



今月のテーマ

「目標」

「全館制覇の上を目指し」

PN山ちゃんさん(高田山上)

私の今年の目標は、真庭図書館スタンプラリーにおいて30周(7館×30)を目指して頑張ることです。また、去年ラリーバスに参加して良かったので今年も参加を予定しています。

▲ PNヨシミ



たにくち かなな
谷口 葉菜ちゃん
H29.1.2生まれ(上嵯部)
◎ 康裕・瑞穂さん(両親)



しばた ゆうたろう
柴田 結太郎くん
H29.1.11生まれ(栗原)
◎ 剛志・晶江さん(両親)

「終生現役」

匿名希望さん(蒜山東茅部)

医師の日野原重明先生は100歳を越えても現役で105歳で亡くなりました。保健師の私にとって予防医学に邁進され生活習慣病という言葉を生み出された先生は偉大です。私も100歳現役をめざし障害者施設の看護師として週3日勤務しています。しかし、77歳になって膝の具合

が悪く立ち上がっても第1歩がすぐにはできません。奮起して朝夕の体操を10分から20分に変更してチャレンジしていきますが、目標達成できるでしょうか。

「自分史を完成させたい」

小椋蓉子さん(下湯原)

八十歳を過ぎると年毎に身体の衰えを感じます。若い頃はそれなりに、夢も希望もありました。新年を迎えるにあたり目標も立てましたが、今考えると、あまり完全という事もないまま月日がたつたと思います。特別な趣味もなく、ただ元気だけが取り得で真面目に働いたという事です。あえて思うと、書くことが好きで、日記をはじめ新聞社のちまた欄に度々投稿してきました。百回位は掲載されたと思

お便り
お待ちしております!

メールの場合は
koho@city.maniwa.lg.jp

3月号 読者の広場

テーマは「ひなまつり」です。代々受け継がれているひな人形や手作りのひな人形、思い出に残るひなまつりについてなど、200字程度でお寄せください。

川柳の兼題は「拝む」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1月24日(水)です。

2月号では「遊び」についてお便りを募集しています。

います。一冊の本にまとめたから、結構自分史になるのではと思いつながら、なかなかまとめることが出来ません。終活を考える前にこの作業ができるよう健康な間に完成したいです。農業をやらない一生でしたが、猫のひたい位の場所に、えんどう、キュウリ、トマトぐらい、自分の思う通りに作ってみるのも楽しみな、と考えるこの頃です。老後は人さまに迷惑をかけないように注意したいです。

「希望ある新年を」

清友百合子さん(草加部)

年末という言葉を思うだけでも心忙しい気持ちになります。新年は迎える事は何かと来年はという希望を期待する。元旦です。私には辛い元旦でした。二十八年暮、十二

月二十四日夜、主人は難病で七年間休んでおりましたが、いつも私の行動に目をくばり、手を振ってくれたりして良い状態だったのに、あつという死別でした。年賀も投函し、お飾りも用意できていたのに、何という不幸に奪われたかなあ。人生の終わりは誰も知らないものです。毎日病状日記をつけて過ごしていたのに、何という悲しい別れたった事でしょう。死別後、何も考える力も無く過ごす日々でした。平成三十年は主人の戌年、希望ある新年を迎える事と頑張ります。夢でもいいから逢いたいなあ…。

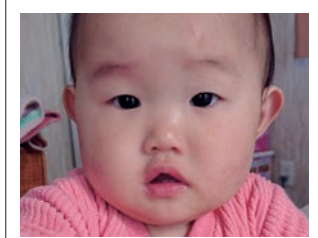




★対象★
発行月に1歳の誕生日を迎えられる市内在住のお子さん。
★応募期限★
誕生月の前の月の10日まで
★掲載内容★
①お子さんの写真②氏名(ふりがな)③性別④生年月日⑤住所⑥応募者のお名前と続柄
★応募および問い合わせ先★
真庭市役所 秘書広報課
〒719-3292真庭市久世2927-2
TEL0867-42-1163(FAX1353)
E-mail: koho@city.maniwa.lg.jp
※㊦=応募者

★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

1歳のお祝いに
広報真庭に写真を
初めて迎える誕生日の記念に、お子さんの写真を広報真庭に掲載しませんか。お送りいただければもちろん掲載します。持参、郵送、メールいずれでも結構です。



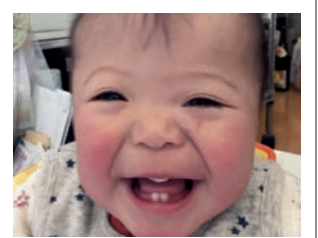
もとしま のどか
元島 和奏ちゃん
H29. 1. 30 生まれ(下方)
㊦ 遼一・あやかさん(両親)



おけ や くるみ
桶谷 来未ちゃん
H29. 1. 30 生まれ(勝山)
㊦ 朋晴・亜矢美さん(両親)



ひら た れいな
平田 怜奈ちゃん
H29. 1. 27 生まれ(宮地)
㊦ 尽一・亜希乃さん(両親)



いしが ほまれ
石賀 穂希ちゃん
H29. 1. 13 生まれ(蒜山東茅部)
㊦ 始・佳代さん(両親)

仕事が終わる時には1時間ほど体を動かしていますが、なかなか体重は落ちません。それもそのはず、晩御飯の時間が遅いから。まず晩御飯はローカロリーにしよう。1年後このページにいい結果の投稿ができるかな。

「ズバリ!! ダイエット」
PNぐうたらさん(鍋屋)

「今年は...」
PN 木目木六さん(上河内)
一年の計は元旦にあり。毎年の初めに目標をたてるが、終わってみれば反省、何も出来ていないことが多い。でもまた目標をたてる。老いてくると目標がなくなる。日々是好日といきたいところでしょうか!! 老人は教養(今日用事)と教育(今日行く所)が必要と何かのテレビ放送の番組でいつていた。その日に何か用事があり仕事があり何処か行く所があれば良い。高齢者の目標としては注意する事、転ばない事、風邪をひかない、文字を書く、読んだりする、これがよいか。今年目標とするか!!

British Christmas



Happy New Year! How are your winter holidays? Today, I'd like to talk a little about British Christmas! For my family, Christmas is perhaps the most special time of year, as we all get time off and spend a good few days together. On Christmas Eve, we go to church, and sing carols, as Christmas is a Christian holiday celebrating the birth of Jesus. Then on Christmas day, we wake up and eat a huge breakfast together, before opening the presents in front of the fireplace. My Nan comes over in the early afternoon, and we have a huge Christmas Dinner, with turkey and vegetables and mince pies. Then we'll sit around the fire and watch movies and chat, and enjoy a quiet night in. Very different to Japan's couple-oriented Christmas of KFC! In the UK, New Year's is more for spending time with friends, so I often think that the UK and Japan are opposites in their celebrations of Christmas and New Year! But these little differences are so interesting!



イギリスのクリスマス

あけましておめでとうございます! 冬の休みはどうですか? 今日、イギリスのクリスマスについてちょっと話したいと思います。私の家族にとって、クリスマスは、みんなが休めて、一緒に過ごせる時間なので、年中で一番大事な時です。クリスマスはキリストの誕生をお祝いするキリスト教の祝なので、クリスマスイブには、教会へ行ったり、キャロルを歌ったりします。そして、クリスマス当日は、一緒に朝ごはんを食べ、暖炉に集まってプレゼントを開けます。昼から、おばあちゃんが来て、一緒に七面鳥や野菜やミンチパイというデザートなど、たくさんのクリスマスディナーを食べます。夜は一緒にクリスマスの映画を見たり、話したり、ゆっくりします。日本のKFCが大人気なカップル向けのクリスマスとだいぶ違いますね! イギリスではお正月は友達などと一緒にパーティする時間ですので、日本とイギリスのクリスマスとお正月の祝い方は反対だと感じますね。このような違いは本当に面白いですね。



▲ PN みじんこDX



▲ PN いけだかーこ



消防団の活動を知りました
宮本実奈さん(鉄山)

消防団のいきいき出前講座に参加しました。小学校でも防災訓練をしているけれど、放水訓練を体験するのは初めてだったのでドキドキしました。放水してのを倒すと達成感がありました。私のお父さんが消防団員としてどのような活動をしているのかを知ることが出来ました。これからは火事を起こさないように気をつけます。

芸術で地域を盛り上げたい
中芝望さん(惣)

おかやま県民文化祭地域フェスティバルin真庭の行事で、11月3日に『ほくたち、わたしたちのダンボールタウン』を行いました。今日はその行事報告でアートミーティングに参加しました。こんな会は初めてなので緊張と不安でいっぱいでしたが、いろいろな芸術のジャンルの方とお話することができました。そして、こういった情報交換で人



半崎美子さんと一緒にライブ
仁枝恵子さん(久世)

久世地域を中心に音楽活動をするポケットシンガーズに所属しています。湯原で開か

とのつながりを強くして、目先ではなく先の事まで考えて、芸術で地域を盛り上げていきたいと思いました。また私たちより下の世代にもアートを体感してほしいです。



れた「ゆばら温泉はんざき LIVE 2017」で半崎美子さんのアンコールステージにコーラス隊として参加させていただきました。最初にお話をいただいた時は戸惑いもありましたが、思い切って挑戦してみることが出来ました。湯原地域からも有志の人たちを迎え入れ、2カ月間練習を重ね、本番ではメンバー一体となって歌うことができ、思い出に残る素敵なステージになりました。

図書館へ行こう!

本の紹介

湯原図書館

〒717-0406 真庭市豊栄1515
湯原ふれあいセンター内
TEL 0867-62-2011(湯原振興局)
FAX 0867-62-2097 開館時間 8:30~17:00
休館日 第2・第4日曜日、祝祭日、年末年始

今月のおすすめの本

『もいもい』

市原淳/文 ディスカヴァー・トゥエンティワン/出版



さまざまな実験のなかで、あかちゃんの視線をくぎづけにしたイラストを主人公にした、東京大学あかちゃんラボ発の絵本。泣く子も見つめる圧倒的な注目度のキャラクターがたくさん現れます。

『世界一クラブ』

大空なつき/作 KADOKAWA/出版



刑務所から逃げ出した悪人が、先生を人質に学校に立てこもっている!? 世界一の天才少年と呼ばれる小6の徳川光一は、先生を救うため、世界一の柔道少女、世界一の忍びなど、世界一の能力を持つ小学生の仲間たちを集め…。

『深海生物の「なぜそうなった?」がわかる本』

北村雄一/著 秀和システム/出版



光迷彩をもつホタルイカ、逆立ち泳ぎをするシーラカンス、目が退化したクジラウオ、消化器も口も肛門さえもたないガラバゴスハオリムシ…。深海生物の姿形と生態の謎を、イラストなどととも解き明かします。

『遅読家のための読書術』

印南敦史/著 ダイアモンド社/出版



「なんでこんなに読むのが遅いんだろう…」以前はもっと本を読んでいたのに…」というすべての人へ。月20冊があたり前になる。音楽を聴くように本を読む「フロー・リーディング」の習慣を始めませんか。

ヘルシー クッキング

真庭市栄養改善協議会の提供です



さばのオイスター照り焼き

オイスターソースのうまみで、減塩でも満足感が得られます。

材料(4人分)

- ・生さば 60g×4切
- ・おろしショウガ 8g
- ・酒 20g (大さじ1・1/3)
- ・薄力粉 16g (大さじ2弱)
- ・ブロッコリー 120g
- ・サラダ油 12g (大さじ1)
- ⓐ { オイスターソース 24g (大さじ1・1/3)
- ・みりん 24g (大さじ1・1/3)

作り方

- ①ショウガは皮をむいておろす。さばにショウガと酒をからめる。ブロッコリーは小房に分けて茹でる。ⓐを混ぜあわせる。
- ②さばの水気を取り、薄力粉を薄くまぶす。フライパンにサラダ油を熱し、さばを入れて両面に焼き色がつくまでしっかり焼く。
- ③ⓐを回しかけ、照りがつくまでからめながら焼く。器に盛り、ブロッコリーを添える。

<1人分栄養価>

エネルギー226kcal たんぱく質 14.5g
脂質 13.4g 炭水化物 9.5g
食塩相当量 0.9g

今月のレシピ
提供は

新田恵美さん
(蒜山支部)



まにわ が 好きっ 読者の広場



▲ 匿名希望



草原の貴重な動植物を守ろう(11/25)

サクラソウやフサヒゲルリカミキリなど貴重な動植物の生息場所を守るために行われる山焼き。この火が目的の場所以外に燃え広がるのを防ぐため幅8m~10m、総延長300mにわたって防火帯が整備されました。

川柳「返事」

選:湯原川柳会 狩谷博子さん

3月号の兼題は「拝む」

お年玉貰う時だけ良い返事
断りの返事だんだん出しそびれ
返事次第心が晴れたり曇ったり
返事だけ聞こえたけれど出て来ない
子供らの返事で気力湧いてくる
山びこも返事と聞けば出る元気
来客に返事が出来ぬトイレ中
生返事後からつけがやって来る
即返事とはいきませんその頼み
良い返事貰って良縁花が咲き
有難うハイの返事に癒されて
いつになく可愛い返事何かある
何事もハイハイでゆく老いの知恵
吉報に心弾ませ書く返事
返事かく心をこめた絵手紙で
明るくて元気なハイに癒される
母屋から孫の使いで来る返事

〈軸吟〉山びこの返事あまりに正直だ
博子

山中清子	永田清道	美甘栄枝	小谷美紗子	大森喜久恵	沼本治国	小谷義孝	永田行雄	小椋芳子	菊池俊男	仲田孝江	植田万里子	瀧上秀子	菊池千江子	江原英子	悠々	行本慎五
蒜山下和	樗東	蒜山上長田	蒜山下見	西原	鹿田	月田	樗東	蒜山東茅部	本郷	組	月田	落合垂水	本郷	久世	上水田	久世