



▲ PN みーちゃん



▲ PN ゲゲゲの日太郎



▲ 森本悠真

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60通の中からチョイス

まにわ
が
好きっ
読者の広場



ウォーキングのイメージ

「心のバランス考えて」
PN 赤野太人さん(赤野)

我武者羅に駆け抜けた在職時代と比べ、体力・記憶力・思考力の低下減退を自認するようになりました。一念発起して始めたウォーキングは、豊かな自然を五感に受け、楽しみながら年中無休で一日一万歩以上を目標にクリアして5年が経過しています。知育面では図書館の有効活用であ

「一日も元気で」
土屋勝幹さん(上市瀬)

若いときには考えてもみなかった事でしたが、高齢者といわれる年になり、今では体のあちこちが痛くなりました。一日でも元気で楽しく暮らしていけるように、毎日はずいぶん歩きますが、体に無理にならないようあつちこつちを30分ほど歩いてはそつちで休み、景色を眺めたりしています。昔の事を思い出しては今元氣

らゆるジャンルの図書を通読して頭脳の活性化に努めています。健康の基本といわれる食事・運動・睡眠のバランスを考えて、心で体のコントロールをしながら、変革時代を愛するふる里とつながり、絆を高め順応同化して元氣に向きに過ごしたいと念願しています。

「健康器具」
匿名希望さん

何気なくテレビを見ていると、某通信販売の放送で健康器具の紹介が。どうせ効果がないと半信半疑で見ていると、だんだん引き込まれていき、気付いた時には、購入の手続きをしている自分。今まで買ったものは数知れず。届いて数日は、毎日のように運動に励み、ある日を境に長い休憩に入るといふサイクル。また運動しなければと思つているとまた新しい器具が。ひよつとして、私の健康法って、運動するよりも、健康器具を買う事なのかも。

で散歩のできる事に感謝して、子どもたちに迷惑をかけないように毎日を健康で人生を過ごさせていたただきたいと思っています。

マダニに注意!!

マダニに咬まれると「SFTS (重症熱性血小板減少症候群)」に感染する恐れがあります。レジャーや山仕事の際は、首にタオルを巻く・長袖長ズボン履くなどし、肌の露出を少なくしましょう。室内にマダニを持ち込まないために、着ていた服は外で脱ぎ、脱いだ服は、すぐに洗濯をするか、ナイロン袋に入れ口を縛っておきましょう。

マダニに咬まれても、痛みや痒みをほとんど感じませんが、咬まれていることに気付き、無理に取るうとすると、口の部分が皮膚内に残ることもありますので、医療機関で処置を受けましょう。

咬まれた後、発熱などの症状がある場合は、感染の恐れがあります。風邪と判断せず、医療機関を受診し、「マダニに咬まれた可能性がある」ことを伝えましょう。

問い合わせ先 健康推進課 TEL0867-42-1050

今月のテーマ
「私の健康法」

お便り
お待ちしております!

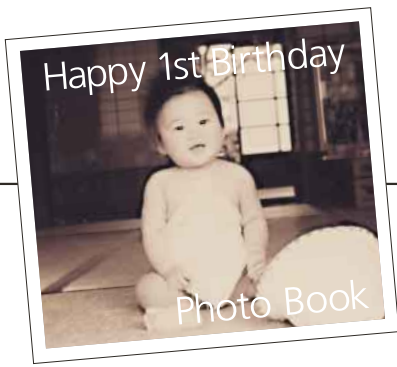
メールの場合は
hisho@city.maniwa.lg.jp

8月号 読者の広場

テーマは「海」です。
海水浴、楽しかった思い出など、200字程度でお寄せください。

川柳の兼題は「背中」です。
お便りは5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6月30日(月)です。

7月号では、「七夕」についてお便りを募集しています。(6月12日締め切り)



7月生まれ募集中!

★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



きりやま あんな
桐山 杏菜 ちゃん
H25. 6. 6 生まれ(開田)
☎ 知恵さん(祖母)



えがわ りょう
江川 遼 くん
H25. 6. 4 生まれ(下中津井)
☎ 泰光・美奈子さん(両親)



しばた れいな
柴田 玲奈 ちゃん
H25. 6. 19 生まれ(鍋屋)
☎ 智子さん(母)



ふくしま たける
福島 健 くん
H25. 6. 18 生まれ(山久世)
☎ 宏昭さん(父)



ありもと みい
有元 海衣 ちゃん
H25. 6. 15 生まれ(台金屋)
☎ 優衣さん(姉)



おくら りく
小椋 陸 くん
H25. 6. 7 生まれ(上水田)
☎ 健一・菜津子さん(両親)



ふくやま つばさ
福山 翔夢 くん
H25. 6. 28 生まれ(下皆部)
☎ 正広さん(父)



せじま みおり
瀬島 みのり ちゃん
H25. 6. 28 生まれ(田原)
☎ 美菜子さん(母)



もりた しゅんすけ
森田 隼介 くん
H25. 6. 27 生まれ(栗原)
☎ 広翼・麻美さん(両親)





まつお なおと
松尾 直音 くん
H25. 6. 24 生まれ(古見)
☎ 崇志さん(父)

研鑽に荣誉

21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)

■ **国際文学貢献作家大賞** 1/1
稲田富美子(本郷)▶

■ **FOODEX JAPAN 2014「ご当地ヨーグルトグランプリ」**
3/7 千葉県
金賞 蒜山ジャージーヨーグルト
◀蒜山酪農農業協同組合

■ **第57回全国高等学校選抜レスリング大会** 3/27~29 新潟県

■ **同大会中国予選会** 1/25~26 広島市

写真右上から: 66kg 級
3位 団体1位 谷直樹(蒜山別所)
左から: 団体1位 友金憲哉(蒜山西茅部)
美甘海音(蒜山下和)





■ **第14回全国(60歳以上)シニアサッカー大会**
5/31~6/2 静岡県

■ **同大会中国予選会**
4/6~7 島根県

写真左から: シニア岡山FC 辻泰一郎(大庭)、八木秀雄(目木)




上を目指して(中国大会や県大会など)

■ **第31回岡山県児童生徒新春競書大会** 3/29 岡山市
岡山市長賞 磯田まどか(勝山)、倉敷市長賞 竹井聡美(勝山)、テレビせとうち社長賞 富岡真弘(勝山)

■ **第39回中部日本ブラックアンドホワイトショウ** 4/19 静岡県
第3部出品: 結果1等4席 中国四国酪農大、第10部出品: 結果リザーブチャンピオン(術)長恒牧場

■ **岡山芸術文化賞美術分野** 高本敦基(勝山) 5/13 岡山市

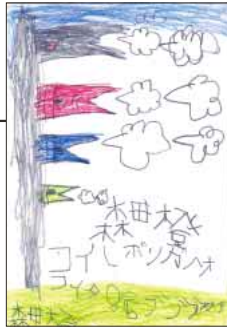
■ **第57回中国高等学校ラグビー大会** 5/10~11 広島県
Bブロック3位
津山工業高等学校-池田欣高(下方)、石原治親(関)
岡田琢史(惣)、竹内大輝(台金屋)、福森竜矢(落合垂水)
上田大起(目木)



▲金佐武志



▲PN なおや



▲PN もりたひろと

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

今月のおすすめの本

「30代でちいさなカフェはじめました」

岩上喜実／著 KADOKAWA



イラストレーターの著者が、長年の夢だったカフェをオープンすることに！知識ゼロから、自分らしいお店を作るまでの180日間を、イラストや写真を交えて紹介します。開店までに必要な資金や手続きについての役立つコラムも充実しています。

「外あそび&外ごはんをはじめよう」

noyama／著 文藝春秋

自然が多い場所でゆっくり過ごし、心も体もお腹も満たされてリフレッシュする。シンプルでかけがえのない時間は、ちょっとした準備や工夫があれば、特別な道具や能力も、頑張りもいりません。アウトドアを気軽に楽しめるコツがギュッと詰まった一冊。



「捨て犬・未来と捨て猫・未来」

今石乃子／著 岩崎書店



元・捨て犬、元・捨て猫の二匹の未来たちは周りの人間や人間との暮らしについてどう見ているのか？二匹の目線から捨てられた動物の現状、殺される命と生きる命、犬と猫の人間とのかかわり方の違いについて語ります。

「はじめての栽培アサガオ」

松井孝・監修 金の星社

観察日記の定番、アサガオ。はじめての栽培でも楽しく世話ができるように、たくさんの写真やイラストで分かりやすく解説しています。どんどん伸びるつるは暑い夏を涼しく過ごす「みどりのカーテン」にも最適です。



自然と共に学ぶ

大田善友さん(落合垂水)

バードウォッチングに参加しました。野鳥の魅力は、鳥たちには下心がなく、無心なところ。自然に対する興味が薄れてきているのか、若い人の参加がないのはさみしく思います。人間は自然と共に学ぶということが大切だと思います。皆さんも、身近な田舎を知り、野山を知り、自然に親しむ習慣をつけて欲しいと思います。



修行を終えていざ父を

梶岡尚生さん(若代)

帰省して富原お茶まつりに参加しました。この春に高校を卒業して、現在はお茶の本場である静岡県で製茶の修行中。収穫できる時期や品種など、お茶の違いについて何となく分かってきたところ。頭で覚えるのはもちろん、体で覚えることがたくさんあって大変ですが、2年間の修行を終えたらこの富原に帰ってきて、お茶づくりを頑



張りたいです。そして、いざこれは父親を超える、それが僕の目標です。

取材先で、こんにちは。

真庭人

必要とされる人になりたい

千後彩香さん(榎西)

大石奈那美さん(久世)

大学を卒業して、真庭市に帰って就職することができま



した。真庭市で就職しようと思ったのは、何と言っても、地元が好きだから。人が温かいし、自然もきれいな。田舎なところが大好きです。就職したばかりで、まだまだ慣れない事だらけですが、早く必要とされる人間になって、いてよかったと思われるようになってほしいです。これからは、今まで育ててくれた家族や、真庭市の皆さんに恩返しできたらと思います。

ヘルシー クッキング

真庭市栄養改善協議会の提供です

6月は食育月間 「まにわ食育クイズ」に挑戦しよう

6月は食育月間です。また、毎月19日は食育の日です。真庭市食育推進協議会では、食育に関するクイズを行います。クイズに答えて、食の大切さについて、みんなで考えましょう。

■応募方法

はがきに①答え（○か×）②住所③氏名④年齢⑤電話番号を明記し応募してください。全問正解者には、抽選で記念品をお送りします。なお、発表は記念品の発送をもって換えさせていただきます。

■応募先

〒719-3292 真庭市久世2927-2
健康福祉部健康推進課
「まにわ食育クイズ係」

■応募締切

6月30日(月)まで

■問い合わせ先

健康推進課 兵江
TEL0867-42-1050・FAX0867-42-1388



クイズ ○か×でお答えください

- 問1 家族や友人など誰かと共に食事をすることを「共食」という。
- 問2 米粉の原材料は、麦である。
- 問3 和食のマナーとしては、箸の先をなめる「ねぶり箸」は行儀が悪い。
- 問4 夏バテ防止のため、「土用の丑の日」にどじょうを食べるとよい。
- 問5 米一俵の重さは、10kgである。
- 問6 ところてんやみつ豆に入っている「寒天」は、てんぐさからできている。
- 問7 成人における野菜の1日の接種目標は350gである。
- 問8 いかの足は8本である。
- 問9 就寝前に食事をとると太りやすい。
- 問10 塩分の多い順は、『しょうゆ>ウスターソース>ケチャップ』である。

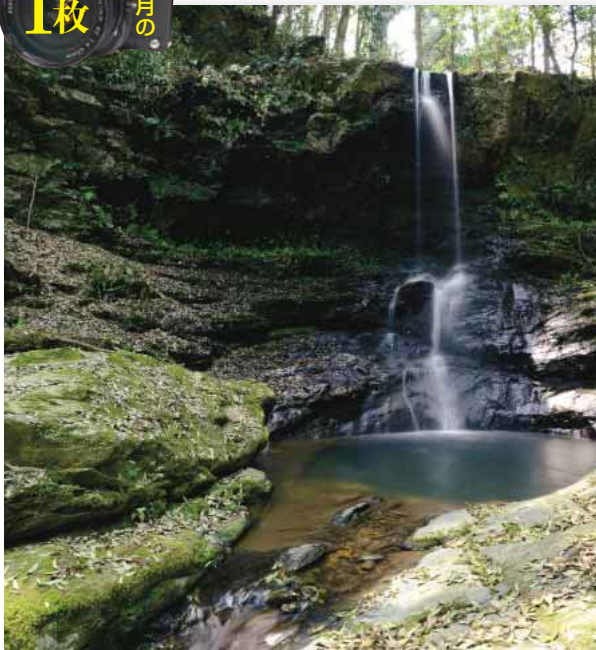
まにわ が 好きっ 読者の広場



▲PN みーたん



▲PN カイリュウ



新緑浴びる毘沙門滝(4月26日)
取材後に北房地区(上水田)にある新緑に包まれる毘沙門滝を訪れました。木陰にたたずむ小さな滝は、これからの汗ばむ季節には、ふと立ち寄ってみたくなる場所です。

川柳「仲間」

選:久世川柳会 則金 泉さん

8月号の兼題は「背中」

てれないで話をすれば仲間増え	西本艶子	岩井谷
良い仲間話のねたが花かざり	山中清子	蒜山下和
きびだんご鬼も仲間にしませんか	牧敏子	樫西
信じ合い絆深める仲間達	菊池俊男	本郷
閉校で新たな仲間新学期	植田健	下方
つらい時仲間の力でふんばれる	小谷美紗子	蒜山下見
なあなあが仲間内での合いことば	林陽子	曲り
仲間との絆で結ぶ過疎の村	稲岡雅子	上
若い仲間と溶けて開いた姥桜	若田万寿子	落合垂水
再会に仲間と約束夢を追う	庄司美佐恵	久世
白か黒敵を待つてる囲碁仲間	沼本治国	鹿田
同じ趣味集う仲間の手が温い	田中久榮	久世
八十路過ぎ仲間と遊び大笑い	小椋都	蒜山下福田
ピカピカの一年生はみな仲間	神谷水せん	久世
ボケ防止仲間と共に趣味を持ち	仲田孝江	組
支え合う仲間があつて明日が満ち	横山とも子	久世
言いたい事言へる仲間にある禁句	行本慎五	久世

〈軸吟〉趣味の会上手も下手もみな仲間 いずみ

6月は
**環境
月間**

次世代に思いつなげるエコライフ

6月は全国統一の環境月間です。
家庭や職場などで地球環境にやさしいエコな
取り組みを始めてみませんか。

問い合わせ先 生活環境部環境課 柿本 TEL0867-42-1113



余った食材も上手にを使って料理にチャレンジ!

「食事」でエコ
地産地消で食品を買う・使える食材は使いきる工夫をする・鍋の底の水は拭いてから火にかける・残さず最後まで食べる・資源ごみをきちんと分別して出すなど、毎日の「食」についてエコな取り組みを始めてみましょう。
真庭市では、市民を対象に環境学習の出前講座を行っています。エコクッキング・エコバッグ作りなど、環境に関する学びを提案しています。環境学習の希望や相談があれば環境課にご連絡ください。

「食事」でエコ

「薄着」でエコ
岡山県では5月1日〜10月31日をクールビズ実施期間、その中でも6月1日〜9月30日をスーパークールビズ期間として積極的なクールビズを推進しています。健康に無理のない範囲で緑のカーテンや



エコバックを持つことを心掛けましょう

「買物」でエコ
岡山県では、毎月10日を県下統一ノーレジ袋デーと定め、レジ袋をもらわないことで家庭ごみと二酸化炭素の発生量を削減する取り組みを行っています。また、レジ袋は原油（ナフサ）を精製して作るため、レジ袋の使用量を減らすことで石油資源の節約にもなります。お出かけの際にはマイバッグを持って行き、あなたも今日からエコな買物をしませんか。

「買物」でエコ



普段の電気もこまめに確認しましょう

「消灯」でエコ
毎年7月7日は、クールアース・デー。照明を消して天の川を見ながら、地球環境の大切さを再確認し、低炭素社会への歩みを実感することも、家庭や職場における取り組みを推進するための日です。7月7日の午後8時から2時間の間は家の明かりを消して、ゆっくと夏の夜空を眺めてみませんか。

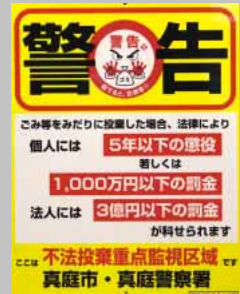


薄着で過ごし、冷房は28℃を目安にしましょう

たてすなどを活用し、この夏は冷房に頼らず快適に過ごせるよう工夫してみましょう。

**不法投棄
はダメ!
絶対!**

ごみを違法に捨てた人は、5年以下の懲役または1,000万円以下の罰金を科され、投棄ごみの処分も行う責任があります。不法投棄を見かけた場合は、警察署・市環境課にご連絡ください。不法投棄禁止啓発看板などが必要な場合もご相談ください。



研鑽に榮譽

市内で受賞・出場をされた皆さんの中から、全国・県高位以上を基準に掲載させていただいています。情報をお寄せください。(敬称略)

春の叙勲

旭日中綬章

元真庭市長
井手紘一郎さん(西河内)



昭和58年から県議を6期22年間、平成17年からは初代真庭市長に就任し、2期8年間務められました。この間、県議会議長や全国都道府県議長会副会長、県市長会長なども歴任され地方行政に尽力されました。

瑞宝双光章

元真庭市消防団副団長
川上定男さん(江川)



昭和41年に勝山町消防団に入団以来47年間、市消防団方面隊長・副団長などを歴任されました。年一回の分団操法訓練大会の実現、婦人防火クラブ・幼年消防クラブ結成など地域消防に貢献されました。

瑞宝単光章

元真庭市消防団副団長
中嶋治喜さん(上中津井)



昭和52年に北房町消防団に入団以来30年間、市消防団方面隊長・副団長などを歴任されました。全団員の規律および消防訓練の実施や新入団員の集中訓練を提案されるなど、団員の資質向上に貢献されました。

瑞宝単光章

元美甘村消防団副団長
半田明德さん(鉄山)



昭和41年に美甘村消防団に入団以来38年間、分団長・副団長などを歴任されました。美甘村を襲った災害での人命救助や、地域住民を対象にした防火講習会を開催するなど、地域消防に貢献されました。

危険業務従事者叙勲

瑞宝単光章

元真庭市消防指令長
長須 豊さん(下湯原)



昭和37年湯原町消防団に入団、昭和47年常備消防第1期生として入署されました。消防署副所長・蒜山分署上級分署長などを歴任され、地域住民の防火意識の啓蒙を図るなど尽力されました。

瑞宝単光章

元真庭市消防指令長
森 稔さん(久世)



昭和40年東京消防庁へ入庁し、昭和48年に真庭消防組合へ入署されました。総務課長・次長などを歴任され、救急活動の高度化を推し進めるため、救急救命士の養成など救命率の向上に尽力されました。

高齢者叙勲

瑞宝双光章

元美甘中学校校長
山口義雄さん(美甘)



昭和20年に阿哲郡千屋村青年学校赴任以来、昭和61年退職までの41年間教育一筋に歩まれました。美甘中、新庄中赴任時には、へき地の学力を高めることに力を注ぎ、地方教育振興に尽力されました。

叙勲

叙勲を受けられた方をご紹介します。
おめでとうございます。