



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53通の中からチョイス

今月のテーマ

「ふるさと」

「ふる里を忘れないで」

PN M・Kさん(蒜山下見)

村に若い人、まして子どもが少ないのはとても寂しいです。子どもの泣き声でも、声が聞こえるだけでも何か嬉しいです。いろいろな事情はあるけれど、都会に出ている人たちにもふる里を忘れないで、折にでも帰ってきてほしいですね。家の孫たちもふる里がちゃんとあることを忘れないで、いつかは帰ってきてくれるかな！

「ふる里」

小椋蓉子さん(下湯原)

童謡の「うさぎ追いしかの山」の歌詞は三番まであります。私のふる里はこの歌詞のままのところで、自然が美しくして平和で住みやすい田舎

です。今住んでいるところも全く同じ環境で、安全な場所に変わりはありません。都会で生まれ育った人も、幼少期を過ごしたところがふる里であると思います。昨年同窓会の時、関東在住の友だちが帰省して「自分にはふる里がない」と言いました。私は、「実家はなくなっても自分の心の中に残っている風景がある里だから、時々帰っておいで」と言ってその友だちと別れました。

「ふるさとが良いもの」

PN 木目木六さん(上河内)

高等学校を卒業してすぐ、岡山の会社へ就職しました。家は水飲み百姓で兄弟も多かったので働きに出て、42年間会社勤めをしました。父母が相次いで亡くなったため、「ふ

お便りお待ちしています!

メールの場合は hisho@city.maniwa.lg.jp

5月号 読者の広場

テーマは「登山」です。

真庭のおすすめの山、登山の魅力など登山について、200字程度でお寄せください。

川柳の兼題は「節句」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3月31日(木)です。

4月号では、「桜」

についてお便りを募集しています。(3月10日締め切り)



心休まるふる里の風景

るさと」へ帰ってきました。そのころは葬儀は自宅で出すのが主流だったので、講組の方にお世話になりました。式についての風習ややり方で知らないことが多くあり、そんなときふるさと竹馬の友「トンちゃん」には大変お世話になりました。今も田んぼの世話や畑の草刈りもやってもらっています。「ふるさと」は良いものです！

あまがわ 天の川子ども園完成見学会

4月に開園する「天の川子ども園」の完成見学会を行います。木のぬくもりと開放感のある子育て環境を、ぜひご覧ください。

3月30日(水) 13:00~16:00

天の川子ども園(真庭市野川797)

申し込みは不要です 時間内にお越しください

【問い合わせ先】子育て支援課 庄司 TEL7-42-1054 (FAX1369)



★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



やまさき たまき
山崎 珠希 ちゃん
H27. 3. 13 生まれ(鍋屋)
☎一喜、勇弥、真瑠、道生さん(兄妹)



ふじい ひろむ
藤井 宏武 くん
H27. 3. 9 生まれ(鍋屋)
☎和徳、早苗さん(両親)



かたやま ともや
片山 朋也 くん
H27. 3. 7 生まれ(鍋屋)
☎陽貴、由貴さん(両親)



そが あゆか
曾我 明優花 ちゃん
H27. 3. 28 生まれ(古見)
☎大輔、寛子さん(両親)



いなだ ゆきの
稲田 雪乃 ちゃん
H27. 3. 20 生まれ(久世)
☎善巳、真理さん(両親)

**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れなく掲載します。持参、郵送、メールいずれでも結構です。

落合橋の色が決まりました!

橋の修繕に伴って塗り替えを行う、落合橋の色を皆さんから募集していましたが、選考委員会で検討した結果「緑青(ろくしょう)色」に決定しました。たくさんのご応募ありがとうございました。

☎ 建設部建設課 片山・明村 TEL7-42-5033 (FAX1988)

- 募集期間 平成27年10月1日～11月13日
- 応募件数 365件
- 応募内容 緑系70票、赤系67票、青系58票、黄系32票、その他138票

緑青色に決定!

橋梁塗装色
45-70H
社日本塗料工業会
色表番号

中学生を中心とした若い世代の緑・青系色の応募が最も多く、この色を基調としました。また、かつて落合橋が赤色であったことをご存知の人などから、赤系色の応募も次いで多くありましたので、橋の一部に赤系色(色表番号05-50V)を配色することとしました。

- 落合橋橋梁塗装色選考委員会
(委員長: 山陽学園大学・澁谷俊彦教授)

※落合橋の修繕は平成28年度から本格的に着手し、平成30年度に完成の予定です。



塗り替え後のイメージ



▲ PN リク



▲ PN チータロ



▲ PN アルファ



ドキドキの初舞台を終えて
 芦田彩さん(上市瀬)
 去年の9月に結成した真庭
 エスパシジュニアオーケスト
 ラでバイオリンを弾いていま
 す。1月のコンサートは私に
 とって初めてのコンサートで
 とても緊張したけど、これま
 で一緒に練習してきたみんな
 と舞台上立つことができ嬉
 しかったです。これからは今
 練習している曲よりも難しい
 曲に挑戦したいので、もっと
 練習を頑張りたいです。

自分の地域は自分で守る
 森山啓子さん(上市瀬)
 平成10年、大雨でわが家が
 床下浸水の被害に遭いまし
 た。その災害を教訓に、自分
 の身や家族をどう守るか、助
 けをどのように呼ぶかなどを
 日頃から考えるようにしてい
 ます。地域での防災では、一
 人暮らしのお年寄りがどのよ
 うに情報を知り避難するの
 が大きな課題だと思います。
 今後は防災についての知識を
 さらに身に付けながら、地域



新感覚！バブルでぶつかる
 野崎希遥くん(山久世)
 勝山スポーツ大会に参加し
 て、初めてバブルサッカーを
 しました。勝山スポーツ少年

取材先で、こんにちは。

真庭人

の人たちへの声掛けをして、
 災害時に率先して動ける仲間
 を増やしていきたいです。



団でサッカーをしています
 が、体を覆うビニールボール
 の「バブル」で周りが見えに
 かつたり、動きにくかつた
 りして、転んでしまうことも
 あり、とにかく大変でした。
 普段やっているサッカーと違
 って、パスやドリブルが全然
 うまくできないけど、その分
 ゴールを決めた時の嬉しさは
 大きいです。バブルで相手と
 ぶつかる感覚が特に面白く
 て、夢中でスポーツを楽しんで
 ことができて最高でした。

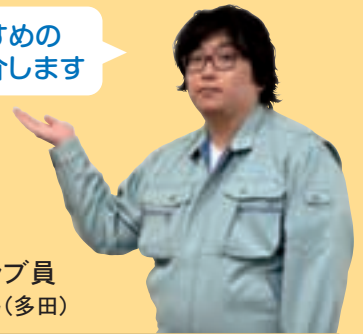
図書館へ行こう!

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も
 できます。

私のおすすめの
 2冊を紹介します



今月の紹介者
 まにわ本クラブ員
 長尾初季さん(多田)

青の炎 (久世図書館)

貴志祐介 著/角川書店



共感のできる殺人犯。
 ごく普通の幸せを得る
 ために主人公は完全犯
 罪を計画することとな
 る。まるで読者自身が犯
 人になったように完全
 犯罪が成功して欲しい
 と、願って読み進めていく
 切ない青春ストーリー
 です。

しゃばけ (久世図書館)

島中 恵 著/新潮社

所は江戸、京橋のたもと
 に店を構える廻船問屋・
 長崎屋。病がちな「若旦
 那」が、江戸の人々の生
 活の中に潜む物の怪と
 人情が絡み合った怪し
 い事件を、人の常識から
 かけ離れた妖達の振る
 舞いに惑わされながら
 も、手を携えて解決して
 いく推理帳です。



☎ 生涯学習課 真庭市久世2927-2
 TEL7-42-1094 (FAX 1416)

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
 なたでも大丈夫。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



豚肉のゴマまぶし焼き

ゴマの風味と食感がクセになります。しっかり噛んでいると、うま味が増しますよ。

材料(4人分)

- ・豚ロース肉 240g (30g×8枚)
- ① { ・しょうが汁 小さじ1 (7g)
- ・薄口しょうゆ 小さじ4
- ・みりん 小さじ4
- ・溶き卵 1/2個
- ・炒り白・黒ゴマ 各大さじ1.5
- ・サラダ油 小さじ1
- ・ブロッコリー 160g
- ・ちりめんじゃこ 大さじ1.5
- ・ごま油 小さじ1.5 ・オレンジ 1/2個
- ・ミニトマト 4個

作り方

- ①豚肉に①をもみ込み下味をつける。ブロッコリーは1房ずつ分けて茹でる。
- ②白ゴマと黒ゴマを混ぜ合わせたものを、溶き卵につけた豚肉の片面に振り、油を敷いたフライパンで火が通るまで加熱する。
- ③ちりめんじゃこをごま油でカリカリにし、ブロッコリーを入れさっと炒める。
- ④③のブロッコリー、ミニトマト、オレンジを付け合せにし、盛り付ける。

<1人分栄養価>

エネルギー230kcal たんぱく質 20.9g
脂質 9.7g カルシウム 149mg
食塩相当量 1.5g

今月のレシピ
提供は

藤元麻子さん
(久世支部)



まにわ が 好きっ 読者の広場



▲ 安東彩羽



▲ PN ルナドリーム☆



お見事、10点満点だ!(2月20日)

幼児体操教室の修了式を迎えた子どもたち。鉄棒や跳び箱、マット運動で、1年間の練習成果を披露しました。見事な大技が続々と。この中に未来の日本代表はいるかな。

川柳「川」

選:勝山川柳会 原 健裕さん

5月号の兼題は「節句」

- 八十路川淀みもせず流れてる
風さやか川面に光る真珠玉
川土手を仲間とジョギングこのパワー
舟は権五円で渡った歴史川
人生ときばをむく川立ち向う
浴衣着て孫と見た日の天の川
散歩道川の岸辺にふきのとう
ふる里の川ゆるやかにつかしく
夕映に川面に浮でし鷺の群
未来へと川の流れは夢繫ぐ
川の字に寝ていた頃もあつたよな
瀬音にも過疎を訪う春を知る
メダカにも学校がある川の中
この川もストレスきつとためている
根無し草川の流れに添うて生き
振り向かず川の流れのごとく生き
医者風邪あるさ河童の川流れ
- 山元美代子 阿口
大森喜久恵 西原
庄司美佐恵 久世
青山萌黄 上
君影草 組
美甘栄枝 蒜山上長田
岩古房恵 蒜山東茅部
長尾道子 三阪
稲岡雅子 上
菊池千江子 本郷
小谷美紗子 蒜山下見
行本慎五 久世
田中久榮 久世
横山とも子 久世
若田万寿子 落合垂水
林 陽子 曲り
小谷義孝 月田
- 健裕



真庭市制施行10周年特別企画（広報真庭アーカイブ）

あの日あのとき

3月版

真庭市が積み重ねてきた10年間。あの年の3月の出来事を見て、ちよっと思い出してみませんか。

平成25年

タンチヨウが真庭にやってきた！

蒜山タンチヨウの里がオープン

蒜山タンチヨウの里オープンに先立つ3月15日、和気町にある県自然保護センターからタンチヨウが真庭にやってきました。タンチ



ケージに放たれるマミとタカ(3月15日)



生まれたばかりの頃のヒルトン(左)とマニタン(右)

ヨウの里は、種の保存や伝染病発生時のリスク分散などを目的とした施設で、やってきたのはマミ(雌)とタカ(雄)の2羽。21日には開所式が行われ、真庭の新たな見どころとして注目を集めました。残念ながらタカは平成26年4月に亡くなってしま

平成26年

まにわっミュージカルを熱演

真庭の歴史を題材にした「まにわっミュージカル」が3月16日、勝山文化センターで上演されました。美作国建国1300年記念事業として行われたもので、公募で集まった176歳の出演者と制作



キャスト勢ぞろいのフィナーレ

スタッフの総勢約70人が、オリジナルのミュージカルを披露しました。5人の子どもたちが

がタイムスリップし、歴史上の出来事に巻き込まれながら成長していくというストーリーで、たたら製の山中一揆などの世界を見事に再現。自然を大切に、過去の経験を生かして未来を創造しようという思いを表現し、その熱演ぶりに会場からは大きな拍手が送られました。

平成24年

消防本部が通信指令業務を一元化

真庭、津山圏域、美作市の消防本部が通信指令業務を共同運用する「美作地区消防指令センター」の運用開始式が、3月29日に津山圏域消防組合本部で行われました。それまで3消防本部それぞれで受けていた119番通報を同センターに一元化。10市町村約24万人が住む圏域をカバーするようにになりました。



共同運用が始まった指令センター

共同運用は中四国で初めて。一元化に合わせて、通報者の位置を自動的に特定できる新システムなどを導入。迅速な対応や広域での応援態勢確立に向け、新たな防災体制がスタートを切りました。

市制施行10周年記念 冠事業ご紹介

- 第14回エスパス合唱団定期演奏会
3月6日(日) 久世エスパス
- たのしいえほんコンサート
3月12日(土) 勝山文化センター
- 早川太鼓 エスパスの陣・壱拾八
3月13日(日) 久世エスパス
- 夢はぐくみプロジェクト講演会「夢を叶えるために」
3月16日(水) 勝山文化センター

1年間、たくさんの行事やイベントを「真庭市制施行10周年記念事業」の冠事業として実施していただき、ありがとうございました。おかげをもちまして市制施行10周年を盛り上げることができました。心よりお礼申し上げます。



☎ 総務部総務課 TEL7-42-1150 (FAX1341)

※「冠事業」とは、10周年記念事業である旨を名称に冠して行う事業のことです。



健康のススメ



肝臓の病気と肝がん予防

お話：イケヤ医院 池田 文昭さん 問 TEL0867-42-0122

チェックと治療で 肝がんを予防しましょう

あなたの肝臓大丈夫？

肝臓は栄養の代謝、貯蔵、体の免疫、有害物の処理、必要な蛋白の産生などを行っています。肝臓は「沈黙の臓器」といわれますが、これは肝臓が障がいを受けても、予備能力が高いため、症状を自覚できないことが多いからです。このため慢性肝炎の初期段階では自覚症状に乏しく、気が付かないうちに肝硬変になっている場合があります。わが国のB型肝炎ウイルス感染者は100〜140万人、C型肝炎ウイルス感染者は190〜230万人と推定されています。体がだるい、手足がむくむ、体がかゆいなどの症状はありませんか。これらは肝硬変のサイン。肝臓に進展してしまうこともあります。肝がんは日本のがんによる死亡原因の3番目で、その15％がB型肝炎、68％がC型肝炎によるものです。

血液検査でチェック！

肝臓の異変をチェックするのが、血液検査を受けて肝臓の状態を確認する肝機能検査です。この検査は、各種の検診やドック検査では必ずあります。お酒の飲み過ぎや食べ過ぎは肝細胞内に中性脂肪が溜まる「脂肪肝」の原因になります。脂肪肝の一部には、慢性的な炎症が起こって肝硬変に進むものがあることが分かってきました。

ウイルス肝炎に注意

「ウイルス肝炎」は肝炎ウイルスの感染が原因で、肝臓に炎症が起こる病気です。肝炎ウイルスが肝臓に住み着くと、免疫が働いて体からウイルスを排除しようとするため炎症が起こります。肝炎ウイルスの中で特に注意が必要なのは、B型肝炎ウイルスとC型肝炎ウイルスです。

C型肝炎の治療

ウイルスなど異物の侵入に反応して細胞が分泌する蛋白質で、ウイルスの細胞内増殖阻止や抑制の働きをするウイルス干渉因子がインターフェロンです。1992年ごろからインターフェロン単独療法が始まり、その後内服薬の併用療法となりました。しかしインフルエンザ様の発熱などの副作用が出るものが多く、2014年よりインターフェロンを使わない治療が始まりました。ウイルスそのものの合成を抑える薬で発熱などの副作用もない、ほぼ100％の治療効果が得られるようになりました。

B型肝炎の治療

B型肝炎は、比較的若い人にはインターフェロンによるウイルスの排除をします。その他「核酸アナログ」というウイルスの増殖を抑える薬で鎮静化を図ります。現在日本では妊婦さん全員にB型肝炎の検査をして、陽性の妊婦から生まれた赤ちゃんに感染予防を行っており、母子感染は激減しています。しかし、お母さん以外からの感染も起こっているため、平成28年10月からB型肝炎ワクチンも定期接種することに決まりました。医療費の助成制度もありますので、ウイルス検査と治療で肝がんを予防しましょう。

医療費助成があります

原則月当たり1万円を助成
(世帯所得の高い人は、2万円を超える部分について医療費を助成)

～対象となる治療法～

■ B型肝炎に対する治療

- ①インターフェロン
またはペグインターフェロン単剤
- ②核酸アナログ製剤

■ C型肝炎に対する治療

- ①インターフェロン
またはペグインターフェロン単剤
- ②インターフェロンまたはペグインターフェロン+リバビリンの併用
- ③ペグインターフェロン+リバビリン+プロテアーゼ阻害剤の3剤併用
- ④インターフェロンフリー治療

詳しくは、
厚生労働省ホームページをご覧ください