



「春の便り」

PN 老人さん(栗原)



いわもと まな
岩本 美奈ちゃん
H25.5.11生まれ(中)
⑩ 将孝さん(父)

★対象★
発行月に1歳の誕生日を迎え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)
⑩ 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)
⑩ 由衣花さん(姉)

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、昔を思い出しました。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、皆を喜ばせていました。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)
⑩ 義和さん(父)



すぎ かずき
杉 一樹くん
H25.5.3生まれ(月田)
⑩ 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)



いりさわ そら
入澤 颯空くん
H25.5.30生まれ(台金屋)
⑩ 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)
⑩ 啓祐・加奈子さん(両親)

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」「ありがとうございます」「どう」の感謝の言葉を出します。今日の心地よい一日のように頑張ろうと思います。

跡・中津井町並みと室家屋敷
(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。中山亘先生・北房観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」に生きる力や思ひやりに、心を育む大切な言葉が詰まっているといいます。

墓所・土居屋敷跡・佐井田城

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



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.maniwa.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、日本のことと本はよく知らないことに気付かれます。全3巻のうちの1巻で、島と領土問題がテーマ。文字は少しこわ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！

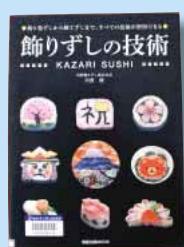
「願いながら、祈りながら」

乾ルカ／著 德間書店



「飾り下しの技術」

川澄 健／著 旭屋出版



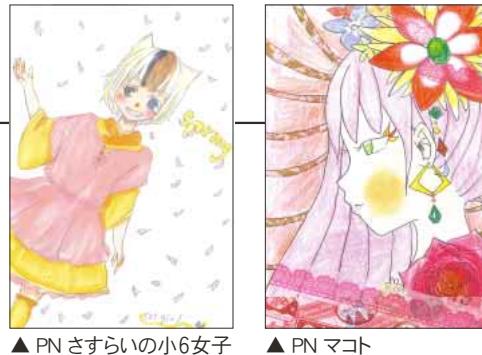
春の行事も多い時期です。みんなが驚くお寿司作りに挑戦したくなりますね。作り方のみならず、見てよし・食べてよしの職人さんの心意気があります。お勧めは「割七曜」の細工巻き。これはできます！…出来ると思います。

「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。ボキャブラリーやプラスαの記事も豊富です。



▲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)
たたいて体験！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、簡単で面白いですよ。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
つて、高田城は立派なお城だ
った事が分かりました。こう
いったことを後世に伝えてい
つてもっと知つてほしいです。
子どもたちに、真庭の歴史に
ついてもつと知つてほしいで
す。大人だけではなく、夏休
もつと知つてほしいです。

慌ただしく…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D.O.O.N!!」に参加しま
した。バンドのメンバーがこ
こいつたことを後世に伝えてい
つてもつと知つてほしいです。

のイベントを立ち上げた若者
グループ『真庭良一』に入つ
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、真庭の皆さんとの前
で披露するのは、実は今日で
2回目。今日はとにかく慌た
だしくて、どんな人が見に来
てくれたのか周りに目がいか
ない状況でした。でも、色ん
な人に見え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。



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)

- Ⓐ

 - ・ひじき(乾)20g
 - ・干し椎茸 2枚
 - ・ニンジン 40g
 - ・枝豆 適宜
 - ・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
 - ・鶏もも肉 80g
 - ・油揚げ 1枚

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、④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 好きっ 読者の広場



▲ PN はな子



▲ PN 妖怪グッズ

地酒＝地元産品に親しんで（4月21日）

「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。



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	悠々	菊池俊男	美甘栄枝	片田吉美	よし江	青山萌黄	行本慎五	菊池千江子	永田寿道	西山とく江	田中久榮	若田万寿子	ゑみこ	樺木公枝	横山とも子	小椋都	蒜山下福田	蒜山下和	蒜山上長田	本郷	上水田	樺東
本郷	古見	久世	上	久世	久世	久世	本郷	樺東	蒜山下和	蒜山下和	蒜山上長田	本郷	上水田	樺東	小椋都	蒜山下福田	蒜山下和	蒜山上長田	本郷	上水田	樺東	
蒜山上長田	蒜山下和	蒜山下和	蒜山上長田	本郷	上水田	樺東	小椋都	蒜山下福田	蒜山下和	蒜山上長田	本郷	上水田	樺東	小椋都	蒜山下福田	蒜山下和	蒜山上長田	本郷	上水田	樺東	小椋都	
上水田	樺東	小椋都	蒜山下和	蒜山上長田	本郷	上水田	樺東	小椋都	蒜山下和	蒜山上長田	本郷	上水田	樺東	小椋都	蒜山下福田	蒜山下和	蒜山上長田	本郷	上水田	樺東	小椋都	
樺東	小椋都	蒜山下和	蒜山上長田	本郷	上水田	樺東	小椋都	蒜山下和	蒜山上長田	本郷	上水田	樺東	小椋都	蒜山下福田	蒜山下和	蒜山上長田	本郷	上水田	樺東	小椋都	蒜山下和	