



やまうら いちか
山浦 初花 ちゃん
H27.1.9 生まれ(勝山)
㊞ 知明・美妃さん(両親)



たけだ りお
武田 莉緒 ちゃん
H27.1.6 生まれ(久世)
㊞ 進・範子さん(両親)



もりおか さな
森岡 紗那 ちゃん
H27.1.2 生まれ(栗原)
㊞ 尚哉・裕香さん(両親)

まにわ が 好きっ

読者の広場

今月のテーマ

「お餅」

「正月の雑煮餅」

森本ひろ子さん(多田)

新年を迎えました。人々に幸せと五穀豊穡をもたらしてくる歳神、すなわちお正月。家々では注連縄を飾り、鏡餅を作り、山野河海の収穫物を恵方棚に供えます。いうまでもなく、正月の食文化の代表は今も昔も正月雑煮餅。その味わいは地方や家庭で微妙な違いがあります。わが家の雑煮は、ハゼの焼き干しでだしをとり、その他にスルメを巻いて鍋の中に入れます。これで森本家のおいしいだしができ、そこに味噌を入れます。食べるときにブリとホウレン草、かまぼこ、セリを入れて出来上がりです。主人の亡き母が私に教えてくれた昔からの雑煮。正月には、甥と奥さんが楽しみにして来ます。そ

の土地の流儀で調理・調味した、地産地消の文化が静かに息づいています。



「餅の思い出」

PN 木目木六さん(上河内)

入院していた父に、今何がしたいか、何を食べたいかを尋ねてみました。したいことはゲートボールで、食べたいものは餅。それも大好物の「きな粉餅」と言いました。そう言っていた父は97歳で永眠しました。餅の思い出です。

雑煮餅 朝くて昼くうて 晩くうて (作者不明)

お便り
お待ちしております!

メールの場合は
hisho@city.maniwa.lg.jp

3月号 読者の広場

テーマは
「ふるさと」です。

ふるさとについて、200字程度でお寄せください。詳しくは21ページをご覧ください。

川柳の兼題は
「川」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1月29日(金)です。

2月号では、
「うるう年」
についてお便りを募集
しています。
(1月8日締め切り)



見晴らしのよい場所にある弘法大師の像

「大師にいつでも会える
場所『注連山』」

匿名希望

11月22日の日曜日、標高320mの注連山で開催された、真庭高校落合校地の注連山プロジェクトに参加させていただきました。当日は天気も良

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。



▲ PN ししまい

く、企画する人たちの本気とやる気に、心も明るく「マダム&協力隊チーム」として、自然大好き人間3人で出発。地図と写真、設定ポイントが入った表を持ち、ツアーよろしく32カ所を冒険しました。高校生の笑顔の出迎えとチームの愉快的な会話で楽しむことができました。落合垂水は地勢的にも、歴史的に見ても落合の中心であったことを、訪れてみて改めて感じ、自分も生かされていると実感しました。真庭の夢ならん。プロジェクトの皆さん、ありがとうございました。

Happy 1st Birthday

Photo Book



なかやま はるな
中山 晴菜 ちゃん
H27. 1. 29 生まれ(古見)
☎ 昌昭・真知子さん(両親)



やまだ えいた
山田 瑛太 くん
H27. 1. 18 生まれ(久世)
☎ 和弘・良美さん(両親)



いい やまと
伊井 大和 くん
H27. 1. 9 生まれ(日名)
☎ 清志・知子さん(両親)

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

井上 正樹さん(岩手県一関市)
菊池 俊彦さん(宮城県仙台市)
杉山 元巳さん(福島県田村市)
大関 健治さん(福島県会津若松市)
横山 真俊さん(茨城県水戸市)
根本 孝さん(栃木県栃木市)
西川 芳和さん(埼玉県朝霞市)
伊藤 幹彦さん(埼玉県さいたま市)
橋本 賢二さん(埼玉県さいたま市)
牧 和生さん(埼玉県草加市)
中村 浩高さん(埼玉県さいたま市)
佐藤 義憲さん(千葉県浦安市)
廣瀬 圭太さん(千葉県習志野市)
古屋 輝之さん(千葉県佐倉市)
森本 博美さん(東京都練馬区)
名取 誠さん(東京都立川市)
小原 大毅さん(東京都目黒区)
田口 安治さん(東京都北区)
西本 卓司さん(東京都北区)
小高 桂子さん(東京都豊島区)
小野 泰士さん(東京都武蔵野市)
福田 伸彦さん(東京都府中市)
安藤 一女さん(東京都品川区)
大江 裕士さん(東京都中野区)
加登住 真さん(東京都中央区)

小林 高信さん(東京都多摩市)
渡辺美佐子さん(東京都足立区)
土屋 恵子さん(東京都千代田区)
大樋 亨さん(東京都西東京市)
布施 貴子さん(東京都世田谷区)
竹田 牙絵さん(東京都世田谷区)
宮川 暁さん(東京都世田谷区)
田中 孝佳さん(東京都三鷹市)
田中 正克さん(東京都港区)
青野 仁さん(東京都港区)
林 大悟さん(神奈川県川崎市)
日浅 雅見さん(神奈川県川崎市)
酒井 良幸さん(神奈川県川崎市)
本田 武志さん(神奈川県川崎市)
山岡 徹朗さん(神奈川県茅ヶ崎市)
今西 侑子さん(神奈川県横浜市)
上田 芽利さん(神奈川県横浜市)
平岡 亜古さん(神奈川県横浜市)
大島 裕由さん(新潟県新潟市)
久米 将央さん(岐阜県岐阜市)
桜井 秀人さん(岐阜県加茂郡川辺町)
濱見 大輔さん(静岡県浜松市)
弥富 章治さん(静岡県富士市)
林 和賢さん(静岡県静岡市)
長谷川 太作さん(愛知県名古屋市中区)
鈴木 将史さん(愛知県名古屋市中区)
村田 哲也さん(愛知県名古屋市中区)
伊藤 春菜さん(愛知県北名古屋市)
田内 庸貴さん(愛知県豊明市)
中根 伸也さん(愛知県豊田市)
中村 裕子さん(愛知県江南市)
永井 邦宏さん(三重県桑名市)
松尾 晃治さん(京都府京都市)
宮本 武さん(京都府京都市)

笹井 紀孝さん(大阪府箕面市)
木村 達郎さん(大阪府豊中市)
鬼塚 真さん(大阪府豊中市)
中崎 正彦さん(大阪府池田市)
田中 耕造さん(大阪府大東市)
石川 一郎さん(大阪府大阪市)
不破美沙希さん(大阪府大阪市)
伊藤悠紀夫さん(大阪府大阪市)
幸池 平さん(大阪府吹田市)
宇都宮加奈さん(大阪府堺市)
宗光 博文さん(大阪府高槻市)
松川 将隆さん(大阪府河内長野市)
進賀 泰治さん(大阪府羽曳野市)
荻本 仁さん(兵庫県神戸市)
岡藤 利美さん(兵庫県加古川市)
前田 俊介さん(兵庫県神戸市)
吉田 行伸さん(奈良県香芝市)
尾形 裕明さん(奈良県奈良市)
松山 雅美さん(岡山県岡山市)
藤井 徹さん(岡山県岡山市)
福川奈緒美さん(岡山県岡山市)
野田 令さん(岡山県岡山市)
柴田 和明さん(岡山県岡山市)
野田 好信さん(岡山県岡山市)
樋口 基広さん(岡山県真庭市)
樋口万佐恵さん(岡山県真庭市)
井川奈保紀さん(岡山県赤磐市)
西崎美穂子さん(岡山県倉敷市)
上野 秀夫さん(山口県周南市)
石川 毅さん(香川県高松市)
古泉 佳男さん(愛媛県松山市)
堀田 翠さん(福岡県朝倉市)
黒木 訓子さん(福岡県北九州市)
谷口 憲一さん(長崎県佐世保市)

※平成27年11月入金分を掲載しています。(掲載希望者のみ)

お正月で真庭に帰省中の皆さんも
ぜひお便りをお寄せください
3月のテーマは「ふるさと」

「真庭へ帰りたい。
帰ってきてほしい。
けど仕事が…」

きっといろんな思いがあるはず。
皆さんのふるさと(真庭)への思いや悩みを
200字程度でお寄せください。

「こんな風景・風習を
守ってほしい」

「真庭のこんな
ところが好きだ!」



▲ PN 上原亨太



▲ PN あゆみ



▲ 立川泰真



「宝物」何を入れようかな
村上虹太くん(勝山)
キッズマニワークに参加して、いろいろな体験ができました。重機を操縦して、タイヤを持ち上げたらペチャンコになったけど面白かったです。それから大工さんの体験では宝箱を作りました。ネジで組み上げるのが面白くて、気に入った箱に何を入れようか迷っています。大人になったらがんばって仕事をしてみたいと思いました。

みんなで餅つき楽しめた
中村柚月くん(草加部)
畠本歩実さん(草加部)
草加部小学校で地域の人や幼稚園の園児たちと一緒に餅つきをしたよ。地域の人に教わりながらついたお餅は、やわらかくてとてもおいしかったです。自分たちで育てたお米がお餅になって、みんなに味わってもらえて嬉しかったです。田植えから稲刈り、餅つきまで全部手作業だったの



K A I I を奏でるを聞いて
多久間理恵さん(蒜山下徳山)
浜子奈々さん(蒜山上徳山)
画家の東山魁夷の作品をテーマに作曲した曲などが演奏

取材先で、こんにちは。



で、機械がなかった昔の人の暮らしや苦勞を学ぶこともできて良い経験になりました。



される「坂上領×妹尾美穂D U O」のコンサートに来ました。ピアノを演奏していた妹尾さんには、川上小学校の音楽の授業や学校外のクラブ活動などでお世話になりました。当時から明るくて楽しい先生でした。今回久しぶりに先生のピアノを聞いて良かったです。ピアノと笛が織りなす2人の演奏がとてもきれいで素敵でした。

図書館へ行こう!

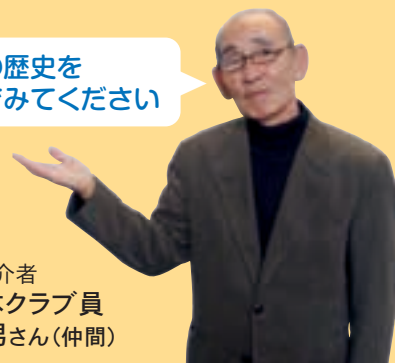
本の紹介

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ができます。

真庭の歴史を
読んでみてください

今月の紹介者
まにわ本クラブ員
森 凱男さん(仲間)



美作国の山城 (勝山図書館)

美作国の山城編集委員会

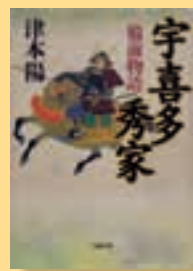


460ページもある、すばらしい山城の本です。真庭地域には107もの山城があります。歴史好きの人はもちろん、身近なところにこんなすばらしい城跡があることを知ってみたいはいかがでしょうか？すばらしい歴史ロマンの内に身を置きましょう！

備前物語 宇喜多秀家 (勝山図書館)

津本 陽/文春文庫

歴史書ではなく歴史物語の形を取っていますが、真庭の戦国時代を史実に基づいて詳しく書いています。各戦場についても読んで面白く、尼子、毛利、三村、宇喜多の激しい戦いが展開され、時間を忘れさせてくれますよ！



まにわ本クラブ

☎ 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。本が好きの人ならどんなにでも大丈夫。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



呉汁(ごじる)

大豆を柔らかくして、すりつぶしたものを「呉(ご)」と呼びます。呉汁は、呉をみそ汁に入れたもので、日本各地に伝わる冬の郷土料理です。大豆やいろいろな根菜が入るので、栄養価が高く体が温まる一品です。

材料(4人分)

- ① { ・ゆで大豆 100g
・だし汁 200ml }
- ② { ・大根 100g ・人参 60g
・ゴボウ 60g ・だし汁 400ml
・みそ 大さじ2
・ネギ 20g }

作り方

- ①Aをミキサーにかける。
- ②大根は5mmの厚さのいちょう切りに、人参は4mmの厚さの半月切りにする。ゴボウは皮を軽くこそげてさがきにして水にさらす。ネギは小口切りにする。
- ③鍋にBを入れて、柔らかくなるまで煮る。
- ④①を加えてふきこぼれないように気を付けて、1分ほど煮る。
- ⑤みそを溶き入れてひと煮立ちさせ、ネギを散らして火を止める。

<1人分栄養価>

エネルギー54kcal たんぱく質 4.5g
脂質 2.1g カルシウム 50mg
食塩相当量 0.9g

今月のレシピ
提供は

三輪千里さん
(北房支部)



まにわ が 好きっ 読者の広場



▲ PN ローズブルー



▲ PN やっちゃん



「落羽松ってご存知ですか?」とお誘いでお邪魔した関のお宅にあったのは、よきよきと地表から突き出たタケノコのような物体。落羽松は、その名の通り羽根のような葉が落葉する松で、その「呼吸根」、つまり松の根っこだそう。幹の周りは辺り一面、この不思議な呼吸根だらけでした。

川柳「薬」

選:湯原柳会 狩谷博子さん

3月号の兼題は「川」

おくすりは私の大事なマスコット
頼りにして薬も一緒に旅をする
デザートの薬を飲んで箸を置く
リハビリも薬となつて八十路行く
回復の兆し薬の飲み忘れ
元氣かと娘の電話クスリです
今年から薬の話仲間入り
妻と児の笑顔に勝る薬なし
良い目覚め薬に勝るいい空気
何べんも薬たしかめ旅仕度
百葉の長とか言うて今日も飲み
サロン会笑い話しが妙薬に
デザートの顔で薬が待っている
働いて笑つて長寿になる薬
ばあちゃんの苦労話も薬なり
薬より良く効く老に孫の顔
酒一合ええ薬じゃと恵比須顔

庄司美佐恵 久世
菊池千江子 本郷
永田寿道 樫東
沼本治国 鹿田
青山萌黄 上
山元美代子 阿口
水葵 上水田
若田万寿子 落合垂水
大森喜久恵 西原
植田万里子 月田
小谷義孝 月田
松竹梅 上水田
横山とも子 久世
榎本公枝 上市瀬
本森定江 種
行本愼五 久世
美甘栄枝 蒜山上長田

〈軸吟〉無農薬の畑で青虫よく肥る

博子



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 1月版

真庭市が積み重ねてきた10年間。あの年の1月の出来事を見て、ちょっと思い出してみませんか。

平成18年

真庭市初の成人式 新成人528人が参加

1月8日、真庭市初の成人式が、勝山文化センターで開催されました。式には昭和60年4月2日から昭和61年4月1日生まれの528人が参加。主催者、来賓からお祝いと激励



2階席まで成人者で埋め尽くされた会場



勝山小学校6年生有志による、よさこいソーラン踊り

平成21年

真庭全域の ニュース放送開始

1月1日、市内全域に整備した光ファイバー網「真庭ひかりネットワーク」を活用して、久世地区を中心に放送していた有線テレビが

平成22年

バイオマスツアー 新エネ大賞受賞



賞状を受け取る石賀久会長

エリアを拡大し、「真庭いきいきテレビ」として開局。市内全域のニュースなどの放送がスタートしました。併せて、市役所からのお知らせを見ることができるようデータ放送も開始されました。



開局直後に放映された映像

平成18年に産業観光ツアーとして始まった「バイオマスツアー真庭」が、経済産業省が実施する「新エネ大賞」で最高賞にあたる「経済産業大臣賞（優秀普及啓発活動部門）」に選ばれました。1月15日、東京都で授賞式が行われ、ツアーを主催する真庭観光連盟が表彰されました。

平成23年

真庭に新たな 高等学校が発足

1月7日、落合高等学校で真庭高等学校発足の式が行われました。1日付けで真庭高等学校勤務の発令を受けた教職員、県教育関係者ら約20人が出席しました。山下陽子校長（当時）は、落合、久世の両校が有機的に交わり、地域の学校教育発展の礎になれるよう尽力したいとあいさつ。校門では真庭高等学校落合校地と書かれた校名のプレートの除幕式も行われました。新1年生を2百人募集し、4月11日には開校記念式典と入学式が行われました。



校名の除幕式を行う関係者

市制施行10周年記念 冠事業ご紹介

- 第24回コスモス杯小学生バレーボール大会
12月5日(土) 北房B&G海洋センター体育館
- 「つなげよう、支えよう森里川海」シンポジウム in 真庭
12月22日(火) 勝山文化センター
- エスパス管弦楽団 New Year Concert 2016
1月24日(日) 久世エスパス
- 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

「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）



健康のススメ



ノロウイルスに注意しましょう

お話：健康推進課 池田 丈太 栄養士 問 TEL0867-42-1050

日頃の予防で元気な生活を送りましょう

重症化にご注意を

ウイルスが原因で起こる感染性胃腸炎は、1年を通じて発生していますが、特に冬に流行します。原因となるウイルスは、ノロウイルスやロタウイルス、アデノウイルスなどです。ロタウイルスやアデノウイルスは乳幼児によく見られますが、ノロウイルスは全年齢に見られます。また、少量のウイルス（10個程度）でも発生し、感染力が強いいため、特に抵抗力の弱い乳幼児や高齢者は重症化しやすく、注意が必要です。

早めの受診が大切

ノロウイルスは、人の小腸粘膜で増殖するウイルスです。主に11月から3月にかけて胃腸炎を起こしますが、今年度は、早い段階での流行が見ら

れています。潜伏期は1日～3日で、症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱などです。もしかかってしまったら、水分補給に努め、早めに医療機関を受診してください。

感染経路と予防

◇感染経路

- ①人からの感染
- ・感染した人のふん便や嘔吐物からの二次感染
- ・家庭や施設内などでの飛沫などによる感染
- ②食品からの感染
- ・感染した人が調理などをして汚染された食品
- ・ウイルスの蓄積した、加熱不十分な食品（二枚貝など）

◇予防方法

最も有効な対策は、手洗いです。トイレを使用した後、調理の前、食事の前には必ず手を洗いましょう。石鹸と流水で30秒以上かけて、すみず

みまでよく洗いましょう。また、手拭きや共用タオルなどの使用は避け、ペーパータオルなどを使用した方がよいでしょう。

感染を広げないために

部屋やトイレで吐いた場合は、部屋の換気を十分に行いながら、嘔吐物をふき取り、ふき取ったあとは、塩素系消毒剤で消毒します（※アルコールでは効果がありません！）。下痢や嘔吐物を処理するとき、素手で触らず、使い捨てビニール手袋と使い捨てマスクなどを使用しましょう。汚れた下着や床などは次亜塩素酸ナトリウム（家庭用漂白剤）などの塩素系消毒薬を使用して消毒しましょう。食品を介した感染を防止するためには、手洗いを十分に行うこと、食品を十分に加熱（中心部まで85度～90度で90秒間以上）すること、調理器具などの洗浄・消毒を厳守し、生野菜などは十分に水洗いするようにしましょう。

日頃の予防と適切な対処で、元気な生活を送りましょう。

手軽にできる塩素消毒剤の作り方

食器・調理器具などの消毒や拭き取り

(200ppmの塩素消毒液)

原液 6 % の場合 ▼ 原液 10ml + 水 30

原液 12 % の場合 ▼ 原液 5ml + 水 30

嘔吐物などで汚染されたものの消毒

(1,000ppmの塩素消毒液)

原液 6 % の場合 ▼ 原液 50ml + 水 30

原液 12 % の場合 ▼ 原液 25ml + 水 30

- ・家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも作れます。
- ・次亜塩素酸ナトリウム（原液）の表示をよく読み、濃度や使用期限を確認しましょう。
- ・塩素は揮発しやすいため、作り置きはせず、使用の都度作りましょう。
- ・嘔吐物などの酸性のものに直接原液をかけると、有毒ガスが発生することがありますので、必ず「使用上の注意」を確認してください。

