

▲くぼやまいまる



▲にしゅうりこ



▲PNほのか

読者の広場は皆さんから寄せられたハガキなどでつくページです。

今月は、寄せられたお便り47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

# 「海」

「海」

赤木和子さん(余野下)

いつもありがとうございます。今から74年前の3月に、祖父に知人の家に連れて行ってもらいました。初めて院庄駅から汽車に乗り、岡山に着き瀬戸内海を初めて見ました。初めて見る海は、青く広いことにびっくりしました。祖父が私の好きな鯖・鯛・鯨いろいろな魚が泳いでいることや、物を船で運ぶことも教えてくれました。2階建ての家より高い家を見たことがなく、岡山にはビル、乗り物、人の多さ、見るものすべてが



▲PN初恋

珍しく帰宅して家族のみんなに話しました。大切な海。恵みの海。美しい海。3年5ヵ月前東日本の大津波。海の恐怖。悪魔に化ける海。2度と災害がない穏やかな海でありますことを願っています。

「あの海を忘れず」

匿名希望さん

3年前の3月11日、東日本大震災が発生し、海の恐ろしさを知りました。命の源である海が激変し、黒い塊になってまちに襲い掛かる光景は、今でも脳裏に焼き付いています。住み慣れた家、まちを一瞬で飲み込み、多くの命を奪った津波。もし海の近くに行っていて、地震が発生したら、まず高台に逃げるなどして、この教訓を生かしながら、真庭に住んでいるからと安心は



実から出た葉っぱ

「珍しいきゅうり」

PN パールさん(勝山)

家で育てたキュウリを取ってビックリ！実から直接葉っぱが出ています。葉っぱも実から直接水分を取っているの、なかなかしおれません。

せず、日々精進していきたいと思っっています。

ここからは、皆さんから寄せられた「テーマ」以外のお便りをご紹介します。

### お便り お待ちしております!

メールの場合は  
hisho@city.maniwa.lg.jp

### 10月号 読者の広場

### テーマは 「秋祭り」です。

地域の秋祭り、祭りの好きなど、思い出など秋祭りについて、200字程度でお寄せください。

### 川柳の兼題は 「首」です。

お便りは、7月号に同封したはがきをご利用ください。川柳の締め切りは8月29日(金)です。

### 9月号では、 「運動会」

についてお便りを募集しています。  
(8月8日締め切り)

## 食育川柳大募集

- ◆応募資格 市内に住所のある小学生以上の人
- ◆締め切り 9月5日(金)
- ◆応募作品 1人1点まで(未発表のもの)
- ◆応募方法 川柳、氏名(ふりがな)、学校名・学年(大人は職業)、年齢、住所、電話番号をはがきに書いて提出。

### 今年のテーマ 朝ごはん



- ◆応募・問い合わせ先 真庭市食育推進協議会事務局(健康推進課内)  
〒719-3292  
真庭市久世2927-2  
TEL0867-42-1050

Happy 1st Birthday



Photo Book

★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  
TEL0867-42-1163(FAX1353)  
E-mail:hisho@city.maniwa.lg.jp

9月生まれ募集中!



▲ 森木 悠真



みむら ゆめの  
**三村 百愛乃** ちゃん  
H25. 8. 12 生まれ(上市瀬)  
◎ 由子さん(母)



こいで はづき  
**小出 葉月** ちゃん  
H25. 8. 11 生まれ(栗原)  
◎ 木綿子さん(母)



なかしほ りくと  
**中芝 陸人** くん  
H25. 8. 5 生まれ(月田)  
◎ 健太郎・由佳さん(両親)



おげや らいき  
**桶谷 来輝** くん  
H25. 8. 5 生まれ(勝山)  
◎ 朋晴・亜矢美さん(両親)



はやしだ ちあき  
**林田 千輝** くん  
H25. 8. 25 生まれ(下方)  
◎ 頼信・千花さん(両親)



なかの はると  
**中野 陽人** くん  
H25. 8. 25 生まれ(台金屋)  
◎ 辰男さん(父)



なかやま ゆうな  
**中山 結菜** ちゃん  
H25. 8. 23 生まれ(上皆部)  
◎ 浩徳・菜穂子さん(両親)



ずおう りみ  
**頭應 璃美** ちゃん  
H25. 8. 22 生まれ(月田)  
◎ 伸一・優子さん(両親)

## 研鑽に荣誉

25ページの続きを掲載します。情報をお寄せください。(敬称略)

### ■平成26年度全国高等学校総合体育大会(レスリング)

8/2~5 神奈川県

#### ■同大会県予選会

5/31~6/1 岡山市

66kg級 1位

おかやま山陽高等学校-

谷 直樹(蒜山別所)▶



### ■平成26年度全国高等学校総合体育大会(バレーボール)

8/7~11 東京都

#### ■同大会県予選会

5/31~6/15 倉敷市ほか 1位

(写真左から)

就実高等学校- 田中来菜実(久世)、築澤咲音(下河内)



### ■平成26年度全国高等学校総合体育大会

(バスケットボール) 8/2~7 千葉県

#### ■同大会県予選会

6/1~15 岡山市ほか 1位

(写真左から) 倉敷青陵高等学校- 家原蒼一郎(三田)、

家原凜二郎(三田)



### 上を目指して(中国大会や県大会など)

#### ■第33回中村賞 5/28 岡山市

青少年指導者の部 井手利忠(見明戸)

#### ■第56回岡山県屋外広告コンクール 6/25 岡山市 銅賞

「蒜山丹頂の里入口サイン」 制作者- サンエー美工

#### ■交通安全功労者等表彰 5/29 岡山市 交通安全功労

団体の部 グンゼ株式会社久世工場

# 図書館へ行こう!

本の紹介

## 湯原ふれあいセンター図書室

〒717-0406 真庭市豊栄1515  
 TEL0867-62-2011 FAX0867-62-2097  
 開館時間 9:00~17:00  
 休館日 年末年始(第2・4日曜日、祝日)

### 今月のおすすめの本

#### 「はんぴらり! 妖怪だらけの夏休み」

鷹嶋玲子/著 童心社/出版



夏休みに、琴子ばあちゃん家で武が会った男の子は、休業中の神様だった!? 妖怪たちも次々やってきて…今年の夏は、なんだか特別なことが起こりそうな予感!

#### 「大江戸妖怪かわら版」

香月日輪/著 理論社/出版

少年・雀は魔都・大江戸に落ちてきた。竜や大コウモリが空を飛び、化け狐や巨大なガイコツが住む妖怪都市に、ただ一人の人間として…。かわら版屋の記者・雀の活躍を描くシリーズ。



#### 「初恋料理教室」

藤野恵美/著 ポプラ社/出版

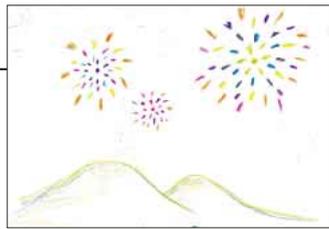


京都の路地にたたずむ古びた町屋長屋。どこか謎めいた愛子先生が営む「男子限定」の料理教室では、今日もさまざまなドラマが起こる。滋味たっぷりのやさしい物語。

#### 「父の戒名をつけてみました」

朝山 実/著 中央公論社/出版

父の戒名を自作したところ僧侶に「人のビジネスに手を出すな」と桐喝され、2億円?の遺産をめぐる「争族」も勃発。「弔い」の意味を探求した一年半の実体験ルポ。



▲ もりた みきえ



▲ PN こいろ



▲ PN こう

お気に入り20冊ほどのなかから、折角なので知名度がなくても魅力的な本を選定して紹介しました。次は、第2回大会でお会いしましょう。



とっておきの一冊を紹介  
 森下さゆりさん(銅屋)  
 清友健二さん(蒜山上長田)  
 ビブリオバトルで本の魅力を紹介し、同票で優勝となりました。初開催でしたがとてもよい雰囲気でしたね。

早速実践してみます  
 森 元恵さん(月田)  
 福井安子さん(江川)  
 体にやさしい玄米菜食料理教室に、正しい玄米の食べ方を学ぶために参加しました。今回、土鍋と圧力釜で炊いた玄米の味比べもできて、よかったです。今日作った料理は、少ない調味料で、味をしっかりとつけることもできてとてもおいしかったです。特にナスやニンジンの普段捨てている



初めて種まきしたよ  
 藤本紗英さん・麻央さん  
 裕真くん・遥貴くん  
 (上水田)  
 初めてコスモスの種まきに

取材先で、こんにちは。



ところが使えるということも分かり、早速家に帰って実践してみたいです。



きょうだいで参加しました。腰を曲げて作業するのがしんどくて、腰が痛くなっちゃったけど、みんなで参加できて楽しかったです。秋になったら、自分たちが作ったコスモスがいっぱい咲くのが楽しみです。コスモスが咲いたら、家族みんなで絶対に見に来たいです。来年も参加して、いっぱい花を咲かせたいです。

# ヘルシー クッキング

真庭市栄養改善協議会の提供です



## キャベツのチーズ焼き

忙しい朝にも簡単にできる献立です。卵やチーズでタンパク質もしっかり入っています。ピーマンなど他の野菜を入れてアレンジしてみてください。

### 材料(4人分)

- ・キャベツ 150g ・ネギ 10g
- ・卵 4個 ・ピザ用チーズ 80g
- ・サラダ油 大さじ1/2
- ・塩、こしょう 少々

### 作り方

- ①キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ②ネギは小口切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、キャベツとネギを炒めて塩・こしょうをする。
- ④③に溶き卵を回し入れ、ピザ用チーズを満遍なくのせてふたをし、蒸し焼きにする。
- ④全体にチーズが溶けて火が通ったら出来上がり。お好みでケチャップなどをかけてもよい。

### <1人分栄養価>

エネルギー170kcal たんぱく質 11.3g  
脂質 1.0g 炭水化物 2.6g  
カルシウム 168mg 食塩 0.8g

今月のレシピ  
提供は

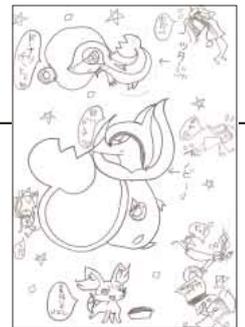
木村千恵さん  
(蒜山支部)



## まにわ が 好きっ 読者の広場



▲ PN あおい



▲ PN マリリン



## 伝統の火ともす(7/16)

上水田の郡神社周辺で火祭りが行われました。上水田小学校6年生12人による「油だんご」に着火を合図に、600個の火がともされ、幻想的な風景となりました。火祭りは来年から7月第3土曜日に行われます。

## 川柳「背中」

選:湯原川柳会 狩谷博子さん

10月号の兼題は「首」

背をつたう汗で見送る夏の葬  
泣いた子が母の背中でもう眠り  
亡き母の背中見つめて今がある  
太鼓判押され重荷となる背中  
五十余年夫の背中が道しるべ  
逢う度に母の背中が小さくなる  
「行ってきます」僕に母ちゃん背中ポン  
おばば流背中で寝かす子守唄  
何も彼も老母の背中に知恵を借る  
汗臭い父の背中で見えた夕陽  
おんぶした背中のぬくもり今も尚  
背中押す家族がありて今日があり  
顔よりも背中年でる同期会  
年ごとに親そっくりになる背中  
激動の昭和を生きた父の背な  
たよりも踏台にもなる夫の背中  
郷に入り郷に背中を押されてる

菊池俊男 行本慎五 植田 健 永田寿道 西本艶子 稲岡雅子 河崎政恵 横山とも子 庄司美佐恵 美甘栄枝 神谷水せん 若田万寿子 植田万里子 小谷義孝 仲田孝江 田中久榮 松尾千恵子

本郷 久世 下方 榎東 岩井谷 上 阿口 久世 久世 蒜山上長田

月田 久世 組 月田 月田 月田 月田 落合垂水 久世