多彩なライフスタイルを描くまち真庭

Maniwa Public Relations

月 第125号



8月15日、蒜山中福田の福田神社で、国指定重要 無形民俗文化財で県下三大踊りの一つ「大宮踊」 が踊られました。終盤にすりこ木やきねなどを持 ち、独特の衣装をまとった6人が登場し、ユーモ ラスな動きの踊り「てんこ」を披露しました。

P 02~

P10~

・関心×検診=安心・市政トピックス・お知らせワイド版・真庭が好きっ読者の広場・ぐるっと真庭まちの話題

P 22~ P 28~



-9月はがん征圧月間-恐れる前に知ろう、受けよう



日本人の死亡原因の第1位はがん 国民の二人に一人ががんにかかり 約30%の人ががんで亡くなっています しかし、がんは早期発見・早期治療で治る病気です 自分の体と向き合って 恐れる前にがんを知り、検診を受けましょう



真庭市では、がん対策にどう取り組んでいるのでしょう か。その内容や体制、現在の課題などについて、健康推進課 でがん検診を担当する寺沖保健師に聞きました。

真庭市 健康福祉部健康推進課 寺神

華保健師

は、

重点的に取り組むべき9

めています。

この計画の中で

さんと一緒に健康づくりを進

に基づいて、

づくり計画である

「健康まに 市民の皆

健

分野を設定していますが、

当

がんもその中に含まれて

います。

がん対策は市の 中でも重要な取り組

健

づくりの

一つという訳です。

がん検診とがん予防 両輪で取り組む

取り組むことによってがん撲 の2つはまさに両輪、 である「がん予防」です。 診については、 滅を目指しています。 んにならないための取り ていただくのが第一です がん対策の取り組みは主に 「がん検診」、そして、 がんの有無を調 まず検診を知 がん検 同時に べるた 組み が キング」のコーナーで、 委員さんに協力していただ 食事は疾病予防の基本要素。

広報真庭でも「ヘルシークッ

真庭市では、

平成23年度から

っている状況です。

医師会と

ただきたいですね

らの課題です。

にまで結びつけるかがこれ

食生活の改善に取り組んでい しています。ぜひご家庭でも

の紹介やクイズなどを掲載 簡単にできる健康メニュ

に目

が向けられるようになっ

その関心をいかに検診

決して低くありません。 者は毎回とても多く、 開講座を開いています。 がん検診啓発を目的に市民公

関心は

くる分野で、バランスの良い 限らず全てのことに関わって う。栄養と食生活は、がんに 議会の活動が大きいでしょ ていることろです。一方、 診の受診啓発をしていただい 段や機会を利用して、 トへの参加など、 や研修会の実施、 委員会です。 していただいているのが愛育 ん予防の分野では栄養改善協 そこで大きな役割を果た 地域での声掛け あらゆる手 各種イベン がん検 が

は悪性新生物、

つまり

「がん トツ

これは真庭市でも 現在真庭市では、

日

本人の

死亡原因の

死亡原因トップはが

h

対策は大切です

食で健康を守る栄養改善協議会の活動

すが、 数値を見ると、 集団検診か医療機関のいずれ の 6 目標とする55軒を大きく下 他のがん検診を見ても、 女性の死亡率トップの大腸が トップの肺がん検診が30粒、 くありません。 きめ細かく検診を行っていま は真庭市医師会との連携で、 かで受診できます。 と場所を決めて実施している 位によって異なります。 ん検診が19・1~ごでした。その ひと口 子宮頸がん、 種類です。 大腸がん、 残念ながら受診率はよ にがんと言っ 診事業は 胃がん、 男性の死亡率 平成24年度の 各地域で日 前立腺がん 真庭市で T 国 肺

受診率につなげたい 決して低く ない関 心 を

(%) 35.0 30.0 30.0 28.9 25.0 23.5 22.4 20.0 19.1 18.7 17.9 17.7 17.4 17.3 15.0 12.5 10.0 5.0 0.0 肺がん 大腸がん 子宮がん 乳がん

主な検診の受診率比較グラフ

(国、岡山県、真庭市比較)

■岡山県 ■真庭市

玉

出典:平成24年度 地域保健・健康増進事業報告 (健康増進編)市区町村表より作成

あと一人、もう一人に

会。携わる人の声と具体的な取り組みを紹介します。 続け、取り組みを進めている真庭市愛育委員会、そして真庭市医師 一人でも多くの人にがん検診の受診を。その共通の思いで活動を

それが活動の基本です 真庭市愛育委員会 人の声掛け

と思いを会長の杉本喜美恵さんに聞きました。 担っているのが真庭市愛育委員会です。その活動 地域での地道な啓発活動。その中心的な役割を

愛育委員活動の原点 受診率の低下で気付いた

粘り強い声掛けを基本としな 強く思いました。それからは、 守れない。原点に返ろう」と です。「これでは真庭の健康は 診率が目に見えて下がったん した。すると、がん検診の受 ことぐらいしかできませんで 分からず、保健だよりを配る ってどんな活動をしていいか の活動でした。広大な市にな 平成17年、真庭市誕生初年度 とに改めて気付かされたのは 人一人の声掛けです。そのこ 愛育委員の活動の基本は

ごとに独自の活動もするよう 受診率アップに取り組んでい の発行など、あの手この手で になり、座談会や支部機関誌

ときには働きかけも大切 医師会、行政と連携

には働きかけ、持ちつ持たれ 現したのですが、真庭市の子 行きました。また、今年度実 中学生のピロリ検診が始まる ません。ときには協力、とき ときには、校長会にお願いに つといった関係でしょうか。 行政との連携がなければでき 私たちの活動は、 医師会や

がら活動をしています。支部



真庭市愛育委員会 会長 杉本喜美恵さん

真庭市の受診率には反映され 外の医療機関でも受診できる 宮頸がん・乳がん検診を、市 た上での取り組みが大切です 気になります。実態を把握し りに目を奪われてはいけませ 苦労していました。数字ばか ず、本当の受診率が掴めずに かったんです。そうすると、 検診は、津山市や米子市、倉 ように働きかけをしてきまし し、ある意味私たちの成績の んが、受診率の動向はやはり 吉市など市外で受ける人が多 た。というのも、この2つの ようなものですから。 動は大変ですが、みんなで協 Rなど、地味で根気がいる活 う。地域での声掛けや街頭P る必要がもっとあるでしょ 思います。検診や精密検査を とと同時に検診の意味を伝え せん。ですから、受診するこ れでは本当のことが分かりま わる人が実は多いんです。こ るだけ早めに受診をお願いし 力して取り組んでいきたいと たのに精密検査を受けずに終 まだ受けていない人は、でき

受けるなら今すぐに 検診も精密検査も

も。できるだけ早めに、そし い。また、せっかく検診をし て定期的に受診してくださ が出てからでは手遅れの場合 かもしれませんが、自覚症状 知るためのものです。 大丈夫と思っている人も多い 検診は、自分の体の状態を 自分は



乳がんの日曜日検診

128.3

85以上(歳)

を導入しており、

年の検

実施を推進しています。

ま

127.3

80-84

を高めているのも大きな特徴

医師研修で視触診の制

受診できる機会を へでも多くの一

がん検診部会長の竹内義明さんに聞きました。 その取り組みの背景について、 受診率アップを目指して取り組む日曜日検診。 真庭市医師会乳

それでも受診率は低迷 とがんの影を映し出すマンモ 乳がん検診は、 |山方式|で高い検診レ 主に視触診 ベル

グラフィーで行います。

39歳は視触診、

40歳以上 国は



われる独自の乳がん検診体制 岡山県では「岡山方式」とい とを推奨しています。その中、 の併用を2年に1回受けるこ は視触診とマンモグラフィー

ぜひ日曜日検診の受診を けていないのです。 半にピークを迎えます。 医師会では今年度、 いきますが、 この状況を受けて、 真庭市では、 10月4日 真庭

出ています。 診率アッ 母親としても多忙な年代の受 の人が特に低く、 受診率は国と県の平均を大き るにもかかわらず、 く下回るという残念な結果が プが課題になってい 中でも30~50代 働き盛りで、 真庭市の

罹患率が高い年齢が未受診

にかかりやすい人が検診を受 んは、 入ると急激に罹患率が高くな 大きく異なります。 乳がんは実は特徴的ながん 年代別の罹患率が他とは 年齢に従って上がって 40代後半から50代前 乳がんは30代に 最も乳がん 多くのが つま

乳がん検診に行

- 10月4日(日) 9:30~11:30 ■日時
- ■場所 勝山病院

施することにしました。 に勝山病院で日曜日検診を実

試験

※原則予約制です

- 視触診のみ800円
 - マンモグラフィー併用2,000円
- ■申し込み先 勝山病院 TEL0867-44-3161
 - ★真庭市の無料クーポン券を利用できます。 (平成26年度に40歳になった人が該当)

すので、 すね。 は、 あります。 受けられないという皆さん が高くなるというメリットも 像を見ながら視触診ができま 成果が出せれば来年度以降に 多く受診していただきたいで つながりますので、一人でも を受診してください。 大切です。 ば、 にな取り組みですが、ここで 迷うことなく日曜日検診 マンモグラフィーの 医療機関での受診であ 集団検診よりも精度 普段受けたくても がんは早期発見が 画

と同様の体制で検診をしてい

でしょう。

しかしながら、

県

ピロリ菌の除菌で胃がんリスクを減らす

胃がん撲滅! 真庭で実践する検診システム

胃がん検診で見る「先進地・真庭」の取り組み~

真庭市で全国に先駆けた胃がん検診体制が築かれていることをご存知 でしょうか。真庭市医師会の胃がん検診部会が中心となって進めてきた検 診システムについて、胃がん検診部会長の近藤秀則さんに聞きました。

「胃がんにならないためには何ができるか」 そう考えながら地域全体で 胃がん撲滅を目指す体制を築いています

下や受診者の固定化などの課 飲んで行うレントゲン検査が 庭市では、 の早期発見・早期治療を目指 主流でした。しかし、受診率低 診に取り組んできました。 真 昭和40年代から胃がん検 以前はバリウムを

く組み合わせた、

現在の検診

ゲン検査や内視鏡検査とうま

胃がん危険度の判定で 効果的な検診に取り組む

、庭市医師会では、

胃がん

真庭市医師会 胃がん検診部 部会長 近藤秀則さん(近藤病院 院長)

胃がん検診体制を確立 ABC検診」で真庭の

果から「胃の健康度」をA、 年度からは、セット検診の結 にしたのです。さらに平成23 胃がんリスクを調べる仕組み 萎縮とピロリ感染の両方から 度にペプシノゲン検査にピロ ています。そこで、 ピロリ)感染が原因といわれ ト検診を導入しました。 ABC検診」を導入。 菌抗体価検査を加えたセッ た検診間隔を決めて行う 、Cに分類し、その人に合 クター・ピロリ菌 がんの約98 討は、 平成19年 (以下、 胃の

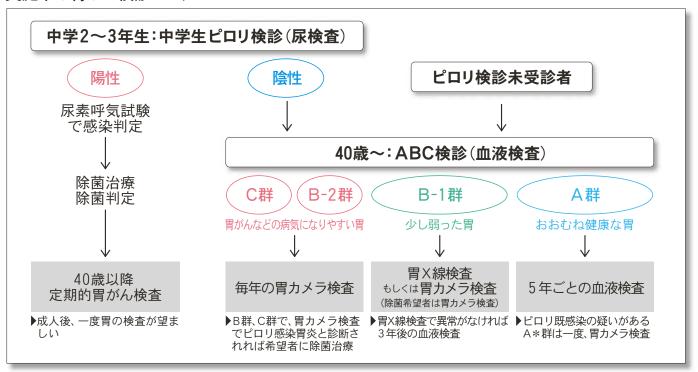
ても残念な数字です。リスク

み出しました。これは、岡山県 年度に血液検査で胃粘膜の萎 題も出てきたことから、平成 リスク検診に大きな一歩を踏 度自体を血液検査で判定する いいますが、胃がんになる危険 発見をすることを二次予防と 縮(老化)状態を調べるペプシ 内で初めての取り組みでした。 ゲン検査を導入。がんの早期

精密検査をお忘れなく あくまでリスク判定

B - 2群で精密検査を受けた 診受診者は20·1 対。そのう を受けた人のうち、ABC めします。これまで健康診 群の人も定期的な検診をお の人は早めに胃カメラで胃が リスクの高いC群とB-2群 ではありません。ですから、 がありますし、A群やB-1 んの有無を明らかにする必要 生する背景を探る方法であ 人は41・8 對でした。これはと ABC検診は胃の病気が 高リスク群であるC群と 病気を直接見つけるも 検

判定→精密検査(胃カメラ) とができました。きちんと精 期がんで、 ていないのです。幸い精密検 数以上の人が精密検査を受け が高いと判定されたのに、 胃カメラを飲むのが苦手とい 階を踏まれた訳です。口から →早期発見→治療」という段 密検査を受けた人は、「リスク 査で見つかったがんは全て早 !飲めるという人も増えてき 鼻からであれば楽 治癒手術をするこ 半



中学生 9月30日(水)表 尿中ピロリ検診

簡単な尿検査でピロリ感染の有 無を調べる検診です。この機会に ぜひ受診しましょう。

- ■受診期間 9月30日/水まで
- ■対象 中学2・3年生で、平成 26年度に検査を受けていない人
- ■受診費用 無料
- ※尿素呼気試験、除菌治療など二 次検診以降は有料となります。
- ■受診方法 市内の医療機関へ直 接お申し込みください。
- ■問い合わせ先

健康推進課 寺沖 TEL7-42-1050

将来胃がんにならないために ぜひ受診しましょう!

科大学と密接に連携 成25年度から真庭 効という訳です。 若年者の感染検査と除菌が有 尿中ピロリ 検診」 そこで、 市 や川 始 中 崎 め 医

その と低くなっています。 生のピロ とされてい 若年期 に起こり、 後成 \Box が 1] んの からの予防 感染 リ感染率は5 紅前後 人での感染は 以後感染が います。 中ピロリ は 次予防として、 4~5歳 最近の・ 対策 です 少な

持続し、 検診 中 ま 巫 か 学 ます。 割程 全国 診事業として 定が出 T たことから、 平は10g めしてい も良 が除菌 です 度でしたが、 的にとて れば、 から、 00 計近 ます。 を行いまし 除菌治 この ŧ 行政 いも ŧ 取 療

皆さんにもっ 徒が陽性と診断され、 いただき、 受診率は2年間 成績が得られて ぜひ全員受診を目 は全国 と関心を持って 未来ある子ど 注目され 約 30 保護者 ので、 ŋ 初 が ほぼ 人の 組み であ で約 行う って 成 11 لح 検 ま 功 全 生 4

てい だきたいと思います。 度は内視鏡検査を受けてい ñ た人は、 、ます。 高リ 恐れずに必ず スク群と判 定

素呼気試験を行 物合には、 簡単な検診です。 尿検査でピロリ 中学2~3年生 二次検診として 感染 感染を が 0

をお

11

か

た早く

んを見つ

け

0

10

年

間 が

0)

プロ

セス

は

療するか」

が焦点であ

た検

、「が

んにならないため

は何

ができるか」

点 に

を加えてきた道

のりといえる という視

でし よう。 らせる真庭市づくりにもき 庭 1) なかすぐにできるものではあ れることもありますが、 検診を」といったことを言わ ちでもABC とつながっていくはずです 分の健康は自分で、が鉄 だく以外にありません。 の皆さんに検診を受けてい からできた検診体制です。 た一人一人の、 まず受け の財産といっても との連携 ません。 市で築いてきた地 40歳以上の人はABC こよう。 した行動 やはり一人でも多く市 て生かしていくため これをさらに良 中学生はピロ ましょう。 他地 医師会の結束や など、これまで真 が、 検診を」「ピロ 域の 自分の健康 安心して 方から「う そうい 2盤がある IJ 11 検 診 萴 ŧ 7 é 地 行 検 で 民 に 0 L か 1]

したいです

自分の まずは受診してく 健康は 自分で! 検診でがんは見つかる。早期発見でがんは治せる。その体験を経たお二人に、検診の大切さやがんとの闘いについて語っていただきました。お二人のことばから、健康の大切さをもう一度考えてみてください。

中しました。幸い初期がんとのこと 掛けてこられるので、 いながら受けた精密検査。 のことでした。「もしかしたら」と思 宮がん検診を受けたんです。 なところです。 は他人事のように思っていましたか ました。熱心だなと思う反面、 後に検査してからということでした のところへ、地域の愛育委員さんが がん検診を受けて」と勧めてこら という気持ちで翌年の8月に子 すぐに入院して全摘手術を受け できるだけ早く精密検査を、 煩わしさを感じていたのも正直 後に保健師さんが訪ねてこら 29年前の夏でした。そんな私 ベッドで結果を待つ数日間は 知人も少なかった頃でしたの 長女は小学校6年でした。 郷である落合に移り住んだ ことあるごとに声を 最終的な診断は手術 本当に仕方な 長男は中学 予感は的 すると

あのとき愛育委員さんの声掛けがなかったら 今の私はなかったと思います 子どもや家族のためにもぜひ受診してください

います。 なかったら、 ました。 れません。 受診率が低いと聞きます。 持ちしかありません。 もできなかったでしょう。 体験から皆さんに願うのは、 自分のためだけでなく、 越えてぜひ検診を受けてください。 と目の前のことで忙しい時期かもし たちのためにも。 あのとき愛育委員さん かわいい孫の顔を見ること でも、 今の私はなかったと思 その忙しさを乗り あのときの私の 今、 家族や子ど の声掛け 感謝 いろいろ 若い人の の気

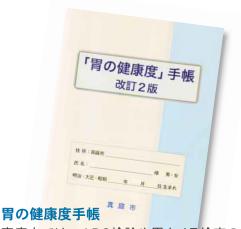
出できていましたので、命を救われつかりましたが、私の場合は全部摘は一、子宮の奥にできる体がんも見け、胸を締め付けたあのときの思いけ、胸を締め付けたあのときの思いはから、診断の結果、子宮頸がんと一せん。診断の結果、子宮頸がんと一せん。診断の結果、子宮頸がんとで、一人過ごす時間が長く、「私にもで、一人過ごす時間が長く、「私にも



藤平 民世さん(野原) 愛育委員の声掛けがきっかけで受けた検診で子宮がんが見つかり、全部摘出手術を受ける。自身も愛育委員を務めるなどしがん検診受診を啓発。

検診について詳しくは、「真庭市保健だより」をご覧ください

料金(医療機関で受診の場合)	備考
500円	
500円	※50歳以上で喫煙指数が600以上の人は、肺がん喀痰検査の対象
1,900円	喫煙指数=1日の喫煙本数×喫煙年数
視触診800円、マンモ1,200円	※集団検診で受診すれば、低料金で受
1,200円	診できます(今年度の集団検診が終了
3,000円	している地域がありますのでご注意く ださい)
1,000円	



真庭市<mark>では、ABC検診や</mark>胃カメラ<mark>検査の</mark> 結果を記録する「胃の健康度」手帳を発行 しています。胃がんだけでなく通常の診療 にも役立ちます。(真庭市医師会制作)

message 体験したこと、そして伝えたいこと



現職中から、定期的にがん 検診を受診。60歳のとき に受けた検診で胃がんが 見つかり、全部摘出手術 を受ける。以後は徹底し た健康管理を実践。 来の聴取は10日後の予定でしたが、病院からの連絡は6日後でした。父の死因の膵がんや仕事と家庭の切りの死因の膵がんと宣告。しかし、衝撃とりもがんとどのように闘っていこうかという気持ちが湧いてきた診察室だったと回想しています。幸いがんのステージは1。早期発見の効力でしょうか、抗がん剤治療もなく術後も順調で、すでに7年目です。日頃から健康意識は高く持っていたつもりでしたが、病魔を宿してしたが、病魔を宿してしたが、病魔を宿してしたが、病院からの連絡は6日後の予定でしたが、病院からの連絡は6日後でしたが、病魔を宿してしたが、病院からの連絡は6日後の予定でしたが、病魔を宿してしたが、病魔を宿してしたが、病魔を宿してしたが、病魔を宿してしたが、病魔を宿してしたが、病魔を宿してしたが、病魔を宿してしたが、病魔を宿してしたが、病魔を宿してしたが、病魔を宿してしたが、病魔を宿してしたが、病魔を宿してしたが、病院からの連絡は6日後の予定でしたが、

定期的な検診でがんを早期発見 健康のことを病気に教えてもらうようではだめ 病気を先取りした健康意識を持ちませんか

不具合を現在矯正中です。

健康法を胃がんから学び、

嚥下法(飲み込み方)も考案しまし

胃の代役となるべき歯の

咀しゃくした食べ物の流動的な

栄養素のうち油脂類の摂取を避

症です。退院後に経験した苦しみか

かんとの闘いの中、家原さんが詠んだ短歌) 変わりつつ過ぐ 術後六年が病みし 癌のイメージ 生存に福疑いて 胸に手を置く のいたみ 覚える度に 父の病みし

きることにつながれば幸いです。

いと思っています。この決心が、平

実践法をあみ出しながら過ごした

一寿命に至らず逝った家族の分も生

日常的な異常でも、私にとっては重断薬しています。下痢や便秘などの鉄欠乏性貧血が起き、必要に応じてす。長時間の外出には手作り弁当を経験も加えて栄養補給に徹していま取り戻すことに専念し、栄養委員の

がんが発見された検査の時



受けてください"がん検診"

検診名	対象	内容
結核・肺がん検診	40歳以上	胸部レントゲン撮影
大腸がん検診	40歳以上	2日間の便で潜血検査
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	医師による内診と細胞採取
乳がん検診	30歳以上の女性	視触診とマンモグラフィー検査
前立腺がん検診	50歳以上の男性	血液検査
胃がん検診	40歳以上	胃X線検査もしくは胃カメラ検査
胃がんABC検診	40歳以上	血液検査

まち・ひと・しごと創生本部会議

総合戦略策定に向けて







写真上:市民会議(高校生版)の様子 写真左:市民会議(交流・定住部会)の様子

市政 TOPICS

8月5日、第7回まち・ひと・しごと創生本8月5日、第7回まち・ひと・しごと創生総合戦略」に市では、「まち・ひと・しごと創生総合戦略」に市生を対象とした高校生版のワークショップを開生を対象とした高校生版のワークショップを開産。それらの意見を盛り込んだ、雇用創出、交流・産住、子育て・教育、都市づくりの4部会の人定住、子育て・教育、都市づくりの4部会の人に、今後、総合戦略の決定に向けて、事業の検た。今後、総合戦略の決定に向けて、事業の検討が行われます。



赤ちゃんを抱っこする生徒

が北房文化センターで開かれ、北房中学校の生徒が地域の赤ちゃんとふ中学校の生徒が地域の赤ちゃんとふれあいました。命の大切さや、赤ちゃんを産み育てる喜びや苦労についな員会北房支部が今回初めて企画。委員会北房支部が今回初めて企画。をが、赤ちゃんの笑顔を見て次第にたが、赤ちゃんの笑顔を見て次第にたが、赤ちゃんの笑顔を見て次第にたが、赤ちゃんの笑顔を見て次第にの大切さを感じる機会を地域にも広が北房文化センターで開かれ、北房が北房文化センターで開かれ、北房

8月5日、市役所本庁舎で「里山持続可能な森林利用に向けて里山真庭の森林づくり推進事業

リアに分類し、 出の利便性によって森林を複数のエ 担当者が説明しました。 委託契約を締結し、 画作成事業を、 かれました。 真庭の森林づくり事業説明会」 た木材の効率的な搬出を可能にする するための管理計画を作成。 伐採し モデル地区として、 大型機械の実証実験を実施します。 8月5 市が進める森林基本計 市役所本庁舎で 安定して木材を供給 住友林業株式会社と その業務内容を 木の成長力、 美甘地区を が開 搬



関係者の前であいさつをする太田市長

が北房文化センターで開かれ、北房 の大切さを学んで かの大切さを学んで があれあい体験 In 北房



市政に関する動きの一部を紹介します

7/25 解体中の校舎で合同訓練実施

津山圏域消防組合、真庭、 美作市の3消防本部が、 解体中の落合中学校施田 で、合同訓練を実施 ました。建物の倒をを き埋めになった人るで 出す開口部を といず リーチング」と呼ばれる 作業を行いました。



8/17 市役所で職業体験

真庭市インターンシップとして、大学生の安達駿さん、根岡美希さん、平井尚子さん、池田麗菜さんの4人が、市役所での職業体験実習を21日まで実施しました。与えられた仕事に4人は真剣に取り組んでいました。



市長室」から こんにちは!

CLT首長連合発足と地方創生のモデルへ

14人の知事、市町村長が参加する「CLTで地方創生を実現する首長連合」が、小泉進次郎内閣府政務官などの出席の下、8月14日に設立され、尾崎高知県知事と私が共同代表に就任しました。CLT(直交集成板)は、木材需要を回復させる有効方策だけでなく、日本を「木の国」として再生させ、オリンピックでの使用や木材輸出にもつなげることができる、農山村における地方創生の切り札の一つ。政府の成長戦略にも明記されています。木材産業が製造業出荷額の25%を占め、市域の80%が森林である真庭市にとって、木を余すところなく使い切り、「山にお金が落ちるようにする」ことが、農業の振興とともに、地域活性化にとって重要な要素です。加えて、地域資源を活用して地域を豊かににぎやかにするさまざまな

取り組みが、高校生も参加してがっている。 生も参加したがります。 庭を地方創生したいです。





社会開発センターの

講演会では

一般財団法人長

を見つめて

石黒秀喜さん

と題して講演

人生の

の終わり

É

前向

きに

準備する

「終活」

体験談を交え講演する石黒さん

を話されました。 義母を介護する中で学んだことなどることや、石黒さん自身が認知症のになった時のために今から準備できについての説明、介護を受ける立場

今をより豊かに生きよう

8月9日、「今から始める終活セミ

が勝山文化センターで開



来場者に説明をする地域おこし協力隊メンバーと職員

協力隊 子ども には、 と回 市役所本庁舎で、 が訪れ、 のパンフレットも置か 住希望者を対象に、 帰 市 \tilde{O} フェアが開かれました。 0 職員 話を真 就学など幅広い相談に対 の移 が常 市 40 0 職 剣 駐し、 住に興 真庭市への帰省者 企業や病院、 員 か 聞いてい 住居、 (味を持つ人 真庭ふるさ 地域おこし まし

真庭の魅力お伝えします

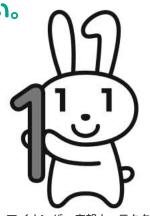
8月12日から14日までの3日

ご存知ですか? マイナンバー制度

マイナンバー制度は、住民票がある全ての人に、12桁の個人番号を付けることで、社会保障・税・災害対策の分野で情報を正確に把握し、さまざまな所に存在する情報が同一人の情報であることを確認するために導入される全国共通の社会基盤制度です。同時に、法人などにも13桁の法人番号が付けられ、同様に利用されます。

問 総務部総務課 道下 TEL7-42-1150

マイナンバーは、一生使うものです。大切にしてください。



マイナンバー広報キャラクター **マイナ**ちゃん

マイナンバー制度に関する お問い合わせはコールセンターへ つ 0570-20-0178 (全国共通ナビダイヤル・要通話料) 平日 9:30~17:30 (土日祝日・年末年始を除く)

制度の目的

国民の利便性の向上【手続きが簡単に】

年金や福祉などの申請で、書類の添付を省略できるように なります。

行政の効率化【手続きが正確で早くなる】

行政機関同士の情報のやりとりが可能となり、照合や入力 作業が削減され、手続きがスムーズになります。

公平・公正な社会の実現【給付金等の不正受給の防止】

年金などの社会保障を確実に給付し、不正受給を防止します。また適正・公平な課税を実現します。

スケジュール

10月~12月 マイナンバーの通知 を、住民票の住所へ 送付

平成28年1月~ 社会保障・税・災害対策の手続きで、 マイナンバー利用を順次開始 申請者に個人番号カードを交付

やむを得ない理由で住所地で受け取れない人へ

10月5日から順次住民票の住所地へマイナンバーが記載された「通知カード」が送付されますが、やむを得ない理由により住所地で受け取ることができない人は、居所情報登録申請書を提出し、申請が認められた場合は、居所へ送付することができます。

※申請が必要な人

- ・一人暮らしで、長期間、医療機関、施設に入院・入所している人
- ・DV、ストーカー行為等、児童虐待等の被害者で住所地以外の居所に移動している人
- ・東日本大震災による被災者で住所地以外の居所に避難している人など

申請期限 9月25日 金

申請書は、市民課、各振興局の窓口にあります。(ホームページからも入手できます。)申請方法は、市民課または各振興局へ持参もしくは郵送してください。

問 生活環境部市民課 西原 TEL7-42-1112

学校での出会い

~Maniwa Match Making~

旧遷喬尋常小学校で若者を対象とした交流イベントを開催します。婚活はまだ早いかなという 人、友だちの輪を広げたいという人、昔懐かしい木造校舎で学校給食を食べながら、すてきな出 会いを探してみませんか。

□時 11月22日(日)10:00~

会場 旧遷喬尋常小学校 定員 男女各15人

- ■内容 給食、自己紹介タイム、レクリエーション ほか
- ■対象 ・男性 真庭市在住の25歳以上の独身の人
 - ・女性 20歳以上の独身の人(住所不問)
- ■参加費 男性2000円、女性1000円
- ■申込方法 電話、メール、FAX
- ■申込締切 10月23日金
- ※イベントの詳細は真庭市ホームページを参照ください。



主催/まにわ縁結び推進委員会

問い合わせ・申し込み先 (公財)真庭エスパス文化振興財団 TEL7-42-7000 FAX7-42-7202 メールアドレス espace@kuse- espace. jp

お知らせワイド
INFORMATION & NEWS

設立10周年

講演会を開催します

真庭市愛育委員会·真庭市栄養改善協議会

10周年記念講演会~災害時に備え、今できること~

日時▶10月17日(土) 13:30~15:30

- ■対象 真庭市愛育委員·真庭市栄養委員·一般市民
- ■場所 久世エスパスセンター ホール
- ■内容 記念講演 演題「災害時に備え、市民と行政が今すべきことは何か」

~愛育委員・栄養委員等市民の組織の役割について学ぶ~

講師:国立保健医療科学院 健康危機管理研究部

上席主任研究官 奥田博子 先生

- ■主催 真庭市愛育委員会·真庭市栄養改善協議会·真庭市
- ■共催 岡山県真庭保健所

国勢調査員がおうかがいします

国勢調査員は市区町村の推薦に基づいて総務大臣が任命した非常勤の国家公務員です

調査員証をさげている青色のひものデザイン(見本)

平成27年国勢調査 2015 Population Census

平成27年国勢調査 2015 Popula

調査員は右 のような国 勢調査員証 を身に付け ています (見本)



調査員が着用している腕章 (見本)



もれなく・重複なく調査を行うために、 訪問時に代表者氏名と世帯の男女の 人数をおたずねします。





◆国勢調査は回答の義務があります

統計法では、正確な統計を作成するために、調査項目に回答する義務(報告義務)が定められています。

- ◆個人情報は厳格に保護されます
- ・国勢調査では、統計法によって、厳格な個人情報保護が定められています。
- ・インターネット回答(広報真庭8月号参照)における通信は、すべて暗号化されています。また、不正なアクセスなどの監視を24時間行っています。
- ・国勢調査に従事する者(調査員、地方公共団体の職員など)には、統計法による守秘義務が課せられています。

お知らせワイド INFORMATION & NEWS

見慣れた風景が大変身

ご近所美術館へようこそ

第13回おかやま県民文化祭参加事業 真庭市制施行10周年記念事業

第12回落合まちかど展覧会

自宅や商店、集会所などが美術館に大変身。緑豊かなこのまちの暮らしを楽しみ、「表現する喜び」と「新しい出会い」を求めて、今年も開催します。皆さんも「まちかどマップ」を手に入れて、美術館めぐりを楽しんでみませんか。

開催期間 **9月27日**(日)~10月4日(日)



この旗と のぼりが 目印です



間 落合文化協会(落合振興局) TEL7-52-1111



Maniwa 14

障がいがある人などへ交通費助成

市内に住所を有する障がいのある人などを対象に、通院・通所に必要な交通費の一部を助成しています。前期分(4月~9月)の助成を希望する人は、福祉課・健康推進課または各振興局地域振興課市民サービス窓口で申請してください。

①人工透析患者通院交通費助成

腎不全などにより人工透析を受けるため に通院した人

②特定疾患医療附带療養交通費助成

特定疾患治療研究事業に関する対象疾患 の治療を受けるため1カ月に4回以上通院 した人

③心身障害児・者及び精神障害者 通所授産施設等通所交通費助成

授産施設、職親などに1カ月の開所日の うち半数以上通所した人

4療育訓練通所交通費助成

専門療育機関または医療機関へ療育訓練などのため1カ月に2回以上通所した18歳未満の人

- ※申請には、医療機関、通所施設の通院・通 所の証明が必要です。
- ※重度心身障害者タクシー利用助成との併用 受給はできません。

1 2	通院・通所距離(片道)	助成額
	1 km 未満	1,000円
	1 km 以上 5 km 未満	2,000円
3助	5 km 以上 10km 未満	3,000円
成額	10km 以上 15km 未満	4,000円
額	15km 以上 20km 未満	5,000円
	20km 以上	7,000円

4	通所距離(片道)	通所回数(月)	助成額(月額)
助成額	20km 以上	2回以上4回未満	3,500円
		4回以上	7,000円

申請期限 10月15日(木)まで

■問い合わせ先

134

福 祉 課 山本 TEL7-42-1581 FAX7-42-1369

2

健康推進課 髙坂 TEL7-42-1050 FAX7-42-1388

お知らせワイド INFORMATION & NEWS

各地区で敬老会を開催

いつまでもお元気で

地[×	日時	会場
北京	房	9月21日(月)午前9時~	北房文化センター
落1	合	9月26日出 午前10時~	白梅総合体育館
久1	世	9月5日出午前9時30分~	久世エスパスホール
勝」	Ц	9月21日(月)午前9時30分~	勝山文化センター
美	甘	9月20日(日)午前10時~	美甘多目的センター
湯』	京	9月19日(土) 午前10時~	湯原ふれあいセンター
蒜!	Ц	10月11日(日) 午前 9 時30分~	蒜山中学校体育館



間(健康福祉部高齢者支援課)石原楽しみください。 とかを合わせて開催する敬老会を心行くまでおられと力を合わせて開催する敬老会を心行くまでおい上の方々への敬意と感謝を表し、長寿を祝う敬老会以上の方々への敬意と感謝を表し、長寿を祝う敬老会長年にわたり地域の発展に貢献してこられた乃歳

TEL (7 4 2) 1 0 7

宝くじスポーツフェア

ドリーム・ベースボール



元プロ野球のスター選手24人からなるドリームチームが真庭やまびこスタジアムにやってきます。社会人野球の真庭市選抜チームと対戦する「ドリーム・ゲーム」や、小・中学生に実技指導する「ふれあい野球教室」、サインボールなどの豪華な景品が当たる「ドリーム抽選会」、プロの投手や打者と対戦できる「プロに挑戦」などのイベントでやまびこスタジアムが熱く盛り上がります。また、金田正一氏による「ふれあい講演会」も同時に開催します。

問 生活環境部スポーツ·文化振興課 赤松 TEL7-42-1178

期日 10月4日 (日) 会場 真庭やまびこスタジアム

入場は無料ですが入場券が必要です。本庁舎、各振興局で配布します。

<日程>

- 9:00 開場
- 9:30 少年少女ふれあい野球教室
- 10:30 ふれあい講演会-
- 12:00 ドリーム抽選会
- 12:30 開会式、記念撮影会
- 13:00 プロに挑戦、ホームラン競争
- 13:30 ドリーム・ゲーム
- (ドリームチーム VS 真庭市選抜チーム)

15:00 閉会

ふれあい講演会

- ■会場 久世公民館大ホール
- ■講師 金田 正一氏
- ■演題 「私の野球人牛」

入場は無料ですが入場券が必要です。 本庁舎、各振興局で配布します。



来場予定選手紹介(一部)



張本 勲氏



加藤 秀司 氏



谷沢 健一氏



村田 兆治氏



藤田 平氏



大島 康徳 氏

参加者募集

記念撮影会

- ■内容 カップルや家族でドリームチームと記念撮影できます。撮影した写真は額装してプレゼントします。
- ■定員 撮影は1組6人以内で5組まで。応募者多数の場合は抽選となります。

プロに挑戦

- ■内容 投手または打者として元プロ選手に挑戦します。挑戦者には対戦した選手のサインボールを贈呈します。
- ■定員 2人(投手1、打者1)応募者多数の場合は 抽選となります。
- ■申込方法 各振興局窓口に設置してある申し込み用紙を記入してスポーツ·文化振興課へ提出してください。
- ■申込締切 9月16日(水)

勝山町並み

体験クラフト市2015

平成25年から開催されている『勝山町並み体験クラフト市2015』が今年も行われます。ものづくりの人たちと地域住民が一緒に、『ものづくり』を通じて交流する体験イベントです。 今年は勝山高校や岡山県立大学も加わってさらににぎやかになります。

問 勝山振興局地域振興課 TEL7-44-2607

- ■開催日 10月3日出~4日印
- ■会場 勝山町並み保存地区内 新町商店街各所 ほか

主な体験メニューの紹介

ものづくり体験

竹細工、革細工、木工、糸紡ぎ、裂織り、ベンガラ染め、 パンづくり、木地挽き、和紙づくり、映画づくり体験など

●発酵ランチを食そう!

まにわ発酵'Sの食材を取り入れたランチの提供

- 真庭産新鮮野菜の販売
- スタンプラリー
- 勝山高校ビジネス科による「勝高屋」の出店
- ※プリンやビスケットの販売。

「本とまち」 プロジェクト

本の読み聞かせや寄贈本受け付けコーナーを設置します。

本の寄贈にご協力をお願いします。

お知らせワイド INFORMATION & NEWS

創業者を応援します!

起業支援事業補助金

9月1日から12月18日までの期間で、起業支援事業補助金の2次募集を行います。独創性・発展性をもって市内で新たに起業する人に対して、起業時の経費を支援します。

- ■対象(下記のいずれの条件も満たす人)
- ・起業の日に市内に住所を有している人
- ・市内に事務所を設置、または設置を予定している人
- ・市税を完納している人

■対象外

※加盟小売店および既に事業を営んでいる人

- ※国・県など他の補助金を受ける場合
- ※農業・医療業など一部業種

■補助内容

- ·補助額上限100万円(補助率1/2以内)
- ※まにわ創業塾、またはプレ・インキュベーションセミナーを受講し、「特定創業支援事業証明書」を取得した人は上限額が150万円に拡大されます。

一問い合わせ先一

真庭市産業サポートセンター(真庭商工会内) TEL0867-42-4375 FAX0867-42-4337 お知らせワイド INFORMATION & NEWS

9月30日(水)まで

国民年金保険料 1**0年の後納制度**

用民年全保險料

過去10年間に納め忘れた国民年金保険料を納付することで将来の年金額を増やすことができる「10年の後納制度」は9月30日をもって終了します。

後納制度を利用するには申し込みが必要 です。

詳しくは、

国民年金保険料専用ダイヤル

0570 - 011 - 050

または

津山年金事務所

0868 - 31 - 2360

へお問い合わせください。

0867 (42) 1094 学習課 田中

各振興局

域

域振興課

提

出先

生涯学習課または

問

合わ 地

せ

※住所・氏名を明 作文・標語部門 ポスター部門

記すること

月11日

由サイズ

人3点までとし、

用紙

は

自

一申込締切

10 12

月

19

 \mathbb{H}

(月)

募集しています

○作文部門 在勤の人 た作品を募集します。 ■応募資格 (権の大切さをテー 真庭市内に在住 マに

400字詰め原稿用

紙3枚

日

24

 \exists

前

10時~

午後3時

予約先 場 所 市役所本庁舎

切

n

画

用

年金事務所お客様相談

時30分から

介

小雨決行)

日時

紙を使用すること 四つ切りまたは八つ ○ポスター部門 内とすること

)標語部門

年金相談 予約をお忘れなく

るため、 委任状が必要です 9 いします。 うます。 月の年金相談日 9月10日休 前日までに予約をお 相談内容を把握 代理人の場合は をお 知

旭川清掃作業

しょう。 美しい景観でおもてなしし を訪れる多くの観光客など 清掃作業を行います。 山の旭川を美しくする会 。真庭

る体障が

TEL

江川

地

X

日の旭川

流 田

域

場

所

勝

Ш

本郷

問

せ先

勝 新

Ш 庄

振 ||

與局

域

域振興課 い合わ

横山

(744)2925

▶ 北房振興局 FAX 6-52-4496 ▶ 落合振興局

- TEL 7-52-1111 FAX 7-52-1939 ▶ 勝山振興局 TEL 7-44-2607
- FAX 7-44-4569 ▶ 美甘振興局 TEL 7-56-2611
- FAX 7-56-2033 ▶ 湯原振興局
- TEL 7-62-2011 FAX 7-62-2097
- ▶ 中和出張所 TEL 7-67-2111 FAX 7-67-2205
- ▶川上出張所 TEL 7-66-3611 FAX 7-66-4402
- ▶ 真庭市消防本部 TEL 7-42-1190 FAX 7-42-1672

- 11月23日(月) 勤労感謝の日 午前9時30分~午後3時(雨天決行)
- ■場所 やまびこスタジアム敷地内・ 産業学習館
- 小学1年生~6年生 80人 ■対象
- 4つの部門(大工・重機・電気・ 看護)を順番に体験
- ■申し込み 所定の用紙に記入の上、 FAXかメールでお申し込みください。用 紙は真庭商工会本部・支所にあります。
- 1,000円
- ■募集期間 9月初旬~9月30日(水) ※10月初旬に抽選を行います。
- ■申し込み・問い合わせ先

真庭商工会青年部

(742)1581

合わわ

せ先

TEL0867-42-4325 FAX0867-42-4337 HP http://www.maniwasci.or.jp

みんなできれいに 日 問 0 8 6 7 (42) 1 1 時 い合わせ先 10 月 (31) 2365 4 市民課 日 (日) 午 村 瀬

し相談ください

対象者 内容 補装具 る体障が (装具、 難病患者 い者手 車

午前11時 場 所 勝 Ш 保 健 福 祉 セ

を持っている人、 相 療) 連絡をお願いします 補聴器など) 談を希望する人は、 給付に関することなど 自立支援医療 の処方、 更 事

軽にご相談ください。 身体障がい者巡回更生相談 体・聴覚)が行われ 9月24日休 い者巡回 福祉 更生 います。 課 Ш 相 適 本 生

勝山・いいとこ見つけた絵画展

- ■申込期限 10月16日 金 ■応募資格 中学生以上
- ■出品点数 1人1点まで
- ■応募作品 日本画・洋画・水彩画(30号まで、必ず額装)
- 11月11日(水)~18日(水)
- はがきまたは所定の申込用紙に必要事項を記入してお申し 込みください。応募作品のうち優秀作は選考の上、記念品を贈呈します。



INFORMATION

総

男

女

▶ 本庁舎

真庭市の人口

数 48,051人(-25)

世帯数 17,856世帯(4)

代表電話番号

平成27年8月1日現在

)は前月との比較

TEL 7-42-1111 FAX 7-42-1341

TEL 7-66-2511

FAX 7-66-4401

TEL 6-52-2111

▶ 蒜山振興局

22,929人(-4)

25,122人(-21)

有林の松茸

Щ

Ш

権

0

落合庁舎 9月8日 落合地 入札 入札 入札関 月9 :合振興 問 日 日 締

回い合わる 時 (水) せ 午 ·前 11

落合振 興 局地 域 振興 課

札を にお問い 札 実施し、 を希望する場 切 合 局 係 (火) 区 うます。 書類 および場所 \exists わ 地 午 時 せくださ 域 -後5 提出場所 Ш 振興 所 詳 地 じく 嵵 時 区 $\hat{\sigma}$ 課 担当 まで 4 11 は、 力 所 課

> 勝 林業・バイオマス産 地 TEL 入札日 区1力所 月 問 役所本庁舎 月 勝 (742)5022入札日時および場 Щ 11 日 金 18 Ш い合わせ先 余野下地区2力 富原公民 日 地 (金) 時 区 および場 新見市-館 午 午 -後2 ·後 2 大佐 蒔 業 蒔 所 所 所 布 瀬

問 Ш $\widehat{7}$ い合わ 振興 $\frac{4}{4}$)2927 局 せ 地 域 先 振興 課

TEL 勝

TEL

予約は不要です

木 りごとや心 Ш います。 法の日 県司法書士会津 1無料: 相 続や登 配ごとなどご 法 律 記 相 Ш 支部 など 談

会場 問 産 相 垣 (1階ギ 問い合われ 星の名義 談内容 10 司 法書士 時 5 久 午 せ 変更など ヤ 、世エスパスセン -後3時 事 ラリー 相 続や 務 所 遺 室 言

動

相談ください 10 日

午前 日 時 月1 (木)

法の日無料法律相談

不 夕 電気設備科 募集科 受講 別途必要で 申込方法 募集期限 試 10 験 人 料 H 11 木工科 20 人 、 す 所 料 10

0 調査 書を で 添えてい 作 成 定 L 0 た就 提 職

練生 募 集

部高等:

技術専門学校

Ш

申

Ĺ

込

み

問

41 合わ

せ

先

ます。 せください -成28年 北部高等技術専門学校で 詳しくは 度 0 訓 練生を募 問 11 合 集 わ

(入校定員

月23日 (金)

月6日 材 (金)

入校 願 書 者

高等学校

祉·介護職員 事の悩み何でも相談

相談ください。 悩みに Ő ますの 人 毎月 間 相談内容は、 関 する相談 関係や仕 第2・ で、 安心 をお 事 木 のこ 秘 密 受 7

北部高等技術専門学校

木造 20 費など 建 (福) 厳守とし 尚 します。 Ш 岡 問 相 職 県 Ш 41 談 場 合われ 県 福 日

086 祉 人材 セン 夕

(社会福: (226)3507祉協 議 会

せ

先

4

曜

H

●平成27年7月10日

- 市道古見中河内線道路改良工事(建設課)
- 志田工業㈱…50,800,000円
- 下呰部 2 期地区 (6 工区) 管路施設工事 (下水道課) 山本設備工業㈱…54,950,000円
- 湯原憩いの広場解体工事(湯原振興局地域振興課) ㈱大和建設…2,840,000円

- ·草加部小学校給食搬入口改修工事(教育総務課) 鳥越工業㈱…3,000,000円
- 美作追分駅駐車場舗装修繕工事 (落合振興局地域振興課)㈱富松組…2,780,000円
- (スポーツ・文化振興課)楢木建材侑)…4,100,000円

平成27年7月17日

- 侑)小椋工務店…16,300,000円
- 湯原地区案内サイン(2 工区)整備工事
- (湯原振興局地域振興課)㈱大和建設…5,800,000円
- 下呰部 2 期地区 (3 工区) ポンプ施設工事 (下水道課) ㈱ホクセツテクノ…12, 255, 000円
- 旭水苑 I Z循環ポンプ前処理機ほか定期修理工事 (旭水苑)日立造船㈱…37,900,000円
- 下呰部 2 期地区 (7 工区) 管路施設工事 (下水道課)
- 市道橋橋梁点検(落合·勝山地内)業務(建設課) ㈱大成測量真庭営業所…13,722,000円
- ㈱エイト日本技術開発中国支社…17,500,000円

今月の掲載は、7/3、7、10、14、17、24入札実施分

松茸山入山権 入札参加 者募集

(752)

世

地区

余 1

野上

地

X

1

力

●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)》

財産活用課

TEL7-42-1174

●平成27年7月3日

- ·河内小学校屋内運動場耐震補強·大規模改修工事 (教育総務課)㈱酒井工務店…52,500,000円
- 遷喬小学校給食調理室等改修工事(教育総務課) 鳥越工業㈱…38,880,000円
- · 勝山中学校空調設備改修工事(教育総務課) ㈱三木工務店…50,000,000円
- 勝山こども園耐震改修工事(子育て支援課)
- ㈱三木工務店…19,000,000円 市営組住宅外壁改修工事(都市住宅課) 侑影山建設…7,300,000円
- 遷喬小学校多目的ホール天井改修工事
- (教育総務課) 侑国本工務店…26,500,000円 落合垂水地区(1 工区)マンホールポンプ設備工事 (下水道課)㈱日圧機販…29,200,000円
- 回転式破砕機補修工事 ・リサイクル施設
- (クリーンセンターまにわ)日立造船㈱…2,340,000円

平成27年7月7日

- 市道奥谷鰻田線道路改良工事(建設課)
- 喜多建設㈱…9,024,000円 市道延命寺線道路改良工事(建設課)
- 侑)村田建設…14,720,000円 市道湯川南線道路改良工事(中部環境施設組合)
- ㈱三壽工業所…10,436,000円 下呰部 2 期地区(2 工区)ポンプ施設工事 (下水道課) 岡山機設㈱…6, 193, 000円

- ㈱山中工務店…9,312,000円 下呰部2期地区(5工区)管路施設工事(下水道課)

- ▶平成27年7月14日
- 久世エスパスセンター事務室等空調設備改修工事

農道白髮線舗装新設工事(農林土木課) ㈱岡田組…3,800,000円

▶平成27年7月24日

- ・蒜山郷土博物館改修工事(生涯学習課)
- 湯原地区案内サイン(1工区)整備工事 (湯原振興局地域振興課)㈱柴田工務店…5,980,000円
- 湯原振興局地域振興課)㈱柴田工務店…5,750,000円 湯原地区案内サイン(3工区)整備工事 (湯原振興局地域振興課)㈱柴田工務店…6,350,000円
- ・ 湯原憩いの広場浄化槽設置工事
- 山本設備工業㈱…54,320,000円
- · 市道橋橋梁点検(北房地内)業務(建設課)

INFORMATION

9月の休日急患担当医

6日

- 勝山病院・勝山 0867-44-3161
- 岸本医院(外)・久世 0867-42-0495

13日

- 近藤病院・勝山 0867-44-2671
- ●前原医院(内)・久世 0867-42-5267

20日

- 金田病院·落合 0867-52-1191
- 松坂医院(内)·久世 0867-42-3300

21日

- 湯原温泉病院・湯原 0867-62-2221
- イケヤ医院(内)・久世 0867-42-0122

22日

- 中山病院·久世 0867-42-0371
- 宮島医院(内)·勝山 0867-44-2403

23日

- 勝山病院・勝山 0867-44-3161
- まにわ整形外科(外)・久世 0867-42-7300

27日

- 落合病院(内)·落合 0867-52-1133
- 金田病院(外)·落合 0867-52-1191
- 岸本医院(外)・久世 0867-42-0495

一10月一

4日

- 湯原温泉病院・湯原 0867-62-2221
- さくもとクリニック(外)・北房 0866-52-4833

事前講習会も開催 危険物取扱者試験

消防本部予防課

原 田

(742)1190

問

高い合われ

せ

場

所

サイクルプラザ

安全県民

運

動

が

展

開

さ

れ

募集

種

目

|学科学生

看

■試験日 ◎危険物取扱者試験 前講習会実施します。 険物取扱者試験および 11月29日(日) 事

津山市 ■試験会場 限 9 岡山市、倉敷市、 月28日 (月) 10

針5号か6号をご用意くださ

暖かい手袋を編みます。

かぎ

寒くなる季節にぴったり

■申込期

各分署に用意しています。 ※受験願書は消防本部および ま

ます。 申し込み たインターネットによる受験 詳しくは、 (電子申請) 財 もでき 消防

◎事前講習会 ジをご覧ください。

日時

10月15日休

試験研究センターホー

ムペ

1

日本ドラム絵巻

全席 指定

TEL7-44-2011

午前9時~午後4時30分

久世エスパスランド

チケット絶賛発売中

月7日%

午後1時~4時 ちしています。 い。皆さんの申し込みをお待 日時 9月17日休

> 定員 0867(42)1161 ・サイクルプラザまにわ 申し込み・ 一申込期限 参 わ 加費 20 5 人 9 月 0 14 円 日

> > 域の保育園児による交通安全

呼びかけを行います。

9月18日金

に出発式を行います。

久世

地

■試験

H

医学科

次

10

月

31

日

(±)

11

月

1

H

真庭市でもこの運動を前

護学科生

リサイクルプラザ手芸教室 参加をお待ちしています

問い合わせ 先

午前11時~正午 場所 日時 市役所本庁舎前駐

車

での指定する日

次

12

月

16

日

(水)

18

 \exists

(金)

ま

看護学科

一問い合わせ先

くらし安全課

御船

秋の交通安全県民運動開始 交通事故防止の徹底を

9月21日月~30日份まで

0

(742)1017

防衛大学校·防衛医科大学校 学生募集

指定する日 ○共通項目

二次

11月28日

 (\pm)

29 日

(日)

次

10 月 17

日

10 日

県下一斉に秋の交通

防衛医科大学校の学生を募 防衛省では、 詳 しくは、 防衛大学校と お問い

高卒

(見込み含む)

平成 28

一受験資格

日本国籍を有

試験日 次 次 11 月8日 月7日 (火) (\pm) 12 8 H H (土) (日)

します。 わせください。 ○防衛大学校 募集種目

前売 一般 5,800円 中学生以下 3,000円 ※当日券500円増

での指定する日 ○防衛医科大学校

署で申し込みをしてください。

に真庭市消防本部および各分

申込期 場所

限

10月8日休まで

11月21日(土) 開演

1716 時 0030 分分

入場料

山文化センター

防衛大学校学生

未満

一受付期

間

9

月5

H

(土)

30

4月1日現在、

18歳以上21歳

日(水) TH 0868 (22) 5637 自衛隊岡山 ■着校時期 試験場 張所 一問い合わせ先 必着 受付時にお知ら 地方協力本部 平成28年4月

Ŀ

旬 #

津

Ш

※市役所の電話番号は、市内無料電話で表記しています。(市外局番0866エリアは6、0867エリアは7)

気軽にご参加ください **若者就職支援セミナー**

用保険受給者は、

場

所

山市新名 おむ ます。 R 像 ■ 施 午前10時 ターでは、 内 法 \mathcal{O} ね 40 の習得 新魚 理 容 かやま若者就職支援セン ④社会人マ 参 が町アル 歳までの 3Õ 津 10 加 月20日 就職を目 企業が求める人物 分~午後3時 セミナーを開 Ш は 効 無料です。 3 市立図 ナー)模擬 ネ・ 職 果的な自己 を目 指す若 講 津 書 面 接の 指 座 山館 など す 実 \overline{P}

> おか TEL だカウントされま 086 (236) 16 申 . やま若 し込み・ 者 問い合わ 就 職 支援 16 せ

ひとりで悩まず 悩みごと無料相談

ライフサポ

ĺ

1

セン

夕

ださい。 は不要です。 談を受け付けて 活支援を目的に悩みごとの 、までは、 前 日 10 時 時 ~ 午 9 地 月 -後3時 24 気 Ć 域 H 軽にご相 41 の皆さん います。 (X) 25 0 予 日 談 約相生 (金)

(1)

ライフサポートセンターつや 律 TEL 0868 (35) 2433 問い合わ など 相談内容 せ

公職選挙法・寄付の禁止 ルールを守って明るい選挙

する寄付 ることも禁止さ 禁止されて 品を贈ることは公職 禁止事 政 治家に寄付や 政 以治家の寄! 治家が選 の 勧 11 います。 引 (2) 挙 贈り れ 区 要 政 7 内 有権者 求 治 4 物 0 選挙法で 家に ます。 を求 人に (3) 政 対 8 が 金

久世 労働、 公民 館 福 祉 法 る有 関

象となり (1) (4) |禁止対象の **6**)

催し物 ③ 町 ②お祭りへの 会への飲食物などの 差し入れ 問 地 い合わ 内会の 委員会事 域の運動会 へ の 计志 集会 せ 寄附・ 務 イ・スポー 局 • 旅行 飲 差し入れ 食物 差 庭 し入れ などの ||市 など 選

)状⑥あ 料広告 寄付⑤年賀状などの 係団 体の寄付金 さつを 目 的 後 あ

処罰されると公民 ます。 \check{o} 項 権 目 に よって 止 0) 扙

(742)1072

宝くじ助成事業で整備しました

真庭市では、平成27年度の宝くじ助成事 業を活用して、真庭市消防団へ背負式消 火水のうを38基整備しました。この事業は、 財団法人自治総合センターがコミュニテ ィ活動の促進と地域社会の健全な発展に 寄与することを目的に実施しています。

問 危機管理課 渡辺 TEL7-42-1126

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 守通さん(宮城県名取市) 加藤 卓さん(福島県福島市) 川端 章夫さん(茨城県日立市) 大柳 裕登さん(栃木県下野市) 田坂 裕さん(埼玉県さいたま市) 好之さん (埼玉県越谷市) 林田 宣夫さん(埼玉県さいたま市) 柳原 武司さん(埼玉県吉川市) 伶子さん (埼玉県吉川市) 柳原 雄也さん(千葉県松戸市) 山下 俊樹さん(千葉県千葉市) 廣田 小村龍之介さん(千葉県千葉市) 明美さん(東京都世田谷区) 秋田 賢志さん(東京都練馬区) 横川 幸男さん(東京都青梅市) 次郎さん(東京都小平市) 佃 佐藤 貴紀さん (東京都港区) 敏秀さん (東京都新宿区) 岩上 昌弘さん (東京都大田区) 陽二さん(東京都中央区) 田中紳一郎さん(東京都中央区) 正靖さん(東京都港区) 鈴木 鈴木 陽二さん(東京都中央区) 淳子さん(東京都江戸川区) 奥村 冬樹さん (東京都江戸川区) 西山 村田 洋一さん (東京都江戸川区) 明子さん(神奈川県横浜市) 三宅 浩さん(神奈川県横浜市) 伊藤 孝洋さん(神奈川県横浜市) 木原 宏匡さん(神奈川県横浜市) 越智 洋さん(岐阜県多治見市) 康彦さん(岐阜県美濃市) 洋さん(岐阜県多治見市) 越智 長谷川 豊さん (静岡県浜松市) 敦子さん (愛知県安城市) 牧野 伸一さん(三重県津市) 米倉 靖史さん(京都府京都市) 新宅 養松 久恵さん(大阪府大阪市) 志真さん(大阪府泉佐野市) 小森 弘毅さん(大阪府吹田市) 高橋 池田 重夫さん(大阪府四條畷市) 中園 新平さん(大阪府大阪市) 岡山 英昭さん(兵庫県宝塚市)

魅力あるまちづくりを

真人さん(福岡県福岡市) ※平成27年7月入金分(掲載希望者のみ)を掲載しています。

進さん(兵庫県神戸市) 保秀さん(奈良県大和高田市)

晶子さん (岡山県倉敷市)

英輔さん(岡山県倉敷市)

祥雄さん(岡山県笠岡市)

秀人さん(岡山県岡山市)

琢哉さん (広島県広島市)

宏之さん(香川県高松市)

光さん(愛媛県松山市)

望さん(岡山県岡山市)

尾崎

上田 柴田

尾川

近藤

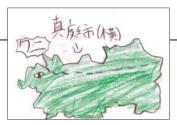
中島

澤部

武田

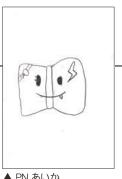
小糸

勝田



満月(7月31日撮影)

▲ PN ハラペコリぐ



▲ PN あいか



▲ PN 光原幸葉

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 55通の中から チョイス

今月のテーマ

月

松尾惠子さん(組

に歩いていました。 声を張り上げ、 ら、 います。昔は高学年になった う!!本当にそうだと感心して チ一本火事のもと」と大きな をたたいて「火の用心、 日月はお腹がすいていると思 満月はお腹がいっぱいで、 話す人形が言っています。 木のカッチンコ(拍子木) お月様をお供 マッ

> たちは、 ことは、

地球上で見えるも 神秘の世界です。

に感謝して、

暗い折り

ていて、 語は、 錯覚します。 行けるまで時代が進歩して のです。 ていました。満月になると一 ついている話も幼少より聞 お月様の中でウサギがお餅 写っている様は、 の満水の田に、 |懸命ウサギの姿を探したも 田植えの終わったばかり 竹取物語が有名です。 今はロケットで月に 別世界にいるように 月にまつわる物 真ん丸な月が 哀愁を帯び

出て、 たのが懐かしい思い出です。 た、月が出た」とよく歌ってい 入ると決まって「月が出た出 ありますが、亡き父はお酒が いました。月の歌はたくさん を食べながら話し、遊び、 心細かった!! 満月 近所の人たちとご馳走 お月見は 浜辺に 原 歌

> 宇宙には太陽を中心に地 になるかもしれません。

小椋蓉子さん(下湯

だと思っています。

は、 月なら満月が好きで

> りをご紹介します。 られた「テーマ」以外のお便ここからは、皆さんから寄せ 湯原が『音の泉』に!」 ここからは 、皆さんから寄

N 大山しょう太さん(湯原温泉)

お誘いあわせの上、

ぜひお越

皆さん、ご家族ご友人を

で触れる機会が少ないお子さ はんざきLIVE~』を開 します。 センターで『ゆばら音泉~ 来る9月6日、 音楽という文化に生 湯原ふれ あ

問い合わせを。

867(62)2526) までお

委員会(湯原観光協会内囮

しください!詳しくは、実行

月やほかの莫大な数の星たち いように生活することが大切 一定の軌道で回っている 自然に逆らわな 球や 私 子さん、 子さん、 じめ、 湯原に音の泉があふれる一 チケットは、 るぜん焼そば好いとん会をは 江西あきよしさんも駆けつ ンガーソングライター泉彩世 ければと思って企画しまし 素晴らしさを体感していただ てくれますよ。 ん。また湯原お笑い芸人番 ソングライター吉永拓 た。出演者は、 んや大人の皆さんに、 ▶500円が付いて2500 食フェス』も開催されます。 小学生以下は無料です。 多数の屋台が集結する 倉敷出身のシンガー 湯原と縁深い半崎 食フェスチケッ 蒜山出身のシ 会場では、 未さ ひ け 頭 美

7 1 8 8 7 9 0 以加真庭。 お便り お待ちしています! メールの場合は hisho@city. maniwa. lg. jp

11月号 読者の広場

-マは

ます。

民間人でも簡単に宇

旅行ができ、

月面着陸も可

広

「真庭市キャラクター まにぞう」です。

まにぞうのイラスト、応 援メッセージなど「まに ぞう」について、200字程 度でお寄せください。

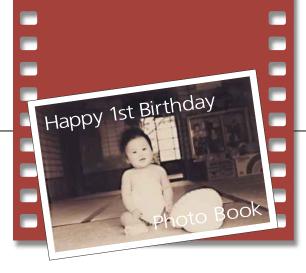
川柳の兼題は 「本」です。

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9月30日 (水)です。

10月号では、

「神様」

についてお便りを募集 しています。 (9月10日締め切り)



★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



池田 瑠愛 ちゃん H26.9.1 生まれ(古見) ⑥ 勇輝・美薫さん(両親)



かねだ ちはる **金田 智陽** ちゃん H26.9.9 生まれ(草加部) ⑩ 増実・美保子さん(両親)



しもやま はや と **下山 楓人** <ん H26.9.8 生まれ(上河内) ⑩ 雅史・裕美さん(両親)



奏希 ちゃん H26.9.7生まれ(開田) ⑩ 達彦・美和さん(両親)



かねさき しゅり 兼先 珠李 くん H26.9.5 生まれ(久世) 応 悟史・治美さん(両親)



小川 想生 くん H26.9.19 生まれ(栗原) 応 笑生さん(兄)



うえだ な お 植田 凪織 ちゃん H26.9.14 生まれ(勝山) 応 基夢さん(父)



高谷 唯央 <ん H26.9.13 生まれ(多田) 応 達也・美賀子さん(両親)



光岡 葵 ちゃん H26.9.9生まれ(中島) ⑥ 恒史・美央さん(両親)



まにわくん♡「蒜山・久世ルート」「北房・久世ルート」の一部の便を、ワンステッ プバスと呼ばれる低床の車両で運行を開始します。高齢者や子どもでも比較的 楽に乗降ができます。ぜひご利用ください。車いすも利用できます。詳しくは、お 問い合わせください。 問 くらし安全課 南 TEL7-42-1017

運行する便



「蒜山・久世ルート」 1 便、4 便、5 便、10便

「北房・久世ルート」

3 便、4 便、7 便、8 便、9 便、 10便、11便、12便

「まにわくん♡」の車体と車内に、有料広告を掲載することができます。まにわくん♡ で会社や団体のPRをしてみませんか。詳しくは、お問い合わせください。

掲載場所	掲載方法	掲載料	掲載期間	広告物
車体側面	マグネットシート貼り付け	24,000円		
車体後面	マグネットシート貼り付け	12,000円	原則1年間	広告主が作成
車内側面	B3ポスター貼り付け	12,000円		



▲ PN み・



▲ PN おじぱー&まじぱー



い気持ちで接したい

池田那菜さん(下呰

体

撲を楽しめればと思います。

そして大人になっても

大会で優

勝

を

目

指

Ĺ

た

65

▲ PN あんちゃん



ちが、や なっ っこの仕方が良く分からなく 際に赤ちゃんと接すると、 房 使 に参加しました。 に赤ちゃんと接すると、抱使って練習はしましたが実人たちに教わりながら人形 す。 たの 子とふれあう時には、 体験を通していろんな赤 ちゃんふれあい んとふれあえて楽しかっ で 難し 赤ちゃんや かったです 愛育委员

> 部で3位に すもう大会に出

な

り T

ま

三﨑

慶彦さん

は相手ば

かりだっ

たけ たで

かっ

小学生

7

館◎行こう! 本の紹介 北房図書室 〒716-1411 真庭市上水田3131

TEL 6-52-5220 FAX 6-52-5221 平日10:00~19:00 開館時間 土日 9:00~18:00 每週月曜日 年末年始 休館日

今月のおすすめの本

「白い池黒い池」

ヴァリ・ミンツィ 絵/光村教育図書



亡くなった母さんが遺した 毛糸玉が、風にのって飛ん で行ってしまいました。毛糸 玉を追って不気味な家を訪 ねたシラーズは、その家の 老婆に、頼み事をやれば毛 糸玉を返すと言われ…。美 しい心のあり方を問うイラン のお話。

「1日の物語」

日本児童文学者協会 編/偕成社

友だちがいない甲野さん。 心配する両親に、友だちは いるとうそをついてしま い、日曜日に家に招くこと になったという。 1日だけ 友だちのふりをすることに したわたしは…。「1日」 をめぐる5つの物語。



「誰からも好かれる女性になる 話し方美人のお作法」

杉山美奈子 監修/池田書店



言葉遣いと敬語のマナーが 身についていると、相手に 好印象を与えることができ ます。好かれる女性になり たい人へ、美しい話し方の 基本や、伝わる話し方・上 手な聞き方などを紹介しま す。好印象な伝え方フレー ズ集も掲載。

「ブックのいた街」

関口尚 著/祥伝社

ラブリ商店街の人々の相談 相手は、アイリッシュセッ ーのブック。なぜか、ブ ックの前だと素直になれた のでした。"最高の友人" との忘れられない日々を描 く連作短編集。特に犬が好 きな人にはとても心に残る 作品。



学生 手にも勝てることと、 でなく技術を磨けば 来年は優勝を目指し 頃 3年生になる来年はこの この相撲大会には (けても楽しめるところで からほとんど毎年出 学校の部活はバスケです 入賞できて嬉し 強 0) Щ

災害時に備えて

相

撲

0

を魅力は、

大きい

って

今回

は災害時に学校が避難





ことができればと思います。

時には学んだことを生かす

今日 いの て指 害時には私たちが先頭に立 が比較的少な が分かりました。 るものを作るのは難しいこと もから高齢者までが食べら のでした。 講義や炊き出し訓練を行うも なっつ 員の立場での心構えなどの の研 示しなくてはなりません。 が た場合を想定 番です 修を生かす場面がな 炊き出しでは子ど 17 県ですが、 岡 いざとい 山は災害 災 n

9月は 食生活改善普及運動月間 「まにわ食育クイズ」に挑戦しよう

9月は食生活改善普及運動月間です。 また、毎月19日は食育の日です。真庭市 栄養改善協議会では、野菜に関するク イズを行います。クイズに答えて、『毎日 プラス一皿の野菜』を実践し、野菜を食 べて健康的な生活を送りましょう。

野菜クイズ

正しいと思う番号をお答えください。

問1:緑のピーマンは熟すと何色になる?

①赤色 ②緑色 ③白色

問2:体を冷やす効果があるといわれる季

節野菜はどれ?

①春野菜 ②夏野菜 ③冬野菜

問3:次のうちカルシウムの多い野菜はどれ?

①キュウリ ②トマト ③小松菜

問4:根野菜はどれ?

①ゴボウ ②トウモロコシ ③キャベツ

問5:「冬瓜(とうがん)」の旬の季節はいつ?

①春 ②夏 ③冬

問6:夏野菜は次のうちどれ?

①白菜 ②モヤシ ③ゴーヤ

問7:ズッキーニは何の野菜の仲間?

①カボチャ ②キュウリ ③ナス

問8:トマトと同じナス科の野菜はどれ? ①ピーマン ②ブロッコリー ③キュウリ

問9:トマトの赤い色素の名前は何?

①リコパン ②リコピン ③トマピン

問10: ゴーヤの別の呼び名は何?

①シオウリ ②アマウリ ③ニガウリ

■応募方法

はがきに①答え(3つの中から選び番 号で答える) ②住所③氏名④年齢⑤電話 番号を明記し応募してください。全問正 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換え させていただきます。

■応募先

〒719-3292 真庭市久世2927-2 健康福祉部健康推進課 「まにわ食育クイズ係」

■応募締切

9月30日(水まで ■問い合わせ先

健康推進課 兵江・池田 TEL7-42-1050 • FAX7-42-1388







▲ 池田えりか



ひまわり畑のお出迎え(8/15)

蒜山インターチェンジを下りてすぐに広がるひまわり畑。今年もきれい に咲いて、訪れた人の目を楽しませていました。大勢の観光客に混じっ て撮影してみました。

「豆腐」

む歯を豆腐がそっと慰め

選:勝山川柳会 原 健裕さん 11月号の兼題は「本」

n

キに化けてえび

す

もどり 歯 草に今 して 夫婦 腐鍋囲んで笑顔の輪 噌 顔 腐 役で心 まつ そわと指名待っ り ŧ 本 張 汁 É Ó たい 歯 揺 らず今 も 0 $\overline{\Box}$ 豆腐は 父を 豆腐で が らぎ $\overrightarrow{\Box}$ 腐 ŧ 豆 ほ 出 腐 でええわと豆豆 待 腐 \mathcal{O} お夜 は な ラ 番 は ます妻の留 ます妻の留 ぼの かず ほ 0 0 す 0 律 お てる冷 いような おいご ね \Box てる に冷 豆 は な 冷や 腐 大歓 出 絹 やつこ 腐 き ゆい 来る 木綿 奴 母 8 豆 食 泖 腐 0 41 0 ЯЛ. 味

永田行雄 岩古房恵 瀧上秀子 若田万寿? 横 菊山 池 君す水せ 田 とも 千江 草れん 定

樫月西樫蒜久本東田原東山世郷 落合 久上月落組古久種 世 田台 見世 東 垂 垂 上 学部 長 水 水 \mathbb{H}



ウ を

オー

キングを

撮ったりして、

新たな学び舎完成蒜山中学校

学校新 典

改

築落成記念式

替えられた、

蒜山

震化対策の

ために

9

月

20

日

老朽化と

が、

同校体育館で行

平成25年

新しく作られた道を歩く参加者

クションから蒜山 たことで、 楽しみました。 工 ·6*』が4車 は落合ジャン ンター しました。 事が完了し までの 米子

生徒と関係者が出席した式典

中

・学校で初めて

全

面

外断

を採用

計となっています

冬も過ごしやす

ら上 現地で開かれました。 念ウオーキング大会が がほぼ終わり アまでの4車線化工事 野パー キングエ 完成記 ij

車道の久世インター 月25日、 米子自 か 動

のうち3音を歩いて 社のお披露目企画とし 西日本高速 造られた3・5音区 を分離する形で新たに 約210 て開催され、 人が、 道路株式会

り、 から覗き込んだ 加 復しました。 者は橋脚 標識と写真 上下線 の上 参 往 間

家族連れら

フェス 初開催 ユースポーツ 平成21年

ウォーキング大会開催 米子自動車道4車線化

平成23年

Anniversary

真庭市制施行10周年特別企画(広報真庭アーカイブ)

9月の出来事を見て、ちょっと思い出してみませんか

〈庭市が積み重ねてきた10年間。あの年の

ってもらうことを目 まびこスタジアムで スティバルが真庭や にスポーツに触 9 ニュースポーツフ 月5日、 市民に れ合



インディアカに緒戦する参加者

るスポーツを楽し ポーツが用意され、 ゴルフなどのニュース 員会主催) ディアカやディスク ました。 者らは初めて挑戦す め (現スポー 7 開 催 会場にはイ 3 ツ推進委 れ ま

版

市制施行 10周年記念

全校生徒

141人と関

れました。

式典には

係者ら約220人が出

校舎は県内の公

- **■**第5回まにわ工芸祭
 - 9月12日(土)~13日(日) 勝山文化センター
- ■女性のためのがん予防講演会
- 9月12日(土) 蒜山振興局 ■宮坂流銭太鼓エスパス講演 9月13日(日) 久世エスパス
- ■第10回真庭地域身体障害者スポーツ大会 9月15日(火) 落合総合運動公園
- 藻谷浩介氏と歩く 里山資本主義の現場@真庭 9月19日出~20日(印) 久世エスパス ほか
- 湯原地域敬老会
 - 9月19日出 湯原ふれあいセンター
- ■美甘地域敬老会
 - 9月20日(日) 美甘多目的センター
- ■秋まつり2015 in エスパス
 - 9月21日(月)~23日(水) 久世エスパス
- ■北房地域敬老会
 - 9月21日(月) 北房文化センター

- ■勝山地域敬老会
 - 9月21日(月) 勝山文化センター
- ■落合地域敬老会
 - 9月26日(生) 白梅総合体育館
- ■落合まちかど展覧会
 - 9月27日(1)~10月4日(1) 落合地域各所
- ■第11回真庭地域老人クラブスポーツ大会 9月29日(火) 真庭やまびこスタジアム
- ■ロマンチックツーリング2015 10月4日(印) 蒜山高原センター出発
- ■たにぞう手あそび歌あそび音楽会 10月8日休) 久世エスパス

市民の皆さんから応募いただいた真庭の「人」の写真、小中学生 から募集した10周年記念まにぞうの応募作品を巡回展示します。

- 美甘振興局 9月14日(月)~28日(月)
- 10月1日休~13日(火) ・ 湯原ふれあいセンター
- ・蒜山振興局 10月16日 金~27日 火

※「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)





お話:さくもとクリニック 作本 修一さん 問 TEL 0866-52-4833

認知症の発症者数

の10年間、世界中で認知症の研 るかに超えています。そのためこ 究が重点的に行われいろいろ は何と中国5県の総人口をは 認知障害者(MCI)は400 平成24年厚労省研究班は認知 なことが分かってきました。 万人と報告しています。この数 症高齢者が462万人、軽 性があると言われています。 知症は誰もが発症する 度

尿 病と認知 症 の関 係

に解明されてきています。 いる論文もあるほどで、 脳の三型糖尿病と表現されて 海外ではアルツハイマー病は り密接に関係があることが研 な人より認知症になるリスク 究により分かってきました。 インシュリンの代謝も次第 糖尿病が、 糖尿病発症者は正常 認知症にはかな 脳内

> るリスクは5倍と言われてお 齢者になって認知症を発症す が2~4倍高いと報告されて 抑えることとなるのです。 ープであり、この予防、改善 認知症発症のハイリスクグル ボリックシンドロームは全て 報告もあります。つまりメタ も約2倍のリスクがあるとの 下させることも分かり、 動脈の動脈硬化が脳血流を低 圧の治療が不十分な場合、 います。また、中年期 に努めることは認知症発症を さらに高脂血症による頸 に高血 肥満

認知症の予

こと、 効だとされています。 何もしない人よりは予防に有 接触が苦手な人は趣味を持つ することが大事です。人との りをやめて外に出て人と接触 ってきました。まず閉じこも も予防につながることも分か 我々の日常生活の過ごし方 読書、 楽器演奏などが そして

> 吸っている人は、 り、転倒の予防にもつながる 噛むことは全身運動につなが が増すと言われていますし、 歯を健康に保つように心掛 われていますからやめた方が リスクが2・7倍高くなると言 でしょう。たばこを一日20本 くないとのことです。また、 なるのですが、それ以上は良 することも予防効果が期待で まれるポリフェノールを摂取 食べること、ワインなどに含 よろしいでしょう。 分程度とることは脳の休息に れているようです) 昼寝も30 きるようです。(この研究もさ ストレスを避け、 よく噛むことで脳の血流 認知症発症 野菜や魚

げんき☆輝きエクササイズ

科の協力で作成し、 サイズ」を岡山大学脳神経内 置いた「げんき☆輝きエクサ 庭市では認知症予防に重点を 同時にすると効果がより高 算」をするなど二つのことを きながら「しりとり」や をかけるような運動です。 れているのは、少し体に負荷 ことが認められています。 そして有効性が一番認めら 現在普及 真 歩

うになっています。 手軽に試みることが出来るよ 庭いきいきテレビ」で毎日3 啓発に取り組んでいます。「真 防であると言えるでしょう。 知症の予防は生活習慣病の予 が指摘されているわけで、 まで述べたことと全く同じ事 ドライン2012年版(日本 回放送されていて、自宅でも 『脈硬化学会(編)』には、 「動脈硬化性疾患予防ガイ

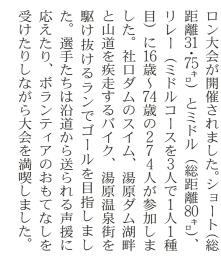
今

予防の成 功

受診と早期治療が大切なこと ものではなく、理解して支援 案しています。認知症は隠す 国に認知症への取り組みを提 のことです。そしてキャメロ ると考えます。もちろん早期 で認知症を23
紫減少させたと 体で生活習慣病対策を行いま 分量を規制したりして社会全 組みました。 脳卒中と心臓病の予防に取 す。イギリスでは国を挙げ し、予防する時代となってい ン首相は先進国首脳会議で各 した。その結果、この10年間 売機を減らしたり、食品の塩 ひとつの成功例を紹介し たばこの自動販 ま 7

は言うまでもありません。





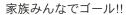
まちの話題

7月26日、

第2回湯原温泉トライアス



水をかけてもらう選手



解を深めていました。

掲示し、 あり、親子連れらが楽しみながら理 と景品がもらえるスタンプラリーも 明しました。また、各ブースを回る 特徴や職場の様子を紹介した写真を 現役看護師ら約50人が対応。 学といった13団体がブースを設け、 アが開催されました。 はじめ看護関係学科のある高校・大 8月1 来場者に業務内容などを説 の魅力を知って 落合ショッピングセン 看護就職フェア 市内の病院を 看護就職フェ 病院の



来場者に説明をする病院関係者



新鮮な野菜が並ぶ店内

7月25日、醍醐桜近くの休憩所一7月25日、醍醐桜村土曜市が初めて開催帯で、醍醐桜村土曜市が初めて開催され、地元の新鮮な野菜や特産品なされ、地元の新鮮な野菜や特産品などを販売しました。この市は、NPどを販売しました。この市は、NPどを観光客らに見てもらい、地域の活を観光客らに見てもらい、地域の活を観光客らに見てもらい、地域の活を観光客らに見てもらい、地域の活を観光客らに見てもらい、地域の活を観光客らに見てもらい、地域の活を観光客らに見てもらい、地域の大きに関する。

一般のでは、りまます。 一般のでは、りまます。 一般のでは、りまます。 一般のでは、りまます。 一般のでは、りまます。 一般のでは、りまます。 一般のでは、りまます。 一般のでは、りまます。 一般のでは、りまます。



まちの話題

丹精込めた製品をどうぞ

市内の福祉作業所などで障 害者が手作りした製品を販 売するバザーが、マルイア ルティ店で開かれました。 訪れた買い物客らは、丹精 込めて手作りされた製品を 手に取り、次々に買い求め ていました。



タすげの花と優しい音色を楽しむ 8/1

真夏の夜に夕すげの花と音 楽を楽しむ「ゆうすげコン サート」が田原山上のカフ エ玉響で開かれました。コ ンサートは尺八や箏の演 奏、朗読などが行われ訪れ た人たちは優しい音色や語 りに耳を傾けていました。



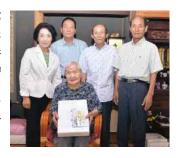
8/4 富原茶が大好きです

川上澄子さん(上)が8月11 日に百歳を迎えられ、入所 している津山市の施設でお 祝いをしました。地元で書 道教室を開いていた川上さ ん。長寿の秘訣は、好き嫌 いせず食べ、くよくよしな いことだそうです。



8/20 「ありがとう」と感謝しながら

川崎みやこさん(開田)が 百歳を迎えられ、自宅でお 祝いをしました。旅行が1番 の楽しみで、北海道から沖 縄まで1人旅もしていた川 﨑さん。施設に入居されて いますが、自分のことは何 でもできるそうです。



8/20 有事に備えた研修会を開催

勝山高校蒜山校地で防災研 修が行われ、蒜山地域の小・ 中学校やこども園の職員約 40人が参加しました。災害 が起こったときに避難所を 開く準備について学んだほ か、炊き出しの訓練などが 行われました。





左子五月さん(左)と金平莉紗さん(右)

学園 れん なでしこジャパン入りを目指します。 会するのが目標。 まし が決まらず、 可 が 〉優勝。 能性 た。 決勝戦 が 冬の ある二人は、 Р)選手権: その先はもちろん、 K は、 戦の末に日ノ 延長戦でも 代会でも対 以勝で再 本勝

目指せなでしこジャパン ざん左子さん全国大会報告会



大商学園高等学校3年の左子五月さ

年の金平莉紗さん

(大庭)

(久世)

が、

市役所に出場報告に訪

校総合体育大会サッ

カー

競技大会の

勝戦で対戦した、

日ノ本学園高

8 月 15

旦

平成27年度全国高

献花し、手を合わせる参加者

いげ、

式では、 和の塔は、 戦没者追 賓など37人が参加 平 0 で、 月 15 和 参加者全員が献花 を願 追 建築しただけではい 紋次郎さんが追 正午に黙 平 悼式を毎 障式が行 日 戦後50年に合わ ·成 27 旧湯原 原平 年 祷、 心ました。 度平 年 礼 行っています。 町 和 値の 亚 の戦没者27 和の塔 和 遺族会や来 の集い けないと せて 言葉を捧 0 湯原 い前 代

和の集い及び戦没者追悼 ない平和を願

式

遊れだ・学んだ







蒜山すもう大会(8/16)

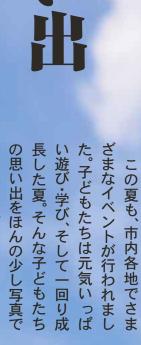


川東あゆっ子教室・木山すぎの子教室 夏休み交流会(8/6)















美甘夏まつり(7/25)



落合納涼盆踊り大会(8/14)



北房地域交流夏祭り(8/14)



ひるぜん花火大会(8/15)



久世リバーサイドフェスティバル(8/14)



中和ふるさと祭り(8/15)



落合納涼花火大会(7/25)









であるスキッ!!

•編集後記

がんってそれほど珍しいものじゃないのかも。今回の取材でそう身感じました。というよりむしろうり近にあると思いながら生活した方がいいのかもしれません。簡単にできる検診や検査を素通りせず、年に1度の健康チェック、忘れと1日1回のまにぞうへの投票も。江崎

広報担当になって2回目の夏。 とある夏祭りの花火の撮影で、会場 から少し離れた小高い所に行くこ とを決意しました。目的地へ行く には長い階段があるんですが、昔 は余裕で登っていたので、そのイ メージで登ったら…死ぬかと思い ました。完全に運動不足です。運 動不足に気付いた夏でした。横山

ゆるキャラグランプリ

2015

真庭市キャラクターに昇格した 「まにぞう」が、「ゆるキャラグラ ンプリ2015」にエントリーしまし た。皆さんで投票して、まにぞう を応援してやってください。 ひてね!!

スマホ からも OK



①ゆるきゃらグランプリ公式サイトにアクセス

ゆるキャラグランプリ2015

②IDを登録する(初回だけ)

③発行されたIDでログインする

④まにぞう投票ページから投票!!

※1日1回投票できます

投票 ▶**11月16日**(月)



