



▲ PN ぱぶろ。



▲ PN ぱぶろ。



▲ PN 自由果実

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

「母の日」

「母の日」

小椋蓉子さん(下湯原)

最近では母の日が記念日として定着しています。母が健在なら赤色のカーネーション、亡くなった人は白色とプレゼントが決まっています。今は、行事の一端として贈り物は当然のようになり年々豪華な物になっていっていると思います。私が未成年の頃は、母の日の風習がなかったので感謝の気持ちを表現する術は殆どないのが普通でした。その分、



日頃から、母の言う事を素直によく聞くいい娘でありたいと思っていました。昭和二十年代に地方の高校は定時制だったので、全日制の高校へ進学させてくれた母に今でも感謝の気持ちでいっぱいです。妹や弟も家から出て町の高校へ進学させてくれました。父の少ない給料をやりくりしていた母の苦労を思う時、私は結婚するまでの給料を母に全部渡していました。自分が三年間学費を使った分、母に返したいと思いました。これが、今は亡き母への最高のプレゼントではなかったか、と思っています。

「母の記憶」

土屋勝幹さん(上市瀬)

小学校の一年か二年のころだったと思いますが、母の実

家に泊まりにいった時の事。当時はまだまだ乗り物もあまりなく、子どもながらに長い道のりをぞうりを履いて、なにかおやつを入れてもらって背中に背負って、母に手を引かれて歩いていったように今でも頭にはうすく残っている。のちに運転免許が取れる年になつて免許を取り、母をのせて実家に墓参りに行く道中に、車の中で母がこの道を昔よく歩いていたら話してくれた。家につくと叔母と母との話の中で、ふすまは破るし、気に入らなかつたら物は投げろし、困つたなと話していた。今は亡き母であるが、いろいろあつた事を思い出してみると気が短くてわがままな私であつたなと思う。今は懐かしいようなさびしい気持ちとして心に残る。

「感謝」

PN M・Kさん(蒜山下見)

今年の連日の大雪は大変でした。アツという間に積もつて、やっと一人通れるくらいの除雪でも閉口しました。大きな除雪車が姿を見せるとホッとしたものです。除雪車の方、朝早くから住民のために休む間もなくの働きに感謝感謝の言葉でいっぱいでした。



お便り お待ちしております!

メールの場合は
koho@city.maniwa.lg.jp

7月号 読者の広場

テーマは
「願ひ事」です。

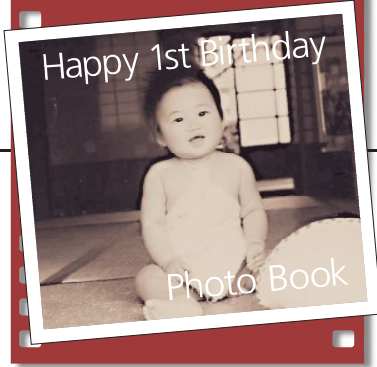
これから叶えたい願ひ事、子どもの頃にしたい可愛らしい願ひ事など願ひ事について、200字程度でお寄せください。

川柳の兼題は
「葉書」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5月24日(水)です。

6月号では
「梅雨の過ごし方」
についてお便りを募集
しています。

ここからは、皆さんから寄せられた「テーマ」以外のお便りをご紹介します。



★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



▲ PN キューレンジャー



▲ PN るりり



いわもと よしき
岩本 祥季くん
H28. 5. 12 生まれ(落合垂水)
☎ 将孝さん(父)



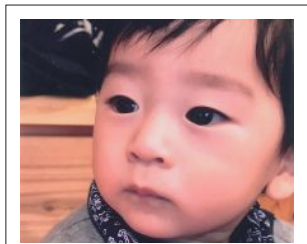
まき ふうか
牧 風花ちゃん
H28. 5. 10 生まれ(福田)
☎ 周作・理菜さん(両親)



やました えいた
山下 瑛大くん
H28. 5. 10 生まれ(勝山)
☎ 隆・千晶さん(両親)



あかいわ ひさや
赤岩 寿哉くん
H28. 5. 8 生まれ(神代)
☎ 育幸・智子さん(両親)



たにくち せな
谷口 世成くん
H28. 5. 30 生まれ(勝山)
☎ 清さん(祖父)



かねとし るい
金利 琉くん
H28. 5. 29 生まれ(巨土)
☎ 卓・由希さん(両親)



ささい あやか
笹井 彩加ちゃん
H28. 5. 23 生まれ(開田)
☎ 憲和さん(父)

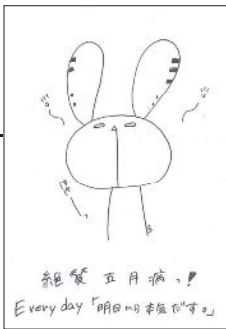


くぼやま いちか
窪山 市華ちゃん
H28. 5. 17 生まれ(久世)
☎ 雄太・早耶香さん(両親)

第4回湯原温泉トライアスロン大会 ボランティアスタッフ募集

▶大会日時 7月23日(日) 6月10日(土)
▶ボランティア申込締切
▶問い合わせ・申し込み先
湯原温泉トライアスロン大会実行委員会
TEL0867-62-3024





▲ PN あげは



▲ PN 進級



▲ PN 黎亜

図書館へ行こう!

本の紹介

落合図書館

〒719-3144 真庭市落合垂水618
TEL0867-52-3315 FAX0867-52-1507
開館時間 9:00~18:00
休館日 毎週火曜日および年末年始

今月のおすすめの本

「文房具のやすみじかん」

土橋正/文 小池壮太/絵 福音館書店



まもるくんが外に遊びに出ていくとどこからかひそひそ声が…、文房具がはねを伸ばす時間の始まりです。文房具たちの会話からどうして書いたり消したりできるのかそのしくみがわかります。文房具の豆知識が満載の大人も楽しめる絵本。

「さてさて、きょうのおはなしは…」

瀬田貞二 再話・訳 福音館



「ぶんぶくちゃがま」「三びきの子ぶた」など、氏が子どもたちに残した日本と世界の昔話28話を一冊にまとめています。世代を超えて読み継がれている物語を生み出し、日本の児童文学の世界に大きな足跡を残した瀬田貞二氏の生誕百年を記念し出版された一冊。

「先生が本(おはなし)なんだね」

伊藤明美 著 小澤はなし研究所



著者は昔話をメインに語りをしており、本書はその経験から語りをするうえで子どもたちから学んだ考えをまとめたものです。物語の選び方、聞き手が聞いてくれる方法、プログラムの立て方など読み手が実際に気になる点を書き下ろしています。

「介護ヘルパーにたのめること、たのめないこと。」

松川竜也、石川孝子 監修 ユーキャン学び出版部



介護保険の利用を検討する際、「何を」「どうしたら」「いくらで」介護ヘルパーさんをお願いできるのか、またはできない場合の解決策を現職のケアマネージャーに取材し「よくある要望」をQ&Aで解説。また介護ヘルパーさんに頼むまでの手順も記載。



春休みの宿題 バッチリ!
大塚ゆいちゃん、まなちゃん(椋西)
春休み中に開かれたスプリングスクールに姉妹で参加しました。宿題はもちろん、いろいろな体験ができると思って申し込みました。最終日には「ふしぎ電気実験」が行われ、電一朗先生に教わってLEDライトを作りました。地球温暖化や省エネについて学ぶことができて、とても良い経験になりました。夏休みにも参加したいです。

北房でアウトドアを楽しもう
塩津和利さん(上皆部)
北房紅葉公園で初めてアウトドアのイベントを行いました。前日は雪が降ったのですが、当日は好天に恵まれたので、内外から訪れた多くのアウトドア愛好者にグッズの購入や体験コーナー、ライブを楽しんでもらいました。アウトドアの魅力は健康的に楽しむことができ、家族や愛好者同士わきあいあいと過ごせることだと思います。今後もイベント



からだも脳もリフレッシュ
山口理恵さん(西河内)
毎月、しらうめスポーツクラブで開かれている太極柔力球教室に参加しています。今

取材先で、こんにちは。



トを続けて真庭にアウトドアを根付かせたいです。



回は日本太極柔力球の兵庫・岡山ブロック長の平石京子さんなどの指導の下、基礎の細かい所まで学ぶことができました。とても楽しかったです。月に一度の練習以上に汗を流しました。また、いつもは半円を描くようにラケットを扱っていましたが、Uの字を描く事がポイントという事もわかりました。太極柔力球は全身運動で足や腹筋、肩甲骨をよく動かすので肩こりにも効いている気がします!!

ヘルシー クッキング

真庭市栄養改善協議会の提供です



サバ缶のポケットサンド

みそマヨネーズ味の青魚がパンに合います。食べやすいポケット型で、朝食にピッタリです。

材料(4人分)

- ・食パン(6枚切り) 4枚
- ・バター(無塩) 10g
- ・レタス 40g
- ・キュウリ 20g
- ・トマト 60g
- ・サバ水煮缶 100g

- A {
- マヨネーズ 大さじ1
 - みそ 小さじ1/2
 - こしょう 少量

作り方

- ①食パンは半分に切り、切り込みを入れてバターを塗る。レタスは挟みやすい大きさにちぎる。キュウリは斜め薄切りにする。トマトは薄い半月切りにする。
- ②ボウルにサバ水煮を入れてほぐし、Aを加えて混ぜる。
- ③食パンにレタス、キュウリ、トマト、②を挟む。

<1人分栄養価>

エネルギー252kcal たんぱく質 11.2g
脂質 9.7g 炭水化物 29.5g
カルシウム 88mg 食塩 1.2g

今月のレシピ
提供は

桑木舞弓さん
(久世支部)



まにわ が 好きっ 読者の広場



▲PN まりお



色鮮やかなてまりを展示(4/8)

幾何学模様や花柄など繊細で鮮やかなてまり。複雑な模様にもどくなっているのかと考えてしまいます。美甘街道を歩けば、軒先に「つるしてまり」も楽しめます。風に揺れるてまりも可愛いですよ。

川柳「旅行」

選:落合川柳会 武村一美さん

7月号の兼題は「葉書」

久々に旅支度する祖母元氣
久しぶり友と旅行花吹雪
年金の誘いで友と旅行をする
旅はよいだけどわが家はもつと良い
子が誘う旅行に心弾む朝
若かりし旅行の写真懐かしむ
旅支度尿もれパンツ忘れまい
旅に出る昔の服も嬉しそう
御守りも持たせ修学旅行発つ
出発の途端乾杯バスの旅
かくし芸旅行の宴会盛り上がる
ストレスをお湯に流した旅の宿
車中泊明けて観光バス旅行
お参りと観光セットのバス旅行
寺巡り満願一途に一人旅
お経あげ心洗われへんろ旅行
失恋の心を癒やす一人旅

一美

木目木六	山中清子	半田 充	瀧上秀子	悠々	横山とも子	美甘栄枝	永田寿道	牧 俊隆	植田孝江	植田万里子	榎本公枝	菊池千江子	西本艶子	中山春子	江原英子	福嶋智恵子
上河内	蒜山下和	久世	落合垂水	上水田	久世	蒜山上長田	榎東	西原	組	月田	上市瀬	本郷	岩井谷	本庄	久世	多田