

広報真庭

2

2016

第130号



オリンピック目指して 頑張れ! 原田選手!

馬場馬術競技でリオデジャネイロオリンピック出場を目指す、原田喜市さんが、久世エスパランド土広場に設置された特設会場で、華麗な馬術を披露しました。(26ページに関連記事)

- | | | |
|------|--------------|-------|
| 主な記事 | ●特集介護予防は夢の種 | P 02~ |
| | ●市政トピックス | P 10~ |
| | ●お知らせワイド版 | P 12~ |
| | ●真庭が好きっ読者の広場 | P 18~ |
| | ●研鑽に荣誉 | P 23~ |
| | ●真庭市成人式 | P 24~ |
| | ●ぐるっと真庭まちの話題 | P 26~ |



介護予防に取り組み始めた富尾の皆さん(1月7日)

介護予防は夢の種

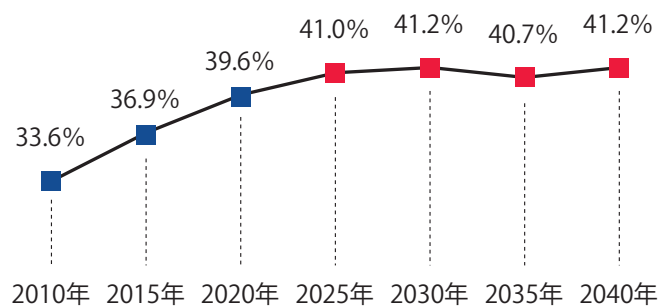
〜今からまきませんか？
誰もが輝く未来のために〜

高齢化が進む今後、真庭市はどのように変わっていくのでしょうか。そして、どのように変わっていくかなければならないのでしょうか。今回は、「介護予防」をキーワードに、真庭市が目指す未来を想像してみよう。
まずは、真庭市の状況や取り組みについて、高齢者支援課の笠井裕子保健師に話を聞きました。

未来の地域を支えるための 視点が介護予防です

今から10年後、私たちが暮らす地域はどうなっているか、想像してみてください。今とほとんど同じでしょうか、それとも大きく変わっているのでしょうか。国立社会保障・人口問題研究所の推計値を見ると、真庭市の高齢化率は現在の36.9%から2025年には41.0%、2030年には41.2%、2035年には40.7%、2040年には41.2%と上昇するとされています。つまり、10人のうち4人は高齢者（65歳以上）になるということです。高齢者を支える社会や地

真庭市の高齢化率の推移



域づくりについて、真剣に考えなければいけない時期にきています。

高齢者を社会全体で支え合う仕組みとして介護保険制度があります。「若い人がお年寄りを支える仕組み」と思われがちですが、元気な人が介護の必要な人を支えようというのが本来の目的です。ですからこれからは、高齢者が元気であり続け、支える側として活躍できる地域を作っていく必要があります。そのために必要なことが「介護予防」です。少子高齢化が心配されている現在、介護保険制度もこの介護予防を重視したものと なっています。

さまざまな介護予防の取り組みがスタートしています

介護予防とは、高齢者が要介護状態になるのを防ぐことや、要介護状態の人が悪化するのを防ぎ、改善を図ることです。一般的には、日ごろから体を動かしたり、頭を働かせたりすることなどが予防効果があると言われています。真庭市では出前講座や講演会などでその普及啓発に取り組んできましたが、昨年、介護

予防の新たな施策として「げんき☆輝きエクスサイズ」を作りました。真庭ならではのものができないかと考えたのがこのエクスサイズ。岡山大学病院の監修で、認知機能や身体機能の回復・維持効果が期待される動作を盛り込んだ、真庭市独自のものです。地域のサロンや公民館の活動にどんどん取り入れていただき、実際の効果を明らかにしていきたいと考えています。

介護予防コーディネーターを派遣して、指導や効果測定をする体制も整えています。

また、介護予防の担い手として忘れてはいけないのは、認知症キャラバン・メイト。認知症を正しく理解し、応援する地域づくりのまさに主役となっているのがメイトの皆様

さんです。真庭市には現在368人いて、市内7つの支部に分かれて活動をしています。活動の柱は認知症サポーターの養成ですが、「認知症力フエ」という交流の場づくりも進んでおり、現在、久世、勝山、湯原支部でカフェをオープンしています。家にとじこもりがちの人でも気軽に足を運べる場所、そんな環境づくりも介護予防の大きな要素になっています。

新たな支援事業で明るい未来の地域づくりを

平成12年にできた介護保険制度も徐々に変わってきており、介護サービスを提供するだけでなく、介護予防などの事業を支援するという視点も入ってきています。平成27年

に介護保険法が改正され、要支援1・2など軽度の介護状態の人を対象とした介護予防・生活支援サービスが変わることになりました。真庭市でもこの改正を受けて、平成28年度から新たな支援事業をスタートさせます。行政や事業所、地域団体などが手を取り合って、明るい地域づくりを進めていくための仕組みです。これから高齢化率は高まっていますが、それを悲観するのではなく、みんなが元気で暮らすことができる真庭市にしていきたいですね。



認知症サポーター養成講座で寸劇をするキャラバン・メイト(平成27年11月15日、湯原支部)



健康福祉部高齢者支援課
笠井 裕子 保健師



笑顔と元気の魔法をかける
げんき

☆輝きエクササイズ

約3カ月「げんき☆輝きエクササイズ」に取り組んでいる富原の家元ここにサロンの方皆さん。効果のほどはどうかでしょうか。お世話をされている家原茂子さんに、活動の様子や皆さんの反応などについて聞いてみました。



家元ここにサロン
家原 茂子 さん(上)

みんな楽しんでますよ

上地区は小さい集落ばかりですが、地域の詩吟のつながりがあるって、いろんなことをみんなで協力してやってきました。地域で炭焼きなどもやったりして結構楽しくやっています。家元ここにサロンでも月1回のサロン活動で体操や歌を楽しんでいたんです

が、もっとみんなが元気になるようなことができないかなと考えていました。そんなときに縁あって「げんき☆輝きエクササイズ」を知りました。サロンで話をして、昨年の11月に取り組み始めました。週1回の活動ですがみんな抵抗はなくて、むしろ楽しみにして来てくれています。

げんき☆輝きエクササイズ! 皆さんも取り組みませんか?

地域の集会所などに集まって、エクササイズに取り組みませんか。テンポの良い音楽に合わせて体を動かす簡単な体操です。みんなで体を動かせば、不思議と笑顔と元気が湧いてきますよ。

「どんなものかな?」と思った人は、真庭いきいきテレビを見てください。サブチャンネルで毎日午前10時、午後2時、午後8時に放映しています。そして「やってみたい!」と思ったら、まずはご連絡を!



私たち介護予防コーディネーターが伺います!



真庭いきいきテレビサブチャンネルを見るには?
チャンネルを「12」に合わせた後に、リモコンの選局ボタンの▲を押してください。

- 対象 地域の高齢者などが5人以上集まって、週1回行う活動
- 内容 真庭市の介護予防コーディネーターを派遣し、げんき☆輝きエクササイズの指導・アドバイスや効果測定を行います
- 派遣間隔 ・初回から連続4回
・3カ月後、6カ月後、1年後
- 申し込み先 地域包括支援センターもしくは各振興局
- 問い合わせ先 地域包括支援センター(高齢者支援課)
TEL7-42-1079



エクササイズで元気!
早速効果を実感していますよ

家元 園枝 さん(上)

簡単な体操をするだけなのに、たった3カ月で椅子に腰掛ける動作が楽になったんですよ。毎週みんなの笑顔を見ることができて、体だけでなく心にも元気をいただいています。

早速効果を実感する人も
エクササイズを始めてから4回目までは、介護予防コーディネーターの皆さんが映像を交えながら丁寧に指導をしてくださいました。簡単な体操ですが、手と足を連動させる複雑な動作が時折あって、やってみると、頭と体が刺激されているのを実感するんです。エクササイズは真庭いきいきテレビで毎日放映しているので、家で予習も復習ももちろんとできるのがいいですね。みんな自分なりにマスターできているんじゃないでしょうか。まだ3カ月ですが、「最近調子が良くなったわ」と

か「こんな動作ができるようになったよ」と言ってくれる人もいます。そんな声を聞く私も嬉しくなりますね。効果測定が楽しみです。
楽しい居場所で地域が元気に
毎週みんなが顔を合わせて笑顔になって、体操とおしゃべりでストレス発散。自分の健康もさることながら、地域にそんな楽しい場が増えたのが何よりの収穫です。確かに若い人は少なくなっていくかもしれませんが、こういった場所があつて楽しく活動していけば、地域はもつと元気になると思います。

ほっと笑顔になれる場所 そよかぜカフェ

認知症カフェとはどんな場所なのでしょう。真庭市内で最初に開設した「そよかぜカフェ」のリーダーの神尾佐知子さんにお話を伺いました。



のれんカフェ(勝山)

毎月第2水曜日 13:30~15:30
場所 頼山亭
参加費 1回200円



ゆけむりカフェ(湯原)

毎月第1,3火曜日 13:30~15:30
場所 湯原つどの広場
参加費 1回200円

そよかぜカフェは、毎月第2木曜日に久世商店街の中にあるフリースペース・風曜日で開いています。1回200円の参加費をいただいて、認知症キャラバン・メイト久世支部のメンバーで運営しています。オープンしたのは平成26年の10月。認知症の人やそ



神尾佐知子さん(多田)

誰もが自由におしゃべりできる場所 住みよいまちづくりのお手伝いを

の予防をしたい人、介護をしている人たちが気軽に集まれる場をと考えて始めました。お茶やコーヒーを飲みながらおしゃべりをして、簡単な運動や頭の体操、童謡・唱歌などを楽しんでいきます。1年ちよつと続けてきましたが、予防のためにという人が多いですね。でも、どなたが来ていただいてもいいんです。物忘れが気になっているという人も気軽にどうぞ。みんなでおしゃべりをして笑顔になりましょう。運営しているメイト

には相談にお答えできる専門員もいますので、認知症や介護のことで悩んでいるという人もぜひ来てください。風曜日という素敵な場所を使わせていただいていますし、運営する仲間にも恵まれています。皆さんの支援や協力があるからこそできています。んだとつくづく感じます。こういったご縁に感謝しながら、認知症キャラバン・メイトとして、住みよいまちづくりのお手伝いができればと思っています。

げんき☆輝きエクササイズ
を始めて3カ月。1回目の効
果測定の結果が出た山崎紀子
さん。結果はいいが良かったで
しょうか。その感想を聞いて
みました。

落合人権・福祉センターで
地域の皆さんとこのエクササ
イズをやっています。続けて
いるうちに、ビンのふたを開
けるのが楽になったような気
がしていましたし、何だか体
も軽くなったように感じてい
ました。でも、実際に測定結
果を数字で見ると、改めてそ
の効果を実感します。歩行ス
ピードや握力の数値が良くな
っていて、言葉を書き出す筆
記の成績も良くなっています
た。運動機能も知的機能も改
善されていて嬉しいです。こ
うなるとずっと続けていき



山崎 紀子さん(下方)

くなりますね。

私は認知症キャラバン・メ
イトもやっていますので、自
分だけでなく周りの人にも広
めていきたいと思っています
す。だから、友だちを誘った
り、家から出にくい人には「真
庭いきいきテレビでやってみ
るから家でやってみれば」と声
を掛けたりもします。このエ
クササイズに取り組む人がど
んどん増えて、みんなが元氣
になればいいですね。

message

メッセージ

キラリ☆輝く人

皆さんは「介護」について
どんなイメージを持っていま
すか。特別養護老人ホームで
働く古山喬成さんは、介護を
明るく発信しようと活躍中
です。その思いを伺いました。



特別養護老人ホーム高瀬Ⅱ
古山 喬成さん(久世)

介護というと暗いイメージ
があるかもしれませんが、私
は明るくやりがいのある仕事
だと感じています。中学校の
職場体験で介護という仕事に
出会い、どうしてもやりたい
と思うようになりました。そ
して、高校を卒業後すぐに就
職。利用者の皆さんの生活を
支えているという責任から、
大変に感じることも多々あり
ます。でも、だからこそやり
がいがあるんですよ。

昨年、カイゴ男子・カイゴ
女子を発掘するという県内の
プロジェクトがあって、施設
の代表として応募。なんと男

子部門のグランプリをいただ
きました。準グランプリと女
子部門のグランプリも真庭の
人でした。こうやって自信を
持って仕事のやりがいやいき
いきと働く姿を見せるのはと
てもいいことです。私は介護
のイメージを明るくものに
変えたいと思っています。そう
なれば介護に対する理解も深
まり、介護予防への関心も高
まるんじゃないでしょうか。
地域の一員として、自分に
できることは何でもやってい
きたいですね。

平成28年度からスタートします

介護予防・生活支援サービス事業

平成27年の介護保険法の改正により、全国一律の内容であった介護予防サービスの一部が、地域の実情に応じた市町村独自の事業に移行されることになりました。

真庭市では、要支援1・2に認定された人や事業対象者（生活機能の低下がみられると判定された人）が利用できる「介護予防・生活支援サービス事業」を平成28年度から実施します。地域団体や民間企業などが介護予防や生活支援の担い手となり、新たな地域を築いていくための5つの事業です。

なお、介護保険制度の改正内容やこの介護予防・生活支援サービス事業、げんき☆輝きエクササイズなどの介護予防事業についての説明会を市内7会場で開催します。どの会場に来ていただいても結構ですので、皆さんぜひご参加ください。

利用者の負担額は所得によっては2割になります。また、サービスによって食事代などが加算される場合があります。

通所型

ささえあいデイサービス

週1～2回(1回3時間以上)、地域のコミュニティ施設などで「げんき☆輝きエクササイズ」に取り組み、生活機能の回復・維持を行います。

【サービス提供者】
事業に取り組もうとする地域住民による団体(地域自主組織など)

市からの支援額
1回につき500円/人

【利用者】
負担なし

通所型

介護予防デイサービス

通所介護事業所で、入浴や排せつ、食事などの日常生活上の支援を日帰りで行うことができます。また、運動機能の向上、栄養改善、口腔機能の向上といった選択サービスも受けることができます。

【サービス提供者】
介護保険事業所など

市からの支援額
要支援1・事業対象者 16,470円/月
要支援2 37,040円/月

※重点的なサービス提供が必要な人については費用が加算されます。

【利用者】
1割を負担

通所型

元気はつらつデイサービス

運動プログラムに参加することで生活機能を回復し、元気に生活するための方法を習得できるサービスです。(定期的に評価し、6カ月で卒業)

【サービス提供者】
介護保険事業所、NPOなど

市からの支援額
1回につき3,290円

【利用者】
1割を負担

▶説明会日程

開催日	時間	場所
2月7日(日)	10:00～12:00	湯原ふれあいセンター
	14:00～16:00	蒜山振興局
2月13日(土)	10:00～12:00	久世公民館
	14:00～16:00	勝山文化センター
2月20日(土)	10:00～12:00	美甘振興局
2月27日(土)	10:00～12:00	北房文化センター
	14:00～16:00	落合サンプラザ

▶介護予防サポーター養成講座も開催!

げんき☆輝きエクササイズを地域で行うお手伝いをするサポーターになりませんか。(参加無料)

- ・1日目 3月21日(月) 14:00～ 落合サンプラザ
- ・2日目 3月23日(水) 13:30～ 市役所本庁舎

両日とも参加できる人が対象です。申し込み・問い合わせは地域包括支援センターまで。



地域自主組織・栗原住民会
森本 栄さん(栗原)

地域の明日に向けて

新たなまちづくりに動き出している地域があります。落合の栗原住民会では、地域自主組織の高齢者福祉事業として地域でエクササイズに取り組もうと準備を進めています。会長の森本栄さんに、これからの地域について思いを語っていただきました。

介護保険の制度が変わったことを知って、住民会で動き始めたのが昨年の6月。幸い役員の中に介護の仕事をしてきたメンバーがいて、いろいろと調べてもらいました。最初はみんなピンときていませんでしたが、市役所の担当者に来てもらいながら役員で勉強会を重ねていくうちに、「栗原で何か取り組んでいかなければ」ということになりました。そして、昨年12月に住民会全体の会合を開いて、皆さんの了解をいただきました。具体的にどうやっていくかはまだまだこれからですが、栗原にはいろんなノウハウを持った人材がいますし、4つある地区の中での交流も盛ん。そういったものを生かしながら栗原らしいやり方を考えていきたいです。

これからは地域で支え合うことが、より一層必要になってくるはず。ピンピンコロリという言葉があるように、誰もが健康で長生きをするのが理想です。高齢者がずっと元気であり続け、地域みんなで助け合える、そんな地域を目指していきたいです。



昨年12月に開かれた住民会の全体会合

夢の種をまきましよう、
誰もが輝く未来のために

訪問型

介護予防訪問

自立した生活を営むために、週1～3回程度、訪問介護員が掃除や洗濯などの日常生活の支援に加え、専門的な支援(入浴介助などの身体介護)を行います。

【サービス提供者】
介護保険事業所など

市からの支援額	
週1回程度	11,680円/月
週2回程度	23,350円/月
週3回程度	37,040円/月
※週3回程度の利用は要支援2のみ	



【利用者】
1割を負担

訪問型

お助け訪問

週1～2回程度、掃除や調理などの生活支援を提供します。

【サービス提供者】
介護保険事業所、NPOなど

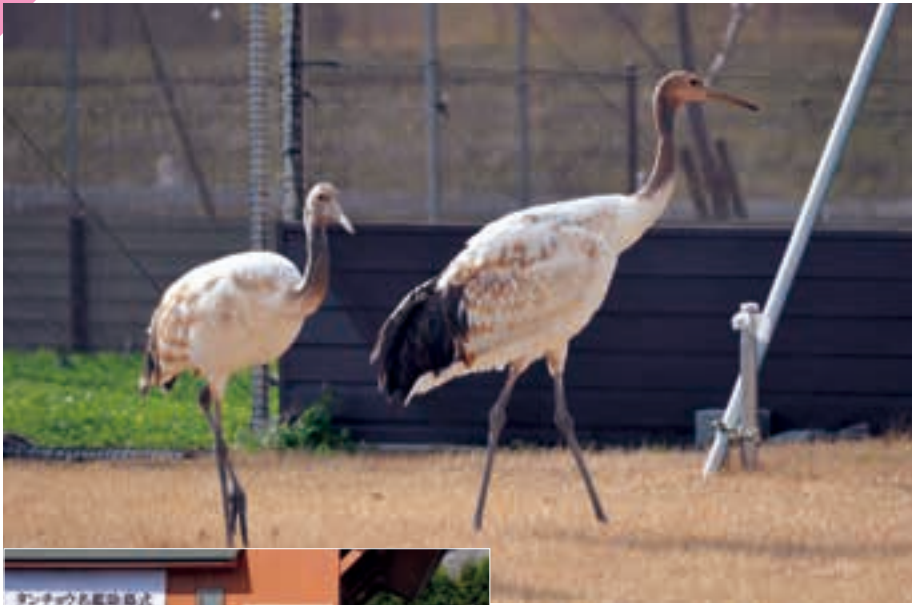
市からの支援額	
20分～45分未満	1,460円/回
45分以上	1,800円/回



【利用者】
1割を負担

タンチョウ名盤除幕式

タンチョウのひなの名前が決定



写真上：ヒルタン(左)とマニタン(右)に
名称が決まったタンチョウのひな
写真左：披露された木製の名盤

市政トピックス TOPICS

7月に誕生した2羽のひなの名称が公募で決まり、蒜山タンチョウの里で12月24日、名盤の除幕式が行われました。地元園児や関係者が見守る中、太田市長、石賀久真庭観光連盟会長ら4人が、真庭産のヒノキで作られた名盤を揭幕しました。ひなの名称には市内外から261人が340点を応募。選考委員会で選考され、雄は「ヒルタン」、雌は「マニタン」という蒜山地域、真庭市にちなんで付けられた名称に決まりました。

12月22日、「つなげよう、支えよう森里川海」が、森里川海シンポジウムin真庭」が、勝山文化センターで開かれました。これは平成26年12月にスタートした環境省のプロジェクトの一環で開催されたもので、全国約50カ所での開催を計画しており、真庭が26カ所目。銘建工業株中島浩一郎代表取締役社長らの基調講演、「プロジェクトの発展・具体化していくために」をテーマにパネルディスカッションが行われました。

つなげよう・支えよう森里川海 地域のあしたを考える



パネルディスカッションに聞き入る参加者



協定を締結した事業者の代表者と太田市長(左から3人目)

道路損傷等による危険箇所を情報提供 道路の安全を守るために

12月18日、市役所本庁舎で、岡山県建設業協会真庭支部(39社)と岡山県タクシー協会真庭支部(7社)、タクシー2社、一般廃棄物収集運搬等2社と「道路損傷等による危険箇所の情報提供に関する協定の締結式」が行われました。市道は1190キロの延長があり、道路パトロールだけでは危険箇所を把握することが難しいため、日常的に市道などを走行している事業者に、危険箇所を情報提供していただきます。



市政に関する動きの一部を紹介します

12/25 生ごみなどの資源化を

新たな廃棄物処理基本計画の策定に向け、真庭市廃棄物減量等推進審議会が市に答申書を提出しました。答申は、生ごみなどのバイオマスの資源化を主な柱として、資源化に主眼を置いた内容となっています。



1/15 鳥獣害対策について学ぶ

「鳥獣害対策」をテーマに、真庭いきいき農林業者のつどいが久世エスパセンターで開かれました。新規就農者への激励や活動事例発表、鳥獣害対策についての講演が行われ、参加者は真剣に耳を傾けていました。



市長室から
こんにちは!

豊かな想像力をつけよう

昨年12月の新聞に、大阪市で路上に置かれていた直径30cm、高さ12cmの円筒型ブロックにバイクが接触して転倒し、運転していた男性が死亡し、ブロックを置いたとして中学2年生が補導されたという記事が載っていました。その生徒は、「大騒ぎになるのが見たかった。人が死ぬとは思っていなかった」とのことです。なんという惨い事件でしょうか。この年齢で、場合によっては人が死ぬということが想像できなかったのかと残念でなりません。この生徒は、どのような育ち方をしたのでしょうか。たぶん、読書に親しむとか、家庭内で楽しい会話があるとか、想像力を豊かにするような環境で育っていないのではないのでしょうか。即反応するテレビやネットでは豊かな想像力はあまり育たないのではないのでしょうか？

このように一生傷を持って生きなければならない不幸な子どもを作らないように、想像力の豊かな子を育てる努力をしようではありませんか。そのためには、大人も想像力や思考力を生涯にわたり鍛え続ける見本を示さなければなりません。



真庭高校久世校地で行われた試写会

真庭市のプロモーションビデオが完成しました。多彩で豊かな真庭ライフスタイルをイメージしており、森・人・宝といった資源を描く全3編で構成。12月24日には真庭高校、1月8日には勝山高校で試写会を行いました。生徒からは「真庭の良いところを再発見できた」「知らなかったこともあり見応えがあった」といった感想もいただきました。ビデオは今後、さまざまな場面で市のPRに活用していきます。

真庭市のプロモーションビデオ完成
真庭の魅力と価値をPR



子どもから大人までの食育について語られた講演

1月17日、勝山文化センターで「まにわ食育・健康まつり」が開かれました。真庭市内で食育や健康づくりに携わる団体でつくるまにわ食育・健康まつり実行委員会が、食と健康について考えるきっかけにしておうと毎年開き、今回で7回目。それぞれの団体が活動内容の展示や体験コーナーで紹介したほか、食育絵画、食育川柳、健康づくりチャレンジなどの表彰のほか、食育に関する講演会が行われました。

まにわ食育・健康まつり
食と健康を考える

個人番号(マイナンバー)の記載が必要な、市役所での主な手続きを紹介します

社会保障・税・災害対策の分野で利用する個人番号(マイナンバー)について、1月から各種手続きでマイナンバーの記載が必要となりました。今月は、市役所で主にどのような手続きでマイナンバーが必要なのかを紹介します。 図 総務部総務課 道下 TEL 7-42-1150

※住民票、戸籍謄本、所得証明などの請求には、マイナンバーの記載は必要ありません。
※下記の手続きの際には、通知カードまたは個人番号カードと、運転免許証などの本人確認書類を持ってご来庁ください。また、下記の手続き以外にも、マイナンバーが必要になる場合があります。詳しくは各担当部署または各振興局までお問い合わせください。

【暮らし】

手続き	問い合わせ先
住民票・戸籍 ◆住所・氏名などの変更 住所、氏名などに変更がある場合は、通知カードまたは個人番号カードの変更手続きが同時に必要なため窓口にご持参ください。(裏面に最新情報を記載します)	市民課 TEL7-42-1112

【介護・福祉】

手続き	問い合わせ先
介護保険 ◆要介護認定や要支援認定申請 ◆被保険者証などの再交付申請 ◆資格喪失の届出 ◆負担限度額認定申請 ◆高額介護サービス費の支給申請	高齢者支援課 TEL7-42-1074
福祉 ◆身体障害者手帳の申請など ◆精神障害者保健福祉手帳の申請など ◆障害児福祉手当の認定請求など ◆特別障害者手当の認定請求など ◆特別児童扶養手当の認定請求など ◆自立支援医療(更生、育成、精神通院)の申請など ◆補聴器や車いすなどの補装具費の支給申請 ◆介護給付費、訓練等給付費などの障害福祉サービスの給付費の支給申請 ◆障害児通所給付費などの支給申請 ◆生活保護の申請 ◆戦没者等の遺族に対する特別弔慰金などの請求	福祉課 TEL7-42-1581

【保険・医療】

手続き	問い合わせ先
国民健康保険 ◆国民健康保険の加入や脱退の届出 ◆被保険者証や受給者証の再交付申請 ◆国民健康保険加入世帯の世帯主や加入者の住所、氏名の変更の届出 ◆限度額適用・標準負担額減額認定証の交付申請 ◆各種療養費の支給申請 ◆特定疾病療養受療証の交付申請	市民課 TEL7-42-1112
医療期高齢者 ◆被保険者証などの再交付申請 ◆限度額適用・標準負担額減額認定証の交付申請 ◆各種療養費の支給申請	

【税金】

手続き	問い合わせ先
共通 ◆納税管理人の指定、変更	税務課 TEL7-42-1114
車軽自動車税 ◆軽自動車税の減免	
資産定税 ◆償却資産の申告 ◆固定資産税の減免	
保険健康 ◆倒産や解雇などが原因による、非自発的失業者の国民健康保険税の軽減に係る申告	

【健康】

手続き	問い合わせ先
母子保健 ◆妊娠の届出 ◆低体重児出生の届出 ◆養育医療費の支給申請	健康推進課 TEL7-42-1050

【子育て】

手続き	問い合わせ先
保育園 ◆保育園などの入園や認定 ◆認定証の内容変更 ◆認定証の再交付申請	子育て支援課 TEL7-42-1054
児童 ◆児童手当・特例給付認定請求 ◆児童扶養手当認定請求	

【その他】

手続き	問い合わせ先
報酬 ◆市役所からの報酬などの支払い	会計課 TEL7-42-1249



マイナンバー制度に便乗した詐欺が発生しています! マイナンバーの通知や利用手続きなどで、市役所職員が口座番号、資産、年金や保険の状況をお尋ねすることはありません。不審な電話や訪問には十分ご注意ください。

落合総合センター 完成見学会

市民の皆さんを対象に、落合総合センターの完成見学会を開催します。市民の集いの場となる新たな拠点を、ぜひご覧ください。皆さんのご来場をお待ちしています。

☎ 総務部総務課 川端 TEL7-42-1150

日にち **3月6日(日)**
時間 **午後1時～4時**
場所 **落合総合センター**
(旧落合公民館跡地)

申し込みは不要です。時間内にお越しください。

施設利用予約受付を開始します

日時 **3月10日(木) 9:00～**

※利用予定の3カ月前から予約を受け付けます。
※落合振興局に用意している申請書に記入の上、提出してください。

<問い合わせ・申し込み先>

落合振興局地域振興課 森田 TEL7-52-1111

申請を受け付けています 有害鳥獣対策補助金

イノシシやシカ、サルなどの有害鳥獣による農作物への被害を防ぐために、防護柵・捕獲柵購入費用を補助しています。ただし、申請前に購入、設置したものは対象外です。

①防護柵(電気柵・トタン柵)設置補助金

- 補助額 2分の1以内
- 条件 受益戸数が2戸以上で設置延長が200m以上の防護柵

②猿・イノシシ捕獲柵(箱わな)設置補助金

- 補助額 3分の2以内
- 条件 集落や地区単位で設置する捕獲柵(箱わな)で、地元猟友会員(わな猟免許保持者)の管理が必要です。

※申請は予算の範囲内で随時受け付けます

■問い合わせ先
産業観光部農業振興課 石井 TEL7-42-1031

サービス産業 活性化セミナー

顧客満足を向上しつつ、生産性向上により収益を増加させた例を交え、サービス産業の生産性向上の糸口を学びます。

- 日時 3月9日(水) 13:30～16:00
- 場所 湯原温泉ミュージアム
- 講演 「サービス産業の生産性向上」
[講師] 谷崎隆士さん
近畿大学工学部情報学科
「小さな温泉旅館のいのべーしょん」
[講師] 平田裕一さん
株式会社向瀧代表取締役
- 定員 30人
- 参加費 無料
- 申込方法 チラシによるFAXまたは電話、メールで受け付けます
- 申込締切 3月4日(金)

<申し込み・問い合わせ先>

真庭市産業サポートセンター
TEL0867-42-4375 FAX0867-42-4337
E-mail: info@maniwa-sangyo-sc.com

平成27年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果 真庭の子どももの体力は？

文部科学省により、「平成27年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」が実施されました。真庭市では、この結果を地域で共有し、児童生徒の体力向上に向けた取り組みや運動習慣、生活習慣、食習慣などの改善につなげるため、結果を公表します。

調査 教育委員会学校教育課 美若 TEL(742)1087

実技調査の結果(種目別の平均値)

小中学校ともに、前年度比で改善傾向です。小学校男子は、走ったり跳んだりするこに課題が見られます。女子は、全国を上回る項目も多いですが、昨年に引き続き柔軟性に課題が見られます。いずれも上体起しで県平均並みに回復しています。

■小学校 5年生男子

	握力	上体起	体前屈	反復横	シャトル	50m走	立幅跳	ボール投	合計点
全国	16.5	19.6	33.1	41.6	51.6	9.4	151.2	22.5	53.8
岡山県	16.0	20.2	32.8	43.1	52.5	9.3	154.0	22.8	54.8
真庭市	16.8	20.2	33.2	42.8	49.4	9.4	152.7	23.3	54.4

■小学校 5年生女子

	握力	上体起	体前屈	反復横	シャトル	50m走	立幅跳	ボール投	合計点
全国	16.1	18.4	37.4	39.6	40.7	9.6	144.8	13.80	55.2
岡山県	15.5	18.7	36.6	40.7	40.5	9.5	146.7	14.01	55.6
真庭市	16.4	18.7	36.6	41.9	41.6	9.5	146.1	16.20	56.8

■中学校 2年生男子

	握力	上体起	体前屈	反復横	持久走	シャトル	50m走	立幅跳	ボール投	合計点
全国	28.9	27.4	43.1	51.6	392.6	85.6	8.0	194.1	20.7	41.9
岡山県	29.6	27.2	44.3	52.6	410.3	83.4	7.9	196.2	21.3	43.2
真庭市	29.9	26.6	41.7	53.7	368.5	82.1	7.8	196.1	21.7	43.4

■中学校 2年生女子

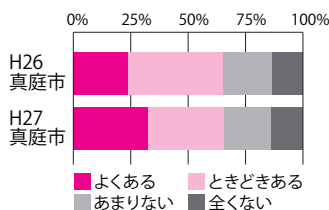
	握力	上体起	体前屈	反復横	持久走	シャトル	50m走	立幅跳	ボール投	合計点
全国	23.7	23.3	45.5	46.1	290.0	58.1	8.8	167.3	12.8	49.1
岡山県	23.9	22.7	46.6	46.5	326.1	55.9	8.8	169.2	13.2	49.9
真庭市	24.3	23.1	45.4	46.7	291.6	56.2	8.6	169.0	14.1	50.8

※赤字は全国または岡山県平均以下の数値

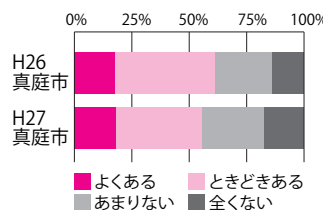
体格・質問紙による調査結果

◆家族からの運動のすすめと運動時間

小学生男子



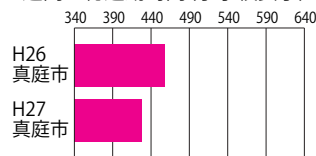
小学生女子



1週間の総運動時間(小学校男子)



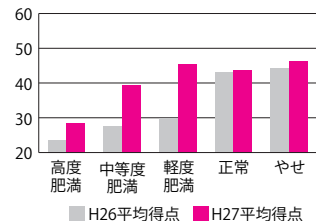
1週間の総運動時間(小学校女子)



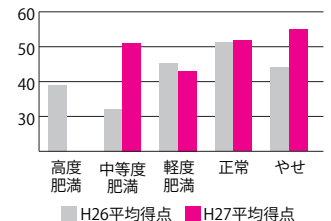
家族から運動のすすめがある場合の方が、運動時間が長い傾向が見られます。平成26年度と比べ、男子では運動のすすめが「よくある」という数値が増えており、1週間の総運動時間が増えています。女子では、「よくある」と「ときどきある」の合計数値が減っており、1週間の総運動量も減っています。これは、中学校でも同じ傾向が見られます。家庭でもぜひ後押しと継続できるように支援をお願いします。

◆体格と実技調査の得点の関係

中学生男子



中学生女子



中学校を例として掲載していますが、小学校でも同様の傾向です。体格と得点の関係には、相関関係が見られません。特に肥満傾向の児童生徒については、食事バランスや好ましい生活習慣、食習慣や適度な運動習慣などを身につける短期長期の支援を含めた働きかけが大切です。平成26年度と比べると、どの体格も得点は伸びています。

<家庭へのお願い>

よりよい生活習慣を形成するために、積極的に関わってください。

- ・メディアとの関わり方
- ・睡眠時間の確保
- ・食事、栄養のバランス
- ・運動習慣づくりのための声かけ

<p>お知らせサイド INFORMATION & NEWS</p>	<p>お気を付けください</p>	<p>柔道整復師の利用</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>⑤ 領収書は必ずもらいましょう。</p> <p>④ 療養費支給申請書は原則自分で署名をしてください。</p> <p>③ 施術が長期にわたる場合は、内科的な要因も考えられるので医師の診断を受けてください。</p> <p>② 医療機関（病院・診療所など）の治療と重複はできません。</p> <p>① 負傷した原因を正確に伝えてください。</p> </div> <div style="width: 35%; border: 1px dashed gray; padding: 5px;"> <p>× 保険証が使えない場合（全額自己負担）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・疲労や慢性的な肩こりや筋肉疲労など ・病気によるこりや痛み ・脳疾患後遺症などの慢性病 ・症状の改善が見られない長期の施術 ・スポーツなどの肉体的疲労改善のための施術 ・同一の負傷を医療機関などで治療中のもの ・仕事中や通勤途上に起きた負傷 </div> <div style="width: 30%;"> <p>○ 保険証が使える場合</p> <ul style="list-style-type: none"> ・外傷性のねんざ、打撲および挫傷 ・医師の同意がある場合の骨折、脱臼の施術 ・応急処置で行う骨折、脱臼の施術 </div> </div> <div style="margin-top: 20px;"> <p>かかり方</p> <p>柔道整復師（整骨院・接骨院）の利用で国民健康保険や後期高齢者医療制度が使える範囲の誤解があることから、誤った受診が生じています。受診には、保険証が「使える場合」と「使えない場合」がありますので、お気を付けください。</p> <p>☎ 生活環境部市民課 中山 TEL(742)1112</p> </div>		

<p>お知らせサイド INFORMATION & NEWS</p>	<p>安心・安全のために</p>	<p>要援護世帯の除雪を支援します</p>		
<div style="display: flex;"> <div style="width: 45%; text-align: center;"> <p>要援護世帯の 除雪費用支援</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p>自力で除雪することが困難であると認められる高齢者や身体障がい者で構成される世帯に対し、冬期間の生活の安全と安心の確保を目的に、除雪に要した費用の全部または一部を助成します。</p> <p>☎ 健康福祉部福祉課 三船 TEL7-42-1581</p> </div> </div> <div style="margin-top: 20px;"> <table border="0"> <tr> <td style="width: 50%;"> <p>■対象者</p> <p>①65歳以上の1人暮らし世帯、②75歳以上の高齢者のみの世帯、③身体障害者手帳1～4級までの人のみの世帯、④介護保険制度で要支援1以上の認定を受けている人のみの世帯、⑤ ①～④の人のみの世帯</p> <p>■対象となる作業</p> <p>居住家屋の玄関前から公道（除雪対象）までの除雪や屋根の雪下ろし（下ろした雪の最小限の処理も含む）</p> </td> <td style="width: 50%;"> <p>■助成額</p> <p>除雪費用の2分の1（生活保護世帯は全額） ※年度あたり20,000円を上限とします。</p> <p>■申請</p> <p>申請書に除雪に要した費用の支払いが証明できる書類を添えて提出してください。</p> <p>★親族・近隣の住民などの協力で除雪を行うことができると認められる世帯は対象外となります。</p> </td> </tr> </table> </div>			<p>■対象者</p> <p>①65歳以上の1人暮らし世帯、②75歳以上の高齢者のみの世帯、③身体障害者手帳1～4級までの人のみの世帯、④介護保険制度で要支援1以上の認定を受けている人のみの世帯、⑤ ①～④の人のみの世帯</p> <p>■対象となる作業</p> <p>居住家屋の玄関前から公道（除雪対象）までの除雪や屋根の雪下ろし（下ろした雪の最小限の処理も含む）</p>	<p>■助成額</p> <p>除雪費用の2分の1（生活保護世帯は全額） ※年度あたり20,000円を上限とします。</p> <p>■申請</p> <p>申請書に除雪に要した費用の支払いが証明できる書類を添えて提出してください。</p> <p>★親族・近隣の住民などの協力で除雪を行うことができると認められる世帯は対象外となります。</p>
<p>■対象者</p> <p>①65歳以上の1人暮らし世帯、②75歳以上の高齢者のみの世帯、③身体障害者手帳1～4級までの人のみの世帯、④介護保険制度で要支援1以上の認定を受けている人のみの世帯、⑤ ①～④の人のみの世帯</p> <p>■対象となる作業</p> <p>居住家屋の玄関前から公道（除雪対象）までの除雪や屋根の雪下ろし（下ろした雪の最小限の処理も含む）</p>	<p>■助成額</p> <p>除雪費用の2分の1（生活保護世帯は全額） ※年度あたり20,000円を上限とします。</p> <p>■申請</p> <p>申請書に除雪に要した費用の支払いが証明できる書類を添えて提出してください。</p> <p>★親族・近隣の住民などの協力で除雪を行うことができると認められる世帯は対象外となります。</p>			

<p>お知らせサイド INFORMATION & NEWS</p>	<p>巡回展示と講演会</p>	<p>蒜山郷土博物館へお越しください</p>		
<h2 style="text-align: center;">受け継ぐ人はいるか？～真庭・蒜山が記憶した戦争～</h2> <p>北房振興局で行われた「真庭地域のアジア・太平洋戦争」の巡回展示と、蒜山地域の戦争記録資料を展示します。また、合わせて講演会を開催します。皆さんぜひお越しください。</p> <p>☎ 蒜山郷土博物館 前原・深見 TEL7-66-4667</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"> <p>巡回展示</p> <p>■日時 2月20日(土)～4月17日(日) 9:00～17:00(入館は16:30まで) (月曜日休館。3月21日(月)は開館、翌22日(火)休館)</p> <p>■場所 蒜山郷土博物館</p> <p>■入館料 一般(高校生以上)300円 中学生以下無料 団体(20人以上)2割引</p> </td> <td style="width: 50%;"> <p>講演会</p> <p>■日時 3月20日(日) 13:30～</p> <p>■内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・講演1「真庭地域のアジア・太平洋戦争」 講師:真庭市教育委員会職員 ・講演2「蒜山が経験した戦争の日々」 講師:蒜山郷土博物館長 <p>■受講料 無料(展示室に入る際は有料)</p> </td> </tr> </table>			<p>巡回展示</p> <p>■日時 2月20日(土)～4月17日(日) 9:00～17:00(入館は16:30まで) (月曜日休館。3月21日(月)は開館、翌22日(火)休館)</p> <p>■場所 蒜山郷土博物館</p> <p>■入館料 一般(高校生以上)300円 中学生以下無料 団体(20人以上)2割引</p>	<p>講演会</p> <p>■日時 3月20日(日) 13:30～</p> <p>■内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・講演1「真庭地域のアジア・太平洋戦争」 講師:真庭市教育委員会職員 ・講演2「蒜山が経験した戦争の日々」 講師:蒜山郷土博物館長 <p>■受講料 無料(展示室に入る際は有料)</p>
<p>巡回展示</p> <p>■日時 2月20日(土)～4月17日(日) 9:00～17:00(入館は16:30まで) (月曜日休館。3月21日(月)は開館、翌22日(火)休館)</p> <p>■場所 蒜山郷土博物館</p> <p>■入館料 一般(高校生以上)300円 中学生以下無料 団体(20人以上)2割引</p>	<p>講演会</p> <p>■日時 3月20日(日) 13:30～</p> <p>■内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・講演1「真庭地域のアジア・太平洋戦争」 講師:真庭市教育委員会職員 ・講演2「蒜山が経験した戦争の日々」 講師:蒜山郷土博物館長 <p>■受講料 無料(展示室に入る際は有料)</p>			

真庭市の人口

総数 47,811人(-47)
 男 22,793人(-23)
 女 25,018人(-24)
 世帯数 17,875世帯(10)

平成28年1月1日現在
 ()は前月との比較

2月の休日急患担当医

- 7日**
- 金田病院・落合 0867-52-1191
 - 米田医院(内)・勝山 0867-44-2132
- 11日**
- 湯原温泉病院・湯原 0867-62-2221
 - さとう医院(外)・北房 0866-52-9898
- 14日**
- 落合病院(内)・落合 0867-52-1133
 - 金田病院(外)・落合 0867-52-1191
 - 片岡医院(内)・湯原 0867-62-3400
- 21日**
- 勝山病院・勝山 0867-44-3161
 - 廣恵医院(外)・北房 0866-52-5020
 - 前原医院(内)・久世 0867-42-5267
- 28日**
- 金田病院・落合 0867-52-1191
 - 中井医院(内)・勝山 0867-44-4848
- 3月 —
- 6日**
- 近藤病院・勝山 0867-44-2671
 - まいわ整形外科(外)・久世 0867-42-7300

登録を受け付けます

平成28年度真庭市臨時職員

真庭市役所では平成28年4月1日から市役所(本庁舎・各振興局・市営施設・市立小中学校など)で勤務する、臨時職員を登録制度により募集します。詳しくは、真庭市ホームページまたは本庁舎、各振興局窓口にて用意している「平成28年度真庭市臨時職員募集案内」をご覧ください。

職種

一般事務補助、施設管理、道路整備、廃棄物処理業務、保育士、給食調理業務、校務員、ケアマネジャー、介護認定調査員、栄養士、保健師、図書館司書

■ 申し込み期限 2月12日(金)

(土日を除く午前8時30分～午後5時15分まで)

※郵送の場合は必着

登録方法



リサイクルプラザ手芸教室

春を呼ぶ『お雛様』

2月の手芸教室はクレイアート(粘土)でお雛様を作ります。春を思いながら、手のひらサイズの可愛いお雛様を作ってみませんか。

- 日時 2月18日(木) 13:00~16:00
- 場所 リサイクルプラザまにわ
- 参加費 500円
- 定員 20人
- 申込期限 2月12日(金)
- 申し込み・問い合わせ先 リサイクルプラザまにわ TEL7-42-1161

どなたでも参加できます みんなで防災in真庭

市役所本庁舎または各振興局に用意している「臨時職員登録カード」に必要事項を記入し、総務課へ郵送または持参し提出してください。

選考方法など

各担当課で必要とする業務に応じて、登録した人の中から適正な書類審査、面接審査などにより選考します。

問い合わせ先

総務課 佐山
 TEL(742)1150

地域の防災力を高めるために

「みんなが防災in真庭」講座を開催します。

■ 日時 2月7日(日) 午後1時30分～4時

■ 場所 勝山文化センター

内容

・基調講演「水防意識社会の再構築」講師 岡山河川事務

所長 藤兼雅和さん

・真庭高等学校落合校地による先進事例発表

問い合わせ先

危機管理課 古林
 TEL(742)1126

宝くじの購入は岡山県内で

グリーンジャンボ宝くじ発売

1等・前後賞を合わせて6億円の「グリーンジャンボ宝くじ」が、2月24日(水)～3月18日(金)まで発売されます。県内での宝くじの売り上げは、公園や学校などの教育施設の充実など、県民の皆さんの身近なところに役立てられています。宝くじの売り上げを向上させることが、サービスの充実につながりますので、宝くじは、ぜひ「岡山県内」でご購入ください。

問い合わせ先

岡山県総務部財政課
 TEL086(226)7231

市営住宅入居者募集

募集期間 2月15日(月) 午後5時まで
 入居可能日 3月中旬予定

※応募のなかった市営住宅は随時募集しています。
 ※詳しくは都市住宅課、または振興局住宅担当窓口にお問い合わせください。

問 都市住宅課 TEL7-42-7781(または振興局住宅担当窓口)

公営住宅

・中津井住宅 (北房:H7建築、3DK)1戸 家賃20,000~29,800円

特定住宅

・第2旭住宅(単身用) (美甘:H9建築、1K)1戸 家賃15,000円

入札結果

財産活用課
TEL7-42-1174

- 予定価格250万円以上の公共工事落札額を公表します。
- 表記順
《入札日→工事名(発注課)→落札者→落札額(税抜き額)》

●平成27年12月1日

- ・市道田中中通り線道路改良工事(建設課)
(有)中川建材…4,887,000円

●平成27年12月4日

- ・雨水橋配水管移設工事(水道課)
(有)松尾水道…4,614,000円
- ・農道野川5号線舗装新設工事
(農林土木課)(有)真庭舗装…4,500,000円

●平成27年12月8日

- ・市道雨水線雨水橋撤去工事
(勝山振興局地域振興課)
(有)古瀬工務店…5,400,000円

今月の掲載は、12/1、4、8日の入札実施分。

「ご相談ください」 年金相談(要予約)

2月の年金相談日をお知らせします。相談内容を把握するため、前日までに予約をお願いします。

■日時 2月25日(木)
午前10時～午後3時
※代理人の場合は委任状が必要です。

■場所 市役所本庁舎

■予約先

津山年金事務所お客様相談室
TEL0868(31)2365

■問い合わせ先 市民課 村瀬
TEL(742)1112

「予約は不要です」 三士業合同無料相談会

司法書士、税理士、土地家屋調査士の三士業合同による無料相談会とセミナーを開催します。

■日時 2月13日(土)
○セミナー「争族」にならないための相続対策
午後1時～2時

○無料相談会

午後2時～4時30分

■会場 岡山県立図書館

■内容 相続、遺言、成年後見、不動産、税金、境界トラブルなど

地元で正社員に!!

2つの企業説明会が開催されます。このチャンスにぜひ参加してみませんか。

みまさか地区合同企業面接会

(ふるさと岡山就職支援事業)

- 日時 2月19日(金) 13:00～15:30
- 場所 津山圏域雇用労働センター
- 対象 ①概ね40歳未満の求職者
②平成28年3月卒業予定者
- 内容 企業面接会
- 参加企業 約20社
- 参加費 無料(入退場自由/当日参加可)
- 持参物 応募票(ウェブからダウンロード)
または履歴書、筆記用具
- 問い合わせ先
ふるさと岡山就職支援事業 推進事務局
TEL086-235-9828

岡山県北地域企業説明会

- 日時 3月14日(月) 13:00～15:30
- 場所 津山鶴山ホテル
- 対象 大学・短大・高専・専修学校を平成29年3月卒業予定者
- 内容 企業説明会(企業概要・採用情報・職業相談・カウンセリングなど)
- 参加企業 岡山県北地域企業約50社
- 参加費 無料(事前申込不要/履歴書不要)
- 問い合わせ先 津山広域事務組合
TEL0868-24-3633

「来場ください」 第24回真庭市落合梅花展

今年で24回目となる真庭市落合梅花展を開催します。一足早い春の訪れを告げる真庭市落合梅花展。市内の愛好家などが、丹精込めて育てた紅梅などの作品、盆栽を展示します。会場いっぱい春を感じるができます。ぜひご来場ください。

■日時 2月16日(火)～18日(木)

「相談ください」 身体障がい者巡回更生相談

身体障がい者巡回更生相談(肢体・聴覚)が行われます。

■日時 3月11日(金)
午前11時～

■場所 久世保健福祉会館

■対象者 身体障がい者手帳

■内容 補装具(装具、車いす)

「ありがとうございます」 篤志寄付

真庭農業協同組合、びほく農業協同組合および全国共済農業協同組合連合会より、カーブミラーや交通安全雨傘、夜光タスキ、反射材キーホルダーなど各種交通安全機器をいただきました。

■問い合わせ先 福祉課 山本
TEL(742)1581



★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



▲ だん ゆうか



▲ だん ひろか



おおた まさひ
太田 正陽くん
H27.2.9生まれ(湯原温泉)
☎守・美由紀さん(両親)



なかしま ゆい
中島 唯ちゃん
H27.2.7生まれ(久世)
☎良彦・淳子さん(両親)



なかしま ゆうが
中島 悠雅くん
H27.2.20生まれ(台金屋)
☎隼・明日香さん(両親)



ひぐち り
樋口 あかりちゃん
H27.2.18生まれ(蒜山西茅部)
☎貴明・佳寿江さん(両親)

「ある記事を読んで」

PN 真庭太郎さん(勝山)

インターネットである記事を読んだことが頭に残っています。それは、小学校1年生の子どもが「自分の願い」という作文を書いた内容。その子どもが願ったことは、「僕はスマートフォンになりたいたい」ということ。「ママとパパはいつもスマートフォンのごとばかり気にして、僕のことを気にしてくれない」それを読んだ時に、自分に当てはめて考えてみると、自分もわが

子と一緒にいるときでも、スマートフォンを操作したりしています。この小学生の子どものように、実はわが子も寂しい思いをしていたのではないかと思うと、考えさせられました。今の時代、身近で便利なスマートフォンを手離せないようになっていきます。実際自分も、特に用事がなくても触っていることもありま。今回この記事を読んで、わが子と一緒にいるときは、用事がなければ触らないようにしたいと思うようになりました。

魅力あるまちづくりを応援

ふるさと納税として寄付金をいただきました。

交流定住推進課 TEL7-42-1179

- 矢野 泰弘さん(北海道旭川市)
- 内田 英二さん(北海道札幌市)
- 渡邊 耕太さん(北海道札幌市)
- 井口 正寛さん(福島県郡山市)
- 熊本 光義さん(福島県白河市)
- 長山 孝文さん(茨城県日立市)
- 中島 勝正さん(埼玉県鴻巣市)
- 中島 隆明さん(埼玉県川越市)
- 片野 隆平さん(埼玉県川越市)
- 間野 知広さん(千葉県市川市)
- 品田 仁さん(千葉県我孫子市)
- 出石 昌三さん(千葉県佐倉市)
- 東 寛和さん(千葉県習志野市)
- 加藤 隆さん(千葉県千葉市)
- 八重本 由紀さん(千葉県千葉市)
- 村上 将亨さん(千葉県船橋市)
- 長尾 真里奈さん(千葉県船橋市)
- 川辺 専治さん(千葉県大網白里市)
- 武部 保藤造さん(千葉県八千代市)
- 杉本 智一さん(東京都江東区)
- 佐々木 健さん(東京都港区)

- 小林 未果さん(東京都港区)
- 稲原 混平さん(東京都分寺市)
- 松藤 四朗さん(東京都三鷹市)
- 前村 諒二さん(東京都渋谷区)
- 上田 裕大さん(東京都小平市)
- 本森 尊仁さん(東京都新宿区)
- 方久 見子さん(東京都杉並区)
- 吉岡 増夫さん(東京都杉並区)
- 岡柳 玲子さん(東京都杉並区)
- 白河 明弘さん(東京都杉並区)
- 小野寺 類さん(東京都世田谷区)
- 原 正憲さん(東京都世田谷区)
- 坂本 公成さん(東京都世田谷区)
- 井本 裕之さん(東京都世田谷区)
- 宮本 浩輝さん(東京都世田谷区)
- 森 和徳さん(東京都足立区)
- 山元 亜紀さん(東京都大田区)
- 谷本 昭文さん(東京都大田区)
- 山崎 美智子さん(東京都大田区)
- 崎原 由佳さん(東京都中央区)
- 豊原 日香さん(東京都中央区)
- 高佐 良忠さん(東京都中央区)
- 藤本 友則さん(東京都品川区)
- 菅谷 浩介さん(東京都調布市)
- 黒木 正彦さん(東京都日野市)
- 武内 幸夫さん(東京都板橋区)
- 宮 慎也さん(東京都品川区)
- 小野 孝弘さん(東京都品川区)
- 本藤 弘一さん(東京都品川区)
- 藤山 修一さん(東京都武蔵野市)
- 鈴木 裕之さん(東京都豊島区)

- 水野 充嗣さん(東京都目黒区)
- 東海林 大剛さん(東京都練馬区)
- 中吹 尚彦さん(神奈川県横浜市)
- 矢中 武潤さん(神奈川県横浜市)
- 中村 計治さん(神奈川県横浜市)
- 中村 裕正さん(神奈川県横浜市)
- 田中 高志さん(神奈川県横浜市)
- 金野 武貴さん(神奈川県横浜市)
- 高橋 敏勝さん(神奈川県横浜市)
- 石川 輝彦さん(神奈川県横浜市)
- 松田 英明さん(神奈川県横浜市)
- 岡田 森悠さん(神奈川県横浜市)
- 岡井 荒雄さん(神奈川県横浜市)
- 波難 喬司さん(静岡県静岡市)
- 伊藤 規予さん(静岡県浜松市)
- 板倉 祐子さん(愛知県名古屋市)
- 藤齋 京子さん(愛知県名古屋市)
- 田澤 圭雅さん(愛知県名古屋市)
- 廣田 直規さん(愛知県名古屋市)
- 田添 実彦さん(愛知県名古屋市)
- 西川 幸由さん(愛知県名古屋市)
- 大井 明彰さん(愛知県名古屋市)
- 横山 彰浩さん(愛知県名古屋市)
- 柿田 貴江さん(三重県松阪市)
- 伊藤 卓也さん(三重県鈴鹿市)



▲ 松井勢津子



▲ PN はな王子



▲ PN チータロ

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つづけます。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。

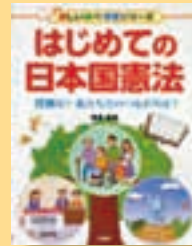
難しいと思わず
読んでみてください



今月の紹介者
まにわ本クラブ員
進 真澄さん(藤山下福田)

はじめての日本国憲法 (久世図書館)

青木未帆 / PHP研究所



憲法と聞くととても難しい…でも小学校高学年の児童たちが興味を持ってくれました。人は人であることから当然の権利を持っています(人権)。人権を守るしくみが国家です(国家権力)。この国家権力が適切に行使されるように定めた法が憲法です。

勇気の花がひらくとき やなせたかしとアンパンマンの物語 (北房図書室)

梯 久美子 / フレーベル館



アンパンマンはたまたま生まれたヒーローではありません。やなせさんが悲しいことや苦しいことも多く経験し、人間が生きる意味は何かと考え続けた中から誕生したのです。人はなぜ、なんのために生きるのかとの問いを読んで下さい。

☎ 生涯学習課 真庭市久世2927-2
TEL 7-42-1094 FAX 7-42-1416

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?

選手宣誓もしたよ

武田朱里さん(関)

君島さくらさん(栗原)

チャリティーボウリング大会に出場しました。ピンをたくさん倒そうと頑張って投げた、ストライクを出せた時はとても嬉しかったです。ボウリングはみんなのでプレーするところが楽しいです。開会式では2人で選手宣誓もしました。落ち着いて声をそろえることができて良かったです。



声援が励みになりました

森本明日香さん(赤野)



久世新春ロードレース大会に出場して、一般女子6キロの部で優勝しました。最後まで走り切ることを目標にして、自分のペースを乱すことなくゴールできて良かったです。沿道の人たちの温かい声援が励みになって、練習の成果を発揮することができました。「晴れの国 岡山駅伝」の真庭チームのメンバーにも選ばれたので、今日の大会をステッ

プにして、みんなが悔いのない走りができるように頑張れたらと思います。

取材先で、こんにちは。

真庭人

食生活診断を受けました

奥谷典子さん(勝山)

「まにわ食育・健康まつり」で食育SATシステムを体験しました。食べた食事を食品

模型で選んでセンサーボックスに載せると、食品のエネルギー量や足りない栄養素が瞬時にわかるというもの。お昼に食べたごはん、サバの煮付け、サラダ、豆腐、ひじきの煮物、納豆で診断してもらいました。その結果、野菜が少な目。ホウレンソウを入れておけば、2つ星から4つ星に変わるとアドバイスをもらいました。食事には気を付けていますが、改めて食生活の大切さを感じました。



ヘルシー クッキング

真庭市栄養改善協議会の提供です



野菜たっぷり和風ロールキャベツ

だしの味で美味しく減塩できます。

材料(4人分)

- ・キャベツ 8枚(400g)
- ・鶏ひき肉 160g ・ニンジン 40g
- ・タマネギ 80g ・干しいたけ 2g
- ・塩 少々 ・こしょう 少々
- ・卵 20g
- ・しょうゆ(薄) 大さじ1
- ・酒 小さじ1 ・だし汁 75ml
- ・しいたけの戻し汁 15ml
- ・ブロッコリー 80g

作り方

- ①干しいたけは水で戻す。
※戻し汁は捨てないでおく。
- ②キャベツは一枚ずつはがし軟らかくなるまで茹でて、冷ましておく。
- ③ニンジン、タマネギ、シイタケはみじん切りにする。
- ④ボウルに①の材料を混ぜ合わせて、肉だねを作り、②のキャベツで巻く。
- ⑤鍋に④の調味料を入れ、沸騰させる。沸騰したら④をキャベツの巻き終わりが下になるように鍋に入れ、落とし蓋をして20分程度煮込む。(きっちり入る鍋を選ぶ)
- ⑥ブロッコリーは茹でて、ロールキャベツに添える。

<1人分栄養価>

エネルギー123kcal たんぱく質 12.2g
脂質 4.2g 炭水化物 10.1g
カルシウム 68mg 食塩相当量 1.3g

今月のレシピ
提供は

山崎伸子さん
(落合支部)



まにわ が 好きっ 読者の広場



▲ もりたみきえ



日の出に浮かぶ熱気球(1/9)

鹿田地区と下方・木山地区の住民会が、年初め綱引き大会を開催しました。気球に乗ったり凧揚げをしたりした後、両地区が綱引きで対決。和気あいあいと楽しい一日を過ごしました。

川柳「秘密」

選:落合川柳会 武村一美さん

4月号の兼題は「食」

- 青春の秘密抱えて無事米寿
困ったな秘密にしようか話そうか
指切りと秘密約束させられる
若い日の秘密をバラし合う夜長
立話し秘密が風に誘われる
ひそひそと秘密と言ってはまた次へ
その秘密持つて行けるか墓場まで
探られるほどの秘密はない私
またひとつ秘密がバレた酒の席
甘酸っぱい恋の秘密は胸の奥
おばあちゃんないしよの話あのねのね
私の秘密ときどき出して日に晒す
もうそろそろ秘密話していいですか
まっすぐに生きて秘密も嘘もない
仇敵の秘密あばいて瘡が取れ
下手な嘘言つて秘密を見破られ
美しく秘密を胸に老いている
- 一美
菊池俊男
本郷
- 悠々
上水田
- 牧 俊隆
西原
- 横山とも子
久世
- 若田万寿子
落合垂水
- 西本艶子
岩井谷
- 植田万里子
月田
- 永田寿道
樫東
- 行本慎五
久世
- 木目木六
上河内
- 門野順子
月田
- 庄司美佐恵
久世
- 青山萌黄
上
- 君影草
組
- 中山春子
本庄
- 樋口重雄
見尾



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 2月版

真庭市が積み重ねてきた10年間。あの年の2月の出来事を見て、ちょっと思い出してみませんか。

平成21年

出張！なんでも鑑定団を真庭で開催 驚きの鑑定結果に会場湧く

2月11日、テレビ番組「開運！なんでも鑑定団」の公開収録が勝山文化センターで行われました。会場は、700人収容のホールに立ち見がでるほどの超満員。多数の応募者の

中から選ばれた6人が、自慢のお宝の鑑定を依頼しました。中島誠之助さんら3人の鑑定士がするどい鑑定眼を披露し、会場はどよめきや笑い声に包まれています。



高額な鑑定結果に驚く出品者



超満員となった会場

平成20年

高知県須崎市と雪と温泉で交流

2月8日、海の市・山の市への参加がきっかけで、旧真庭圏域時代から交流が行われている高知県須崎市を、真庭観光連盟のメンバ

128人が訪問しました。瀬戸大橋開通20周年を記念して行われたイベントで、子どもたちには蒜山の雪約20トを、お年寄りには湯原温泉の湯約4トをプレゼントするなどして友好を深めました。



蒜山から運ばれた雪で遊ぶ子ども

平成25年

雪恋まつり 初めて開催



かまくらの前で記念撮影する観光客

2月2日〜3日間で、蒜山三木ヶ原・白樺の丘周辺で、ひるぜん焼そば好いとん会と秋田県横手市の横手焼きそば暖簾会との交流から生まれたまちおこしイベント「ひるぜん雪恋まつり」が初開催されました。かまくらの前で記念撮影するなど、雪を楽しむ観光客でにぎわいました。

平成26年

山中一揆の映画 撮影始まる

山中一揆をモチーフにした映画「新しき民（山崎樹一郎監督）の撮影が2月5日から始まり、7日には撮影の様子を報道陣に公開されました。この日は、1カ月かけて湯原地内に制作されたロケセットを使って撮影。その後、井原市や備前市など県内各地で撮影が行われました。また、クラクイン直前の1月26日には、「二揆の映画」特別トークが勝山木材ふれあい会館で行われ、約40人が参加しました。映画は同年夏に完成しました。



撮影の準備をする出演者ら

市制施行10周年記念 冠事業ご紹介

- 第49回 北房女性のつどい
1月24日(日) 北房文化センター
- エスパスミュージックフェスタ
2月7日(日) 久世エスパス
- みんなで防災 in 真庭
2月7日(日) 勝山文化センター
- 第4回大倉卓夫旗争奪剣道錬成大会
2月14日(日) 有隣館道場

- 第11回真庭市長杯スキー大会
2月21日(日) ひるぜんベアバレースキー場
- 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

「真庭市制施行10周年記念事業」の冠を付けていただいた行事やイベントに、のぼりやジャンパーを貸し出します。一緒に10周年を盛り上げてみませんか。詳しくはお問い合わせください。

☎ 総務部総務課 TEL7-42-1150



※「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。（終了した事業も一部掲載しています）

研鑽に榮譽

市内で受賞・出場をされた皆さんの中から、全国・県高位以上を基準に掲載させていただいています。情報をお寄せください。(敬称略)

叙勲

叙勲を受けられた方をご紹介します。
おめでとうございます。

高齢者叙勲

旭日単光章

元久世町議
桑木文男さん(草加部)



昭和63年4月の初当選以来、3期12年にわたり在職し、経済建設委員長、副議長などを歴任。地域住民と町行政とをつなぐパイプ役として、地方自治の発展と福祉の向上などに尽力されました。

■第14回全国社会人9人制バレーボール西ブロック男女優勝大会 10/2~5 京都府

■同大会岡山県予選 7/26 吉備中央町 優勝

坂本久美子(久世)、中尾真美(目木)

■第34回全日本ハエ釣り王座決定戦

10/11~12 京都府 3位
横山芳和(久世)▶



■第28回全国健康福祉祭(ねんりんピック)やまぐち大会 10/17~20 山口県

■推薦により出場

◀矢木秀雄(目木)



■法務大臣表彰 10/19 東京都
人権擁護功労

人権擁護委員-岡田至弘(勝山)▶



■第36回全日本マスターズ陸上競技選手権大会

10/30~11/1 岐阜県

■推薦により出場

◀林 良夫(蒜山下長田)



■第37回皇后杯全日本女子サッカー選手権大会

11/7~12/27 神奈川県他

■同大会関西大会

9/13~10/11 大阪府他 優勝

日ノ本学園-金平莉紗(大庭)▶



■第25回全日本ハエトーナメント

11/7~8 岡山市 優勝

横山芳和(久世)

■平成27年度日本学校合奏コンクール全国大会グランドコンテスト 11/14~15 千葉県

■予選審査により推薦

岡山城東高校-

◀行田未来(蒜山下福田)



■第84回全日本9人制バレーボール総合女子選手権大会

11/28~30 京都府

■同大会岡山県予選 8/23 岡山市 準優勝

坂本久美子(久世)、中尾真美(目木)

■平成27年度天皇杯・皇后杯全日本バレーボール選手権大会

12/18~27 東京都

■同大会四国ブロック男子大会

9/6 高知県 優勝

愛媛大学-大倉僚介(落合垂水)▶



■同大会中国ブロッククラウンド

9/12~13 島根県 優勝

◀就実高校-近藤唯奈(久世)



■JOCジュニアオリンピックカップ第29回全国都道府県対抗中学生バレーボール大会

12/25~28 大阪府

■選抜チームで出場

就実中学校-橘川美月(上河内)▶



■第95回全国高等学校ラグビーフットボール大会

12/27~1/11 大阪府

■同大会岡山県予選 10/31~11/15 美作市他 優勝

写真左から:津山工業高校-西口将生(落合垂水)、

池田喬紀(下方)、池田将大(下方)



■第24回全日本高等学校女子サッカー選手権大会

1/3~10 兵庫県

■同大会予選大会 写真左から:11/14~15 山口県

準優勝 広島文教女子大付属高校-磯田堯那(組)、



10/24~11/3 大阪府 優勝 大商学園-左子五月(久世)、準優勝 日ノ本学園-金平莉紗(大庭)

■JFA エンジョイ5~JFAフットサルエンジョイ大会
ファイナルステージ

1/31 埼玉県

■同大会予選 11/23

大阪府 準優勝

■同大会予選 11/29

広島県 準優勝

CLEVER▶



■第5回毎日地球未来賞 2/13 大阪府 クボタ賞

◀特定非営利活動法人21世紀の真庭塾
(中島浩一郎塾長)



真庭市成人式



真庭市成人式

真庭市新成人数
(H7.4.2~H8.4.1生まれ)

対象者500人
(男255人、女245人)

出席者414人
(男216人、女198人)

新成人が生まれた年は：

- 4・1
 - 4・1
 - 1・8
 - 11・23
 - 8・15
 - 7・22
 - 7・2
 - 4・22
 - 4・19
- 東京外国為替市場で1ドル79・75円の高値を記録
全国の公立学校でそれまでの毎月第2土曜日に加え第4土曜日も休業日となる
- 野茂英雄投手が日本人として初めてメジャーリーグ・オールスターゲームの出場選手として選出
九州自動車道全線開通
終戦50年
マイクロソフトがウインドウズ95日本語版を販売
人気アニメ『名探偵コナン』が放送開始
国内初の商用検索サイト「Yahoo! JAPAN」がサービスを開始
「らい予防法の廃止に関する法律」が施行

記念撮影の何枚かは楽しい感じで



藤本 咲さん(左)と金崎千里さん(右)が市民憲章を朗読



SK DANCE CREWのアトラクションで開幕



記念品を受け取った緒形 潤さん



お礼のこトバを述べた長尾篤志さん

平成28年真庭市成人式が1月10日、勝山文化センターで開催され、414人の新成人が出席。盛大に新成人を祝いました。式典は、総合型地域スポーツクラブのダンスグループ「SK DANCE CREW」のアトラクションで開幕。太田市長や竹原市議会議長らが新成人に激励の言葉を贈り、新成人代表の長尾篤志さん(蒜山上徳山)は「この先分らない日本を、今度は我々新成人が支える番であり、明るい社会を築いていくことが使命」と謝辞を述べました。式典終了後には、実行委員の企画によるお笑い芸人ライブや抽選会、記念撮影が行われました。成人式の様子を写真で振り返ります。



受け付け付近は、久しぶりに再会する旧友と喜び合う新成人であふれました



9月から準備を進めてきた成人式実行委員会の皆さん



成人式実行委員長
おのの 小野田颯也さん(勝山)

～みんなを笑顔にできる社会人に～

私たち新成人のために、盛大な成人式を開催していただき、誠にありがとうございました。太田市長をはじめ、大勢の方から激励の言葉をいただき、新成人一同感激しています。成人式を終えて、より引き締まる思いです。

私たちは二十歳を迎え、社会に出て働いている人や学生で勉学に励んでいる人もいます。立場など関係なく自分たちが行う行動により自覚や責任を持たなければなりません。未熟者の私たちですが、これからもご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

久しぶりに友人たちと再会して懐かしい気持ちで胸がいっぱいでした。目標に向かって頑張っている友人を目にして、私自身も負けていられないと感じています。これからも苦難や困難があると思いますが、ユーモアを発揮してみんなを笑顔にすることができる社会人になっていきます。新成人の皆さん、また会う日まで！

どろっと まにわ 真庭

まちの話題

1月6日、リオデジャネイロオリンピック馬場馬術競技出場を目指す原田喜市さんの後援会の設立を記念して、キックオフイベントが開かれました。久世エスパスランド土広場に用意された特設会場では、競技について知ってもらうために、原田さんが説明を交えながら演技を披露。また、後援会設立の発表を行った市役所本庁舎までは、馬に乗って移動し、道行く人の目を奪っていました。オリンピック出場者は6月中旬に決定する見込みです。



オリンピック出場を目指して 原田喜市後援会キックオフイベント

久世エスパスランド土広場で保育園児らの前で馬術を披露



市役所本庁舎まで乗馬し移動



報道陣に意気込みを語る原田さん

12月19日、岡山県の事業で湯原地域に滞在して制作活動を続けていた美術家、中村智道さんの作品の世界に合わせた音楽会が、湯原温泉ミュージアムで開かれました。中村さんが、「魂」をテーマに油彩画30枚などで構成した作品の前で、坂本弘道さん、倉地久美夫さん、波多野敦子さんの3人がチェロ、ヴァイオリン、ギターを演奏。訪れた人たちは密度の濃いアートな夜を五感で堪能していました。

芸術を五感で堪能 湯原音楽AIR



油彩画などの作品世界が広がる中での演奏会



美川の村おこしバンド「るが」の曲に耳を傾ける参加者

地域の夢を語りながら 北房夢夢コンサート

12月19日、下中津井の旧菅野邸で「北房夢夢コンサートin菅野邸」が開かれました。音楽を聞きながら地域の夢を語る場をと地元の音楽愛好家らが企画。真庭を中心に活動するバンドなどが出演し、地域への思いを語りながら曲を披露しました。昨年から取り組んでいる阿口地区でのキムチの特産化やその応援ソングなども紹介。参加した人たちは、飲んだり食べたりしながら、これからの地域に思いをはせていました。

12/20 交流深め、笑顔でプレー

真庭市ボウリング協会主催のチャリティー大会が開田のボウルまにわで開かれ、愛好者33人が自慢の腕を競い合いました。参加者は、互いのプレーに笑顔で声を掛け合いながら親睦を深めていました。



1/8 自作の凧を空高く!

木山小学校で、放課後子ども教室「木山すぎの子教室」が開かれました。1、2年生18人はボランティアの人に教わって凧を作製。運動場に出ると、元気いっぱい走り回って凧を空高くあげていました。



1/16 草花の魅力を感じながら

ドライフラワーのリース作りが、勝山図書館で行われました。真庭市在住の辻本智子さんを講師に、ミニ薔薇や紫陽花、千日紅などを使い、参加者は全体のバランスを見ながら心の赴くままにリースを作りました。



1/17 新春の久世のまちを快走

久世新春ロードレース大会が久世地区の中心部で開かれました。子どもから大人まで約500人がエントリー。選手たちは沿道の人たちの声援を受けながら、ゴールを目指してさっそうと走り抜けていました。



1/17 地域の楽しいとんど焼き

第3回上田地区トンド祭りが旧上田小学校グラウンド周辺で開かれました。地域の人たちが集まり、餅つきや大声大会、持ち寄った正月の松飾りや書き初めなどを燃やし、無病息災を願いました。



熱演する新生ふるきやらの劇団員

真庭がモデルの物語
新生ふるきやら岡山公演

真庭市をモデルにしたミュージカル「風そよよくそれでも生きていく街」が12月26日、岡山市民文化ホールで上演されました。市と協定を結ぶおかやまコープが主催。地方の取り組みなどを題材にしたミュージカルを手掛ける劇団「新生ふるきやら」が、林業をヒントに地域活性化に挑戦する農山村の物語を演じました。このミュージカルは、昨年10月に急逝した同劇団の石塚克彦代表が取材し、演出したものです。



清酒造りに取り組む生徒たち

今年もうまい酒になれ
真庭高校久世校地清酒仕込み実習

真庭高校食品科学科の生徒4人が御前酒蔵元辻本店で清酒造りの実習を行いました。1月12日にはもろみを作る作業に取り組み、生徒たちはむしろに米を広げ、米の温度が均等に下がるようにせつせと手を動かしていました。真庭高校では、食品の製造工程や地場産業について学ぶために、毎年清酒仕込み実習をしています。生徒たちが作ったお酒は「玉久世(たまくせ)」の名で、授業の環境で販売する予定です。

勝山のお雛まつり

民家、商家など160軒あまりの家々が、それぞれのお雛さまを飾る風景は今や早春の勝山を彩る風物詩。華やかに彩られ、春の陽光ににぎわうお雛まつりに、ぜひお越しください。

■ 勝山観光協会 TEL 0867(44)2120



町中にお雛さまが飾られる五日間

3/2(水) 勝山町並み保存地区周辺
～3/6(日) 午前10時～午後4時

前夜祭

3/1(火) 午後6時～9時

キャンドルの灯りとお雛さまをお楽しみください



中津井雛の文化まつり

とき:3月26日(土)、27日(日) ところ:なかつい陣屋周辺

約40件の民家の軒先に、雛人形をはじめ地元文化協会による俳句や文芸作品などが飾られます。26日の午後7時から、雛の宵として竹筒へローソクを点灯し、「町明かりコンサート」を開きます。また両日、午後1時から、江戸時代末期の嫁入りを再現した「輿(こし)入れ道中」が行われます。

■ なかつい陣屋 TEL6-52-5001



まじわのスキッツ!!

編集後記

「今日は少ないかも」と思いながらとある地域の集会所に取材に行きました。こんな日に取材に行く方も行く方だ、と申し訳なく思うほどの雪。でもお邪魔してみると思っていた以上に大勢の参加者が。お茶を飲んで「そろそろやりますか」と、みんなでレッツ、エクササイズ！寒い冬、雪が降っても集まりたくなる場所が近くにあるっていいもんですね。 江崎



上田地区のトンド祭りにお邪魔しました。僕の住んでいるところの「とんど」は、正月に飾って固くなったお餅を焼きますが、ここでは木臼ときねでお餅をつき、そのお餅を竹に挟んで焼いていたので、地域によって違うもんだなあと思いました。勧められるままにぜんざいをごちそうになり、結局、お餅を6個も食べて、お腹いっぱいになりました。

横山