

# まにわ が 好きっ 読者の広場

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。



▲PNりんご



▲PN 島田源氏



▲PN 玖乃実月

今月のテーマ

## 「帰省」

「今は待つ身に」

小椋蓉子さん(下湯原)

核家族化が定着している現代、帰省は、家族団欒の時間として大切になっています。お正月、お盆、連休を利用して、若夫婦や孫たちが故郷の空気や生家、両親や祖父母に会いにやってきました。その都度、交通渋滞が起きますが、様々な交通手段を考えながらの帰省のようです。束の間の実家で、日頃の疲れと明日に備えて英気を養っているのでしょうか。訪れるほうも待つ人も久しぶりの再会を楽しみにされている姿は、ほほ笑ましいものです。待つ身の時間は長いけれど、会ってもすぐの別れは短いと誰もが感じることでしょう。私も今は待つ身になりました。二年毎に一度、九州から一大家族が帰ります。

それぞれ仕事が違うのでゆっくりは出来ませんが、お互いに健康確認できるだけでも有意義だと思います。孫の成長を見届ける事で生きがいを感じます。その分、自分の老化も考えてしまいます。健康が一番と全員で再確認するのが、帰省の目的でもあると思います、会える日をいつも楽しみにしています。

「来るもよし、帰るもよし」

PN Y・Oさん(蒜山東茅部)

帰省は受ける側になり、長女は近所ですが横浜から次男が2歳と5歳の孫を連れて帰ります。本来なら76歳では曾孫でもおかしくありませんが私も息子も晩婚で、膝をかばいながら世話をします。女兒とは言葉、家中走り回り、おもちの取り合い。お風呂上

がりの世話、朝は6時半に「おばあちゃん」と起きてきて戦争開始。作っては洗い、買い物、また炊事と7日もするとギブアップ。近所の長女一家が来ると10人で宴会です。帰ると寂しさもありますが、静けさを取り戻し休息するときには本当に「やれやれ」です。



「兄弟で大冒険」

匿名希望さん

小学生の頃だったでしょうか、兄弟3人だけで新幹線に乗って父親の実家に行くという大冒険をしました。両親は数日遅れて車での帰省です。



あのドキドキは今でも忘れられません。駅で母親に手を振り、姿が見えなくなるまでは笑顔でいなきゃと、でも不安と寂しさで胸がいつぱい、泣きそうになるのを我慢していました。今では私も母親になり「子どもだけでどこかに行かせるなんて無理」とこっちがドキドキしてしまいます。でもいろんな経験が子どもをひとまわりもふたまわりも大きく成長させるんですよ、分かっているも複雑です。当時、母親も同じ気持ちでしたのでしょか。今度聞いてみようかな。

お便り  
お待ちしております!

メールの場合は  
koho@city.maniwa.lg.jp

10月号 読者の広場

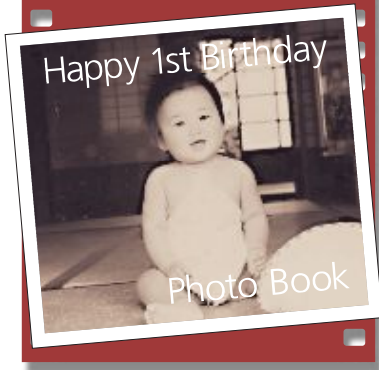
テーマは  
「秋」です。

読書、スポーツ、食欲、芸術…皆さんが思い浮かべる秋について、200字程度でお寄せください。

川柳の兼題は  
「水」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8月24日(休)です。

9月号では  
「運動会」  
についてお便りを募集  
しています。



★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



いけもと あんじゅ  
**池本 杏珠ちゃん**  
H28. 8. 20 生まれ(中島)  
☎ 宏樹・留美さん(両親)



ひしかわ あき  
**菱川 明希ちゃん**  
H28. 8. 6 生まれ(中)  
☎ 陽平・純子さん(両親)



かねだ えいた  
**金田 英大くん**  
H28. 8. 24 生まれ(落合垂水)  
☎ 俊治・佳子さん(両親)



せのお そうた  
**妹尾 崇汰くん**  
H28. 8. 20 生まれ(久世)  
☎ 暁・菜々子さん(両親)



つねふじ こうすけ  
**恒藤 滉介くん**  
H28. 8. 20 生まれ(台金屋)  
☎ 学・麻里子さん(両親)



つねふじ りょうすけ  
**恒藤 凌介くん**  
H28. 8. 20 生まれ(台金屋)  
☎ 学・麻里子さん(両親)



たかや はると  
**高谷 悠央くん**  
H28. 8. 30 生まれ(多田)  
☎ 達也・美賀子さん(両親)



はせがわ けんと  
**長谷川 健斗くん**  
H28. 8. 29 生まれ(落合垂水)  
☎ 博之・真理子さん(両親)



みつおか しゅうご  
**光岡 修吾くん**  
H28. 8. 28 生まれ(中島)  
☎ 恒史・美央さん(両親)



せの おりょうや  
**妹尾 凌弥くん**  
H28. 8. 27 生まれ(上市瀬)  
☎ 祐治・智美さん(両親)

## Lacquer Experience!

Hello! As of August, it has been a year since I arrived in Maniwa. It's passed by so quickly I can't quite believe it, but it has been an amazing year, thanks to everyone! In July, I finally got to try something that I've wanted to do ever since I first saw Gobara Lacquerware: a Lacquer experience! I was allowed to join in at

an elementary school where the students were painting chopsticks and spoons. I'm not that creative, so I wasn't sure what to do, but it was really fun and I'll treasure them from now on!



## 漆体験!

こんにちは! 8月になり、真庭市に来てから1年になりました。信じられないくらいあっという間でしたが、皆さんのおかげで素敵な1年を過ごすことができました。7月、郷原漆器を初めて見た時からずっとやってみたかったことができました。漆体験です! ある小学校で、児童が箸とスプーンに漆で模様をつけていたので、私も参加させてもらいました。私はそんなに創造力が豊かではないので、どうすれば良いか分からなかったのですが、本当に楽しかったです! これから大事に使っていきます。





▲ PN かしのおちゃこ



▲ PN レオ



▲ PN はな王子

# 図書館へ行こう!

本の紹介

## 真庭市立久世図書館

〒719-3214 真庭市鍋屋1-1  
TEL0867-42-7203 FAX0867-42-7204  
開館時間 9:30~18:00

休館日 毎週水曜日(水曜が祝日の場合は翌日が休み)、年末年始、蔵書点検(9月頃)

## 今月のおすすめの本

### 「つままない つままない」

ヨシタケシンスケ/作

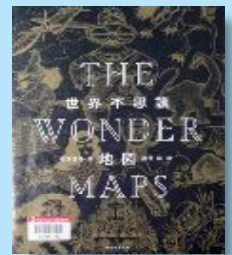


子どもがよく口にする言葉「つままない」「つままない」ってどういうこと?誰が考えたの?考えた人は何がつまんなかったんだろう?大人気作家ヨシタケさんが贈る、つままないものをどンドン掘り下げていくユーモラスな絵本です。

### 「世界不思議地図」

佐藤健寿/著

世界中の不思議なものや奇妙なものが膨大なイラストで紹介されています。全てにふりがながふってあるので、興味のあるおさんは一人でも読めます。好奇心あふれる子どもたちと、好奇心を忘れがちな大人たちへ。家族で世界の不思議を旅しましょう!



### 「雨の日の過ごし方」

美野田啓二/著



日本では「3日に1度」雨が降っています。その度に「不調」「ゆううつ」になっているのは、もったいないと思いませんか?雨の日を有効活用することで、人生の3分の2の「雨が降ってない日」まで、より快適に変わっていきますよ。

### 「村上レンチン食堂の「15分で2品」定食」

村上祥子/著

2品のおかずを下ごしらえ込みの15分で完成できます。そして、巻末には電子レンジでゆで卵を作ったり、アルミ箔を使った電子レンジ調理まで今までの常識では考えられないレンジの使い方も紹介されています。試してみたくになります。



泥んこになって遊んだよ  
仁後依緒里ちゃん、  
汰くん(余野上)  
田んぼの中で泥んこになって遊ぶ「泥リンピック」に初めて参加しました。友達と外で遊ぶことはあるけど、泥んこになることはないから楽しかったです。大人の人にソリを引っ張ってもらったり、みんなで田んぼに飛び込んだりしたのが楽しかったです。来年もあつたら参加したいと思いました。

### 身近な薬草の魅力と活用

小出一博さん(栗原)



10月7日に開かれる全国薬草シンポジウムに向けて、実行委員長としてメンバーと一緒に準備を進めています。特別講演の講師を依頼した水上元さんには、薬学博士という豊富な知識の中から、私たちの身近な植物を使ったすぐに取り組めるような話をお願いしています。皆さん、ぜひ会場にお越し下さい。皆さんの暮らしに役立つ話が聞けますよ。

### 和気あいあいトリフォーラム

加藤浩通さん(樫西)

今年二月から木山の門前カフェの改修に携わってきました。40年以上の木工仕事で培ったノウハウを生かし、「一般

取材先で、こんにちは。



参加者参加型DIYワークショップ「ヨップ」に集まった人たちに道具や木材の説明をしながら楽しく活動してきました。カフェ内のテーブルや棚も、集まった人たちでアイデアを出し合いながら組み立てています。日曜大工でも組み立てることができるような工法にしているため、門前カフェでテーブルや椅子、本棚に触れた後は、是非帰ってから真似をしてみてください。



# ヘルシー クッキング

真庭市栄養改善協議会の提供です



## チンゲン菜とアサリの炒め煮

殻付きアサリの濃い旨味が野菜にしみ込みます。小松菜やホウレン草、ブロッコリーと帆立やイカ、エビ、干しエビでも。

### 材料(2人分)

- ・チンゲン菜 140g
- ・ニンジン 30g
- ・アサリ(殻付き) 50g
- ・ショウガ(千切り) 少々
- ・油 小さじ1・1/2
- ・だし汁 3/5カップ
- Ⓐみりん・しょうゆ 小さじ1

### 作り方

- ①チンゲン菜は4cmの長さに切り、軸の太いところは2~3つに切る。
  - ②ニンジンは型で抜くか短冊に切る。
  - ③鍋に油を熱し、ショウガを炒め、香りが出たら①②を加えて炒め、アサリ、だし汁を加える。
  - ④煮立ったらあくを取り、Ⓐを加えて2~3分煮る。
- ※アサリはむき身より殻付きのほうが旨味を引き出せます。

### <1人分栄養価>

エネルギー51kcal、たんぱく質 1.5g、  
脂質 3.1g、炭水化物 4.5g、食塩 0.8g

今月のレシピ  
提供は

難波とよ子さん  
(落合支部)



# まにわ が 好きっ 読者の広場



▲PN海



## ラベンダーの香りに誘われて(蒜山ハーブガーデンハービル)

ラベンダーの香りに包まれると何だかリラックスしませんか?ハーブを使ったオイルや石鹸などを活用して忙しい毎日にホッと一息、リラックスタイムがほしいものです。

## 川柳「帽子」

選:落合川柳会 石原美廣さん

10月号の兼題は「水」

- お気にいり赤札内緒この帽子  
共白髪そろいの帽子でゲートボール  
外出のたびに帽子を替えてみる  
新調の帽子が目立つ一年生  
あら帽子忘れんぼうが後戻り  
保育園おそろい帽子の花咲きて  
孫が言う帽子ぬいだらおじいちゃん  
麦藁帽日焼けた顔がよく似合い  
この帽子秋にはかかしにあげようか  
マスクして帽子目深で妻美人  
晴の国親子ペアーの夏帽子  
亡き夫愛した帽子が宝物  
案山子にも帽子被らせ作守る  
頑張れと帽子が老いを誘い出す  
制帽を脱げばやさしいお父さん  
夏帽子恋の季節の幕があき  
夏帽子味方に今日の散歩道
- 君影草 組  
美甘栄枝 蒜山上長田  
松尾千恵子 月田  
福嶋智恵子 多田  
山中清子 蒜山下和  
瀧上秀子 落合垂水  
西本艶子 岩井谷  
植田万里子 月田  
小谷美紗子 蒜山下見  
小谷義孝 月田  
木目木六 上河内  
中山春子 本庄  
小谷三千子 別所  
菊池俊男 本郷  
永田寿道 檜東  
牧 俊隆 西原  
菊池千江子 本郷
- 美光