



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。



いくた かなみ  
生田 愛実ちゃん  
H29.7.4生まれ(下中津井)  
◎卓士さん・弥希子さん(両親)



あおやま こなつ  
青山 小夏ちゃん  
H29.7.1生まれ(赤野)  
◎幸正さん・恵璃さん(両親)

今月のテーマ

# 「休日」

## 「夏休みの思い出」

矢谷松子さん(五反)

終戦後の話です。私の妹二人が夏休みに親戚の家に行つてその時のおもてなしにハンザキの味噌漬けが出たそうです。それがハンザキの手の部分だったので、二人は驚いたことを度々話してくれました。二人は他界してしまいましたがこのぬり絵を見て思い出しました。



▲ 矢谷松子さん

## 「安らぎのサロン」

PN 赤野太人さん(赤野)

望郷の念で故郷の住民になって早10年、光陰矢の如しを実感しています。現職を退いて15年が経過した現在の私にとって365日が休日モード、体調維持のためウォーキングと読書が日課です。今一番の興味は月一回の地区のサロンに参加し、気心の知れたメンバーと束の間の有意義な時を過ごすことです。毎回趣向を凝らした行事と地産地消の旬の食材を活用した美味しいレシピにバースデーケーキで賑やかに祝う誕生会など、スタッフの尽力とメンバーの篤い人情、和の絆に支えられ安らぎを覚える至福のときである。昨年私が作詞した駄作の青い山脈の替え歌「おむすびの賛歌」は幸にして好評



▲ PNバゴラさん

## 「ひいばあいな」

赤木和子さん(余野下)

で、全員が楽しく合唱して頂いており望外の幸せを感じる時でもあります。地域社会の連帯感の希薄化が顕著の風潮にあつて、地区のサロンを通じて、多くの人々が緊密に連繋して、地域の活性化に進展することを念願するものです。

いつも広報真庭を愛読させてもらっています。小3のひ孫男児は「ひいばあいな」と言います。小学校で習ったことは一生使いの必要。一生懸命勉強するように言いますが苦痛のようで、五月の連休、7月20日頃からは夏休み。休日を思う存分楽しめることを願っています。「ひいばあも戦時中に育ったけど何とか本、新聞など読めるで」と教えて

お便り  
お待ちしております!

メールの場合は  
koho@city.maniwa.lg.jp

9月号 読者の広場

テーマは  
「記念日」です。

大切な人との記念日から、歴上の記念日まで、また自分だけの記念日もあればこっそり… 200字程度でお寄せください。

川柳の兼題は  
「マスク」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7月25日(水)です。

## 「休日のワンカット」

菅野恒夫さん(下中津井)

鉄道の好きな私は、たまの休日に写真を撮りに出かけます。この日は川東でカメラを構え、姫新線を狙いました。初夏の緑に車両が映えます。列車にはたくさんの方の生活や思い出が詰まっています。たまには撮るだけじゃなくて、乗りたいものです。



▲ 菅野恒夫さん

Happy 1st Birthday

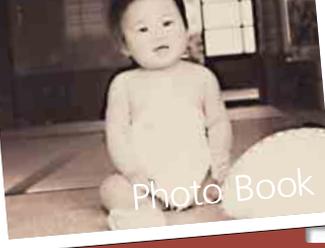


Photo Book

★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



いけだ あかね  
池田 朱ちゃん  
H29.7.11生まれ(台金屋)  
☎有希さん・裕恵さん(両親)



いわもと よしゆき  
岩本 義幸くん  
H29.7.9生まれ(台金屋)  
☎幸二さん・妙子さん(両親)



いわさき  
岩崎 はづきちゃん  
H29.7.7生まれ(下皆部)  
☎龍太郎さん・有莉さん(両親)



やまおか りんたろう  
山岡 倫太郎くん  
H29.7.20生まれ(蒜山下福田)  
☎勇樹さん・美里さん(両親)



いし い ゆうき  
石井 悠希くん  
H29.7.17生まれ(目木)  
☎博正さん・麻里さん(両親)



よこやま さわ  
横山 幸和ちゃん  
H29.7.14生まれ(久世)  
☎智史さん・ゆかりさん(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



あか き めんと  
赤木 湊くん  
H29.7.31生まれ(台金屋)  
☎将人さん・夕貴さん(両親)



ふじた せいや  
藤田 誠也くん  
H29.7.30生まれ(栗原)  
☎修康さん・千尋さん(両親)



わきだ かほ  
脇田 夏帆ちゃん  
H29.7.21生まれ(勝山)  
☎富雄さん・真悠子さん(両親)

## Friends & Fireflies



Hello! How are you today?

As the rainy season arrives, it feels a little like being back in England where it feels like it rains all the time! June is also the month for Hokubo's fireflies! I've been looking forwards to them since last year, and this year I was extra happy because a friend from my year abroad came to visit, and I could show her around Maniwa! We had a great time, and managed to get a couple of good photos (though it was very difficult) . I'm looking forwards to next year again too!



## 友達とホタル

こんにちは！お元気でしょうか？梅雨が来て、いつも雨が降っているイギリスみたいで、すこし懐かしくなっています。梅雨もありますが、6月は北房でホタルが見事ですね！ずっと去年から楽しみにしていましたし、今年も留学生の時のルームメイトが名古屋から真庭市まで見に来てくれました！写真を撮るのは結構大変ですが、頑張って、2～3枚くらい良く取れたと思います！来年も挑戦してみるのが楽しみです！

# 図書館へ行こう!

本の紹介

## 湯原図書館

〒717-0406 真庭市豊栄1515  
 TEL 0867-62-2011(湯原振興局 地域振興課)  
 FAX 0867-62-2097  
 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

『世界でいちばん高い山 世界でいちばん深い海』  
 ケイト・ペイカー／文 パイインターナショナル



いちばん大きな嵐はどのくらい  
 の大きさ? いちばん高い木はど  
 こにある? 海のいちばん深い所  
 にすむ生きものって? 世界のい  
 ろんな「いちばん」がわかる、少  
 し変わった事典。

『ぼくたち負け組クラブ』

アンドリュー・クレメンツ／著 講談社

入りたいクラブがない6年生の  
 アレックは、誰にも邪魔されず  
 に大好きな本を読むための読書  
 クラブを作り、みんなが入りたく  
 ないように「負け組クラブ」とい  
 う名前をつけた。けれど、いろ  
 んな事件を通して仲間が増えて  
 いき、アレックの心にも変化が…



『ご先祖様、ただいま搜索中!』

丸山学／著 中央公論新社

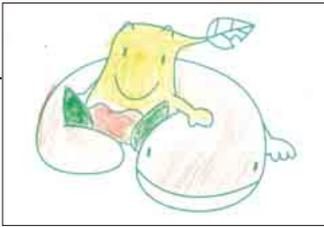


古文書を読み込み、お墓の拓本  
 をとり、菩提寺や本家を取材し、  
 依頼人の先祖の姿を生き生きと  
 浮かび上がらせる。先祖探し&  
 家系図作成のプロが、そのテクニ  
 ックを実例を挙げて紹介。自力  
 で調査するコツも伝授する。

『あんた、ご飯食うたん?』

中本忠子／著 カンゼン

非行に走る子どもの多くが「お  
 腹がすくから悪さをする」こと  
 を知り、以来、約40年にわたり  
 、居場所のない子どもたちに手  
 料理を作りつつける著者が、活  
 動を始めたきっかけや、子ども  
 との接し方のルールなどをつづ  
 ぶ。



▲ PN ツバエモンさん



▲ 匿名希望さん



ミュージカルで伝えるホタル  
 ミュージカルで伝えるホタル  
 岡本亜美さん(下皆部)  
 ほたるサミットin真庭で、  
 ほたるつ子ミュージカルを披  
 露しました。ミュージカルに  
 は小学1年生の頃から参加し  
 ていて、6年目の今年が最後。  
 練習は大変だったけど、お客  
 さんに喜んでもらえて良かつ  
 たです。私たちは、ミュージ  
 カル以外にも、ほたる公園の  
 ゴミ拾い活動もしています。  
 北房のホタル、たくさんの人  
 たちに見てほしいです。

## 古屋不動尊奉賛会

小椋哲男さん(田羽根)



田羽根にある古屋不動滝の  
 岩肌には不動明王が彫られて  
 います。不動滝の辺り一帯は、  
 江戸から明治にかけて製鉄を  
 行っていました。ケガや事  
 故が多くそれを鎮めるため  
 に、田羽根の近藤松蔵が明治  
 7年に成田山に行き、成田不  
 動明王の分霊をもらい受け、  
 不動尊を祀ることになりました。  
 この祭りを平成元年に復  
 活させて毎年開いています。

取材先で、こんにちは。



荘厳で美しい不動滝とこの祭  
 りを、次の世代の人にも受け  
 継いで欲しいです。

軽トラ朝市に出店して

磯田ゆうかさん(勝山)

勝山高校ビジネス科3年生  
 で真庭の軽トラ朝市に出店し  
 ました。真庭には特産品がた



くさんあるのでどうやって売  
 るかなど実習を通して学んで  
 います。出店までに仕入れ先  
 の人実際に電話をしたり、  
 仕入れの交渉をしたりするの  
 が難しかったです。朝市では  
 仕入れる数量を少なくしまし  
 たが、自分たちが考えていた  
 販売予測とは違う結果になっ  
 て、次回の課題にしたいと考  
 えました。次の朝市では今回  
 分かったことを踏まえて、引  
 き続き実習に取り組みたいと  
 思っています。

# ヘルシー クッキング

真庭市栄養改善協議会の提供です



## ひじきと根菜の和風チャーハン

油の使用を少なめに工夫したチャーハン。  
根菜類の使用で満足度もUP!

### 材料(2人分)

- ・米 110g ・水 165ml ・ゴボウ 60g
- ・乾燥ひじき 10g ・ニンジン 40g
- ・レンコン 60g ・厚揚げ 80g
- ・ちりめんじゃこ 15g

- A** { 塩 小さじ1/3 酒 大さじ2(30ml)  
濃口しょうゆ 小さじ1 こしょう少々  
・ごま油 大さじ1/2 ・万能ネギ 20g

### 作り方

- ①米は分量の水で炊く。
- ②ひじきはたっぷりの水に20~30分つけて戻し、水気を切る。(湯で戻す場合は10分)ゴボウは皮をむいてななめにスライスし、千切りにする。ニンジンは皮をむいて2cmの長さの千切りに。レンコンは皮をむいて薄いちょう切りに。ネギは2cmの長さに切る。厚揚げは湯をまわしかけて油抜きし、ひょうし木切りにする。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し②の根菜を入れて炒め、ひじき、ちりめんじゃこを加えて炒め、全体に油がまわったら厚揚げを加えて炒め、さらにご飯を加えて混ぜ合わせる。
- ④全体にパラリとしてきたら、ネギ、**A**を加えて味を調べ、混ぜ合わせて器に盛る。

### <1人分栄養価>

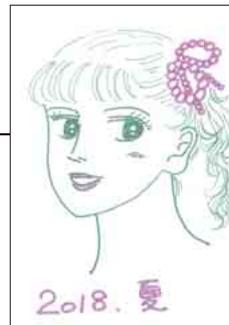
エネルギー 362kcal たんぱく質 11.9g  
脂質 8.4g 炭水化物 59.1g  
カルシウム 209mg 食塩相当量 1.7g

今月のレシピ  
提供は

山岡知子さん  
(美甘支部)



## まにわ が 好きっ 読者の広場



▲ PN 優ゆかりさん



▲ PN ましろさん



## 梅雨に映える紫陽花、そのそばに

普門寺のあじさい祭りに今年も行ってきました。そこで偶然見つけた小さな幸せに思わずパチリ。花の山寺で見頃を迎えた数々の紫陽花。この写真はどの辺りで撮れたものか、ぜひ訪れて見つけてみてください。

## 川柳「靴」

選:湯原川柳会 狩谷博子さん

9月号の兼題は「マスク」

走りたいた岡山マラソンこの靴で  
靴音であの人来たと判る仲  
靴ひもを踏んで転んだゴール前  
夢でしたガラスのくつと王子様  
母連れて想い出の旅靴弾む  
下駄箱に思い出つまる靴並び  
擦り減った亡夫の靴未だ捨てられず  
青空へ誘われ弾む軽い靴  
靴下で我が孫探す運動会  
げた箱に窮屈そうな孫の靴  
前向きに踏み出す靴を磨き上げ  
靴はいて歩けることに感謝感謝  
リハビリに行く靴紐をぎゅつと締め  
靴べらの使う事ない農の日々  
入社式背伸びしているハイヒール  
靴ひもを結びなおして正念場  
万歩計と仲良く歩くちびた靴

水葵 樋口重雄 見尾 上水田  
永田寿道 榎東  
小椋芳子 蒜山東茅部  
きくえ 西原  
菊池俊男 本郷  
福嶋智恵子 多田  
菊池千江子 本郷  
小谷美紗子 月田  
小谷義孝 月田  
横山とも子 蒜山下見  
瀧上秀子 落合垂水  
牧 俊隆 西原  
仲田孝江 組  
難波謙明 赤野  
松尾千恵子 月田  
則金いずみ 鍋屋

〈軸吟〉人の輪へと背押してくれる朝の靴 博子