

# まにわ が 好きっ 読者の広場

今月のテーマ

## 「梅雨の 過ごし方」

### 「晴好雨奇」

PN 赤野太人さん(赤野)

梅雨時のそぼ降る雨はうつとうしく憂うつ感が拭えないが、悠久の昔から農耕民族として農業を生業とする人々にとっては、生命を育む貴重な水資源である。雨天の外出は、私達高齢者にとっては多くの危険が伴う。特別な要件でない限り外出は控え、図書館を有効利用しての読書三昧や、時には我流の絵画にチャレンジしたり退化する脳に喝を入れたりしています。梅雨の谷間の木漏れ日に瑞々しい紫陽花の彩りを愛でながら束の間のウォーキングも晴好雨奇の趣きを感じます。人世は生涯が勉強であり、この地域でこの場所で絆を高め、親しく共生し、一日一日を無駄にすることなく確かな一歩を進めていきたいと念願しています。

### 「梅雨のすじしかた」

小椋蓉子さん(下湯原)

日本は北海道を除いて梅雨の時期があります。自然界を考えるとこの梅雨は貴重な現象だと思われまます。四季があることで地球上の万物が成長します。日常生活では、この季節、体調をこわしたりします。気温が高い分、食品は傷み易かったり家中が湿っぽくなるので要注意の期間です。特に食事面には気をつけたいけれど、車社会ですから、雨の日でも天気予報をよく見て考えるようにしたらいいようです。農家では、田植えも終わり、代満(しろみて)で骨休みに旅行を考えるのもこの時期です。気分も沈みがちな梅雨の晴れ間を有効に使うのも生活の知恵です。一ヶ月ぐ

らいのこの時期を恵みの月と思えば、それなりに工夫し、感謝の気持ちで乗り切りましょう。体調の管理も充分考えながら。

### 「梅雨の過ごし方」

PN 木目木六さん(上河内)

梅雨は好きな人は少ないと思います。でも動物や植物は水がないと生きていけない。人間は晴耕雨読がよい。晴れの日は屋外に出て畑仕事したり、スポーツ「ゴルフ」「ゲートボール」「Gゴルフ」したり、雨の日は部屋の中でテレビを見たり「俳句」や「川柳」をひねるのも楽しい。人は二つ以上の趣味があるのがよい。グループでやるのも二人で楽しむ囲碁、将棋、特に雨の日は楽しみだ。それは梅雨の過ごし方でもある。

### 「母と雨」

小椋芳子さん(蒜山東茅部)

山陰は「弁当忘れても傘忘れるな」といわれ雨も多く、昔は「裏日本」とさえ言われていました。特に「梅雨」は、ジトジトと子供心にも鬱々とした毎日でした。5人兄弟の我が家の登校日の朝は傘や靴のとりあいで大喧嘩。母は未っ子の私のものは先にとつておいてくれました。そのころは番傘でめつたと買ってもらえませんが、新しい傘は開くと「バリバリ」と大きな音をたて、きつい油の臭いも嬉しものでした。長雨で外遊びできないストレスもあり二人の取っ組み合いの喧嘩におびえていると、母子家庭でもあり、仁王立ちで母は一喝し、いつも喧嘩を納めていました。その長兄は母の晩年、何かと



いし あさひ  
石井 朝陽くん  
H28. 6. 15生まれ(下中津井)  
☎和也・麻奈美さん(両親)



きしもと ちあき  
岸本 千明ちゃん  
H28. 6. 5生まれ(中河内)  
☎隆・京子さん(両親)



うえだ かえで  
植田 楓奏ちゃん  
H28. 6. 3生まれ(中島)  
☎啓太・香さん(両親)

お便り  
お待ちしております!

メールの場合は  
koho@city.maniwa.lg.jp

8月号 読者の広場

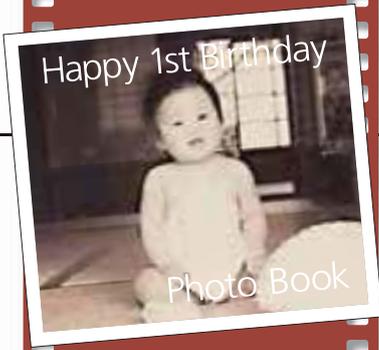
テーマは  
「帰省」です。

母の味が食卓に並ぶのが楽しみ、毎回大渋滞で大変だった、親戚が集まって大盛り上がり！など帰省について、200字程度でお寄せください。

川柳の兼題は  
「帽子」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6月19日(月)です。

7月号では  
「願い事」  
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



こばやし ふくと  
**小林 福音**くん  
 H28.6.17生まれ(栗原)  
 ㊟政人・聖子さん(両親)



すずき まお  
**鈴木 真緒**ちゃん  
 H28.6.16生まれ(上水田)  
 ㊟昭寿・真里子さん(両親)



そねだ なおき  
**曾根田 直希**くん  
 H28.6.16生まれ(蒜山下和)  
 ㊟健一・杏重さん(両親)



しが あさひ  
**志賀 旭**くん  
 H28.6.23生まれ(蒜山下長田)  
 ㊟省吾・知美さん(両親)



しみず るき  
**清水 琉生**くん  
 H28.6.21生まれ(惣)  
 ㊟大輔・美希さん(両親)

心配をかけた母を病院で最後まで看取りました。最近、地球温暖化で亜熱帯のような雨の降り方となり、ずくと降つた後の母のようです。



たかた いっさ  
**高田 一颯**くん  
 H28.6.30生まれ(田原)  
 ㊟洋一郎・歩美さん(両親)



よこた けんすけ  
**横田 堅佑**くん  
 H28.6.28生まれ(栗原)  
 ㊟みゆきさん(母)



せじま  
**瀬島あかり**ちゃん  
 H28.6.26生まれ(田原)  
 ㊟祐介・美菜子さん(両親)



▲ 匿名希望



こんにちは！ローラです！  
 真庭市に来てからもう10か月になつたとは！  
 時々、広報真庭で、コラムを書かせていただくことになりました。楽しみです。よろしくお願ひします！

今回は、私の両親が真庭市に来た時のことについて書きたいと思います！4月に両親が真庭市に5日間滞在しました。私の好きな魅力的な観光地などを案内しました。その時期は桜が満開で、すごくラッキーでした。そして、多くの方が声をかけてくれました。感謝です！おかげで、両親とい時間をおすごせました。真庭市民のみんなが本当に優しくて、フレンドリーで、それは私にとって何よりです。  
 真庭市は安全で、自然がいっぱいで、人々もすごく優しいと両親は言っていました。私が好きな真庭市の良い思い出を持ってイギリスに帰っていきました。  
 イギリス人から見ても魅力的な真庭市を、世界に発信していきます！





▲PN あや



▲PN 椿姫



▲PN ミイラ男



やしろ牧原節句まつり  
 牧田功士さん(社)  
 今年初めて節句まつりを開きました。地区の皆さんが快く人形を出してくださり約30点の人形や兜、鎧が集まりました。孫のためにと用意した大切な宝が蔵や押入れに眠っているのはもったいないと、各地で開催されるお雛まつりをヒントにしながら展示しました。来年はさらに工夫を重ね、この節句まつりを続けていきたいです。

記念日に熱いライブを満喫  
 原田勝行さん  
 さおりさん(上河内)  
 5月3日、23回目の結婚記念日に開催された大黒摩季さんの野外ライブに夫婦で参加しました。毎年記念日には2人で出かけるのですが、今年偶然このライブがあり一緒に行くことになりました。大黒摩季さんの曲は口ずさみやすく、車の中でカセットで聴いていました。子育てがもう少し残っていますが、一段落し



貴重な体験ができました！  
 野村千尋さん(下中津井)  
 「真庭で散走サイクリング」に初めて参加しました。私は普段から自転車を愛用してい

取材先で、こんにちは。

真庭人  
ま にわ びと

たら夫婦であちこちと出かけたかったです。パワフルなライブ、とても盛り上がりました。



で、この日はゆったりと景色を見ながら自分のペースで走ることができました。今回、久世の酔味噌醬油蔵と勝山の酒蔵を巡る散走では、入ったことの無い伝統的な蔵を見学できて、とても貴重な体験をすることができ、それぞれの蔵で製造方法を聞くこともできて、とても勉強になりました。過去に自分で味噌を作った経験もあるのですが、今回教わったことにも挑戦したいと思います。

# 図書館へ行こう!

本の紹介

## 真庭市立湯原図書館

〒717-0406 真庭市豊栄1515  
 TEL 0867-62-2011(湯原振興局地域振興課)  
 FAX 0867-62-2097  
 開館時間 8:30~17:00  
 休館日 第2・第4日曜日、祝祭日、年末年始

## 今月のおすすめの本

### 「世界中からいただきます!」

中山茂大/文 偕成社/出版



その土地になじむためのいちばん手っ取り早い方法は、その土地の「ふうのごはん」を食べること。この本は世界各地のご家庭に居候して食べたごはんを、それにまつわるお話をあつめた現地リポートです。

### 「微生物イラストキャラ図鑑」

長沼毅/監修 東京書店/出版

真菌・原生生物・細菌・ウイルスなど、私たちのまわりにおいて、いろいろな働きをしている微生物たちを、かわいいイラストで面白く紹介するイラスト図鑑。善玉なら増やし方やとり入れ方、悪玉ならやっつけ方や予防方法も解説します。



### 「完全保存版なんでも自分で修理する本」

片桐雅量/著 洋泉社/出版



水まわりのトラブル解決から住まいの修繕、身のまわりのモノの補修、自転車の手入れまで、家庭で起こるさまざまな故障の中から、素人でも対処できるケースをピックアップし、その原因や、修理に必要なしくみ・構造をイラストで分かりやすく説明します。

### 「世界の8大文学賞」

都甲幸治ほか/著 立東舎/出版

読み始めたら止まらない「直木賞」、当たり作品の宝庫英国の「ブッカー賞」、写真のように本を読むフランスの「ゴンクール賞」……。世界の8つの文学賞とその受賞作品を、作家や書評家、翻訳家などが集まって熱く語る1冊です。



# ヘルシー クッキング

## 6月は食育月間 「まにわ食育クイズ」に挑戦しよう

6月は「食育月間」です。また、6月4日～10日は「歯の衛生週間」です。真庭市食育・健康づくり実行委員会では、食育月間、歯と口の衛生週間によせて「むし歯予防と食」をテーマにクイズを行います。クイズに答えて、食と歯の健康について、みんなで考えましょう。

### むし歯予防と食に関するクイズ

問題(○か×でお答えください)

- 問1：大人と赤ちゃんのスプーンは、別々にした方がよい
- 問2：歯につきにくい食品は、むし歯になりにくい
- 問3：口の中にいっぱいほおぼって食べても適量を口に入れて食べても、かむ回数は同じである
- 問4：食物繊維を多く含む食品をよく噛むと、歯肉炎や歯周病の予防になる
- 問5：糖質の少ないおやつを選ぶことは、むし歯予防につながる
- 問6：歯は酸に弱い
- 問7：だ液が多いとむし歯になりやすくなる
- 問8：食事やおやつをダラダラ食べるとむし歯になりにくい
- 問9：生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にもむし歯菌がいる
- 問10：だ液には溶けた歯の表面を修復する働きがある

#### ■応募方法

はがきに①答え(○か×)②住所③氏名④年齢⑤電話番号を書いて応募してください。全問正解者には、抽選で記念品をお送りします。なお、発表は記念品の発送をもって代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」

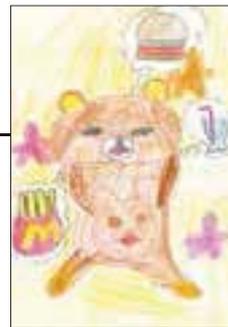
#### ■問い合わせ先

健康推進課 兵江  
TEL0867-42-1050 (FAX1388)

## まにわ が 好きっ 読者の広場



▲ 匿名希望



▲ PNリラックマ♡



### ニホンミツバチの分蜂に遭遇(4/29)

湯原に取材へ行き、さて帰ろうかと表に出るとニホンミツバチの分蜂が始まっているではありませんか！徐々に大きな塊になっていく光景に自然と生命の神秘を感じるとともに美味しい蜂蜜を期待してしまいました。

## 川柳「土」

選：勝山川柳会 原 健裕さん

8月号の兼題は「帽子」

春の日を待つてましたと土筆出る  
不揃いの雑草強く土に張る  
芸なして土にいかされ八十路坂  
土の温もりつたわる野菜で夕支度  
良い土に良い種蒔いてよい子孫  
朝の汁飲んで元気に土を踏む  
毎日を土に馴染んで老い知らず  
食うだけは今年も作る春の土  
鼻唄で女房はごきげん土ひねり  
飽きもせず土と暮らして日々楽し  
今日も無事野良着の土を振りおとし  
土いじり八十路の杵の積み重ね  
土いぢり曾孫と出来る昼さがり  
晴れた日は土とおしゃべりして暮らす  
土の香のしみた夫の服が好き  
土に生き土に馴染んだ笑い雑  
ぶこつな手土の匂いがしみついて

樋口重雄  
菊池千江子  
本森定江  
行本愼五  
木目木六  
小谷三千子  
菊池俊男  
牧 俊隆  
美甘栄枝  
江原英子  
仲田孝江  
君影草  
田淵昭二  
永田寿道  
植田万里子  
横山とも子  
小谷美紗子

見尾  
本郷  
種  
久世  
上河内  
別所  
本郷  
西原  
蒜山上長田  
久世  
組  
多田  
榎東  
月田  
久世  
蒜山下見

健裕