広報まにわ

2008 3 第35号

賑(にぎ)わいと安らぎの杜(もり)の都 真庭

主な記事

■体も心も元気！真庭の「食育」 P1～
■お知らせワイド版 P14～
■市政トピックス P24～
■杜の公聴会 P26～
■読者の広場 P28～
■ぐるっと真庭 まちの話題 P34～

みんなで食べる 給食はうま～い！

美甘小学校の給食風景

体も心も元気！真庭の「食育」

ファーストフードやコンビニ弁当の常食、無理なダイエットや偏食など、現代人の食生活は荒れているといわれています。こうした食生活は、成長期の子どもたちにとって、体の発達を妨げるだけでなく、気力を損ない心の豊かさをもむしばむのではないでしょうか。体や心のために良い「食」の在り方を実践するため、真庭の「食育」は始まっています。

ごはん・お米とわたし図画コンクールで受賞した前田和範さん（久世）の絵「お米でおしずしケーキを作ったぞ」

子どもたちの健康審査で栄養委員の作ったおやつを試食

農業後継者クラブの方からサツマイモの苗の植え方を習いました

給食の前には手洗い。ていねいに洗ってバイ菌をやっつけます

「がぶっ!」▶

食育を知る

「食育」という言葉。本来の意味を知らないままに使っていませんか。「食育」の歴史を振り返ってみましょう。

「食育」って何だろう？

「食育」という言葉は、明治時代の作家・石塚左玄（さげん）の本「食物養生法」で使われたのが最初だといわれています。

「嗚呼何ぞ学童を有する都会魚塩地の居住民は殊に家訓を厳にして躰育智育才育は即ち食育なりと観念せざるや」

（学童を養育する人々はその家訓を厳しくして体育、智育、才育はすなわち食育にあると考えるべきであるという意味）

明治の人は、人が育つ家庭のすべての基本が「食」にあると考えていたのです。

（国立国会図書館所蔵）

「食育」の復活

「食育」という言葉が、初めて多くの人の目に触れたのは、明治時代だといわれています。明治31年に発行された石塚左玄（さげん）の「食物養生法」。石塚さんは、食が人間の心や体、生活態度にまで大きな影響を及ぼすとして、子どもを育てる基本は「食育」にあるとしました。

その後「食育」が再び脚光を浴びるのは、平成になってから。日本人の健康と食生活の関係が注目されるようになり、平成17年に食育基本法が成立。18年には食育推進基本計画が決定され、「食育」に取り組むようになりました。中でも日本型食生活の実践は、栄養バランスに優れているだけでなく、食料自給率の向上や食文化の継承にも役立っています。

「いただきまーす」元気のよいあいさつ

お母さんと一緒に楽しくクッキング

「食」にまつわる話をする給食委員

夏休みの体験の一つ。子どもたちの料理教室

▲参考：農林水産省広報誌「aff（あふ）」2007年6月号

育てて食べよう

「食」の大切さを知るには、まず食材を育てて食べること。そのようなことを学ぶ体験は、市内各地で増えています。今年度ＪＡまにわでは、将来を担う子どもたちのために「あぐりにこにこスクール」を始めました。子どもたちは、どのような体験をしたのでしょうか。

笑顔があふれる収穫の場面。種から育てた落花生は、りっぱな実を付けました（11月）

感動を与える農業体験

神妙な顔でゆっくりと箸をのばし、ひとかけらを口に運ぶ。少しの間があって「おいしい」と声が響きました。スーパーに並んでいるイメージの強かった豆腐を、自分たちの手で作って食べた瞬間でした。できたてのおいしさは格別のようで、子どもたちは新たな味を知りました。

この取り組みは、子どもたちに農業を通して「命」、「食」の大切さを知ってもらおうとＪＡまにわが行った「あぐりにこにこスクール」。市内の小学生約30名が登録し、昨年5月に開校しました。大豆、落花生、スイカなどの作物や野菜を育て収穫、牛市場やトマトの選果場を見学する体験を行ってきました。

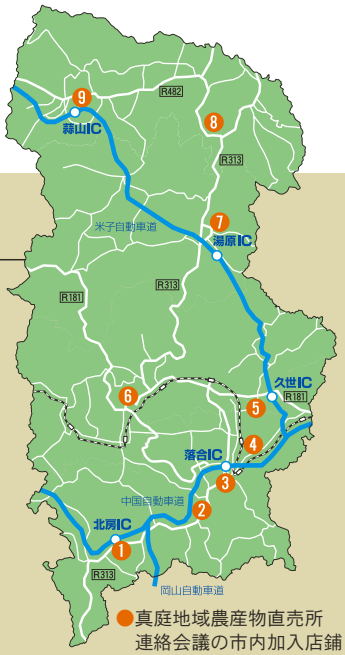
今回、2月2日に行われたのは6回目のスクールで、豆腐作り。自分たちが育てた大豆で豆腐を作ろうというものです。参加した子どもたちは、豆腐加工グループの指導を受けながら豆腐を作る過程を体験し、食べました。

❶コスモスの里特産品
ふれあいセンター
TEL0866-52-3191

❷道の駅 醍醐の里
TEL0867-52-8040

真庭でとれた食材を
手に入れる

自分で栽培できなくても、市内でとれた新鮮な食材を手に入れることができるのが、市内各地に数多くある直売所や青空市です。また、最近では真庭市産の食材コーナーを設けるスーパーなどもあり、「安全・安心」を求める消費者に利用されています。（直売所の営業時間や営業期間などについては、問い合わせください）



●真庭地域農産物直売所
連絡会議の市内加入店舗

▼写真提供：JAまにわ広報誌「きらめき」

5月に行われた落花生の種まき

8月には真っ赤に熟したミニトマトを収穫

トマトの選果場を見学して流通を学びました

9月にはピオーネの収穫体験

写真左：大豆をミキサーでクリーム状にした「生呉（なまご）」を鍋でゆっくりかくはん
写真右下：型から出し四角に切った豆腐を崩さないようパックに入れる作業
写真右上：みんなで作った手作り豆腐を食べました

3月には、おはぎや桜もちを作ってお別れ会を行い、全7回のスクールを締めくくります。

JAまにわとしても初めての試みとあってスクールへの思い入れは強く、企画した生活福祉課の大久保和子さんは「真庭というふるさとの良さを将来もずっと覚えていてほしい。そのためにも「命」、「食」につながる農業のありがたみを伝えなければ」と熱く語ってくれました。

スクールは時間が限られるため、植え付けや収穫の体験が多くを占めましたが、写真の笑顔を見る限り、何らかの感動を与えたことは間違いありません。真庭の力強い農業で育った食材を食べ、子どもたちは育っていくのです。その道筋が新たに生まれました。

あぐりにこにこスクールは20年度も開校され、将来を担う子どもたちに「命」と「食」の大切さを伝えていきます。

作って食べよう

食材の大切さを学んだら、次は料理を作る楽しさを学びましょう。1月22日、美甘庁舎の調理室で岡山県栄養士会真庭支部による、美甘保育園児と保護者を対象とした親子クッキングが行われました。親子の活躍をご覧ください。

お母さん、お父さんと一緒にクッキング。「包丁だって使えるもん」

食事バランスガイド

料理教室の前には、栄養士などから食事バランスガイドの説明がありました。バランスガイドは、１日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかという適量を料理区分（主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物）別に、おおよその量をイラストで示したものです。イラストがコマの形なのは、コマも食生活もバランスが大切だからです。

一緒に作る楽しみを知る

エプロンや三角巾を身に付けて準備は万端。でも、その前に少し食材のことを知っておきましょう。先生方や栄養士が人形劇で、野菜の栄養について分かりやすく説明しました。もちろん、バランスガイドの説明も。

さていよいよ料理開始です。今日はお母さん、お父さんと一緒に料理。メニューはじゃこなどを入れたおにぎり、具だくさんのスープ、カラフルオムレツといった栄養満点メニュー。卵を割るのは、ボールを押さえる人と割る人が代わりばんこに、また、包丁で野菜を切るときはお母さんに手を添えてもらって、とにかく子どもたちは楽しそうでした。

料理は、みんなで一緒にいただきます。食べながら保護者の皆さんが、「家でも料理をしたがるのだけど急ぐので『また今度』って言ってしまうんです」、「お父さんもなかなか上手ですねぇ」など、子も親も何かを学んだ料理教室でした。

味を守り育てる

真庭の味や魅力を次の世代に伝えようとしている人たちがいます。その中の一つが「生活交流グループ」です。グループの活動は加工品の開発・販売だけでなく、ふるさと小包の発送や食文化の伝承など多岐にわたります。また、相互の連携を図るための農村生活交流グループ協議会があり、市内からは16グループが加入しています。（事務局：真庭農業普及指導センターTEL0867-44-3111）

くわの実会（月田）

フキ、ウド、シイタケなど、山の恵みを使った、グラッセやぬか漬けなどを作っています。また、郷土料理のサバ寿司はイベントなどで喜ばれています。

末広主婦の会（下河内）

ハヤトウリやキュウリのぬか漬け、黒豆の煮豆などを作っています。地元の小学校で豆腐作り教室を行うなど、地元に根ざした活動を続けています。

ヘルシーもクッキング 番外編

地元の特産物を使ったレシピをヘルシークッキングで掲載した中から紹介します。

よもぎ青大豆きな粉団子

よもぎと青大豆きな粉を使い、レンジで手軽に作れて、おいしい団子です。

材料（4人分） あんこ320g、よもぎ（一握り）白玉粉100g、だんご粉100g、牛乳200cc、青大豆きな粉適量

作り方 ①あんこは40gずつ8等分して丸め、よもぎは重曹でゆでてアクをとる。③よもぎ、白玉粉、牛乳をミキサーにかけてドロドロにし、だんご粉を混ぜ、耳たぶくらいのやわらかさにする。④③にラップをして電子レンジで2分加熱する。取り出したら木じゃくしでよく混ぜ、さらに2分加熱する。⑤取り出した生地であんを包み青大豆きな粉をまぶす。

たけのこのきんぴら

たけのこを使ったきんぴらです。スキムミルクでカルシウムを摂取できます。

材料（4人分） タケノコ200g、ニンジン50g、ショウガ親指大、スキムミルク大さじ2、かつおパック1袋、白ごま大さじ3《調味料》酒、みりん、しょう油、ごま油それぞれ大さじ1

作り方 ①ごま油をしいて熱した鍋にせん切りにしたショウガ、タケノコ、ニンジンの順にいため、調味料で味を付ける。②かつお節を加えて、水分がなくなるまでいため煮する。③仕上げにスキムミルクを振り入れる。④器に盛って、すりごまをふりかける。

しいたけの中華風サラダ

真庭市特産のしいたけをおいしくいただけるレシピです。食感がいいですよ。

材料（4人分） 乾しいたけ4枚、ダイコン100g、ニンジン20g、白炒りごま少々、たかのつめ少々、片栗粉適量、サラダ油（揚げ用）適量、塩少々 《調味料》しょうゆ、酢、みりん、砂糖それぞれ大さじ2

作り方 ①水で戻した乾しいたけをスライスして水気をふきとり、片栗粉をまぶしてサラダ油で揚げる。②大根と人参は、千切りにして塩もみする。③白炒りごまをすり、たかのつめは刻む。④よく混ぜ合わせた調味料に①と②をあえ、③を好みで加える。

こんな料理教室も開催

エコクッキング
毎日の買い物・調理方法・後片付けの中でできる簡単なエコロジーを理解する教室です。

男性の料理教室
男性の参加する料理教室。家庭で夫のちょっとした一品が出てくるとうれしいものです。

お父さんと友だちで作ったオムレツを囲んでいます。子どもたちにも楽しい思い出となったようです。
（終了後に園児が描いた絵）

ハッスルかあちゃん工房（蒜山下和）

こけら寿司や味噌、もち製品など、多くの製品を手がけています。独自にふるさと小包を発送したり、県内外のイベントに積極的に参加しています。

ほのぼの会（種）

やま里みそ(麦味噌)が有名です。作るだけでなく、ふるさと小包の発送や、インターネットを利用した情報発信・販売促進などの研究も行っています。

椎の木おもてなし会（岡）

勝山の食事処、三浦邸 椎の木御殿を運営しています。やまのいも「銀(ぎん)鮭(しゃけ)」など、地元の食材をふんだんに使った、「おふくろの味」を大切にしています。

食育を実践する
その1

「食」の基本を学ぼう

学校では「食」について、どのようなことを学んでいるのでしょうか。栄養教諭を初めて配置し、文部科学省、真庭市教育委員会から指定を受けて食育推進事業に取り組んだ勝山中学校区（勝山中学校、勝山・月田・富原小学校）の取り組みを見てみましょう。

栄養教諭による授業。調理実習で使った素材の旬を調べたり、一日に必要な野菜の量などの実物を提示したりして「食」への理解を深めました

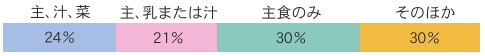
生長の過程を学び、収穫の喜びを知った、コメや野菜の栽培

収穫のあとは調理していただきます。食べ物への感謝を表す劇も開催

◎朝食は週に何回食べますか

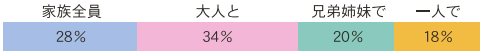
朝食を毎日食べる人は84％で、岡山県全体の調査82.7％を上回っています。

◎朝食の内容はどのようなものですか



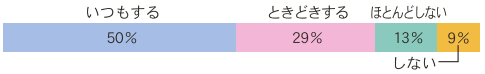
主食のみと主食と汁・乳のみを合わせると51%。多くの人が栄養バランスのよい朝食を食べているとはいえません。

◎朝食は誰と食べますか



約5分の1が朝食を一人で食べています。

◎家庭で「いただきます」のあいさつをしますか



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができているのは、約半数です。

（勝山中学校区のアンケート調査 2007年5月）

家庭・地域と連携した食育

「子どもたちは、料理をして食べることが大好きです」と授業を通して見た子どもたちの「食」の関心の高さを語ってくれたのは、勝山の給食共同調理場で勤務する栄養教諭の土井利香さん（写真上）。栄養教諭とは児童・生徒の栄養状態の管理や栄養教育の推進を目指して平成17年から設けられた職。学校給食の管理と兼ねて、担任の先生と連携して授業を行うなど、学校での食育を推進しています。

勝山中学校区では、学校・家庭・地域の連携による食育の推進が進められました。教科の中で「食」に関することは栄養教諭と担任が協力。地元の食材を使ったレシピ集を配布したり、親子給食や親子クッキングを開催したりして家庭との連携を深めました。また、農林業の生産者やボランティア、栄養委員など、地域の皆さんと共に「食」に関する活動や講演会などを行いました。

子どもたちは食の大切さを知り、健康を維持するには、どのような食生活をすべきかを学んできました。しかし、この学習が、すぐに食習慣の向上につながるわけではありません。給食では、基本的な食習慣を身に付けてほしいと、できる限り地元の食材を使った献立を提供し、身支度、手洗い、配ぜん、箸（はし）の持ち方などを学んでいます。給食以外については、各家庭の「食」への理解度が、子どもたちの健康や食習慣を左右していきます。

青春を棒に振ってほしくない

約200㌘の砂糖を目にして驚く生徒

11月7日、勝山文化センターで勝山中学校生徒と一般市民約300人が参加して食育講演会が行われました。「今の食生活で大丈夫？～できることから始めよう～」と題し、川崎医療福祉大学の小野章史教授が講演し、飲料水などの糖分や、カップ麺の塩分といった身近な食品の危険性や、日本人本来の食生活の在り方を学びました。

食品表示の罠

今から10年ほど前まで「糖質○㌘」だった糖質表示は、「炭水化物○㌘」になっています。これは砂糖のイメージから遠ざけるためなのです。

想像以上の過剰摂取

1・5㍑入りのペットボトル飲料には、だいたい200㌘程度の砂糖が含まれています。この量は、料理だと2週間程度もつでしょう。そんな飲み物を、夏場にはゴクゴク飲んでいるのです。

よく食べられているカップ麺も同じ。カップ麺には5～10㌘程度の塩分が含まれています。これは成人の1日摂取量に相当します。

「飲むな」とは言わない。「食べるな」とも言わない。でも、こうしたことを理解して、摂取量を控えてほしい。

子どもたちが病気に冒されている現実

わたしが勤務する病院には、食生活の乱れから病気になった人も多く訪れます。この中には小学生や中学生もいます。これは今や驚くことではありません。好き勝手な食生活を送っていると、楽しいはずの青春を棒に振ってしまいます。わたしはそんな子どもたちの姿を見たくありません。皆さんも、食生活をできるところから見直して、健康に生きましょう。

小野さんの講演は、人生を楽しく送るためには、今の、そしてこれからの食生活と健康が大切だ、という強い願いを伝えるものでした。

200㌘の砂糖は相当な量です
（皿の直径は約16㌢）

家庭との連携

家庭で料理への関心を深めてもらうために作成されたレシピ。全家庭に配布

楽しい親子給食の様子。料理教室も開かれ、親子で「食」について学びました

地域との連携

お茶・シイタケなど地域の特産物を生産者と共に栽培・収穫

弁当の配食サービスをしているボランティアの皆さんと弁当作り

学校給食への理解を深めるために行われた「勝中の給食を食べる会」

食育を実践する
その2

地域に発信しよう

地域に根付いた活動をしている久世高校家庭クラブ。研究の成果が第55回全国高等学校家庭クラブ研究発表大会で受賞、その内容は食の改善でした。このページでは発表の内容や、生徒たちがどのような実践や活動をしてきたかをお伝えします。

❶

わたしの家族は７人。下の弟は「まこと」といい、魚と野菜が嫌いで母を悩ませています。そこで、魚について研究し、まことコミュニケーションを深めながら魚嫌いを改善したいと考えました。

❷

魚の嫌いな理由は、臭い・味・形。弟と同世代の嗜好調査をすると魚より肉が好きな子が多く、我が家の食生活調査では、魚を食べる頻度が少なく、調理の方法も工夫がないことが分かりました。

❸

小学校を訪ねると、学校では季節のものを取り入れたり、魚料理ではソースや味に変化を付けていることを教えてくれました。おいしく食べられる献立の工夫や、魚への関心を高めることが課題です。

❹

魚は成長期の子どもには不可欠な栄養素が含まれている食品。魚の栄養素を示した「お魚栄養パズル（上写真左）」を作りました。家族は遊びながら勉強できるこのアイデアにびっくりしていました。

実践から「食」を考える

２年前の平成18年３月。「お魚グッズを作ろうよ」「魚料理も工夫できるね」と、仲良しの５人の声が弾む春休みの教室。秋に行われる家庭クラブの研究大会で発表するため、構成された家庭クラブ員の声でした。

学校家庭クラブとは、高校で家庭科を習う生徒が会員となり、家庭科で学習したことを研究し、地域と関わりながら活動するものです。保育所や老人ホーム訪問、地域の清掃活動や行事への参加などの幅広い活動を行っています。

家庭科を専門的に学ぶことができる「家政科」のある久世高校では、生徒は３年間通して家庭クラブ員として活動し、地域に発信しています。

そして、各高校の家庭クラブの研究発表が毎年行われ、久世高校代表として発表するために構成されたのが、この５人でした。発表はホームプロジェクトの部という、個人が、家庭で起こっている問

前列左より西田美貴、杉山真美さん、後列左より井上智美、上島恵里、田中好日さん全国大会で受賞の賞状などを持って撮影

栄養改善協議会久世支部の皆さんとの交流会で、プロジェクトを披露

❾

食卓には魚料理が増え、旬の魚を料理して食べる楽しみを知りました。祖父の作る野菜を取り入れ栄養バランスのよい献立となりました。まことも食べるだけでなく料理にも関心を持ち始めました。

❼

お魚時間割表、お魚エプロンなどのグッズをプレゼント。まことと旬の魚を調べてお魚カレンダーにイラストを描きました。また、「さかなとまこと」という本を作り、読んで聞かせました。

❺

臭いは牛乳や香辛料で臭いを消したり、ケチャップなど好みの味付けで魚料理に親しませたり、形はすり身にしてほかの具材と混ぜ合わせたりして料理を工夫。野菜と魚の組み合わせも考えました。

❿

研究を進める中で、家族がまことと過ごす時間が増え、コミュニケーションが深まりました。魚料理を楽しみに家族が食卓に集まり、会話も増えました。まことを中心として強い絆ができました。

❽

父は地元のフォークソンググループでボーカルを担当。父の提案で我が家のオリジナルソング「愛情レシピ」を作り、披露。歌詞は家族みんなで考え、食への思いをメロディーにのせて伝えました。

❻

海釣りに行き、釣れたアジは南蛮漬けに、キスは天ぷらにしました。また、スーパーでタイを買って刺身にしました。まことは自分で釣ったり、見て買ったりして食べることで魚への関心を深めました。

題を実践しながらどう解決していくかを発表するというもの。メンバーの上島さんの家庭で起こっている問題を解決するために、5人が力を合わせました。

プロジェクトでは「まことの偏食改善大作戦」と題して、上島さんの年の離れた弟の、魚や野菜嫌いをどう改善していくかを研究していきました。まず、魚が嫌いな理由を調査し、問題点を把握。研究のポイントを、おいしく食べられる魚料理の研究、魚への興味付け、楽しい食卓の雰囲気づくりにしぼりました。

研究のポイントが決まると、お魚パズルやエプロンなどのグッズ作り、海釣りに行ってみる、などの企画が自然と出てきました。また、さまざまな資料から、自分たちで工夫しながら魚料理を作り、「おいしい魚レシピ」の全27品ができました。上島さん一家の協力もあり、研究は順調に進んでいきました。

そして、秋の発表。彼女たちの発表は、支部発表、県大会を勝ち抜き、翌年（19年）の全国大会に出場。全国大会で第3位という成績を残したのです。

「彼女たちの3年間は、家庭クラブの3年間」と先生が言われるように、悔いのない活動を胸にこの春、卒業。

久世高校家庭クラブの発表は、今年度も県大会で最優秀賞を獲得するなど、家庭クラブの伝統は受け継がれています。これからも学校と地域をつなぐ活動は続いていくことでしょう。

魚の臭い、味、形をまこと君にも食べることができるよう工夫された「おいしい魚レシピ」全27品

魚への関心・興味付けや、楽しい食卓の雰囲気づくりのためにつくられたお魚グッズ、「我が家の愛情レシピ」のCD

笑顔がいっぱいの家庭

「食育」の行き着くところは、やはり家庭。皆さんのお宅の食事の様子は、どうですか。前ページで紹介した家庭クラブのプロジェクトのテーマとなった家族、上島恵里さん（栗原）のお宅を訪ねました。

家族7人がそろって食卓を囲みます。まこと君を中心に話題は絶えません

恵里さんも料理を手伝います

魚も野菜も食べるよ「にかっ!」

家族で囲む食卓

プロジェクトの主人公となった真君の家族は、小2の真君から見ると、高校生の康平さん、恵里さん、両親の康弘さん、恵美子さん、祖父母の義宣さん、和枝さんの7人。真君は、とっても元気で社交的な性格。取材中もハメを外しすぎて、「真、行儀が悪い！」と姉の恵里さんの厳しいひと言が響きました。これも家族のコミュニケーションの一つかと考えていると、お母さんが台所から呼んでいます。「おじいちゃん、おばあちゃんのとれたて野菜を見て、今日の献立を決めるんですよ」と、食材は地元産をアピール。そして恵里さんも手伝いに台所へ。

お父さんに話を聞くと「プロジェクトに協力したことで、子どもたちのことがよく分かりました。歌もできて家族で応援しようという気持ちになりました」と、子どもが何を考え、どうしたいのかを家族一緒になって理解し、支援できる体制が上島家には、ありました。

食卓には、ご飯、魚料理、野菜のおひたし、汁の料理が並び、7人が食卓を囲んでのあいさつ、「いただきます」。お父さんとお母さんの間で、真君もうれしそうです。話題はいつも真君から始まります。おじいちゃん、おばあちゃんも笑顔が絶えません。口数の少ない高校生の兄、康平さんもときどき「ニヤッ」と。そして、姉の恵里さんは、写真を撮っていたせいか真君の食事のマナーが気になります。とうとう「こらー真！」の声が…。

家族そろって、地元の食材を料理して、おいしく食べる。ちょっと昔は当たり前の風景だったように思います。上島家の温かい家族団らんに触れました。

♪我が家の愛情レシピ　作詞：上島家　作曲：ルガ

君の嫌いな お魚料理 給食に出ても 食べられない
どんなにいやで 苦手な魚でも 愛情いっぱいの
レシピで作れば きっと おいしいはずさ 食べれるはずさ
君の笑顔見ていたいから おいしいものを
食べたときには 心も体もあったまる

君の嫌いな お魚料理 今日もぜんぜん 食べられない
私たちにまかせて 魔法のキッチン愛情いっぱいの
スパイスかけたらきっと おいしいはずさ 食べれるはずさ
君の笑顔見ていたいから おいしいものを
食べたときには いつもなれる幸せな気持ち

市民全体で取り組む しっかりとした「食育」を

「飽食」といわれるように、スーパーやコンビニエンスストアなどで、すぐに食べられるものが手に入る時代となりました。便利で手軽なので、多くの人が利用されていると思います。でも、そればかりに頼って本当に心の満たされる「食」が得られるでしょうか。

食育推進の一番小さな単位は家庭です。家庭では、手作りの料理を皆でいただくことが、本当の幸せにつながっていくのだと思います。たくさんの食材を使って栄養が偏ることのないよう工夫してみてください。そして、真の贅沢（ぜいたく）とは、ごちそうを食べることではなく、旬の食材を使った料理をいただくことではないでしょうか。

真庭は、四季の食材が豊富な地域で、また、その食材をうまく活用する伝統的な料理も多くあります。このような資源や文化を最大限活用して、市民全体で取り組める「食育」を推進するための計画案を考えてきました。

こうしたことも踏まえて、真庭市食育計画案には真庭独自の食育として、安心・安全な食材を提供できるような地産地消の推進や、真庭に伝えられてきた郷土料理の伝承などが盛り込まれています。

計画の策定メンバーは、栄養委員、愛育委員、医師、栄養士、教育機関そして農業・商工関係者など、真庭の「食」に携わる皆さんでした。これまで、幅広く「食」について考える土台はなかったので、各分野の皆さんの考えや意見は、今後の栄養改善協議会の活動に参考となりました。

栄養委員の活動は、地域はもちろん、今では園や学校にも広がっています。将来を担う子どもたちに、より良い食生活を身に付けてもらうことは緊急の課題なのです。飽食の時代だからこそ、親子で一緒にメニューや食材を選び、料理を作って食べることで、子どもたちに「食」を学ばせていただきたいです。そして、自分の健康を守れる子どもに育ててあげてください。

わたしたちも皆さんが健康で幸せな生活を送ることができるよう、お手伝いしていきます。

真庭市食育推進計画策定委員会委員長
真庭市栄養改善協議会会長
清水きのえさん（久世）

▼栄養委員さんの活動

紙芝居で「朝食毎日食べよう大作戦」を展開するための研修会

栄養委員が調理した給食（生涯学習フェスティバルでの「思い出の学校給食」）

「食」への関心を高めようと劇に挑戦した「まにわ食育寸劇一座」

昨年12月27日、真庭市食育計画案を井手市長に答申しました。真庭市はこの計画案をもとに、正式な計画を策定していきます。

お知らせワイド information版

お問い合わせは各担当部局へ

障がいのある人の交通費を支援

早めの手続きをお願いします

健康福祉部 福祉課 TEL 0867(52)1112
子育て健康推進課 TEL 0867(52)1115

障がい者の外出を支援するため、交通費の助成などいろいろな制度が設けられています。これらの制度を利用するためには、それぞれの手続きが必要です。次の内容をよくご確認いただき、有効にご利用ください。

手帳でバス代を割引

平成20年4月1日から、精神障害者保健福祉手帳所持者に対して、県内路線バスの運賃割引サービスが始まります。このサービスは、すでに身体障害者手帳・療育手帳所持者において割引が実施されていましたが、精神障害者保健福祉手帳所持者に適用がなく、関係者からサービス開始を心待ちにされていました。

精神障害者保健福祉手帳（写真付き見本）
割引サービスの利用には、写真付きの手帳が必要です。早めに手続きをお願いします

新しく対象となる人

精神障害者保健福祉手帳を所持する人。（平成20年4月1日㈫から対象となります）

※このサービスを利用するためには、本人確認のため、写真が貼付された手帳が必要です。写真付きの手帳をお持ちでない人は、早めに切り替え手続きを行ってください。

サービス内容

写真付きの精神障害者保健福祉手帳で半額になり、バスカードにも適用されます。定期券は3割引になります。

適用範囲およびバス事業者

中鉄バス・宇野自動車・両備ホールディングズ・備北バス・井笠鉄道・岡山電気軌道・下津井電鉄・中国ＪＲバスが運行する、一般路線バスの県内区間。

※身体障害者手帳および療育手帳を所持する人には、すでに割引を実施中です。

問い合わせ先

子育て健康推進課または支局市民福祉課までお願いします。

タクシー利用料を助成

重度心身障害者タクシー利用券（見本）

市内に住所がある重度心身障害者を対象に、タクシーを利用する料金の一部を助成します。
3月10日㈪～31日㈪までの間に福祉課または支局市民福祉課で申請してください。

対象者

在宅で、視覚・聴覚・上下肢に障がいがあるため身体障害者手帳1、2級を所持する人。下肢、体幹に障がいがあるため身体障害者手帳1級～3級を所持する人。知的障害があるため療育手帳Ａを所持する人。

※通院・通所などの交通費助成との併用はできません。

助成内容

交付利用券…月額3、000円（年間36、000円）

通院などの交通費助成

市内に住所がある障がい者を対象に、通院、通所に必要な交通費の一部を助成しています。平成19年度分の交通費の申請は、4月15日㈫までです。福祉課・子育て健康推進課または支局市民福祉課で申請してください。

対象者

- 腎不全などにより人工透析を受けるために通院された人
- 特定疾患治療研究事業に係る対象疾患の治療を受けるため1カ月に4回以上通院された人
- 心身障害および精神障害を持つ方のうち、授産施設などへ1カ月の開所日のうち半数以上通所された人
- 専門療育機関または医療機関へ療育訓練などのため通所された人

※重度心身障害者タクシー券との併用はできません。

交通費助成内容

人工透析・特定疾患通院、授産施設等通所	
距離数（片道）	助成額（月）
2㌔～5㌔未満	2,000円
5㌔～10㌔未満	3,000円
10㌔～15㌔未満	4,000円
15㌔～20㌔未満	5,000円
20㌔以上	7,000円

療育訓練通所		
距離数(片道)	通所回数（月）	助成額（月）
20㌔以上	2回～4回未満	3,500円
	4回以上	7,000円

平成20年4月

老人保健制度で医療を受けている方へ

後期高齢者医療制度スタート

市民生活部　市民課　TEL0867(42)1112

平成20年4月から新しく「後期高齢者医療制度」が始まります。75歳以上全員（一定の障害のある人は65歳以上）がこの制度の被保険者となり、医療を受けることになります。

加入保険

今まで国民健康保険や被用者保険（健康保険や共済組合など）に加入し、「老人保健制度」で医療を受けていた人は、全員が個人で「後期高齢者医療制度」という新しい独立した制度に加入することになります。

被用者保険（健康保険や共済組合など）に加入していた被保険者が後期高齢者医療制度に加入すると、その被扶養者は、他の被用者保険の被扶養者となるか、国民健康保険に加入することになります。

被保険者証

医療機関で受診の場合、後期高齢者医療被保険者証1枚の提示に変わります。（他の公費で医療受給資格証をお持ちの方はその証の提示も必要です）後期高齢者医療被保険者証はひとりに1枚、3月下旬までには郵送でお届けします。

保険料

所得などに応じて保険料を個人で全員の方に納めていただきます。

健康保険や共済組合などの被扶養者で、これまで自分で保険料を払っていなかった方も保険料を負担していただきます。

保険料の納め方

原則、年金から引き落としされる※特別徴収となります。ただし、年金が年額18万円未満の人や、年額18万円以上受け取っている場合でも、介護保険料と合わせた保険料額が年金額の2分の1を超える場合は、納付書で納めていただく※普通徴収となります。

※特別徴収…年金支払月の年6回（仮徴収として4月、6月、8月、本徴収で10月、12月、2月）引き落としとなります。「特別徴収開始通知」および「仮徴収決定通知書」は4月初めに送付します。

※普通徴収…年間の保険料を7月から翌年3月までの9回で納付書により納めていただきます。納付書は7月初旬にお届けします。

後期高齢者医療被保険者証
この被保険者証は、対象者ひとりに一枚、３月下旬までに郵送でお届けします。

平成20年4月

4月分の年金から引き落とし

市民生活部　税務課　TEL0867-42-1114

国民健康保険税の特別徴収が始まります

4月支給分の年金から国民健康保険税の特別徴収（引き落とし）が始まります。対象者には、4月初めに「仮徴収通知書」をお届けしますので、内容をご確認ください。

特別徴収の対象者

次の条件のすべてに該当する世帯主（国保主）。

①世帯主（国保主）を含む国保に加入している世帯員全員が65歳から75歳未満の世帯。

②世帯主（国保主）の年金年額が18万円以上。

③国保主の介護保険料と国民健康保険税の合計額が年金支給額の2分の1を超えない場合。

保険税の納め方（特別徴収）

保険税は年金支払い月の年6回引き落とされます。4月、6月、8月は仮徴収となり、20年度は19年度の年間保険税額の6分の1の額がそれぞれ引き落とされ、10月、12月、2月は確定した年税額（本算定額）から仮徴収分を除いた額を3分割して引き落とします。

※特別徴収対象者には、4月初めに「仮徴収通知書」を送付します。

※通知書は平成19年11月30日現在の加入資格で作成していますので、その後、国民健康保険を脱退された人で、年金から徴収された場合は、本算定時に調整するか、納め過ぎのものは還付します。

※国保税は世帯主課税のため、世帯主（国保主）が後期高齢者医療に移行した場合は、後期高齢者医療保険料（本人分）と国民健康保険税（後期高齢者を含まない世帯員分）が賦課されます。

※65歳以上で一定の障害のある方は、国民健康保険か後期高齢者医療かのどちらかを選択することができます。

2月21日から変わりました

蒜山～岡山路線バスが一部変更

市民生活部　公共交通対策室　TEL0867(42)1017

2月21日から、中鉄バス㈱が運行する蒜山～岡山線の発着場所や時刻の一部が変更になりました。路線を利用している皆さんは、変更にご注意ください。

変更内容

今回の変更により、田羽根から勝山への路線2便が初和発に変更され、勝山から田羽根への路線3便が初和までに変更されました。それに伴い、時刻の一部が下記のとおり変更されていますので、ご確認ください。

勝山駅前バスセンターで出発を待つ初和行きバス

路線バス時刻表（岡山～勝山～蒜山線）平成20年2月21日改正

岡山⇒勝山⇒蒜山方面

岡山	勝山	田羽根	初和	蒜山	内容
	7:15	7:54	8:00	8:30	現行通り
高10:55	12:54				
	13:35	14:14	新14:20		路線延長
	★15:35	16:14			現行通り
高13:45	15:44				
	16:06	16:45	新16:51		路線延長
高15:35	17:40	18:19	18:25	18:55	現行通り
高16:55	18:54				
	19:02	19:41	新19:47		路線延長

蒜山⇒勝山⇒岡山方面

蒜山	初和	田羽根	勝山	岡山	内容
高 6:40	7:10	7:16	8:00	9:59	現行通り
		★ 7:26	8:05		
			高 9:33	11:32	
9:45	10:15	10:21	11:00		
			高11:10	13:09	
			高13:50	15:49	
	新15:35	15:41	16:20		路線延長
	新17:19	17:25	18:04		

★＝土曜・日曜・祝日運休　（高）＝高速道路経由

宝くじの助成金で整備しました

久世支局 総務振興課　TEL0867-42-1116
落合支局 総務振興課　TEL0867-52-3315

平成19年度宝くじの助成金で、市内2地区の施設などを整備しました。

久世地区

台自治会連合会が「コミュニティセンター台公民館」を整備しました。今後は、この施設を活用し、コミュニティ活動の更なる活性化を図っていくことにしています。

落合地区

上河内コミュニティ推進協議会が植樹を行い、「上河内憩の森」を整備しました。今後は、地域の憩いの場として活用されます。

完成した「コミュニティセンター台公民館」

「上河内憩の森」への植樹の様子

宝くじは
豊かさ築く
チカラ持ち。

宝くじは、広く社会に役立てられています。

平成20年3月

月田、若代、二川郵便局証明書の発行が可能に

市民生活部　市民課　TEL0867-42-1112

■取 扱 日　平成20年３月３日以降の月～金曜日（祝日、12月29日～１月３日を除く）

■取扱時間　午前９時から午後４時まで

■請求方法　郵便局窓口において、請求書にご記入・押印のうえ、本人確認できるもの（運転免許証・保険証など）を提示する。

■郵便局で取り扱う証明

取扱証明	種類	手数料	請求できる方	備考
戸籍	戸籍 全部事項証明・個人事項証明・一部事項証明書	450円	同一戸籍に記載されている人のみ	・電算化されている戸籍・除籍に限ります。 ・一部事項証明書は市の発行様式に限ります。
戸籍	除籍 全部事項証明（謄本）・個人事項証明（抄本）・一部事項証明書	750円	同一戸籍に記載されている人のみ	・電算化されている戸籍・除籍に限ります。 ・一部事項証明書は市の発行様式に限ります。
住民票	住民票の写し 記載事項証明書	300円	本人または同一世帯内の人のみ	・記載事項証明書は市の発行様式に限ります。 ・電算化されている写しに限ります。
戸籍附票	戸籍附票の写し	300円	同一戸籍に記載されている人のみ	・電算化されている写しに限ります。
印鑑登録	印鑑登録証明書	300円	本人のみ	・印鑑登録証が必要です。
税証明	市県民税所得・控除・課税証明書	300円	本人のみ	
税証明	固定資産税資産・評価・課税証明書	300円	本人のみ	
税証明	納税証明書	300円	本人のみ	

※いずれも代理人による請求はできません。（委任状を付しての請求もできません）

お知らせワイド information 版

お問い合わせは各担当部局へ

狂犬病予防注射

年に1回必ず受けましょう

市民生活部　環境課　TEL０８６７(42)１１１３

生後91日以上の犬には、年に１回狂犬病予防接種が必要です。日程をお知らせしますので、お近くの会場へお越しください。動物病院などで接種した場合は、獣医さんが発行した狂犬病予防注射済証を持参して、市役所窓口で注射済票の交付を必ず受けてください。

狂犬病予防注射にかかる費用
■登録してある犬　2,800円
■登録のない犬　5,800円
（※登録手数料込み）

狂犬病予防注射日程表（4/7～11）

4月 7(月)	落合地区	
	① 9:30～ 9:35	高の巣集会所
	② 9:50～10:00	北野集会所
	③10:30～10:40	旧上山分校
	④11:00～11:10	太田集会所
	⑤11:30～11:40	吉集会所
	⑥13:30～14:00	津田コミュニティハウス
	⑦14:20～14:30	野原コミュニティハウス
8(火)	落合地区	
	① 9:30～ 10:00	日野上分校
	②10:20～10:40	越谷公会堂
	③11:00～11:40	旧JA下方事業所
	④13:30～13:50	西河内コミュニティハウス
	⑤14:20～14:40	桧公会堂
9(水)	落合地区	
	① 9:30～ 9:35	千里・坂本宅横
	② 9:55～10:10	旧JA佐引出張所
	③10:30～10:55	関コミュニティハウス
	④11:20～11:45	JA美川支所
	⑤13:30～13:50	古市場、荒神様
	⑥14:10～14:40	鹿田公民館
10(木)	北房地区	
	① 9:45～10:00	井殿老人憩いの家
	②10:15～10:40	水田新町消防器庫
	③10:55～11:10	湯川生活改善センター
	④11:25～11:45	八幡町公会堂
	⑤13:10～13:40	コスモスドーム
	⑥13:55～14:25	JAびほく上水田支店
	⑦14:40～14:55	上水田小松六地蔵
11(金)	北房地区	
	① 9:30～ 9:50	呰部幼稚園横
	②10:05～10:20	上呰部老人憩いの家
	③10:45～11:00	原茂バス停留所
	④11:10～11:20	阿口集荷所
	⑤11:35～11:40	草谷公会堂
	⑥13:15～13:30	樽見公会堂
	⑦13:55～14:15	なかつい陣屋駐車場
	⑧14:30～14:55	藤田公会堂

※４/14㈪以降の予定は４月号で掲載します。
※日程は、市ホームページでもご覧になれます。

調査開始

いざというときに備えて
災害時要援護者を登録

健康福祉部　福祉課　TEL0867(52)1112
高齢者支援課　TEL0867(52)1113

台風や大雨、地震といった大きな災害が起こったときに、自力で避難することが難しいなどといった方々（災害時要援護者）が、いち早く的確な援助を受けることができるような仕組みづくりの第一歩として、「災害時要援護者の台帳登録」を行います。市の関係部署はもとより地域の民生委員などと連携し、要援護者情報の共有を図ることで、災害時には、正確な災害情報の伝達や安否の確認、避難誘導など、早期に対応できるようにしていくものです。登録は本人の同意に基づいて行います。

近年、台風や集中豪雨により毎年のように大規模な被害が発生しています。平成16年7月の集中豪雨と台風は、全国で多くの尊い命が失われるなど甚大な被害を及ぼし、災害が比較的少ないといわれる真庭市においても大きな被害をもたらしました。

特に平成16年の災害では多くの高齢者が犠牲になり、高齢者を含めた「災害時要援護者」に対する避難支援対策の重要性が認識されるようになりました。

真庭市でも災害時要援護者が、いち早く的確な援助を受けることができるような仕組みづくりの第一歩として「災害時要援護者の台帳登録」を行います。

対象となる人は

❶介護保険の要介護3以上で、居宅で生活している人
❷身体障害者1級もしくは2級の人または知的障害者（療育手帳A等）で、居宅で生活している人
❸一人暮らし高齢者、高齢者のみの世帯または高齢者と児童のみの世帯のうち民生委員が必要と認める世帯
❹その他民生委員が必要と認める人

※登録は本人の同意に基づいて行います。

調査の方法

❶に該当する人
3月から介護支援専門員が戸別訪問して台帳を作成するための調査（同意確認作業）を行います。
❷に該当する人
市から手紙を送付して調査（同意確認作業）を行います。
❸❹に該当する人
3月から民生委員が戸別訪問して台帳を作成するための調査（同意確認作業）を行います。

台帳の保管・利用方法

作成した台帳は、市関係部署をはじめ民生委員などが保管して、個人情報に十分注意しながら、普段からの見守り活動と災害発生時の支援などのために役立てられます。

あなたも市役所で働いてみませんか？
臨時職員の登録者募集

総務部　総務課　TEL0867-44-2611

真庭市の臨時職員は、登録制で随時登録者を募集しています。登録された人の中から書類選考の上、欠員などの必要に応じて採用いたします。登録を希望される人は「真庭市臨時職員登録カード」を総務課または支局の総務振興課へ提出してください。

■募集している職種

・資格の不要な業務　一般事務、調理補助、清掃などの作業
・資格や免許を必要とする業務　保育士、幼稚園教諭、保健師、健康運動指導士（実践指導者）、ケアマネージャー、図書館司書、大型自動車の運転など
※障がいのある人も登録できます。（ただし、自力通勤可能で、介助なしで業務遂行ができる人）

■申込方法

総務課・各支局総務振興課へ用意している「真庭市臨時職員登録者カード」を提出してください。このカードは、市のホームページからもダウンロードできます。

■申込期間

登録の受付は随時行っています。ただし、この登録は、雇用を約束するものではなく、業務の必要に応じて採用することになりますので、ご了承ください。

お知らせガイド information版

お問い合わせは各担当部局へ

音声放送の変更　勝山・北房地区の皆さんへ

総務部　総務課　TEL0867-44-2611

4月から勝山・北房地区で情報通信網「真庭ひかりネットワーク」が整備され、供用を開始します。供用開始地区では、今まで放送の端末として使用していたオフトーク（勝山）、防災無線（北房）などの機器による放送を終了します。4月からは各ご家庭に設置された「音声告知端末」を利用してお知らせが始まります。（※北房地区の防災無線機器は、災害時に活用できますので撤去しないでください）

1日の放送時間（左は3月31日まで、右は4月1日以降）

勝山地区（オフトーク）
①6:30～ラジオ体操　②6:35～朝のお知らせ
③7:30～お耳拝借　④12:15～お昼のお知らせ
⑤18：00～帰宅のお知らせ（10月から3月は17:00～）　⑦19:45～お耳拝借　⑧21:15～夜のお知らせ

北房地区（防災無線）
①6:00～定時放送　②12:00～メロディチャイム
③18：00～帰宅の放送（10月から3月は17:00～）④19:30～定時放送（10月から3月は18:30～）⑤22:00～おやすみのお知らせ

4月から

音声告知サービス（音声告知端末）
①　6:30～　定時放送
②12:00～　正午のお知らせ
③18:00～　帰宅の放送
（10月から3月は17:00～）
④20:30～　定時放送（10月から3月は19:30～）

地域内放送

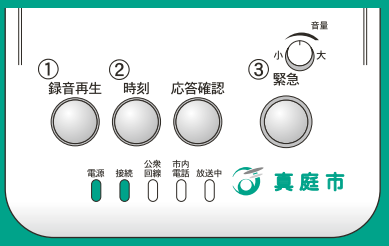
自治会やコミュニティの世帯に放送する「地域内放送」が利用できます。放送できるのは、自治会長などの代表の方です。最寄りの支局にある申請書類で申請してください。（随時受付）

※落合・久世地区は7月から供用開始を予定しています。

音声告知機の機能をお知らせします

音声告知機は、市役所からのお知らせ、緊急放送などを音声でお伝えするものです。告知機の機能をお知らせします。

①録音再生…ボタンを押すと最新の放送が再生され、聞くことができます。
②時刻…ボタンを押すと現在の時刻を聞くことができます。
③緊急…火災、地震・風水害などの緊急放送のとき、赤点滅します。（サイレン音のあと放送が始まります。緊急放送は音量設定に関係なく最大音量で放送されます）



転送電話サービスを開始

企画観光部　情報推進課　TEL0867-44-2646

市内無料電話の転送サービスを4月から開始します。ご希望の方は情報推進課までお問い合わせください。転送電話サービスとは、市内無料電話による着信をあらかじめ登録しておいた電話番号に転送するサービスです。外出先で自宅にかかった市内無料電話を聞くことができます。

転送電話サービスのイメージ

①市内無料電話発信　②設定すれば着信を転送　③発信者と転送先間で通話

※1）市内無料電話の転送サービスは、市内無料電話しか転送できません。市外からの電話などを転送するには、NTTの転送電話サービスへの加入が必要です。セットで利用することをおすすめします。　※2）転送サービスの利用料は無料ですが、自宅の電話から転送先電話間の通話料は必要です。

宅内工事の状況

現在、落合・久世地区で、宅内工事を集中的に行っています。工事に関する問い合わせは、施工業者であるかんでんエンジニアリング（TEL0867-52-2065）までお願いします。宅内工事については、配布しました「宅内工事の手引き」をご参照ください。（必要な方は再送付しますので、かんでんまたは情報推進課まで）

お知らせ information

お花見を兼ねて生演奏を楽しむ
お花見コンサート（入場無料）

白梅お花見コンサート実行委員会が『第1回白梅お花見コンサート』を開催します。さまざまなジャンルの約10組のグループが市内外から参加します。春の日差しの下で梅と音楽を満喫しましょう。軽食や飲み物の出店もあります。

日時　4月6日㈰　午前9時40分～（雨天決行）
場所　落合総合公園ふれあいステージ（雨天の場合は屋内ゲートボール場）
※敷物を持参ください
問い合わせ先　実行委員会　池田　TEL080(3057)1038

雛まつりの歴史の一端を紹介
ひしおの雛まつり

勝山文化往来館ひしおで、ひしおのお雛まつり「源氏物語扇形絵と貝合せ展」が開催中です。雛まつりの起源の一つには、平安時代の貴族が楽しんだ「雛（ひいな）遊び」があるといわれ、その様子は源氏物語にも描かれています。今回は、源氏物語が描かれた扇型絵30点と、貝合せ（平安貴族の遊びに使われた、金箔などで装飾されたハマグリ）約30組を展示しています。

開催期間　3月11日㈫まで
問い合わせ先　ひしお事務局　TEL0867(44)5880

みんなのまにわ再発見
交流メッセ・まにわ
3/8(土)
11:00～15:00
勝山文化センター

真庭地域で、新しい「まにわ」づくりに取り組むグループ同士と行政との交流会です。活動発表やパネル展示を行います。どなたでも参加できます。気軽に会場へお越しください。

問い合わせ先　企画政策課
TEL0867-44-2639

地元の人にもっと知ってほしい
真庭ええもん愛食市

真庭市・真庭ブランド研究会では、真庭ブランドの確立に向け、地域住民に理解と愛着を深めていただくための「真庭ええもん愛食市」を開催します。会場には真庭の産品が一堂に会し、実演、展示、試食などが行われます。

日時　4月12日㈯、13日㈰　午前9時～午後5時
会場　イズミゆめタウン久世店
問い合わせ先　農業振興課　TEL0867(42)1031

締切は3月31日㈪
ゆったりウォーク

観光回廊真庭ゆったりウォークの参加を受け付けています。市役所窓口にあるパンフレットに付属の郵便振替用紙で申し込みください。当日参加も可能ですが、その場合弁当は用意できませんのでご注意ください。

日時　5月24日㈯、25日㈰　受付午前8時～
会場・コース　（1日目）蒜山高原スポーツ公園　20キロ、13キロ、5キロ（2日目）勝山文化センター駐車場　20キロ、10キロ、6キロ
参加費　一般2,000円　中学生以下1,000円（真庭市民は半額）
問い合わせ先　観光振興課　TEL0867(44)2647

真庭市の人口

総　数 52,484人（－23）
男　 25,054人（－ 6）
女　 27,430人（－17）
世帯数 17,577世帯（＋ 3）

平成20年２月１日現在
（ ）は前月との比較

支局代表電話番号（総務振興課・出張所）

勝山支局（勝山庁舎）
0867-44-2607
久世支局（久世庁舎）
0867-42-1111
落合支局（落合庁舎）
0867-52-1111
蒜山振興局
0867-66-2511
北房支局
0866-52-2111
美甘支局
0867-56-2611
湯原支局
0867-62-2011
中和出張所
0867-67-2111
川上出張所
0867-66-3611

真庭市消防本部
0867-42-1190

陣屋町を行く輿入れ道中

雛の文化まつり　3/29㈯、30㈰

時間　9:00～17:00（30日は16:00）　**場所**　なかつい陣屋周辺
見どころの「輿入れ（こしいれ）道中」は両日とも　13:00～

「なかつい陣屋」のある下中津井地区の民家約50戸に江戸後期から昭和期にかけての内裏雛や段飾り、手作り雛など多彩なお雛さまを飾り、併せて短歌や川柳などの文化作品も展示する、風情あるお雛まつりです。

主催／中津井やまびこ会　問／なかつい陣屋　TEL0866-52-5001

ミュージカル Vivo（ビーボ）

4月5日(土) 開場17:45 開演18:30
6日(日) 開場13:15 開演14:00

久世エスパスホール
全席自由　500円

市内を中心とした５歳児から高校２年生までの約60人で構成される、ミュージカルビーボの公演「ワン モア ステップ！」が開催されます。今回は２日間にわたり、同じ作品をキャストを変えての公演です。お楽しみに！

問 久世エスパス　TEL0867-42-7000

這子(ほうこ)を手作りで リサイクルプラザ手芸教室

今回は、古布を使って這子(子どもの形をしたお守り)を作ります。定員は20名で、会費は100円です。

日時　3月24日(月)　午後1時～
場所　リサイクルプラザまにわ(クリーンセンターまにわ内)
申込締切　3月18日(火)
申し込み先　リサイクルプラザまにわ
TEL0867(42)1161

ボランティアスタッフ募集 真庭リユースプラザの会

北房・落合地区を中心にリユース(再利用)活動を行う、真庭リユースプラザの会では、リユースプラザ醍醐の里(道の駅醍醐の里内)のボランティアスタッフを募集しています。「まだまだ使える不用品」を次の利用者に橋渡しする活動のお手伝いを一緒にしてみませんか。

問い合わせ先　環境課(事務局)
TEL0867(42)1113

2日間の本格的な作業体験 炭焼き体験教室

津黒いきものふれあいの里で、恒例の炭焼き体験教室が開催されます。今回は2日間かけて、炭焼き作業の全工程を体験します。(保険料数十円が必要)

日時　3月27日(木)、28日(金)(両日とも午前9時～午後3時)
場所　津黒いきものふれあいの里
申込締切　3月20日(木)
※当日参加の場合は体験内容に制限があります。
申し込み先　ささゆり館
TEL0867(67)7011

4月1日は表示登記の日 登記無料相談会

岡山県土地家屋調査士会では、「表示登記の日」無料相談会を開催します。建物の分筆などの表示登記に関することや、売買、贈与、抵当権などといった権利登記に関することまで、土地家屋調査士と司法書士が相談に応じます。

開催日　4月1日(火)
- 高梁会場　高梁市役所別館第5会議室　午前10時～
- 真庭会場　岡山地方法務局真庭支局相談室　午後1時～

問い合わせ先　岡山県土地家屋調査士会
TEL086(222)4606

地区の相談員さんなども参加を 犯罪被害者支援ボランティア

㈳被害者サポートセンターおかやまが、被害者支援ボランティア養成講座を開催します。弁護士、精神科医、警察官などを講師に招き、被害者の相談に乗り、支援していくために必要な知識などを習得します。定員は50名です。

開催日　4月26日(土)～6月28日(土)までの間に6回開催
場所　岡山市内(開催日によって異なります)
申込締切　4月10日(木)
受講料　6,000円
申し込み先　㈳被害者サポートセンターおかやま
TEL086(223)5564
URL　http://vsco.info

3/22(土) スノーシューツアー(巨木探検)

シーズン最後となる今回のツアーでは、烏ケ山(鳥取県)のふもとにあるブナの巨木を訪ねます。

集合場所　鏡ヶ成スキー場駐車場
8:30(集合)～13:00(解散予定)
参加費 1,500円(ガイド・保険料込み)
※５時間程度のツアーで、小学校高学年以上が対象です。

問 蒜山観光協会　TEL0867-66-3220

生演奏は何度聴いてもいいものです

音楽の贈り物　入場無料

3月30日(日) 14:00～　北房文化センター

地元の音楽愛好会が、トロンボーンやピアノ、エレクトーンなどでクラシックやポップスを演奏します。気軽で自由な雰囲気をお楽しみください。「お楽しみコーナー」も用意しています。お子様連れでもどうぞ。

問い合わせ先　北房支局総務振興課　TEL0866-52-2111

委嘱されました
人権擁護委員

日ごろ、皆さんからの人権相談を受けるなどの活動を行っている人権擁護委員に、1月1日付けで次の4人の方が委嘱されました。

勝山地区　岡田至弘さん（再任）
久世地区　神谷　静さん（再任）
落合地区　福岡文惠さん（新任）
北房地区　西谷玲子さん（新任）

※1月1日現在、市内の人権擁護委員さんは22名です。

問い合わせ先　生涯学習課
TEL０８６７(44)７３０１

高圧ガス事業の届出先が変更
平成20年4月1日

高圧ガス保安法、液化石油ガス法に係る許可・登録などの事務は、4月1日から真庭市消防本部が行います。真庭市および新庄村において、高圧ガスの製造・消費、または貯蔵所・販売所を設置するなどの高圧ガス事業を行う場合は、真庭市消防本部予防課で申請・届出などを行ってください。

※申請書などの手数料の支払いは現金払いとなります。

問い合わせ先　消防本部予防課
TEL０８６７(42)１１９０

4月から順次受付開始
国家公務員採用試験

人事院では、平成20年度中に次の採用試験を行います。

（大学卒業等程度）国家公務員採用Ⅰ種・Ⅱ種、国税専門官、法務教官、労働基準監督官、航空管制官
（高等学校卒業程度）国家公務員採用Ⅲ種、刑務官、入国警備官、皇宮護衛官、航空保安大学校学生、海上保安学校学生（特別）、海上保安大学校学生、気象大学校学生

問い合わせ先　人事院中国事務局　TEL０８２(２２８)１１８３　採用情報　URL http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.htm

募集しています
予備自衛官補

普段は民間人として職業などに従事しながら訓練を行い、有事の際などには自衛官とともに部隊で勤務する非常勤の特別職国家公務員、「予備自衛官」。自衛隊では、この訓練生となる「予備自衛官補（陸）」を募集します。

受験資格　自衛官未経験者（自衛官であった期間が1年未満の方を含む）で、日本国籍を有し、18歳以上34歳未満の方

試験　平成20年4月を予定

受付締切　4月14日(月)

問い合わせ先　自衛隊津山出張所　TEL０８６８(22)５６３７

火災を防ぐために実践
3つの習慣・4つの対策

「火は見てるあなたが離れるその時を」をスローガンに、3月7日まで全国一斉に春の火災予防運動が実施されます。火を取り扱う機会が多くなる時期を迎え、今一度防火について考えてみましょう。

―3つの習慣・4つの対策―

「3つの習慣」・寝たばこは絶対やめる・ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用する・コンロなどのそばを離れるときは必ず火を消す

「4つの対策」・火災警報器を設置する・寝具やカーテンなどに防炎品を使用する・住宅用消火器等を設置する・近所の協力体制をつくる。

真庭市消防本部

申告期限は3月17日(月)
確定申告

平成19年分所得税と、平成20年度住民税の申告期限は3月17日(月)となっています。お忘れのないよう、申告会場へお越しください。

税務課

肝炎相談

薬害肝炎感染被害者救済特別措置法の成立により、給付金の請求手続きなどに関する相談窓口が設置されました。

(独)医薬品医療機器総合機構

0120-780-400

受付時間：月～金(祝日・年末年始を除く)午前9時～午後6時

※携帯電話や公衆電話の場合は

03-3506-9508

その他ご不明な点は、真庭保健所(TEL0867-44-2990)または子育て健康推進課、各支局の市民福祉課まで問い合わせください。

休日急患担当医

2日
- 近藤病院・勝山　0867-44-2671
- まにわ整形外科(外)・久世　0867-42-7300
- 廣恵医院(内)・北房　0866-52-2403

9日
- 金田病院・落合　0867-52-1191
- 宮島医院(内)・勝山　0867-44-2403

16日
- 湯原温泉病院・湯原　0867-62-2221
- 杉山医院(内)・久世　0867-42-5012
- 吉弘クリニック(内)・北房　0866-52-2704

20日
- 落合病院・落合　0867-52-1133
- 新庄村診療所(内)・新庄　0867-56-3255

23日
- 中山病院・久世　0867-42-0371
- 高田医院(外)・落合　0867-52-2233

30日
- 河本病院・落合　0867-55-2121
- 米田医院(内)・勝山　0867-44-2132

―4月―

6日
- 近藤病院・勝山　0867-44-2671
- まにわ整形外科(外)・久世　0867-42-7300
- 廣恵医院(内)・北房　0866-52-2403

3月の記念日・節気

1日　春季全国火災予防運動
3日　ひな祭り、耳の日
5日　啓蟄
8日　国際女性の日
17日　彼岸入り
20日　春分の日
23日　彼岸明け

口座振替をご利用ください
農業共済の掛金納付

農業共済（水稲・家畜・果樹・大豆・園芸施設）の掛け金の納付は、安全で便利な口座振替をご利用ください。手続きは、市内各金融機関（郵便局を除く）および真庭市役所各庁舎で行えます。

※手続きの際には通帳届出印が必要です。

詳しくは農業振興課（TEL0867(42)1031）へ問い合わせください。

児童を扶養する方を支援します
子育て健康推進課からのお知らせ

●児童手当

児童手当は、認定請求を行うことで初めて受給することができます。出生や転入などにより受給資格が生じた場合は必ず認定請求を行って下さい。また、転出される場合は支給事由消滅届を真庭市へ提出し、転出先の市町村で速やかに認定請求を行ってください。

●遺児奨励金

市内に在住している、親と死別した義務教育修了前の児童（遺児）に対し、遺児奨励金を支給します。

●保護者死亡見舞金　小中学校などの在学中に保護者が死亡した遺児に対して支給

●入学奨励金、卒業奨励金　生活保護世帯などの遺児が小学校に入学、または中学校に入学・卒業する場合に支給

※支給を受けるためには申請書の提出が必要です。

●児童扶養手当

父母が離婚、父が重度の障がい者、あるいは一年以上生死不明、または母が婚姻によらないで生んだ場合などの児童について、その児童を監護する母、または母に代わって児童を養育している方に対して支給されます。

※ただし、年金を受けている場合や、前年の所得が一定額以上ある場合などは受けられません。

詳しくは子育て健康推進課（TEL0867(52)1115）または各支局市民福祉課まで問い合わせください。

障がい児(者)を支援します
福祉課からのお知らせ

●特別児童扶養手当

20歳未満の精神または身体、および知的に重度の障がいがある児童を、家庭において監護している父母または養育者に対して支給されます。

※ただし、児童が児童入所施設または社会福祉施設に入所している場合や、児童が障がいを事由とする年金を受けている場合、また、養育者の前年の所得が一定額以上ある場合は受けられません。

●障害児福祉手当

20歳未満の精神または身体に重度な障がいがあるため、日常生活において在宅で常時介護を必要とする方に対して支給されます。

※ただし、障がい児が肢体不自由児施設などに入所している場合や、障がいを事由とする年金を受けている場合、また、扶養する方の前年の所得が一定額以上ある場合は受けられません。

●特別障害者手当

20歳以上の精神または身体に重度な障がいがあるために、日常生活において在宅で常時特別な介護を必要とする方に対して支給されます。

※ただし、障がい者が身体障害者療護施設などに入所している場合、病院または診療所に継続して3カ月を超えて入院している場合、また、障がい者本人や配偶者、扶養する方の前年の所得が一定額以上である場合などは受けられません。

詳しくは福祉課（TEL0867(52)1112）または各支局市民福祉課へ問い合わせください。

ありがとうございます
篤志寄付

●真庭ライオンズクラブより、勝山保健福祉センターに子ども用います7脚をいただきました。

●進弘子さん（湯原温泉）より、湯原温泉街に歌碑1基をいただきました。

入札結果

総務部管財課
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１月18日
・（郵便入札）屋外拡声放送設備告知端末装置接続工事
（総務部危機管理室）
オカツウエレクトロニクス㈱…8,900,000円

●平成20年１月17日
・林道作備線４工区用地測量業務（産業部農林土木課）
㈲ダイサン…1,400,000円

●平成20年１月22日
・（郵便入札）久世体育館自動火災報知設備改修工事
（久世支局総務振興課）㈲真庭消防設備…1,900,000円

●平成20年１月25日
・市道井川２号線道路詳細設計・測量業務
（蒜山振興局産業建設課）
大島技術コンサルタント㈱…1,200,000円
・勝山中学校下水道接続工事（教育委員会教育総務課）
三和建設㈱…6,480,000円

●平成20年２月７日
・市道水の手線他美装化舗装測量設計業務
（建設部建設課）㈱荒谷建設コンサルタント…3,900,000円
・市道古見中河内線用地測量業務（建設部建設課）
㈲アイテックコンサルタント…440,000円
・市道荒田若代線（ボックス）設計業務（建設部建設課）
三栄建設コンサルタント㈱…850,000円
・林道作備線4工区（その2）用地測量業務（産業部農林土木課）
㈲ダイサン…1,100,000円

市政Topics トピックス

平成19年度 真庭市 市政懇談会

地域づくり委員会の代表者と市長による活発な意見交換が行われました

「よりよいまちづくりを目指して」をテーマに、平成19年度「真庭市市政懇談会」が2月7日、勝山庁舎で開催されました。市政懇談会は、市民と行政の連携・協働による活力ある開かれた地域社会を築くため、地域づくり委員会の代表者と市長との意見交換の場をつくり、「一体感のある杜市」の形成に向けて行われている懇談会です。懇談会は昨年に続き開催され、今年も各地区の地域づくり委員会から代表者など17人が出席し、1年間の状況報告や地域の課題、要望事項など、活発な意見が交わされました。中でも、本年度で終了する「地域組織育成補助金」や、平成20年度から新たに実施される「魅力ある地域づくり事業補助金」の内容については、関心も高く質問が集中しました。詳細は来月号でお知らせします。

真庭市協働のまちづくりフォーラム

2月17日、勝山文化センターで、「真庭市協働のまちづくりフォーラム」が開催されました。「市民力・地域力の向上を目指して」と題したフォーラムには、市内の地域自主組織の関係者や真庭市職員など約90人が参加。川北秀人氏（人と組織と地球のための国際研究所代表）による基調講演は、まず「誰かがどうにかしてくれるなんて甘えず、全力を尽くしてほしい」との呼びかけで始まりました。また、地域や自治体が置かれている状況の厳しさの質が今までとは、まったく違うことを説明し、「市民と行政が互いを理解し、責任範囲を明確にして協働を進めていかなければならない」などとしました。次に行われたグループワークでは、参加者が意見交換などを行い、市民力・地域力を向上させようと、熱心に学んでいました。

（上）ユーモアを交えながらも分かりやすい講演を行う川北秀人氏（下）自分が所属する団体の強みや課題について発表し、互いに意見を出し合ったグループワーク

動き

市政に関する動きの一部を紹介します

1/22 災害時の倒木撤去作業で協力

市と真庭地区木材組合（北房地区を除く市内と新庄村の118事業所）は、大規模災害時に同組合の有する高性能作業機械を使い、倒木撤去作業などを行う協定を結びました。

1/28 真庭の農林業者約300人が集う

真庭いきいき農林業者のつどいが久世エスパスホールで開かれ、農林業者約300人が参加。家族経営協定や集落営農などの「新しいあり方」を提案する基調講演や研究発表などが行われました。

2/7 防災対処能力の向上を目指す

市と消防本部の職員を対象とした図上防災訓練を実施。午前８時30分に震度５弱の地震が発生したという想定で、組織的な情報収集や各課の役割の確認、県などとの連携について訓練しました。

2/7 「幼」・「保」双方のよさを融合

真庭市幼稚園・保育園整備計画検討委員会（稲田敏道会長）より、幼稚園・保育園の園整備計画の基本方針を市長に答申。市内全域で認定子ども園の設置を目指すことなど、３項目が示されました。

2/13 雪害警戒本部を設置

蒜山地域の積雪が、多いところで１㍍に達し、災害発生の恐れがあるため、市は防災計画により雪害警戒本部を設置。高齢者宅を中心とした安否確認を行うなど、情報収集にあたりました。

チャレンジウォークの参加率が高かった中和地区を表彰

地域をあげて生活習慣病予防

真庭市健康づくり大会が1月26日、勝山文化センターで開催され、約５００人が参加しました。地域をあげて生活習慣病予防に取り組もうと始まったこの大会では、各支局単位で取り組んだチャレンジウォークなどの結果を発表。同大会実行委員会の本山雄三委員長は、チャレンジウォークの参加者数が昨年から約2倍に増えたと発表し、市民意識の高まりを強調しました。また会場では、湯原地区の健康づくり実行委員会によるストレッチ運動や、岡山済生会総合病院の川井浩之先生による禁煙をテーマにした講演、各種健康チェックや展示、活動発表なども行われました。

それぞれの熱い想いが語られたパネルディスカッション

ブランド農業で地域活性化を

「地域資源活用フォーラムin真庭」が2月14日、久世公民館（久世）で開催され、農業、酪農業や観光関係者など約１１０人が参加。農産物のブランド化を図り、地域の活性化を探るため意見交換が行われました。まず、岡山商科大学多田教授による講演「中山間地域とブランド農業」では、ネットワークの構築や地域資源を掘り起こす組織づくりなどの重要性やブランド農業戦略のポイントなどを指摘。続いて、「農産物を活用した売る物づくり」をテーマに、ひるぜんワイン、永井農場、世羅高原６次産業ネットワークの代表者などを迎えてパネルディスカッションが展開されました。

杜の公聴会

美甘・湯原ブロック
久世・勝山ブロック

「杜の公聴会」は、真庭市の市民と行政が協働し、真庭市総合計画に掲げる「賑わいと安らぎの杜の都　真庭」の創造に向けた取り組みを進めるため、市長が幅広い市民の意見をお聴きし、また市の行政姿勢を示しご理解をいただくなど、市民と市長の意見・情報交換の場と位置づけ、提案や意見を市政に反映させるために開催しています。　今月号では「美甘・湯原」、「久世・勝山」の２ブロックでの開催の様子をご紹介します。

安心して暮らせるまちづくり

美甘・湯原ブロック

2007. 10. 23　美甘庁舎

昨年10月23日に美甘庁舎で開催された美甘・湯原ブロックでは、10人の方が「安心して暮らせるまちづくり」について語られました。

問 美甘夏まつりなど地域おこし活動の助成金の増額または現状維持を希望する。

答 地域が衰退することがあってはならない。祭りなどへの助成金については減額しない方向で考える。

問 香杏館（美甘）の活用ができていない。関係団体と協働し、展示会を行うなど、まちづくりに取り組みたい。

答 どのくらい使われていますか。市も協力するので、地域住民の考え方をまとめ、力を出してほしい。また、みどりふれあい会館の活用についても検討していきたい。

問 地域住民は、年々高齢化し、集落が衰退している。地域づくり委員会も頑張っているが、どうしたら地域が元気になるか。住民の意識改革、活動のルールづくり、リーダーの育成などを考えているのだが。

答 地域活動に対して新しく平成20年度から「魅力ある地域づくり事業補助金」を創設したので、活用していただきたい。辺地などで地域活動ができない地域には、一戸当たり2，000円の助成も行うことにした。

問 クリエイト菅谷（美甘）の管理運営について、古代米などの地域産品の利用販売や食事提供場所の確保等多くの提案をしたので、市も支援してほしい。

答 県下第一号の農村型リゾートの施設で、県のモデル事業となった。その後、地元の方の関わりが少なかったのではと思う。今後は有意義な活用により、美甘地域の誇れる施設（財産）にしてもらいたい。

クリエイト菅谷の茅葺民家

問 コミュニティバスの運行が始まり感謝している。さらにバスの接続などを工夫してほしい。

答 市の公共交通システムの統一に二年を要した。路線バスと、また消費者と交流されていると聞く。共同作業所は生産団体から申請された場合、補助対象となる事業がある。販売ルートは小売りの問題があり難しい面がある。久世の青果市場、落合の道の駅、勝山の健康の里などを販売に活用していただきたい。そのうえで問題があれば、行政も調査し、販売できる体制づくりに協力していく。

明日の農林業を目指して

久世・勝山ブロック

2008. 1. 22　久世公民館

1月22日に久世公民館で開催された久世・勝山ブロックでは、10人の方が農林業の未来について語られました。

問 久世有機の会でナスやホウレンソウ・ピオーネなどをたくさん生産しているが、傷のあるものや規格外で出荷できないものが出る。一定量は契約販売しているが、販売できないものもある。そこで、加工品を作れる加工場や保管場所を設置したい。また、道の駅などの販売場所を久世地内に設置できないか。販売場所があれば、農業に取り組む意欲も出てくるのでは。

答 コープ神戸との契約栽培でナスやホウレンソウを出荷さ

久世有機の会が栽培するナス

問 学校給食に地元産の野菜や果物を使ってほしい。

答 地元食材の学校給食への利用率は、県平均が41パーセント、真庭市が同じく41パーセント。地元食材を確保するためには納入業者との協議が大切。教育委員会には極力利用するように話している。

問 農林業とも従事者の高齢化が問題。職業として成り立つようにし、担い手を確保できるような施策を希望する。

答 市では担い手対策に重点を置き、新規就農者や認定農業者の確保に努めている。新規参入者には『いきいき帰農塾』で技術指導をしており、今後は遊休農地や空き家の情報提供を行う予定である。集落営農組織での取り組みや中山間地域等直接支払制度の活用により、地域での農地集約や機具

との接続などは今後改善していくので、ご意見をいただきたい。

問 **災害弱者の名簿づくりを民生委員と協働で作成してほしい。**

答 民生委員は本年12月に改選となるが、委嘱時に名簿をお渡しする。個人情報保護との関係で難しい面が多い。

問 **国道313号線は住民生活の生命線である。**

答 住民生活でも観光面でも非常に大切な道路である。県民局（真庭支局）も整備促進のために尽力されている。

問 **二川出張所が廃止されるが、連絡体制づくりをお願いしたい。**

答 平成20年度から二川（湯原）、月田・富原（勝山）は廃止する。窓口業務を郵便局に委託するなど、地域の方々にできるだけご不便をかけないようにする。

問 **藤森地区ではサロン活動を継承している。和気あいあいと楽しくやっている。参加される高齢者の声に励まされて、ボランティアを続けられていると思う。**

答 あらゆる人材を総動員して物事を起こすのが地域づくり。皆さんの献身的な活動に感謝している。この活動が真庭のモデルとなって、他地域にも広げていただきたい。

問 **民生委員の定数減は合併のデメリット。世帯数のみで委員配置数が決まっている。知事と市長と協議して適正定数に戻してほしい。**

答 厚生労働省の定数基準により、12月の改選期から大幅な定数減となった。広大な面積を有する真庭市の実態にそぐわないと思うので、今後、市長会などを通じて国に要望したい。

問 **ダムの放流をする度に、下流域住民は不安な思いをする。事前に水量を調整してほしい。**

答 放流の管理権限のある県と協議し、水害が出ないように要望している。

問 **市役所に知らない人が多く、高齢者は行きにくくなった。**

答 職員の意識改革を進めるために人事異動を行っているので、ご不便をおかけする面もあるが、ご理解いただきたい。

問 **温泉街に災害時に集まれる場所がない。**

答 湯本コミュニティハウスを避難場所に指定している。さらに大きな避難が必要な場合は、湯原ふれあいセンターや湯原小・中学校を使用することになっている。

平成19年
10月23日
美甘会場

平成20年
1月22日
久世会場

購入を検討していただきたい。

問 **地球温暖化による環境変化と病害虫の発生防止のため、行政から農業者への情報伝達ルートを確立してほしい。**

答 農業試験場や普及指導センターとの連携を密にし、迅速に伝達できるシステムを作る。

問 **「有機農業の市」として宣言しPRしてはどうか。**

答 岡山県は昭和63年度から全国に先駆けて行っており、有機JAS法施行後も、国を上回る基準を設けて有機無農薬農産物のブランド定着を図っている。市も県に連動して取り組んでいきたい。

問 **広い範囲で猿害が出る。市有林で猿のいない山を共同ほだ場として活用させてほしい。**

答 猿のいない山は久世・落合の一部にあるので調査する。国も有害鳥獣特措法を国会に提出し、権限を知事から市長に委譲することが盛り込まれている。身近な市が有害鳥獣被害防止計画を立て、捕獲隊を編成し、助成制度を作るなど力を入れていきたい。

問 **女性達による農産加工グループがあるが、この組織に活力を与え、六次産業化に取り組めば、新たな農業の発展につながると思う。**

答 起業でモデル的なことをやっていただきたい。市もグループの活動に協力したい。

問 **富原茶を利用してのペットボトル茶製品を模索したが、規模が大きく難しいので、小規模のものを検討中である。地域の茶葉を利用しての新商品の開発、安心安全な無農薬茶・有機茶を手掛けている。**

答 水を扱うことは衛生面で難しい。無農薬茶などの富原産健康茶をペットボトルで販売できる日が来ることを願う。取り組みに対して市も支援する。

問 **花を市主催イベントや会合で使い、真庭の花をPRしてほしい。**

答 まだ真庭の花のイメージがない。多くの機会をとらえ、真庭産の花のPRをしたい。

問 **真庭地域だけでも強力に間伐を進め、大径材が林立した真庭であってほしい。**

答 長伐期を推進していくうえで、採算面や公益的機能について指針を作り、百年先を見据えた森づくりを目指したい。

※紙面の都合により、すべての会場において、発言内容の一部のみ掲載しています。

▲ PN ひな

▲PN 寺沢　蕾

▲ PN ゆうな

まにわが好きっ 読者の広場

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58通の中からチョイス

今月のテーマ（1月号で募集）

大切な食育

心と物の交流センター

PN 新鮮野菜さん（古見）

川東北部営農協議会の活動の核として、古見地区と近隣有志により「落合ふれあい即売センター」を運営しています。今は、国内外から多種多様な農産物が流通していますが、「食育」ということで考えると、新鮮な地元の食材を食べることが大切ではないかと思います。私たちは、新鮮、安全かつ誠実に野菜や加工品、切り花などの産品作りにつとめています。実はこの思い、センターでのお客さんとの「ふれあい」から生まれているのです。これからも笑顔（心）を交わしながら、自慢の産品（物）を提供していきます。

11時の開店をめがけ人が訪れるセンター

家庭の味で子育てを

片岡貞枝さん（目木）

小学校の親子クッキングに栄養委員として参加しました。子どもたちも保護者の方も楽しそうに調理して、なんともほほえましいものでした。後日、「あのときのレシピ、家でも作ってみたよ」という声を聞いて、うれしくなりました。栄養委員の活動は地域の皆さんあってのものだという、初心を取り戻しました。家庭の味は、子どもたちに受け継がれていきます。親子で料理をしたこと、ちょっとした手作り弁当などは、子どもたちが大きくなっても思い出に残ることでしょう。愛情のこもった料理は、きっと心も満たしてくれると思います。

栄養委員は園・学校でも活躍

かあちゃん感謝デー

森本利正さん（赤野）

赤野下自治会の男性陣は、日ごろから家事や仕事、地域活動に頑張っている「かあちゃん」たちに感謝の気持ちを込めて、手料理でもてなすことにしました。献立の決定から材料調達、後片付けまですべて男性が行います。慣れない手つきではありましたが全員で分担し、調理することができました。感謝の気持ちをサザンカの花のはし置きやメッセージカードに託し、とおちゃんの酌でホロ酔い気分になりながらカラオケなどを楽しみました。最後に、かあちゃんたちから笑顔とねぎらいの言葉をもらい、毎日の食事作りの大変さに感謝する一日でした。

▲ PN 如月

▲ PN チョコ

雪は天然の冷蔵庫

PN ヤスさん（蒜山下長田）

雪は天然の冷蔵庫。地元でも収穫したものをわざと土に埋めて、冬の間に掘り出して食べる人もいますが、昔の人は良く考えたものです。雪の下の野菜は甘みがあっておいしいのですから。ただ、大雪の年は掘り出すのが大変です。今年は1メートルもの

慣れない作業に悪戦苦闘のとおちゃん

お便り お待ちしています！

5月号の読者の広場

のテーマは

「お母さん」です。

5月11日は母の日です。お母さん、あるいは奥さんとの思い出や、感謝の気持ちを込めたメッセージなどを200字程度でお寄せください。

- **川**柳の兼題は**「目」**
- **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に参加した感想でも結構です。

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3月25日㈫です。

4月号に向けて

「真庭の桜」

をテーマに募集中

皆さんの好きな桜、またその桜の楽しみ方など、お便りをお寄せください。

▲ PN きくり

▲ PN まりりん

▲ PN イナズマ

雪を掘って、野菜を掘り出しています。あまりに深すぎて、時には掘る場所を間違ったりしますが、やはりこの時期の野菜は甘みたっぷりで、食べると苦労も吹き飛びます。こうした生活の知恵は、食育と呼べるほどのものではないかもしれませんが、若い人にも知っておいてほしいですね。

雪の下から掘り出した蒜山大根

ここからは広報まにわを読んでのご意見、お便りの一部をご紹介します。

児童の熱演に拍手!!

PN **とらん さん(勝山)**

勝小6年生の卒業記念講演「大きな夢を持て～ヒロシマの地下室から～」を見に行きました。6年間を共に過ごしてきた仲間との絆と、原爆投下直後の地下室で生まれた小嶋和子さんの生い立ちなどを演じた54名の、個性を生かした熱演と、自信にあふれた言動に感心しました。今回の経験は、これからの皆さんの成長の大きな糧となることでしょう。平和の大切さ、人に優しくすることをいつまでも忘れないでくださいね。

超満員の会場で行われた公演

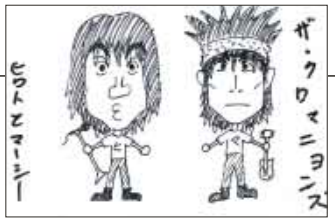
青春をもう一度

丸本昭十郎さん(下中津井)

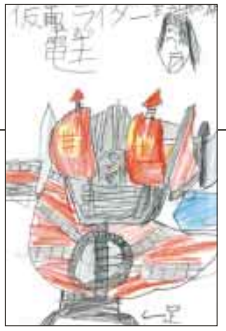
樽見横内地域の65歳以上の有志が集まった「老春会」というグループで活動しています。楽しかった青春時代をもう一度という想いが込められたこの会には、15人が参加して、干支にちなんだ「木の株アート」の創作に取り組んでいます。細かな作業はなかなか大変ですが、思いにアイデアを出し合って納得のいく作品に仕上げていくのは、とても面白いものです。そもそも「木の株アート」は、20年たって役目を終えたピオーネの古木に味のある株があるのを見つけたのがきっかけです。そのころは、こんなに良い作品ができるとは思ってもいませんでしたが、今では、この「木の株アート」に青春を感じています。

北房庁舎に展示された「木の株アート」

まにわが好きっ 読者の広場



▲松田育枝


▲岩藤愛佳

▲PN こうよう

▲PN YŪKI

今日の1枚 2/17 真庭市長杯スキー大会

真庭人

取材先で、こんにちは。

家族のような地域であってほしい
仲島シナコさん（美甘）

この年になるとなかなか外出できないので、地域の皆さんに会える三世代交流をとても楽しみにしています。健康体操をしてみると「自分でできる」という自信がわき、また皆さんと一緒に発表などを見ていると「わたしは一人ではない」と孤独な気持ちから開放され、安心感が生まれます。地域が家族のような雰囲気になるといいですね。

困難を乗り越えて良い結果を
土井晴市さん（下呰部）

真庭市協働のまちづくりフォーラムに参加しました。北房地区では3年前から地域自主組織を立ち上げ、全員参加をモットーに地域づくりに取り組んでいます。今日、講師の話を伺って、やってきたことは間違っていなかったと実感しました。地域づくりには困難も伴いますが、皆で一生懸命になれば、良い結果が出ると思います。

和気あいあいが一番
赤岩芳郎さん（神代）

神代地区では、30年も前から神代文化祭を開催しています。かつては毎年運動会と文化祭を開催していましたが、少子高齢化などで参加者が少なくなり、今では隔年で交互に開催しています。それでも、こうした会があれば、普段会えない人とも話ができ、地区の輪が強まるものです。これからも、「和気あいあい」を大切に、自分たちが楽しめるイベントを続けていきたいです。

身近で安心できる食べものを
小林正利・光恵さん（山田）

地域資源活用フォーラムに参加しました。毎日のように報じられる食への不安から、安心できる食べものは、やはり自分たちの身近で…と考えさせられます。でも、地域の高齢化などで、思うように農業ができないという現状もあります。そんな中で、ブランド農業が地域の活性化につながり、安全で安心して食べられるものを身近な地域で作っていけるといいですね。

ぼくたちわたしたちの学校紹介 22/28

美甘小学校 美甘4021-4

真庭市西部に位置する美甘小学校は、平成18年３月に木のぬくもりいっぱいの新校舎となり、冬には環境にやさしいペレットストーブで暖をとっています。子どもたち68名は、大きな声で元気よくあいさつをし、上級生が下級生の世話をよくしています。また、定期的に開催しているアフタヌーンコンサートでは、地域の方々も聴きに来られ、きれいな歌声や合奏を披露したり、素晴らしい演奏を一緒に聴いたりしています。

木の香り漂う校舎（中央）と食堂（右奥）

真庭市栄養改善協議会の提供です

ヘルシーモクッキング

シーチキンの醍醐あげ

桜を思わせる梅肉のタレでさっぱりとヘルシーに、そして華やかに仕上げました。またカルシウムが豊富なことから、わたしたち現代人にもぴったりな料理です。

●材料（4人分）

シーチキン150ｇ、パセリ30ｇ、ニンジン40ｇ、玉ネギ60ｇ、脱脂粉乳大さじ４、油小さじ２、餃子の皮30枚、揚げ油適量

（調味料）塩、こしょう少々

（つけタレ）梅干し２個、梅酢大さじ２

（付け合わせ）ブロッコリー１株、トマト１個

●作り方

①シーチキンは油を切り、ほぐしておく。パセリはみじん切り、ニンジンは細い千切り、玉ネギは縦半分でくし型にうすく切り、少量の油で炒め塩こしょうする。

②①を餃子の皮に包み、油で揚げる。

③梅干しの種は取り出し、すりつぶす。梅酢を加えのばし、つけタレを作る。

④ブロッコリーを小房に分けゆでる。トマトはくし型に切る。

⑤②と④を盛りつけ、梅のつけタレをつけて食す。

＜1人分栄養価＞

エネルギー 291kcal	脂質 12.8g
たんぱく質 12.6g	塩分 0.7g
カルシウム 55mg	鉄分 1.7g

今月のレシピ提供は

築澤玲子さん
（落合支部）

図書館へ行こう　本の紹介

今月は市立久世図書館から　TEL0867-42-7203

真庭市立 久世図書館
〒719-3214
岡山県真庭市鍋屋17-1
（久世エスパス2階）
開館時間 9:30 ～18:00
毎週水曜日を基本に休館
http://lib.city.maniwa.lg.jp

毎週月曜日、午前11時から乳幼児対象のお話し会「ぽかぽかえほんばこ」を、そして毎月第３土曜日午前11時から幼稚園・小学生対象のお話し会「おはなし列車」を開催しています。絵本や昔話の語り、手遊びなどを準備して皆さんをお待ちしていますので、是非お立ち寄りください。

『日本の林業①木を植える森を育てる』

白石則彦／監修

「鳥の目になって森を見、虫の目になって木を見る」という言葉があります。林業家は鳥の目と虫の目の両方の視点から森を見なさいという教えです。林業家が、苗木を植えてから50～60年、ときには１００年もの歳月をかけて大切に育てている森、そしてその仕事について少し考えてみませんか？児童向に書かれており読みやすい内容です。全４巻発刊予定。

川柳「捨てる」

選：勝山川柳会　原　健裕さん
５月号の兼題は「目」

捨てきれぬ私の過去がささやいて　近藤　いし
使い捨てそんな時代は過ぎました　植田万里子
苦しみを捨てて心の憂さ晴らし　山中　清子
捨てようか又もたんすの肥となり　稲岡　雅子
捨てられぬ夫から初のラブレター　藤本　悦子
捨て切れぬ心に包むシクラメン　寺澤　敏栄
捨てるのは勿体ないのでまた太り　楢本　公枝
引越しに貧乏神を捨てて行く　庄司　美冴
寝たきりが明日を捨てぬわけがある　楢本　定男
捨てる人捨てない人が拾うごみ　金平　亀夫
ストレスもいっしょに捨てる里がある　横山とも子
賞味期限過ぎてもあっさり捨て切れぬ　菊池千江子
欲捨てた背中が丸い日向ぼこ　田中　久栄
まだ女捨てるの止めてとぼうかな　西本　艶子
捨てる気ともったいないが四つに組む　菅野　直樹
捨てないで私まだまだつかえるよ　佐藤　巷江
田を捨てた息子に米をまだ送り　妹尾　重美

〈軸吟〉捨てられた人形の目が笑んでいる　健裕

近藤　いし　社
植田万里子　月田
山中　清子　蒜山下和
稲岡　雅子　上
藤本　悦子　西原
寺澤　敏栄　三田
楢本　公枝　上市瀬
庄司　美冴　久世
楢本　定男　上市瀬
金平　亀夫　大庭
横山とも子　久世
菊池千江子　本郷
田中　久栄　久世
西本　艶子　岩井谷
菅野　直樹　大庭
佐藤　巷江　蒜山上長田
妹尾　重美　下河内

健康のススメ

お話
石賀医院院長
石賀 光明 さん

～4回シリーズ～ メタボリック症候群 ④高血圧について

あなたの血圧はだいじょうぶ？

原因は塩分やストレスから

血液を末梢組織の隅々にまで循環させるために働く血圧。この血圧が高くなるには、大きく分けて2つの原因があります。一つは塩分の取りすぎによる血液量の増加です。塩分を取ると血液中のナトリウム濃度が高くなります。これを一定に保つために水分が血液に移行し、血液量が増え、血圧が高くなります。もう一つは交感神経の働きの亢進です。ストレスが多いと交感神経の働きが活発になり、心臓が強く収縮して高血圧となるのです。

無症状だけど放置しないで

高血圧は一般的に無症状なので血圧測定が欠かせないのですが、持続的な高血圧を放置していると、頭痛、目の疲労、肩こりなどの症状が出ることが多いです。また、ほかの生活習慣病と合併している場合もあり、それによる症状もみられることもあります。高血圧の状態が続くと、動脈硬化が進み、脳梗塞、心筋梗塞、狭心症、腎不全などの生命予後に直接関与する恐ろしい病気を引き起こす原因となるのです。

こんな人は要注意

高血圧症は、わが国では3,000万人を超える（日本人の4人に1人、65歳以上の人は60人以上が高血圧）といわれていて、ごく一般的にみられる生活習慣病です。高血圧症には、ホルモン異常などの原因もありますが、大部分は塩分の過剰摂取に加え、肥満や運動不足によって引き起こされる高血圧症と遺伝的因子が関連しあって発生するといわれています。つまり、家系的に高血圧や血管系障害の人がいて、食生活や日常生活の乱れがある方は要注意にあるといえるでしょう。

できることから積極的に

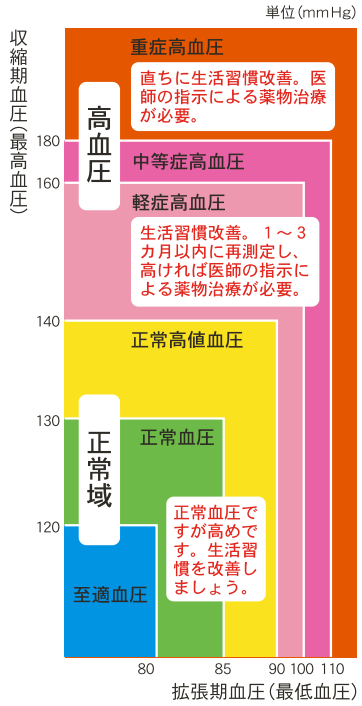
治療の基本は生活習慣の改善です。高血圧治療ガイドラインでは、①減塩する（6g以下／日）、②肥満を防ぐ、③適度な運動をする、④飲酒量を減らす、⑤タバコをやめる、⑥規則正しい生活を心がける、の6つをあげています。これらは、単独で行うより複合的に行う方がより有効であるといわれています。長年の生活習慣を変えることはとても難しく、すぐに効果は現れません。しかし、生活習慣の改善は、高血圧の予防に限らず、ほかの生活習慣病予防にも効果があります。できることから積極的に取り組んでほしいものです。高血圧は高頻度な生活習慣病である反面、生活習慣の修正で改善しやすい疾患でもあるのです。これらを改善しても、目標値まで血圧が下がらないときは、降圧剤による治療を開始して血圧をコントロールします。

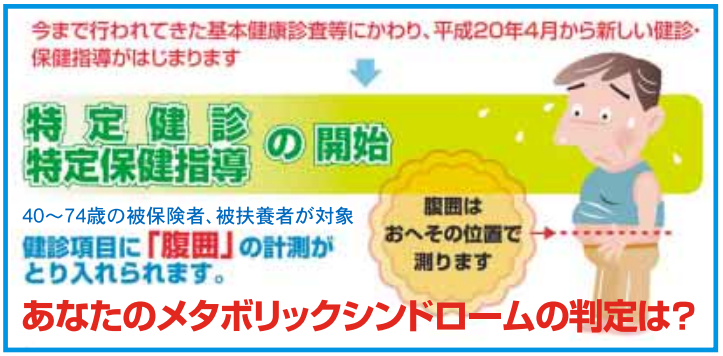
生活習慣を見直して

世の中にはおいしい物が溢れていて、手軽に手に入り、食べれば満足し、その結果太ります。お酒を飲めば楽しい、タバコを吸えばストレスを回避できるなど、飽食の時代、欲望は尽きることがありませんが、本文に目を通したのも何かの縁です。生活習慣を見直してみることをお勧めします。そして健康を手に入れましょう。これからの健康寿命を守るために。この場合でも、生活習慣には気を付けましょう。

■血圧の分類

（高血圧治療ガイドライン2004年版）





悠久の時を見つめてきた銅造聖観音立像　maniwa

真庭市の文化財 16

温故知新

県指定重要文化財
「銅造聖観音立像」

美甘の町並みを望む、南に面した低い丘陵の上に、古寺「竹元寺」があります。真言宗系の寺院で、山号を「宝珠山」といいます。『美甘村社寺明細帳』によると、安元元年（1175年）の開基と伝えられています。

そして、竹元寺の本尊がこの銅造聖観音立像です。寺伝によると、伯耆大山寺が大永5年（1525年）に焼かれた際、大山寺の僧・慶政が、寺を再建するまでの間、本像を竹元寺に託しましたが、再建してすぐに再び焼けてしまい、その後は竹元寺にとどまることになったそうです。

像の高さは36・7㌢（台座を含めた高さは43・6㌢）で、銅を鑞の型で鋳造して作られており、鍍金の痕跡が腹部と裾にみられます。外見上の特徴としては、頭上に宝髻を結い、額の上には化仏を表し、左右側頭部に頭飾りを付けています。上半身は裸体で、下半身に裳を着け、天衣を肩からかけて垂らし、胸飾りをつけ、瓔珞を腹の下面で交わるように飾っています。右手は上げて手のひらを前に向け、左手は下げて手のひらを伏せる格好ですが、左右の手の指が3本失われています。

台座は八角十六弁の反花座で、その下に八角蹴込付框座が付き、中框には格狭間が抜いてあります。

童子形の端正で豊満な顔や、均整のとれた体つき、美しく薄い衣などの特徴から、県下でも最古級となる白鳳期の作品（645～709年ごろ）と考えられています。この時代の古仏が県北の寺院に伝わってきたことに大変重要な意義があることから、昭和31年4月1日に県の重要文化財に指定されました。

（真庭市教育委員会教育総務課）

竹元寺

ぐるっとまにわ 真庭
まちの話題

美甘の三世代が絆を深める

会場となった美甘コミュニティセンターは大にぎわい

7つの地域自主組織のある美甘地区では、各組織で三世代交流が活発に行われています。2月3日には、11自治会で組織される地域自主組織「本校上コミュニティ協議会」が「わくわくふれあいサンデー」を開催しました。午前中は体育レクリエーション部、生活環境部などの各部がスポーツ大会や健康体操、救命講習などを企画、お昼からは一堂に会して会食、そして演劇などを披露。会食の料理は保健衛生部が担当しました。11自治会の子どもから高齢者まで約130人が集まり、地域の絆を深めました。

子どもや高齢者も楽に進めるよう、列になって進みます

雪の上を歩くって楽しいよ

真っ白の銀世界をスノーシュー（西洋かんじき）で歩き、自然と触れ合うスノーシューツアーが1月27日、蒜山高原で開かれました。当日は市内外から14人が参加し、主催者である蒜山ガイドクラブのガイド8人による引率のもと、冬季は閉鎖して立ち入ることができない蒜山高原キャンプ場周辺の約3キロの散策を楽しみました。雪の平原は、一見何もないように見えますが、辺りをよく見渡せば、寒さに耐えながら春を待つ植物や動物の息吹を感じることができます。参加者は、ガイドの説明を聞いたり写真を撮ったりしながら、2時間半のツアーを楽しみました。

ブリを求めてあふれる人出

300年の伝統を持つ北房ぶり市が2月3日、呰部商店街（下呰部）で開かれ、約2万人の来場者でにぎわいました。北房ぶり市は、その昔、中津井に陣屋をおいた伊勢亀山藩が、魚を食べることの少なかったこの山里に、せめて正月ぐらいはブリをと奨励したとされる歳の市。開会式典では、庄屋に扮したユニークな進行役が笑いを交えた語り口調で会場を和ませ、当時を再現したブリ小屋では、新鮮なブリの販売と豪快な包丁さばきにたくさんの人が足を止めるなど見どころたっぷり。通りには所狭しと出店が並び「ぶり市の風に当たると風を引かない」などの言い伝えもあることから、毎年たくさんの人が心待ちにしています。

ブリ小屋では豪快な包丁さばきが注目を集めた

1/26 お父さんも協力して雪遊び

中和つくしの会が、雪遊びを開催。保健センターあじさい裏の田んぼには、お父さんたちの手でかまくらや雪だるまなどが作られ、集まった約30人の子どもたちは夢中になって遊びました。

2/4 湯原温泉街の新たなシンボル

75年前、歌人・与謝野寛、晶子夫妻が湯原温泉を訪れ、歌を詠みました。その歌を刻んだ石碑が、進弘子さん（湯原温泉）から寄贈され、温泉街にまた一つ（手足湯横）新名所が誕生しました。

2/8 南国の町に雪と温泉の贈り物

海の市・山の市の開催がきっかけで、旧真庭圏域時代から交流が行われている高知県須崎市に、瀬戸大橋開通20周年を記念して、真庭観光連盟が蒜山の雪と湯原の温泉を届けました。

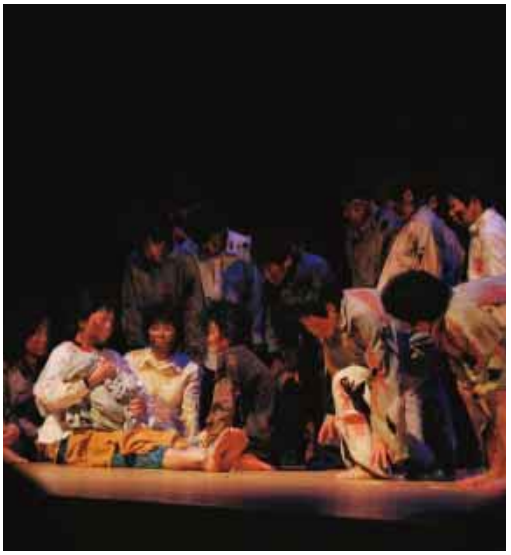
2/9 真庭にもうららかな春の気配

落合梅花展が、11日まで落合公民館で開催されました。会場には地元の愛好家の作品約200鉢（はち）が展示されたほか、野点（のだて）なども行われ、一足早い春を感じようと訪れた来場者でにぎわいました。

2/10 皆で楽しく一日を過ごそうよ

神代文化祭が、勝山公民館神代分館で開催されました。会場では、写真や絵画などの展示のほか、落語家の雷門喜助さんの講演や、各区の発表が行われるなど、楽しい一日を過ごしました。

命を見つめた感動の公演



体験をもとにした演技は、観衆の心を動かしました

勝山小学校6年生による演劇、「大きな夢を持て～ヒロシマの地下室から～」の公演が、2月15日、勝山文化センターで行われました。この演劇は、生まれながらに障がいのある同級生、菅原大夢くんと、被爆直後の地下室という絶望的な環境で生を受けた、小嶋和子さんの生い立ちなどから、戦争や原子爆弾の恐ろしさ、そして命の貴さを描いたものです。児童らは、大夢くん、小嶋さんが生まれた時の周囲の不安や戸惑いと、命の輝きが、人々に夢や希望、そして安らぎを与える様子を、500人を超える観衆の前で見事に演じました。

おめでとうございます

金田貞子さん

講元定男さん

1月25日に講元定男さん（栗原）が、2月8日には金田貞子さん（中）が、それぞれ百歳を迎えられました。若い頃から農業に従事してきた講元さんは、牛が大好きで、今でも息子さんの飼育している和牛の様子を見るのを楽しみにしておられます。金田さんは、若い頃から着物の仕立てや編み物が得意で、趣味としてゲートボールを楽しんでおられたほか、民生委員などとして地域に貢献もされていました。お二人ともご家族からケーキや花束をプレゼントされるなど、祝福を受けられました。

広報まにわ3月号
平成20年3月1日発行（通巻355号）
■発行　真庭市役所　■編集　総務部秘書広報課
■秘書広報課　Eメール　hisho@city.maniwa.lg.jp
〒717-0013 岡山県真庭市勝山53-1　TEL 0867-44-2613
ホームページ　http://www.city.maniwa.lg.jp

観光回廊まにわ真庭

今月は樫西手すき和紙工房と
独楽の博物館を紹介します

ぬくもり

時間をかけ、一つひとつ愛情を込めて作られた製品は、それぞれに個性があり、大量生産にはない独特の温もりが感じられます。今回紹介する施設では、そんな手作りの製品を、手に入れるだけでなく、自分の手で、自分だけの作品を作る、あるいは仕上げることができます。

樫西（かしにし）手すき和紙工房（樫西）

工房では、日本古来の強くてぬくもりある伝統的和紙だけでなく、色鮮やかな染織を施した創作和紙も作られており、手すきの体験も可能です。「素朴な和紙の魅力に触れることができる」そんな場所です。

TEL0867-42-4874

独楽（こま）の博物館（湯原温泉）

かつて多くの木地師が活躍した伝統を伝えようと、国内外の珍しい独楽約３千個を展示しています。工房では、丁寧に削り出され、息が吹き込まれいく独楽作りの様子が見学でき、絵付け体験もできます。

TEL0867-62-2184

編集後記
まにわがスキッ!!

「食」を企画していると、昔に母が作ってくれた「流し焼き」が食べたくなりました。子どものころ食べた味は何十年たっても覚えています。今の子どもたちは、どんな味を覚えていくでしょう。　福

福さんはたまに「晩飯作るぞ!」と意気込んで帰宅します。核家族や共働き家庭が増える現代、家庭で食育を進めるには夫婦の協力は欠かせません。わたしも含め、食べるだけじゃダメだ！とおちゃん！　佳

標準体重を目指したこともあったような…この一年でわたしのお腹もりっぱに育ち、メタボリックでいう危険ゾーンへまっしぐら。食と健康への関心が高まっています。あなたは子どものお手本になれますか？　辰

この広報紙は、環境にやさしい大豆油インキを使用しています。
古紙パルプ配合率100%再生紙を使用しています。
この印刷の一部には、水質保全に有効な水なし印刷方式を採用しています。