

たにぐち かいせい **谷口 開星** くん H 26. 11. 22 生まれ(上呰部) 応康裕・瑞穂さん(両親)



布野 龍馬 くん H26.11.9生まれ(富尾) 応晴信・茜さん(両親)



もり い はる き **森井 悠貴** <ん H26.11.7 生まれ(目木) ඟ 俊之・ゆかりさん(両親)



# まにぞう大好き 藤木賀巳子さん(多田)

3世のまにぞうがバンザイ姿 ギング姿で飾られています。 の小さな木のまにぞうがジョ ます。玄関に縦10た、 全運転だよ」と小さな目でし でくっついていて、「今日も安 自動車のキーには縦3セン、 いっぱいの顔で私に呼びかけ 、ます。 かりと、 「ぼくまにぞうだよ~」元気 なんといじらしいこ 私を守ってくれて 横 13 \*\*\*

玄関で見守ってくれる木のまにぞう

小椋蓉子さん(下湯原)

ゆるキャラブームが起こって て応援してあげたいと思い リーすると聞いて、市民挙 にぞうが、その大会にエント があったようでした。今度ま くさん集まっているのを見ま 色を生かしてよくできてい います。 したが、2千体ぐらいの大会 テレビでゆるキャラがた それぞれの地方の特 全国の市町村単位 ま

みんなで大きく育てていきま 終わってしまいました。真庭 家にも飾ってあります。 しょう。ちなみにお隣さん の大切なキャラクターです。 たかったのに、ペンがとれず ぞうこども園」として応募し ったこども園の名称に「まに とでしょう。 先般、 募集のあ

れたら嬉しいですね。 なっしーに続いて全国に知ら 色で頭の左上の葉っぱが大変 掴んでいるようです。 面積も広くて山林も多く、 かわいいです。くまモン、 にぞうはその特徴をばっち 真庭市は岡山県内で一 体は草 ま

## 頑張れ!! まにぞう」 N チロコロさん(久世)

すので、 います。 知り、 これからも応援します。 ったり、 ませんが頑張れ‼ まにぞう。 キャラクターには到底かな 毎日楽しみです。現在、一位 ランプリに出場しているのを マートフ ました。私はパソコンとス まにぞうが、 早速サイトにアクセス 下がったりするのが オンで登録していま 少しずつ順位が上が 日二票を投票して ゆるキャラグ

★対象★

★応募期限★

★掲載内容★

発行月に1歳の誕生日を迎えられ

誕生月の前の月の10日まで

〒719-3292真庭市久世2927-2

E-mail:hisho@city.maniwa.lg.jp

TEL7-42-1163 (FAX1353)

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

る市内在住のお子さん。

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

### Maniwa 26

7188790

**以加真庭** 

お待ちして

います!

# 今月のテーマ

# 真庭市キャラクター「まにぞう」

# 1月号 読者の広場

### テーマは

お餅」です。

字程度でお寄せください。 などお餅について200 が屋の雑煮、お餅の思い出 お餅の好きな食べ方、

### 川柳の兼題は 楽」です。

川柳の締め切りは11月27がきをご利用ください。 日金です。 お便りは、 同封したは

# 「大晦日」

しています。についてお便りを募 集

(11月10日締め切り)



### 1歳のお祝いに 広報真庭に写真を



み <sup>ふね</sup> こうせい **御船 晃聖** くん H26.11.29 生まれ(大庭) ⑮ 晃司・由希子さん(両親)



なんば り あ な **難波 梨愛奈** ちゃん H26.11.29 生まれ(鹿田) 励透・愛美さん(両親)

# ゆるキャラグラップツ

20015 <sup>投票締切</sup> 11月16日(月)

真庭市キャラクターに昇格した「まにぞう」が、「ゆるキャラグランプリ2015」に エントリーしています。皆さんで投票して、まにぞうを応援してやってください。



ミュージカルにも挑戦したんだ



保育園のお友だちと記念撮影をしたよ

①ゆるきゃらグランプリ公式サイトにアクセス

ゆるきゃらグランプリ2015

検索

- ② I Dを登録する(初回だけ)
- ③発行されたIDでログインする
- ④まにぞう投票ページから投票!!
- ※1日1回投票できます

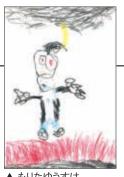


スマホからもOK





▲ PN 自由果実



もりたゆうすけ

読者の広場は皆さ んから寄せられた ,,,,,, 八ガキなどでつく るページです。

今月は、 寄せられたお便り 58通の中から チョイス

の

歴史の深さを

森上知洋さん

7(草加



り して寺と神社、 ができました。 て、 たくさんあるの などが数多く展 行きました。 0) 開創120 真庭には歴史の 深さを改めて感じること Ш [寺・木山神社の宝物 更が 勉 強 古い 地域との 講座にも参 0年という歴 に で、 示されて な あ 神像や仏 これ り る場 ま 関 所 L

庭高校の美術部と書道

の伝統や文化を学ん います。 囲気や顔 画を描きまし めたのは4月ごろ。 難 依頼をいただい みんなで菅原道真

た。

地

域

0

方 肖

公の

んなで頑張った甲斐あ ムラなく塗る

木の しくて

板に描くの

の表情が

などを出す

0 雰

全体の

描き始

何

度

か

描 らも初め

き

直



することができ

今は誇ら

無事に箸立

天満宮に

奉

### 誇らし い気持ちでい 宮本詩織さん (上水田

宮本大輝くん(月田)

プロの指導を生かします に参加して、 K リーム・ベースボー 元プロ野球選

> る時 れからの から学んだ技術や考え方をこ 接教わっ 大切さを動作 していた元選手 まし 甲子園を目指 僕は のフォー ヤ ・ッチ 将来は野球の強豪校 練習にしっかりと生 て、 今日超 ヤ とても勉強に を交えながら ヤ ムや体重移動 から、 をして として活 流 送球 野 0 選手 41 な 直 0 す

### 館◇行こう!

### 美甘図書室

〒717-0105 真庭市美甘4134 TEL7-56-2611 FAX7-56-2033 開館時間 8:30~17:00 休館日 年末年始

### 今月のおすすめの本

### 「基本のかがり方から始める はじめての手まり」

尾崎敬子/著 誠文堂新光社



簡単にかがれるものから色 鮮やかで複雑なものまで、 美しい手まり40点を集めま した。模様をかがる上で重 要な地割りの仕方、基本の かがり方の手順を写真で細 かく追うほか、基本のかが りを応用した手まりの作り 方も紹介します。

### 「手づくりがおいしいニッポンの 保存食 四季の手仕事50」

NHK出版

干し柿、いかの塩漬け、白 菜漬け、みそ…。季節の食 材をおいしく長く楽しむ、 保存食の作り方を紹介しま す。みそを使った豚肉のマ マレード焼きなど、保存 食を使ったレシピも載って います。



### 「自然がつくる色大図鑑」

福江 純/監修 PHP研究所



葉が赤くなる紅葉の色から、 虫や人間など生き物の色ま で、自然がつくる色を豊富 な写真で紹介するとともに、 色ができる仕組みを図を交 えて解説します。色ゴマや 虹の作り方、草木染めのや り方も掲載しています。

### 「ティモシーとサラ ちいさなとしょかん」 芭蕉みどり/作・絵 ポプラ社

こねずみのティモシーと サラのおとなりに住んで いたトムさんは、本をみん なに読んでもらいたいと、 図書館をつくります。ティ モシーとサラは、図書館づ くりを手伝ううちに、みん なもそれぞれに読んでほ



しい本があると気づいて…。本の好きなトムさん の心がみんなに届くような絵本です。



真庭市栄養改善協議会の提供です



### レタスの春巻き

中の具に下味をつけているので、ソースをか けなくてもおいしく食べられる一品です。

### 材料(4人分)

- ·レタス大2枚(80g) ·生シイタケ2個(20g)
- ニンジン20g ・もやし40g ・生鮭140g
- ·スライスチーズ80g ·ごま油大さじ1
- ・水溶き片栗粉(片栗粉小さじ1、水小さじ2)
- ・春巻きの皮8枚 ・揚げ油適量
- ・薄力粉小さじ1 ・水小さじ1 (・酒小さじ2 ・しょうゆ(薄)小さじ2
  - ・鶏ガラスープの素小さじ1/2
    - •水小さじ4

### 作り方

- ①レタスは小さめにちぎる。
- ②シイタケ、ニンジンは千切りにし、もや しは水洗いする。生鮭は小さめのぶつ切 りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、生鮭を焼く。 焼き色がついたら②を炒め風を加える。
- ④煮立ったら①を混ぜ合わせ、水溶き片栗 粉を加えてとろみをつけて火を止め、冷 ましておく。
- ⑤春巻きの皮で縦半分に切ったスライスチ ーズと④を包み、8本作る。皮の端は、 同量の水で溶いた薄力粉でしっかりとめ、 170度の油で2~3分カラッと揚げる。

### <1人分栄養価>

エネルギー247kcal たんぱく質 13.7g 脂質 17.5g カルシウム 138mg 食塩相当量 1.1g

今月のレシピ 提供は

明村美和さん (湯原支部)











▲ PN テストステロン+



### 憩いの場をみんなできれいに!(9月27日)

棚 ソ 読

に

ク 3

ij で

曾

孫

絵

「ほたる公園の池をきれいに!」北房観光協会の呼び掛けで集まった有志 約30人が、泥の溜まった池で奮闘しました。池は1日がかりできれいに なり、人もホタルも気持ちよくすごせる場に生まれ変わりました。

### 「本」

選:落合川柳会 石原美廣さん

1月号の兼題は「薬」

雨

本を

若

田

寿

手 万

日を書斎に籠もり本

Ó 0

読みさし 児ら 体操幾 を止 頃 か Ó ら め 笑顔 0 7 う 心 本時 に を忘れて なっ へ期待をするしお 井  $\mathcal{T}$ ま 6れ絵本読がれ刊書 て本 年を読む

む

本に表を思 0 糧 る つ し に新 顔ほ た思 た本 やが見当たらず 本が見当たらず 刊ほ え ま 7

覚え 孫 た知識 より 0 先に舟を漕ぎ ろ 設役に立ち いろ出 来上 が 水庄小松

み

聞

か

#

み を のの 本 見て 書 マン 7 0 きに は 通 ノガ借りて 趣味  $\overline{n}$ 何 本行 度 5 はか いろ て読 私ぬ  $\mathcal{O}$ か た辞書 す ア人ド生 んでた父ねむ 料 理バは イザ も老

美義

孝 恵

佐

美甘栄枝 菊行仲樋永菊池本田口田池 松竹 植 Ш 田 千江 愼 孝 重寿 俊 万 梅 五江雄 男 道 里

見樫本尾東郷 別蒜本久組所山郷世 水水世田田 田 上 田田 水水

長  $\blacksquare$ 



喜びを爆発させる好いとん会の皆さん



花束を受け取る石賀会長

報告をしました。 報告をしました。 報告をしました。 は、メンバーが市役所 は、メンバーが市役所 本庁舎を訪れ、受賞の

# ゴールドグランプリ受賞ひるぜん焼そば好いとん会

平成23年

# 中学生議会初開催市内中学生が登壇

県姫路古

市

1 T

開

か

れ兵庫

11

月 12 ~ 13

目

出場した大会では、

第6

回 B

グランプ

IJ in

姫路」

ひるぜ

見事ゴールドグランプん焼そば好いとん会が

を受賞しま

同会は、

前年に



緊張感漂う議場

した。市内7中学校のした。市内7中学校の上で、代表の14人が参加し、代表の14人が参加し、代表の14人が登上活や学習の中で感じ生活や学習の中で感じている疑問や要望などについて発言をしました。

Anniversary

真庭市制施行10周年特別企画(広報真庭アーカイブ)

真庭市が積み重ねてきた10年間。あの年

11月の出来事を見て、ちょっと思い出してみませんか

古見太鼓を披露する児童たち

ライド る古見太鼓の演奏など 月に設立。 合併し川 を機に、 行われ、 人が出 や地 校は河陽 同校で開催 創 11 <u>\\</u> 月 百 元住民ら約30 21 東村になった 席しまし 周 日 百年の 6 式典ではス 明 年 • 治41年 -記念式典 年生によ 大庭村が 3 ][[ れ 東 節 小

記念式典開催

東小創立百周

年

平成21年

### 市制施行 10周年記念 **でまたご紹介**

### ■第44回 北房文化祭

10月31(土)~11月1日(日) 北房文化センター・北房振興局

- ■音楽ってスバラシイ♪ vol. 2ソプラノ&テノールの世界 11月 1 日(印) 久世エスパス
- ■湯原いきいきまつり&文化祭 11月1日(印) 湯原ふれあいセンター
- ■第24回 真庭市「落合大菊花展」 11月 1 (日)~5 日(木) ハイランドおちあい駐車場
- ■中和紅葉祭

11月3日(火)中和出張所庁舎前

- ■第4回真庭地域福祉交流ふれあい スポーツンエスティバル
  - 11月7日出 白梅総合体育館
- ■ふるさと勝山もみじ祭り 11月8日(印) 勝山文化センター駐車場
- ■**真庭自主防災組織研修会** 11月11日(x) 美甘コミュニティセンター

■第5回 出雲街道を歩こう会

11月15日(日) 真庭産業団地(目木)出発

- ■**DRUM TAO 百花繚乱 日本ドラム絵巻** 11月21日仕) 勝山文化センター
- ■学校での出会い 〜Maniwa Match Making〜 11月22日(6) 旧遷喬尋常小学校
- ■平成27年度真庭市社会福祉大会
- 11月28日仕) 勝山文化センター **■まにわ権利擁護研修会**
- |まにわ権利擁護研修会 ~楽しく学び正しく理解「成年後見制度」~ | 11月29日(日) 久世公民館

### 真庭の人展と

10周年記念 まにぞう<sup>応募</sup>

7月~10月の期間、応募作品展に多くの皆さんにお越しいただきありがとうございました。

※「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)

# の健康を考えましょう



お話:真庭市地域包括支援センター 杉山 珠美さん 問 TEL0867-42-1079

> 渇く」「口臭が気になる」「む れる」「よだれが出る」「口 ている」「口から食べ物

せることがある」「薬がのどに

を閉じる力

えます。

お口の機能と健康について考

していたでしょうか。

今回は

にくい」皆さんはいくつ該当 ひっかかる」「硬いものが食べ

がいます。口で呼吸をするこ がひどくなって眠りが浅くな たりします。さらに、 こぼしが多かったり、 えられず、歯並びにも影響し の周りの筋力(口輪筋)が鍛 かかりやすくなりますし、 接体内に入って、 とで、空気中のウイルスが直 中に口が開いているお子さん けて寝ているために口が渇 ます。また、高齢者では食べ テレビを見ている時や勉 寝ていても脳も体も休 風邪などに いびき 口を開 П すし、 が起こりますが、噛む筋肉や ん出て飲み込みやすくなりま 倒予防にもつながります。

む力・飲み込む力

知らないうちに口

「が開 がこぼ

~11月8日はいい歯

5

く返し、 くし、 ことは、食べ物を消化しやす 動能力の向上、高齢者では りできるので、子どもでは運 認知症予防にもなります。 とができます。 出来上がります。口も同様で、 を出したりバランスを取った 機能すると、安全に食べるこ 水となる唾液がしっかり出て 役割をする舌と頬の筋肉、 を動かす顎の筋肉、 臼と杵(上下の歯や入れ歯) 返し手が手水を付けてむらな います。日と杵だけでなく、 かり噛める歯があれば、 むことは、 脳の働きを活発にして まとめることで餅は しっかり噛む 返し手の 手 L 力

> くなります。 誤嚥性肺炎などのリスクも高 飲み込む力などが低下して、 やまとめる力、 送り込む

# 誤嚥性肺炎の予防

結ぶ、頬や顎の筋肉を動かす、 潔に保ちます。 さい。食べかすや歯磨き後 き、丁寧にうがいをしてくだ 顎も柔らかいブラシで軽く磨 れ歯を磨いた後には、 菌が付着しています。 す。舌や上顎には多くの原因 いった歯・口の清掃が大切で めには、歯や入れ歯を磨くと 起こります。 汚れを洗い流し、 の増加や食べ物・ 誤嚥性肺炎は、 抵抗力の低下が重なって 細菌を減らすた 口をしっかり 口の中を清 П 唾 0 舌と上 歯や入 液 中 の誤  $\dot{O}$ 

> 行い、 も大切。しっかり噛める口で、 ど、うがいは噛む力・飲み込 むせないように喉をふさぐな 炎の予防になります。 力をつけることが、 む力を保つトレーニングにも バランス良い食事をして抵抗 なります。また、健口体操を 飲み込む力を付けるの

せください。 括支援センター 真庭市では「お口の健康」を 能に関心を持ってください。 るように、 せないように、 ています。詳しくは、 テーマとした出前講座を行っ 気に暮らせるように、 大切です。 かりした口の機能が獲得でき 高齢者は 日々の取り組みが おいしく食べて元 口の機能を低下さ 子どもはしっ にお問 地域包 口の機

### 食事の前に

ていない状態になります。

舌・頬の筋肉も同じ。

噛む力

高齢者になると筋力低

口の乾燥も抑えられ

①お腹に手をあてて、鼻からし を吸い、ゆっくり息を吐く。

噛むことで唾液がたくさ

ま

- ②後ろを振り返るように首を左右に回す。 ③顔を正面に向け首を左右に傾ける。
- ④肩を耳に近づけるように上げ、ストン と落とす。
- ⑤口を「あー」としっかり開け、「ん-としっかり閉じる。(繰り返し)
- ⑥唇を「い一」と横に引き、「う一」と 尖らせる。(繰り返し)
- ⑦頬をしっかり膨らませた後に頬を引く。 ⑧舌を出して鼻や顎をなめるように上下 に動かす。
- ⑨舌をできるだけ出して左右に動かす。
- ⑩口を開けて舌を出したり引いたりする。
- ⑪口の周りをなめるように、舌を左右回 転する。
- ⑫呼吸を整え、続けて2回唾液を「ごつ くん」と飲み込む。