

まにわ が 好きっ 読者の広場

今月のテーマ

「食欲」

「食欲の秋に思う」

小椋蓉子さん(下湯原)

秋は収穫の時、食欲、読書と何をして一番楽しい季節です。田畑の作物も稔り、山の物、果物も一斉に採り入れが始まり、農家は忙しい時でもあります。春からの農作業は重労働ですが、気持ちも手も抜かないで、一生懸命収穫まで頑張っておられる姿に感謝します。私は、特に新米を最初にいただいた時、食欲をそそります。たき立ての佛飯の匂いと味に、幸せを感じます。柿や栗、いちぢく等、最初に食べた時は、寿命が延びたような気持ちです。山に住む動物も食べ頃を心得ているのか、田畑や山を荒らしません。野山の動物達も冬に備えて、食欲旺盛でしょうが、収穫寸前の物は、食べられない

ように工夫を今度考える必要にせまられています。

「食べていないのに」

小椋芳子さん(森山東茅部)

仕事柄肥満のお話をしないといけないときがあります。自分が肥満ですから「栄養士さんに相談してください」ということが多いのですが、どうしてものときがあります。その時は「お互い苦労しますね、私も運動したり、おやつを食べないようにしています。おかげさまで血液検査ではまだ異常はないのですが、何か工夫されていますか」とお聞きします。相手の方は肥満の結果、体に異常(コレステロールや血糖値など)が出ている方です。多くの方が「私、何にも食べていないのに水でも肥ります」と不満顔です。「確かに消化吸収率は



▲PN 好色人さん

お便り
お待ちしています!

メールの場合は
koho@city.maniwa.lg.jp

1月号 読者の広場

テーマは
「成人」です。

成人を迎えた時の思い出話や、今と昔の成人に関する思いの違いなど、思い浮かぶことを200字程度でお寄せください。

川柳の兼題は
「善意」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11月22日(木)です。

「真庭市場」

大宅富美子さん(高槻市)

真庭市の皆様こんにちは。私は大阪府北部に位置する高槻市に住んでいます。駅の近くには、真庭産を中心とした農産物などを扱う「真庭市場」があり、連日朝から賑わっていて、昼過ぎには売り切れ続出と言う勢いです。嬉しい事に季節の野菜や果物が新



▲大阪府高槻市にある「真庭市場」

「たくさん食べんさい」

平元 彰さん(若代)

列島に天変地異が続いた平成最後の夏が終わり、秋立つ頃に娘が再びブラジルの地を踏みました。国際協力機構の

鮮で安い!珍しい野菜には調理方法が書いてあるのも助かります。秋の楽しみはブドウ。見た事もない品種もあり、驚きの連続です。中でも「オーロラブラック」には感動しました。農家の皆様、配達の方々。真庭の恵みを有難うございます。大阪で美味しく頂いております。



ししど たいせい
尖戸 泰成くん
H29.11.16生まれ(久世)
◎成充さん(兄)



わたなべ いちと
渡邊 一翔くん
H29.11.7生まれ(久世)
◎仁久さん・奈津紀さん(両親)



むらかわ たづは
室川 鶴巴ちゃん
H29.11.2生まれ(目木)
◎健一さん(父)

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



★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



ひらた てっしん
平田 哲慎くん
H29. 11. 21 生まれ(目木)
☎ 晋太郎さん・珠子さん(両親)



きりやま ゆきじ
桐山 征侍くん
H29. 11. 20 生まれ(下方)
☎ 竜太さん(父)



よこべ りくと
横辺 陸十くん
H29. 11. 30 生まれ(下湯原)
☎ 貴弥さん・麻衣さん(両親)



みふね えな
御船 笑奈ちゃん
H29. 11. 29 生まれ(大庭)
☎ 晃司さん・由希子さん(両親)



ふくい けいのすけ
福井 啓之助くん
H29. 11. 27 生まれ(開田)
☎ 義久さん・順子さん(両親)



あやべ ふうか
綾部 楓花ちゃん
H29. 11. 21 生まれ(鍋屋)
☎ 祐太さん・鏡江さん(両親)

派遣活動から六年の歳月を経て、在サンパウロ日本国総領事館に着任しました。富原を立つ前日、僻遠の地へ再び娘を送り出す寂しさを押し隠し、祝いの膳を囲みました。食卓には娘の好物。「向こうでもたくさん食べんといけんぞ」、妻の言葉に娘は小さくうなずき、「何か有っても直ぐには帰れんよ」、と。歳を重ねた私たちに、腹をくくらせる強い意志の表れた一言でした。「日の丸を背負う」つもりで、かの地に向かったに違いありません。期せずして「万葉集」の歌が思い出されました。「旅人の宿りせむ野に雪降らば我が子羽含め天の鶴群」。遣唐使随員の母が詠んだこの歌。天を翔ゆく鶴にさえ旅路の安穩を祈る母。子を想う母の姿は時代を経ても変わりありません。ブラジル、今年には日本移住百十年の記念の年。娘に伝えたのは、「日系人の方々の尊い努力を思い、その人たちが同胞に心を寄せ、耳を澄ませ、必要なら手を携えて進みなさい」と。掛け替えの無い職務を全うして欲しいと、祈る日々がこれから続きます。

Yashiro's Autumn Festival



Hello! How are you today?

This month, on the 9th, I was able to participate in Yashiro's Autumn Festival, as a Shrine Maiden! It was my first time attending a local festival like this, and in this sort of role. Seeing the locals dress up in Kimono, and perform the ceremony using Taiko and flutes, I really enjoyed this experience of Japanese culture, that I'd never seen anywhere else before, and enjoyed meeting the locals who were so warm and welcoming! It is a memory I'll treasure forever.



社の秋祭り

こんにちは！お元気でしょうか？ 今月9日、社地区の秋祭りに、巫女さんとして、参加しました！地域の祭りに、このような役割で参加するのは初めてでした。着物を着た人たちが笛を吹いたり、太鼓を叩いたり、拝んだりしていました。まだ見たことがなかった日本の文化に触れ合えて、優しく受け入れてくださった地域のみんなと会えて、本当にうれしかったです。この先ずっと大事にする思い出になりました。



▲ PN いちかさん



▲ 清水ミチ子さん

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

TEL0867-66-7880 FAX0867-66-7881

開館時間 9:00~17:00

休館日 毎週月曜日、年末年始、平日の祝祭日

今月のおすすめの本

『しあわせホルモンセロトニンで 心がかかるくなるごはん』

有田秀穂/監修 主婦の友社



イライラ、クヨクヨ、疲れ気味…しあわせホルモン・セロトニン不足かも? セロトニンは、心と体を元気にしてくれる脳内物質。大豆食品などを食べると体内に分泌されます。この本では豆腐や卵のレシピや、心がかかるくなる生活のヒントが紹介されています。

『ENJOY! Mt.DAISEN 大山のあそびかた』

今井出版

中国地方を代表する山・大山。日本百名山や日本百景にも選定されています。その大山を、レジャー・自然・歴史のジャンル別に紹介。野鳥や植物、もちろんグルメ情報も満載です。登山もよし、温泉もよし。あなたならではの大山を楽しんでみてはいかがでしょうか?



『どうぶつのかおならべてみた!』

高岡昌江/文 かしわらあきお/絵 今泉忠明/監修 ポプラ社



人間の顔がひとりひとり違うように、動物の顔もそれぞれ違う?! 信じられないけど、ならべてみたら…。実際に自分の目で違いを見つけてみよう。チーターとヒョウなど、似ている動物の見分け方や、アジアゾウとアフリカゾウの違いなども紹介されているよ。

『あおいちきゅうのいちにち サバンナ』

エラ・ベイリー/さく 評論社

アフリカのサバンナで暮らす、ライオンの子どもの目線で描かれている絵本。ライオン親子のいちにちをわかりやすく教えてくれます。ライオンだけでなく、サバンナで暮らす動物のイラストもたくさん。動物好きなお子様にぴったりの一冊。



自転車で楽しく運動
小野かおりさん(多田)
上山晶子さん(久世)
自転車を活用した健康づくりに参加しました。午前中はバランス感覚を養うための講座で、ボールやクッションを使った運動を初めて体験。午後は北房の各部方面にサイクリング。楽しく爽快に運動ができました。サイクリングを続けてみたいと思います。



中和の良いところ見てもうええ
森田晴喜くん(蒜山下和)
小串小学校との交流会がありました。今回は中和小学校に来てもらって、僕たちの発表を聞いてもらったり、山乗溪谷で一緒に生き物を探したりしました。発表はしっかり声を出すことができましたし、小串にはいないヤマアカガエルなどの生き物を見つけることもできました。小串のみんなに来てもらえて良かったです。僕は、中和の良いところ

ダンボリアンになろう!
中島鈴菜ちゃん(下方)
図書館のイベント、「みんなでなろうよ!ダンボリアン」に参加しました。去年はダン

取材先で、こんにちは。 真庭人

は、人が優しく、自然が豊かで、いろいろな生き物がいることだと思っています。



ボールで小さなお家を作った。それがとても楽しかったから、今年もやってみようと思った。今日はいつも使わない材料も使うことができていい体験になったよ。ダンボリアンの仮面は可愛くしたいなと思ってつけた赤い羽根が気に入っています。楽しかったところはビンのふたをつけるところで、難しかったところはストローの長さを決めて貼るところです。次もあつたらまた来たいなと思います。

ヘルシー クッキング

真庭市栄養改善協議会の提供です



きのこのバター炒め

食物繊維の摂取は、血糖の急上昇を抑えてくれます。きのこの風味豊かな一品です。

材料(4人分)

- ・シメジ 120g
- ・マイタケ 120g
- ・エリンギ 60g
- ・バター 大さじ1
- ・にんにく (みじん切り) 適宜
- ・酒 小さじ4
- ・しょうゆ 少々
- ・小ネギ 20g

作り方

- ①シメジ、マイタケは小房に分け、エリンギは3等分にして厚めの短冊切りにする。
- ②鍋にバター、にんにくを入れて熱し、香りが出たら①を加えて炒める。酒、しょうゆを加えて炒め、しんなりしてきたら2~3cm長さに切った小ネギを混ぜる。

<1人分栄養価>

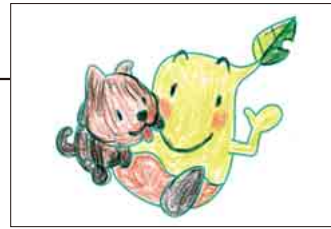
エネルギー 40kcal たんぱく質 2.0g
脂質 2.8g 炭水化物 4.1g
食塩相当量 0.6g

今月のレシピ
提供は

濱本裕子さん
(久世支部)



まにわ が 好きっ 読者の広場



▲ 松尾千恵子さん

未来へつなぐ知識と心

10月17日、「子育て広場ほくぼうほたるっ」で、北房中学校3年生が乳幼児とふれあい体験をしました。着替えを嫌がる赤ちゃんに困りながらも、育児の大変さを真剣に学んでいました。



川柳「雨」

選: 落合川柳会 中川榮作さん

1月号の兼題は「善意」

雨上がり気分さわやかさあ頑張ろう
晴れの国紫陽花だけは雨が好き
雨三日もう結構と空を見る
一匹が鳴けば応えて雨蛙
雨上がり散歩に誘う軽い靴
ゲリラ雨暴れて地球壊す気か
雨あがり空を仰いで腰のぼす
雨の日は100才時代読んで見る
バス降りて濡れてかけゆくランドセル
膝痛が教えてくれる明日は雨
少しずつ小分け出来ぬかこの豪雨
このむごさ雨風地震いつ我が身
雨や風待つて落ち葉となる命
雨上り棚田の実り秋色に
予定がい話に花咲き雨にあい
夕立に泰然自若と地藏さま
通り雨花はひと風呂あびた顔

〈軸吟〉地が揺れて風雨も怒る地球号

小谷美紗子 萩山下見
小椋蓉子 下湯原
永田寿道 榎東
小椋都 萩山下福田
菊池俊男 本郷
行本慎五 久世
長尾道子 三阪
半田充 久世
岩古房恵 萩山東茅部
則金いずみ 鍋屋
山野育 上
小椋芳子 萩山東茅部
小谷義孝 月田
江原英子 久世
本森定江 種
牧 俊隆 西原
横山とも子 久世