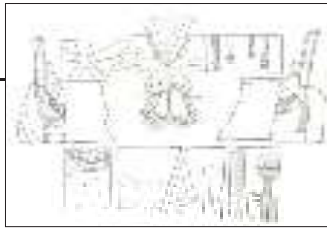




▲PNとなりはトコ



▲小谷一稀さん

読者の広場は皆さんから寄せられた八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。体育系が苦手な、特にかけっこはやりたくなかったのです。足は遅いのに、負けず嫌いだっただのかもしれないから、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るがあります。先生が一人ひとりの個性を考

えておられることです。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

らない楽しい結果に終わるといふ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と感心していま

す。全て平等の精神でしょう。

### 「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つては年に一度の大イベント。

かけっこの好きな子は朝からわくわく、弁当を作ってもら

お便り  
お待ちしております!

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、先月号と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。

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示できる。一番になると鼻高々ですが、現在は違う。順位をつけたい、皆んな同じ、一位も二位もない。競争心はおきないのか。人間は特徴がある。勉強のできる子、スポーツの得意な子、文武両道もいる。かけっこでの体の小さい子と大きい子の競り合いは見えて楽しい。

### 「2回あった運動会」

匿名希望さん

私が育った地域では、小学校の運動会と地区の運動会と1年間に2回運動会がありました。同じクラスのみならず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

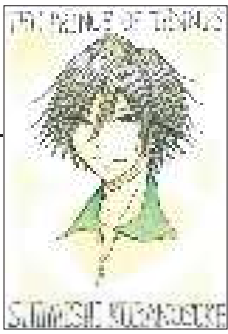
頃運動していないお父さんたちが見事に転びまくるリレーや、借り物競争、ネットをうまくくぐれずモゴモゴしている大人たちを見て大盛り上がり障害物競争など、楽しかったです。当時は転ぶ大人を見て笑っていましたが、大人になつた今、運動不足の体で走れと言われたらきつと同じように転んでしまう自信があります。笑わなければよかったのか、いやいや、楽しかったのだからOKなのか?あの頃に戻れるなら言つてあげたい、「笑つていられるのも今のうちよ」と。

### 「お母さんは大変」

PN 卵焼きさん(福田)

運動会の日朝のお母さんは大変。早起きしてまずは洗





▲PNがぶりえる



▲PNばぶる。



今日は、おばあちゃんと弟の稜太と蒜山に遊びに来て「はにわ」を作りました。教えてもらいながら思い通りにヒー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。

夏休み、土器をつくったよ  
牧蓮太くん、  
稜太くん(久世)

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。今回教えてもらった「かわいい写真」を撮って、学校の文化祭などで展示したいと思います。



ルースさんとうれしい再会  
春木基男さん(別所)  
私はNPO法人醍醐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年前に醍醐桜の下で奉納演奏をした世界的ピアニストの

取材先で、こんにちは。

真庭人  
ま にわ びと

ルース・スレンチエンスカさんの演奏会を開きました。醍醐桜のある別所を故郷と思って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、大勢の人の心に残る時間になったと思います。これからも春夏秋冬いろいろな表情をみせる醍醐桜を守っ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、教会へ行っているの?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

コピー用紙や半紙など、身近な紙のできる和モダンラッピングのアイデアをプロセス写真とともに紹介しています。巻末では、基本の包み方とリボンのかけ方も丁寧に解説。ちょっとした贈り物にご自分でかわいくラッピングしてはいかがでしょう?



#### 『かさじおやぶん いっけんらくちやく!』

荻田澄子 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、なあに? 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)



▲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きます。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」

話聞く嘘もほうへん勇気づけ	君影草
愚痴に法螺嘘と知りつつ耳を貸す	半田 充
嘘ひとつつじつま合わせにまたひとつ	小椋芳子
諺を信じとおして嘘つけず	本森定江
老人会嘘を並べて大笑い	菊池俊男
だまされて丸く納まる嘘もある	永田行雄
世渡りは嘘も方便円満に	江原英子
老独りだまされまいぞ嘘の客	松尾千恵子
仲良しも罪にならない嘘まじえ	大森喜久恵
嘘でもいい若いと云われて紅をさす	美甘栄枝
親子でも嘘も言いたい事もあり	小谷三千子
病む友を励ましながら嘘をつき	植田万里子
少しだけ嘘のスパイス入れて見る	横山とも子
それとなく嘘だと気付く目の動き	菊池千江子
心配をかけまいとする妻の嘘	牧 俊隆
睦まじく嘘もお世辞もない二人	行本慎五
許される程度の嘘で丸く生き	永田寿道
健裕	榎東
君影草	久世
半田 充	西原
小椋芳子	本郷
本森定江	種
菊池俊男	蒜山東茅部
永田行雄	種
江原英子	榎東
松尾千恵子	久世
大森喜久恵	榎東
美甘栄枝	西原
小谷三千子	月田
植田万里子	別所
横山とも子	月田
菊池千江子	久世
牧 俊隆	本郷
行本慎五	西原
永田寿道	久世
榎東	西原
	蒜山上長田