

# まにわが 好きっ

読者の広場

今月のテーマ

## 「言葉」

### 「言葉を考える時」

小椋蓉子さん(下湯原)

下湯原温泉の露天風呂には、平がなで『人の迷惑になりますから中で泳がないようにしましょう』と貼り紙をしております。少しぬるめのほうは、広さからみてもちよつと泳いでみたくなる感じがです。特に子どもは、皆泳ぎたい気持ちはあります。『泳がないでください』と書けば、少しぐらいならいいか、と反感を持つと思います。『下さい』と言いつけるのをやさしく『泳がないようにしましょう』で泳ぎをやめる子どもも何回か見ました。言葉とはそういうもので、言い方一つで気分も変わります。日本の言葉は優しいうえに美しいと思われず。感情的にならないで、真心から話せば相手にも自然

と伝わります。美しい日本の言葉をきれいに使えばトラブルはないと私は信じています。

### 「言葉の力」

小椋芳子さん(森山東茅部)

野村克也監督は人生の窮地で、奥様、沙知代さんの「何とかなるわよ」の言葉に何度も救われたそうです。テレビでこのエピソードを語られたとき、野球では何があっても動じられないように見える監督の言葉は以外でした。私は中村美津子さんの「山より大きな獅子は出えへん」という歌詞に度々勇気づけられました。また、私はよく大事なものを無くして「困った、どうしよう」と混乱するのです。その時同僚が「地球上から物は無くならない」と一喝して



▲PNにしやまゆうとさん

### 「ありがとう」

近藤富子さん(山久世)

「ありがとう」という言葉が好きです。「言葉」の中には「言葉」といって、中にこもっている不思議な力が有るんです。人から「ありがとう」と言われるとほっこりと心が温かくなります。「見える」ってあたりまえ「歩ける」ってあたりまえ、と思っていたことが、あたりまえではないんですね…。体をこわしてみている目に、歩ける足に「ありがとう!!」



なかやま しょうた  
中山 翔太くん  
H30.9.6生まれ(古見)  
◎昌昭さん・真知子さん(両親)



ふなつ しほ  
船津 志帆ちゃん  
H30.9.4生まれ(台金屋)  
◎浩矢さん・みゆきさん(両親)



くにとし ゆう  
國年 結友くん  
H30.9.2生まれ(西河内)  
◎駿也さん・由実恵さん(両親)



まえだ けいしろう  
前田 慶士郎くん  
H30.9.12生まれ(中島)  
◎和彦さん・由有佳さん(両親)



やまべ  
山部 ほのかちゃん  
H30.9.11生まれ(下中津井)  
◎広貴さん・ゆうこさん(両親)



せじま あまと  
瀬島 海徳くん  
H30.9.11生まれ(田原)  
◎道徳さん・美沙樹さん(両親)

お便り  
お待ちしております!

メールの場合は  
koho@city.maniwa.lg.jp

11月号 読者の広場

テーマは  
「早起き」です。

『早起きは三文の徳』早起きして何か良いことありましたか?早起きについて200字程度でお寄せください。

川柳の兼題は  
「癒やす」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25日(水)です。



まつおか ももこ  
**松岡 桃子**ちゃん  
H30. 9. 17 生まれ(下方)  
㊦ 靖典さん・日佳留さん(両親)



おの さら  
**小野 紗楽**ちゃん  
H30. 9. 16 生まれ(久世)  
㊦ 真治さん・聡子さん(両親)



いわもと きょうすけ  
**岩本 恭輔**くん  
H30. 9. 14 生まれ(下方)  
㊦ 太輝さん・美優さん(両親)



さかもと もか  
**坂本 望華**ちゃん  
H30. 9. 12 生まれ(鉄山)  
㊦ 和也さん・真季さん(両親)



あかき ことね  
**赤木 琴音**ちゃん  
H30. 9. 21 生まれ(多田)  
㊦ 将人さん・夕貴さん(両親)



い お ま さ と  
**井尾 真佐斗**くん  
H30. 9. 21 生まれ(本郷)  
㊦ 信博さん・早江さん(両親)



みつおか えま  
**光岡 咲舞**ちゃん  
H30. 9. 20 生まれ(台金屋)  
㊦ 成祐さん・萌衣さん(両親)



もり いろは  
**森 彩葉**ちゃん  
H30. 9. 17 生まれ(落合垂水)  
㊦ 靖典さん・裕可里さん(両親)



こばやし あきと  
**小林 昂人**くん  
H30. 9. 28 生まれ(鍋屋)  
㊦ 昂介さん・麻奈美さん(両親)



はやたき ゆうほ  
**早瀬 悠歩**くん  
H30. 9. 27 生まれ(久見)  
㊦ 駿さん・真依子さん(両親)



だて こうしん  
**伊達 康真**くん  
H30. 9. 21 生まれ(組)  
㊦ しほさん(母)



だて まお  
**伊達 真央**ちゃん  
H30. 9. 21 生まれ(組)  
㊦ しほさん(母)

## Hello, Maniwa!

Hello everyone! I am Gracia, the new CIR in the city. I hail from sunny Singapore, a city known for its yummy cuisine and modern skyscrapers. It's an honor for me to be part of the team in the city hall and I look forward to sharing more about my lovely culture and beautiful country with all of you. As a new resident in the city, I thought I



would share a little about myself. I graduated from Nanyang Technological University with a degree in history back in 2018 and worked for a start-up based in Singapore for a year before moving here. As a self-proclaimed foodie, I'm always on a lookout for local delicacies and would travel great distances just to get my hands on it. If you happen to see me around, please feel free to say hi!

国際交流員 グレイシャのコラム  
**グレイシャ**  
です!

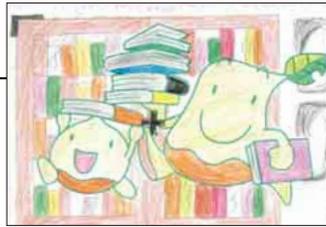


## はじめまして、真庭!

真庭市の皆さん、初めまして!新しい国際交流員のグレイシャです。シンガポールから来ました。シンガポールと言えばやっぱりおいしい食べ物とモダンな摩天楼ですね。でも、シンガポールはそれだけではなく面白いことも沢山あります。これからどんどんシンガポールの文化を皆さんに紹介したいと思います。皆さんにもっと近づくため自分のことをちょっと紹介します。私は2018年にシンガポールの南洋工科大学を卒業してから1年間旅行記事を書く会社でマーケティングの仕事をしていました。食べることが好きでいつもおいしい郷土料理を探しています。食べたい物があったらどこでも行きます。もし、どこかで会ったら、ぜひ声をかけてください。



▲ PN おさるさん



▲ PN とうふさん



はじめて佐井田城に登った  
宮本壮琉くん(上中津井)  
夏休みの「てらこや教室」で佐井田城に登って、歴史や生き物の勉強をしました。佐井田城に登ったのは初めて。戦国時代、戦に使われた溝を見たり、見つけた虫の名前を先生教えてもらったりしました。山にもゴキブリが住んでいることを知ってびっくりです。虫は大好きだし、かわいそうなので観察の後は逃がしてあげました。

ペタンクは難しかったな  
森 幸太くん(鹿田)  
小天良真くん(下方)  
おじいちゃんに誘われてジュニアペタンク交流大会に参加しました。ペタンクはほとんど初めての経験です。的をめぐってボールを投げてもなかなか思うところに行かなくて、難しかったけど楽しかったです。今日は世界大会にも出場するような選手がいてビックリしました。またおじいちゃんに誘われたらペタンク



福祉の充実が連携が重要  
藤堂貴行さん(上水田)  
おふく食堂にスタッフとして参加しました。普段は高齢

取材先で、こんにちは。

真庭人  
ま にわ びと

に挑戦してみたいです。その時にはもっと上手になって、たくさん点を取りたいです。

者の人と接することが多い職業ですが、今回はノリの良い子どもたちと楽しく過ごすことができました。福祉の充実には単一の施設だけでなく施設同士の連携が大事で、今回のイベントを通して、そのことを強く実感しました。おふく食堂はこれから2、3カ月に1回さまざまな地域で行う予定にしているので、新しいことにチャレンジしたいです。子どもたちには、私たちの姿を通して福祉の職業に興味を持ってもらえたらいいですね。



# 図書館へ行こう!

本の紹介

## 湯原図書館

〒717-0406 真庭市豊栄1515  
TEL0867-62-2011 FAX0867-62-2097  
開館時間 9:00~17:00  
休館日 月曜日・年末年始

## 今月のおすすめの本

### 『うちの子が結婚しないので』

垣谷美雨/著 新潮社/出版



老後の準備を考え始めた千賀子は、28歳独身で彼氏の気配もないひとり娘の将来が心配になる。そんな時、親同士が子どもの代わりに見合いをする「親婚活」を知り参加することに…。親婚活サバイバル小説!

### 『読破できない難解な本がわかる本』

富増章成/著 ダイヤモンド社/出版

「ソクラテスの弁明」「聖書」「論語」「国富論」「武士道」…。古今東西の名著のうち、哲学から心理学、経済学まで選りすぐった60冊をイラストとともに徹底解説。あの「難解本」のエッセンス、教えます。



### 『はだかのおうじさま』

くすのきしげのり/作 澤野秋文/絵 フレーベル館/出版



ウトピア王国のお城に、ふたりの仕立て屋がやってきました。「この布は、かしい人にしか見えない」と嘘をついてお金をとろうとしますが、王子さまは騙されたふりをして…?

### 『わくわく! 探検 れきはく日本の歴史』

国立歴史民俗博物館/編 吉川弘文館/出版

日本列島にはいつ人類が住み始めた? 日本が国家としてまとまるまでの3万年以上にわたる歴史を体験しよう! 歴史資料をもとに復元した模型や、道具などの写真を使って、先史・古代の歴史をわかりやすく解説します。



# ヘルシー クッキング

## 9月は 食生活改善普及運動月間

### 「減塩に関するクイズに挑戦しよう!」

真庭市栄養改善協議会では、生活習慣病の予防対策として減塩の普及活動を行っています。9月の食生活改善普及運動月間にあたり、「減塩」に関するクイズを行います。

### 減塩に関するクイズ 問題(○か×でお答えください)

- 問1 食塩摂取量の目標量は男性(18歳以上)で1日8g未満だが、女性(18歳以上)の場合も同じである。
- 問2 WHO(世界保健機関)では、食塩摂取量について1日5g未満としている。
- 問3 栄養成分表示にあるナトリウム量は食塩摂取量と同じである。
- 問4 酸味や香辛料などを活用することで減塩をしやすい。
- 問5 みそ汁の塩分測定をすることで、塩分摂取の全体的な傾向がわかる。
- 問6 食塩摂取が多くなると、胃がんのリスクを高める。
- 問7 調味料(小さじ1)の場合、ソースよりもケチャップの方が塩分が多い。
- 問8 調味料(小さじ1)の場合、マヨネーズよりも和風ドレッシングの方が塩分が多い。
- 問9 岡山県民健康調査(H28)によると、1日の食塩摂取量は、岡山県民の男女ともに目標値より少ない。
- 問10 糖尿病予防の1つに減塩がある。

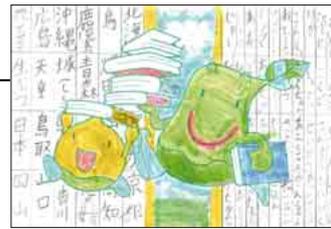
#### ▶応募方法

はがきに①答え②住所③氏名④年齢⑤電話番号を記入し、応募してください。全問正解者には、抽選で記念品をお送りします。なお、発表は記念品の発送をもって代えさせていただきます。

#### ▶応募締切 9月30日(月)

#### ▶応募先・問い合わせ先

〒719-3292 真庭市久世2927-2  
真庭市役所健康推進課(担当 池田)  
TEL0867-42-1050(FAX1388)



▲澤木柚奈さん



## ひまわり&笑顔が満開!(8/4撮影)

見頃を迎えたひるぜんジャージーランドのひまわり。青い空に白い雲、山々の緑にひまわりの黄色。夏休み期間中とあって県内外から大勢の観光客が訪れ、目の前に広がる美しい景色を楽しんでいました。

## 川柳「暑い」

選:落合川柳会 中川栄作さん

11月号の兼題は「癒やす」

|      |               |                 |                |               |               |               |               |              |               |                |               |                |              |               |               |                |               |               |
|------|---------------|-----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|
| 〈軸吟〉 | 酷暑の地球の呻き聞こえそう | スーパード暑さしのぎの談話する | 帰るなり服脱ぎ捨ててああ暑い | 暑いしか言葉が出ない蟻地獄 | 暑いのにお客帰ると消す冷房 | 朝顔は暑さこぬ間に咲き競ふ | 暑いのにお客帰ると消す冷房 | 炎天に匂がいつぱい一輪車 | 湯上りに暑いあちいと連発し | 暑き夜に蚊帳張り窓の月を見る | あぶら蟬暑さと競う3日の命 | 暑中見舞手書きの文字が温かい | 酔の料理暑さ疲れが回復し | 年毎に暑さ寒さが身にしみる | 暑さにも負けず頑張る球児達 | 暑い陽に部活で焼けたああ青春 | 避暑選び虫や小川の祖母の里 | 挨拶は暑いですネの日が続き |
|      | 福嶋智恵子         | 小椋蓉子            | 植田万里子          | 桃代            | 中山春子          | 樋口重雄          | 福ちゃん          | 林陽子          | 小椋芳子          | 半田充            | 菊池千江子         | 菊池俊男           | 永田寿道         | 則金いずみ         | 青山萌黄          | 行本慎五           | 木目木六          |               |
|      | 多田            | 下湯原             | 月田             | 久世            | 本庄            | 見尾            | 下方            | 曲り           | 蒜山東茅部         | 久世             | 本郷            | 本郷             | 樫東           | 鍋屋            | 上             | 久世             | 上河内           |               |