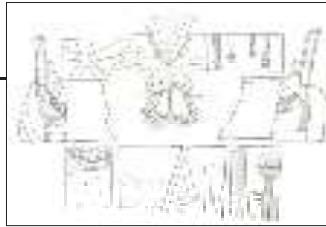




▲ PN となりはトロ



▲ 小谷一稀さん

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。

まにわ が 好きっ 読者の広場

今月のテーマ

「運動会」



「運動会」

小椋蓉子さん(下湯原)

各学校とも二学期が始まると運動会があります。私は小学生の頃、当日は雨が降れば延期になるので、なるべく雨を待っているかわいくない考

えの子でした。体育系が苦手で、特にかけっこはやりたくないのです。足は遅いのに、負けず嫌いだったのかもしれませんね。第二人は走るのが速いから、運動会当日は

ルンルンで喜んでいました。この頃、孫の運動会を見に行つて感じことがあります。先生が一人ひとりの個性を考えられることがあります。特に

リレーの時、身長順に並ばせ

ないで、よく走る子の次はあ

まり速くない子を並ばせて、

アンカーで平均がとれるよう

競争させていると思います。

そうする事で、みんなが嫌が

らうらしい楽しい結果に終わると

いう事ではないかと思われま

す。先生もいろいろ工夫され

ているのだなど感心していま

す。全て平等の精神でしよう。

お便り
お待ちしています!

メールの場合は
koho@city.maniwa.lg.jp

11月号 読者の広場

テーマは
「感謝」です。

両親に感謝、会社の仲間に感謝、命に感謝…感謝の心はいつも持っていたいもの。感謝について、200字程度でお寄せください。

川柳の兼題は
「力」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9月22日(金)です。

10月号では
「秋」
についてお便りを募集しています。

「かけっこ」

PN 木目木六さん(上河内)

昔の運動会は子どもにとっては年に一度の大イベント。かけっこ好きな子は朝からわくわく、弁当を作つてもら

「2回あつた運動会」

匿名希望さん

私が育つた地域では、小学校の運動会と地区的運動会と1年間に2回運動会があります。同じクラスのみんなと力を合わせて頑張る小学校の運動会はもちろん楽しかったのですが、地区の運動会は日

うちょ」と。

「お母さんは大変」

PN 卵焼きさん(福田)

運動会の日の朝のお母さんは大変。早起きしてまずは洗

い藁ぞうりの少し小さめのものを持って運動会へ。今日は自分の得意なことで自分を誇りおられることです。特に先生が一人ひとりの個性を考えておられることがあります。特にリレーの時、身長順に並ばせないで、よく走る子の次はあまり速くない子を並ばせて、競争させていると思います。競争させて、みんなが嫌がらうらしい楽しい結果に終わるという事ではないかと思われます。先生もいろいろ工夫されているのだなど感心しています。全て平等の精神でしよう。

い藁ぞうりの少し小さめのものを持って運動会へ。今日は自分の得意なことで自分を誇りおられることです。特に先生が一人ひとりの個性を考えておられることがあります。特にリレーの時、身長順に並ばせないで、よく走る子の次はあまり速くない子を並ばせて、競争させていると思います。競争させて、みんなが嫌がらうらしい楽しい結果に終わるという事ではないかと思われます。先生もいろいろ工夫されているのだなど感心しています。全て平等の精神でしよう。



★対象★

発行月に1歳の誕生日を迎え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



きよとも りゅうしん
清友 琉臣くん
H28.9.5生まれ(久世)
Ⓐ雅幸・由加さん(両親)



おしめ かずひで
押目 和秀くん
H28.9.5生まれ(関)
Ⓐ明正・文江さん(両親)



そり ふうか
曾利 楓華ちゃん
H28.9.8生まれ(上市瀬)
Ⓐ光裕・春美さん(両親)



灌機のスイッチオン。お弁当作りや朝ごはんの支度、こどもを起こしてごはんを食べさせ、そうこうしている間に洗濯機のブザーに呼ばれ洗濯物を干し、子「お母さん、靴下どこく?」「水筒にお茶入れて」母「靴下はタンスの中」「お茶くらい自分で入れてくれない?」お弁当をつめて子どもを学校へ送り出したら、ここは大事、日焼け止めとお化粧を大急ぎでして場所取りへ。年に一度、目がまわりそろはなくらい忙しい朝ですが、子どもたちが暑さに負けず頑張る姿を見れば、疲れも吹き飛びます。



まつおか さな
松岡 采奈ちゃん
H28.9.28生まれ(蒜山東茅部)
Ⓐ清久・和香子さん(両親)



たかの たいが
高野 大河くん
H28.9.27生まれ(下中津井)
Ⓐ涼・由紀子さん(両親)



まつお なりと
松尾 成音くん
H28.9.11生まれ(台金屋)
Ⓐ高行・真代さん(両親)



にしだい あらた
西谷 新くん
H28.9.9生まれ(惣)
Ⓐ剛士・麻子さん(両親)

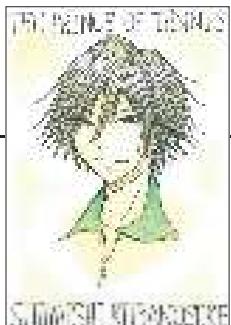
Reunion in Tokyo

Hello! I hope everyone is doing well! From the 11th to the 13th of August, I went to Tokyo! I studied abroad at ICU for a year, and the friends who studied with me came to Tokyo from Akita and Tochigi, and two even came from America and Canada! We all went to Kichijoji and Mitaka, and it was all so nostalgic and fun. But, even though I think Tokyo is amazing, with all the tall buildings and lights and people, I couldn't help but think I do prefer Maniwa. Although Maniwa has its inconvenient points too, I feel like you can connect with people more here, and being surrounded by nature and being able to go at your own pace is, simply, the best. I enjoy travelling to Tokyo, but if I were to choose to live anywhere, I think I'd choose Maniwa.



東京での再会

こんにちは！みなさん、お元気ですか？8月11日～13日の間、東京へ行ってきました！一年間、東京の国際基督教大学 (ICU) へ留学し、そのとき一緒に勉強していた友達二人が秋田県と栃木県から来て、ほかの二人はアメリカとカナダ、遠くから来てくれました。みんなで三鷹や吉祥寺へ行って、とても懐かしくて、楽しかったです。しかし、高いビルだらけで、光が絶えず、人が多い東京はすごいと思いましたが、やっぱり真庭市のほうが好きだなと思いました。真庭市では、不便に思うところもありますが、人と繋がりをより感じることができる町だと思います。また、自然に囲まれていて、マイペースに過ごせるのが個人的に最高ですね。東京を旅行するのは好きですが、ずっと住むとしたら、私は真庭市を選ぶと思いますね。



▲ PN がぶりえる



▲ PN ぱぶろ。



**夏休み、土器をつくつたよ
牧蓮太くん、稜太くん(久世)**

今日は、おばあちゃんと弟の稜太と恭山に遊びに来て『はにわ』を作りました。教えてもらいながら思い通りにヒローのはにわを作ることができました。作るのはすごく楽しかったです。(後日)焼くのを見に来るのが楽しみです。夏の思い出ができました。

かわいいを写真撮りたいです
大倉千穂さん(落合垂水)

湯原温泉街で開催された、暮らしフォトコンテストプレイベント『かわいい写真の撮り方講座』に、高校の報道部で参加しました。スマートフォンや一眼レフカメラで、かわいい写真の撮り方をプロの写真家の先生方に色々教えてもらえてとても参考になりました。今教えてもらった「かわいい写真」を撮つて、学校の文化祭などで展示したいと思います。

かわいいを写真撮りたいです
大倉千穂さん(落合垂水)

湯原温泉街で開催された、暮らしフォトコンテストプレイベント『かわいい写真の撮り方講座』に、高校の報道部で参



取材先で、こんにちは。 **真庭人**

ま にわ ひと

ルースさんで、こんにちは。
春木基男さん(別所)

私はNPO法人醸醸桜未来プロジェクトの代表を務めています。今回、美川小学校で10年前に醸醸桜の下で奉納演奏をした世界的ピアニストの春木基男さん(別所)とお会いしました。私はNPO法人醸醸桜未来プロジェクトの代表を務めています。今回、美川小学校で10年前に醸醸桜の下で奉納演奏をした世界的ピアニストの春木基男さん(別所)とお会いしました。



ルース・スレンチエンスカさんの演奏会を開きました。醸醸桜のある別所を故郷として再会でくれているルースさんと、今回集落の家族として再会できて嬉しかったです。演奏会に足を運んでくれた地域の子どもたちをはじめ、大勢の人的心に残る時間になつたと思います。これからも春夏秋冬いろいろな表情をみせる醸醸桜を守つていくために多くの人と連携し、地域活性化に繋がる活動を続けていきます。

図書館へ行こう! 本の紹介

勝山図書館

〒717-0007 真庭市本郷1819-6

TEL・FAX 0867-44-2012

開館時間(平日)9:00~18:30(土日)9:00~17:00

休館日 毎週月曜日・祝祭日・年末年始

今月のおすすめの本

『「宗教」のギモン、ぶっちゃけてもいいですか?』

島田裕巳 著／実務教育出版



信者でもないのに、教会へ行っていいの?なぜ日本で仏教が盛んになったの?八百万の神々はどこから来たの?イエスって何をしたの?宗教学者である作者が、マンガや図とともに、宗教への素朴な疑問に答えてくれます。

『大人かわいいラッピング』

宮岡宏会 著／主婦と生活社



『かさじおやぶん いけんらくちゃく!』

苅田澄子 作 つちだのぶこ 絵／小学館



ここはおばけたちが楽しく暮らすおばけまち。まちの平和を守るのは、からかさおばけのかさじ親分。事件が起きたら、子分のわらぐつわらべえと駆けつける、かさじ親分の活躍する5つの話を収録。かさじおやぶんの粋な活躍をお楽しみください!

『どうぶつのからだ これ、なにに? 1 なんのくちばし?』

今泉忠明 監修／ポプラ社



動物たちの体の一部をクローズアップし、なぜそんなかたちをしているのかを写真とともに楽しく紹介しているシリーズです。全7巻中の1は、オオワシ、ツバメ、スズメ、ハチドリなど、鳥のくちばしに注目し、その役割や使い方を説明しています。

ヘルシー クッキング

9月は 食生活改善普及運動月間

9月は食生活改善普及運動月間です。真庭市栄養改善協議会では、生活習慣病予防に関するクイズを行います。クイズに答えて「食」について学びましょう。

生活習慣病予防に関するクイズ

問1：野菜の1日の目標摂取量は？

- ①250g ②350g ③450g

問2：食塩摂取量の1日の目標量（※男性）は？

- ①5g未満 ②8g未満 ③12g未満

問3：メタボリックシンドロームの判定で測るのは？

- ①腹囲 ②胸囲 ③頭囲

問4：生活習慣病を予防する食べ方は？

- ①お腹一杯 ②朝食抜き ③腹八分目

問5：減塩の工夫で正しいのは？

- ①麺類の汁は残す
- ②漬物にしょうゆをかける
- ③味見せずにしょうゆをかける

問6：血糖値の上昇を緩やかにする栄養素は？

- ①食物繊維 ②脂質 ③炭水化物

問7：食事バランスガイドの形は？

- ①ピラミッド ②コマ ③天秤

問8：肥満度を示す目安は？

- ①WHO ②BMI ③FBI

問9：揚げ物の吸油率が最も低い調理法は？

- ①素揚げ ②天ぷら ③はるさめ揚げ

問10：脂肪量が最も少ないのは？

- ①豚ヒレ肉 ②豚ロース肉 ③豚ばら肉

応募方法

はがきに①答え（3つの中から選び番号で答える）②住所③氏名④年齢⑤電話番号を明記して応募してください。全問正解者には、抽選で真庭市栄養改善協議会から景品をお送りします。なお、発表は景品の発送をもって換えさせていただきます。

応募先

〒719-3292 真庭市久世2927-2
真庭市役所健康推進課
「まにわ食育クイズ係」宛
締め切りは9月30日(土)

問い合わせ先

健康推進課 兵江
TEL0867-42-1050(FAX1388)



まにわ が好きっ 読者の広場



▲ PN あらた



たなばたまつり(8/5)

「地域のお母さんがすすめる健康支援事業」として、愛育委員会と栄養改善協議会の勝山支部が開いている七夕まつり。そうめん流しでは時々ミニトマトも流れています。さて上手にキャッチできたのでしょうか。

川柳 「嘘」

選: 勝山川柳会 原 健裕さん

11月号の兼題は「力」

話聞く嘘もほうべん勇気づけ
愚痴に法螺嘘と知りつつ耳を貸す
嘘ひとつじつま合わせにまたひとつ
諺を信じとおして嘘つけず
老人会嘘を並べて大笑い
だまされて丸く納まる嘘もある
世渡りは嘘も方便円満に
老独りだまされまいぞ嘘の客
仲良しも罪にならない嘘まじえ
嘘でもいい若いと云われて紅をさす
親子でも嘘も言いたい事もあり
病む友を励ましながら嘘をつき
少しだけ嘘のスペース入れて見る
それとなく嘘だと気付く目の動き
睦まじく嘘もお世辞もない二人
心配をかけまいとする妻の嘘
許される程度の嘘で丸く生き

君影草	半田 充	小椋芳子	本森定江	菊池俊男	永田行雄	江原英子	松尾千恵子	植田万里子	小谷三千子	美甘栄枝	大森喜久恵	月田 久世	月田 榎東	月田 本郷	蒜山上長田
健裕	永田寿道	行本慎五	牧 俊隆	菊池千江子	横山とも子	植田万里子	松尾千恵子	江原英子	小谷三千子	美甘栄枝	大森喜久恵	月田 久世	月田 榎東	月田 本郷	蒜山上長田
	楳 東	久世	西原	本郷	別所										