



いしはら よう た  
石原 陽太くん  
H29.4.11 生まれ(台金屋)  
👤 英明さん(父)



はっとり はるゆう  
服部 絢優くん  
H29.4.8 生まれ(富尾)  
👤 貴優・可奈子さん(両親)



▲ PN ホットコーヒーさん

# まにわ が 好きっ 読者の広場

今月のテーマ

「癒し」

## 「我が家の家族レオン」

小谷美紗子さん(蒜山下見)

「レオン」とは牡の茶虎で器量良しの我家のアイドル猫です。母さんの上着のポケットに入ってきたワンパクな子猫で、家族全員で可愛がっている中心人物です。しかし去勢してから人見知りが激しく他の人には無愛想で抱かれるのも好みませんが、家の者がどこかに居れば安心しています。一人での留守番も度々で帰れば淋しさを訴える如く、はしゃいで走りまわったりします。家猫だけど年に2、3回は隙を見て家出して大騒ぎさせます。会話はできないけれど永年の付き合いで鳴声で意味が分かる事もあります。人と一緒に年齢を重ね、今は中年のオッサンのようです。



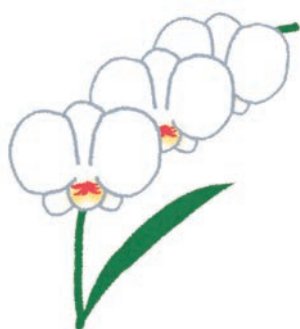
▲ PN ツバエモンさん

## 「花とほろろ」

小椋蓉子さん(下湯原)

屋はほとんどコタツから出たり入ったりして寝ています。家の話題の中心はレオンの事が多いようです。今は三人家族で最後に帰る人を玄関でじつとすわって待ったりいじらしいです。今朝も「レオン」と二人庭木に付いた霜の花を窓越しに眺めています。

「癒し」を辞書で引いてみると、病気を治すという意味に使われていたようです。最近、日々の生活の中で気持ちがホッとする状態の事を表す時に使うと思っています。私は花が咲いているのを見ると心が癒されます。今年になって例年より低温の日が続きますが、1月16日に娘がシンピ



ジュームの鉢植えを管理して欲しいと持って来ました。還暦の御祝いとして友達からのプレゼントではないかと思っただけでしつかり見て、枯らさないようにと責任を感じています。今、花は52個咲いて蕾は6個ついています。温度管理が大変なので居間に入れて適度に水分をやっています。毎日見ていると、心が温かくなるので、外は寒いが、花のおかげで癒されます。節分になると庭の梅の蕾もふくらんで春を待っています。

## 「ただ聞くだけ」

小椋芳子さん(蒜山東茅部)

娘がPTAの役を引き受けてきて「誰もなり手がないのよ」と言います。私が「受けたのならやるしかないね」というと不機嫌になりました。私の性格は嫌なら受けない、受けたらぐじぐじ言わずにやる。ところがそばにいた娘のいとこは姪より20歳上で「ほんま、腹が立つね、逃げる人ばかりで、会議が終わらない」とつい受けちゃうね」と言います。「お互い人がいいからね」と大笑いしています。気持ちを聞いて「その気持ちわかるわ」というだけで人は癒される、他人には言えるのに我が子には言えない自分に反省するばかりです。

お便り  
お待ちしております!

メールの場合は  
koho@city.maniwa.lg.jp

6月号 読者の広場

テーマは  
「長靴」です。

農作業で泥にまみれた長靴、雨の日の登下校に履いた長靴など、長靴にちなんだ思い出話を募集しています。200字程度でお願いします。

川柳の兼題は  
「ブランコ」です。

お便りは、先月号に同封したはがきをご利用ください。川柳の締め切りは4月25日(木)です。



★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★  
誕生日の前の月の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  
TEL0867-42-1163 (FAX1353)  
E-mail: koho@city.maniwa.lg.jp  
※㊦=応募者



★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



たなか れお  
田中 蓮鳳くん  
H29. 4. 17 生まれ(久世)  
㊦ 秀之・千津子さん(両親)



たなか ゆい か  
田中 結栞ちゃん  
H29. 4. 26 生まれ(一色)  
㊦ 左知子さん(祖母)



にしやま さ え  
西山 紗永ちゃん  
H29. 4. 25 生まれ(木山)  
㊦ 貴通・貴美子さん(両親)



まつもと おう し ろう  
松本 旺志郎くん  
H29. 4. 19 生まれ(草加部)  
㊦ 憲治・千賀子さん(両親)



かわにし かな と  
川西 奏澄くん  
H29. 4. 18 生まれ(鍋屋)  
㊦ 孝治・明子さん(両親)



▲ PN ちおりさん



▲ PN エイコさん

「癒されるとは」  
PN 木目木六さん(上河内)  
まもなく傘寿を迎えるが今まで何回も入院した。その都度、知人家族が見舞に来てくれた。手術後二、三日はとまどうが一週間過ぎた頃に孫が来てくれる事で癒された様に思う。先生や看護師の言葉にも大変癒されるが孫の見舞いは格別です。人間は色々な事が起きる。その時口先だけでなく表現がまずくとも心から思いがあれば心が癒される。旅行やスポーツ、趣味を楽しむ事で病も心も癒されるのでは!!

## Katsuyama's Girl's Festival

Hello! As Spring arrives and it gets warmer, it feels like the winter blues are melting away! This month, I finally managed to go to Katsuyama's Hina Festival! I wanted to go last year,



but other plans meant I couldn't, so I definitely wanted to go this year! Back in the UK, we don't have any festivals like Girl's Festival, so it's really interesting to me. In Katsuyama, I'd heard that there were many Hina Dolls, so I wondered if by the time I'd seen them all they'd all sort of look the same - but it was totally different! Each one had their own little quirk, and were displayed in different ways - I was surprised. There were lots of little ones here and there too, almost like they were hidden, and I'm not sure I found them all, so I'm looking forwards to going again next year!



## 勝山のお雛まつり

こんにちは！春になり暖かくなって、気持ちよくなりますね！今月、私はやっと勝山のお雛まつりに行きました！去年も行きたかったのですが他の行事で行けなくて、今年こそ行こうと思っていたので、よかったです。雛まつりのようなお祝いがイギリスにはないので、すごく面白いと思います。勝山のひな人形は多いと聞いていたので、実際に行くまでは全部の人形が同じようなものなのかなと思っていましたが、全然違いますね！あんなにいっぱいあっても、一つ一つの特徴があり、飾り方も違って、本当にびっくりしました。あちこちに小さい人形も隠れていたみたいで、少しは見つけられましたが、全部見つけられなかった気がしたので、また来年も行くのが楽しみです！





▲ PN 蔵馬さん



▲ PN しろくまさん



色んなことに挑戦したい  
二若真帆さん(蒜山下福田)  
自分の生き方について考える「しゃべり場」に参加しました。色んな世代の方と話ができ、自分のこれからを見つめ直す有意義な時間になったと思います。参加者の大人は波瀾万丈な人が多く、色んな人生を送っている人が多いので、自分の将来の夢はひとつしかないと思っていただければいいんだと感じました。

真庭の食材は面白い！  
矢津田明友さん(上市瀬)  
11年前に真庭に移住し、現在は真庭リバーサイドホテルの料理長を務めています。今回の「秘密の食材フェア」では、アマゴの古代米リゾット詰めフライや、ヒメノモチのベーコン巻きパイ包みなどの新メニューに挑戦しました。真庭の食材はそれぞれ地域の特性があり多種多様で面白いですね。これからも多くの人に味わってもらいたいです。



20回目の開催に感謝  
栗田孝子さん(江川)  
勝山のお雛まつりは、『まずはやってみよう。華美ならず、身近にあるもので飾りつ

取材先で、こんにちは。

真庭人

ま にわ びと



けを」と、平成11年にスタートしました。多くの人が参加して支えてくださり、今年20回目を迎えることができました。20回の間には、訪れる人々と文通するなどの交流が生まれたり、毎年訪れて勝山のファンになってくれた人もいたり、お雛まつりを通して人と人との触れ合いも生まれています。これから先、まつの形は変わっても、若い人たちに勝山のおもてなしの心を受け継いでもらいたいです。

## 図書館へ行こう!

本の紹介

### 真庭市立蒜山図書館

〒717-0505 真庭市蒜山上長田545-2  
TEL 0867-66-7880 FAX 0867-66-7881  
開館時間 平日9:00~18:00  
土日8:30~17:00  
休館日 毎週月曜日、年末年始

### 今月のおすすめの本

#### 『疲れたら1日1分ワキをもむだけ』

Abeシスターズ 著/主婦の友社



肩こり、頭痛、目の疲れ…これらの改善に、なんと！ワキもみが効くらしい?! しかも、基本のもみ方は、わずか3つ。家事の合間やお風呂タイム、オフィスでもこっそり実践。筋トレよりも効果があるかもしれませんよ?!

#### 『おばあちゃんとわたし』

松島むう 著/方丈社

『たーちゃん』が、大好きなおばあちゃんとの思い出をほんわかしたイラストで振り返ります。パワフルでやさしいおばあちゃんの人柄が伝わってきます。たーちゃんに受け継がれている、季節の料理、昔の教え。たーちゃんとおばあちゃんから習ってみませんか?



#### 『部首から知る漢字のなりたち』

落合淳思 監修/理論社



漢字が苦手な人も、部首の意味や役割を知れば、案外スムーズに覚えられるかも?! 各部首には、豆知識も紹介されており、読み物としても楽しむことができます。頭を悩ますお子様の自学にもピッタリ。ぜひ親子で読んでみて下さい。

#### 『すきなことのみつけかた』

たかいよしかず 作/大日本図書

何のために勉強をするのかな? という小学生の疑問。単純で難しいこの疑問に、子ども目線で挑みます。ヒントは、好奇心と想像力、そして工夫。まずは、好きなことを見つけることから始めてみよう。きっと少し勉強が好きになるかもよ。



# ヘルシー クッキング

真庭市栄養改善協議会の提供です



## 皿うどん

主食、主菜、副菜が一度にとれるので、栄養バランスは抜群です。時間がない時のお助けメニューとしても、おすすめします。

### 材料(4人分)

- ゆでうどん 400g ・ショウガ 少々
- かまぼこ 20g ・豚もも薄切り肉 60g
- いか 40g ・キャベツ 100g
- サラダ油 小さじ2 ・ニンジン 30g
- だし汁 1・1/4カップ ・玉ねぎ 40g
- シメジ 10g ・さやいんげん 10g

A しょうゆ 小さじ2強 ・みりん 小さじ2

B 片栗粉 小さじ2/3 ・水 小さじ2

### 作り方

- ①豚肉は一口大に、いか、かまぼこは短冊に切る。ショウガはみじん切りにする。キャベツはざく切り、ニンジンは短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。シメジは小房に分ける。
- ②さやいんげんはゆでて斜めに切る。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、ショウガを炒め、香りが出たら豚肉、いかを加える。火が通ったらニンジン、玉ねぎ、キャベツ、シメジを火の通りにくい順に加えて炒める。
- ④野菜がしんなりしたら、だし汁を加え、煮立ったらアクを取り、かまぼこ、Aを加えて煮る。
- ⑤Bの水溶き片栗粉でとろみをつけ、ゆでうどん、さやいんげんを加えて温める。

### <1人分栄養価>

エネルギー 369kcal たんぱく質 18.9g  
脂質 6.9g 炭水化物 55.3g  
カルシウム 57mg 食塩相当量 2.2g

今月のレシピ  
提供は

立石政江さん  
(落合支部)



## まにわ が 好きっ 読者の広場



▲ PN コミラさん



▲ PN 身勝手の極意さん



修繕前

## 幕末前後の神輿 かつての輝き取り戻す(3/16)

本体のひずみや飾りなどの損傷が著しかった社地域の式内八社の形部神社の神輿が、宝くじ助成事業などを活用して修繕されました。旧来からの姿かたちは可能な限り維持しつつ、かつての輝きを取り戻しました。

## 川柳「飛ぶ」

選: 湯原川柳会 狩谷博子さん

6月号の兼題は「ブランコ」

売りの声が飛び交う野菜市  
時を知り飛んで来る来る渡り鳥  
蒼空へ飛んでみたいなとびとなり  
人生の苦難乗り越え飛んでいる  
沙羅選手五輪で飛べる幸拍手  
現実と理想の狭間を夢が飛ぶ  
新成人社会に羽ばたき飛んで行く  
晴れた空白線一筋音もなく  
平昌であのレゼンドが空を飛ぶ  
輝いてとんでみたいと花の私語  
縄のれん出てから記憶飛んでいる  
おんぶした孫が飛び立つ門出の日  
鳶が輪を描いて平和な村の空  
飛び飛びに話を合わす脳年令  
紙飛行機孫の夢のせ青空へ  
金メダル優雅に飛んで鶴の舞い  
夢いつばい詰めて飛んでるランドセル  
〈軸吟〉鳶も鷹も仲良く飛べる空がある  
博子

沼本治国	山中清子	松尾千恵子	菊池俊男	仲田孝江	永田行雄	小谷三千子	山野育	岩古房恵	横山とも子	永田寿道	植田万里子	牧 俊隆	半田 充	木目木六	悠々	菊池千江子	本郷	上水田	上河内	久世	西原	月田	榎東	久世	蒜山東茅部	上	別所	榎東	組	本郷	月田	蒜山下和	鹿田
------	------	-------	------	------	------	-------	-----	------	-------	------	-------	------	------	------	----	-------	----	-----	-----	----	----	----	----	----	-------	---	----	----	---	----	----	------	----