

# 広報真庭

5

2015

第121号

真庭バイオマス発電所完成  
●  
森林資源を有効活用  
●

4月10日、未利用材を利用した木質バイオマス発電所としては、国内最大級のバイオマス発電所が完成しました。(6ページに関連記事)

- 主な記事
- 平成27年度予算 P02~
  - 消費者月間 P04~
  - 市政トピックス P06~
  - お知らせワイド版 P08~
  - 真庭が好きっ読者の広場 P16~
  - ぐるっと真庭まちの話題 P22~



## 今年度に真庭市が 取り組む事業は？

平成26年度、国は地方創生を進める方向性を示し、地方で先行して取り組む活性化事業と住民生活の支援に直接つながる事業を行うための補正予算を計上しました。真庭市はこの動きにいち早く対応し、3月補正予算で事業費を計上。今年度に繰り越しました。

真庭市では、この平成26年度3月補正予算で行う事業と平成27年度当初予算で行う事業で、今年度のまちづくりを進めていきます。

### 平成26年度3月補正予算

#### ■まち・ひと・しごと創生

##### 総合戦略先行事業(21事業)

- ・地方版総合戦略策定事業
- ・里山真庭の森林づくり推進事業
- ・交流推進事業
- ・シティプロモーション事業
- ・子どもの生活支援事業 など

#### ■消費喚起・生活支援型事業(4事業)

- ・高齢者運転免許証自主返納支援事業
- ・プレミアム商品券事業 など

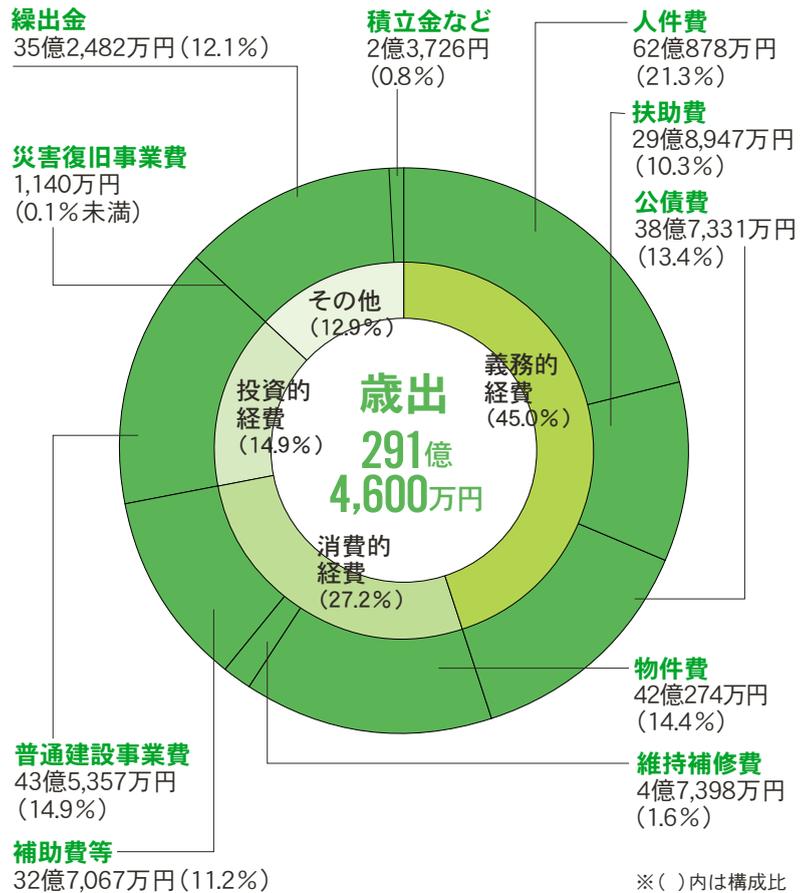
### 平成27年度当初予算

#### ■主要事業

- ・全国水源の里シンポジウム
- ・商工業振興対策事業費補助金
- ・生活困窮者自立支援事業
- ・各種がん検診事業
- ・認定こども園施設整備事業
- ・ICT環境推進事業
- ・固定資産台帳作成事業 など

# 歳出

性質別



特別会計への繰出金が増加  
財政の健全化が課題

歳出を性質別に見ると、投資的経費は、普通建設事業費が庁舎建設事業（落合地域総合センター）の事業費などの減少により、前年度に対して31・6割減の43億5357万円を計上。また、その他では、積立金がふるさと納税の増額を見込んでいることや、一般会計から特別会計への繰出金の増加などにより、2・4割増の37億6208万円を計上しています。特別会計に対する繰出金は年々増加傾向にあり、財政の硬直化を招く恐れがあります。一般会計、特別会計ともに健全財政を確保していく必要があります。



### 広報真庭別冊 「真庭市の仕事と予算」 もご覧ください

今年度の予算や事業内容などについては、広報真庭別冊「平成27年度 真庭市の仕事と予算」に掲載していますので、そちらも合わせてご覧ください。

## 公営企業会計

自治体でも収益が認められているのが公営企業会計。真庭市には3つの会計があります。

#### ■農業共済事業

2億7728万円

#### ■水道事業

13億5966万円

#### ■国民健康保険

18億5174万円

#### ■湯原温泉病院事業

18億5174万円

# みんなのでつくろう！ 消費者が主役の社会！！

5月は消費者月間です。消費者、事業者、行政、みんなで連携し、消費者が主役となって選択・行動できる社会を作りましょう。真庭市の相談状況などについて、真庭市消費生活センター相談員井原直美さんにお話を聞きました。



真庭市消費生活センター  
相談員 井原直美さん

## 特殊詐欺被害額が過去最悪

平成26年の特殊詐欺（振り込み詐欺とそれに類似する手口の詐欺の総称）被害総額は、全国で約559・4億円と、初めて500億円を超え、過去最悪を更新しています。岡山県でも、特殊詐欺の被害額は約8・6億円と、依然として厳しい状況です。

しかし、この数値は、警察に被害届が出された被害のみ数値であり、実際には、これをはるかに上回るものと考えられます。

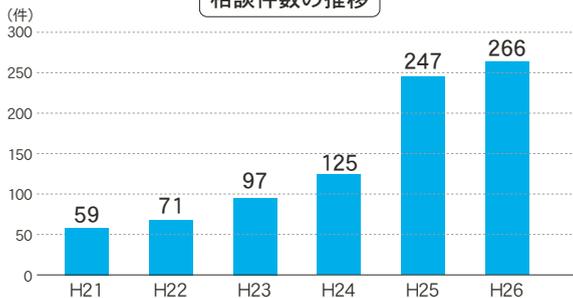


## 真庭市の相談状況は

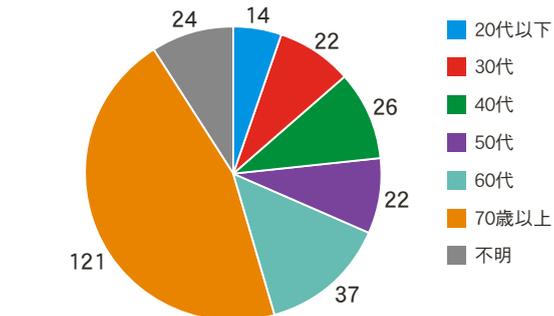
平成26年度の真庭市内の相談受付件数は、266件と年々増加しています。年代別では、70歳以上の人からの相談が一番多く、電話や訪問で

の勧誘、通信販売などでトラブルに巻き込まれています。商品・サービス別の相談件数は、不審電話や架空請求はがきなど、何の契約か不明なもの「商品一般」が一番多くなっています。

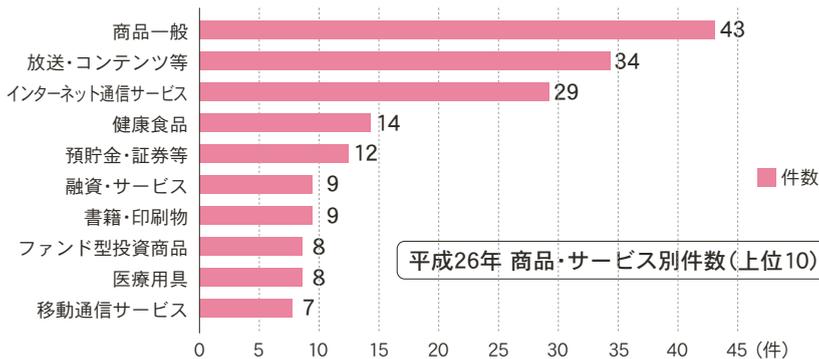
相談件数の推移



年代別の契約件数



平成26年 商品・サービス別件数(上位10)



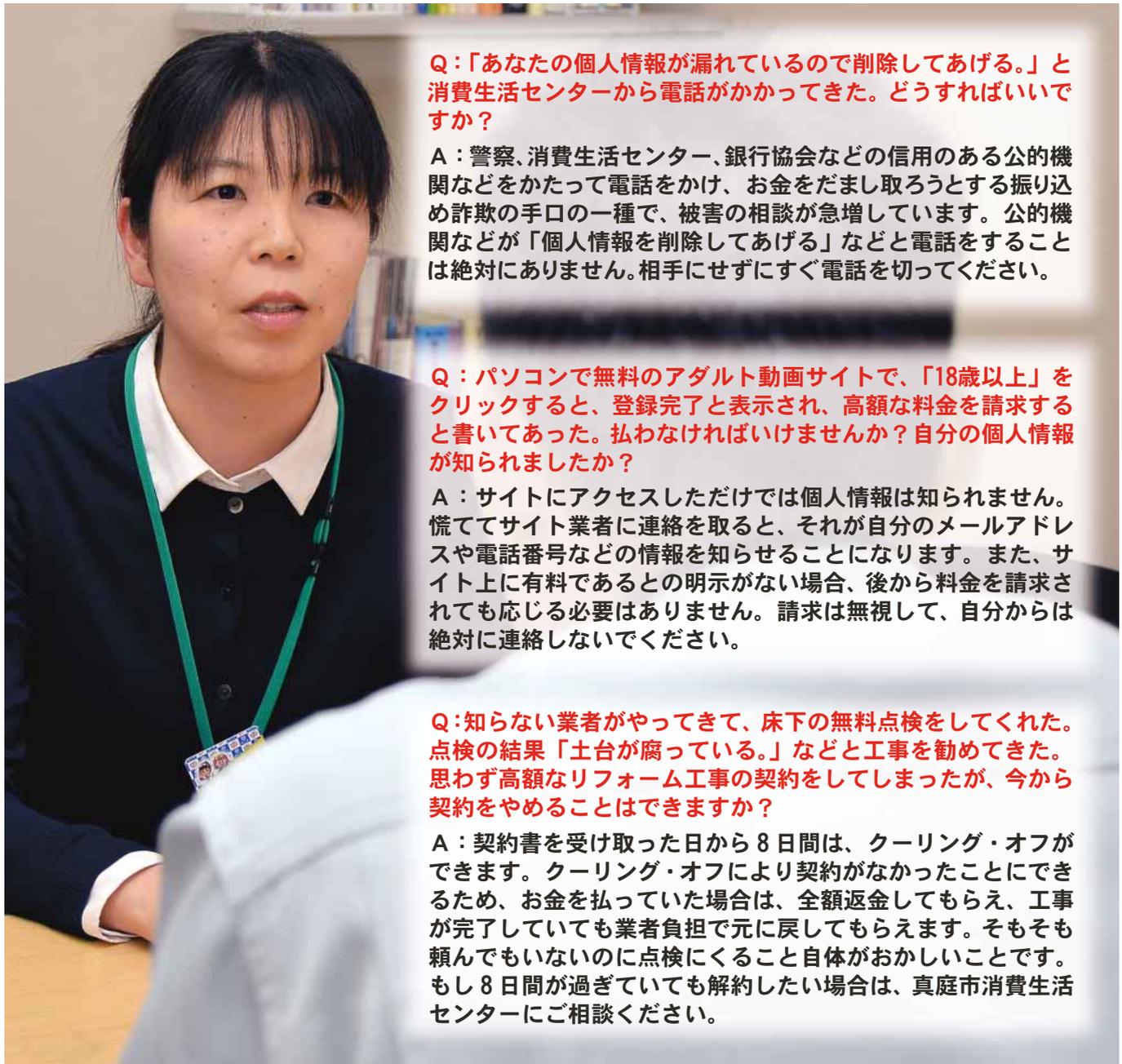
## 消費生活出前講座

市内各地、各学校で行っている「消費生活出前講座」の申し込みを随時受け付けています。消費者被害に遭わないために、トラブルを防ぐために一緒に学んでみませんか。

サロン、自治会など、少人数のグループでも受け付けていますので、日程が決まったら、真庭市消費生活センターにお電話ください。※予約は日程の3週間前までをお願いします。



# 消費生活相談 Q&A



**Q:「あなたの個人情報が出ていたので削除してあげる。」と消費生活センターから電話がかかってきた。どうすればいいですか？**

**A:警察、消費生活センター、銀行協会などの信用のある公的機関などをかたって電話をかけ、お金をだまし取ろうとする振り込み詐欺の手口の一種で、被害の相談が急増しています。公的機関などが「個人情報を削除してあげる」などと電話をすることは絶対にありません。相手にせず、すぐ電話を切ってください。**

**Q:パソコンで無料のアダルト動画サイトで、「18歳以上」をクリックすると、登録完了と表示され、高額な料金を請求すると言われていた。払わなければいけませんか？自分の個人情報が知られましたか？**

**A:サイトにアクセスしただけでは個人情報は知られません。慌ててサイト業者に連絡を取ると、それが自分のメールアドレスや電話番号などの情報を知らせることになります。また、サイト上に有料であるとの明示がない場合、後から料金を請求されても応じる必要はありません。請求は無視して、自分からは絶対に連絡しないでください。**

**Q:知らない業者がやってきて、床下の無料点検をしてくれた。点検の結果「土台が腐っている。」などと工事を勧めてきた。思わず高額なリフォーム工事の契約をしてしまったが、今から契約をやめることはできますか？**

**A:契約書を受け取った日から8日間は、クーリング・オフができます。クーリング・オフにより契約がなかったことのできるため、お金を払っていた場合は、全額返金してもらえ、工事が完了していても業者負担で元に戻してもらえます。そもそも頼んでもいないのに点検にくること自体がおかしいことです。もし8日間が過ぎていても解約したい場合は、真庭市消費生活センターにご相談ください。**

## 困ったらここに相談

真庭市消費生活センターにご相談ください。専門相談員が、解決に向けて一緒に考えます。出前講座のお申し込みもお待ちしています。

相談受付時間 月曜日～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00(受付時間が延長になりました)

TEL0867-42-1172 (いいな!にっこり!と覚えてください)

土・日の場合 岡山県消費生活センター 9:00～16:30 TEL086-226-0999

祝日の場合 国民生活センター 10:00～12:00 13:00～16:00 TEL0570-064-370

## バイオマス発電所竣工式 真庭から地方創生の一步を



4月10日、官民出資の真庭バイオマス発電株式会社  
が建設したバイオマス発電所の竣工式が行われ  
ました。この発電所の出力は1万キロワット（年  
間発電量は一般家庭約2万2千世帯の消費量に相  
当）で、未利用材を主燃料にした木質バイオマス  
発電所では国内最大級。式には国や県、市の関係  
者ら約100人が出席。今井敏林野庁長官、太田  
市長ら8人がテープカットをした後、同社の中島  
浩一郎社長がボイラーに火入れをし、発電所が稼  
働しました。



写真上：テープカットを行う来賓や関係者  
写真左：ボイラーに火入れをする中島社長

4月2日、3回目となる真庭市ま  
ち・ひと・しごと創生本部会議が市  
役所本庁舎で行われました。部局長  
級職員で構成されたこの本部は、人  
口減少に対応したまちづくりを考え  
ていくもので、雇用創出や交流・定  
住、子育て・教育、都市づくりの部  
会をつくり、具体的な政策形成を行  
っていきます。今後、有識者からの  
意見聴取や市民会議との意見交換・  
提言を経て、9月をめどに総合戦略  
を策定します。

### まち・ひと・しごと創生本部 真庭の未来を考える



本部員の部局長級職員の前であいさつをする市長



完成を祝うテープカットを行う関係者

市営CLT春日住宅完成見学会  
CLT市営住宅が竣工  
3月29日、昨年11月から着工して  
いた、3階建ての「市営CLT春日  
住宅」が完成し、竣工式が行われま  
した。式では太田市長や建築業者ら  
がテープカットを行い住宅の完成を  
祝いました。式後、見学会が開かれ、  
近隣住民など約100人が参加。市  
の担当者から、「CLT断熱性や耐火  
性、防音性などに優れている」など  
説明を受けていました。CLTを主  
な構造材とした公営の3階建て住宅  
は日本全国で初めてです。

# 岡山県議会議員選挙

## 開票結果

4月12日に行われた、岡山県議会議員選挙（真庭市・真庭郡選挙区）の開票結果をお知らせします。

- 当日有権者数 39,869人
- 投票総数 22,924人
- 投票率 57.50%
- 候補者別得票数（獲得票数の順）
  - 河野慶治 12,785票（新庄村含む）
  - 浅野 実 10,530票（新庄村含む）

### 3/26 市営住宅の現状を見直すために

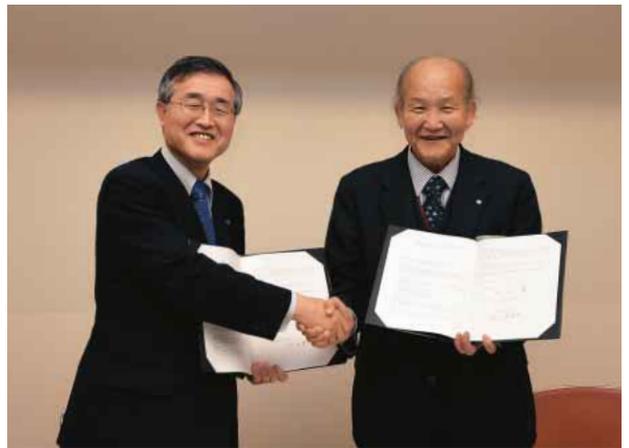
真庭市営住宅整備検討委員会から市営住宅の今後の方針について、若者に配慮した住宅整備などを市に答申しました。市営住宅の多くが耐用年数の30年を超過している現状を見直すため同委員会に諮問していました。



### 市長室から こんにちは!

#### 地域と行政で支える高齢化社会

高齢化社会が到来する中で、平成12年に介護を社会化する画期的なものとして、介護保険制度が実施されました。しかし、この15年間で介護費用総額は3倍に増大し、当然ながら介護保険者である40歳以上の保険者負担額も増加しています。真庭市では65歳以上の月額保険料（基準額）が、平成26年度の4,540円から平成27年度には5,160円になり、心苦しい限りです。それでも県内全市町村では低い方から3番目（最高は7,800円）で、15ある市の中では最も低い額です。今後、介護サービスを維持しながら、負担をどうするか。妙案はなく、健康長寿を目指すことや、地域で支え合いできる限り在宅暮らしができる生活環境を整備することが大切でしょう。市民と真庭市の連携で、少ない個人負担で豊かな高齢化社会を築いていきたいものです。



協定締結後、握手を交わす市長と坂井東洋男学院長

### 追手門学院包括連携協定 県外の学校と初の協定

4月4日、学校法人追手門学院との連携協定に関する協定締結式が、休暇村蒜山高原で行われました。協定には、人的交流の促進、知的物的資源の相互活用、まちづくり事業の実施といった項目を盛り込んでいます。真庭市は追手門学院の研究、データを利用するほか、県外の若者に真庭の魅力をPRすることを想定。学院は真庭を学生のフィールドワークの場としていく予定で、具体的な取り組みは今後決定していきます。



式典には生徒・関係者約400人が出席

### 落合中学校新改築落成記念式典 新しい学び舎が完成

4月16日、落合中学校新改築落成記念式典が同中学校体育館で行われました。式典には生徒や関係者など約400人が出席し、太田市長が「友情を深めながら勉学や運動に励み、落合中学校の歴史に新たな1ページを刻んでほしい」とあいさつ。新しい中学校は、校舎や技術棟、屋内運動場に真庭産のスギやヒノキをふんだんに使用しています。新しい学び舎に生徒たちは「明るい」、「きれい」と喜んでいました。

# 真庭市コミュニティバス まにわくん

# 回数乗車券 を給付します

真庭市内に住民登録している65歳以上の人で、全ての運転免許証を岡山県警察に自主返納し、「おかやま愛カード」を持っている人に、真庭市コミュニティバスまにわくんの回数乗車券を給付します。申請は「おかやま愛カード」と印鑑をお持ちのうえ、くらし安全課または各振興局地域振興課で手続きをしてください。 ☎ 生活環境部くらし安全課 御船 TEL7-42-1017

自分の運転に自信がなくなってきた…  
家族に運転が心配と言われた…

運転免許証の自主返納を考えてみませんか?



## 回数乗車券給付申請の流れ

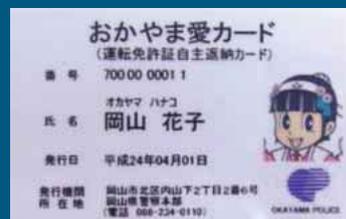
### おかやま愛カードを申請

「おかやま愛カード」を持っていない人は、警察署または岡山県運転免許センターで申請を行ってください。詳しくはお問い合わせください。

#### ■対象者

岡山県内に在住している65歳以上の人で、下記のいずれかに該当する人

- ①運転免許証を自主返納する人
- ②すでに運転免許証を自主返納している人
- ③運転免許の有効期限が切れている人
- ④病気により取消処分を受けた人



☎ 真庭警察署 交通課 TEL0867-44-6110



### まにわくんの回数乗車券給付申請

「おかやま愛カード」が手元に届いたら、「おかやま愛カード」と印鑑を持参して、まにわくんの回数乗車券の給付手続きを行ってください。

運転免許証を返納した後は、歩く機会や自転車に乗る機会が増えると思います。申請すると夜光タスキも合わせて進呈しますので、夜間外出する際は、ぜひご利用ください。

■受付場所 くらし安全課または各振興局地域振興課

■回数乗車券給付数 5冊（1冊当たり200円×11枚つづり）

#### ■対象者

真庭市内に住民登録されている65歳以上の人で、すべての運転免許証を岡山県警察に自主返納し「おかやま愛カード」を持っている人



# 本の香りがするまちづくり事業

真庭市では一層の図書サービス向上を目的とし、公的機関などが開設する司書資格取得のための講習・講座を受講して司書資格を取得した場合、その受講料の一部を予算の範囲内で補助する制度を創設しました。詳しくはお問い合わせください。

☎ 教育委員会生涯学習課 田中 TEL7-42-1094



## 補助交付対象

- (1) 市内に住所を有する個人であること
- (2) 納期の到来した市税を完納していること



## 補助要件(全て満たす人が対象)

- (1) 司書資格取得講習・講座（通信・通学ともに可）を受講し、司書資格を取得した人
  - (2) 司書資格取得後、「まにわ本クラブ」に登録し、真庭市立図書館のサポートができる人
- ※1年以上、月3回程度



## 補助対象経費

- 司書資格取得講習または講座にかかる受講料・テキスト代
- ※ただし、受講にかかる旅費、宿泊費、スクーリング費用は対象外となります。



## 補助率

- 補助対象経費の1/2以内
- ※1人当たりの補助上限額10万円、1,000円未満切り捨て



## 手続きの流れ

- ① 受講前にお申し出ください  
下記書類を、講習会または通信教育の開始日前日までに提出してください。
  1. 申出書
  2. 募集要項および受講料が明記された書類（写し）
  3. その他、教育委員会が特に必要と認める書類
- ② 資格取得後に提出してください  
下記書類を、資格取得後に提出してください。
  1. 補助金等交付申請書
  2. 司書資格を取得したことを証する書類（写し）
  3. 受講料・テキスト代の領収がわかる書類（写し）
  4. 市税の完納証明書
  5. その他、教育委員会が特に必要と認める書類





# 真庭市制施行10周年記念 冠事業募集

真庭市は、平成27年3月に市制施行10周年を迎えました。真庭市制施行10周年記念事業として、皆さんの行事やイベントに冠を付けて開催しませんか。応募をお待ちしています。

☎ 総務部総務課 道下 TEL7-42-1150

## 皆さんの行事やイベントにご活用ください。

### ■対象

市内の公共団体、市民団体などにおいて実施される事業（共催、後援事業など）であって、次の方針に合う行事やイベントであると市が認めるもの

- ・市民の一体感を醸成し、ふるさとへの愛着が高まるもの
- ・真庭市の魅力を市内外に発信し、地域振興につながるもの

### ■お願い

行事やイベントの名称に「真庭市制施行10周年記念事業」と付けてください

のぼりなどの物品の貸し出しや、真庭市制施行10周年記念版まにぞうのデータを提供します。詳しくは総務課へお問い合わせください。



## 臨時福祉給付金および 子育て世帯臨時特例給付金

平成26年4月からの消費税率引き上げの緩和措置として、1回限り2つの給付金の支給を行います。スケジュールについては詳細が決まり次第、広報紙、ホームページなどでお知らせします。

### 臨時福祉給付金

#### ■支給対象者

平成27年1月1日（基準日）において真庭市に住民登録されている人で、平成27年度分市民税（均等割）が課税されていない人（市民税が課税されている人の扶養親族、生活保護の被保護者などを除く）

#### ■支給額

支給対象者1人につき6千円（加算措置なし）

#### ■スケジュール

7月下旬申請書送付↓8月申請受付開始↓10月支給開始

#### ■問い合わせ先

福祉課 三船・難波  
TEL(742)1581

### 子育て世帯臨時特例給付金

#### ■支給対象者

平成27年5月31日（基準日）において真庭市に住民登録されている人で、児童手当（特例給付を除く）の受給者および要件を満たす人

#### ■対象児童

基準日において支給対象者の平成27年6月分の児童手当（特例給付を除く）の対象となる児童（臨時福祉給付金対象者などを含む）

#### ■支給額

対象児童1人につき3千円

#### ■スケジュール

6月申請書送付↓7月申請受付開始↓10月支給開始

#### ■問い合わせ先

子育て支援課 樋口  
TEL(742)1054

### 配偶者からの暴力を理由に避難している場合

事情により、基準日まで住民票を移すことができない人で、一定の要件を満たす人は、扶養関係に関わらず、今実際にお住いの市町村で支給を受けることができます。

# まずは耐震診断から

真庭市では、もしものときに備え、木造住宅などの耐震診断（ホップ）、診断後の補強計画（ステップ）、補強計画に基づいた耐震改修工事（ジャンプ）にかかる費用について、その一部を補助しています。詳しくは、お問い合わせください。

☎ 建設部都市住宅課 池田 TEL 742-7781

## 耐震診断費用の一部を補助します

支援の対象となる建築物は、昭和56年5月31日以前に建築された2階建て以下の木造住宅などです。1戸当たりの耐震診断にかかる自己負担額は、2千円です。（延床面積により負担額が異なります）また、自治会や自主防災組織が主催する、耐震についての講習会に専門家の講師を招いて、耐震化の必要性や対策手法、支援策とその活用の手続きなどについて講習を受けることができます。

## 大規模建築物の耐震診断が義務化されました

「建築物の耐震改修の促進に関する法律」の改正が平成25年11月25日に施行され、昭和56年5月31日以前に着工した建築物

### ◎耐震診断が義務付けされた施設

建築物の用途	規模 (階数および面積)
病院、店舗、旅館など	階数3および床面積の合計1,000㎡以上
老人ホーム、老人短期入所施設、福祉ホームなど	階数2以上および床面積の合計1,000㎡以上
一定以上の危険物の貯蔵場または処理場の用途に使用する建築物	政令で定める数量以上の危険物を貯蔵または処理する全ての建築物

であって、不特定多数の人が利用する建築物などのうち、その後の法令改正や都市計画変更などによって現行法に対して不適合な部分が生じた建築物で、左表の要件に該当する建築物（特定既存耐震不適格建築物）の所有者は、耐震診断の実施に努めなければなりません。

# 計量器定期検査を受検しましょう

取引や証明に使われる計量器（はかり）、分銅およびおもりは2年に1度の定期検査を受けることが義務付けられています。該当するはかりを使用している人は、市内いずれかの会場へ該当計量器を持参し、受検してください。

☎ 産業観光部産業政策課 稲田 TEL 742-1033



地区	日にち	時間	会場
落合	6月1日(月) ～2日(火)	10:00～12:00	落合振興局
		13:00～15:00	
北房	6月3日(水)	10:00～12:00	北房振興局
		13:00～15:00	
久世	6月4日(木) ～5日(金)	10:00～12:00	市役所本庁舎
		13:00～15:00	
勝山	6月8日(月) ～9日(火)	10:00～12:00	勝山保健福祉センター
		13:00～15:00	
湯原	6月10日(水)	10:00～12:00	湯原振興局
		13:00～15:00	
蒜山	6月11日(木) ～12日(金)	10:00～12:00	蒜山振興局
		13:00～15:00	
美甘	6月15日(月)	10:30～12:00	美甘振興局

※料金は種類によって異なります。持ち運べない計量器は、後日計量士が伺いますのでご連絡ください。

# 狂犬病予防注射はお済みですか？

生後91日以上の子犬には、年に1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。予備日程をお知らせしますので、まだお済みでない人はお越しください。なお、動物病院などで接種し、注射済票の交付を受けていない場合は、環境課または各振興局の窓口まで「狂犬病予防注射済証」をお持ちいただき、必ず注射済票の交付を受けてください。 〇 生活環境部環境課 牧 TEL7-42-1113

## ●5月18日(月)【北房・落合】

10:00～10:10 なかつい陣屋駐車場  
10:20～10:40 コスモスドーム  
10:50～11:00 JAびほくライスセンター(上水田)  
11:15～11:25 水田新町消防器庫  
13:00～13:20 関コミュニティハウス  
13:30～13:40 JAまにわ美川支所  
13:50～14:00 鹿田公民館  
14:10～14:20 旧JAまにわ下方事業所

## ●5月19日(火)【落合】

9:40～9:50 JAまにわ上河内支所  
10:00～10:10 下河内コミュニティハウス  
10:20～10:30 西原中国道ボックス  
11:00～11:10 太田集会所  
11:30～11:40 津田コミュニティハウス  
13:30～13:50 古見ふれあいの館

14:00～14:20 天津小学校  
14:40～15:00 落合振興局

## ●5月20日(水)【久世・勝山】

9:30～10:00 目木勤労者研修センター  
10:20～10:50 久世公民館  
13:00～13:20 勝山月田公民館  
13:40～14:00 勝山富原公民館  
14:40～15:10 勝山振興局

## ●5月21日(木)【湯原・美甘】

9:30～10:00 湯原振興局  
10:30～10:50 湯原健康増進センター  
11:20～11:50 美甘振興局

## ●5月22日(金)【蒜山】

10:00～10:15 中和体育館  
10:45～11:10 蒜山振興局庁舎裏車庫  
11:30～11:50 川上出張所(川上保健センター)

## 戦没者等のご遺族の皆さまへ

戦後70周年に当たり、今日の日本の平和と繁栄の礎となった戦没者等の尊い犠牲に思いをいたし、改めて弔慰の意を表するため、戦没者等の遺族に特別弔慰金(記名国債)を支給するものです。詳しくは、お問い合わせください。 〇 健康福祉福祉課 河本 TEL7-42-1581

### ○支給対象者

戦没者等の死亡当時の遺族で、平成27年4月1日(基準日)において、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受ける人(戦没者等の妻や父母など)がいない場合に、次の順番による先順位の遺族一人に支給

1. 平成27年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した人
  2. 戦没者等の子
  3. 戦没者等の①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹
- ※戦没者等の死亡当時、生計関係を有していることなどの要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わります。
4. 上記1～3以外の戦没者等の三親等内の親族(甥、姪など)

※戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた人に限ります。

○支給内容 額面25万円、5年償還の記名国債

○請求期間 平成30年4月2日まで

※請求期間を過ぎると第十回特別弔慰金を受けることができなくなりますので、ご注意ください。

○請求窓口 福祉課および各振興局地域振興課

# 均等割と平等割に係る軽減措置を見直し

国民健康保険税は低所得世帯の負担を軽減するため、世帯主および国保加入者の総所得額が一定基準以下の場合、「均等割額」と「平等割額」について7・5・2割軽減されます。物価上昇などの経済動向をふまへ平成27年度税制改正において5割・2割軽減対象基準範囲が以下のとおり拡大されました。

☎ 総務部税務課 古林・鈴木 TEL7-42-1114

5割軽減	見直し前の所得基準範囲	見直し後の所得基準範囲
	33万円 + 24.5万円 × 被保険者数	33万円 + 26万円 × 被保険者数
2割軽減	見直し前の所得基準範囲	見直し後の所得基準範囲
	33万円 + 45万円 × 被保険者数	33万円 + 47万円 × 被保険者数

※ 7割軽減の基準に変更はありません。  
 ※ 被保険者数および総所得額には、同じ世帯の中で国民健康保険の被保険者から後期高齢者医療の被保険者に移行した人を含みます。

## 課税限度額も見直し

被保険者間の保険税負担の公平を確保し、財政基盤の安定化を図るため、平成27年度税制改正により国民健康保険税の課税限度額が右のとおり改正されました。

- 医療保険分 51万円から**52万円**
- 後期高齢者支援分 16万円から**17万円**
- 介護保険分 14万円から**16万円**

# 保険料の均等割に係る軽減措置を見直し

後期高齢者医療保険料のうち、被保険者全員が負担する「均等割額」は、世帯主およびその世帯の被保険者の合計総所得金額に応じて軽減されます。物価変動などの経済動向を踏まえ、平成27年度から5割軽減と2割軽減の対象となる所得基準範囲が以下のとおり拡大されました。

☎ 生活環境部市民課 西 TEL7-42-1112

## 保険料額の算出方法

$$\begin{array}{l}
 \text{均等割額} \\
 46,300\text{円}
 \end{array}
 +
 \begin{array}{l}
 \text{(所得割額)} \\
 \text{総所得金額など} - \text{基礎控除額} \\
 \text{33万円}
 \end{array}
 \times \begin{array}{l} \text{所得割率} \\ 9.15\% \end{array}
 = \begin{array}{l} \text{年間保険料} \\ \text{57万円} \\ \text{が上限} \end{array}$$

※均等割額は、世帯(被保険者と世帯主)の総所得金額などが、5割軽減、2割軽減の場合に軽減判定されます。

5割軽減	見直し前の所得基準範囲	見直し後の所得基準範囲
	33万円 + 24.5万円 × 被保険者数	33万円 + 26万円 × 被保険者数
2割軽減	見直し前の所得基準範囲	見直し後の所得基準範囲
	33万円 + 45万円 × 被保険者数	33万円 + 47万円 × 被保険者数

※ 9割軽減と7割軽減の基準に変更はありません。

## 真庭市の人口

総数 48,204人(-239)  
 男 22,973人(-130)  
 女 25,231人(-109)  
 世帯数 17,832世帯(-25)

平成27年4月1日現在  
 ( )は前月との比較

## 5月の休日急患担当医

- 3日**  
 ● 勝山病院・勝山 0867-44-3161  
 ● まつうら医院(内)・久世 0867-42-5686
- 4日**  
 ● 湯原温泉病院・湯原 0867-62-2221  
 ● イケヤ医院(内)・久世 0867-42-0122
- 5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
- 6日**  
 ● 勝山病院・勝山 0867-44-3161  
 ● まにわ整形外科(外)・久世 0867-42-7300
- 10日**  
 ● 中山病院・久世 0867-42-0371  
 ● 杉山医院(内)・久世 0867-42-5012
- 17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
- 24日**  
 ● 金田病院・落合 0867-52-1191  
 ● 米田医院(内)・勝山 0867-44-2132
- 31日**  
 ● 近藤病院・勝山 0867-44-2671  
 ● 吉弘クリニック(内)・北房 0866-52-2704
- 6月 —
- 7日**  
 ● 落合病院(内)・落合 0867-52-1133  
 ● 金田病院(外)・落合 0867-52-1191  
 ● 宮島医院(内)・勝山 0867-44-2403

## 予約をお忘れなく 年金相談

5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。※代理人の場合は委任状が必要です。

- 日時 5月14日(木)、28日(木)  
午前10時～午後3時
- 場所 市役所本庁舎
- 予約先 津山年金事務所お客様相談室  
TEL 0868(31)2365
- 問い合わせ先 市民課 村瀬  
TEL(742)1112

## 春の交通安全県民運動 オープニング広報パレード

5月11日(月)～20日(水)まで、県下一斉に春の交通安全県民運動が展開され、この運動の初日に出発式を行います。

- 日時 5月11日(月)  
午前11時～正午

**第7回真庭市ニュースポーツフェスティバル**  
 6.6(土) 午前9時～

場所／真庭やまびこスタジアム

いろいろなスポーツを  
楽しもう!!

問い合わせ先  
スポーツ・文化振興課 TEL7-42-1178

■ 場所 真庭警察署駐車場

■ 内容 岡山県警音楽隊の演奏や、交通安全の呼びかけなどをを行います。

■ 目的 市内一斉に広報活動を行うことにより、春の交通安全県民運動を広く市民に周知し、交通安全意識の高揚を図り、交通事故防止の徹底を目的に行います。

- 問い合わせ先 御船  
TEL(742)1017

## ご協力をお願いします 国勢調査調査員を募集します

今年10月、日本国内に住む全ての人と世帯を対象とした国勢調査が実施されます。真庭市では、この調査に従事していただく調査員候補者を募集しています。

- 応募できる人 秘密保持に信頼がおけるなど、統計調査員としてふさわしい人、調査期間中、責任を

- 持つて調査の事務を遂行できる人、選挙関係者および徴税・警察に直接関係のない人、原則として20歳以上の人、その他調査活動に支障のない人など
- 募集人数 279人
  - 任命期間 8月下旬～10月下旬
  - 仕事の流れ
  - ① 調査員説明会への出席
  - ② 担当地域の確認
  - ③ 調査についての説明と調査書類の配布
  - ④ 調査票の回収
  - ⑤ 調査票の整理と提出、市からの問い合わせへの対応
  - 申込方法 「真庭市統計調査員候補者登録書」に必要事項を記入し、総合政策課または、お近くの振興局窓口へお持ちください。
  - 問い合わせ先 総合政策課 川上  
TEL(742)1169

## 5月は赤十字運動月間です 赤十字社員増強運動

日本赤十字社は、災害救護や救急法の講習などの活動を行っています。活動を支える「社員」(500円以上の社費を拠出していただける人)の増強を推進しています。

- 問い合わせ先 福祉課 三船  
TEL(742)1581

## ご相談ください 無料法律・人権相談所

法律問題でお困りの人は、気軽にご相談ください。事前申し込みは不要です。

- 日時 5月8日(金)  
午前10時～正午まで受け付け
- 場所 岡山地方・家庭裁判所津山支部(津山市椿高下25)
- 問い合わせ先 岡山地方裁判所事務局総務課 広報係  
TEL 086(222)6771

# 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3月13日

・落合中学校グラウンド整備工事(教育総務課)山本設備工業(株)…34,130,000円

## ●平成27年3月24日

・国道313配水管(3工区)移設工事水道課)  
(株)醍醐建設…13,456,000円

今月の掲載は、3/13、24日の入札実施分。

# 応援

## 魅力あるまちづくりを

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

- |     |                 |
|-----|-----------------|
| 伊藤  | 基克さん(北海道札幌市)    |
| 中野  | 路子さん(福島県東白川郡塙町) |
| 桜井  | 守さん(茨城県つくば市)    |
| 渡辺  | 真也さん(茨城県取手市)    |
| 皆川  | 健さん(茨城県日立市)     |
| 飯塚  | 俊輔さん(埼玉県越谷市)    |
| 佐藤  | 弘さん(埼玉県坂戸市)     |
| 奥山  | 玲子さん(埼玉県新座市)    |
| 田中  | 幸雄さん(千葉県佐倉市)    |
| 小川  | 保枝さん(東京都江戸川区)   |
| 菅沼  | 信雄さん(東京都江東区)    |
| 増田  | 和恵さん(東京都江東区)    |
| 笹川  | 和志さん(東京都港区)     |
| 伊藤  | 淳二さん(東京都新宿区)    |
| 村上  | 嘉章さん(東京都杉並区)    |
| 梶   | 幸宏さん(東京都世田谷区)   |
| 足立  | 紀生さん(東京都世田谷区)   |
| 宇野  | 成美さん(東京都中央区)    |
| 土屋孝 | 一郎さん(東京都調布市)    |
| 山田  | 智成さん(東京都調布市)    |
| 金室  | 貴久さん(東京都板橋区)    |
| 小野  | 武博さん(東京都品川区)    |
| 前田  | 悠さん(東京都品川区)     |
| 大谷  | 洋一さん(東京都文京区)    |
| 菅谷  | 一成さん(東京都文京区)    |
| 大野  | 昌久さん(富山県砺波市)    |
| 岡部  | 和穂さん(山梨県甲斐市)    |
| 森田  | 義次さん(愛知県西尾市)    |
| 後藤  | 正勝さん(愛知県名古屋市中)  |
| 桐   | 俊雄さん(愛知県名古屋市中)  |
| 二村  | 光世さん(愛知県名古屋市中)  |
| 溝口  | 優子さん(愛知県名古屋市中)  |
| 三尾  | 文秋さん(三重県津市)     |
| 藤井  | 宏次さん(滋賀県甲賀市)    |
| 新田  | 勉さん(大阪府泉南郡熊取町)  |
| 藤原  | 英治さん(大阪府大阪市)    |
| 宝上  | 竜也さん(大阪府大阪市)    |
| 井田  | 健一さん(兵庫県三田市)    |
| 坂井  | 格さん(奈良県奈良市)     |
| 西井  | 道治さん(岡山県高梁市)    |
| 谷出  | 紀夫さん(広島県福山市)    |
| 杉田  | 憲一さん(福岡県福岡市)    |
| 森田  | 寧さん(長崎県諫早市)     |
| 三輪  | 光倫さん(宮崎県宮崎市)    |

平成27年3月入金分を掲載しています。

## 受講生募集

危険物取扱者保安講習会を次のとおり実施します。

- 対象者 危険物製造所・取扱所・貯蔵所などの施設において危険物の取扱作業に従事する人で、取扱作業に従事することとなった日から1年以内の人、または平成24年に保安講習を受講した人、および平成24年度に免状の交付を受けた人です。該当の人は必ず受講してください。
- 日時 7月22日(水)  
午前9時30分～午後1時

■ 場所 勝山文化センター  
■ 申込期間 5月7日(水)～29日(金)

※講習願書は消防本部および各分署に用意しています。

■ 問い合わせ先  
消防本部予防課 原田  
TEL(742)1190

## 参加してみませんか リサイクルプラザ手芸教室

布を使ったかわいなお花の根付けを作ります。アクセサリーにピッタリです。皆さんのお申し込みをお待ちしています。参加する人は裁縫道具を持参してください。

■ 日時 5月14日(木)  
午後1時～4時

■ 場所 リサイクルプラザまにわ(クリーンセンターまにわ内)

■ 参加費 500円

■ 定員 20人

■ 申込期限 5月11日(月)

■ 申し込み・問い合わせ先  
リサイクルプラザまにわ

TEL(742)1161

## 宝くじの購入は岡山県内で ドリームジャンボ宝くじ販売

1等・前後賞合わせて7億円の「ドリームジャンボ宝くじ」が5月13日(水)から発売さ

れます。また、同時に1等当選確率を重視した「ドリームジャンボミニ7000万」も発売されます。県内で発売している宝くじの収益金は、県民の皆さんの生活をより豊かにするために幅広く活用されています。宝くじは、ぜひ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

■ ありがとうございます  
篤志寄付

■ トマト銀行(トマト銀行交通安全協力会)より、横断旗

## 申し訳ありません お詫びと訂正

100本と夜光タスキ50本をいただきました。

■ 岡山県石油商業協同組合真庭支部より、防犯カメラ3台とセーフティーコーン45個をいただきました。

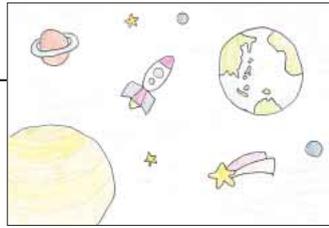
## 申し訳ありません お詫びと訂正

広報真庭4月号3ページの真庭市制施行10周年記念式典で市民憲章を朗読した小原颯馬さんの高等学校名が間違っていました。訂正してお詫びします。

秘書広報課



▲ PN ピッコロ



▲ もりたみきえ

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56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 「友だち」



▲ PN みんな大好き

「友だち」  
松尾恵子さん(組)

勝山に住み50年を過ぎ、結婚式にも参加しました。たくさんの友だちにも恵まれ、毎日を楽しく過ごしています。幼なじみの友だちから、古里の風景がテレビで放映されるとメールが届きました。私は「のれんの町勝山」の放映を知らせたり、月一度の心境をメールして、昔の思い出を懐かしく感じています。今の友もお互いに心から話し合えることに感謝しています。友だちって最高!!

「友だち」  
門野順子さん(月田)

友だちといっても同級生や同世代、仕事を共にした仲間、また地域のひとの友だちといろいろあります。でもどんな世代の友だちも、私にとってかけがえのない大事な友だちです。特に同級生なんかと医院やスーパーなどでふいに会っても、「やあ、久しぶり!元氣?」のひと言を交わすともういろいろと話に夢中になって、心は昔の若き日にタイムスリップし、ついつい長話になってしまいます。年を寄せるのと特にいろいろ若いころのことが懐かしく思い出され、「友とは読んで字の如し」又で別れ又出会いと終生のよき友で私の心の絆です。友よいつまでもお互い元気で頑張ろうね。

「友だち」  
福岡雅子さん(上)

昭和25年の事です。中学を卒業して大会社にと就職をしました。その当時は2千人という大会社でした。入社当時は田舎育ちの私にとっては、驚きの日々でした。住むところは、豊の部屋に13人の女工さんと生活しました。友だちとのルール、室長さんの指導の下で風呂に入るマナーを厳しく指導を受け2カ月の養成期間を無事終えることができました。二交代制で朝3時に起床し便所掃除と部屋掃除、5時半から職場に入り、1時半



▲ PN あおい

### お便りお待ちしています!

メールの場合は  
hisho@city.maniwa.lg.jp

### 7月号 読者の広場

テーマは「家」です。

自慢の家、珍しい家、祖父母の家での思い出など、200字程度でお寄せください。

川柳の兼題は「運」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5月29日(金)です。

6月号では、「挑戦」

についてお便りを募集しています。(5月10日締め切り)

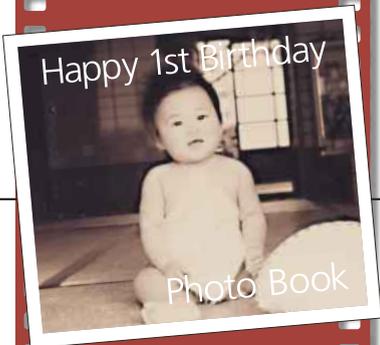
## 8020達成者募集 募集期間:6月1日(月)~7月31日(木)

“8020”はハチマルニイマルと読み、「80歳になっても20本以上の自分の歯を保とう」という運動です。いつまでもおいしく食事を楽しめ、また健康長寿をめざせるように、“8020”を達成している人を広く募集し表彰します。

応募対象▶真庭市内に居住する80歳以上の人で自分の歯を20本以上保っている人。ただし、過去に市の実施した8020達成表彰を受けた人は除く。

応募方法▶自薦他薦を問わずに該当する人は、推薦書にて申し込んでください。推薦書は健康推進課および各振興局と市内歯科医院にあります。また真庭市ホームページからもダウンロードできます。

申し込み/問い合わせ先  
健康推進課 宮本  
TEL 7-42-1050



## 6月生まれ募集中!

### 1歳のお祝いに 広報真庭に写真を

初めて迎える誕生日の記念に、お子さんの写真を広報真庭に掲載しませんか。お送りいただければもちろん掲載します。持参、郵送、メールいずれでも結構です。

★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



しみず ひな  
**清水 陽奈** ちゃん  
H26. 5. 9 生まれ(月田)  
☎ 洗輝・彩加さん(両親)



ふじい こはる  
**藤井 心遥** ちゃん  
H26. 5. 1 生まれ(栗原)  
☎ 栄治・夕子さん(両親)



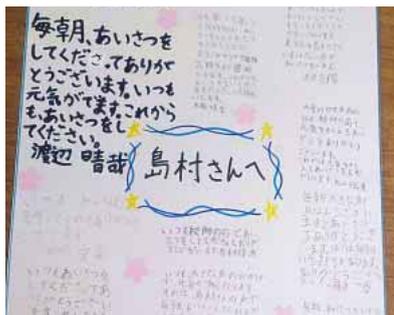
やました さつき  
**山下 嵯月** ちゃん  
H26. 5. 30 生まれ(草加部)  
☎ 隆・千晶さん(両親)



かんだ れな  
**神田 玲奈** ちゃん  
H26. 5. 30 生まれ(蒜山東茅部)  
☎ 佳津江さん(母)



ふくはら さや  
**福原 沙彩** ちゃん  
H26. 5. 16 生まれ(下市瀬)  
☎ 正恵さん(母)



島村さんに届いた寄せ書き

「おはようおばさん」として、毎朝湯原小学校の校門の

### 「思いもよらぬプレゼント」

島村昭子さん(釘貫小川)

ここからは、皆さんから寄せられた「テーマ」以外のお便りをご紹介します。

までの仕事。部屋に帰り落ち着く暇もなく習い事のお教室に通いました。大会社でマナーなどを習得したおかげで、他家に嫁ぎ嫁修行に大変助かったと感謝しています。大会社では友との絆を大切にすることも教えていただきました。現在の生活に友は欠かせない存在です。辛いとき悲しいときも励ましとなってくださる友です。近くの友を大切に日々を感謝しながら残りの人生を謳歌して生きようと思う今日この頃です。

### 「今年の桜」

PN 写楽さん(久世)

毎年楽しみにしている醍醐桜を見に行きました。綺麗な花が咲いているのだからと心躍らせていましたが、今年の桜にはあまり花が咲いておらず、少し残念な気持ちになりました。昨年はあるなにきれいな花を咲かせていたのに。昨年頑張りが過ぎて、今年は少し休憩の年だったのかな。今年はゆっくり休んで、来年はまたきれいな花を咲かせてほしいです。

## 「見えないから見たもの」 完成報告 上映会

モンゴルに視覚障がい者の職業訓練校を設立した  
元県立岡山県盲学校教頭竹内昌彦先生の貴重な半生を描いた、愛といのちの物語

■日時 5月24日(日) 14:00~15:30

■会場 勝山文化センター

当日鑑賞券

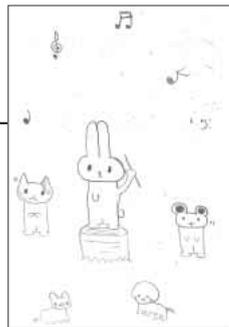
大人 1,000円  
小中学生 500円

※詳しくは、お問い合わせください。 圓拝見竹内昌彦先生映画化実行委員会 TEL086-242-3535





▲PNリク



▲PN コマじろう



▲押目夏葵



**出雲街道を地域の財産として**  
**石川日出夫さん(本郷)**  
 出雲街道が、時代の流れとともに使われることがなくなつてその存在が忘れられていくことを知り、出雲街道勝山宿の会を立ち上げました。活動は、今回のような街道歩きイベントのほか、地図の作成や道標の設置もしています。出雲街道が真庭市の観光資源となり、地域の活性化につながっていくよう、街道歩きを開いていきたいです。

**新しい校舎を大切に**  
**福田和真さん(下方)**  
 僕たちの通う落合中学校の校舎が新しくなりました。まず建設に携わっていただいた方に感謝しています。個人的にはうれしい気持ちですが、その反面、2年間通った旧校舎が無くなるのは悲しい気持ちも少しあります。新校舎をこのままのきれいな状態で維持していきたいし、後輩たちにもきれいに使ってほしいです。そして旧校舎が使われた



千本桜の開花を待ちわびて  
**湯栗健太さん(蒜山湯船)**  
 蒜山千本桜植樹式に参加しました。雨の中での作業とい

取材先で、こんにちは。



年数と同じくらい新しい校舎も使っていけたらいいなと思います。



うことで大変でしたが、なるべく早く花を付けて欲しいという思いを込めて丁寧に植樹をしました。このイベントでとても良かったと感じていることは、地域の人たちが一致団結して植樹をしていたという事です。この千本桜を、地域の絆の証として何年も先まで大切に残していくことができれば嬉しいです。まだ時間がかかると思いますが、満開の千本桜を見る日が待ち遠しいです。

# 図書館へ行こう!

本の紹介

## 真庭市立久世図書館

〒719-3214 真庭市銅屋17-1  
 エスパセンター2階  
 TEL7-42-7203 FAX7-42-7204  
 開館時間 9:30~18:00  
 休館日 毎週水曜日(祝日の場合は翌日が休み)

## 今月のおすすめの本

### 「自分でつくれる200年家系図」

橋本雅幸/作 旬報社



200年家系図ということは、江戸時代までさかのぼります。この本に登場するのは「戸籍」です。いままで知らなかった先祖の名前を知る。ただそれだけで温かい気持ちになります。イラストも豊富で家系図の本としてはとても読みやすいです。

### 「ひだパン」

飛田和緒/作 東京書籍

「食パン」といえば洋食？いえいえ、食パンはどんな食材にも合う、まさに「ごはん」のような存在です。ひじきやきんぴらごぼう、キュウリだつてはさんで、のせて、おいしい食事です。あなたの一押しを作ってみましょう！



### 「みらいへの教科書」

菊田文夫/作 学研教育みらい



あなたは今、楽しく生きていますか？限られたいのちをどう使うか、競争の意味、けんかの流儀など、あなたの「？」に答えます。子どもたちへのメッセージですが、大人が読んでみても気付かされる事が多い本です。

### 「あずきとぎ」

京極夏彦/作 絵：町田尚子 岩崎書店

妖怪を信じますか？あ、テレビで人気の妖怪みたいにかわいい絵本ではないですよ。怖い絵本です。妖怪なんて怖くない。大丈夫だよ！って言ってるキミ、気を付けて。大人が「危ないからだめ」って言ったところには行かない方がいいよ。



# ヘルシー クッキング

真庭市栄養改善協議会の提供です



## たけのこのきんぴら

たけのこを太めのせん切りにすると、たけのこの独特の食感が残っておいしいですよ。

### 材料(4人分)

- ゆでたけのこ 200g
- ニンジン 50g ・ショウガ 20g
- かつお節 1パック(5g)
- 濃口しょうゆ 大さじ1
- 酒 大さじ1
- みりん 大さじ2
- ごま油 小さじ2
- 白炒りごま 大さじ3

### 作り方

- ゆでたけのこは、太めのせん切りにする。ニンジンは、せん切りにして、さっとゆでる。ショウガは、みじん切りにする。
- 鍋にごま油小さじ1を熱して、ショウガ、たけのこ、ニンジンの順に炒め、①で味をつける。
- かつお節を加えて、水分がなくなるまで炒め煮にする。仕上げにごま油小さじ1を加える。
- 器に盛って、白ごまをふる。

### <1人分栄養価>

エネルギー102kcal たんぱく質 4.5g  
脂質 5.8g カルシウム 96mg  
食塩相当量 0.7g

今月のレシピ  
提供は

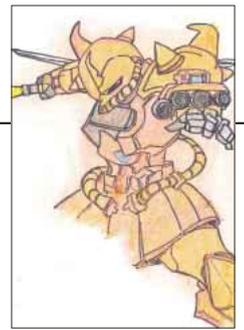
豊田弘子さん  
(落合支部)



## まにわ が 好きっ 読者の広場



▲ PN ハナ王子



▲ PN こう



## 蒜山の春の風物詩(4月12日)

蒜山の春の訪れを告げる山焼きが行われました。枯れ草に火をつけると、薄茶色だった草原がパチパチと勢いよく燃え広がり、一面を黒く染めていきました。山菜の成長促進などに効果がある毎年恒例行事です。

## 川柳「土」

選:久世川柳会 長迫ひろ子さん

7月号の兼題は「運」

- いい日和今日のプランは土いじり  
働ける幸せ余生を土に生き  
宅急便土がついてる芋もあり  
土とともに喜怒哀楽の幾十年  
土の中春待ちわびて背のびする  
相棒の土と暮らして土になる  
苗床の土は農協指定ずみ  
今日も無事野良着の土を振りほらい  
土起こす山のむらにも春目覚め  
古里もまだまだ元気土埃り  
土いじり性格出ると夫言ひ  
竹踏みの為に有ったか土踏まず  
竹ノ子は故里の土つけて来る  
土の温みに抱かれて咲いたこぼれ種  
土筆と書いてつくしは合いますね  
土の中どんな相談して咲いた  
土に種あずけて春を信じます  
〈軸吟〉日本の土を唄んで哭く遺骨
- ひろ子
- |       |       |
|-------|-------|
| 菊池千江子 | 本郷    |
| 瀧上秀子  | 落合垂水  |
| 木目木六  | 上河内   |
| 本森定江  | 種     |
| 君影草   | 組     |
| 永田寿道  | 樫東    |
| 庄司美佐恵 | 久世    |
| 仲田孝江  | 組     |
| 大森喜久恵 | 西原    |
| 楢本公枝  | 上市瀬   |
| 庄司もとも | 久世    |
| 小谷義孝  | 月田    |
| 美甘栄枝  | 蒜山上長田 |
| 若田万寿子 | 落合垂水  |
| 小椋蓉子  | 下湯原   |
| 横山とも子 | 久世    |
| 行本慎五  | 久世    |



# 健康のススメ

## 胃がんABC検診とピロリ菌除菌



お話：近藤病院 院長 近藤 秀則さん 囲 TEL0867-44-2671

### ABC検診を 受診してください

#### はじめに

現在、日本国内では約11万人の人が胃がんにかかり、毎年5万人以上の人が命を失っています。日本人の死因の第一位はがんであり、そのうち胃がんによる死亡率は、男性では肺がんに次いで第2位、女性では、大腸がん、肺がんに次いで第3位です。

#### 胃がんとピロリ菌

胃がんの約98％は、ヘリコバクター・ピロリ菌（以下、ピロリ菌）感染が原因といわれています。多くは4〜5歳時に感染し、ピロリ感染胃炎となり、慢性持続性胃炎から萎縮性胃炎となり胃がんが発生します。ピロリ菌に感染している人がすべて胃の病気になるわけではなく、ピロリ菌感染者の中で、毎年3〜5割の人に胃潰瘍・十二指腸潰瘍

が発生し、0.4〜0.5割の人に胃がんが発生すると推測されています。

#### 胃の健康度（ABC分類）

血液のピロリ菌抗体価とペプシノゲン検査により胃がん危険度を診断することができます。胃がんの危険度をA、B、Cの3群に分類することをお勧めします。A群はピロリ菌未感染の人、B群はピロリ菌感染に伴う炎症はあるが、萎縮の程度は軽い人、C群はピロリ菌感染に伴う萎縮の進行した人と判断できます。

#### 胃がんABC検診

真庭市で胃がんABC検診が始まり、今年で5年目を迎えます。平成23年度から25年度までの3年間で8例の胃がんが発見され、すべて早期がんで自覚症状がない人でした。

### 検診を受けましょう

健康診査、各種がん検診が始まります。内容、集団検診の日程などは平成27年度保健だよりをご覧ください。検（健）診は生活習慣をはじめとする病気の予防には欠かせません。大切な家族のため、自分のために年に1度は必ず検診を受けましょう。



■受診方法 事前に医療機関に申し込みをし、当日検診料金、名前シール（ある人のみ）をご持参ください。集団検診については、保健だよりで日程を確認の上、検診料金、名前シールを持参し直接会場にお越しください。（予約不要）

問い合わせ先  
健康推進課 寺沖 TEL7-42-1050

#### ピロリ菌の除菌

平成23年2月ピロリ菌感染胃炎の除菌治療が保険適用となりました。ABC検診を受け、B群・C群と判定されたら、医療機関で内視鏡検査を受けて、ピロリ菌感染胃炎と診断されれば、除菌治療が保険診療で可能となります。胃がんの早期発見（二次予防）も、と

#### 市民の皆さんへ

平成27年度から真庭市のABC検診は最新の知見を導入しました。今まで一度もABC検診を受けていない人、まだ自分のピロリ菌感染について知らない人は、ぜひ今年こそABC検診を受診してください。

た。ABC検診は、血液検査を受けるだけで、胃がんになりやすい人、なりにくい人（胃がんリスク）を設定します。また、程度に応じて検診間隔を設定し、効率的にがん検診を行う方法です。

でも大切ですが、胃がんの病因がピロリ菌と特定された現在では、まず自分のピロリ菌感染の有無をABC分類でチェックし、もし感染があればできるだけ早期に除菌治療（二次予防）を行うことをお勧めします。

40歳から74歳までの人が対象

# 特定健診を受診しましょう

年に一度の健康チェックを!

特定健康診査（特定健診）は血液検査などにより、あなたの健康状態を確認する絶好のチャンスです。生活習慣病のリスクを高めるメタボリックシンドロームを、より早い段階で発見し、生活習慣病の予防・改善につなげることを目的としています。毎日を元気で快適に暮らしていくために、ぜひ特定健診を受診しましょう。なお、より多くの検査を希望する人は、国保人間ドックをご利用いただくか、がん検診とあわせて特定健診を受診することができます。

※真庭市国民健康保険以外の保険に加入している人は加入先の保険者にお問い合わせください。

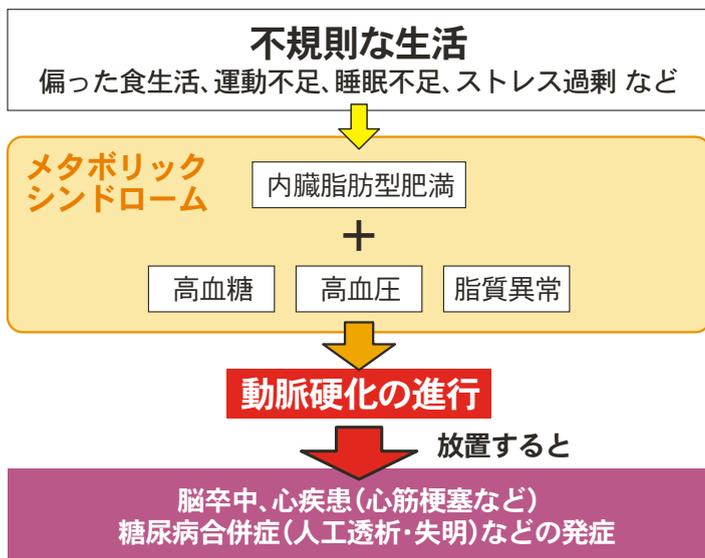
※すでに治療中の人でも特定健診の対象者ですが、受診については主治医にご相談ください。

## 対象・受診期間・自己負担額

	特定健康診査	国保人間ドック
対象者	真庭市国民健康保険に加入している 40歳から75歳未満の人(年度末年齢)	
受診期間	5月1日(金)～10月31日(土)	5月1日(金)～12月28日(月)
自己負担額	1,000円	Aコース 15,000円 Bコース 13,000円

※実施医療機関や検査内容については、対象者にお送りしている受診案内をご確認ください。

## 生活習慣病はこうに進行します



## 重症化する前に…

特定健診を受診し健康状態をチェック

早期発見

結果を確認

異常あり

特定保健指導

生活習慣改善を計画

健康づくり  
スタート

異常なし

これからも  
気を付けて  
生活しましょう

## 特定保健指導も忘れずに

健診の結果、基準に該当した人は特定保健指導を受けてください。医師、保健師、栄養士などの専門家から生活習慣改善のための指導を無料で受けることができます。

☎ 生活環境部市民課 長須 TEL7-42-1112

# ぐるっ まにわ 真庭 まちの話題



久世トンネル桜(4/4)



美甘宿場桜(4/12)

## 春を彩る真庭の桜

3月下旬から少しずつ桜前線が北上し、約1カ月にわたり市内各地でお花見ができました。訪れた観光客らは、桜並木をゆっくり歩きながら、春を満喫していました。少しだけですが、今年の桜を紹介します。



### 宇宙桜を淡路市へ

4月20日、震災復興祈念で兵庫県淡路市に宇宙桜(別所)の苗木を寄贈するため、「NPO法人・醍醐桜未来プロジェクト」が美咲町の園芸家氏平さんを招き、取り木作業を行いました。1年後には移植可能なまでに成長し、寄贈されます。



岩井畝の大桜(4/9)

### 3/29 豆カレーをお披露目

湯原温泉の女将で作るシャクナゲ会が、湯原特産の青大豆を使ったカレーを開発し、湯原温泉ミュージアムで試食会を開きました。湯原温泉の新たなお土産にしようと制作。来場者は風味や食感を楽しみました。



### 4/2 交通・少年警察協助員に委嘱状伝達

本年度の交通・少年警察協助員の委嘱状伝達式が真庭警察署で行われました。委嘱された交通警察協助員37人、少年警察協助員29人が、事故や犯罪のない地域づくりに向けて決意を新たにしました。



### 4/4 湯原で全国大会開催

第14回全国ベテランバタック大会が4月4、5日に湯原温泉スポーツ公園で開かれました。真庭市内をはじめ、埼玉県や岐阜県などから60歳以上の愛好者の71チームが参加し、互いに交流を深め合っていました。



### 4/5 ホルスタインの優秀さを競う

第30回中国地区ブラック&ホワイトショウが全農岡山県本部総合家畜市場で開かれました。約130頭のホルスタインが出品され、体格や胸のはりなどを審査。各部門で表彰を行い酪農業の発展を期しました。



### 4/19 千本桜に願いを込めて

蒜山上福田にある川上自然運動公園で蒜山千本桜植樹式が行われ、地元の人を中心に約200人が参加しました。参加者は、千本の桜が一面に咲き誇るよう願いを込めて丁寧に苗木を植えていました。



輿入れ道中を見る多くの観光客

中津井雛の文化まつり（中津井やまびこ会主催）が3月28日と29日の2日間、なかつい陣屋周辺で行われました。会場では江戸時代に皆部の庄屋から児島の塩田王・野崎家へ嫁入りした際の「輿入れ道中」が再現されました。仲人を務めたとされる陽明学者・山田方谷や人足姿などに扮したやまびこ会メンバー約40人が行列をつくり、往事のにぎわいを演出し、多くの観光客やカメラマンの注目を集めていました。

**江戸時代の嫁入りを再現**  
中津井雛の文化まつり



景色を眺めながら歩く参加者

出雲街道を歩くイベントが4月12日に開かれ、真庭市内を中心に約60人が参加しました。参加者は松江藩の藩主が参勤交代の時に通っていたとされる道を中心に、美甘の田口地区から勝山文化センターまで歩きました。ガイドの出雲街道勝山宿の会のメンバーが、道中で山中一揆に縁のある場所や、今は石積みだけが残っている茶屋の跡地などについて解説し、参加者は当時と今の暮らしの違いを感じていました。

**歴史と文化を感じて**  
出雲街道歩き会



# 第12回 富原お茶まつり

「お茶摘み体験」や「製茶体験」といった今では貴重な体験ができるほか、爽やかなコクのある新茶と温かいおもてなしで日頃の疲れをリフレッシュ。また、地元住民による出店テントでは、地元特産のお茶製品や軽食などが販売されます。

■日時 5月17日(日) 午前9時～

■場所 富原小学校グラウンド

■主催 「富原お茶まつり」実行委員会

TEL 0867(46)2001

お茶摘み体験  
製茶つくり体験  
してみませんか

## 蒜山歴史大学 第1期 蒜山地域の古代・中世

場所／蒜山郷土博物館 時間／各回 午後1時30分～3時

- 第1回 5月10日(日) 蒜山高天原伝説の原点を求めて  
—伝説は誰によって、どのように生まれたのか?—
- 第2回 5月24日(日) 3万年前を掘る  
—蒜山原の最初の人びと—
- 第3回 6月7日(日) 蒜山の原始・古代  
—縄文から四つ塚古墳の時代まで—
- 第4回 6月14日(日) 源平内乱の時代と蒜山  
—真庭北部への戦乱の影響—

- 第5回 6月28日(日) 中世民衆の祈りと暮らし  
—神と仏に関わる蒜山の農民—
- 第6回 7月12日(日) 石と地名が語る知られざる蒜山の中世  
—蒜山の集落の誕生と個性—
- 第7回 7月26日(日) 蒜山の戦国時代  
—真庭激動の時代、戦いと山城の視点から—
- 第8回 8月2日(日) 徹底説明・大宮踊の研究  
—踊り・由来について全編新発見—

定員▶各回50人 参加費▶1回300円 ※8回共通券2,000円(限定30枚)  
申込方法▶当日受付(共通券は博物館にお申込みください) 申込締切▶共通券は30人に達した場合締切

■問い合わせ先 蒜山郷土博物館 前原・深見 TEL7-66-4667

先日、ある被写体(建物)を撮影していたときのこと。「あそこの斜面を登れば、もっとイイ感じの写真が撮れるかも」と思いつきました。しかし、その前には結構深い溝が…。勇気を出して、カメラを持ったままエイツとジャンプ。老化と運動不足とは怖いもので、それ以来右足が痛いです。それでも、果敢にチャレンジした自分を自分でほめてあげたい。 江崎



真庭市制施行10周年記念

「編集後記楽しみに見てるよ」  
「広報紙はまずそこから読むよ」  
などとよく言われます。広報紙の紙面はいろいろなルールがありますが、この編集後記は比較的好きなことを書けます。昨年のを読み返すと、僕の書いていたことは、他の人に比べ緩い感じでした。これからも緩い感じで書いていきます。お楽しみに。ですが、中身もしっかり読んでください。横山

まにわのスキッツ!!  
編集後記