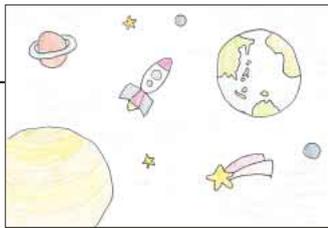




▲ PN ピッコロ



▲ 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)



▲ PN あおい

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

お便り お待ちしております!

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)

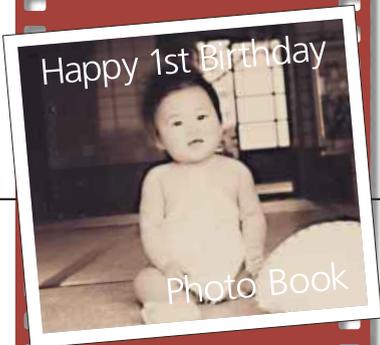
8020達成者募集 募集期間:6月1日(月)~7月31日(木)

“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)



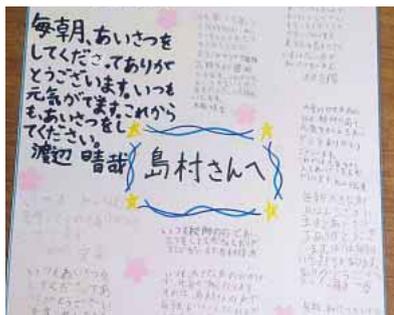
やました さつき
山下 嵯月 ちゃん
H26. 5. 30 生まれ(草加部)
☎ 隆・千晶さん(両親)



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」

「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)

毎年来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。

前に立つて登校してくる児童に声掛けをしています。「口うるさいおばさんじゃなあ」と思われているのだろうと思いつつも、「おはよう」と大きな声で声掛けをして1年。3月20日に思いもよらぬプレゼントが届きました。私を含め4人それぞれに「いつもありがとう。元気が出ます」との子どもたちからの寄せ書きです。やっていて良かったと思うと同時に、気遣いのできる湯原の子たちを誇りに思った出来事でした。頑張れ!湯原っ子。これからもおばちゃんたちは見守っていくよ。

「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

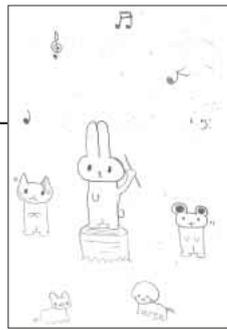
大人 1,000円
小中学生 500円

※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りく



▲PN コマジろう



▲押目夏葵

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。



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に、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。まづ建設に携わっていただいた方々に感謝しています。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。

真庭人

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。



ヘルシー クッキング

真庭市栄養改善協議会の提供です



たけこのきんぴら

たけのこを太めのせん切りにすると、たけ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

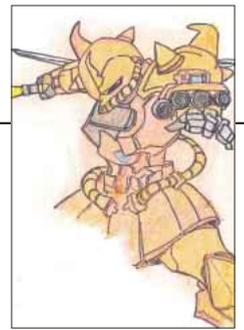
豊田弘子さん
(落合支部)



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済み
今日も無事野良着の土を振りはらい
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
へ軸吟 日本を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 |
| 楯本公枝 | 上市瀬 |
| 庄司もとみ | 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。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。

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

ても大切ですが、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。

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。

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

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。

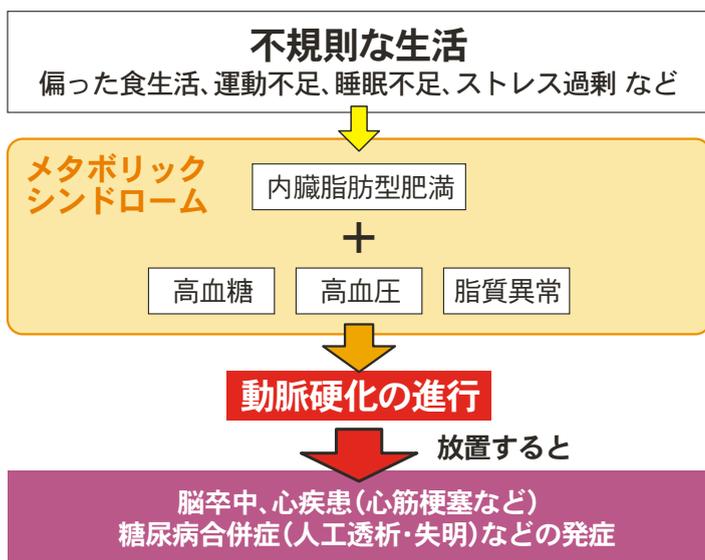
※すでに治療中の人でも特定健診の対象者ですが、受診については主治医にご相談ください。

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