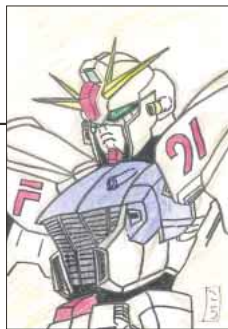




▲ 森木悠真



▲ PN あおい



▲ PN こう

読者の広場は皆さんから寄せられた八ガキなどでつくページです。

今月は、寄せられたお便り70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

「決まり事」

「私の決め事」

稲岡雅子さん(上)

私は80歳の老いの坂を登りつつ、健康に気を配り、食事作り、野菜作り、句作りと頑張っています。私の決め事は、嘘をついてはいけないという事です。私が幼き頃より、両親から嘘をつくと言われ、両親から厳しく言われて大きくなりました。小さい時は泥棒という意味も、嘘という意味も分からず、母に聞くと、嘘は作り話をする、泥棒は人のものを取る事と教えてくれました。少し大きくなって物心ついた時、私は両親の教えを守ろうと心に決めました。そのおかげで対人関係を失う事も、人を傷つける事もなく、現在に至っています。これからも人間関係を大事にして、人様に助けていただきながら

ら、体を大切にして余生を頑張りたいと思います。

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。

「医師・看護師相互のチームワークの素晴らしさに感激」

森本ひろ子さん(多田)

三月に入り、身内から「少し体調を崩したので病院で検査を受けた結果、舌がんと診断された」という辛い電話。あまりに突然で驚きました。が、がんも手術をすれば必ず治るから大丈夫と励ましました。再診結果では、がんの転移は認められなかったものの、一刻も早く手術を行う必要があるということでした。4月7日、15時間に及ぶ大手術が無事に終わりました。医

師と看護師のチームワークの素晴らしさ、高度な医療技術、患者や付添人に対する親切で丁寧な心遣いなど、私は手術に携わった皆さんに心から感謝をしました。身内は体力的にも衰弱していましたが、長時間の手術に一生懸命耐えています。現在は個室に移り、療養に専念しています。1日も早く回復し、笑顔で元気に退院できる日を心から待ち望んでいます。



▲ PN モトーン羊

お便りお待ちしています!

メールの場合は
hisho@city.maniwa.lg.jp

7月号 読者の広場

テーマは「七夕」です。

七夕の思い出、七夕飾り、短冊に書いて叶った願い事など、七夕について、200字程度でお寄せください。

川柳の兼題は「胃」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30日(金)です。

6月号では、「私の健康法」についてお便りを募集しています。(5月12日締め切り)

8020達成者募集 募集期間:6月2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、また健康長寿を目指すように、“8020”を達成している人を広く公募し、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。(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▶該当する人は、推薦書にて申し込んでください。(自薦他薦不問) 推薦書は健康推進課および振興局・各支局の市民福祉課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

TEL0867-42-1050



いわもと まな
岩本 茉奈 ちゃん
H25. 5. 11 生まれ(中)
Ⓜ 将孝さん(父)

★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



たなか こはる
田中心春 ちゃん
H25. 5. 19 生まれ(中島)
Ⓜ 幸恵さん(祖母)



せじま れいか
瀬島 玲花 ちゃん
H25. 5. 2 生まれ(台金屋)
Ⓜ 由衣花さん(姉)

「春の便り」
PN 老人さん(栗原)
桜が開花したとの便りが届き始めました。立誠中学校跡地の桜が二本、昔を思い出すように、今年も立派に咲き始めました。その裏通りにある一本の大きな木蓮にたくさん花が咲き、大きな木を見事に真っ白く彩っています。鹿田へ向かう川土手にたくさん桜を植え、その桜が今、皆を喜ばせています。皆さん一度来てみてください。また、瑞祥寺(すいしょうじ)の下にある一本桜もきれいですよ。



ぬまの あんな
沼野 杏南 ちゃん
H25. 5. 26 生まれ(多田)
Ⓜ 義和さん(父)



すぎ かずき
杉 一樹 くん
H25. 5. 3 生まれ(月田)
Ⓜ 正裕さん(父)

「方谷史跡ウォーキング参加記」
伊藤輝子さん(落合垂水)
方谷史跡ウォーキングに参加しました。まず中津井小学校校庭に集まり、中津井陣屋



立誠中学校跡地裏の木蓮(栗原)



いりざわ そら
入澤 颯空 くん
H25. 5. 30 生まれ(台金屋)
Ⓜ 佑磨さん(父)



たぶち そういち
田渕 颯一 くん
H25. 5. 8 生まれ(古見)
Ⓜ 啓祐・加奈子さん(両親)

跡・中津井町並みと室家屋敷・墓所・土居屋敷跡・佐井田城(山城)・方谷ゆかりのせんだんの木の由来など、多くの史跡に触れ、楽しく学ぶことができました。中山巨先生・北房觀光ボランティアガイドの皆さまの温かい行動に感謝。孔子の「論語」に生きる力や思いやりに、心を育む大切な言葉が詰まっていると思います。論語カルタを求めてみよう。今からでも遅くない、そんな気がします。「おはよう」「ありがとう」の感謝の言葉を出して、今日の心地よい一日のように頑張ろうと思います。



大会を盛り上げるのはあなた!

湯原温泉トライアスロン大会ボランティアスタッフ募集

9月7日(日) ひまわり館を中心に湯原地域でトライアスロン大会を開催します。実行委員会では、この大会を魅力ある大会にするために、ボランティアスタッフを募集します。選手を応援したいと思う皆さまの応募をお待ちしています。オリンピック種目でもあるトライアスロン競技を間近で体感してください。

主催/ 湯原温泉トライアスロン大会実行委員会 問/ 湯原支局総務振興課 TEL0867-62-2011



▲ 瀧野颯翔



▲ PN さすらいの小6女子



▲ PN マコト



即興演奏を楽しみました
東 美佳さん、和加奈さん、
雄太朗くん(下河内)

たいてい体験！ドラムサークルに参加しました。リズムに合わせて自分の思うようにお好みの楽器がたたけるので、簡単に面白いですよ。家では、小さい子も居て騒げないので、子どもたちのストレス発散にもなりますね。

真庭の歴史を後世に
白石 純さん(藤森)

真庭市内のお城について興味があり参加しました。今回の説明会で話を聞かせてもらって、高田城は立派なお城だった事が分かりました。高田城だけでなく、真庭にはお城がたくさんありました。こういったことを後世に伝えていってほしいと思います。特に、子どもたちに、真庭の歴史についてもっと知ってほしいです。大人だけではなく、夏休



慌ただしくて…でも感謝です
原田知佑さん(勝山)

知人と組んだバンドで「真庭のDON!!」に参加しました。バンドのメンバーがこ

取材先で、こんにちは。

真庭人
ま にわ びと

みななどに、小学生や中学生を対象にした説明会があってもいいかもしれませんね

のイベントを立ち上げた若者グループ『真庭良一』に入っていて、そのつながりで参加することになったんです。活動を始めてまだ1年半ほどのバンドで、真庭の皆さんの前で披露するのは、実は今日で2回目。今日とはとにかく慌ただしくて、どんな人が見に来てくれたのか周りに目がいけない状況でした。でも、色々な人に見てもらえる場があるのはいいですね。スタッフの皆さんに感謝です。



図書館へ行こう!

本の紹介

真庭市立蒜山図書館

〒717-0505 真庭市蒜山上長田545-2
TEL0867-66-7880 FAX0867-66-7881
E-mail toshokan_hz@city.mariwa.lg.jp
開館時間 9:00~18:00(土・日8:30~17:00)
休館日 毎週月曜日、土・日を除く祝日

今月のおすすめの本

「日本のすごい島 調べ事典1」

教育画劇



日本に住んでいる日本人ですが、日本のことを本当はよく知らないことに気付かされます。全3巻のうちの1巻で、島と領土問題がテーマ。文字は少し小さいですが漢字には全てふりがながついています。さあ日本を調べよう!

「願いながら、祈りながら」

乾ルカ/著 徳間書店

北海道の小さな中学校が舞台。生徒総数5人の分校です。その中学校に赴任した若い林先生と5人の1年間を描いています。子どもから大人へいつ変わるのかはっきりとした区切りはありません。そんな曖昧な時期に自分をさらけ出せる相手に出会えたら。



「飾りずしの技術」

川澄 健/著 旭屋出版



春の行事も多い時期です。みんなが驚くお寿司作りに挑戦したくなりますね。作り方のみならず、見てよし・食べてよしの職人さんの心意気があります。お勧めは「割七曜」の細工巻き。これはできます!…出来ると思います。

「世界の奇妙な生き物図鑑」

サー・ピルキントン=スマイズ/著 エクスナレッジ

身近では見ることのできない生き物を写真やイラストで紹介。信じ難いほど頭がよいアメリカオアカイカや信じられないほど小柄ながら大変な大酒飲みであるハネオツパイなどなど。ポキャブラリーやプラスαの記事も豊富です。



ヘルシー クッキング

真庭市栄養改善協議会の提供です



ひじきの炒め煮

枝豆を入れることにより、彩りのアクセントをつけることができます。

材料(4人分)

- ① ・ひじき(乾) 20g
- ② ・干し椎茸 2枚 ・鶏もも肉 80g
- ③ ・ニンジン 40g ・油揚げ 1枚
- ・枝豆 適宜 ・油 大さじ1
- ・だし汁 1カップ
- ・砂糖・みりん・酒 各大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1・1/2

作り方

- ① ひじきはたっぷりの水で10~20分戻す。干し椎茸を戻しておく。椎茸の戻し汁はだし汁として使うのでとっておく。
- ② ニンジン・鶏肉・干し椎茸は細切り、油揚げは熱湯をかけ油抜きをして細く切る。
- ③ 鍋に油を入れて熱し、①の材料を入れ、全体に火がとおるまで炒める。
- ④ だし汁(干し椎茸の戻し汁)、砂糖、みりん、酒、しょうゆを加え、煮汁がなくなるまで炒め、仕上げに茹でた枝豆を散らす。

<1人分栄養価>

エネルギー180kcal たんぱく質 8.0g
脂質 12.0g カルシウム 129mg
食塩相当量 1.2g

今月のレシピ
提供は

前田明美さん
(美甘支部)



まにわ が 好きっ 読者の広場



▲ PN はな王子



▲ PN 妖怪ゴッコ



「真庭の地酒で乾杯を推進する条例」を広める3種のPRグッズ(ポスター、ステッカー、コースター)が完成。地元産品に親しんで地域産業の活性化を、という思いが詰まっています。

地酒 地元産品に親しんで(4月21日)

川柳「足音」

選: 落合川柳会 石原英幸さん

7月号の兼題は「胃」

- 賑やかな足音立てて孫等来る
床運動足音厳しく宙に舞い
希望に燃え足音弾む新学期
足音で女房にバレるアルコール度
足音で今朝の御機嫌聞き分ける
夕食の足音そろろう日曜日
回診の主治医の足音待つ緊張
前向きに歩む足音愚痴がない
病癒え足音軽く退院日
足音であなたとわかるおつきあい
喜寿過ぎて老いの足音速くなり
足音で判るテストの出来不出来
足音も軽く浮きうき初デート
足音が一緒に跳ねるランドセル
寝たきりと春の足音など話す
不揃いの足音ですが夫婦です
足音や目出たい話舞い込んで
- 永田行雄 榎東
悠々 上水田
菊池俊男 本郷
美甘栄枝 蒜山下長田
片田吉美 蒜山下和
よし江 古見
青山萌黄 上
行本愼五 久世
菊池千江子 本郷
永田寿道 榎東
西山とく江 蒜山下和
田中久榮 久世
若田万寿子 落合垂水
ゑみこ 目木
榎本公枝 上市瀬
横山とも子 久世
小椋都 蒜山下福田
- 英幸