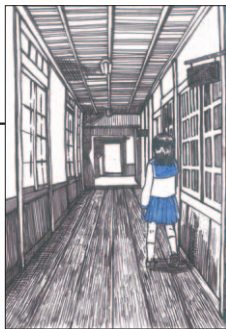




▲ もりたみきえ



▲ PN 光原幸葉



▲ PN 自由果実

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。

今月は、寄せられたお便り48通の中からチョイス

まにわが 好きっ 読者の広場

今月のテーマ

登山

「私の山登り」

戸田篤男さん(下岩)



下蒜山の山頂を目指す登山者

登山をはじめたのは20歳の頃。気が付いた時には、そのエリアで一番高い山全部に登っていました。旧勝山町では「星山」、真庭地域では新庄の「毛無山」、岡山県では「後山」、中国五県では鳥取の「大山」、

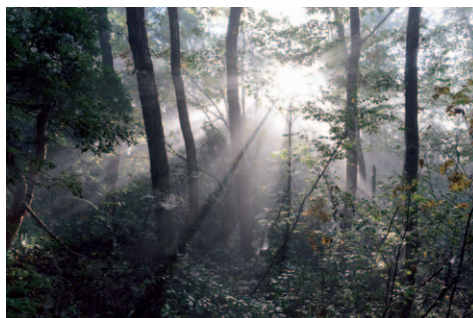
西日本では愛媛県の「石鎚山」、最後は日本一の「富士山」でした。これらの登山は、全て妻と一緒にしました。二人の趣味が合ったことと、どちらも健康に恵まれていたからだと感じています。私はこの秋、満80歳を迎えるので、登山のしめくくりとして、昨年登った「大山」にもう一度登ってみたいと楽しみにしています。私の経験が、登山を目指しておられる方の何かの参考にしていただければと思います、この記事を書かせていただきました。

「まず郷土の山から」

上島敬一さん(森山上長田)

美しい大自然の中で心身を鍛え忍耐力を養成できる登山の人氣が高まっていますが、自分の体力を考えず遠方の有

名高山を目指して後悔する人も多く見られます。階段は一段ずつ上るのが安全です。幸いに真庭市内には千以上の山が21。500以上の山は60以上有り、いずれも個性豊かな魅力的な山。麓には汗を流し疲れを癒す温泉も有り、体力に応じた山登りを楽しめます。まず身近な郷土の山に親しんだ後、より高度の山に挑んでみて下さい。



森に差し込む太陽の光

お便り
お待ちしております!

メールの場合は
hisho@city.maniwa.lg.jp

7月号 読者の広場

テーマは
「帰省」です。

楽しみだった実家への帰省、待ち遠しい家族の帰省などについて、200字程度でお寄せください。

川柳の兼題は
「^{おつ}熱」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31日(火)です。

6月号のテーマ
「自転車」

についてお便りを募集しています。
(5月10日締め切り)

祝完成! 湯原温泉『よりそい橋』渡り初め

『よりそい橋』の工事が完成し、世代を超えて受け継がれる長寿の橋となるよう、お祝いの『三世代ご夫婦による渡り初め』を行います。

参加いただける三世代のご夫婦を募集します。

■対象 三世代の夫婦(一世代は市内在住)

■申込期限 5月31日(火)

問い合わせ・申し込み先 一般社団法人湯原観光協会 TEL 0867-62-2526 (FAX 3933)



イメージ

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★

総合政策部秘書広報課

〒719-3292 真庭市久世2927-2

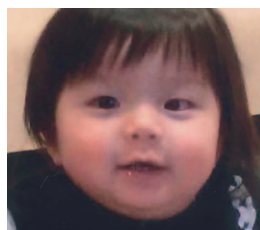
TEL7-42-1163 (FAX1353)

E-mail: hisho@city.maniwa.lg.jp

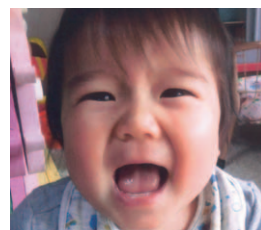
※㊟＝応募者



なかやま さな
中山 紗那 ちゃん
H27.5.25 生まれ(惣)
㊟ 誠・道子さん(両親)



いだ く おん
井高 久遠 くん
H27.5.23 生まれ(勝山)
㊟ 啓二郎・美登里さん(祖父母)



おお く ぼ そうすけ
大久保奏甫 くん
H27.5.9 生まれ(法界寺)
㊟ 采音さん(姉)

「高齢者の運転」

PN 赤野太人さん(赤野)

公共交通機関が網羅された都市部とは異なり、足腰が弱体化し、体力の減退した私達高齢者にとっては、日常生活のショッピングや通院、銀行、市役所などの利用にと必要不可欠の自動車は大切な生活のツールです。しかし、最近では高齢者による高速道路の逆走、歩道の暴走、急発進しての事故など枚挙に暇も無く、高齢者の一人として他人事でなく深刻な問題です。運転情報は8割が目から得られますが、加齢とともに有効視力、動体視力、夜間視力や順応力、

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。

1歳のお祝いに
広報真庭に写真を

初めて迎える誕生日の記念に、お子さんの写真を広報真庭に掲載しませんか。お送りいただければもちろん掲載します。持参、郵送、メールいずれでも結構です。

暗順応、反射神経の遅延やムラ、バラツキも生じてきます。県内に於ける交通死亡件数は減少傾向にあつて65歳以上の高齢者の死亡件数は6割に上っています。大変残念です。若い時の感覚や経験則による惰性運転を慎み、交通規則を遵守し、体調を自覚して安全に楽しく上手に車と付き合いたいものです。



春の交通安全県民運動での決意表明

広報クイズ
知ってる? まにわ

クイズに答えて
まにわ通になろう!

Q: 勝山振興局の建物を使って整備される施設は何かな?

■応募方法

はがきに①住所②氏名③年齢④電話番号⑤クイズの答えを明記し応募してください。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

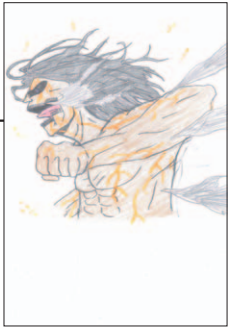
総合政策部秘書広報課「広報クイズ係」

■応募締切 5月31日(火)まで

☎ 秘書広報課 横山・升本 TEL7-42-1163 (FAX1353)

みんなが勉強したり楽しめる場所だよ。
2年後の開館を予定しているんだ。





▲ 小谷一稀



▲ PN ちはや



▲ PN チータロ



百楽苑に感謝
村松秀男さん(富尾)

出会った人との会話が楽しみでよく来ました。百楽苑は久世地域以外からの方も多かったです。湯船からの眺めが感じがいいなと思っていましたし、バーベキューをした後、お風呂に入ったということも何度かありました。ここのお風呂には、これまで疲れをとってもらい、知り合いを増やしてもらいました。感謝しています。

歴史的な古墳を広めたい
久松秀雄さん(宮地)

北房には今から約1700年前に作られたと考えられる2つの大きな古墳「荒木山東塚古墳(全長約45m)」と「荒木山西塚古墳(全長約63m)」があります。この古墳を多くの人に知ってもらいたいと、「荒木山の古墳を顕彰する会」を今年2月に立ち上げました。そして3月に約20人の会員で初めて古墳の整備を行い、4月には古墳についての



民話の魅力を伝えたい
瀧上清美さん(下皆部)

まにわ語りの会であるるばるの発表会で民話の発表をしました。会では10人のメン

取材先で、こんにちは。

真庭
ま にわ びと

講演会を開きました。今後も荒木山の古墳を地域の資源として大切にしていきます。



バーが月に1回集まって民話や昔話の語りの練習をしています。民話の魅力は、昔の人たちの様子や言葉を知ることができることや、語りを重ねるごとに自分の気持ちが物語に入っていくお話できることです。発表会では緊張もありましたが、会場の皆さんが真剣に耳を傾けてくれたので張り合いが出ました。これからも勉強を続けて、地域や子どもたちに民話の魅力を伝えていきたいです。

図書館へ行こう!

本の紹介

まにわ本クラブ員が紹介
この本読んでみて!!

まにわ本クラブ員が、おすすめの本を紹介します。読みたい本は、最寄りの図書館・図書室に送ってもらうことができます。

2冊とも面白いので
ぜひ読んでください



今月の紹介者
まにわ本クラブ員
米田香苗さん(勝山)

アルジャーノン、チャーリー、そして私 (勝山図書館)

著者/ダニエル・キイス



「アルジャーノンに花束を」の作者が書いた本。作者自らが生んだキャラクターなどについても書いていて面白い。人間の内部を理解するべくたくさんノンフィクションを書いた作者。「アルジャーノンに花束を」も市内の図書館にあります。

じごくのそうべい (勝山図書館)

著者/たじま ゆきひこ

「桂米朝 上方落語 地獄八景」より

故・桂米朝氏が、古くなってこの世から消えてゆく落語の数々を勉強して蘇らせた中のはなしを絵本にしたもの。今は失われつつある民俗家具も載っています。絵もしっかり楽しんでください。



☎ 生涯学習課 真庭市久世2927-2
TEL7-42-1094 (FAX1416)

まにわ本クラブではクラブ員を募集しています。本が好きな人ならどんなに大丈夫。読書の楽しさを一緒に広めてみませんか?

ヘルシー クッキング

真庭市栄養改善協議会の提供です



レタスの春巻き

下味をつけているので、ソースをかけなくてもおいしいです。

材料(4人分)

- ・レタス 大2枚(80g)
- ・生しいたけ 2個(20g) ・ニンジン 20g
- ・もやし40g ・生鮭140g
- ・スライスチーズ 80g ・ごま油 大さじ1
- 水溶き片栗粉
 - ・片栗粉 小さじ1
 - ・水 小さじ2
- ・春巻きの皮 8枚 ・揚げ油 適量
- ・薄力粉 小さじ1 ・水 小さじ1
- ・酒 小さじ2
- ①・しょうゆ(薄) 小さじ2
- ・水 小さじ4
- ・鶏ガラスープの素 小さじ1/2
- ・付け合せ レタス 40g

作り方

- ①レタスは小さめにちぎる。
- ②生しいたけ、ニンジンは千切りにし、もやしは水洗いする。生鮭は小さめのぶつ切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、生鮭を焼く。焼き色がついたら②を炒め、①を加える。
- ④煮立ったら①を混ぜ合わせ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけて火を止め、冷ましておく。
- ⑤春巻きの皮でたてて半分に切ったスライスチーズと④を包み、8本作る。皮の端は、同量の水で溶いた薄力粉でしっかりとめる。170度の油で2～3分カラッと揚げる。

<1人分栄養価>

エネルギー247kcal たんぱく質 13.7g
脂質 17.5g 炭水化物 138mg
食塩相当量 1.1g

今月のレシピ
提供は

中田ゆかりさん
(真庭市栄養改善協議会)



まにわ が 好きっ 読者の広場



▲ 馬場千尋



上野こうげの菜の花(4/17)

檜邑の上野こうげの菜の花畑。一面に咲き誇る黄色いじゅうたんが訪れる人の目を楽しませてくれていました。この菜の花、秋には黄金色の菜種油に大変身。花はいつときですが、さっぱりした揚げ油が私たちを一年中楽しませてくれそうです。

川柳「節句」

選:落合川柳会 奥山邦江さん

7月号の兼題は「熱」

一年のごぶさたでしたおひな様	田中久榮	久世
三男坊言い訳ほどの初節句	行本慎五	久世
初節句脇役ばかりが盛りあがり	小谷美紗子	蒜山下見
五つ子が欲しい節句が巡り来る	桃代	久世
母想ふもの節句のちらし寿し	岩古房恵	蒜山東茅部
初節句美人の雛を選び抜き	横山とも子	久世
節句を出しに宴会すぐに盛り上がり	小椋 都	蒜山下福田
鯉のぼり揚げて弾んで節句来る	菊池俊男	本郷
跡取りが出来たと祝う武者人形	永田寿道	檜東
ちまきより兜がいいと端午の日	悠々	上水田
卒寿まで節句の草を摘む日和	松尾千恵子	月田
初節句子の未来図に託す親	長尾道子	三阪
ただ無事に育って欲しい鯉のぼり	牧 俊隆	西原
初節句期待いっぱい鯉のぼり	西本艶子	岩井谷
初節句孫は我が家の花になる	菊池千江子	本郷
節句酒目尻が下がりもどらない	美甘栄枝	蒜山上長田
過疎の空一人占めした鯉幟	若田万寿子	落合垂水

〈軸吟〉来年はうちも他所の鯉見上げ

邦江



健康のススメ



慢性閉塞性肺疾患を予防

お話：真庭保健所 粟井由美子さん 図 TEL0867-44-2991

たばこの煙のない
環境をつくりましょう

慢性閉塞性肺疾患とは

慢性閉塞性肺疾患（以下、COPD）は、細かい気管支が炎症を起こし、肺への空気の流れが悪くなる呼吸器系の病気です。COPDは日本人全体の死因の上位10位に入っており、死亡者数は530万人以上と推定されています。しかし、治療している患者数は1割に過ぎませんし、COPD自体の認知度も27%と低ましています。（平成27年12月GOLD日本委員会調査）

原因の約9割はたばこ

COPDの9割は喫煙によるものです。初期段階では症状がありませんが、進行するにつれ身体を動かした時に、息切れをするようになり、日常生活が困難になります。長く続く咳や痰もよくみられる症状です。

予防方法は禁煙です

COPDの発症の予防には、禁煙が一番効果的です。既に発症している人も禁煙を始めましょう。たばこの煙は自分だけでなく、周りの人の

合計ポイントが…
17ポイント以上の人：可能性あり
16ポイント以下の人：可能性は低い

COPD問診票

あなたの年齢はいくつですか？	
40～49歳	0ポイント
50～59歳	4ポイント
60～69歳	8ポイント
70歳以上	10ポイント
1日に吸うたばこの本数と喫煙歴は？ <1日の本数×年数>での数値を選択してください	
0～299	0ポイント
300～499	2ポイント
500～999	3ポイント
1,000以上	7ポイント
あなたの身長と体重は？ BMI(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))で計算してください	
BMIが25.4より少ない	5ポイント
BMIが25.4～29.7	1ポイント
BMIが29.7より多い	0ポイント
天候により、咳がひどくなることがありますか？	
はい、天候によりひどくなることがあります	3ポイント
いいえ、天候は関係ありません	0ポイント
咳はできません	0ポイント
風邪を引いていないのに痰がからむことがありますか？	
はい	3ポイント
いいえ	0ポイント
朝起きてすぐに痰が絡むことがよくありますか？	
はい	0ポイント
いいえ	3ポイント
喘鳴（ゼイゼイ、ヒューヒュー）がよくありますか？	
いいえ、ありません	0ポイント
時々、もしくはよくあります	4ポイント
今現在（もしくは今までに）アレルギー症状はありますか？	
はい	0ポイント
いいえ	3ポイント

「可能性あり」の人は、医療機関を受診して早期発見・早期治療に努めましょう。

5月31日は世界禁煙デー

世界保健機関（WHO）では、たばこを吸わないことが

健康にも影響します。家庭だけでなく、職場などでもたばこの受動喫煙を防止しましょう。真庭保健所では、受動喫煙防止の環境づくりをすすめるため、多くの人が利用する施設を対象に「禁煙・完全分煙実施施設」の認定を実施しています。

定期検診も忘れず

肺がんの定期検診も忘れず受診しましょう。もし、精密検査となった場合にはしっかりと検査してもらいましょう。

一般的な社会習慣となるようさまざまな対策を講ずるべきとして、毎年5月31日を「世界禁煙デー」と定めています。喫煙や受動喫煙による健康被害防止を地域で声をかけ合って進めていきましょう。

真庭市国民健康保険の40歳から74歳までの皆さんへ 特定健康診査・人間ドックのお知らせ

病気になってあわてるより『一次予防』が何より大切！

特定健康診査（特定健診）は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の早期発見につながるとともに、日ごろの生活習慣を見直す指標になります。自覚症状がないからといって決して安心はできません。毎日を健康に過ごすため、特定健診や人間ドックを受診して自分の健康状態をチェックしましょう。

該当者には4月下旬から5月初旬にかけて受診券が届きます。詳しくは、受診券と同封してあるリーフレットをご覧ください。
問 市民課 長須 TEL7-42-1112(FAX1319)

受診期間や自己負担額

	特定健康診査	国保人間ドック
対 象 者	真庭市国民健康保険の被保険者 (昭和17年4月2日～昭和52年4月1日に生まれた人)	
受 診 期 間	5月1日～10月31日	5月1日～12月28日
自己負担額	1,000円	15,000円(検査結果当日・昼食あり) 13,000円(検査結果後日・昼食なし)

※特定健康診査と人間ドックの両方は受診できません。選択して医療機関へ予約してください。

ご存じでしたか？

①特定健診や人間ドックの自己負担額

『特定健診』の場合
約9,000円かかる健診費用が…



約8,000円を
市費で負担！

自己負担額1,000円で
受診できます。

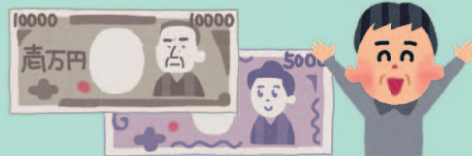


『国保人間ドック』の場合
約30,000円かかる健診費用が…



約半額を
市費で負担！

半額の自己負担額で
受診できます。



②生活習慣病になれば医療費が大幅増

生活習慣病（高血糖、高血圧、脂質異常）は、自覚症状がないまま進行するため、昨日まで元気だった人が、ある日突然倒れることも少なくありません。そうなれば、長期的な入院・通院が必要となり高額な医療費がかかります。

毎年1回、必ず健康診査を受けましょう！