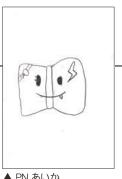


満月(7月31日撮影)

▲ 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 暗い折り 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、

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 は、 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 月なら満月が好きで 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!! 近所の人たちとご馳走 お月見は 浜辺に 歌

> 宇宙には太陽を中心に地 になるかもしれません。

### 満月

### 小椋蓉子さん(下湯 原

だと思っています。

湯原が『音の泉』に!」 N 大山しょう太さん(湯原温泉)

りをご紹介します。

ここからは

、皆さんから寄

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

お誘いあわせの上、

ぜひお越

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 られた「テーマ」以外のお便ここからは、皆さんから寄せ 一定の軌道で回っている 自然に逆らわな 広 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。 皆さん、ご家族ご友人を 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

### 「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。

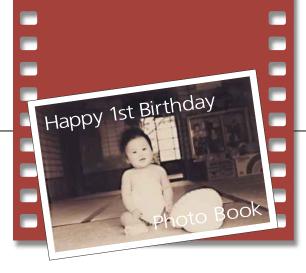
### 川柳の兼題は 「本」です。

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

▲ PN あんちゃん



手にも勝てることと、

って

3年生になる来年はこの

(けても楽しめるところで

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 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 学生 でなく技術を磨けば 来年は優勝を目指し

強 0) Щ

は相手ば

かりだっ

たけ たで

部で3位に すもう大会に出

な

り 7

ま

三﨑

慶彦さん

ちゃんふれあい

撲を楽しめればと思います。 大会で優 そして大人になっても 取材先で、こんにちは。 勝 を 目 指 びと Ĺ た 65

## 災害時に備えて

頃

相

撲

0

を魅力は、

大きい

からほとんど毎年出

7

この相撲大会には

小学生

学校の部活はバスケです

入賞できて嬉し

かっ

今回 防災研修に参加しました。 小村咲絵さん(蒜山 は災害時に学校が避難 山高校蒜山 校地で行わ 上長



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 ことができればと思います。 なっつ 時には学んだことを生かす 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

### 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。



### 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 プラスー皿の野菜』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)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。

### 川柳「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 |

もどり 歯 して 腐鍋囲んで笑顔の輪 役で心 そわと指名待っ り ŧ 本 張 É Ó たい 歯 揺 らず今 も 豆腐は 父を 豆腐で らぎ ŧ 豆 ほ でええわと豆豆 待 腐  $\mathcal{O}$ お夜 ぼの かず ほ 0 0 す てる冷 いような ね てる 豆 は な 冷や 腐 大歓 出 絹 やつこ 腐 き 来る 木綿 8 豆 食 泖 腐 0 41 ЯЛ.

草に今 夫婦 噌 顔 腐 まつ 汁 0  $\overline{\Box}$ が  $\overrightarrow{\Box}$ 腐 出 腐 は な ラ 番 は ます妻の留 ます妻の留 0 律 お n キに化けてえび おいご  $\Box$ に冷 ゆい 奴 母 0 す 味

蒜樫月西樫蒜久本落久上月落組古久種山東田原東山世鄉合世 田合 上 長 茅 水 水



ウ

オー

キングを

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 ウォーキング大会開催 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、 家族連れら 道路株式会 上下線 往 間

り、 を から覗き込んだ 加 復しました。 者は橋脚 撮ったりして、 標識と写真 の上 参

平成25年

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

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

### ユースポーツ 平成21年

フェス 初開催

米子自動車道4車線化

平成23年

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)





# 認知症の発症者数

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

# **福尿病と認知症の関**

係

糖尿病が、認知症にはかな り密接に関係があることが研 り密接に関係があることが研 ってより分かってきました。 いる論文もあるほどで、脳内 のインシュリンの代謝も次第 の結果、糖尿病発症者は正常 の結果、糖尿病発症者は正常

> 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

## 認知症の予防

我々の日常生活の過ごし方も予防につながることも分かってきました。まず閉じこもすることが大事です。人との接触が苦手な人は趣味を持つこと、読書、楽器演奏などが何もしない人よりは予防につながることも分かってきました。まず閉じこものできました。まず閉じこものできました。まず閉じこものの日常生活の過ごし方

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、現在普及 をかけるような運動です。歩きながら「しりとり」や「計 にすると効果がより高い にとが認められています。真 ことが認められています。真 にでは認知症予防に重点を がイズ」を岡山大学脳神経内 サイズ」を岡山大学脳神経内

啓発に取り組んでいます。「真にいきいきテレビ」で毎日3
 一庭いきいきテレビ」で毎日3
 一庭いきいきテレビ」で毎日3
 一方になっています。
 一動脈硬化学会(編)」には、今動脈硬化学会(編)」には、今本が指摘されているわけで、認が指摘されているわけで、認が指摘されているわけで、認が指摘されているわけで、認が指摘されているわけで、認めてあると言えるでしょう。

### 予防の成功例

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。