



くにもと こう
國本 煌くん
H28. 10. 3 生まれ(勝山)
㊞ 健太郎・沙織さん(両親)



せの お さゆき
妹尾咲志ちゃん
H28. 10. 3 生まれ(上市瀬)
㊞ 恭秀さん(父)



▲ PN ましろん。

まにわが 好きっ

読者の広場



▲ PN あやちゃん

今月のテーマ

秋

**お便り
お待ちしております!**

メールの場合は
koho@city.maniwa.lg.jp

12月号 読者の広場

テーマは
「年末」です。

1年経つのが年々早くなる
気が…大掃除や餅つき、12
月の行事の思い出などにつ
いて、200字程度でお寄
せください。

川柳の兼題は
「香り」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
10月24日(火)です。

11月号では
「感謝」

についてお便りを募集
しています。

「読書の秋」

小椋蓉子さん(下湯原)

天高くさわやかな秋は、夜も長くなり、一年の内が一番過ごしやすくなります。農家は収穫の時期でもあり、日頃の労苦も報われる楽しい頃といえるでしょう。子どもたちは二学期も始まり、運動会や遠足など楽しい行事も次々にあり、まさにスポーツの秋です。私はスポーツは不得手な方で、どちらかというと読書の秋ということに昔から決めています。図書館で本を選ぶのも楽しみです。今は、百五才で亡くなった日野原医師の本を借りて、「生き方上手」を読みました。次は「老いて若返る」を借りました。医師でもあった先生が、命と向き合いながら信念を貫いて生きてこられた姿に感動しました。

「五感を満たして」

PN 赤野太人さん(赤野)

人には優しく、自分に厳しくをモットーに生涯現役だった生きざまは、見習うべきと思いますが、凡人には全く別の人生の事です。私も人に迷惑をかけないように頑張ります。

憂ながら楽しんでいきます。特にオリンピックをはじめ各種世界大会に日ノ丸を背負って全身全霊でチャレンジする若人達の大活躍に、いつも大きな感動と勇気と元気を貰っております。味覚の秋の大地の恵、新米の風味は格別です。果物王国を代表するブドウ、桃など産地の旬の味は、自分の体型を考える余地もなく充分味覚を味わい幸せを感じています。

「秋の楽しみ」

PN 木目木六さん(上河内)

叔父の家へ行くよりは秋の山へ行くと昔の人は言っていた。なるほど、山には柿の実、栗の実、あけび、松茸等々美味しいものが多くある。今は松茸は少なくなり高級品となっているが!!四季の中で秋が

「もよおしても
行きづらかった駅のトイレ
イメージチェンジした木の
ヤカタ」

匿名希望さん(久世)

木のヤカタを初めて見学しました。今までのトイレを完全にイメージチェンジしたトイレとなっていました。コンクリートと違い木の香る壁に穴があいて変化があり、設計も面白く開放的です。自転車も置き場に整理されて感動したのでペンを取りました。

ここからは、皆さんから寄せられた「テーマ」以外のお便りを紹介します。

一番好き。食欲の秋、読書の秋、収穫の秋と色々ある。老いてくると食欲は少なくなるが、色々な野菜の収穫は楽しんだ。

Happy 1st Birthday

Photo Book

★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



★応募方法★

上記QRコードを読み取り、メールフォームで必要事項を記入し、写真を添付して送信



かたやま みなと
片山 湊くん
H28. 10. 9 生まれ(草加部)
㊦ 慎・かおりさん(両親)



こばやし はな
小林 華ちゃん
H28. 10. 21 生まれ(富尾)
㊦ 進也・直子さん(両親)



ふじもと さえ
藤本 彩恵ちゃん
H28. 10. 19 生まれ(富尾)
㊦ 明弘・美香さん(両親)



ふの すみれ
布野 堇ちゃん
H28. 10. 14 生まれ(富尾)
㊦ 晴信・茜さん(両親)



こんどう だいぢ
近藤 大智くん
H28. 10. 10 生まれ(社)
㊦ 雄大・洋美さん(両親)



▲ PN エイコ



すみだ けんせい
住田 健成くん
H28. 10. 31 生まれ(中)
㊦ 和亮・麻紀さん(両親)



ふの あおば
布野 碧羽ちゃん
H28. 10. 24 生まれ(多田)
㊦ 惣一郎・絢花さん(両親)



いとう さすけ
井藤 佐介くん
H28. 10. 24 生まれ(蒜山上長田)
㊦ 牧・真子さん(両親)

Daily Walks

Hello! How are you? Recently, I noticed that my trousers were getting a little tight, and when I weighed myself I found that since coming to Maniwa, I've gained about 10kg! So, I've decided to stop eating so much delicious food, I've joined the gym, and I'm going for at least a 30min walk every day. I love walking down by the Asahi River in Kuse and discovering so many little back-streets that I would have never known about otherwise losing weight is just a bonus! I especially love walking in the evening, as the sun sets over the river it's one of the most beautiful sights I've seen, and I'm so happy I get to see it every day. If you see me out and about on a walk, please say hello!



毎日の散歩

こんにちは！みなさん、お元気でしょうか？私は最近、ズボンが少しきつくなってきたので、体重を測ってみると、真庭市に来てから10キロ太ってしまったことに気づきました！そのため、美味しい料理がたくさんありますが、食べ過ぎないように気を付けたり、ジムへ行ったり、毎日少なくとも30分は散歩することにしました！久世で旭川に沿って散歩することが大好きで、全然知らなかった裏路地や横丁を発見できるので、痩せなくてもいいくらい楽しいです。特に夕焼けを見ながらの散歩が好きで、太陽が川の上へ沈んでいくような光景は、見たことがないくらい綺麗で、毎日見えて嬉しいです！散歩中の私を見かけたら、よかったらぜひ声をかけてください！





▲ PN まめのじ



▲ PN となりはトロ



紙一枚で模型をつくったよ
大森こころさん(下中津井)
ペーパークラフト教室にお母さんと妹と友達と一緒に参加しました。物を作るのが好きで、学校の授業は図工が好きです。家では破れたクッションを縫って直したこともあります。ペーパークラフトはカークを切ったり、道具で跡をつけて折ったりして、折り紙より難しかったです。作ったものはテレビの前に飾って家族に見てもらいたいな。

仲間と一緒に体を動かす
森本静夫さん(三阪)
久世支部シニアスポーツ大会に出場しました。毎年出ていますが、年齢が近く、普段会えない人と会えると嬉しいです。仲間と一緒に楽しみたいと思って参加しました。93歳になりましたが、畑で作っている野菜をしっかりと食べている以外に特に健康のためにしていることはありません。今は、芽が出始めた白菜が大きくなっていくのを見守る事が一番の楽しみです。



大人になってもワクワク!
牧山裕子さん(上水田)
北房もみじ公園で行われた「市長と話そう」に参加しました。子どもの頃から北房で育ってききましたが、地域の祭りやホタルは昔から変わっていません。これまでも北房で何かをしたい、北房を元気にし

取材先で、こんにちは。



たいと思う人はきつと沢山いたと思います。でもその方法がわからなかったり一歩踏み出すことができなかったりして、その思いを胸に秘めていたと思います。今は外から来てくれた心強い仲間と北房の活性化に向けて動き始めることができている。今とてもワクワクしています。子どもたちにも辛い事や楽しいこと、ワクワクする気持ちなど生きている素晴らしさを伝えていきたいです。

図書館へ行こう! 本の紹介

真庭市立蒜山図書館

〒717-0505 真庭市蒜山上長田545-2
TEL0867-66-7880 FAX0867-66-7881
開館時間(平日)9:00~18:00(土日)8:30~17:00
休館日 毎週月曜日、年末年始

今月のおすすめの本

『ニッポンとっておきの島風景』

箭内博行/写真・文 パイ・インターナショナル



写真家 箭内博行さんが廻った300を超える島の中から120島を写真で紹介。中国地方の16島の写真も掲載されています。2015年に世界遺産に登録された軍艦島こと「端島」、今年登録された沖ノ島の宗像大社沖津宮の写真も。島国ニッポンを感じてみませんか?

『イラスト版 子どものユーモア・スキル』

矢島信男/著 合同出版

ユーモア・スキルの4つの能力を総合的に伸ばしていくことで、笑いの危険性とその適切な取り扱い方を理解し、人を傷つけることなく周りを明るい笑顔に誘えるようになる。ユーモア・スキルは、いわば「笑いの取扱説明書」といえます。



『ごめんなさい』

サトシン/作 羽尻利門/絵 ポプラ社



子どもをつい大きな声で叱ってしまうことがありますか?しかし、子どもには子どもの「言い分」があるのです。親と子、それぞれの気持ちをあたたかく描いた絵本。思わず、ほろりとさせられる一冊です。

『しんかんせんでも どんかんせんでも』

かこさとし/作・絵 復刊ドットコム

かこさとしさんが1983年に刊行した書籍の復刻版です。早くてかっこいい「しんかんせん」と、地方の生活に密着した「どんかんせん」。両方の電車の長所と必要性。ほのぼのとした文章と絵で構成されている絵本ですが、奥が深い、考えさせられる一冊です。



ヘルシー クッキング

真庭市栄養改善協議会の提供です



ゆで豚とトマトの中華風

生野菜でボリュームアップ。見た目の満足感を得られます。

材料(4人分)

- ・豚もも肉薄切り 240g
- ・トマト 120g ・レタス 80g
- ・キュウリ 80g
- ①・長ネギ 20g
 - ・ショウガ 8g
 - ・ニンニク 4g
- ②・ごま油 8g (小さじ2)
- ・濃口しょうゆ 24g (大さじ1と1/3)
- ・砂糖 4g (小さじ1強)
- ・酢 30g (大さじ2)

作り方

- 鍋にショウガ、長ネギの青い部分(分量外)を入れてお湯を沸かし、豚肉をゆでる。肉の色が変わったら冷水にとり、水気をきって食べやすい大きさに切る。
 - トマトはくし型に切り、キュウリは縦半分に切って斜めに切る。
レタスは食べやすい大きさにする。
 - ①をそれぞれみじん切りにし、②と混ぜ合わせて①②を和える。
- *お好みで、一味・七味をかけてもよい

<1人分栄養価>

エネルギー134kcal たんぱく質 14.1g
脂質 5.7g 炭水化物 6.2g 食塩 1.0g
カルシウム 17mg

今月のレシピ
提供は

宮田悦子さん
(北房支部)



まにわ が 好きっ 読者の広場



▲ PN 黄金聖衣の聖闘志



▲ PN ピーピーわんちゃん♡



北房もみじ公園から望む景色(9/4)

北房地域の阿口にある北房もみじ公園からはこんな素敵な景色を望めます。公園内ではキャンプもでき、豊かな自然の中でアウトドアを楽しめますよ。紅葉の時期にはまた写真を撮りにきてみたいですね。

川柳「水」

選:湯原川柳会 狩谷博子さん

12月号の兼題は「香り」

下校時に飲んだ湧き水旨いこと
丹精の水やり愛の花開く
水を得た魚のような年金日
涼誘う梅花藻ゆらぐ川の面
箱メガネ水透明石のアート
時に害利となる水で生きている
炎天下水筒ならべ遊ぶ子ら
里芋の葉に守られて水コロリン
水清きふる里泣きに帰る場所
夕暮れの田から流れる水の音
湧き水の恵み両手ですくい飲む
わが家流嫁に教える水加減
水鏡やつぱり年令をとっている
ぴかぴかの長靴試す水溜り
うまい米田圃も釜も水加減
せせらぎで洗う泥の手泥の足
古里の水を手向ける秋彼岸

〈軸吟〉風涼し水澄む里に生きる幸

博子	榎本公枝	牧 俊隆	小谷義孝	木目木六	松尾千恵子	美甘栄枝	菊池千江子	蔵人	植田万里子	青山萌黄	君影草	行本慎五	半田 充	岩古房恵	永田寿道	瀧上秀子	西本艶子
	上市瀬	西原	月田	上河内	月田	蒜山上長田	本郷	久世	月田	上	組	久世	久世	蒜山東茅部	榎東	落合垂水	岩井谷