

広報真庭

1

2015 第117号

- 主な記事
- 特集 市政10周年に向けて P 02～
 - 増えています ふるさと納税 P 12～
 - 市政トピックス P 14～
 - お知らせワイド版 P 16～
 - 真庭が好きっ読者の広場 P 24～
 - ぐるっと真庭まちの話題 P 30～

おいし〜

おもち好き
だ〜い

おもちを食べて
今年も元気いっぱい



12月17日、久世第二保育園でもちつき会が行われました。園児たちは楽しそうにおもちをついたり、丸めたり。最後はおいしそうに口いっぱいほおばりました。

もうすぐ10周年



平成27年、真庭市が誕生して10年を迎える年がやってきました。
市政10周年を前にさまざまな出来事があったこの10年を、写真と年表で振り返ります。

10年のあゆみ



①合併協定調印式 (H16.8) ②真庭市初の議会③広報真庭創刊号
④晴れの国おかやま国体が市内各地で開催⑤中和中学校閉校記念式典⑥勝山健康増進施設「水夢」落成⑦平成18年7月の集中豪雨で発生した土砂崩れ⑧バイオマスツアー真庭スタート

2005~2006

- 12月・バイオマスツアー開始
- 11月・月田バイパスが開通
- 10月・第1回市政懇談会を開催
- 9月・ラストワンマイル事業開始
- 7月・集中豪雨で土砂災害発生
新園舎が完成

- 6月・ほたるサミットinまにまに開催
北房中学校新校舎が完成
- 4月・真庭市がバイオマスタウンに
健康増進施設「水夢」が完成
- 3月・真庭市総合計画を策定
中和中学校・至道高校が閉校
美甘小学校新校舎が完成

平成18年

- 1月・中和小学校新校舎が完成
- 12月・地域自主組織の組織化進み、初の地域づくり委員会開催
- 10月・小学校卒業までの児童の医療費を無料に
- 9月・真加子トンネルが開通
蒜山高原線が開通
- 8月・野土路トンネルが開通
- 7月・禾津く下湯原間バイパス開通
- 4月・市長・市議選挙を実施
交流体験施設「匠蔵」が完成

平成17年

- 3月・合併により真庭市が誕生
- 5月・広報真庭を創刊



①木山小学校日野上分校休校式②消防団結団式③木山街道開通④コミュニティバス運行開始⑤県下初認定こども園「落合こども園」開園⑥全国生涯学習フェスティバル開催⑦十両昇進の琴国関が母校勝山中学校を訪問⑧蒜山振興局完成⑨中学生議会開催（H19.11）⑩花伝説ペットボトルロケット発射

2007～2008

■平成19年

- 1月・郷原漆器の制作用具が国の有形民俗文化財に登録
- 2月・真庭大使に妹島和世さん、岸田敏志さんを委嘱
- ・ゼロエミッションフォーラム in 真庭を開催
- 3月・木山日野上分校が休校
- 4月・真庭ひかりネットワークの供用が始まる
- ・真庭市消防団が誕生
- ・真庭市コミュニティバス（まにわくん♡）運行開始
- ・リサイクルプラザまにわ開所
- ・真庭市教育支援センター白梅塾を開塾
- ・県下初の認定こども園、落合こども園が開園

■平成20年

- 4月・美川こども園開園
- 10月・真庭市テレビ愛称決定「真庭いきいきテレビ」
- 11月・醍醐桜の種宇宙へ（「花伝説」プロジェクト）
- ・十両昇進の琴国関が凱旋帰郷
- 12月・真庭市産業サポートセンターの設立

10年のあゆみ



①真庭いきいきテレビ開局②なんでも鑑定団が真庭市で収録③旭川いかだまつりザファイナル（H21.8）④久世中学校完成⑤ひるぜんワイナリー完成⑥勝山地域集中豪雨の爪痕⑦真庭市のシンボル決定⑧国民文化祭（右：美術展（工芸）、左：路上ライブ、下：ホールライブ）

2009～2010

■平成21年

- 1月・真庭市市民憲章を制定
- ・真庭いきいきテレビが開局
- ・第1次真庭ブランド品を認定
- 2月・なんでも鑑定団in真庭
- 3月・真庭バイオマス集積基地完成
- 4月・市長・市議選挙
- ・国道482号線バイパス完成
- 6月・勝山町並み保存地区が「美しいまちなみ大賞」受賞
- 9月・真庭市ニューススポーツフェスティバル始まる
- 11月・真庭市初の総合防災訓練実施

■平成22年

- 1月・バイオマスツアー真庭が新エネ大賞を受賞
- ・久世中学校の新校舎完成
- 2月・岡山市でフッピンぐ電車運行
- 3月・ひるぜんワイナリーが完成
- 7月・勝山地域に集中豪雨
- ・キンポールスポーツ・ジャパンオープン開催
- 9月・真庭市のシンボルが決定
- ・モノづくり産業展を開催
- 11月・国民文化祭開催
- （美術展・工芸、ミュージックフェスティバル）
- ・下方・落合垂水間バイパス全線開通



1



4



8



2



5



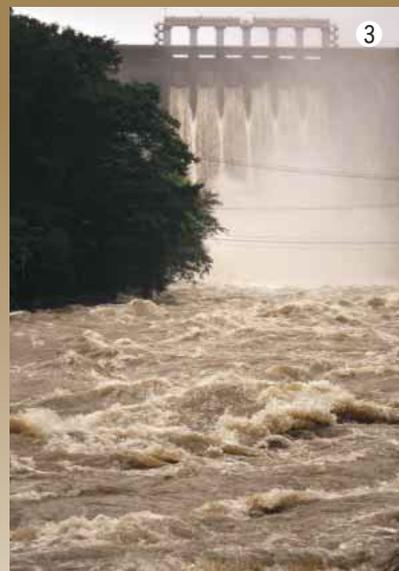
9



7



10



3



11

2011~2012

①真庭市観光キャラクター「まにぞう」②市役所本庁舎③台風12号により湯原ダム放流④操法大会で全国優勝した女性消防隊⑤大阪府高槻市に真庭市場オープン⑥おかやまB級ご当地グルメフェスタin真庭と海の市・山の市同時開催⑦ひるぜん焼そば好いといんががゴールドグランプリ受賞⑧NHKのど自慢開催⑨美作地区消防指令センター内部⑩ほたるサミット⑪まにわ民族芸能の祭典

平成23年

- 1月・国内クレジット制度を活用
購入者を自治体と初公募
- 3月・上田小学校・別所小学校休校
・真庭市観光キャラクターが
「まにぞう」に決定
- 4月・真庭市役所新庁舎本格稼働
・真庭高校が開校
- 7月・真庭あぐりネットワークの
市内流通事業始まる
- 8月・台風12号で地内各地に被害
- 9月・高槻市に真庭市場オープン
- 10月・真庭市女性消防隊が全国女
性消防操法大会で優勝
・おかやまB級ご当地グル
メフェスタin真庭開催
- 11月・市民活動支援プラザが開所
・第6回B1グランプリin姫
路でひるぜん焼そば好いといん
ががゴールドグランプリ受賞
- 12月・NHKのど自慢開催

平成24年

- 3月・美作地区消防指令センター
の運用開始
- 4月・勝山こども園が開園
- 6月・ほたるサミット真庭を開催
- 7月・まにわ民俗芸能の祭典を開催
- 8月・地域医療ミーティング推進
協議会を設立
- 9月・告知放送を使ったJアラ
ー
ト試験放送を実施
- 11月・八束小学校新校舎が完成

10年のあゆみ



①雪恋まつり初開催②タンチョウが真庭市へ③地域の市長室初開催（湯原）④美作国建国1300年記念事業（上：姫新線を走るナルト列車、右：オープニング式典、左：まにわっこミュージカル）⑤北房バイパス開通⑥散走フォーラム初開催⑦湯原温泉トライアスロン大会初開催

2013～2015

■平成25年

1月・久世エスパスセンターが地域創造大賞受賞

2月・ひるぜん雪恋まつりが始まる

3月・阿口小学校が休校

・落合浄化センターの運転開始

・蒜山タンチョウの里開園

4月・市長・市議選挙

・勝山高校蒜山校地が開設

5月・美作国1300年記念事業開幕

7月・聖人・山田方谷と真庭の門人たち開催

・地域の市長室を初開催

・北部地域に記録的豪雨

8月・中学生のピロリ菌検査を無料化（全国初）

9月・真庭市場を移転オープン

・蒜山中学校新校舎が完成

2月・本庁舎前バスにCLTを使った待合所を設置

3月・津田小学校を休校

・北房バイパスが完成

4月・河内こども園・八束こども園が開園

・交流定住センター開所

5月・旭川荘真庭療育センター完成

9月・湯原温泉トライアスロン大会

3月 ■平成27年

3月 真庭市市政施行10周年

希望と元気のある真庭市に

真庭市長 太田 昇



新年、明けましておめでとうございます。皆さまには、希望溢れる輝かしい新年をお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。真庭市は、今春、合併10年の節目を迎え、さらなる飛躍に向け大きく羽ばたこうとしています。3月、日本の建築物に革命を起こすとも言われているCLT（直交集成材）建築物が市内に3棟完成し、また、4月には待望のバイオマス発電所が稼働します。1万キロワットの発電能力（約2万2千世帯分の電力）を持ち、地域木材を燃料とした国内最大級の発電所です。これらの取り組みにより、里山真庭において、地域資源を有効に活用・関連させ、「回す経済」（循環型）をさらに進めてまいります。さて、皆さまとともに策定作業を進めてきました新総合計画が、もうすぐ出来上ります。25年後の真庭市において、真庭ならではの豊かな生活ができ、市民誰もが誇りと愛着を持って暮らしている、そのようなまちでありたいとの思いを込めた未来への設計図です。この計画に基づき、真庭において、東京にはない「真庭ライフスタイル」を推進します。また、今年を地方創生の元年としなければなりません。地方交付税の合併特例措置がなくなり、大幅な減収により市の財政が厳しくなる中においても、真庭市を日本の農村地域モデルにするとの気概を持って改革を進め、「希望と元気の真庭」を築いていくことに果敢に挑戦していきましよう。結びに、市民皆さまのご多幸とご健勝をお祈り申し上げます。新年の挨拶といたします。

さまざまな分野で活躍されている皆さんにお話を伺いました



特定非営利活動法人じゃがいもの木
就労支援センターきんかえも
真庭支所長員 田中秀之 さん

たくさんのお出合いがあった10年でした。私は、障がいのある人が、住みたい地域で充実した生活が出来るよう支援活動を行っています。行政任せではなく、自分たちが率先して多くの人たちとつながることが大切だと思っています。合併で町村の垣根が無くなったことで、今まで以上に多くの人とのつながりが生まれたことは、とてもありがたいと感じています。これからも、障がいの有る人たちと共に考え、魅力ある真庭で楽しく暮らしていくための情報発信などを行いながら活動していきたいと思っています。



久世親子クラブ風の子会
会長 磯田明子 さん

私は、大阪から平成18年に嫁いできたので合併10周年ということを知りませんでした。真庭市に来て最初は、田舎なので不便だと感じていました。今は畑や田んぼに囲まれた田舎らしさが魅力だと思います。真庭市は子育てをするには自然に囲まれとても恵まれていると感じます。今後、病児保育をしてくれる場所や子どもが安心して遊べる場所が増えていくことに期待します。難しいかもしれませんが、真庭の将来を担う子どもたちのためになることにお金を使って、子育てがしやすい真庭市であって欲しいと思います。



別所学区をよくする会
会長 石原敏治 さん

この10年はあっという間でした。平成23年に別所小学校が休校となりましたが、跡地利用に向けて前向きな話が出るようになりました。学校が無かったことはとても寂しいですが、ある程度の人数で子どもたちに学ばせるためには仕方がないことだと思います。この地域は何もしなければ5年後、10年後には住む人が半減してしまうのではないかと不安があります。地域おこし協力隊など外の人の意見を取り入れながら、別所地区をいかによくしていくかをみんなで一緒に考えていきたいと思っています。

誇れる真庭の暮らしを目指して

真庭市議会議長 長尾 修

明けましておめでとうございます。市民の皆さまにおかれましては、明るく希望に満ちた新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。本年は、真庭市誕生10年を迎えます。振り返ってみますと、合併当初議員定数は40人でありましたが、平成21年4月からは26人に、平成25年4月には現在の24人になりました。また、平成24年12月に真庭市議会基本条例の議決により市民参加の推進、分かりやすい議会を目指して平成25年11月に初めての「議会地域報告会」を開催しました。本市では、いかに人口減少に歯止めを掛けるかが大きな課題となっており、今年4月から第二次真庭市総合計画がスタートします。子育て・教育施策の展開、地域資源を活用した産業の振興、地域コミュニティの維持、安全安心な生活が保たれる中で持続可能な真庭市へ転換していく必要があります。そのため、真庭市に住む我々が地域の資源と魅力を再確認して、豊かな暮らしが後世に引き継がれるよう市民一体となって取り組んでいかなければなりません。本年1月には「人口減少と地域活性化」を主テーマに議会地域報告会を開催しますので、多数のご参加をお待ちしております。今年が皆さま方にとりまして良き年になりますようお願いし、新年の挨拶といたします。



インタビュー「合併10周年を迎えての思いとこれから」



山善農園
新規就農者 藤久善友 さん

この10年で大きく変わったことは、昨年、勤めていた会社を辞め就農したことです。縁があり跡継ぎのいなかったブドウ園を引き継ぎ、ブドウを中心にニンジンなどの野菜を作っています。JA真庭直売所出荷協議会などに登録し、市内直売所間流通を活用しながら、「きらめきの里」や「ひまわり館」、そして「真庭市場」に出荷させていただいて、すごく助かっています。これからは、地域の学校給食に使ってもらえるような野菜を作り、農業の面白さを伝えていける農家になれるように頑張っていきたいと思います。



真庭いきいきテレビ
報道制作部 杉 奈緒子 さん

私は、合併前のKHK（久世町のテレビ局）から地域の情報をお伝えしてきました。10年を振り返ってみて、いろいろな所を取材させていただきました。北房の蛍の乱舞や蒜山の大雪、地域独自の祭りなど知らないことがたくさんありました。真庭市はとても広い自治体なので、市民の皆さんも住んで居ても、行ったことがない場所や見たことがないものもまだまだ多くあるのではないのでしょうか。これからも市内の動きをしっかりとお伝えし、地域の一体感をより一層高めていけるように頑張っていきたいと思っています。



真庭市体育指導委員会
（現スポーツ推進委員会）
初代会長 松本隆雄 さん

気が付けば10年という感じです。真庭市体育指導委員会が発足し、最初の会長をさせていただきました。真庭市全体で一体化した活動ができるのか不安でしたが、ニュースポーツや運動あそびの普及、まにわ合戦の考案など、委員の皆さんの頑張りで出来るようになりました。合併して、北房から蒜山までの多くの人のつながりができたことは、とても良かったと思います。体育指導委員会からは退いていますが、これからも、スポーツ愛好家として、スポーツをする人が少しでも増えるように協力していきたいと思います。

飛躍を

さらに注目される真庭市に

誕生から10年目を迎える平成27年

真庭市は、木質バイオマス資源の利活用の取り組みが全国から注目されており、各種メディアに取り上げられる機会が増えています。また、全国規模の会議で太田市長自らが講演するなど、トップセールスにも力を注いでいます。真庭市誕生から10年を迎える今年、木質バイオマス発電所も稼働。今後、ますます注目されることが期待されます。ここでは、12月に東京で行われた2つの会議を取り上げ、その様子をお伝えします。



日本最大級の環境展示会

エコプロダクツ2014

12月11日から13日まで、日本最大級の環境展示会エコプロダクツ2014（産業環境管理協会・日本経済新聞社主催）が東京ビッグサイト（東京都江東区）で開催されました。企業、教育機関、自治体など747社が出展。3日間で約16万人が来場しました。会場内には特設ステージが設けられ、企業や大学などが環境問題の解決や持続可能な社会

づくり、エネルギーの最新動向などについて講演。13日には、太田市長が真庭市の概要や現状、バイオマス発電所などについて講演を行いました。続いて、「里山資本主義」著者の藻谷浩介さんが真庭市の事例を紹介しながら講演。会場に用意された300席は満席となり、聴衆は2人の講演に真剣に耳を傾けていました。講演終了後には、市長に詳しい話を聞こうと長蛇の列ができて、真庭の注目の高さを改めてうかがうことができました。



写真上：来場者が行き交う出展ブース 3日間で約16万人が来場
写真左：出展ブースを回り説明を受ける太田市長

12月16日、東京會館（東京都千代田区）で、第2回林業復活・地域創生を推進する国民会議が開催されました。この会議は、日本全体の7割を占める森林の有効活用や、国産木材の需要拡大を話し合い、国を挙げて新しい市場を作り出し、それを地域経済の成長などにつなげることを目的に発足されました。2回目となる今回は、石破茂国務大臣（地方創生・国家戦略特別区域担当）が「今後はCLT・バイオマス・自伐型林業（森林の経営・管理・伐採などを山林所有者や地域が行う林業）の3つがキーワードとなる。この取り組みの効果は50

国を挙げて森林を守る 林業復活・地域創生を 推進する国民会議



写真上：真庭市の取り組みを説明する太田市長 写真下：国民会議の様子

年、60年先に表れるため、次の時代のために力を貸してほしい」と述べました。林業に関する活動事例として、太田市長がバイオマス発電所の概要、エネルギーのあり方、地域の魅力を高める取り組みなどを紹介しました。

全国規模の会議やイベントでの講演依頼も増え続けており、真庭市の知名度は着々とながっています。



里山資本主義と日本の未来

— 藻谷浩介さん講演から —

東京で開催されたエコプロダクツ2014。最終日の12月13日に「里山資本主義」著者の藻谷浩介さんが、真庭市の木質バイオマス利活用の取り組みを交えながら講演をされました。ここでその概要を紹介します。

日本の問題は、子どもが減っていることとエネルギーを使い続けていくのが難しいことです。今の40歳の人を100人とすると、赤ちゃんは50人しかいません。人口1億人を死守だと主張する人もいますがそれは無理で、7千万人くらいで止めましょうというのが今やるべきことです。生きたい人が生めるように、再生できない化石燃料をなるべく使わないように、そしてお

金をできるだけ循環させていくことが必要で、それをすることが里山資本主義です。逆にかけてお金で買うのがマネー資本主義ですが、それを否定するものではありません。お金も必要です。ちよつとでもいから、お金を使わない部分も増やしましょうという考え方もあります。お金の少ない部分とは、耕作放棄地や木、半端物の農産品などであり、人もそうです。その木を生かし



日本総合研究所調査部
主席研究員 藻谷 浩介 さん

㈱日本総合研究所調査部主席研究員。地域振興の各分野で精力的に研究・講演などを行う。NHK広島取材班と制作したドキュメンタリーシリーズから「里山資本主義」という語を生む。近著『里山資本主義』（角川oneテーマ）が新書大賞2014に輝く。山口県出身。

て里山資本主義を体現しているのが真庭市です。真庭市は、製材事業をしている会社はまだまだ残っている日本でも珍しいところ。木がたくさんあって、かつ林業を何とかするぞと頑張っているから、木で発電するといったことができます。エネルギーを里山の中だけでも自給すれば、日本のエネルギー輸入依存症を緩和することができます。こういうことをして田舎に雇用が生まれるほど、日本の子ども減少にプラスになります。田舎の方が子育てがしやすく、出生率が高いからです。逆に出生率が低いのが東京。「女性が働いているからでしょう」という人がいますが、それは違います。20代、30代の女性で、働いている率が最も低い都道府県が東京都です。働きたい人、子どもを生み育てたい人ほど、東京ではなく田舎がいいという訳です。そういった人が働ける場所をつくるのが大切です。ちよつとしたことを少しづつ変えていくのが里山資本主義であって、これによって日本を立て直すことができます。エ

ネルギー依存の話のときに「緩和」と表現しましたが、そういうことです。「完治」ではありません。真庭のように、山で余っているものを使って生きていく人を、国民の2、3割増やすということです。一気に全てを変えることはできませんから。国際競争の話になります。皆さんは日本の競争相手はどこか知っていますか。中国や韓国に負けていると思っ

ていませんか。日本が一番稼がせてもらっているのはアメリカで、次いで中国や韓国、アジア新興国です。そして、儲けたお金で中東やロシア、オーストラリアから化石燃料や食糧を買っているんです。データを見ると、イタリアやフランス、スイスに対して赤字があることも分かります。この中身は、パスタやワイン、チーズ、時計などです。これを作っているのはどこでしょうか。田舎です。だから里山資本主義なんです。向こうの田舎に負けているんです。ですから、日本の田舎でもそこでしか作れない独自のものを作り、それを自分たちが食べ、外にも売らなければなりません。真庭市であれば蒜山ジャージーが有名ですが、そういったものです。ぜひ頑張っていたきたいですね。

長期的には原油価格は上がっていくでしょう。そう考えた上で、対策を打つてはどうでしょう。里山資本主義は生活を全面的に変えるものではなく、少しずつ一部だけ変えるものです。お金の使い方を考えようということです。サッカーで例えれば、ボールをすぐに回してくれる人にパスを出そうということです。すぐに地域外に出したり、ため込んだりせず、パスを受けたらすぐに回す。そんなお金の使い方を収入の1割でもしてみたいかがでしょうか。



講演に聞き入る来場者

増えています！「ふるさと納税」

地域で、企業・団体で

参加しませんか？

ふるさとPRの仕組み

今、真庭市へのふるさと納税が増えています。急増するふるさと納税とこれまでの真庭市の取り組みについて、総合政策課の古南武永主任に教えてもらいました。

ふるさと納税は、ふるさとを大切にしたい、応援したいという気持ちを寄付という形で実現する制度です。今、このふるさと納税が注目されており、真庭市でも寄付が急増しています。今年度の目標額を500万円と設定していましたが、11月末で既に990万円。予想をはるかに超える伸びです。昨年度真庭市では、はがきでふるさと納税の協力をお願いする「愛ラブ真庭PR大作戦」を実施。今年度は、

光サポーターズ倶楽部や高校の同窓会などでもPRをしてきました。ふるさと納税は、寄付をい

ただいたら記念品をお返しして終わり、という訳ではありません。あくまで、真庭とつながるためのきっかけと考えています。ですから、希望者には広報真庭で寄付者の名前を掲載し、その号をお送りするといったこともやっています。ちよつとしたことですが、大切なことです。また、ふるさと納税をより地域の活性化につなげようと、「真庭市ふるさと応援交付金」という制度を昨年9月に創設しました。

簡単というと、寄付金の行き先として、特定の地域自主組

織を選ぶことができるというもので、全国的に見ても珍しい取り組みです。市を經由するとはいえ、地域がふるさと納税を受け取ることができれば、その地域の活力アップにつながります。ある意味、ふるさと納税の本来の目的に合った効果が期待できるものともいえるでしょう。このように、真庭市ではふるさと納税を最大限に活用しています。市民の皆さんには、引き続きPRにご協力いただき、地域や企業・団体の皆さんに参加して

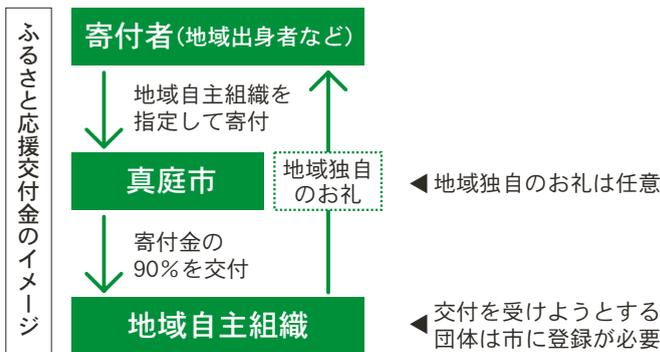
いたいただきたいと思ひます。



古南 武永 主任
総合政策部総合政策課

「ふるさと応援交付金」制度を活用して地域を活性化しよう！

ふるさと応援交付金制度は、登録すれば地域自主組織がふるさと納税を受け取ることができるようにする仕組みです。どんどん出身者や親戚にPRして、ふるさと納税を地域の活動に役立てませんか。



「ふるさと記念品」に協賛してふるさとも商品もPR!

真庭市では、真庭の魅力を伝えることのできる商品を「ふるさと記念品」として募集し、寄付者へのお礼の品として進呈しています。ふるさと納税サイトなどにも掲載されるため、商品PR効果も期待できます。真庭市への寄付促進、そして商品のPRのためにも応募してみませんか。

■協賛企業の負担はどれくらい？

協賛企業の負担額

$$=(記念品の価格+送料)-市の負担額$$

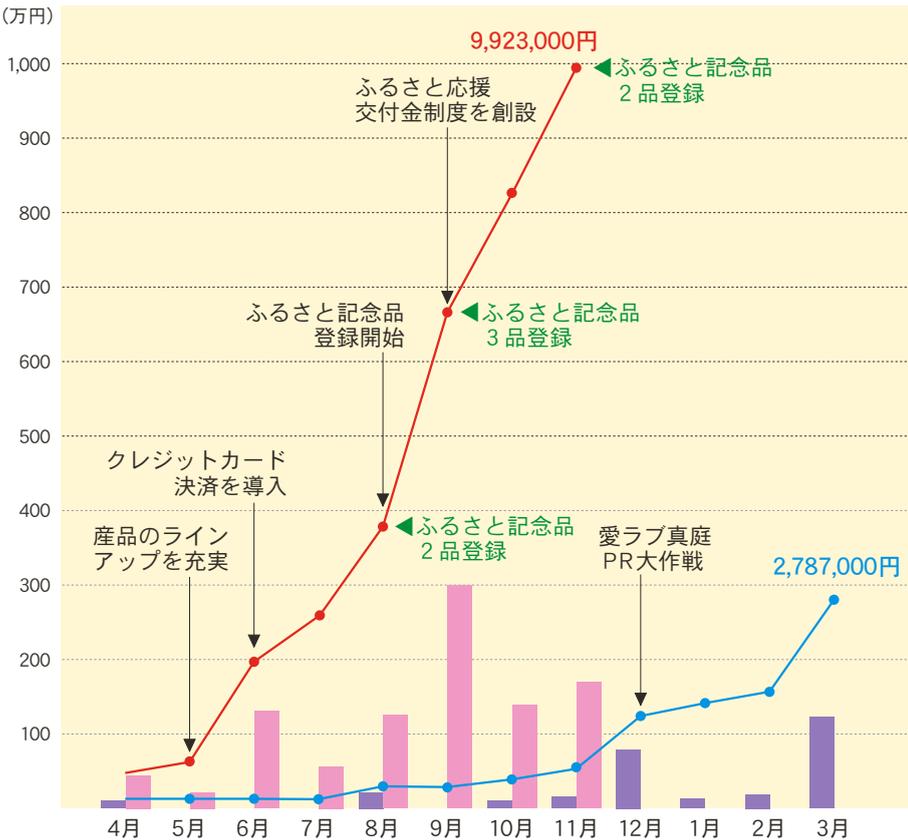
■寄付額に対する記念品価格と市の負担額

寄付金額	記念品の価格	市の負担額
5千円以上3万円未満	おおむね1,500円以上	2,000円
3万円以上10万円未満	おおむね6,000円以上	6,200円
10万円以上	おおむね20,000円以上	20,000円

※記念品は、「真庭らしさ」があり「安全安心」で、郵送にたえるものを募集しています。

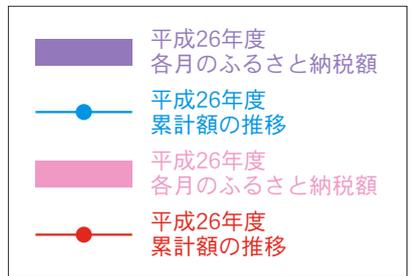
※前年の1月1日から12月31日までの寄付金合計額の90%を交付します。

登録方法など詳しくは、市ホームページをご覧くださいか総合政策課にお問い合わせください TEL7-42-1169



11月末の実績で 昨年度実績の3.5倍増

左のグラフは、平成25年度と平成26年度の真庭市へのふるさと納税の金額の推移を表したものです。この1年間で納税額が増えてきていることがわかります。また、今年度は11月末までの集計ですが、昨年度1年間の合計2,787,000円を大きく上回り、既に9,923,000円のふるさと納税をいただいています。



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。

総合政策課 TEL7-42-1169

春木 達也さん(北海道厚岸郡浜中町)
 丹羽 唯之さん(北海道札幌市)
 矢代 修司さん(北海道帯広市)
 菅原 辰之さん(宮城県黒川郡富谷町)
 小林 芳生さん(秋田県秋田市)
 矢田日出一さん(茨城県笠間市)
 木村 博昭さん(群馬県太田市)
 橋本 賢二さん(埼玉県さいたま市)
 尾崎 雅彦さん(埼玉県狭山市)
 宮本 勉さん(埼玉県新座市)
 片山 敏明さん(千葉県市川市)
 古屋 都子さん(東京都稲城市)
 西村 正志さん(東京都江戸川区)
 小野りつ子さん(東京都江東区)
 小川 幸恵さん(東京都江東区)
 下村 直樹さん(東京都港区)
 竹村 由美さん(東京都三鷹市)
 渡部 真さん(東京都渋谷区)
 西村 博之さん(東京都渋谷区)
 趙 天香さん(東京都新宿区)
 石田 広行さん(東京都杉並区)
 菅 太蔵さん(東京都世田谷区)
 足立 紀生さん(東京都世田谷区)
 西山 圭さん(東京都千代田区)
 土屋 一延さん(東京都千代田区)
 土屋 恵子さん(東京都千代田区)

佐藤 兼俊さん(東京都千代田区)
 高瀬 教さん(東京都足立区)
 渡辺美佐子さん(東京都足立区)
 市川 良昭さん(東京都多摩市)
 江原 一尚さん(東京都台東区)
 周 業成さん(東京都台東区)
 平林 佳子さん(東京都大田区)
 田中めぐみさん(東京都中野区)
 大戸 加統さん(東京都町田市)
 内田 陽豪さん(東京都板橋区)
 木村 聡さん(東京都品川区)
 福田 伸彦さん(東京都府中市)
 藤井 克彦さん(東京都文京区)
 小林 敬彦さん(東京都文京区)
 勝倉 英輔さん(東京都豊島区)
 梶原 拓さん(東京都練馬区)
 八尋 俊英さん(東京都練馬区)
 西尾 清志さん(神奈川県横須賀市)
 奥山 俊一さん(神奈川県横浜市)
 早貸 正明さん(神奈川県横浜市)
 高橋 茂さん(神奈川県鎌倉市)
 那須 寿さん(神奈川県川崎市)
 沼田 真一さん(神奈川県川崎市)
 坪井 猛さん(神奈川県平塚市)
 長岡 秀祐さん(石川県小松市)
 加藤 昭彦さん(岐阜県大垣市)
 寺田 啓子さん(静岡県浜松市)
 森 雄太郎さん(静岡県浜松市)
 谷田 修さん(愛知県みよし市)
 水野 真木さん(愛知県一宮市)
 鴨川健太郎さん(愛知県西春日井郡豊山町)
 服部 綾さん(愛知県名古屋)
 松本 凌嗣さん(愛知県名古屋)
 松原 資典さん(愛知県名古屋)

櫻井 裕之さん(愛知県名古屋)
 大屋 勉さん(三重県名張市)
 岡本 光起さん(京都府京都市)
 田中 和久さん(京都府京都市)
 田中知恵子さん(京都府京都市)
 田中 佐枝さん(京都府福知山市)
 有馬 勉さん(大阪府高石市)
 本山佳代子さん(大阪府堺市)
 江口 晋平さん(大阪府吹田市)
 新田 勉さん(大阪府泉南郡熊取町)
 青松 佳子さん(大阪府大阪市)
 大東 哲雄さん(大阪府豊中市)
 佃 岳洋さん(兵庫県加古川市)
 三好 理さん(兵庫県加古川市)
 西山 淳二さん(兵庫県神戸市)
 法華 大助さん(兵庫県神戸市)
 史 賢林さん(兵庫県神戸市)
 吉村 修さん(兵庫県西宮市)
 江川 博昭さん(兵庫県西宮市)
 佐井 博範さん(兵庫県西宮市)
 吉田 勉さん(兵庫県姫路市)
 坂田 俊男さん(兵庫県宝塚市)
 河合三枝子さん(兵庫県明石市)
 周木 功雄さん(奈良県大和高田市)
 日茂 貴臣さん(和歌山県和歌山市)
 木村 直之さん(岡山県岡山市)
 味元圭永子さん(岡山県岡山市)
 河本 和子さん(岡山県倉敷市)
 奥埜 貴之さん(岡山県津山市)
 田村 敬治さん(広島県廿日市)
 松原 久和さん(香川県高松市)
 新開 徳央さん(香川県高松市)
 堀内 敏也さん(長崎県大村市)
 草場 雅子さん(熊本県熊本市)

平成26年11月入金分を掲載しています。(掲載希望者のみ)

Self-Artist in Residence in Maniwa「高本敦基展」 蒜山・久世で現代アート展始まる

久世会場では48,623個を使用。作品は講堂の天井にまで届くほどの高さです(写真は制作途中の様子)



蒜山会場では5,634個を使用。一風変わったアート作品に足を止めて見入る観光客も

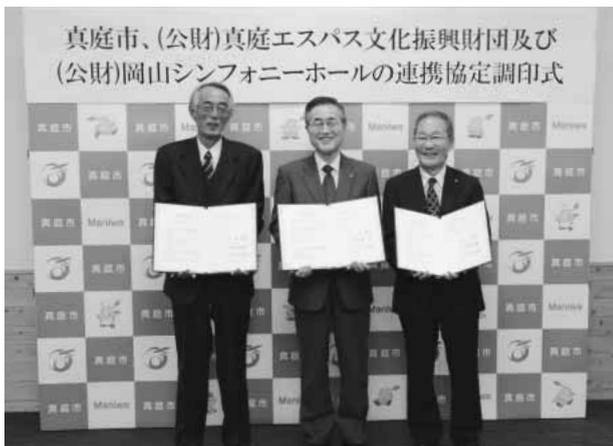


旧遷喬尋常小学校で作品の制作に励む高本さん(12月7日)

おかやま県民文化祭地域フェスティバルとして企画された「高本敦基展」が12月4日、ひるぜんワイナリーで始まりました。高本さんは、日常目にする素材を使った作品を手掛けており、昨年、洗濯ばさみを使った作品で、岡本太郎現代芸術賞の特別賞を受賞。今回は、蒜山地域と真庭市の人口(平成26年11月1日現在)と同じ数の洗濯ばさみを使って制作。12月23日には旧遷喬尋常小学校でも始まり、会場を訪れた人の目を楽しませています。両会場とも1月25日まで。

**岡山シンフォニーホールほか連携協定
音楽・文化活動の推進図る**

12月11日、市役所本庁舎で真庭市、公益財団法人岡山シンフォニーホール、公益財団法人真庭エスパス文化振興財団の3者による連携協定調印式が行われました。協定には、真庭市における音楽・文化活動の向上や推進、質の高い音楽・文化に触れることで子どもの発想力などを育てるといった項目を明記。クラシック生演奏を聴くことや楽器に触る機会を増やし、子育てや教育普及、まちづくりなどにつなげていきます。



音楽・文化活動の連携強化に向け協定を締結



粘土の型に石こうを流し込む子どもたち

**おもしろ科学教室
自分で作る化石レプリカ**

11月24日、おもしろ科学教室く化石レプリカをつくらうくが岡山文化センターで開催されました。岡山理科大学科学ボランティアセンターの協力を得て、市内の小学生14人と一般2人が参加しました。岡山県ではまだ恐竜の化石は発見されていないことや、石灰岩は生物の死骸からできていることなどの説明を聞きながら、粘土の型に石こうを流し込みアインモナイトや三葉虫の化石、恐竜の牙のレプリカを作成しました。

第47回 衆議院議員総選挙

開票結果

12月14日に行われた、第47回衆議院議員総選挙および第23回最高裁判所裁判官国民審査の開票結果をお知らせします。(真庭市の開票区のみ)

真庭市第二開票区

小選挙区選出議員選挙 (岡山県第3区・北房地区を除く地域)

- 当日有権者数 35,798人
- 投票総数 20,215人
- 投票率 56.47% (前回60.29%)
- 候補者別得票数(獲得票数の順)
平沼赳夫 9,059票 あべ俊子 8,396票
古松国昭 2,154票

■比例代表選出議員選挙

- 当日有権者数 35,798人
- 投票総数 20,211人
- 投票率 56.46% (前回60.29%)
- 政党別得票数(獲得票数の順)
自由民主党6,642票 公明党3,807票
民主党2,794票 次世代の党2,499票
維新の党2,051票 日本共産党1,551票
社会民主党244票 幸福実現党106票

■最高裁判所裁判官国民審査

- 当日有権者数 35,770人
- 投票総数 19,146人
- 投票率 53.53% (前回57.27%)

真庭市第一開票区

小選挙区選出議員選挙 (岡山県第5区・北房地区)

- 当日有権者数 4,716人
- 投票総数 2,591人
- 投票率 54.94% (前回60.36%)
- 候補者別得票数(獲得票数の順)
加藤勝信 2,009票 みいみ芳明 486票

■比例代表選出議員選挙

- 当日有権者数 4,716人
- 投票総数 2,590人
- 投票率 54.92% (前回60.36%)
- 政党別得票数(獲得票数の順)
自由民主党1,062票 公明党443票
民主党407票 維新の党311票
日本共産党164票 次世代の党92票
社会民主党38票 幸福実現党14票

■最高裁判所裁判官国民審査

- 当日有権者数 4,710人
- 投票総数 2,410人
- 投票率 51.17% (前回58.22%)



市政に関する動きの一部を紹介します

11/22 まちづくりに観光に活用法探る

散走フォーラムin勝山・久世が開かれました。昨年の蒜山高原でのフォーラムに続く開催で約40人が参加。5班に分かれて勝山から久世のコースを自転車で散走し、まちづくりや観光への活用法を探りました。



11/26 湯原温泉で心も体もぽかぽか

特別養護老人ホームにお湯を届ける「11・26(いいふる)の日ホット配達便」が行われました。普段、温泉に訪れることが難しい高齢者にも楽しんでもらおうと、昨年度から実施。施設利用者は入浴し、体を温めました。



12/13 パパ、ママ、みんなで歌って踊って

子ども向けテレビ番組などで人気のケロポンズの親子コンサートが白梅総合体育館で行われました。親子ら約250人は、ステージを動き回りながら披露される数々の遊び歌に合わせ、一緒に体を動かししました。



市長室から
こんにちは!

真庭っ子の嬉しい話

真庭市に出張で来た人が、沼教育長のところに「仕事をしていると、子どもたちが、おはようございますとか仕事ご苦労さまとか、あいさつをしてくれる。長年中国地方で働いてきたが、こんな経験はない。感激した。」との言葉を届けてくださいました。以前にも「子どもがよくあいさつをしてくれる」と、真庭に赴任した人からお褒めの言葉を頂いたことがあります。あいさつは、人間社会の基本。真庭の子どもたちが、礼儀を身に付けながら成長していることを嬉しく思います。次代を担う真庭っ子、今年も夢と希望を持って頑張ろう!

平成26年度全国体力・運動能力・運動習慣等調査結果 真庭の子どもの体力は？

文部科学省により、「平成26年度全国体力・運動能力・運動習慣等調査」が実施されました。真庭市では、この結果を地域で共有し、児童生徒の体力向上に向けた取り組みや運動習慣、生活習慣、食習慣などの改善につなげるため、結果を公表します。

■ 教育委員会学校教育課 丸山 TEL(742)1087

調査の概要

- 実施時期 平成26年4月～7月
- 調査対象 小学校第5学年（男女）
中学校第2学年（男女）
※真庭市は全ての学校が参加
- 実技調査
〔小学校〕
握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20^mシャトルラン、50^m走、立ち幅とび、ソフトボール投げの8種目
- 〔中学校〕
握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、持久走（男子1500^m、女子1000^m）、20^mシャトルラン、50^m走、立ち幅とび、ハンドボール投げの8種目
※持久走か20^mシャトルランのどちらかを選択
- 質問紙調査 運動習慣、生活習慣などに関する質問紙調査

実技調査の結果（種目別の平均値）

■ 小学校 5年生男子

	握力	上体起	体前屈	反復横	シャトル	50m走	立幅跳	ボール投	合計点
全 国	16.55	19.56	32.87	41.61	51.67	9.38	151.7	22.9	53.91
岡山県	16.04	20.23	32.72	43.37	52.89	9.24	155.03	23.26	55.09
真庭市	17.09	18.87	33.04	43.29	46.39	9.39	148.09	22.68	53.53

■ 小学校 5年生女子

	握力	上体起	体前屈	反復横	シャトル	50m走	立幅跳	ボール投	合計点
全 国	16.09	18.62	37.21	39.36	40.29	9.64	144.76	13.9	55.01
岡山県	15.57	18.56	36.47	40.92	40.43	9.54	146.98	14.14	55.65
真庭市	16.76	19.82	37.08	43.05	41	9.46	148.37	15.98	58.02

■ 中学校 2年生男子

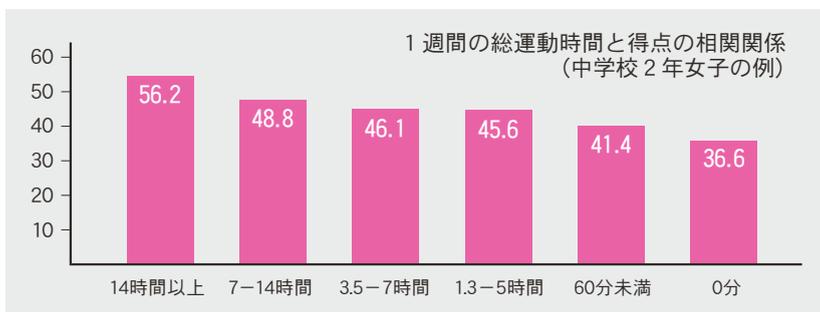
	握力	上体起	体前屈	反復横	シャトル	50m走	立幅跳	ボール投	合計点
全 国	29	27.45	42.92	51.31	85.29	8.03	193.43	20.86	41.74
岡山県	29.53	27.31	44.18	52.38	82.98	7.93	196.74	21.5	43.07
真庭市	29.75	26.24	40.69	52.71	81.06	8	197.3	21.51	42.24

■ 中学校 2年生女子

	握力	上体起	体前屈	反復横	シャトル	50m走	立幅跳	ボール投	合計点
全 国	23.7	23.07	45.23	45.63	57.77	8.87	166.53	12.88	48.66
岡山県	24.07	22.62	46.59	46.13	55.94	8.81	169.12	13.36	49.87
真庭市	24.42	22.32	43.04	46.64	58.52	8.85	170.22	14.1	49.87

※赤字は全国、岡山県平均以下の数値

質問紙調査結果の特徴



調査結果から

- 実技に関する調査では、小学校男子以外は国・県を上回っています。学年や性別を超えて「握力」や「反復横跳び」は良好な結果を表しています。逆に「上体起こし」や「長座体前屈」に課題が見られます。
- 体育以外の「1週間の総運動時間」と「得点」は強い相関関係があります。日常の運動習慣が体力や運動能力に大きく影響しています。

▶▶▶ 学校や家庭、地域での運動習慣育成に引き続き取り組むことが大切です

固定資産税 登記簿面積に統一します

平成27年度から固定資産税（土地）の課税面積を土地登記簿の面積に統一します。これまで国土調査が完了した土地について、例外規定を適用してきました。国土調査事業が93割完了（平成25年度末時点）したことに伴い、税負担の公平性などを総合的に考慮し、平成27年度から登記簿面積で課税を行います。

☎ 総務部税務課 TEL(742)1114

●登記簿面積課税開始年度

平成27年度

●登記簿面積で既に課税となっている人

北房地区・八束地区・久世地区・国土調査未実施地区の所有者・国土調査成果で面積が減少した所有者

●例外規定について

土地にかかる固定資産税は、国が定める固定資産評価基準に基づき、登記簿に登記されている面積で評価し、課税することが原則となっています。真庭市では、固定資産税評価基準に設けられている「例外規定」を適用し、国土調査が完了した土地の課税面積は、増加した土地は調査前の面積で課税し、減少した土地は減少後の面積で課税するという取り扱いをしていました。

●個別通知について

これまで例外規定で国土調査前の面積で課税としている人は、平成27年度の固定資産税の税額が上がる場合があります。該当する人には、1月中旬から下旬に詳細内容を郵送しますのでご確認ください。

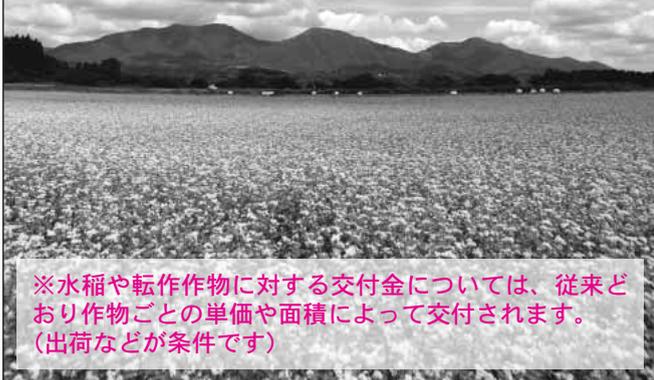
経営所得安定対策が変わります

担い手経営安定法の改正に伴い、平成27年の生産作物から畑作物の直接支払交付金と米・畑作物の収入減影響緩和対策の交付対象者が変わります。詳しくはお問い合わせください。

☎ 農林振興課 芦川 TEL7-42-1031

畑作物の直接支払交付金（ゲタ対策）	麦・大豆・そば・なたねに対する交付金
米・畑作物の収入減少影響緩和対策（ナラシ対策）	米、麦、大豆の収入減少に備えた対策

※法律が改正され、上記対策の交付対象者が、①認定農業者、②一定の要件を満たす集落営農組織、③認定新規就農者に限定されます。



※水稲や転作物に対する交付金については、従来どおり作物ごとの単価や面積によって交付されます。（出荷などが条件です）

真庭市議会 地域報告会



真庭市議会では、昨年度に引き続き、地域報告会を開催します。議会で論議したことの報告や市民との自由な意見交換の場として、9会場で行います。詳しくは、お問い合わせください。

☎ 議会事務局 TEL7-42-1272

【地域報告会日程】

- 平成27年1月22日(木) 午後7時～9時
①久世エスパスセンター ②落合支局
③北房文化センター
- 平成27年1月25日(日) 午前10時～正午
①湯原ふれあいセンター ②美甘支局
③勝山文化センター
- 平成27年1月25日(日) 午後2時～4時
①川上コミュニティセンター ②蒜山振興局
③中和保健センターあじさい

※議員が3班に分かれて報告会を行います。

住民税の申告相談、所得税の確定申告が始まります 事前の準備をお忘れなく

2月16日(月)から3月16日(月)で、住民税申告相談と所得税確定申告を行います。別に配布する「平成27年度住民税申告相談日程表」を確認し、必要書類を準備して会場にお越しください。

☎ 総務部税務課 住民税グループ TEL(742)1114

○申告手続きの際の注意点 (事前にご確認ください)

必要なものはそろっていますか？

- ①各種所得が分かる書類
給与・年金の源泉徴収票(原本)、支払調書、売買契約書、買取証明書など
- ②控除内容が分かる書類
▼保険料控除を受ける人
国民健康保険税などの領収書または控除証明書、生命保険等控除証明書など
- ▼障害者控除を受ける人
障害者手帳または障害者控除対象者認定書など
- ▼医療費控除を受ける人
医療費の領収書または領収明細書(医療費通知は不可)、おむつ代医療費控除証明書、指定介護老人福祉施設等利用料等領収書など
- ▼寄附金控除を受ける人
寄附の内容がわかる領収書
- ③印鑑
- ④本人名義の預金通帳と銀行印

⑤農業所得のある場合は、収支内訳書と領収書など

事前に収支計算をしてください

▼農業所得がある人

農業所得がある人は、必ず収支計算を済ませて相談会場に来てください。また、新しく農機具を購入した人は、販売証明書など購入日と購入金額がわかる書類、肉用牛を売却した人は、肉用牛の販売証明書を持参してください。

▼医療費控除を受ける人

医療費控除を受ける人は、支払い医療費合計額と保険給付額を、治療などを受けた人ごとに集計して相談会場に来てください。

変わっています帳簿等の保存制度

平成26年1月から、個人で事業(農業含む)や不動産貸付などを行う全ての人について、次の書類の保存が必要となっています。

- ①売上などの金額、仕入れやその他の必要経費に関する事項を記載した帳簿の作成と保存
- ②取引で作成・請け負った請求書や領収書などの保存

公的年金などを受給している人は

次の事項に該当すれば、確定申告が不要となる場合があります。

- ①公的年金の収入金額の合計が400万円以下
- ②公的年金に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下

①と②に該当する場合は、所得税および復興特別所得税の確定申告が不要です。(ただし、その還付を受ける人は確定申告が必要)

※住民税の申告が必要になる場合がありますのでご注意ください。

次の場合は

税務署での相談をお願いします

- ①青色申告の人
- ②雑損控除や災害減免を利用する人
- ③不動産経営の所得があった人
- ④株式譲渡・先物取引があった人
- ⑤土地・建物の売買があった人
- ⑥住宅借入金等特別控除を初めて受ける人

※減価償却の計算や農業収支計算などについては、市の申告会場でご相談いただけます。

必要書類の申請はお早めに

医療費控除と障害者控除

【おむつ代の医療費控除について】

傷病によりおおむね6カ月以上寝たきりで医師の治療を受けている場合は、医師が発行する「おむつ使用証明書」におむつ代の領収書を添付すれば、医療費控除の対象費用として加算することができます。2回目以降の申告では、要介護認定を受けている人で所定の条件を満たしている場合のみ「おむつ使用証明書」の代わりに、真庭市が発行する確認書を添付することもできます。

確定申告に必要な証明書などを交付します。即日交付できませんので、早めに高齢者支援課、振興局・各支局市民福祉課に申請してください。

☎ 健康福祉部高齢者支援課 南 TEL7-42-1114

【要介護認定者の障害者控除】

要介護度が1～5に認定された65歳以上の人のうち、精神または身体に障がいがある人は「身体障害者に準ずる者」として障害者控除が受けられる場合があります。※身体障害者手帳などで障害者控除を受ける人は原則申請の必要はありません。

<p>お知らせサイド INFORMATION & NEWS</p>	<p>お気を付けください</p>	<p>柔道整復師の利用</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>○ 保険証が使える場合</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 外傷性のねんざ、打撲および挫傷 ・ 医師の同意がある場合の骨折、脱臼の施術 ・ 応急処置で行う骨折、脱臼の施術 </div> <div style="width: 30%;"> <p>× 保険証が使えない場合(全額自己負担)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 疲労や慢性的な肩こりや筋肉疲労など ・ 症状の改善が見られない長期の施術 ・ スポーツなどの肉体的疲労改善のための施術 ・ 同一の負傷を医療機関などで治療中のもの </div> <div style="width: 30%;"> <p>かかり方</p> <p>柔道整復師(整骨院・接骨院)の利用で国民健康保険や後期高齢者医療制度が使える範囲の誤解があることから、誤った受診が生じています。受診には、保険証が「使える場合」と「使えない場合」がありますので、お気を付けください。</p> <p>☎ 生活環境部市民課 笹井 TEL(742) 1112</p> </div> </div> <div style="margin-top: 20px;"> <p>① 負傷した原因を正確に伝えてください</p> <p>② 医療機関(病院・診療所など)の治療との重複はできません</p> <p>③ 施術が長期にわたる場合は、内科的な要因も考えられるので医師の診断を受けてください</p> <p>④ 療養費支給申請書は原則自分で署名をしてください</p> <p>⑤ 領収書は必ずもらいましょう</p> </div>		

<p>お知らせサイド INFORMATION & NEWS</p>	<p>募集します</p>	<p>霊柩車運転業務</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>■ 委託期間</p> <p>平成27年4月1日〜平成28年3月31日</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>■ 応募要件</p> <p>真庭市内に本社を有する法人または個人事業者</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>■ 委託業務内容</p> <p>真庭火葬場の霊柩車臨時運転業務 (真庭市が指定する日で月5回程度)</p> </div> </div> <p>提出書類</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 真庭市霊柩車臨時運転業務受託申請書 ② 霊柩車臨時運転業務従事者名簿 ③ 添付書類 <ul style="list-style-type: none"> ・ 法人の場合 定款または登記事項証明書、法人税および法人市民税の完納(滞納がないこと)を証明する書類 ・ 個人事業者の場合 住民票、市民税の完納(滞納がないこと)を証明する書類で、発行後1カ月以内のもの ④ その他市長が必要と認めるもの <p>☎ 生活環境部環境課 本田 TEL(742) 1113</p>		

<p>お知らせサイド INFORMATION & NEWS</p>	<p>安心・安全のために</p>	<p>要援護世帯の除雪を支援します</p>
<div style="display: flex;"> <div style="width: 45%; text-align: center;"> <p>要援護世帯の 除雪費用支援</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p>自力で除雪することが困難であると認められる高齢者や身体障がい者で構成される世帯に対し、冬期間の生活の安全と安心の確保を目的に、除雪に要した費用の全部または一部を助成します。</p> <p>☎ 健康福祉部福祉課 三浦 TEL7-42-1581</p> </div> </div> <div style="margin-top: 20px;"> <p>■ 対象者</p> <p>①65歳以上の一人暮らし世帯、②75歳以上の高齢者のみの世帯、③身体障害者手帳1〜4級までの人のみの世帯、④介護保険制度で要支援1以上の認定を受けている人のみの世帯、⑤ ①〜④の人のみの世帯</p> <p>■ 対象となる作業</p> <p>居住家屋の玄関前から公道(除雪対象)までの除雪や屋根の雪下ろし(下ろした雪の最小限の処理も含む)</p> </div> <div style="margin-top: 20px;"> <p>■ 助成額</p> <p>除雪費用の2分の1(生活保護世帯は全額) ※年度あたり20,000円を上限とします。</p> <p>■ 申請</p> <p>申請書に除雪に要した費用の支払が証明できる書類を添えて提出してください。</p> <p>★親族・近隣の住民などの協力で除雪を行うことができると認められる世帯は除きます。</p> </div>		

お知らせ

INFORMATION

真庭市の人口

総数 48,590人(-33)
 男 23,194人(-18)
 女 25,396人(-15)
 世帯数 17,870世帯(-5)

平成26年12月1日現在
 ()は前月との比較

代表電話番号

- ▶ 本庁舎
TEL 7-42-1111
FAX 7-42-1341
- ▶ 蒜山振興局
TEL 7-66-2511
FAX 7-66-4401
- ▶ 北房支局
TEL 6-52-2111
FAX 6-52-4496
- ▶ 落合支局
TEL 7-52-1111
FAX 7-52-1939
- ▶ 勝山支局
TEL 7-44-2607
FAX 7-44-4569
- ▶ 美甘支局
TEL 7-56-2611
FAX 7-56-2033
- ▶ 湯原支局
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

早めの提出をお願いします 平成26年度償却資産申告

固定資産税は土地や家屋のほか、償却資産にも課税されます。市内に償却資産を所有している人は、平成27年1月1日現在の所有状況を申告してください。対象者には申告書を郵送いたしますので、早めの提出をお願いします。詳しくは真庭市ホームページ「償却資産申告の手引き」をご覧ください。

- 申告期限 2月2日(月)
 - 対象者 市内に償却資産を所有している人
 - 償却資産とは 会社や個人で商店などを経営している人が、その事業のために用いることができる機械・器具・備品など
 - 問い合わせ先 税務課 杉村
- TEL 742-1114

忘れず提出を ミツバチの飼育届

ミツバチを飼育している全ての人は、養蜂振興法に基づき「蜜蜂飼育届」の提出が義務付けられています。養蜂業者だけでなく、趣味でミツバチを飼育している人も対象です。届け出をしない、または虚偽の届け出をしたときは、10万円以下の過料に処せられることがありますので、忘れ

ず提出してください。ただし、授粉目的のみで飼育している場合など一部除外規定があります。

- 届出時期 毎年1月下旬
- 届出する事項 住所、氏名、電話番号、飼育場所(地番まで)、飼育予定蜂群数など
- 届出・問い合わせ先 岡山県美作県民局真庭地域事務所 農畜産物生産課畜産第二班
TEL 0867(44)7564

地元で正社員になろう! 合同就職面接会(参加無料)

岡山県主催の「若者・企業ベストマッチング! 推進事業」で、美作地区合同就職面接会を開催します。採用意欲の高い地元企業が参加し、企業PRと面接会を実施。「地元で正社員!」を叶える絶好のチャンスです。

- 日時 1月21日(水) 午後1時~3時30分
- 場所 津山圏域雇用労働センター
- 出展 約15社
- 対象 40歳未満の求職者
- ※平成27年3月卒業予定者を含みます
- 持ち物 履歴書(会場でコピー可能)
- 問い合わせ先 運営事務局 (株)キャリアプランニング
TEL 086(235)9828
(平日午前9時~午後6時)

まにわ合戦参加チーム募集

第4回真庭市親睦まにわ合戦を開催します。家族や友だちと最強チームを結成して、敵陣を攻略しよう。(1チーム7~10人)

- 日時 2月22日(日)9:00~
- 場所 白梅総合体育館
- 部門 小学生および一般(中学生以上)
- 参加費 1チーム500円
- 申込期限 1月23日(金)まで
- 申し込み・問い合わせ先 スポーツ・文化振興課 TEL7-42-1178



ふるってご参加を

木材ふれあいマラソン

真庭木材青年協議会では、地域の皆さんとの交流を目的に、第28回新春木材ふれあいマラソンを開催します。順位に関係なく豪華景品が当たる抽選会も行いますので、ふるってご参加ください。

■日時 1月25日(日)
受付▽当日午前8時30分～
スタート▽午前9時30分～

■場所 真庭木材市売(真庭市富尾1)

■参加費 1人千円

■コース 真庭木材市売く県森連勝山共販所

■問い合わせ先 木材ふれあい会館
TEL 0867(44)2126

あなたの力を社会のために

予備自衛官補募集

自衛隊では、予備自衛官補を募集しています。詳しくはお問い合わせください。

■受験資格

一般▽18歳以上34歳未満の
技能▽18歳以上で保有する技能に
応じ53歳～55歳未満の人
※技能とは医療従事者、語学、
車両整備士、建設関係、測量
士など

■受付期間 1月8日(木)～3
月24日(火)

■試験日

4月10日～14日(いずれか1
日を指定されます)

■問い合わせ先 自衛隊岡山
地方協力本部津山出張所
TEL 0868(22)5637

リードとマナーの携行を

ペットの飼育マナー

犬と一緒に暮らしている皆さん、散歩のときにはペットのふんの回収を忘れずにお願
いします。真っ白な雪は全て
を覆ってしまうため、落し物
をしてもなかなか見つけづら
いもの。春になって雪の下か
ら「ふんが!」「ごみが!」と
ならないためにも、この冬も
マナーを携行し、犬とお出か
けの際にはリードとふんの回
収用品を忘れずお持ちくださ
い。環境美化への取り組みに、
引き続きご協力をよろしくお
願ひします。

■問い合わせ先
環境課 柿本
TEL(742)1113

勇気を出して相談を

多重債務無料法律相談会

岡山県では、弁護士との面談方式による多重債務無料法律相談会を行います。多重債務は、法律専門家の支援があれば解決できる問題です。弁護士・司法書士が多重債務問題の解決を支援します。秘密は守られますので、一人で悩まず、勇気を出してこの機会をご利用ください。

■日時 1月24日(土)
午前10時～午後3時

■場所 岡山県備中県民局

■予約 不要(当日会場で先着順に受付)

■問い合わせ先 岡山県くらし安全安心課
TEL 086(226)7346

1月11日(日)～
1月12日(月)
10:00～15:00



湯原温泉で
オリジナルの
ししメニューを!

前売りチケットがお得

- ▶1,000円で1,100円分!
- ▶旅館大浴場の半額優待券とガラポン抽選券付き!

—チケットお求め・問い合わせ先—
湯原観光情報センター
TEL0867-62-2526

Maniwa Match Making
婚嫁冬物語'15

まにわ縁結び推進委員会がプロデュースする結婚応援イベント。今回は、津黒高原荘で真庭の冬を楽しむ企画を用意しています。

■日時 2月7日(土) 14:00
～8日(日) 11:00

■定員 50人(男女各25)

■参加費

男性10,000円 女性8,000円

■内容 雪遊びやかまくらキャンドルづくりなど

■申し込み・問い合わせ先

津黒高原荘 TEL0867-67-2221

～申し込みは1月15日(木)まで～
参加申込書をファックス、もしくは津黒高原荘ホームページのメールフォームでお申し込みください

まにわ食育・健康まつり2015

みんながそろって健康で笑顔あふれる毎日を過ごせるよう、まにわ食育・健康まつりを開催します。 健康推進課 竹中・兵江 TEL7-42-1050

1月18日(日)

11:00～15:30
勝山文化センター

体験
展示

口腔がん検診、健康相談、試食
食育・健康クイズ、物忘れチェック
健康相談、地域活動の紹介など
農産物・加工品、共同作業所作品販売

講演
(14:00～)

「健康と睡眠のいい関係」
老化と万病への最も確実な特効薬は?
前田呼吸器科クリニック(神戸市)
院長 前田 均 医師

休日急患担当医

- 1日
- 湯原温泉病院・湯原 0867-62-2221
 - 中山病院・久世 0867-42-0371
- 2日
- 勝山病院・勝山 0867-44-3161
 - 金田病院(外)・落合 0867-52-1191
- 3日
- 近藤病院・勝山 0867-44-2671
 - 落合病院(内)・落合 0867-52-1133
- 4日
- 勝山病院・勝山 0867-44-3161
 - まにわ整形外科(外)・久世 0867-42-7300
 - 河本医院(内)・落合 0867-55-2121
- 11日
- 勝山病院・勝山 0867-44-3161
 - 米田医院(内)・勝山 0867-44-2132
- 12日
- 近藤病院・勝山 0867-44-2671
 - さくもとクリニック(外)・北房 0866-52-4833
 - 松坂医院(内)・久世 0867-42-3300
- 18日
- 金田病院・落合 0867-52-1191
 - 勝山病院・勝山 0867-44-3161
- 25日
- 湯原温泉病院・湯原 0867-62-2221
 - さとう医院(外)・北房 0866-52-9898
- 2月 —
- 1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

登録申請をお忘れなく

農業委員会委員選挙人名簿

農業委員会委員選挙人名簿は、毎年1月1日現在で、選挙資格のある人の申請に基づいて作成します。12月下旬に各農家に郵送している申請書に署名・押印のうえ、返信用封筒で提出してください。

選挙資格がある人の条件

次の①～③全てに該当する人
 ①平成27年1月1日現在、真庭市に住所がある人
 ②年齢が満20歳以上(平成27年3月31日現在)の人
 ③10[㍉]以上の農地で耕作の業務を営む人、もしくはその同居の親族または配偶者で、年間おおむね60日以上耕作に従事している人

■提出期限 1月10日(土)
 ■問い合わせ先 農業委員会事務局 森本

TEL(742)1676

ご協力ください

2015年農林業センサス

平成27年2月1日現在で、全国一斉に農林業の国勢調査といわれる「2015年農林業センサス」が実施されます。今後の農林業の政策に役立てるために5年ごとに実施される大切な調査です。1月中旬から調査員が訪問し、調査票の記入をお願いします。調査票に記入された事項について

ご相談ください

年金相談(要予約)

1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。なお、代理の場合

は、統計以外の目的には使用されませんので、ご協力をお願いします。

■問い合わせ先 総合政策課 神谷
 TEL(742)1169

北房ぶり市

2月1日(日)10:00～ 皆部商店街



■駐車場 北房支局、旧至道高校コスモス広場

※コスモス広場からはシャトルバスを運行します

■問い合わせ先 真庭商工会北房支所
 TEL0866-52-2711

合は委任状が必要です。

■日時 1月8日(木)、22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
 TEL0868(31)2365

■問い合わせ先 市民課 中山
 TEL(742)1112

楽しいトークと演奏を

落合文化講演会

落合文化協会主催の文化講演会を開催します。今年、

「ちくわ笛」演奏の第一人者として知られる住宅正人さんをお迎えします。

■日時 2月8日(日)
 午後1時30分～

■場所 落合ショッピングセンター・サンプラザ
 ■入場料 無料

■問い合わせ先 落合文化協会(落合支局総務振興課内)
 TEL(752)1111

懐かしい歌を楽しみませんか

昭和の名曲コンサート

「メゾソプラノとピアノでつづる昭和の名曲コンサート」を開催します。多くの人に愛されている昭和の名曲を小村みなみさん(歌手)のおしゃべりと共に楽しみます。第2部では、地元のコーラスグループ「コールまにわ」との共演もあります。

■日時 2月22日(日)
 午後2時～

■場所 勝山文化センター

■入場料 一般千円 高校生以下無料
 ※ただし整理券が必要です

■曲目 ひこうき雲、翼をください、美空ひばりやザ・ピーナッツのナンバー、てんとう虫のサンバ、なごり雪など

■問い合わせ先 勝山文化センター 藤木
 TEL(744)2011

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26年11月5日

- ・屋外防災告知放送施設整備工事(危機管理課)
オカツウエレクトロニクス㈱…4,978,000円
- ・下湯原温泉浴槽改修及び付帯施設改修工事
(湯原支局総務振興課)
㈱大和建设…22,000,000円

●平成26年11月7日

- ・市営C L T春日住宅新築工事(都市住宅課)
三和建设㈱…96,800,000円

●平成26年11月11日

- ・真庭市上水道変更認可申請書作成業務(水道課)
㈱日本都市工学設計…21,500,000円

●平成26年11月17日

- ・焼却施設ガス冷却設備NO.1ダストコンベア
更新工事(クリーンセンターまにわ)
虹技㈱…2,650,000円

●平成26年11月18日

- ・普通河川野辺川河川災害復旧工事
(蒜山振興局総務振興課)
㈲中和土木…2,700,000円
- ・林道上山長峠線舗装工事(農林土木課)
㈲真庭舗装…12,150,000円
- ・林道川上1号線(2工区-2)開設工事
(蒜山振興局総務振興課)
㈱蒜山興業…7,700,000円
- ・天津・川東こども園(仮称)造成工事
(子育て支援課)
㈱トーコー工業所…24,122,000円
- ・市道古見中河内線道路改良工事(建設課)
㈱谷本組…16,790,000円
- ・堰堤設計業務(クリーンセンターまにわ)
㈱日建技術コンサルタント岡山事務所
…2,600,000円
- ・真庭市上水道簡易水道統合計画作成業務
(水道課)
㈱日本都市工学設計…10,500,000円

●平成26年11月21日

- ・湯原憩いの広場建築工事
(湯原支局総務振興課)
㈱大和建设…43,600,000円
- ・農道平田3号線舗装新設工事(農林土木課)
山本設備工業㈱…3,950,000円

今月の掲載は、11/5、7、11、17、18、21日の入札実施分。

参加選手を募集しています 輝いてキラリンピック

岡山県では、障がいのある人がスポーツを楽しむとともに、県民の正しい理解と障がいのある人の社会参加を促進するため、第15回岡山県スポーツ大会「輝いてキラリンピック」を開催します。

■開催日および場所
○陸上競技 5月10日(日)
カンコースタジアム
○水泳 4月26日(日)
児島マリンプール
○アーチェリー 5月17日(日)
岡山市総合文化体育館弓道場

○卓球 5月16日(土)
桃太郎アリーナ
○フライングディスク
4月29日(水) 岡山ドーム
○ボウリング(ガーターあり)
5月24日(日)
サンフラワーボウル
○ボウリング(ガーターなし)
6月8日(月)
サンフラワーボウル
■申込方法 福祉課または振興局・各支局に用意している申込書に記入し提出
■申込締切 1月21日(水)
■問い合わせ先 福祉課
TEL(742)1581
FAX(742)1369

入学を希望している人へ 大学通信教育入学説明会

大学通信教育を実施している大学・大学院・短期大学が合同で入学説明会を開催します。大学・大学院・短期大学別に個別相談形式で行われます。参加申し込みは不要で、入場無料です。なお、この合同入学説明会に参加していただくも入学することはできません。疑問や質問があれば、希望する大学・短期大学にいつでも電話でご相談下さい。

■日時 2月7日(土)
正午～午後5時

戦没者遺児の皆さんへ 慰霊友好親善事業

■場所 山陽新聞社ビル(岡山市北区柳町2-1-1)
■参加校 39校(大学39、大学院9、短期大学5)
■対象 一般および高校生
※参加者には、退学通信教育の概要や取得できる免許などを掲載した『大学通信教育ガイド』をお配りします。

■問い合わせ先 公益財団法人私立大学通信教育協会
TEL03(3818)3870

加者を募集しています。旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行います。

■対象者 大戦で父などを亡くした戦没者遺児

■実施地域と日程など
○フィリピン(2次)
・日程 3月4日(水)～11日(水)
・申込期限 1月20日(火)
○中国
・日程 3月20日(金)～28日(土)
・申込期限 2月5日(木)
■参加費 9万円
■申込先 岡山県遺族連盟
TEL086(271)7175
■問い合わせ先 日本遺族会事務局
TEL03(3261)5521



▲にしゅうりこ



▲木村仁美



▲上原亨太

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60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

「趣味」

「私の趣味」

PN まんぷくふとるさん

私の趣味は料理です。小学生のときに母に教えてもらいながら、ハンバーグを一人で作りました。タマネギやニンジンなどをみじん切りにして、肉をこねて一生懸命作りました。どんな味だったかは覚えていません。本当はおいしいなかったのかも知りませんが、家族みんな「おいしい」



まんぷくさんが作ったから揚げ

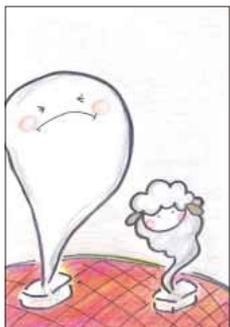
い」と言ってくれて、すごくうれしかったのを覚えてます。このことがきっかけになり、料理を作ることが好きになったんだと思います。おいしい料理を作ると、みんなが笑顔になってくれるの「おいしい」と言ってくれるのが何よりうれしいです。ただ残念なのが、私は片付けが苦手です。家族からは「料理をしてくれるのはありがたいけど、後片付けが大変」と言われます。こればかりは、何年たっても直すことができないので少し反省しています。

「私が思うこと」

匿名希望さん

私だけが思っているのかもしれないお話です。レポート

などに買い物に出かけると、親と買い物にきているのに、持ち運びができるゲーム機で夢中でゲームをしている子どもを見かけます。せっかく親と買い物にきているのに、ここまで来てゲームをしなくてもいいのに、と思ってしまう。親は何とも思っていないのでしょうか。子どもとコミュニケーションをとろうとは思わないのでしょうか。確かにゲームをしているときの子どもは静かで、親にとっては構わなくてもいいので楽かもしれません。本場にそれでもいいのでしょうか。今の時代、子どもたちのコミュニケーション能力の低下が危惧されています。まずは家庭から気を付けていかなければいけないのではないのでしょうか。何かと忙しい時代ですが、時間に余裕があるときは、子どもをゲームに構ってもらおうのではなく、親が構ってあげて欲しいと思います。



▲PN みかん



お便りお待ちしています!

3月号 読者の広場

「自慢」です。

皆さんの自慢は何ですか。自分の自慢、自慢の家族、自慢できる特技など200字程度でお寄せください。写真もお待ちしております。

「帰る」です。

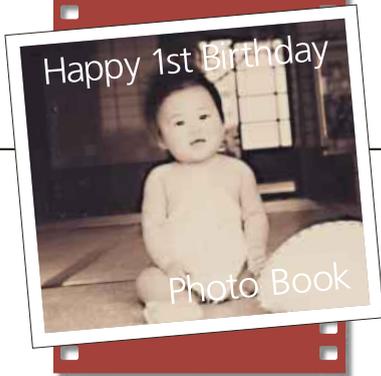
お便りは、同封したはがきをご利用ください。川柳の締め切りは2月5日(木)です。

「映画」

2月号では、
「映画」
についてお便りを募集しています。
(1月9日締め切り)

2月生まれ募集!

★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★
誕生日の前の月の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
TEL: 7-42-1163 (FAX: 1353)
E-mail: hisho@city.maniwa.lg.jp



Warm

暖房時の室内温度は

20°C に設定

寒い冬にはつい暖房の設定温度を上げてしまいがちですが、汗ばむほどの暖房は外気温との体温調節の面でもあまり良くありません。体調に無理のない範囲でウォームビズに取り組み、この冬を元気に、お財布にもやさしく過ごしてみませんか。

☎ 生活環境部環境課 柿本 TEL7-42-1113

Biz



▲ 森木巧真



▲ こだにいつき



▲ PN パゴラ



自転車の魅力いろんな人に
 妹尾篤志さん(本郷)
 散走フォーラムに初参加し
 ました。自転車には興味があ
 って、通勤に使っていますし、
 仕事の後に乗ることもあるん
 です。散走ではいろんなところ
 を走りましたが、味噌蔵の
 中まで見せてもらって楽しか
 ったです。今日は若い人から
 お年寄りまで大勢が参加。こ
 ういうイベントは、自転車の
 魅力がいろんな人に伝わるの
 でいいですね。

化石のレプリカ作ったよ
 森虎太郎くん、愁治郎くん
 (月田)
 おもしろ科学教室でアンモ
 ナイトや恐竜の牙の化石を使
 ってレプリカを作ったよ。最
 初は難しいかなと思ってい
 けど、先生や大学生のお兄さ
 んお姉さんが優しく教えてく
 れてそんなに難しくなかった
 です。粘土をこねて型を作っ
 たり、石こうをまぜて型に流
 し込んだりして楽しかったで
 す。石こうが固まるまで待ち



とても勉強になりました
 藤元麻子さん(台金屋)
 真庭市栄養改善協議会久世
 支部の自主研修として、美作
 建国1300年記念事業で作

取材先で、こんにちは。

真庭人
ま にわ びと

遠しかったけど、固まったら
 格好よくできていてうれし
 かったです。

成された「美作の食とこころ」
 という冊子に掲載されている
 米粉やそば粉を使ったレシ
 ピを実習しました。そば粉を使
 った春巻き風の料理は、クレ
 ープのように巻くところが難
 しかったです。また、ご飯に
 塩こうじを入れると夏場でも
 痛みにくいことを知ることが
 できて勉強になりました。今
 回学んだことを、ぜひ家に帰
 っても実践してみたいと思
 います。皆さんも米粉料理に挑
 戦してみませんか。



図書館へ行こう! 本の紹介

落合図書室

〒719-3144 真庭市落合垂水628
 落合ショッピングセンターサンプラザ3階
 TEL0867-52-3315 FAX0867-52-3315
 開館時間 9:00~18:00
 休館日 年末年始(土・日・月は不定休)

今月のおすすめの本

「片目の青」

陣崎草子/著 講談社



愛犬フリ蔵との散歩中、沢
 に転落した真矢は野犬たち
 に命を救われた。その中の
 一匹、力強く生きる片目犬
 「青」に次第に引かれていく
 真矢。そんな中、野犬保護
 活動が始まった。野犬たち
 を守るために仲間とともに
 阻止作戦を決行するが…。

「3パートを書き込むだけ! お客様が 集まる店頭(手書き)ボード」

中村 心/著 日本実業出版社

魅力的な手書きの店頭ボー
 ドがお店に入るきっかけと
 なった経験はありません
 か?本書では初心者でも簡
 単に効果的な店頭ボードを
 作ることができるコツを教
 えます。また、街中の実例
 写真集も豊富に掲載されて
 います。



「素直に生きる100の講義」

森 博嗣/著 大和書房



見開き2ページの短いエッ
 セイを100収録。生きにくい
 現代で生きていくための物
 事の考え方や現代に対して
 苦言とも取れる素直な著者
 の意見に考えさせられます。
 1つの項目がすぐ読み終わ
 るので頭を切り替えたい時
 にもオススメです。

「暮らしをもっと豊かにする 七十二候の楽しみ」

原田マハ/著 双葉社

二十四節気をさらに3等分
 した七十二候の言葉は昔の
 日本人がいかに自然の小さ
 な変化に目を向け、それを
 楽しんでいたかが分ります。
 本書では七十二候の解説
 の他にも旬の食べ物や行
 事、実生活に季節を取り入
 れられる「おうち歳時記」
 のコラムも充実。



ヘルシー クッキング

真庭市栄養改善協議会の提供です



干し柿のみぞれ和え

干し柿の甘みがあるので砂糖は控えめにしましょう。

材料(4人分)

- ・ダイコン 200g
- ・ニンジン 40g
- ・干し柿 1個
- ・ユズの皮 少々
- ・合わせ酢
 - 塩 小さじ1/2
 - 砂糖 大さじ1/2
 - 酢 大さじ1 (ユズ絞り汁でも可)

作り方

- ①ダイコンは、すりおろして軽く水気を切っておく。
- ②ニンジンは、3～4cmのせん切りにし、塩少々でもんでおく。しんなりしたら軽く絞ってボウルへ入れる。
- ③干し柿はへたと種を除いて細切りにする。ボウルに合わせ酢の材料を入れて混ぜ、ダイコン、ニンジン、干し柿を和える。
- ④器に盛り、ユズの皮を添える。

<1人分栄養価>

エネルギー38.3kcal たんぱく質 0.4g
脂質 0.3g カルシウム 17mg
食塩相当量 0.7g

今月のレシピ
提供は

奥谷典子さん
(勝山支部)



まにわ が 好きっ 読者の広場



▲ PN はな王子



▲ もりたひろと



力合わせ「いぼ地蔵」修復(12月7日)

上江川地区(勝山)にあるいぼ地蔵。破損した地蔵堂のかやぶき屋根を修復する地域の方々に会いました。「いぼが治るってご利益を信じて、遠くから来る人もいるからね」と作業に奮闘されていました。

川柳「春」

選:久世川柳会 締次直代さん

3月号の兼題は「帰る」

若菜つみ一足早い春食す
それぞれの待つ春遠い人もおり
家計簿を気にして我が家春遠し
老いたせい仕舞がたしや春炬燵
今は喜寿心はいつも青春で
慌ただしい年の瀬迎え春を待つ
歩こうか老いを認めて春の道
乗り越えた二人の春に青い鳥
それぞれの夢を応援してる春
こちよく肌をなでゆく春の風
瞑想の猫に声かけ春の客
毛筆で初挑戦の「春」歪む
春はまだそつとのぞいた露の臺
プロポーズ春風が背を押してくれ
春よ来い拉致被害者と老いた父母
したたかな傘寿の春に胸を張る
春がくる祖父の鍬から土の歌

植田万里子
永田行雄
上島敬一
仲田孝江
木目木六
小谷三千子
菊池俊男
植田健
永田寿道
小椋都
糸みこ
青山萌黄
松尾千恵子
牧俊隆
水せん
菊池千江子
横山とも子

のぶよ

月田
榎東
蒜山上長田
組
上河内
別所
本郷
下方
榎東
蒜山下福田
目木
上
月田
西原
久世
本郷
久世



健康のススめ

疲労の原因と対策について



お話：真庭薬剤師会 手島 靖さん 関 TEL0867-42-6088

バランスの良い食事と 十分な睡眠で疲労回復を

疲労は大切なサイン

最近、身体がだるい・疲れがとれない・朝がづらいなど、疲労を訴える人が多いようです。疲労は心や体の限界を知らせる危険信号。肉体的にも精神的にも限界を超えた仕事や出来事に直面したときなどに表れるもので、回復のための休息を必要としている状態です。痛みや熱と同じで、体を健康に保つための信号とい

出ていませんか？ こんな^{サイン}症状

- ・朝起きるのがつらい
- ・全身がだるく何をするのもおっくう
- ・やる気が出ない
- ・集中力がなくなった
- ・考えがまとまらない
- ・いつもたまらなく眠い
- ・食欲がない
- ・肌が荒れた
- ・目が疲れる
- ・腰痛がある
- ・肩がこる

えます。症状は、朝起きるのがつらい、やる気が出ない、食欲がないなどさまざま。疲労の原因として休養や栄養の不足が考えられます。働き過ぎや激しい運動による過労、不規則な生活による睡眠不足、栄養素やエネルギーの不足、精神的なストレスによる脳の疲労感の蓄積などからくるものです。休養しても回復しない疲労やだるさには、重大な病気が潜んでいることもありますので、このような場合は、病院・診療所で検査を受けて下さい。

睡眠不足の場合

規則正しい生活リズムを心掛け、十分な睡眠をとりましょう。質の高い睡眠のためには、体内時計が正確に働いている必要があります。朝は決まった時間に起きて、2時間以内に太陽に当たるのが良いとされています。また、時間

があれば日光の下で活動しましょう。明るい場所で活動することは、メラトニン（眠りを誘う『睡眠ホルモン』の一種）の分泌を促します。

食事の偏りの場合

ビタミン・ミネラルなど栄養素やエネルギーの不足が原因の場合は、高価なサプリメント（栄養補助食品）だけでなく、栄養素や乳酸菌などがバランスよく配合されている製剤も効果的です。ただし、薬やサプリメントはあくまで補助的なもの。使い方などについては薬剤師にご相談ください。東日本大震災が発生した1カ月後、宮城県石巻市にボランティアに行ったのですが、避難所で栄養補助食品のビール酵母製剤が配られていました。しかし、ほとんど服用されておらず、理由を聞くと「胃腸薬と書いてあるので胃腸の調子が良くない時に飲む」と言われました。当時の避難所の食事は栄養が偏っていたため、栄養バランスがとれるようになるまで、ビール酵母製剤の服用をお勧めしました。よく理解していただ

脳の疲労感の場合

たようで、非常時には有効に活用できると感じました。

精神的なストレスによる脳の疲労感が原因の場合は、やはり、規則正しい生活と十分な睡眠が大切です。そして疲労回復のために必要なエネルギーと栄養素を摂りましょう。疲労回復に役立つ栄養素としてビタミンB1やカルシウム、アミノ酸、ビタミンCなどがお勧めです。

今年一年、皆さんが心も体も健康で過ごすため、バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、疲労をためないことをお祈りしています。

摂取しよう 疲労回復のための栄養素

アミノ酸 肉、魚、大豆製品 卵、乳製品など	ビタミンB1 豚肉、うなぎ 玄米など
ビタミンC 果物・野菜類など	カルシウム 乳製品、小魚 緑黄色野菜など



4月からの稼働に向け工事が進む発電所(12/10)

木質バイオマス発電 稼働に向けて

〜シリーズ第4回〜

4月からの発電に向け、木質バイオマス発電所の建設も着々と進んでいます。今回は、発電所の設計から運営まで担当する真庭バイオマス発電㈱の坂本規さんに話を伺いました。

関係者が出資して 発電会社を設立

真庭地域は、使われていない間伐材などを主燃料として発電を行います。その運営を行う真庭バイオマス発電株式会社が発立されたのは平成25年2月。この会社は、銘建工業株式会社が筆頭株主となり、

真庭市や真庭木材事業協同組合、岡山県森林組合連合会、真庭森林組合など9つの会社・団体が出資しています。設立のきっかけは、国の推進する固定価格買取制度ですが、この制度では従来の売電価格よりも、一定の条件を満たすことで国の示した価格で買い取ってもらえます。真庭地域と同じように制度を活用して発電事業へ参画した数は、全国で67件(平成26年10月末現在)。各地域で木質バイオマス

資源の利活用が大幅に伸びていくことになると思います。

地域発展のエンジンとして 取り組みます

木質バイオマス発電の仕組みは、火力発電と基本構造は

同じで、木を燃やすか石炭を燃やすかの違いだけです。木を燃やして水を熱し、発生した蒸気で発電用のタービンを回すことで電気を生み出すことができます。真庭バイオマス発電所の出力は1万キロワット、年間の発電計画量は300日の稼働を見込んでおり、7万9200メガワットになります。一般家庭の年間電力消費量は、1世帯当たり3600キロワットと試算されているので2万2千世帯分に相当する電気量を作り出すこととなります。

地域振興や林業・木材産業の 活性化につなげたい

真庭バイオマス発電㈱
ボイラータービン主任技術者
坂本 規 さん

建設工事の状況ですが、3月完成に向け、既に建屋は完成。現在機械設備の搬入や設置を行っているところで、3月は試験稼働も予定されています。真庭地域は、利用されていない間伐材などの活用に取り組んできた実績があり、今回の発電事業では、さらに木の価値を上げていくことで地域発展を目指すのが大きな目標です。その中でエンジンの役割を担い、発電事業を地域振興や林業の活性化につなげていくために、成功に向けて頑張つて取り組んでいきたいと思っています。



市内で百歳のお祝い続々と ご長寿おめでとうございます



まにわ
真庭
まちの話題



岡本喜美子さん(落合垂水)
大正3年12月9日生まれ



定方静江さん(久世)
大正3年11月27日生まれ



三村喜美子さん(中原)
大正3年12月15日生まれ



奥山郁恵さん(下方)
大正3年12月1日生まれ

市内で4人の方が百歳を迎え、記念のお祝いをされました。若いころ習った詩吟を生きがいにして取り組まれている定方さん。可愛い曾孫をだっこすることが楽しみという奥山さん。美術大学を卒業した岡本さんは、ザク口や生花を描くことを楽しんでます。三村さんは、真庭いきいきテレビで地域のニュースやドラマなどを見ることを楽しみにしています。皆さん、これからも元気で過ごしてください。

美作の味を後世に 伝えよう美作の食とこころ

12月4日、真庭市栄養改善協議会 久世支部の自主研修が行われました。美作国建国1300年記念事業の一環で作成された冊子、未来へ伝えよう「美作の食とこころ」にレシピを掲載している、同支部片岡貞枝さんを講師に、米粉を使った料理を中心に研修しました。この研修は、美作の味を引き継ぎ、地域の食材を大切にしていけることを目的に開催されたもので、参加者は真剣に料理の作り方を学びました。



料理の作り方を学ぶ参加者



プリザーブドフラワー作りを楽しむ参加者

ママたちの気分転換 ママが楽しむワークショップ

11月30日、久世親子クラブ風の子会が主催する、ママが楽しむワークショップが産業学習館で行われました。ハンドマッサーやプリザーブドフラワー、アロマクリーム作りなどが体験できるワークショップコーナーが用意され、参加したママたちはとても楽しそうに体験していました。この日は託児所も用意されており、美作大学の学生ボランティアが人形劇などを行い、子どもたちも楽しめる一日となりました。

11/22 久しぶり?の体力測定に汗流す

まにワッショイとスポレくせが企画した大人のスポーツテストが、久世エスパスタ広場で行われました。参加者は筋力測定や50m走など全14種目にチャレンジ。久々のスポーツテストに汗を流しました。



11/24 磨かれたテクニックで順位を競う

岡山県シクロクロスINひるぜんペアバレーが、スキー場特設コースで行われました。シクロクロスは、不整地の周回コースに自転車を必ず下車し、担ぐ箇所が設けられる自転車レースで県内初開催。



12/6 手作り商品を対面販売

マルイアルティ店で福祉バザー in くせが行われました。障がいのある人の社会参加の促進や障がい福祉について理解を広げるため、市内の5つの福祉施設と身体障害者福祉協会が手作りの製品を販売しました。



12/10 おちあい白梅大学で初の栄誉

白梅大学修了式が落合ショッピングセンターサンプラザで開催されました。白梅大学初となる、25年連続して修了した学生に授与される名誉博士号が、若田万寿さん（落合垂水・99歳）に授与されました。



12/14 10回目の親睦大会熱気あふれる

真庭市親睦ソフトバレーボール大会が白梅総合体育館で開かれました。今大会が10回目で、市内外から50チーム約260人が参加。仲間同士で声を掛け合い、楽しみながらも真剣にプレーしていました。



力士相手に奮闘する中学生

12月6日、白梅総合体育館で大相撲真庭場所が開催され、市内外から約2千人の相撲ファンが訪れました。テレビでもおなじみの横綱や大関など170人が登場。ファンからお願いされたサインや記念撮影に快く応じていました。また、ちびっこ相撲も行われ、市内外の小中学生30人が果敢に力士に挑んでいました。来場者は普段見ることのできない大相撲を間近で観戦し、楽しい一日を満喫していました。

相撲の世界を満喫
大相撲真庭場所



説明を聞きながら地酒を頼む参加者

岡山市街地を走る路面電車で真庭の地酒を楽しむ「真庭の地酒で乾杯!電車」が12月12日に行われました。観光回廊真庭誘客協議会が企画したもので、辻本店、落酒造場、大美酒造、ひるぜんワインの4社も同乗し、自慢の地酒で乗客をもてなしました。また、若手経営者らでつくる「まにわ発酵's」が発酵食品のつまみを用意。参加した26人はおいしい飲み方などを聞きながら、地酒の飲み比べを楽しんでいました。

電車に揺られて飲み比べ
真庭の地酒で乾杯!電車

HIRUZEN YUKI KOI FESTIVAL

ひるぜん雪恋**まつり

1月31日(土)10:00~20:00・2月1日(日) 10:00~18:00
蒜山高原・白樺の丘

秋田県横手市のかまくら職人直伝の巨大かまくらが蒜山高原に。夜には1,000基ものキャンドルが雪面を照らします。ご当地グルメや蒜山の伝統を学ぶ体験コーナーもあります。

雪と灯りの
音楽会

1月31日(土) 17:30~
レストハウス白樺の丘

[スペシャルゲスト]

二階堂和美

入場無料
15:00より会場で
整理券を配布



雪こい! フォトコンテスト

イベント開催中の
楽しい写真を募集!

雪屋台

ひるぜん焼そば
ひるぜんジンギ井
横手やきそば
味噌たんぽ など



かまくらづくり
ボランティアも募集中!

【問い合わせ先】ひるぜん雪恋まつり実行委員会 TEL0867-66-3220

まじわのスキッツ!!

編集後記

大相撲真庭場所に取材に行きました。テレビで見たことがある横綱や大関など力士がいっぱい。ある力士に相撲ファンの人が「寒くないですか」と尋ねると、「寒いです」と答えていました。そりやそうですよね。冬の体育館に裸でいるんですから。力士も人間たもの。普段大きいといわれている僕が小さく見ると何人かの知り合いに言われた一日でした。 横山

蒜山に取材に行く途中、勝山の江川を通りかかると茅ぶきのお堂の回りに人だかりが。「これは素通りできん」と引き返してアポなし取材。何うと、そこはいぼ地蔵といって、そこのお水を付けるといぼが治るんだとか。真庭にはまだまだ知らないスポットがあるもんだとしみじみ感じました。皆さん「結構有名なんよ」と誇らしげでした。(27頁参照) 江崎

子どもの成長やイベントなど、皆さんは記録するとき映像と写真どちらを使っていますか。私はすぐに探して見れることから写真を好んでいます。今回の特集でも使用する写真は簡単に探せるものだと思います。約10年の間において撮影し、保存してある枚数は33万枚以上になっていました。10年という年月を写真でも感じるようになりました。 小山



この広報紙は、環境にやさしい植物性インキを使用しています。



この印刷の一部は、水質保全に有効な水なし印刷方式を採用しています。

この広報紙は、再生紙を使用しています。