



▲ 小川杏さん

▲ PN たくちゃんさん

▲ PN あやちゃんさん

▲ PN きこさん



今月のテーマ

# 「変化」

## 「恒久平和祈願」

小椋蓉子さん(下湯原)

最近では、地球全体が変化しています。天災が急激に増加しているように思います。化学の進歩に伴い自然が悪い方向に変化するのでは避けたいです。地球上は安全でありたい。五月から新天皇が即位され、日本も変化すると思われる。人間の一生も、それぞれ変化しますが、置かれている立場で乗り切る努力が必要です。私個人も、今まで歩んできた道、いろいろと、年代毎に変化がありました。社会人になってから、公務員、会社員、定年後は、パートで頑張りました。平成が終わり、五月からは元号も変わります。新しい年も大きな変化もなく、平和で安全な社会が続くよう願っています。

## 「代替わり」

小椋芳子さん(森山東茅部)

帰省時期、大阪の子供たちが集りますので、何日も前からお布団を干し、大掃除をするのが恒例です。いざ、帰省すると11人の賄い、作っては出し、終わったら山のような食器を洗い、次の食事作りにかかっています。ところが最近、孫の受験やクラブ活動で帰省が減ってきたのです。このお正月も私たちが雪の中を大阪に向かいました。二人の子供と姪が同じ町内に住んでいるので「今日は持ち寄りね」「今日は外食」と食べさせてもらう立場になりました。元旦にはお年玉までもらい、夫は「こんな日がくるとはなあ」と笑顔満開です。もちろん孫達の期待にも応えてお年玉を渡しながら(0歳から大学



▲ 匿名希望さん

## 「変化に対応」

PN 木目木六さん(上河内)

テニスの全豪オープンで四大会を連覇した大坂なおみ選手の試合をテレビで観戦していて感じた、流れに変化する対応。自分に不利になった時、トイレブレイクで心に変化が起きた。この試合の自分の立ち位置を思うと、大会で何回も勝っている選手と試合が出来ている喜びを考えて、心に変化がおきたとインタビューで話していた。変化、いかに切替え、コントロールするか、なかなか出来ないことですが、そういう心掛けが必要です。



(生)成長のお祝いをしました。

## 「いつまでも若く」

PN 夢ポンさん(福田)

歳を重ねると嬉しくない変化がおきる。その変化を受け入れたらどれほど楽かと思うが、「私はここよ」と主張する白髪には「隠れていて」と願ってしまう。先日ついに美容院で白髪染めなるものをした。きれいに染め上がった髪の毛を鏡で見て気持ち良かった。上がったのが分かった。お化粧もフワツと太眉にして肌なじみのよい口紅を。眉と目の間が広いと老けて見えるとどこかで聞いた。流行にのるまでとはいかずとも、自分にあつた洋服や髪型、お化粧で、背伸びしていかないけど少しの若作りを極めたい。もちろん外見だけでなく中身も若く。ちなみに美容院の担当はイケメンだ。

お便り  
お待ちしています!

メールの場合は  
koho@city.maniwa.lg.jp

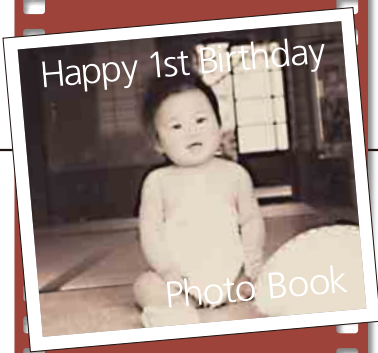
5月号 読者の広場

テーマは  
「平成」です。

5月からは新元号です。平成を振り返ってみて、強く心に残っていることは…? 200字程度でお寄せください。

川柳の兼題は  
「緑」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(月)です。



広報真庭2月号20ページの  
大柳凜ちゃんの氏名の漢字の  
記載を誤っておりました。大  
変申し訳ありません。



かわしま しんじろう  
**川島 慎二郎**くん  
H30. 3. 4 生まれ(西原)  
☎ 保彦さん・ひとみさん(両親)



かずた いちはる  
**数田 一晴**くん  
H30. 3. 2 生まれ(西河内)  
☎ 哲也さん・里佳さん(両親)

- ★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性別④生年月日⑤住所⑥応募者のお名前と続柄
- ★応募および問い合わせ先★  
真庭市役所 秘書広報課  
〒719-3292真庭市久世2927-2  
TEL.0867-42-1163(FAX1353)  
E-mail: koho@city.maniwa.lg.jp  
※☎ = 応募者



えのもと ひと  
**榎本 燈人**くん  
H30. 3. 10 生まれ(蒜山上福田)  
☎ 祐亮さん・実穂さん(両親)



いけだ なおや  
**池田 尚弥**くん  
H30. 3. 8 生まれ(福田)  
☎ 尚史さん・江利奈さん(両親)



ずざん こうすけ  
**頭山 煌介**くん  
H30. 3. 5 生まれ(上中津井)  
☎ 翔一さん・綾香さん(両親)



★応募方法★  
上記QRコードを読み取り、メールフォームで必要事項を記入し、写真を添付して送信



うえび かすみ  
**上尾 佳澄**ちゃん  
H30. 3. 26 生まれ(多田)  
☎ 祐介さん・智佳さん(両親)



にしだ れいか  
**西田 怜花**ちゃん  
H30. 3. 22 生まれ(見明戸)  
☎ 哲也さん・令奈さん(両親)



じんお ゆり  
**神尾 佑里**ちゃん  
H30. 3. 15 生まれ(蒜山西茅部)  
☎ 直子さん(母)

## Visit Maniwa



Hello! Recently, I've been working on tourism in Maniwa. There aren't very many resources for tourists who don't speak Japanese, so I've been making some ? from updating Google Maps to creating a new Facebook Page "Visit Maniwa". The more I search and write things, the more I come to realize that Maniwa has so much! I hope that by sharing this information in English, more people will come & see what Maniwa has to offer, too!



**ヴィジット マニワ** こんにちは！最近、観光の方の仕事頑張っています！日本語がわからない人への情報が本当に少ないため、自分で作っています！グーグルマップに英語の表記などをアップしたり、「Visit Maniwa」というフェイスブックページも英語で作成しました！いろいろ探したり書いたりしていると、真庭市でできることや観光できるところが本当に多いと気づきました！これからも英語で情報を発信しながら、他の人にも真庭市に来て、魅力を知っていただけたらと思います！



▲ PN スネイクマンさん



▲ PN すみっこさん



**ダーツで焼き鳥ゲット**  
近藤淳志くん(社)  
お父さん、お母さんと3人で「真庭フレンドパーク」にきました。いろいろなアトラクションがあつてどれも楽しかったけど、1番楽しかったのは、大きくて透明なボールに入つて遊ぶことができる「バブルスポール」です。アトラクションで手に入れたコインを使ってダーツに挑戦して、大好きな焼き鳥の引換券をゲットしました。

**みんなで市長とお話し**  
横山和佳奈さん(神庭)  
勝山高校で「市長と話そう」が開かれ、司会を務めました。自分も市長に聞いてみたいことがあつたのですが、みんなが質問をいろいろしてくれたので、安心して司会役をすることができました。学校ではSDGsのことも勉強をしています。自分たちもいずれ、地元に戻ってきて持続可能な真庭市のために地域を担う人材になれるよう、これから



**消防士のイベント大盛況**  
若狭阿喜人さん(岡)  
消防署の先輩が企画した全国初のイベント「消防士の台所」に参加しました。面白い

取材先で、こんにちは。



しつかり学んでいこうと思います。



企画だし、自分もこのイベントづくりに挑戦したいと強く思いました。消防署の仲間たちと何日も前から準備をしてきたので、たくさんのお客さんに来店していただけて、感無量でした。今後も消防署では、防災イベントなどの行事をしていきますので、ぜひともご参加ください。市民の皆さま、一緒に安全安心のまちづくりをしていきましょう。真庭消防署は、いつもあなたのそばにいます。

# 図書館へ行こう!

本の紹介

## 美甘図書館

〒717-0105

岡山県真庭市美甘4134(美甘振興局内)

TEL0867-56-2611(美甘振興局)

FAX0867-56-2033

開館時間 9:00~17:00

休館日 毎週月曜日、年末年始

## 今月のおすすめの本

### 『面倒くさい日も、おいしく食べたい!』

一田憲子/著 SBクリエイティブ



玄関開けたら15分でご飯にする。レシピを単純化する。鍋まかせで作る。手抜きだけど、ほめられる、イチダさん家のささやかな「おいしいポイント」の秘密を大公開します。

### 『漫画 君たちはどう生きるか』

吉野源三郎/原作 マガジンハウス

自分の生き方を決定できるのは、自分だけだ。人間としてあるべき姿を求め続ける、コペル君と叔父さん。「子どもたちに向けた哲学書であり、道徳の書」として読み継がれてきた名著が80年の時を経て再びよみがえる。昨年ベストセラーになった本を読んでいない方は、この機会にぜひ。



### 『絵でわかるなぜなぜ会話ルールブック』

藤野博/著 合同出版



話すとき、ちょうどいい距離ってあるよね。気持ちって態度に出るなあ…。言われてみれば「なるほど!」と思う、意識しなかったコミュニケーションの謎がわかる本。会話が上手になるためのテクニックも紹介します。

### 『おいしいおひなさま』

すどうあさえ/ぶん ほるぷ出版

ねずみちゃんと、りすちゃんと、うさぎちゃんと、たぬきちゃん。おひなさまを見た4人はおひなさまを作ってみたくになりました。どんなおひなさまができるかな?



# ヘルシー クッキング

真庭市栄養改善協議会の提供です



## ほうれん草とツナのグラタン

具材の中にツナが入っていますが、ベーコンやハムなど好みの具材でも作ることができます。

### 材料(2人分)

- ・玉ネギ 60g ・ほうれん草 200g
- ・バター 大さじ1 ・小麦粉 大さじ1
- ・牛乳 200ml ・ツナ缶(水煮) 80g
- ・塩・こしょう 各少々
- ・バター 適量 ・溶けるチーズ 40g

### 作り方

- ①玉ネギを薄切りにする。ほうれん草はゆでて、2cmの長さに切る。ツナは缶汁を軽くきっておく。
- ②鍋にバターを熱し、玉ネギを焦がさないように炒める。小麦粉を加えてさらに炒め、牛乳を少しずつ加えながら混ぜる。ひと煮立ちしたら、ツナとほうれん草を加え、軽く塩・こしょうで味をととのえる。
- ③耐熱容器に適量のバターをぬり、②を流し入れる。溶けるチーズをのせて、余熱であたためておいたオーブントースターで4～5分、きつね色になるまで焼く。(240度のオーブンで8～10分焼く。)

### <1人分栄養価>

エネルギー 267kcal たんぱく質 18.0g  
脂質 15.5g カルシウム 311mg  
食塩相当量 0.9g

今月のレシピ  
提供は

横山圭子さん  
(美甘支部)



## まにわ が 好きっ 読者の広場



▲ 大下裕人さん



▲ PN MILK teaさん



## オリパラのフラッグが真庭に(1/30)

1月30日、オリンピック・パラリンピックフラッグが市役所本庁舎1階ロビーに展示されました。リオの風を浴びたフラッグは、東京オリンピック・パラリンピック競技大会が始まるのを今か今かと待ち望んでいるかのように見えました。

## 川柳「テレビ」

選: 落合川柳会 中川榮作さん

5月号の兼題は「緑」

時代かなテレビなしでは日がたたく 老いの日々テレビが私の友となり 農もなくテレビが友の老二人 寝転んだ私にテレビが子守歌 ひとり居り観も聴きもせず鳴るテレビ 地球儀を廻してテレビみています 価値観の違いそれぞれ見るテレビ 高齢で外まで届くテレビ音 新聞とテレビが古いの小半日 折々の絶景テレビで旅をする 職を退き朝ドラ見てる至福どき 色褪せる夫婦のすきまテレビ埋め テレビ見て息のむ画面でコマーシャル 遠い日の白黒テレビ懐かしい 紅白に世の流れ知るテレビかな 箱根山テレビも必死で走って行く しあわせないびきテレビをつけたまま	永田寿道	小谷美紗子	瀧上秀子	菊池千江子	門野順子	行本慎五	則金いずみ	植田万里子	牧 俊隆	小椋芳子	福ちゃん	松尾千恵子	蟠螂の斧	青山萌黄	小椋蓉子	菊池俊男	長尾道子
〈軸吟〉気が付けばテレビと私切れぬ仲	榎東	蒜山下見	落合垂水	本郷	月田	久世	鍋屋	月田	西原	蒜山東茅部	下方	月田	江川	上	下湯原	本郷	三阪