・股引を着け、白布で鉢巻をした羯鼓（5人）、鉦（5人）、音頭とり（2人）、そして羽織姿で正装した読み手（1人）に、書記、炊事係が加わります。

夕方になると、本堂前の境内に音頭とりが左手に幟、右手にハタキをそれぞれ持って入り、続いて鉦・羯鼓の順に入ってきて輪を作り、読み手が傘の下に据えた白の上に立ちます。

その両脇に音頭とりが立って、サイハラ（長さ一間（約180寸）の丸棒の両端に、紙を丸く房状に結びつけたもの）が輪の中に入ります。そして檀家総代が一軒一軒の先祖の供養をすることを言い挙げると、総代の下に控えている音頭とりが、「ナムマイダー、ホイ」と掛け声をかけ、その度にサイハラを持つた二人が互いに打ち合います。これが終わると、鉦をうち、太鼓を叩いて横に飛びます。これを二回繰り返すと、総代は次の檀家の供養を読みあげ、再び同じ動作を行います。

このように、吉念仏踊は檀家の家々の供養を一つ一つ繰り返すだけの、踊りとしては大変素朴なものです。が、娯楽として華やかに発達してきた盆踊りとは違い、宗教性の強い鎮魂供養の踊り念仏としてその姿が伝えられてきている、という点で大変貴重な行事です。

（真庭市教育委員会生涯学習課）

健康のススめ



お話
高田医院 医師
高田 為行 さん

今回のテーマ 大腸がん予防と検診

自覚症状が無くても検診を受けましょう

大腸がんの機能と働き

大腸は消化吸収された残りの腸内食物をため、水分を吸収しながら大便にするところです。多種、多量の細菌のすみかでもあります。約2mの長さがあり、結腸と直腸肛門からなります。さらに結腸は虫垂、盲腸、上行結腸、横行結腸、下行結腸、S状結腸に分けられます。

大腸がんの現状と将来

日本における大腸がんの罹患率の年次推移は、男女とも1990年代前半までは増加し、その後は横ばい傾向です。大腸がんは発生する部位から、結腸がんと直腸がんに分かれますが、40歳代から発生し、50歳代以降から高齢になるほど罹患率が上昇します。最新の人口動態統計調査でのがんの死因は、女性が1位、男性が3位まで増加しており、21世紀には男女共に1位になるのではないかと推測されています。

大腸がんの要因

発生する要素としては、直系の親族に大腸がんや家族性ポリポー症の発症者がいるなどの遺伝的要因、大腸ポリポプの経験者、潰瘍性大腸炎の罹病期間が長いなどの要因があげられます。また近年では、生活習慣にかかわる高脂肪・低繊維食の食生活、運動不足、多量の飲酒、肥満、内臓脂肪の増加、ストレスなど環境的要因が大腸がんの増加につながっていると考えられています。

大腸がんの症状

一般に早期であれば自覚症状はなく、まったく症状が現れない場合も少なくありません。特徴的な症状はなく、良性疾患でも類似した症状がおきます。

- ・ 便通の異常
- ・ 血便（便に鮮血または黒色の血液が混じる）
- ・ 残便感
- ・ 下痢と便秘の繰り返しなど

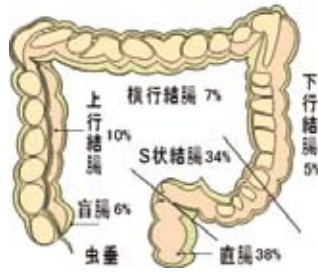
便時に気になることがある

- ・ 便が細くなる
- ・ 腹痛、腹部膨満感
- ・ 痛みを伴うしこり

なかでも血便の頻度が高く、これはがんの中心が潰瘍となり出血がおきるためです。痔と勘違いして受診が遅れることもありますので注意しましょう。

大腸がんの好発部位

大腸がんは、発生部位によって盲腸がん、結腸がん、直腸がんに分けて呼ばれており、日本では直腸がんがS状結腸がんが7割を占めます。これは、食物繊維などの摂取量が減ったため、便が大腸内にとどまる時間が長くなり、食べ物内に含まれていたたりその代謝によって発生した発がん物質が、大腸粘膜に接している時間が長くなり、がん化を引き起こされると考えられています。



大腸がんの好発部位

早期発見のため

大腸がんは早期発見による治療により、完全に治すことが可能とされています。それには、無症状の時期に発見することが重要となります。大腸がん検診の代表的なものは、市の集団検診や人間ドックで行われる大腸の免疫便潜血検査法で、食事制限なく簡単に受けられる検査です。40歳を過ぎたら年に一度は検診を受けることが理想です。しかし、この検査が陽性でも「大腸がんがある」というわけではありませんし、逆に陰性でも「大腸がんではない」ともいえません。気になる方は、大腸内視鏡検査を受診することをお勧めします。

予防のために

野菜中心の食事をこころがけ、多量飲酒や喫煙はやめましょう。また、体力にあつた適度な運動を行うことは、肥満を防ぎ内臓脂肪の減少につながります。また、ストレスの解消にも効果があり、免疫力が高まるともいわれています。ウォーキングなど、自分に合った運動を習慣づけましょう。

7/26 つかみ取りで大物ゲット

鹿田地区自然を活かす会主催による「魚つかみどり大会」が、寄り江原水路(鹿田)で行われ、地域の子どもたち約50人が参加。役員総出で捕まえたナマズやコイなど大小さまざまな魚を求めて奮闘しました。



7/27 特産のそばや青大豆を堪能

下湯原温泉ひまわり館で、下湯原温泉夏祭りが開催されました。会場では恒例のそばの早食い大会のほか、特産の青大豆豆腐など、地元の野菜や加工品の販売、歌謡ショーなどが行われました。



8/7 百歳おめでとうございます

8月10日、田中夏代さん(田原)が百歳を迎えられました。和裁や養蚕に携わってきた田中さんは、お子さんに手作りの着物を贈るほどの家族思いで、施設に入所中の今は家族の面会が楽しみにされているそうです。



8/8 真庭の花がずらり

真庭市と新庄村の切り花が一堂に会す、JAまにわ花き共進会が蒜山振興局で開催され、受賞作品を含む全78点を翌日から2日間、休暇村蒜山高原に展示。訪れた観光客らに「花の真庭」をアピールしました



8/10 やさしく奏でる夏の夕暮れ

白梅お花見コンサート実行委員会の主催による「夕涼みコンサート」が落合総合公園ふれあいステージで開催されました。そよ風そよぐ夕暮れどき、訪れた人たちは、爽やかな演奏に静かに耳を傾けました。



8/2 落合納涼花火大会(落合垂水・西原)

盆踊り

盆踊りは「心のふるさと」。いつの時代も訪れた人を優しく迎えてくれます。今年もそれぞれの地域で、思いのこもった盆踊りが行われました。その一部をご紹介します。

8/13 二川納涼大会 (粟谷)

7/26 美甘夏祭り (美甘)

8/14 鹿田踊り (鹿田)

8/14 落合納涼盆踊り大会(落合垂水)

8/13 勝山盆踊り大会 (本郷)

8/16 北房青年団納涼盆踊大会(上水田)

8/15 大宮踊 (蒜山中福田)

8/14 久世夏祭り2008リバーサイドフェスティバル(久世)

8/8 はんざき祭り (湯原温泉)

インターネット初体験

北房中学校の生徒によるパソコン教室が、8月11日、19日の2日間、同校パソコン教室で開かれ、地域住民ら約20人が参加しました。この教室は、生徒が学んだパソコンの知識を生かし、地域との交流を深めようと初開催。参加者のペースに合わせた個別指導が行われました。

中学生の指導を受ける参加者



「第22回旭川いかだ祭り」が7月27日、真庭市商工会青年部落合エリア主催により行われ、落合地域の旭川(川東公園→落合大橋)約3キロコースで、いかだのスピードや出来栄を競い合いました。ゴールまでのタイムを競う「早下り」には、30チーム(約130人)、いかだの芸術性や話題性を競う「ゆうゆう下り」には6チーム(約30人)が参加。力強く巧みな竿技や、美しく飾られたいかだが観衆を楽しませました。今年新たに登場したレンタルいかだ。参加してみたいけど、いかだがないので...という人でも気軽に川下りを体験できるとあって大好評でした。



転覆の多い激流ポイントも難なくクリアー

ゴール目指して
ゴッゴッゴッ!!!

湯ったり真庭

観光回廊 まにわ 真庭

温泉めぐり スタンプラリー

期間

平成20年

8月23日(土)

11月30日(日)

問い合わせ先
観光回廊真庭誘客協議会
事務局(真庭観光連盟内)
TEL 0867-44-4111



※写真・イラストは「温泉めぐりスタンプラリー」パンフレットから

編集後記

まにわがスキッ!!

夏の風物詩といえば盆踊り。長い間受け継がれ守られてきた地域の伝統が薄れていく気配を感じました。あの囃子を聞けば自然に身体が動き、胸が踊る気持ちを後世に伝えていかなければ。誰かに託すのではなく自分が。

22 でお知らせしている「AED」。市内の設置場所は94カ所に増えました。それでも、どこにあるのか知らないと、もしものとき何の役にも立ちません。救命処置は一分一秒を争います。まず、身近な設置場所の確認を。

水についてあらためて思いを巡らした時、自然から水や酸素など多くの恩恵を受けながらも、それを当然のように利用し、そして汚すだけ汚して自然に返している自分に気がきました。「人」の存在意義って何なんでしょうね。

温泉マップ



温泉を巡って 豪華賞品をゲット!

市内15カ所の温泉施設を対象にスタンプラリーを開催中です。市役所窓口や対象の温泉施設などでパンフレットを入手し、温泉を巡ってスタンプを集めて、期限までにご応募ください。抽選で「湯原温泉ペア宿泊券」など豪華商品が当たります。詳しくは、パンフレットをご覧ください。