▲ 小椋　潤

▲ 磯田知里

▲ PN ようかいウォッチ

読者の広場は皆さんから寄せられたハガキなどでつくるページです。

今月は、寄せられたお便り49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「鍋料理」

「我が家の鍋料理」

PN 鍋大好きさん（久世）

寒いこれからの季節は、鍋料理がいいですね。昔はすき焼きやしゃぶしゃぶの牛肉が大好きだったんですが、だんだん年を取ると牛肉より豚肉や鶏肉がおいしく感じる事ってないですか。それはさておき、我が家の鍋料理は、油揚げをいっぱい入れます。つゆがしみ込んだ油揚げはとてもおいしいです。ちょっと残念なのが、つゆを油揚げがよく吸って、少なくなるのが早いので多めにつゆを作っておかなければいけないことです。つゆはカツオと昆布の合わせ出汁にみりんと醤油とお酒を入れ、風味付けにユズの皮を少し入れます。ユズの皮は冷凍しておけば、保存がききます。鍋料理は野菜やお肉もいっぱい食べることができて、ヘルシーでとても健康的な料理だと思います。そしてシメにうどんや雑炊もまた格別です。焼きそばの麺もまたおいしいので試してみてはいかがですか。家族で一つの料理を囲むことができることがとても幸せに感じる今日この頃です。これから冬本番を迎えますので、これからいっぱいいろんな鍋料理を食べたいと思います。

鍋大好きさん自慢の鍋料理

お便りお待ちしています!

メールの場合は
hisho@city.maniwa.lg.jp

2月号 読者の広場

テーマは「映画」です。

感動した映画や今も思い出される映画のシーン、みんなに紹介したい映画などについて、200字程度でお寄せください。

川柳の兼題は「煙」です。

お便りは、先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1月5日㈪です。

1月号では、
「趣味」
についてお便りを募集しています。
（12月10日締め切り）

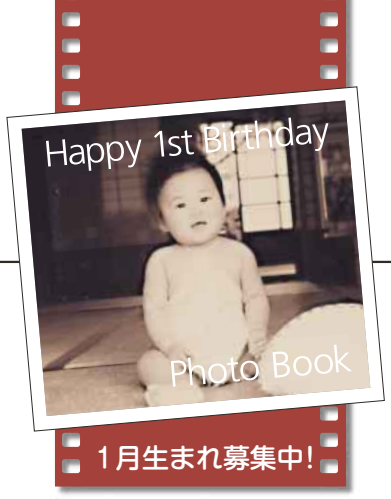
宝くじ助成事業で整備しました

真庭市では、平成26年度の宝くじ助成事業を活用して、コミュニティハウスの整備と神輿の修繕をしました。この事業は、財団法人自治総合センターが、宝くじの社会貢献広報事業として、地域のコミュニティ活動の促進と地域社会の健全な発展に寄与することを目的に実施しています。

問 総合政策課　中島　TEL7-42-1169

修繕した御神輿
（若代・下岩コミュニティ協議会）

焼芝コミュニティハウスを整備
（焼芝コミュニティ協議会）



★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
TEL7-42-1163(FAX1353)
E-mail:hisho@city.maniwa.lg.jp

まき　りょうた
牧　稜太くん
H25.12.7生まれ(久世)
㊞誉人さん(父)

おしめ　ゆうせい
押目 優正くん
H25.12.2生まれ(関)
㊞明正・文江さん(両親)

まつざか　ゆうと
松坂 悠人くん
H25.12.13生まれ(久世)
㊞宏人さん(祖父)

うちもと　ゆうだい
内本 雄大くん
H25.12.11生まれ(湯原温泉)
㊞洋良さん(父)

ゆあさ　つむぎ
湯浅　紬くん
H25.12.9生まれ(下方)
㊞和彦・瑞恵さん(両親)

むらまつ　かんな
村松 栞奈ちゃん
H25.12.8生まれ(目木)
㊞敬恵さん(母)

せのお　あきほ
妹尾 亮甫くん
H25.12.26生まれ(上市瀬)
㊞恭秀さん(父)

やました　やまと
山下 大和くん
H25.12.19生まれ(久世)
㊞安代さん(母)

まめはら　ゆうか
豆原 佑香ちゃん
H25.12.18生まれ(台金屋)
㊞寛一さん(父)

まめはら　なるみ
豆原 成実ちゃん
H25.12.18生まれ(台金屋)
㊞寛一さん(父)

研鑽に栄誉

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)

■第69回全国国民体育大会(バレーボール少年男子) 10/18～21　長崎県
■同大会中国ブロック大会
8/23～24　島根県　2位
岡山県選抜-**大倉僚介(落合垂水)**▶

■改組 新第1回日本美術展覧会　10/31～12/7　東京都
第5科(書)入選　**寺坂昌三(久世)**▶

■ＢＰグランプリ技術大会2014
11/1～2　大阪府
■同大会中国・四国
ブロック予選
6/14　岡山市　板金部門1位
◀**田中雄一郎(一色)**

■第14回全国障害者スポーツ大会
11/1～3　長崎県
■第14回岡山県障害者スポーツ大会
4/29　岡山市　フライングディスク
優勝　髙取茂樹(久世)▶

■第20回日本管楽合奏コンテスト　11/2　東京都

■予選審査により出場　9/27～29
明誠学院高等学校-
◀**行部仁香乃(落合垂水)**

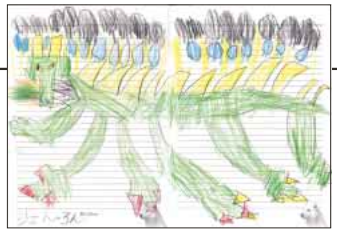
■平成26年度経営者賞(第57回)
11/4　東京都　経営者賞
中島浩一郎(銘建工業㈱社長)▶

■第62回全日本学生剣道優勝大会　11/16　大阪府

■第63回関東学生剣道優勝大会
9/14　東京都　ベスト16
大東文化大学-
◀**森木文哉(久世)**

上を目指して(中国大会や県大会など)

■矢野賞　10/17　東京都　**小谷　徹(蒜山上長田)**



▲ もりた ひろと

▲ PN すずしろJr

▲ PN テストステロン

古代のまがたま作ったよ！

清友お倫ちゃん（蒜山上長田）

古墳の中に入ったり、まがたまを作ったりと、昔のことをいっぱい体験しました。特に面白かったのはまがたま作り。石をのこぎりで切って形を整えた後に、やすりでガリガリ削る作業は大変で難しかったけど、とっても楽しかった。夢中になって、石の粉で手が真っ白になっちゃいました。出来上がったまがたまは大切にしたいです。

優秀賞をもらったよ

福岡愛友くん（福田）

「ランドセル未来がいっぱいつまってる」学校の授業で書いたこの川柳が、真庭文学賞川柳部門の小中高生の部で優秀賞に選ばれました。優秀賞に選ばれたって聞いたときはびっくりしたけど嬉しかったです。今回の川柳は、まずランドセルという言葉が頭に浮かんできました。その言葉を書き出して、イメージを膨らませながら作りました。また、来年も賞をもらえるような作品を作りたいです。

取材先で、こんにちは。

真庭人（まにわびと）

体験を将来に生かしたい

山名佑樹さん（西河内）
竹田翔真さん（栗原）

「トンボの森」の活動を知ったのは、先生に教えていただいたから。森林の保全活動などを体験し、自分たちの将来を考える参考になればと思い、2人で参加しました。森づくりでは、下草刈りや木の除伐を体験。大変な作業でしたが、とても勉強になりました。僕らは高校を卒業して一旦は真庭を離れると思うけど、自然豊かな真庭に帰って活躍したいと思っています。

図書館へ行こう！

本の紹介

真庭市立蒜山図書館

〒717-0007　真庭市蒜山上長田545−2
TEL7-66-7880　FAX7-66-7881
開館時間 9:00〜18:00（土・日8:30〜17:00）
休館日　月曜日、年末年始、祝祭日（土・日の場合開館）

今月のおすすめの本

「手づくりがおいしいニッポンの保存食」
別冊NHKきょうの料理　NHK出版

昔は当たり前のように行われていた何気ないことがいつの間にか行われなくなって、気がつくとどうやったらいいのかも分からなくて…ということをとても分かりやすく教えてくれます。写真がいっぱい、どれもおいしそう！

「『あ・そ・ぼ』やで！」
くすのきしげのり／作　くもん出版

フランスから日本の学校に転校してきたユキちゃん。不安がいっぱい。思いは伝わらない…どうしよう…。救ってくれたのはショウくんの何気ないひとこと・勇気あるひとことでした。よかったね！

「スナーク狩り」
ルイス・キャロル／作　集英社

作者は「ふしぎの国のアリス」を書いた詩人であり数学者。スナーク狩り？怖いお話ですか？いえいえそんな怖いお話ではありませんよ…でも…声に出して読んではいけません。まず頭で読んでくださいね。

「奇跡の人」
原田マハ／著　双葉社

作者いわく「ヘレンケラーと彼女の教師アン・サリバンがもしも日本人だったらというアイデアから物語がはじまりました」。若い人の曲の詩に奇跡はおきるもんじゃなくておこすものとありましたが、確かにとこれを読んでも思いました。

ヘルシークッキング

真庭市栄養改善協議会の提供です

ほうれん草のごまみそあえ

春はキャベツ、夏はナスや枝豆に変えるなど、季節の野菜でアレンジしましょう。

材料（4人分）

- ホウレンソウ　200ｇ
- コーン（缶詰）　20ｇ
- ニンジン　20ｇ
- Ⓐ
  - すりごま　大さじ2
  - だし汁　20㎖
  - 味噌　小さじ2
  - みりん　小さじ2
  - しょうゆ　小さじ1
  - 酢　小さじ1

作り方

①ホウレンソウをゆで、５㎝長さに切り、冷ます。
　ニンジンは皮をむき５㎝長さのせん切りにし、ゆでて冷ます。
　コーンはさっとゆでて冷ます。
②Ⓐを合わせ、調味液を作る。
③①の野菜に②をあえる。

＜1人分栄養価＞
エネルギー57kcal　たんぱく質 2.6g
脂質 2.7g　カルシウム 83mg
食塩相当量 0.4g

今月のレシピ提供は

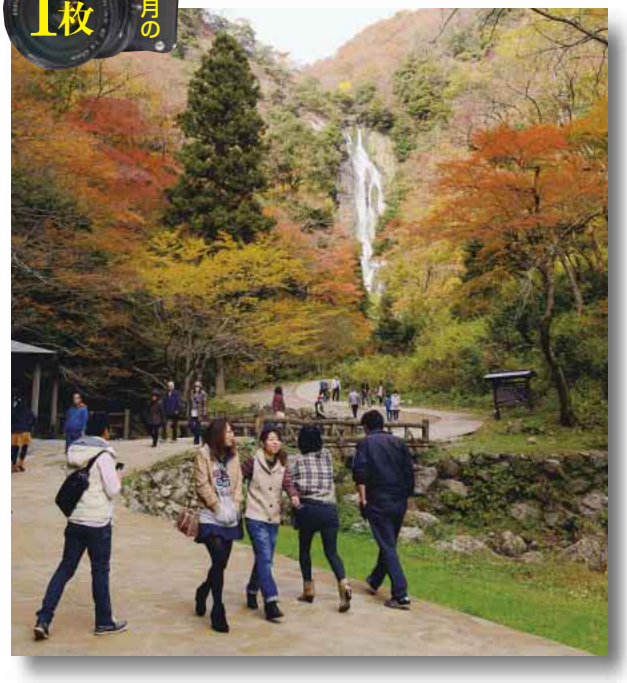
筧　百合子さん
（久世支部）

まにわが好きっ　読者の広場

▲ PN 光原幸葉

▲ PN マスカット

今月の1枚



色付く景勝地に1600人（11月16日）

四季を通じて美しい姿を見せてくれる神庭の滝ですが、紅葉の季節はまた格別です。天気にも恵まれたこの日は、県内外から1600人もの観光客が訪れました。

川柳「筆」

選：落合川柳会　武村一美さん
２月号の兼題は「煙」

賀状書く年に一度の筆を持ち　田中久榮
一行の筆文字うれし年賀状　植田万里子
昭和生まれ筆の年賀がなつかしい　西本艶子
筆の先心の悩み感じとり　小島よしこ
筆まめに書いた日記が宝もの　菊池俊男
友の手紙達筆すぎて字が読めぬ　美甘栄枝
上手とは一味違う筆の冴え　行本愼五
筆まめに安否たずねた便り受け　仲田孝江
肉筆の便りにまずは浮かぶ顔　青山萌黄
筆無精わびて三行書いて出す　松尾千恵子
お祝と書く墨たっぷりと含ませて　牧　俊隆
絵手紙の菊乱れ咲く筆の跡　若田万寿子
卒寿来て若さ溢れる筆捌き　植田　健
悩みごと筆にたくして消えてゆく　大森定江
筆太の便りに母の元気知る　大森喜久恵
一筆で書くにはあまり長い道　Ｚ・Ｋ・
一筆啓上どうしてますか天国で　永田寿道

〈軸吟〉ソウルにも賀状書き終え筆洗う　一美

久世　月田　岩井谷　鍋屋　本郷　蒜山上長田　久世　組　上　月田　西原　落合垂水　下方　種　西原　月田　樫東