



▲ PNばぶろ。



▲ PN hiro

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

# 「願いたい事」

## 「願いたい事」

小椋蓉子さん(下湯原)

湯原に住むようになって五十年経過です。岡山県は災害は少ないし、温泉に恵まれて、今まで健康で生活できた事に感謝しています。これからは健康寿命を延ばすように考えていきたいと思えます。認知にならないよう努力して、人に迷惑をかけないのが一番です。これといった趣味もなく、ただ生活のために一生懸命働いた事が幸せだったと思っています。平凡がいいという事かもしれません。先日、渡辺和子先生の「置かれた場所で咲きなさい」を読みました。全くその通りだと感動しました。人は、それぞれ生を受けた時から、その場所で生きるように定められているのです。そこには貧富の差もあり

ましよう。皆、頑張るしかないのですが、先ずは世界が平和でなければ花は咲きません。将来、世界が仲良く手をつなぎ平和が続くのを願うばかりです。



## 「願いたい事」

PN 木目木六さん(上河内)

叶わぬ時の神頼みとはよく言われる事ですが、「願いたい」は仏様によくする。若いころは神も仏も気にしなかったが、老いて仏様が気になる様になり、朝の茶湯の時、つい願いたい事を心でつぶやいたり唱

**お便り**  
お待ちしております!

メールの場合は  
koho@city.maniwa.lg.jp

9月号 読者の広場

テーマは  
「運動会」です。

リレーで一番をとった事、甘い卵焼きの入ったお弁当が楽しみだったことなど運動会について、200字程度でお寄せください。

川柳の兼題は  
「嘘」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7月24日(月)です。

8月号では  
「帰省」  
についてお便りを募集  
しています。

## 「月の世界へ」

PN 赤野太人さん(赤野)

えたり、今日の行事のことや家内安全、子供や孫のことを願いたい事ばかりであったな自分、とリンを鳴らし線香をあげる。仏様も大変だ。無理難題が多くてたまらんのうと言っているかも!!

私達の願いたい事は年代と環境で変化します。子供の頃は七夕祭りの短冊に願いを託し、青春期はよき伴侶を願う、家族を持つと全員の幸せを願う、生業の発展向上を願う、高齢者になった現在は、自らの健康が一番となつていきます。私の記憶に残る人世最大の夢の願いは、戦後の混迷時代で無垢な中学生の時、我々が生存中に月旅行が出来るか

というもの。悪友たちと侃侃諤諤と夢を宇宙に求める純真な思いがあった。歳月は流れ1966年ソ連の無人探査機ルナ9号が史上初の月面軟着陆し、1969年アメリカのアポロ11号が人類初の月面軟着陆に成功。ライブでTV中継され、私達はTVに釘付けとなりました。翌年の大阪万博で「月の石」が展示され、パピリオンは長蛇の列、人類の夢の確かな証しを見る事が出来ました。私達が自由に月旅行出来る夢の続きは、未来に広がっています。





★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



おおやなぎこのか  
大柳 好架ちゃん  
H28.7.5生まれ(上水田)  
☎ 拓也・好恵さん(両親)



ひらほのか  
平 帆花ちゃん  
H28.7.4生まれ(下皆部)  
☎ 忠司・優子さん(両親)



こまきひでゆき  
駒木 英幸くん  
H28.7.16生まれ(台金屋)  
☎ 健一・愛さん(両親)



みやもとかいち  
宮本 凱知くん  
H28.7.11生まれ(中津井)  
☎ 浩明・千春さん(両親)



かねだしゅうへい  
金田 舟平くん  
H28.7.22生まれ(草加部)  
☎ 増実・美保子さん(両親)



「イメージトレーニング」  
匿名希望さん(萩山東茅部)  
私の願い事は、子供のそれぞれの家庭が健康で笑顔で暮らすことです。その願いを実現するために、毎日寝る前に精神を統一して両手を合わせ、それぞれの子供たちの家族の笑顔をイメージして寝ます。映像的にイメージします。これまでも子供の結婚、孫の出産などを順次イメージして実現してきましたので続けていこうと思つています。心配してマイナス思考になるより、プラス思

考で明るく生きていくことが周りにもいいのだと思います。良くないことが続くと「まず歯車を止めて」「いい方向に逆回転」と声に出してイメージしていきます。寝ている間に血液やホルモンが良い方に流れると信じてこれまでの苦難を乗り越えてきました。「うちの子はどうせ結婚できないわ」という友人に「あなたが結婚できるとまづ信じる」と助言しています。はじめは信じられなくても続けているうちに好循環になり、まるで「信じる者は救われる」という宗教のようです。

## The Perfect Evening

Hello! It's getting pretty hot as June reaches its end, and the fireflies light up. There aren't many places in the UK where you can see fireflies, so it was my first time seeing them in Hokubo, and I was amazed at how stunning they were! A few friends came with me, and just sitting and watching the fireflies was a perfect evening. The stars were also shining brightly, and often we mistook high-flying fireflies for the stars, as it was a sight none of us had ever seen before. I'm looking forward to seeing them again this year, and next year too.



## 最高の夜

こんにちは! 6月も終わりに近づくにつれて結構暑くなってきて、ホタルが見られるようになりました。実は、イギリスではホタルがあまり見られないので、北房で初めて見ました。非常にきれいで、感動してしまいました! 友達と一緒に行って、座ってのんびり見るのは最高でした。そのとき、星もきれいに見えていたので、高く飛んでいたホタルと星を見間違えてしまうこともありました。今まで、私たちはこのような経験をしたことがなかったので感動しました。今年、もう一度見に行くのが楽しみです、来年も見に行きたいです。







▲ PN 社のテストステロン



▲ PN 小谷一稀さん



▲ PN 丹波豆助



キンボールに参加したよ  
樋口唯月くん(鉄山)

美甘スポーツフェスティバルでキンボールに挑戦しました。バレーボールみたいに打ったり、みんなでボールを受け取ったりするのがおもしろかったです。鉄山地区の代表選手として大人のひとと組んで試合をしました。最初は遠慮もしたけど、話しやすい雰囲気を作ってくれたので、一緒に楽しくキンボールをすることができました。

ゴミ拾い通し「絆」に感謝  
元井哲也さん(開田)

真庭商工会青年部で絆感謝運動に取り組みました。青年部と地域との絆を再確認して、地域に感謝する運動として、全国各地の青年部メンバーが行っています。私は地元の湯原温泉街のゴミ拾いをしました。観光客も見るところ、歩くところ、ゴミが落ちていたのは少し残念な気持ちになりましたが、きれいにしたいという思いでメンバー一同協力



英語でコミュニケーション  
奥山琴雪さん(鹿田)  
森本結香さん(赤野)

英語はあまり得意ではないけれど、英語を話す機会がな

取材先で、こんにちは。



して取り組みました。これからは地元の街、きれいにしていきたいですね。



いので少しでも触れて好きになるきっかけになればと「イングリッシュランド in 真庭市」に同じ部活の友達と参加しました。英語しか話してはいけなかったのが初めはなかなか聞き取れなかったけど、相手の表情や知っている単語をつなぎ合わせて理解しようと頑張りました。英単語のしりとりでは習った単語がすぐにでてこなくて難しかったです。楽しい時間が過ごせました。

# 図書館へ行こう!

本の紹介

## 美甘図書館

〒717-0105 真庭市美甘4134(美甘振興局2階)  
TEL0867-56-2611 FAX0867-56-2033  
開館時間 8:30~17:00  
休館日 年末年始

## 今月のおすすめの本

### 「手ぬぐいスタイルブック」

君野倫子/著 二見書房



ファブリックパネルにして飾る、野菜や食器の水切りに使う、お弁当を包む、トートバッグを作る、結婚式の席札にする…。今の生活に合った、手ぬぐいの使い方を紹介します。

### 「ミツカン社員のお酢レシピ」

ミツカン/監修 幻冬舎

お酢の王道・マリネや酢の物、鶏のさっぱり煮、野菜なんでもピクルス、辛みのきいたスープ、甘いデザート…。ミツカンのメニュー開発チームによる自信のお酢料理92品を紹介します。



### 「うごくおもちゃをつくろう! 1」

K&B STUDIO/作 あかね書房



輪ゴムと紙ばねを使った、うごくおもちゃの作り方をイラストでわかりやすく紹介しています。どうしておもちゃがうごくのかもイラストを使ってわかりやすく説明されていて、納得のいくおもちゃが作れます。

### 「本当にあった?世にも不思議なお話」

たからしげる/編 PHP研究所

児童文学界の著名作家による短編アンソロジー。高橋うらら「運命逆転スイッチ」、石崎洋司「予知夢」など、著者自身が経験したり、見聞きしたりした、世にも不思議な出来事をもとに書いた物語10編を収録しています。



# ヘルシー クッキング

真庭市栄養改善協議会の提供です



## 豆腐の香り揚げ

天ぷらの衣に香味野菜と甘酢しょうがを加えて揚げた、つけ汁なしでもおいしい一品です。

### 材料(4人分)

- ・木綿豆腐 1丁(400g)
- ・塩 小さじ2/5
- ・こしょう 少々
- ・甘酢しょうが 20g
- ・青じそ 12枚

- A {
- 卵 20g
  - 水 大さじ4強
  - 小麦粉 大さじ6強

- ・揚げ油 適宜
- (付け合せにサラダ菜、ミニトマトなど)

### 作り方

- ①豆腐は水気を切って4等分に切り、さらに斜め半分に切って、塩こしょうをふる。
  - ②甘酢しょうが、青じそは千切りにする。
  - ③Aの卵、水を合わせ、小麦粉を入れてさっくりと混ぜ、②を加える。
  - ④揚げ油を170度に熱し、①に③の衣を付けて入れて、からりと揚げる。
- ※揚げた後は油切りをしっかりと余分な油を落しましょう。  
※甘酢しょうがと青じその衣は、豆腐に乗せるようにして揚げるときれいに仕上がります。

### <1人分栄養価>

エネルギー272kcal たんぱく質 8.4g  
脂質19.9g カルシウム131mg 食塩 0.8g

今月のレシピ  
提供は

小楨博子さん  
(勝山支部)



# まにわ が 好きっ 読者の広場



▲PN コケたろう



## 漆器の里を歩く(6/4)

かつて漆器が盛んに作られていた蒜山の郷原地区内を歩き、当時の面影を探るイベントが開かれました。大山道の宿場町として栄えた郷原地区。参加者は漆器の歴史や職人の暮らしを学びました。

## 川柳「葉書」

選:湯原川柳会 狩谷博子さん

9月号の兼題は「嘘」

- 〈軸吟〉値上がりにもげげず元氣な絵が届く 博子
- すてきな絵葉書に載せて絵手紙を  
町並の葉書勝山ピーアール  
友からの葉書かわらぬ達筆で  
婆々様はスマホに憑かれ葉書断つ  
たまに書く葉書の漢字辞書たより  
お互いに安否確認する賀状  
末期癌の父に葉書で言えた礼  
絵手紙に葉書はみ出すその気持ち  
一枚の葉書でほっと一安心  
年賀状感謝と祈り込めて出す  
一枚の葉書が笑顔運んでる  
心配の数だけ母へ書くはがき  
気遣いの葉書が心温める  
一枚の葉書に託す心意気  
素っ気ないけど暖かい子の葉書  
誤字脱字の届く便りも母の愛  
決断をしポストの前で又迷い
- |      |      |      |      |       |       |      |     |       |      |      |      |       |     |       |      |      |
|------|------|------|------|-------|-------|------|-----|-------|------|------|------|-------|-----|-------|------|------|
| 行本慎五 | 小谷和枝 | 牧 俊隆 | 永田行雄 | 菊池千江子 | 横山とも子 | 本森定江 | 山野育 | 小谷美紗子 | 小谷義孝 | 青山萌黄 | 永田寿道 | 岩古房恵  | 悠々  | 植田万里子 | 仲田孝江 | 沼本治国 |
| 久世   | 勝山   | 西原   | 榎東   | 本郷    | 久世    | 種    | 上   | 蒜山下見  | 月田   | 上    | 榎東   | 蒜山東茅部 | 上水田 | 月田    | 組    | 鹿田   |