



▲ PNワールドトリガー



▲ こだにいつき



▲ PN 孫悟空

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52通の中からチョイス

まにわ
が
好きっ
読者の広場

今月のテーマ

「家」

「家の思い出」

土屋勝幹さん(上市瀬)

今は亡き父との思い出。大工さんが家を建てるときに、追加のお金をあと150円くれたら、二階建ての立派な家が出来ていたことを話してくれた。結局わが家も平屋であったが、明治生まれの父には、当時の150円は大金であったのだと、子どもながらもうすうすは頭に残っている。田舎も草屋の家を見ることがなくなると、子どものころの景色が一段と懐かしくなってきたように思う。

「おばあちゃん保育園」

PN 明花音ばあさん(五反)

「おはよう」と毎朝7時40分に隣の地区に住む二人の孫娘が到着し、わが家はおばあ

ちゃん保育園になる。二人目の育児が終わり、娘が仕事に復帰して2カ月。行政に期待するばかりでなく、できるだけ自立した住民で居たいと、活き生きサロンやサポートあいのお世話になりつつおばあちゃん保育園は忙しい。認知症で要介護2の義母と80歳差も何のその。同レベルでバトルを繰り返す3人を見守りつつ若い夫婦が安心して仕事に集中できるように、少し残っているパワーを全開にして家を守っていききたい。

「思い出の家」

福岡雅子さん(上)

私は81歳となり、幼き頃の思い出に想いを馳せながら、思い出に浸っています。私の両親の祖父は、私の生まれる前に他界して、祖父の思い出

お便りお待ちしています!

メールの場合は hisho@city.maniwa.lg.jp

9月号 読者の広場

テーマは「月」です。

夜を照らす月。月についての思い出など月について、200字程度でお寄せください。

川柳の兼題は「豆腐」です。

お便りは、同封したはがきまたは便箋をご利用ください。川柳の締め切りは7月30日(木)です。

8月号では、「大平洋戦争」についてお便りを募集しています。
(7月7日締め切り)

はなく、その分祖母が大事に育ててくれました。時には優しく、時には厳しくしてくれました。私の父の兄は長男でありながら、鍼灸のお医者を目指し、親兄弟を残し東京へと行ったとのこと。三年間の修行も終わり、故郷に帰り開業医を始めました。その家に両親は住み、私は物心つく頃には、祖母の家で祖母と叔母と三人暮らし。夏休みには妹の子守りに母の家に行き、夕方には一目散に祖母の家へ帰り安堵したのを鮮明に覚えています。

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。

「エーデルワイス」

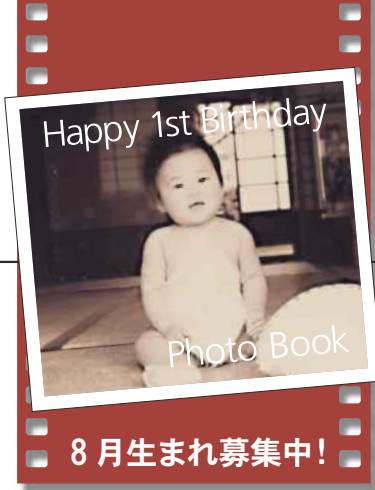
鈴木千里さん(緑山上長田)

スイス人のお友だちから、エーデルワイスの種を頂きま



鈴木さんのお家のエーデルワイス

した。とても珍しい貴重な高山植物です。「サウンド・オブ・ミュージック」という映画の劇中歌で、その名前を聞いた事がある方もいらっしゃると思います。去年の6月に種を蒔き、約1年後、たくさん花を咲かせました。歌のイメージにぴったりな小さくかわいい姿の中にも、寒い冬を耐え抜く力強さを感じています。わが家の庭にもスイスの風景が思い浮かぶようで、家族一同喜んでおります。



★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



FAMILY MUSIC CONCERT
親子で楽しむ
音楽会

日時 ● 7月13日(月)
開場14:30 開演15:00
場所 ● 久世エスパホール
出演 ● 岡山フィルハーモニック管弦楽団

入場料 500円 未就学児無料

※入場の際未就学児は無料チケットが必要ですが、ひざ上での鑑賞はチケットは不要です。

♪プログラム♪ ※変更になる場合があります

- ♪序曲「おお!スザンナ」
- ♪ヴォーンウィリアムズ: チューバ協奏曲
- ♪アンダーソン: ジャズピッチカート
- ♪フィドル・ファドル
- ♪サウンド・オブ・ミュージック～ドレミの歌～
- ♪映画「白雪姫」より「ハイホー」
- ♪シュトラウス: 雷鳴と雷光～リズムで遊ぼう～
- ♪アンパンマンメドレー
- ♪ハチャトリアン: 組曲「ガイユ」より剣の舞

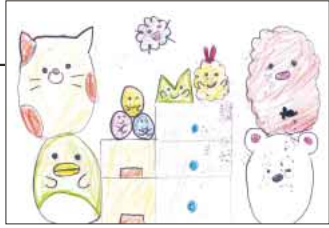
魅力あるまちづくりを応援

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

宮地 良信さん(大阪府守口市)
史 賢林さん(兵庫県神戸市)
寺坂 成美さん(兵庫県尼崎市)

河本 雅史さん(兵庫県川西市)
米澤 雅博さん(兵庫県神戸市)
葛西 洋介さん(兵庫県神戸市)
山田 英信さん(兵庫県神戸市)
山本 泰規さん(奈良県磯城郡川西町)
橋本 昌之さん(奈良県奈良市)
柴田 浩史さん(岡山県倉敷市)
田中 雅博さん(岡山県岡山市)
川野 宏子さん(岡山県岡山市)
近藤 英明さん(岡山県岡山市)
守屋 啓吾さん(岡山県倉敷市)

宇野 将成さん(岡山県倉敷市)
佐藤 哲子さん(岡山県岡山市)
平井 正博さん(広島県広島市)
三船 啓文さん(広島県福山市)
加藤 一生さん(山口県熊毛郡田布施町)
近藤 由子さん(徳島県徳島市)
豊永 晋一さん(高知県土佐市)
江口 克弘さん(福岡県久留米市)
属 美穂子さん(福岡県北九州市)
松山 知世さん(熊本県人吉市)



▲ PN すみっこぐらし



▲ PN テストステロン



▲ PN こう



人権は大切です
松下景星くん(蒜山上長田)
人権スポーツ教室に、岡山シーガルズの人たちが来てくれました。背が高いことでか
らかわれたりした話などを聞
いて、僕はケンカをせず友だ
ちとは、楽しく過ごしたいと
思いました。僕はバレーボー
ルをしているので、一緒にプ
レーすることもできてうれし
かったです。選手の皆さんか
ら教わったことを、実践して
いきたいと思っています。

舞台発表も頑張ります
大橋颯斗くん(宮地)
東京から狂言師の人が来
て、狂言のワークシヨップを
しました。僕は狂言を初めて
観たのですが、しゃべり方や
動き方が面白かったです。見
ているだけなら簡単そうに見
えたけど、実際にやってみた
ら、難しかったです。しゃべ
り方を教えてもらおうとき
は、大きな声で言えたと思
います。歩き方も教えてもら
ったけど、なかなかうまくで



ホタルと川を大切にします
岩崎音々ちゃん、心音ちゃん
(下皆部)
2人で北房ホタルつ子ミ
ュージカルに出て、お兄さん

取材先で、こんにちは。

真庭人
ま にわ ひと

ませんでした。今度、狂言の
舞台発表をするので、頑張
って練習したいと思っています。



お姉さんたちと一緒にステ
ジの上で歌ったり、踊ったり
しました。とても楽しかった
し、みんなで北房のホタルや
きれいな川を大切にしてい
きたいと思いました。ホタルが
大好きです。もし、ホタルが
住んでいるところにゴミが落
ちているのを見つけたら拾
って帰りたいです。来年もホ
タルがいっぱい飛んだら嬉
しいです。たくさんホタルを
みんなに見てもらいたいです。

図書館へ行こう! 本の紹介

真庭市立蒜山図書館

〒717-0505 真庭市蒜山上長田545-2
TEL7-66-7880 (FAX 7-66-7881)
開館時間 9:00~18:00(土・日8:30~17:00)
休館日 月曜日、年末年始、祝祭日
(土・日の場合開館)

今月のおすすめの本

「大英博物館展」The British Museum Exhibition
100のモノが語る世界の歴史 筑摩書房



本書は、大英博物館の展覧会の公式カタログとして刊行されました。4/18~6/28東京都美術館→7/14~9/6九州国立博物館→9/20~翌1/11神戸市立博物館で開催中!そして未来につながる歴史の1ページを飾るにふさわしい101点目…何だと思いませんか?

「ばんざい またね」

萩本欽一／著 ポプラ社

なんでそーなるの、相方は次郎さん、スタ誕の司会者、欽どこファミリー、仮装大賞、もしクイズの答えが「欽ちゃん」だったらヒントはたくさんありますね。今年4月からは駒澤大学仏教学部の大学生!生涯現役の欽ちゃんストーリーをどうぞ。



「世界中のこどもたちが」

篠木眞／写真 新沢としひこ／詞 ポプラ社



こどもの写真は見てあげることがありません。かつてはこどもだったから?いえいえ郷愁ばかりではなく、もっと力強い感動を覚えます。そんな写真たちに新沢さんの詞がそえられています。この写真と詞の出会いもすばらしいです。

「地域に図書館はありますか?」

身近に図書館がほしい福岡市民の会／編 石風社

近くに図書館はありますか?どこにあるか知っていますか?図書館に行くことはありますか?あなたにとって図書館とは何ですか?情報の収蔵庫であり、公共サービスの最前線としての図書館の再生を願う市民グループからの提言。



ヘルシー クッキング

真庭市栄養改善協議会の提供です



じゃこみそ汁

“食べるおだし”です。忙しい朝でも手軽に作れます。身近な材料で具たくさん、栄養たっぷりなおみそ汁をあなたもぜひ!!

材料(4人分)

- ・ちりめんじゃこ(乾) 32g
- ・タマネギ 160g ・小松菜 80g
- ・油揚げ 40g ・細ネギ 20g
- ・水600ml
- ・みそ 大さじ1, 1/3(24g)

作り方

- ①水にちりめんじゃこと薄切りにしたタマネギを入れて火にかける。
- ②小松菜は4cm程度に切り、油揚げは短冊切りにする。
- ③①が沸騰したら②を入れ、弱火にして具に火が通るまで煮る。
- ④具に火が通ったら、一度火を止め、みそを溶かし入れる。
沸騰しない程度にあたため、器に盛り。小口切りにしたネギを散らす。
※じゃこの塩分が強い場合は、さっとゆでて塩出しします。

<1人分栄養価>

エネルギー87kcal たんぱく質 6.7g
脂質 4.3g カルシウム 123mg
食塩相当量 1.2g

今月のレシピ
提供は

苦田智子さん
(久世支部)



まにわ が 好きっ 読者の広場



▲ 福島正光



▲ 安東呼春



湯原温泉で使えるアプリ完成

湯原温泉ぶらぶら街歩きという、スマートフォン用のアプリが完成しました。スマートフォンのGPS機能を使い、湯原温泉街の情報を知ることができます。名所では、音声でも観光ガイドを聞くことができます。

川柳「運」

選:湯原川柳会 狩谷博子さん

9月号の兼題は「豆腐」

- 金運はいつも素通りよそへ行き
運だめし今日のパズルを投函し
神ぞ知る運にまかせて八十年
この人生努力と運で切り開こう
運だめし万が一つの宝くじ
運命の糸で結ばれ五十年
共白髪運も不運も通りすぎ
運あつて術後五年の祝検診
仲人が昔男女の運を決め
乗り越えた壁の向こうに運開く
運命の指揮棒天が持っている
蒲公英の綿毛は運を風任せ
人生路運と仲良く手を繋ぎ
何もかも運と思えば苦にならぬ
運頓根何一つなくエンディング
これ程の努力を運とは言わせない
幸運をつかんで欲しい子の字画
- 植田万里子 月田
松尾千恵子 月田
樋口重雄 見尾
瀧上秀子 落合垂水
若田万寿子 落合垂水
君影草 組
牧 俊隆 西原
青山萌黄 上
水せん 久世
菊池千江子 本郷
菊池俊男 本郷
小谷義孝 月田
稲岡雅子 上
庄司美佐恵 久世
横山とも子 上河内
行本慎五 久世
- 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
7月版

真庭市が積み重ねてきた10年間。あの年の7月の出来事を見て、ちよっと思い出してみませんか。

平成22年

落合中学校男子バレーボール部 勝山中学校野球部が県大会を制覇

7月23日、第48回岡山県中学校総合体育大会で、落合中学校男子バレーボール部が初優勝。桃太郎アリーナで開催された全国中学校大会の出場切符を手に入れました。



優勝したチームの選手

同29日、山陽新聞社杯争奪第61回岡山県中学校野球選手権で、勝山中学校野球部が3年ぶり2度目の優勝。中国大会、全国中学校大会の出場切符を手に入れました。

平成17年

おかやま国体真庭市総決起集会開催

7月26日、晴れの国おかやま国体真庭市総決起集会が久世エスパホールで行われました。



各実行委員会で採火した火を合火

た。会場では市内7つの実行委員会で採火した国体の火を合火し、大会成功に向けて思いを新たにしました。9月から夏季大会、10月から秋季大会が市内各地で開催されました。

平成24年

市内各地の民俗 芸能が勢ぞろい

7月29日、美作国建国1300年のプレ事業「まにわ民俗芸能の祭典」が勝山文化センターで開催され、市民



出演者に感想を聞く立石名誉理事長

ら約700人が参加しました。国指定重要無形民俗文化財の大宮踊と備中神楽、真庭市重要無形民俗文化財の千代萬歳豊稔踊、早川踊、鹿田踊、蒜山銭太鼓の6つの保存会が出演しました。各演目の後には岡山民俗学会名誉理事長の立石憲利さんが解説。由来を説明したり、出演者に質問するなどして会場を和ませています。

市制施行10周年記念 冠事業ご紹介

- 第29回 6・26露天風呂の日
6月26日(金) 湯原温泉街周辺
- JA共済「親と子の交通安全ミュージカル」
7月2日(木) 高梁総合文化会館
- Maniwa Match Making サマーキャンプ in 美甘
7月4日(土)～5日(日) クリエイト菅谷
- 「モナリザを描く」展
7月4日(土)～20日(月) 勝山文化往来館ひしお
- はらやんコンサートVol.2「夢をまく」
7月10日(金) 久世エスパス
- 県北合唱15周年記念フェスティバル
7月12日(日) 久世エスパス
- ひるぜんサイクル2015 MTB
7月12日(日) ひるぜん高原センター
- 親子で楽しむ音楽会
7月13日(月) 久世エスパス
- ニューモラル講演会
7月19日(日) 久世エスパス
- 第71回落合納涼花火大会
7月25日(土) 落合大橋周辺
- 美甘夏まつり
7月25日(土) 美甘中心部
- 蒜山さかなつかみどり大会
7月25日(土) 川上河川公園
- 第2回湯原温泉トライアスロン大会はんざきグランプリ
7月26日(日) 下湯原温泉ひまわり館周辺
- 第39回子どもソフトボール大会
7月26日(日) 北房B&G海洋センター運動公園
- 神庭の滝ライトアップ
7月31日(金)～8月2日(日) 神庭の滝
- 「音楽の絵本」コンサート～ダンディズム
8月2日(日) 勝山文化センター
- 第54回はんざき祭り
8月7日(金)～8日(土) 湯原温泉街
- AKIKO&FELIPE CD「波と風の歌」発売記念Live
8月10日(月) 久世エスパス

※「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

介護予防・認知症予防体操の紹介



お話：健康福祉部高齢者支援課 笠井 裕子さん 図 TEL 7-42-1074

げんき☆輝きエクササイズで 笑顔きらり♪

予防は40歳から！

最近、『認知症』や『認知症予防』という言葉をよく見聞きします。認知症は一昔前まで原因不明の病でした。しかし、現代は原因の究明や治療薬の開発が世界各国で進められ、認知症の原因となる物質が40歳代から脳に沈着し始めることや生活習慣病との関連が深いことが分かってきました。つまり、生活習慣を整えることで認知症の原因物質が体に入るのを食い止め、予防活動を行うことで認知症の原因物質を体（特に脳）に留めない「認知症になりにくい体質」を手に入れることができるのです。

今日からスタート

『これをしたら大丈夫！』というものを教えて！『あれもいい、これもいい』って言われ

てもそんなにはできないよ！結局何をしたらいいの？』という市民の皆さんの声にお応えして、岡山大学病院監修のもと出来上がったのが、認知症予防に重点をおいた介護予防（健康づくり）体操『げんき☆輝きエクササイズ』です。このエクササイズは東洋医学や西洋医学、スポーツ医学の知恵を凝縮して出来ています。もちろん、認知症予防にはいろいろ方法があります。

新しい地域づくり

現在、治療薬や予防薬の開発が進んでいます。しかしな

長年行っている予防活動は是非続けていくって下さい。これがしたい！というものがあ人も迷うことはありません。ここで、『自分のための健康づくり』を始めるための提案です。自分がどう生きたいか、そして、どう最期を迎えたいか。まず、あなたが思う最期（最終目標）を決めましょう。あなたの進むべき方向が決まったら、さあ、あなた流の『認知症予防』を始めましょう！

から、新薬が一般的に使用できようになるには多くの行程を経る必要があります。新薬が私たちの身近にやってくるのは10年近く先になりそうです。これから10年先の2025年には団塊の世代の皆さんがすべて75歳になり、後期高齢者となります。統計的に言うと、75歳を過ぎると介護保険を申請する人が一気に増えます。つまり、「足腰の筋力低下」や「認知症状」がみられる人が地域に多くなるのです。10年先の自分の住む地域に思いを馳せて、『自分のための健康づくり』はもちろん、『自分の住む地域のための健康づくり』を今から始めませんか？

テレビを見ながら挑戦!! げんき☆輝きエクササイズ ～認知症予防できらり笑顔♪～



難しい場合は、足を床に付けたまま行ったり何かにつかまったりして行い、転倒しないように

真庭いきいきテレビ サブチャンネル
毎日 10:00 14:00 20:00 放送中!

～エクササイズのポイント～

- 初めからできないのが当たり前! 脳を戸惑わせることでより効果的に! ※バッチリできても効果は持続します
- 週に1回以上が効果あり
- スクワットはしっかりお尻を後ろに引いて下がりながら吸う、上がりながら吐く!
- 1人じゃ続かない。仲間を見つける

介護予防コーディネーターを派遣します

【応募条件】

①週1回集まってテレビを見ながら体操できる
※テレビのない団体には、図解入りポスターを配布します。

②5人以上集まれる団体

【派遣回数・間隔】

初回から連続4回、開始3カ月後、6カ月後、12カ月後
※随時、効果測定を行います。