

勝山カレッジプロジェクト

地域と大学をつなぐ取り組み「勝山カレッジプロジェクト」の一環として、就実大学の先生による講座などを開催します。いずれも無料です。

☎ 勝山振興局 二宗 TEL 0867(44)2607 (FAX 4569)

1

新しい図書館を楽しもう

～図書館機能の変遷と活用術～

▼内容 「本を借りる」場所だった図書館が「知の拠点」、「出会う・交流する」場所として変化している現状を踏まえ、図書館の楽しみ方、活用術について講演いただきます。

▼日時 7月8日(日)午前10時半～11時半
▼場所 中央図書館 3階シアター
▼講師 就実大学 松崎博子先生
▼定員 80人



2

みんなで遊ぼう！ まにわキッズ

～岡山県立大学の
おねえさんと楽しもう～



▼日時 7月8日(日)午前10時半～正午
※10時受付開始、時間内は出入り自由
▼場所 中央図書館2階キッズスペース
▼対象 就学前のお子様と保護者
※保護者同伴でご参加ください
※申し込み不要です

3

わくわく ヴァイオリン 体験& 音と絵本の コラボコンサート



▼内容 ヴァイオリンに初めて触れる方も大歓迎。わくわくヴァイオリン体験を通して、絵本にあわせた音楽コンサートを行います。

▼日時 7月27日(金)午前11時～正午
▼場所 中央図書館 3階シアター
▼講師 就実大学 安久津太一先生
▼対象 3才～小学生のお子様と保護者のペア10組

申込用紙は勝山振興局、中央図書館や市内図書館に用意しているほか真庭市ホームページからもダウンロードすることが出来ます。ファックスまたはメールでお申し込みください。

まにわで はにわ



作ろう！

粘土をこねて土器やはにわを作り、焼き上げます。古代の焼きものづくりで、夏の思い出作りはいかがでしょうか。

- ▶日時 7月29日(日) 10:00～ 形作り
8月18日(土) 13:30～ 野焼き
※雨天の場合野焼きは8月25日(土)に延期
- ▶場所 蒜山郷土博物館 (蒜山上長田1694)
- ▶主催 蒜山郷土博物館・八束公民館・蒜山図書館
- ▶参加費 500円
- ▶問い合わせ先 蒜山郷土博物館 深見
TEL・FAX 0867-66-4667

書籍販売

よみがえる 蒜山の原風景 戦前絵葉書集成

蒜山の戦前絵葉書96点を掲載し、それぞれに詳細な解説の付いた図録が、いよいよ発売となりました。

☎ 蒜山郷土博物館 前原・深見
TEL・FAX 0867-66-4667

- ▶販売場所 蒜山郷土博物館
勝山郷土資料館
生涯学習課
- ▶販売価格 1,000円

書籍の郵送を希望する人は生涯学習課
TEL 0867-42-1094に
ご連絡ください。



あなたの力を地域の子育てに生かしてみませんか

平成30年度

子育て支援サポーター 養成講座

子育て支援サポーターは、要請に応じて妊娠
期から産後1年未満の家庭を訪問し、掃除、買
い物や洗濯などの家事支援と、沐浴補助や兄弟
の世話などの育児援助といった活動を行います。
子育てサポーターの活動を希望する人を対象
に2日間の養成講座を開催します。

問 健康推進課内 はぐくみセンター 本田
TEL 0867(42)1816 (FAX 1388)



▼受講資格

- ①子どもが好きな人・心身ともに健康な人
- ②2日間の全日程を受講できる人
- ③サポーターとして活動が可能な人

▼日 時

1日目…9月12日(水) 午前10時～午後3時30分
2日目…11月15日(木) 午前9時50分～午後3時45分

▼内 容

妊産婦と子どもの健康について、調理実習 ほか
落合総合センター会議室

▼会 場

無料

▼定 員

約15人

▼申込方法

健康推進課および各振興局にある申込書をはぐくみ
センターへ提出、またはFAX

▼申込先

健康推進課内 はぐくみセンター

▼申込期限

8月24日(金)

・全過程を修了された人には「真庭市子育て支援サポーター養成
講座修了証」を交付します(この研修は、受講者に就労を斡旋す
るものではありません)

■「助かりました」が私の原動力(サポーターの声)

若いお母さんたちとふれあいが持てるチャンスと思い、子育て支援サポーター養成講座を受講しました。サポート日
程が決まってから訪問するまでが一番緊張し不安でしたが、いざ訪問すると、快く迎え入れてもらえてほっとしました。
子育て支援サポーターとして、常にお母さんの気持ちに寄り添うことが大切だと感じています。少しでも子育て支援
に携わり貢献したいという気持ち、そしてお母さんたちの「助かりました」「またよろしくお願いします」という言葉
が、私の原動力になっています。

■「頼ってもいいんだ」安心のスタート(利用者の声)

初めての出産、見知らぬ土地での育児、自分自身も体調を崩しやすく、里帰りから帰ってから不安だらけでクタクタ
の毎日でした。そんなとき、子育て支援サポーターの存在を知り、電話を取りました。「頼ってもいいんだ」という思い
から、母親としてのスタートを安心して切ることができました。
その後も子育て広場に参加したり、赤ちゃんとの接し方にも余裕ができたりなど、自分自身の変化もあり、
サポートを受けたことによって育児が楽しめるようになったと思います。



真庭市子育てガイドブック 「はぐくみ」完成

妊娠期からの子育て情報をついにまとめた真庭市版子育て
ガイドブック「はぐくみ」が完成しました。主に妊娠届出時に
母子健康手帳と一緒にお渡ししています。

問 健康推進課 畦田 TEL0867-42-1050 (FAX1388)

◀健康推進課 青木保健師

地域で皆さんが元気になる通いの場を作りましょう!

げんき☆輝きエクササイズ

NPO法人真庭あぐりガーデンプロジェクトが担当します!



step1. まずはお試しください! → 出前講座

介護予防コーディネーターが元気と笑いを届けに伺います。サロンや自治会、お茶会など、皆さんが集まる時に声をかけてください。5人以上で開催できます。講座では認知症予防や体力維持・向上に効果的な「げんき☆輝きエクササイズ」を実施します。また、笑いヨガなどのレクリエーションや元気づくり・生きがいづくりのお話などをさせていただきます。

step2. 続けましょう! → げんき☆輝き教室開設

週1回以上、げんき☆輝きエクササイズに取り組む「げんき☆輝き教室」の開設を推進しています。現在、市内18団体が開設しています。

介護予防コーディネーターが、初回から4回、3カ月後、6カ月後、その後6カ月毎に伺って、体操の指導や継続のためのアドバイスをを行います。



介護予防コーディネーターの皆さん

私たちが伺います!
皆さんの笑顔と
元気づくりのお手伝いを
させていただきます。

問い合わせ・申し込み先 高齢者支援課 地域包括支援センター
TEL0867-42-1079 (FAX1390) または各振興局

介護予防サポーター 養成講座

高齢者になっても地域で暮らすために大切なのは「支え合い」です。介護予防サポーターとして「支え合い」の場づくりをしてみませんか。

問 高齢者支援課 地域包括支援センター 神尾
TEL0867-42-1079 (FAX1390)

-
- | | | |
|-------|---|--|
| ▶日 | 時 | 8月28日(火) 9:30~16:30 蒜山会場(蒜山振興局 大会議室)
8月29日(水) 9:30~16:30 久世会場(久世公民館 大ホール) |
| ▶対 | 象 | ・介護予防に関心のある人
・地域のため、誰かのために何かをしたい人 |
| ▶定 | 員 | 100名(定員になり次第締め切らせていただきます) |
| ▶内 | 容 | 高齢者支援のための基礎知識の講座や「げんき☆輝きエクササイズ」の実技指導など |
| ▶特別公演 | | 「今の私にできること 誰かの役に立てること」講師 おひさまクラブ代表 浅間玲子さん |
| ▶申込方法 | | 8月22日(水)正午までに地域包括支援センターへご連絡ください |

介護保険制度の改正に伴う見直し

平成30年度介護保険制度改正に伴い、一定以上の所得のある方の利用者負担割合などが見直されました。その概要についてお知らせします。

☎ 高齢者支援課 石坂 TEL0867-42-1074 (FAX1390)

■一定以上の所得のある方は**利用者負担が3割**になります。(平成30年8月から)

65歳以上の第1号被保険者の合計所得金額が220万円以上の人(単身で年金収入のみの場合340万円以上)は、サービスを利用した時に支払う利用者負担割合が3割になります。

平成30年8月から

①	本人の合計所得が 220万円以上	同じ世帯の第1号被保険者の「年金収入+その他の合計所得」が 単身で340万円以上、2人以上世帯で463万円以上	▶ 3割負担
②	本人の合計所得が 160万円以上で 上記①に該当しない人	同じ世帯の第1号被保険者の「年金収入+その他の合計所得」が 単身で280万円以上、2人以上世帯で346万円以上	▶ 2割負担
③	上記①②以外の人		▶ 1割負担

【負担割合証の送付】 7月下旬に、要支援・要介護認定を受けている全ての被保険者に対し、負担割合を記した「介護保険負担割合証」を発送します。

後期高齢者医療制度 保険料率や軽減措置の変更

平成30年度から後期高齢者医療保険の保険料率や軽減措置などが変更になります。
保険料率は、2年ごとに見直すもので岡山県内均一です。

☎ 市民課 福井 TEL0867-42-1112 (FAX1319)

▶ 保険料率などが変更

平成30～31年度の保険料

保険料は、被保険者全員が負担する「均等割額」と被保険者の所得に応じて負担する「所得割額」の合計額です。

均等割額 46,600円	+	<table> <tr> <th colspan="2">所得割額</th> </tr> <tr> <td>総所得金額</td> <td>基礎控除額 33万円</td> </tr> <tr> <td></td> <td>× 所得割率 9.17%</td> </tr> </table>	所得割額		総所得金額	基礎控除額 33万円		× 所得割率 9.17%	=	年間保険料 62万円が 上限
所得割額										
総所得金額	基礎控除額 33万円									
	× 所得割率 9.17%									

▶ 均等割額の軽減措置拡充

平成30～31年度の均等割額の基準

「均等割額」は、世帯主と被保険者の総所得金額に応じて軽減されますが、このたび「5割軽減」と「2割軽減」が拡充されます。

5割 軽減	変更前の所得基準範囲	▶	変更後の所得基準範囲
	33万円+27万円×被保険者数		33万円+ 27.5万円 ×被保険者数
2割 軽減	変更前の所得基準範囲	▶	変更後の所得基準範囲
	33万円+49万円×被保険者数		33万円+ 50万円 ×被保険者数

※「9割軽減」「8.5割軽減」の基準に変更はありません。

70歳以上
の皆さまへ

平成30年8月から、 高額医療費の上限額が 変わります

全ての人が安心して医療を受けられる社会を維持するために、高齢者と若者の間での世代間の公平が図られるよう、負担能力に応じたご負担をいただく必要があります。

そのため、平成30年8月から、**70歳以上の人の高額医療費の上限額が変わります。**

高額医療費制度とは

ひと月に支払った医療費(入院時の食事負担額や差額ベッド代などは含まれません)が高額になり、決められた自己負担の上限額を超えた場合に、上限額を超えて支払った金額を支給する制度です。上限額は、個人もしくは世帯の所得額に応じて決まっています。

平成30年8月から、70歳以上の人の上限額が下表のように変わります。

70歳以上の人の上限額(月ごと)

どの適用区分に該当するかは、被保険者証、高齢受給者証または限度額認定証でご確認ください。

平成30年7月まで

所得区分	自己負担限度額	
	外来(個人ごと)	入院・世帯単位
課税所得 145万円以上	57,600円	80,100円+ (総医療費－ 267,000円) ×1% 〈多数回44,400円〉
課税所得 145万円未満	14,000円 年間上限 144,000円	57,600円 〈多数回44,400円〉
Ⅱ 住民税非課税世帯	8,000円	24,600円
Ⅰ 住民税非課税世帯 (年金収入80万円以下)		15,000円

平成30年8月から

所得区分	自己負担限度額	
	外来(個人ごと)	入院・世帯単位
課税所得690万円以上	252,600円 + (総医療費－842,000円) × 1% 〈多数回140,100円〉	
課税所得380万円以上	167,400円 + (総医療費－558,000円) × 1% 〈多数回93,000円〉	
課税所得145万円以上	80,100円 + (総医療費－267,000円) × 1% 〈多数回44,400円〉	
課税所得145万円未満	18,000円 年間上限 144,000円	57,600円 〈多数回44,400円〉
Ⅱ 住民税非課税世帯	8,000円	24,600円
Ⅰ 住民税非課税世帯 (年金収入80万円以下)		15,000円

※ 世帯収入の合計額が520万円未満(1人世帯の場合は383万円未満)の場合や、「旧ただし書所得」の合計額が210万円以下の場合も含みます。
※ 過去12カ月以内に3回以上、上限額に達した場合は、4回目から「多数回」該当となり、上限額が下がります。

▶問い合わせ先

真庭市国民健康保険：市民課 長須・福井 TEL0867-42-1112(FAX1319)

後期高齢者医療制度：岡山県後期高齢者医療広域連合 TEL086-245-0090(FAX7277)

その他の健康保険：ご加入の医療保険者

お知らせサイド INFORMATION & NEWS	もしもに備えて	耐震診断補助制度
---	----------------	-----------------

木造住宅耐震診断

皆さんは、ご自宅の耐震性について考えたことがありますか。地震による家屋の倒壊被害は、人的被害を引き起こすだけではなく、火災の原因や避難・救助活動などの妨げにもなり、被害を拡大させる恐れがあります。真庭市では、耐震診断や補強計画、耐震改修の費用について補助しています。詳しくは、お問い合わせください。

☎ 都市住宅課 道下 TEL 0867(42)7781 (FAX 1988)

耐震診断費用などの一部を補助します

真庭市では、昭和56年5月31日以前に建築された2階建て以下の木造住宅で、岡山県建築士事務所協会が実施する次の診断について補助を行っています。

■ 診断内容

① 簡易診断
▽耐震性の有無を計算によって簡易的に診断
▽診断料4万2千円（補助金4万円、自己負担2千円）

② 現況診断
▽建物の柱・壁・立地状況などを調査して総合的に判定
▽診断料7万円（補助金6万円、自己負担1万円）

③ 補強設計
▽現況診断の結果をもとに住宅の耐震補強設計書を作成
▽設計料7万円（補助金6万円、自己負担1万円）

※②③については、延べ床面積200平方メートル以上の建物は診断料および自己負担額などの加算があります。

■ 耐震改修事業

▽補助限度額50万円、補助率23%

※事前に現況診断及び補強設計を実施する必要があります。部分耐震改修の場合は、ご相談ください。

※木造住宅以外の建築物、アスベストの含有調査等についても補助を行っています。詳しくは、お問い合わせください。

■ 申請受付 都市住宅課

お知らせサイド INFORMATION & NEWS	必ず設置しましょう
---	------------------

点検しましょう！ 命と財産を守る火災警報器

皆さんの自宅に設置してある住宅用火災警報器は正しく作動するでしょうか。点検ボタンまたはひもで、日常的に作動確認をしましょう。

☎ 消防本部予防課 山下 TEL0867-42-1190 (FAX1672)



日本火災報知器工業会のHPより

作動しないもの、設置から10年経過したものは買い替えましょう。

住宅には住宅用火災警報器を設置することが義務付けられています。まだ設置していない場合は必ず設置しましょう。住宅用火災警報器を設置した場合、設置していない場合に比べて、住宅火災の死者の発生は概ね5分の3に、損害は概ね半分に減少するとの統計結果が出ています。

お知らせサイド INFORMATION & NEWS	看護職を目指す人へ
---	------------------

第6回 看護就活フェア

看護職として復職を考えている人や看護職を目指している看護学生を対象に「看護の就職相談」を行う真庭看護就職フェアを開催します。

▶ **場所** マルイ アルティ店(真庭市久世2415)

▶ **日時** 8月5日(日) 10:00～14:00

▶ **内容** 復職や就職相談会

どなたでも無料で自由にご参加いただけます



真庭高校落合校地 戴帽式

▶ **問い合わせ先**

- ・公益社団法人 岡山県看護協会
真庭支部 角田 TEL0867-44-2671
- ・健康推進課 牧 TEL0867-42-1050 (FAX1388)

新商品開発など13事業を採択しました

真庭市産業サポートセンターでは、市内企業などが行う地域活性化の効果が見込まれる新たな事業を支援しています。今年度も、農商工連携による新商品開発など、13事業を採択しました。

また、今までこの事業支援を受けて開発した商品の販路開拓について、新たに支援することにしました。

☎ 真庭市産業サポートセンター(真庭商工会内) TEL0867-42-4375(FAX4337)

事業の種類	採択事業者	実施テーマ	採択事業の内容
地域産業連携支援事業	プランニングオフィス蛭(上皆部)	真庭市北房のツアーパッケージの開発及び提供	地域の旅行業者、北房観光協会と連携し、北房の観光スポットと商店街の飲食店や宿泊施設をつなぐツアーの企画販売を行う。
	(有)佐助(蒜山中福田)	蒜山のジビエを活用した「いのしし餃子」の開発・販売	連携により、「いのしし餃子」の開発及び製造販売を行う。蒜山地域の観光客をターゲットとし、店頭販売、移動販売だけでなく冷凍商品も開発し販路拡大を図る。
	蒜山高原Cultivate- Garden(蒜山東茅部)	インバウンドの新たな滞在メニューの開発	外国人観光客をターゲットとし、今までにない自然体験型メニュー「こころと身体を癒すプログラム」を提供する。グランピング場の整備、地元食材の提供を行う。
	FONTEC R&D(株)(野川)	機能性を有する「低糖質チョコレート」の開発、製造、販売	連携先のチョコレート製造のノウハウと自社の甘味料 羅漢果の高純度精製法により糖尿病患者や予備軍の方でも摂取できる低糖質チョコレートの開発及び製造販売を行う。
ふるさと名物支援事業	(株)HAKKEI JAPAN(豊栄)	ひるぜんポップコーンの開発販売	新品種のトウモロコシを用いたポップコーンの開発・製造・販売を行う。外国人にも親しみのある商材により売上拡大と蒜山高原への誘客増加を図る。
	ひるぜんワイン(有)(蒜山西茅部)	ブドウの収穫体験メニューの開発	ワインの原材料であるヤマブドウの収穫体験メニューの開発を行う。蒜山地域で増加している外国人向けに自社ホームページ等を改良し、サービスをアピールし、販売先の拡大を図る。
	真庭環境衛生管理(株)(西河内)	真庭市産野菜を使用した甘酒スムージーの開発	地元産のコメ、野菜を原材料としたフレーバー甘酒の開発、販売を行う。連携先のジェラートづくりの技術を活かしたフロージンタイプの甘酒をつくり、都市圏への販路開拓を行う。
	池田農園(下方)	真庭市産野菜の販売ブースの企画販売展開	パッケージの改良や販売スペースの構築により、真庭市産の野菜(ナス、トマト、大根、白菜、レタス、キュウリ)を全面に押し出した販売ブースの企画販売を行う。
販路開拓支援事業	農事組合法人 清藤(上皆部)	いちごを使用した商品のパッケージ開発	平成29年度産業連携事業にて開発したパウンドケーキ等、イチゴの新商品開発を実施。この新商品に対して専用のパッケージを開発し、ギフト商材として他社との差別化を図る。
	(有)原建設工業所(美甘)	大吟醸ヒメノモチのパッケージ開発	平成29年度産業連携事業にてヒメノモチを開発した。商品改良を行い、「大吟醸ヒメノモチ」として、ギフト用パッケージをつくり商談会等に参加し販路開拓を行う。
	(有)河野酢味噌製造工場(久世)	粕酢の販路開拓	平成27年度産業連携事業にて開発した、粕酢を都市部及び首都圏で販路開拓を行う。
	(株)十字屋(中)	Web版の真庭商品カタログの開発	平成28年度地域資源活用事業にて真庭市内の商品を全国に紹介するギフトカタログを作製。カタログに掲載している商品をECサイトの構築により情報発信力と利便性を向上させ、販路拡大を図る。
	(株)エイチケイ商会(久世)	美容液の販路開拓	平成28年度地域資源活用事業にて、ミツマタから抽出したエキスを配合した化粧品を開発。この商品を首都圏等での商談会でアピールを行い、新聞等で宣伝することで知名度を上げ売上向上を図る。

真庭には魅力ある企業がたくさん! ふるさと企業見学バスツアー

参加費無料
【昼食付】

真庭市では、高校生や大学生などとその保護者、真庭で就職を考えている35歳以下の人を対象に市内企業をバスで巡る企業見学ツアーを実施します。当日は施設見学だけでなく、先輩社員の生の声を聞ける貴重な機会です。この機会に真庭の企業の「仕事の現場」に触れ、真庭で働く魅力を感じてください。

☎ 産業政策課 佐野 TEL0867-42-1033 (FAX1037)

▶日 時 8月24日(金)

▶見学企業 ●株式会社デンソー勝山 ●三橋サンブリッジ株式会社

▶行 程 8:30岡山駅西口集合・9:05津山駅集合・9:50真庭市落合総合センター集合＝株式会社デンソー勝山見学＝昼食(勝山町並み保存地区)＝三橋サンブリッジ株式会社見学＝15:40真庭市落合総合センター解散・16:25津山駅解散・17:00岡山駅西口解散

▶対 象 高校・大学・短大・専修大学・高等専門学校などに在学中の学生および保護者・35歳以下の求職者(UIJターン含む)

▶定 員 28人(定員になり次第締め切り)

▶集合場所 岡山駅西口、津山駅、真庭市落合総合センター

▶申込方法 ①市役所や真庭観光局にある参加申込書によりFAXで申し込み

②右のQRコードを読み取りEmailで申し込み

▶申込締切 8月10日(金)

▶申し込み・問い合わせ先 (一社)真庭観光局

TEL0867-45-7111 FAX0867-45-7112 E-mail: info@maniwatrip.jp

申し込み用
QRコード▶



ルールとマナーが大事にゃんだ

猫にはつないでおく事の義務がないため、飼い主の知らないところに行ってしまうことがあります。ご近所や周囲の人の迷惑になっていないか、飼い方をもう一度見直してみましょう。

☎ 環境課 栢野 TEL0867-42-1113 (FAX7455)

▶猫の飼い方でご近所に迷惑をかけていませんか?

①排便のしつけをして、ふん尿などで道路や公園、他人の土地を汚さないようにしましょう。

②飼っている動物を捨てることは犯罪です。飼うことが難しくなったときは、責任をもって次の飼い主を捜してください。次の飼い主を探してもどうしても見つからなかった場合は、動物愛護センターにご相談ください。

(岡山県動物愛護センター TEL0867-24-9512)

③鳴き声や悪臭など、近隣の人の迷惑にならないように、しつけや掃除をきちんとしましょう。

▶猫の飼い方アドバイス

①室内飼いをしましょう。家の中に安心できるスペース(なわばり)があり、上下に動ける空間や清潔なトイレ、爪とぎのできる場所を作ってあげることでストレスをためず飼うことができます。

②新しい命に責任が持てない場合には、繁殖のコントロール(去勢手術など)をしましょう。

手術をすることで雄猫は性格が落ち着く、マーキングが減る、雌猫は発情期特有の鳴き声がなくなるなどの効果もあります。

③首輪や迷子札をつけ、迷子になったり保護されても、飼い主がすぐわかるようにしましょう。

食中毒に注意！

細菌が原因となる食中毒は、気温と湿度が高くなる夏場に多く発生します。代表的な食中毒原因菌は、O157などの腸管出血性大腸菌やカンピロバクター、サルモネラ属菌などです。食中毒予防の三原則、菌を「つけない・ふやさない・やっつける」を守って、細菌による食中毒を予防しましょう。

【食中毒予防三原則】

①菌をつけない

調理前や食事前は、ハンドソープでしっかり手を洗いましょう。また、調理器具は用途別に使い分けましょう。

②菌を増やさない

調理したものはできるだけ早く食べましょう。すぐに食べないときは冷蔵庫で保管しましょう。冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくり増えていくので、冷蔵庫を過信せず、できるだけ早く食べるようにしましょう。

③菌をやっつける

ほとんどの食中毒菌は、しっかりと加熱することですっきりとやっつけることができます。中心部を75度で1分間加熱するのが目安です。

問い合わせ先

真庭保健所 衛生課

TEL 0867 (44) 2918 (FAX 2917)



ツキノワグマにご注意を！

市内のツキノワグマの目撃情報は年々増加傾向にあります。人への被害は確認されていませんが、山間部などへ入るときには鈴をつけたり、ラジオをつけるなど音を出してクマにこちらの存在を知らせるようにしましょう。特に早朝や夕方は行動が活発になるので十分注意してください。

【図】農業振興課 石井 TEL 0867 (42) 1031 (FAX 3907)

遠くにクマを見つけたら

クマに気づかれないように静かにその場を離れましょう。

クマがこちらに気づいたら

落ち着いて静かにしていれば、ほとんどの場合クマは立ち去ります。

クマが近づいてきたら

クマの動きに注意しながら、背中を見せないようにゆっくりと後退してください。大声を出したり石などを投げるとクマを刺激して危険です。

クマらしきものを目撃したら農業振興課へご連絡ください。



まにわ食育クイズ

解 答

広報真庭 6 月号 27 ページで募集した「まにわ食育クイズ」の答えは次のとおりです。全問正解者には、抽選で記念品をお送りします。

問 健康推進課 池田 TEL0867-42-1050 (FAX1388)

問 1 : 野菜ジュースを飲んでいたら、野菜は食べなくてもよい。 ▶×

●野菜ジュースだけでは、1 日に必要な野菜の栄養素を摂ることは難しいと言われています。

問 2 : 筋力をつけるには、肉・魚・卵などたんぱく質の多い食品をとる。 ▶○

問 3 : 1 日の総摂取エネルギーは昔 (1970 年代 2,226kcal) と比べて減っている。 ▶○

問 4 : やせるためには 1 日 2 食にするとよい。 ▶×

●食事を抜くと、抜いた分のエネルギーを体にたくさん貯めこもうとするため、体脂肪が増えやすくなります。

問 5 : 腹囲が 1 cm 細くなると脂肪 1 kg 減と同じである。 ▶○

問 6 : 運動は 20 分以上連続して行わないと効果が期待できない。 ▶×

●10 分程度の運動を数回に分けて行っても運動効果は期待できます。

問 7 : カロリー 0 (ゼロ) 飲料は、文字通り 0 kcal である。 ▶×

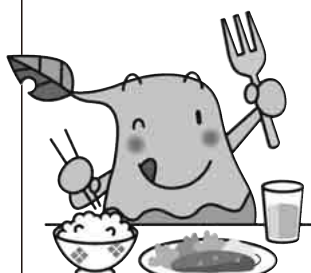
●100ml あたり 5 kcal 未満であれば 0 kcal と表示できます。

問 8 : 適度な飲酒とはビール中瓶 1 本、日本酒なら 1 合程度である。 ▶○

問 9 : 生活習慣病は大人になる病気である。 ▶×

●生活習慣病は大人だけでなく、子どもにも身近なものです。

問 10 : 朝ごはんを食べると脳が活発に活動する。 ▶○



たくさんの応募
ありがとう
ございました！

サマージャンボ 7 億円
(1 等 5 億円・前後賞各 1 億円合わせて)

サマージャンボニ 7 千万円
(1 等 5 千万円・前後賞各 1 千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の
明るくすみよいまちづくりに使われます。



クーちゃん

各 1 枚 300 円

7 月 9 日 月
2 種類同時発売!

販売期間 ▶ 7/9 (月) ~ 8/3 (金)

公益財団法人 岡山市町村振興協会

参加者随時募集中!

社の中世式内八社 ガイド案内

中世式内八社を中心とした社地域の歴史について、地元ボランティアガイドが分かりやすく解説します。少人数グループや小中学生も大歓迎です。興味のある人は、ぜひご連絡ください。

▶ 式内八社とは

平安時代、醍醐天皇の命によって^{へんさん}編纂された「延喜式」に記載され、朝廷から重視された神社だけが「式内社」と呼ばれていました。非常に格式が高く、いまでも貴重かつ神聖な場とされています。

そんな式内社が、なぜここ社地域に八つも集まっているのでしょうか。式内八社をめぐる旅のなかで、あなたの想像力が目を醒まします。

問 社地域振興協議会 樋口
TEL090-1686-0292

協議会ホームページ ▶



真庭市の人口

総数 46,033人(-38)
男 22,023人(-5)
女 24,010人(-33)
世帯数 17,826世帯(-5)

平成30年6月1日現在
()は前月との比較

7月の休日急患担当医

1日

- 近藤病院・勝山
0867-44-2671
- 本山医院(内)・落合
0867-52-1551

8日

- 金田病院・落合
0867-52-1191
- 岸本整形外科(外)・久世
0867-42-0495

15日

- 湯原温泉病院・湯原
0867-62-2221
- イケヤ医院(内)・久世
0867-42-0122

16日

- 中山病院・久世
0867-42-0371
- 遠藤クリニック(外)・蒜山
0867-66-3002

22日

- 勝山病院・勝山
0867-44-3161
- 杉江医院(内)・落合
0867-52-3456

29日

- 近藤病院(内)・落合
0867-52-1133
- 金田病院(外)・落合
0867-52-1191
- 中井医院(内)・勝山
0867-44-4848

— 8月 —

5日

- 近藤病院・勝山
0867-44-2671
- さとう医院(外)・北房
0866-52-9898

地域で認知症を見守ろう

認知症セミナーinまにわ

真庭市は「認知症になっても安心して暮らせるまち」を目指しています。

■日程 8月5日(日)

■場所 勝山文化センター

■相談・体験コーナー

午後0時30分～ 物忘れに

関する検査や相談

■講演など

午後1時45分～3時30分

元「こらーる岡山診療所」所長

の山本昌知医師の講演や認知症

キャラバン・メイトによる寸劇など

■問い合わせ先

高齢者支援課 高坂

TEL 0867(42)1079

FAX 0867(42)1390

立ち直りを決意した人を応援

第68回社会を明るくする運動

7月は「社会を明るくする運動」の強調月間です。みんな



リサイクルプラザまにわ
手芸教室
押し花を使った
ミニフレーム

7月19日(木) 13:00～
リサイクルプラザまにわ

- ▶参加費 500円
- ▶定員 20人
- ▶申込期限 7月13日(金)
※定員になり次第締め切り
- ▶申し込み先
リサイクルプラザまにわ
TEL0867-42-1161

ながら安心して安全な暮らしを実現するために、何ができるかを考えてみませんか。

○推進大会

■日程

7月9日(月) 午前10時～

■場所 勝山文化センター

■演題 「古松園の役割と現状について」

■講師 更生保護施設「古松園」施設長 岩戸顯さん

○作文募集

■対象者 真庭地区の中学生

政府は戦没者の遺族の慰霊巡拝事業を行っています。肉親

慰霊巡拝

戦没者遺族の皆さまへ

慰霊巡拝

TEL 0867(44)2728

■題材 犯罪や非行のないまちをつくるには など

■字数 400字詰め原稿用紙3～5枚程度

■応募方法 学校を通じて応募

■問い合わせ先 真庭地区保護司会事務局

TEL 0867(44)2728

11月13日(火)～14日(水)

締切 7月31日(火)

ミヤンマー

11月13日(火)～20日(火)

締切 7月10日(火)

パラオ諸島

平成31年1月24日(木)～29日(火)

締切 9月14日(金)

フィリピン

平成31年2月13日(水)～20日(水)

締切 9月28日(金)

硫黄島(二次)

平成31年2月19日(火)～20日(水)

締切 10月22日(月)

問い合わせ先 福祉課 三船

TEL 0867(42)1581

FAX 0867(42)1369

出演者募集

真庭音楽祭

真庭音楽祭

Let's Enjoy Music!
～みんなで作る音楽祭～

真庭音楽祭実行委員会は平成16年の発足以来、真庭がひとつになれるイベントを創造しようと、市民が中心となり企画・運営・実施する参加型の音楽祭を開催しています。ぜひご参加ください。

11月18日(日) 11:30～16:00／勝山文化センターポテホール

【参加資格】音楽を演奏する個人及びグループ(演奏時間は10分程度)

【申込方法】真庭音楽祭実行委員会事務局までご連絡ください

【申込期限】7月25日(水)

■お申し込み・問い合わせ 真庭青年会議所内 真庭音楽祭実行委員会 TEL0867-42-4453 FAX0867-42-2775



入札結果

財産活用課
TEL0867-42-1174 (FAX1119)

- 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)》

●平成30年5月8日

- ・市道下方中倉線道路修繕工事
(落合振興局地域振興課)
株式会社三木工務店…6,300,000円

●平成30年5月22日

- ・市道荒田若代線道路復旧工事
(勝山振興局地域振興課)
有限会社柴田工務店…4,160,000円
- ・市道昭和町線ほか舗装新設工事(建設課)
ワイテック工業株式会社…5,100,000円
- ・市道土井谷中央線舗装修繕工事
(落合振興局地域振興課)
有限会社真庭舗装…2,200,000円

今月の掲載は、5/8、22の入札実施分。

自衛隊の原動力！ 陸・海・空自衛官募集

総務省では、自衛官候補生などの募集を行います。

■募集種目 自衛官候補生、一般曹候補生、航空学生
■受験資格 日本国籍を有し、平成31年4月1日現在18歳から27歳未満。(種目により異なります)

■応募期限 9月7日(金)

■お問い合わせ先

自衛隊岡山地方協力本部津山出張所
TEL 0868(22)5637

育ててみませんか

「和牛入門講座受講生募集」

和牛繁殖経営を始めるに当

たつての知識や技術を習得できるよう、基礎講義や牧場体験実習などを実施します。

■募集対象 和牛の飼育に興味があり、将来岡山県で就農を希望している人

■募集人数 10人程度

■日時 1回目 8月25日(土) 午前10時～午後3時

※全4回開催します。

■会場 岡山県農林水産総合センター畜産研究所(久米郡美咲町北2272)

■申し込み・問い合わせ先 一般社団法人岡山県畜産協会経営支援部経営対策班

TEL 086(222)8575

前日までに予約をお願いします 年金相談(7月)

前日までに予約をし、相談日には「基礎年金番号」が分かる書類と本人確認書類をご持参ください。代理人の場合は委任状が必要です。

■日時 7月12日(木)、26日(木) 午前10時～正午 午後1時～3時

■場所 市役所本庁舎

■問い合わせ先・予約先

津山年金事務所お客様相談室
TEL 0868(31)2360

※津山年金事務所では、平日と第2土曜日に相談いただけます。(前日までに予約をお願いします。)

聞こえの検査と診察 乳幼児の聴覚検診

岡山かなりや学園の専門スタッフによる検査と専門医の診察を受けることができます。健康推進課、各振興局、各園で申し込みができます。

■検診実施日 8月29日(水)

■午前10時～午後1時

■場所 勝山文化センター

■対象 生後6カ月～6歳児(小学校入学前の乳幼児)

■申込締切 8月17日(金)

■問い合わせ先

健康推進課 畦田

TEL 0867(42)1050
FAX 0867(42)1388



夏休み限定イベント

～自由研究ジャージー牛の牧場体験～
かわいいジャージー牛とふれあおう!!

- ▶日時 7月25日、8月1日、8日、22日(いずれも水曜日)13:30～15:00
- ▶定員 先着30人(前日16:00までに要受付)
- ▶内容 ①牧場見学／②乳しぼり体験／③エサやり体験／④ジャージーアイスクリーム作り
- ▶申込み・問い合わせ先
蒜山酪農農業協同組合生産課
TEL0867-66-4432(受付時間 平日10時～16時)



国際交流員ローラとケーキ作り スコーン版

ローラと一緒にイギリスのお菓子「スコーン」作りを楽しみましょう。
夏休みの思い出づくりにいかがですか。

- ▶日時 8月18日(土) 午後1時～4時
- ▶場所 勝山文化センター 調理室
- ▶対象 市内在住の親子 6組程度(先着)
- ▶申し込み・問い合わせ先 勝山振興局 門野 TEL0867-44-2011(FAX2399)