

▲ PN となりのトトロ



▲ PN かほ



▲ PN きんちゃん

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55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 「恩返し」



始めて作った菜種油

「菜種油で恩返し」  
金田達夫さん(樫西)  
樫西地域の有志でつくる「樫の木会」では、地域に恩返しをしようと考え、樫西にある「上野こうげ」で菜の花を栽培し、菜種油を作ることを見計りました。今年は試験的に1反ほどに播種し、搾油してみました。搾油機から金色の油が出てきたときには、みんなで大盛り上がり。昔の家庭

庭では当たり前にあった菜種油ですが、今では口にすることはほとんどありません。菜種油は揚げるときには菜の花の香りがします。化学薬品など余分なものを加えていないので、とてもさっぱりしていて、食材の味を存分に味わえます。来年は作付面積の拡大を予定していますので、機会がありましたら皆さんもぜひどうぞ！樫西の油で地域を元気に!!

### 「先生ありがとう」

匿名希望さん

学生時代の先生方に感謝しています。ときに厳しくもあり、とてもやさしく、私に真剣に向き合ってくれました。今の時代、許されないことです。私の学生時代は、悪いことをしたらゲンコツの一発や二発はされていたもので

### 「車と災害について」

PN 赤野太人さん(赤野)

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。

最近是全国各地で局地的集中豪雨と土砂災害などで、多くの尊い人命と財産を奪う甚大な被害が多発しており、胸



▲ 森木悠真

す。そして家に帰っても、学校で先生にゲンコツされたと言っても、親にもお前が悪いと言われもう一発ゲンコツをされたものです。そういう先生方のおかげで、悪いことをしてはいけないということも教えてもらえたように思います。学生時代の先生方には、いつか恩返ししたいと思っています。ただ、感謝の気持ちは生涯忘れられません。

の痛みは絶えません。車社会の日常生活で必要不可欠で依存度の高い自動車は、天候不順時でも広範囲の目的地まで自由自在に私たちを運んでくれる利便性の高いものですが、自然災害はいつ私たちの身に降りかかるか知れませんが、私たちは常に備え、最低限の知識と対処法を習得する必要性を痛感するとともに、気象情報などを常に把握して、安全運転を肝に銘じている昨今です。

## お便り お待ちしております!

メールの場合は  
hisho@city.maniwa.lg.jp

### 1月号 読者の広場

テーマは  
「趣味」です。

昔からの趣味、最近趣味になったこと、自慢の趣味などについて、200字程度でお寄せください。

川柳の兼題は  
「春」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12月5日(金)です。

12月号では、  
「鍋料理」  
についてお便りを募集しています。  
(11月7日締め切り)

Happy 1st Birthday



Photo Book

12月生まれ募集中!

子どもさん、お孫さんの1歳の記念に、広報紙に写真を掲載してみませんか。



さだかた ひなこ  
定方 陽菜子 ちゃん  
H25. 11. 3 生まれ(台金屋)  
☎ 千恵さん(母)



かげやま ひろき  
影山 大稀 くん  
H25. 11. 1 生まれ(神代)  
☎ 豊さん(父)



まつ お かずき  
松尾 和輝 くん  
H25. 11. 11 生まれ(銅屋)  
☎ 剛明・めぐみさん(両親)



もりもと つむぎ  
森本 紬 ちゃん  
H25. 11. 10 生まれ(栗原)  
☎ 敬介・亜由美さん(両親)



はまもと すずか  
浜本 紗花 ちゃん  
H25. 11. 7 生まれ(多田)  
☎ 忠秀・千加子さん(両親)



なかしま あかり  
中島 彩加里 ちゃん  
H25. 11. 5 生まれ(古見)  
☎ 清子さん(祖母)



しげすえ きっしん  
重末 桔心 くん  
H25. 11. 27 生まれ(久世)  
☎ 直美さん(母)



やまなか りゅうのすけ  
山中 龍之介 くん  
H25. 11. 21 生まれ(勝山)  
☎ 桜葉さん(母)



じつはら こうし  
実原 浩志 くん  
H25. 11. 12 生まれ(蒜山下和)  
☎ 俊一・友美さん(両親)



ほんだ たくみ  
本田 匠 くん  
H25. 11. 11 生まれ(久世)  
☎ 堅太郎・香織さん(両親)

★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③ふりがな④性別⑤生年月日⑥住所  
⑦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



こばやし さや  
古林 紗也 ちゃん  
H25. 11. 30 生まれ(宮地)  
☎ 浩司さん(父)



やま はるおみ  
山 悠臣 くん  
H25. 11. 30 生まれ(赤野)  
☎ 英二さん(祖父)



ひらた あすか  
平田 明日香 ちゃん  
H25. 11. 28 生まれ(宮地)  
☎ 尽一・亜希乃さん(両親)

## 新しき民上映会開催 山中一揆の世界が今よみがえる

11月16日(日) 北房文化センター ①10:00~ ②14:00~  
12月21日(日) 八束コミュニティセンター 19:00~  
12月28日(日) 落合ショッピングセンター・サンプラザ ①10:00~ ②13:30~  
12月25日(木)~29日(月) 勝山文化往来館ひしお 19:00~ 30日(火) 16:00~  
2月1日(日) 勝山文化センター 14:00~

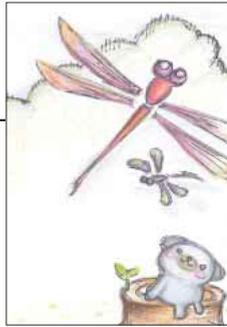
※詳しくは、お問い合わせください。前売券1,000円 当日券1,500円 中学生以下無料  
問い合わせ先 一揆の映画プロジェクト TEL080-5085-3876(桑原) / 080-3103-2848(黒川)

※映画の内容については、広報真庭10月号をご覧ください





▲ もりたみきえ



▲ PN ぶどう



▲ PN はな王子



来年は変わったものを  
 福島京子さん(上河内)  
 おちあいまちかど展覧会に  
 ポーセラーツ作品を展示しま  
 した。出展は今回が初。去年  
 この展覧会を見て面白かった  
 のと、私の作品も見てもらい  
 たいなあとと思ったのがきっか  
 けです。白い磁器に好きな絵  
 柄を焼き付けて、オリジナル  
 のカップやお皿を作るのがポ  
 ーセラーツ。来年はもっと変  
 わったものを、つてもう次の  
 ことを考えています。

コクがあつておいしい肉醤油  
 岡崎加奈さん(余野下)  
 真庭高校食品科学科の有志  
 でイノシシ肉を使ったジビエ  
 製品の研究をしています。1  
 年生のときに始めて、約2年  
 の試行錯誤。加工品に使用  
 保存もできる「肉醤油」にた  
 どり着きました。カレーパン  
 の隠し味に使ってみました。コ  
 クがあつてとてもおいしくな  
 ったので、これが私のオススメ。  
 シカ肉とかにもチャレンジし  
 てみたいけど、私たちももう



収穫祭で阿口をPRしよう  
 田中 實さん(阿口)  
 阿口地区をPRしたいと思  
 って葡萄収穫祭を初めて企画  
 しました。阿口は標高が高い

取材先で、こんにちは。

真庭人  
ま にわ びと

3年生。2年生に引き継いで、  
 これからは後輩たちの研究に  
 期待です。



ので、寒暖差があつてブドウ  
 の甘みは抜群。地域自慢の味  
 です。しかも、収穫が始まる  
 のが10月に入ってからで、ち  
 ようど平地のブドウが終わり  
 始める頃なので、時期的にも  
 ちょうどいいんです。ブドウ  
 の他にも、野菜や焼きそば、  
 加工品などもみんな出しま  
 した。地域で大事に育ててい  
 る産品を味わっていたら  
 いて、阿口をもっと知ってもら  
 えるように、これからも続け  
 ていければと思います。

# 図書館へ行こう! 本の紹介

## 真庭市立勝山図書館

〒717-0007 真庭市本郷1819

TEL (FAX兼) 7-44-2012

開館時間 9:00~18:30 (土日9:00~17:00)

休館日 毎週月曜日と祝日

## 今月のおすすめの本

### 「きのこほいくえん」

のぶみ/作・絵



ベニテングダケのきのこち  
 ゃんは、きのこほいくえん  
 のアイドル。まいたけくん  
 も、まつたけくんも、ぶな  
 しめじちゃんも、ベニテ  
 ングダケのきのこちゃん  
 が大好きです。ところある  
 日、ベニテングダケが毒  
 きのこだとわかり…。

### 「クララ先生、さようなら」

ラヘル・ファン・コーイ/作



入院していたユリウスた  
 ちの担任のクララ先生が、  
 久しぶりに学校に来た。先  
 生の病気は治らないと知  
 った子どもたちが、死を見  
 たくない大人たちの反応に  
 とまどいながら、先生に最  
 高のプレゼントを贈ろうと  
 行動する姿を描く感動作。

### 「理想にとらわれない生き方」

金子由紀子/著



結婚するorしない? 子  
 どもを持つor持たない?  
 仕事を続けるor辞める?  
 「正解を選ぶ」のじゃなく、  
 選んだ道を正解にする。人  
 生は、正解になるまでやり  
 なおせばいい。しばられが  
 ちな人生をもっとのびのび  
 と生きるヒントが満載です。

### 「神様の裏の顔」

藤崎 翔/著



神様のような清廉な教師、  
 坪井誠造が逝去した。その  
 通夜は悲しみで包まれ、誰  
 もが涙した…と思いきや、  
 年齢も職業も多様な参列者  
 たちが彼を思い返すうち、  
 とんでもない犯罪者であ  
 った疑惑が持ち上がり…。第  
 34回横溝正史ミステリ大賞  
 受賞作です。

# ヘルシー クッキング

真庭市栄養改善協議会の提供です



## 鶏肉のから揚げネギソース

食欲の秋。定番の鶏のから揚げをネギソースでアレンジ。添えた野菜も一緒においしくいただけます。

### 材料(4人分)

- ・鶏もも肉(皮なし) 320g
- ① ・酒 大さじ2 ・卵 1/2個
- ・ショウガ汁 小さじ2
- ・片栗粉 小さじ1と1/3
- ② ・白ネギ40g ・しょうが4g
- ・鶏ガラスープ(顆粒) 大さじ1と1/3
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1と1/3
- ・酢 大さじ1と1/3
- ・豆板醤 小さじ1 ・ごま油 小さじ2
- ・キャベツ120g ・サラダ油 適量

### 作り方

- ①白ネギ、ショウガをみじん切りにする。
- ②キャベツはせん切りにする。
- ③鶏もも肉は、食べやすい大きさに切り、ボールに①をあわせてからめておく。180度の油で鶏肉をカラッと揚げる。
- ④②を合わせる。
- ⑤皿に敷いたキャベツの上に鶏肉を盛り、③のネギソースをかける。

### <1人分栄養価>

エネルギー228kcal たんぱく質 19.9g  
脂質 9.6g カルシウム 26mg  
食塩相当量 1.2g

今月のレシピ  
提供は

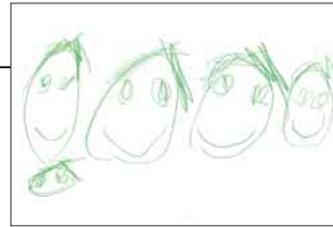
森谷玲子さん  
(落合支部)



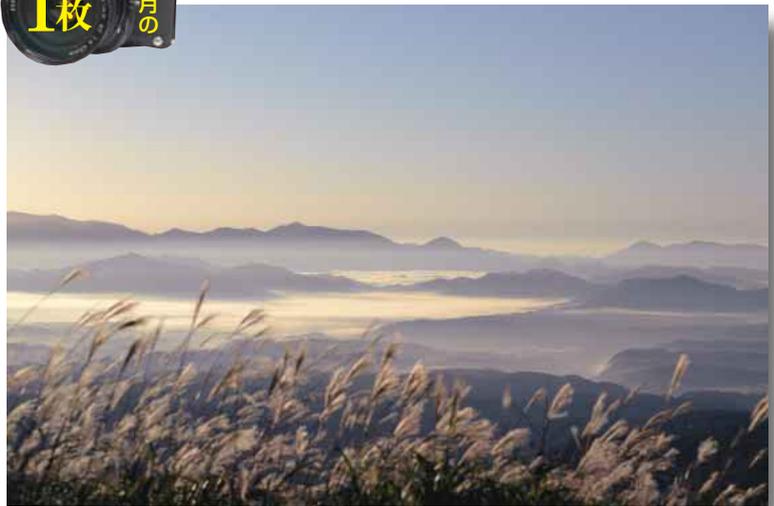
## まにわ が 好きっ 読者の広場



▲ PN ちい



▲ PN たつき



## 朝日に浮かぶ雲海とススキ(10/19)

早朝の鬼女台へ雲海の撮影に行きました。雲一つない天候と好条件にも恵まれ、雲海を見ることができたので、雲海と一緒にススキを一枚に収めてみました。

## 川柳「ひと言」

選:湯原川柳会 狩谷博子さん

1月号の兼題は「春」

おはようのひと言交して元気出し  
友の優しいひと言心癒やされる  
ひと言で覚悟をきめて今日があり  
有難う最後のひと言言えなくて  
ひと言が心の掛け橋「まめなかな」  
あいさつにもうひと言をそえてみる  
ひと言を添えぬ荷造り親父らし  
ひと言を信じて結ぶ赤い糸  
ひと言をお茶でのみ込み和をつくる  
追伸のひと言うれし母の文  
ひと言がたがいの心さわやかに  
おいしいでーひと言が膳を丸くし  
旅立ちへひと言添えて無事祈る  
「山へ逃げろ」明暗分けたそのひと言  
ひと言が言えぬ弱さを今も悔い  
おはようのひと言今日も頑張れる  
あの時の師のひと言が今に活き

〈軸吟〉ひと言と云うて挨拶まだ続く

博子	木目木六	仲田孝江	行本慎五	水せん	菊池千江子	横山和子	松竹梅	松尾千恵子	河崎政恵	榎本公枝	小谷義孝	西本艶子	青山萌黄	瀧上秀子	植田万里子	若田万寿子	Z・K・
	上河内	組	久世	久世	本郷	久世	上水田	月田	阿口	上市瀬	月田	岩井谷	上	落合垂水	月田	落合垂水	月田



# 健康のススメ

## 11月8日はいい歯の日



お話：むとう歯科 理事長 武藤 愛治さん 囲 TEL0867-42-6104

# 口臭の予防と原因について

### ●口臭の種類と原因

#### 1 生理的口臭

口臭は、起床直後が最も臭います。夜間、唾液の分泌が減り、細菌が増殖し、口臭の原因物質がたくさん作られるからです。歯みがきなどで細菌は減少し、唾液量が増加すると口臭は弱くなります。生理的口臭には一日の変化がありますが、無臭になることなく、必要以上に神経質になることはありません。(図1)

#### 2 飲食物・嗜好品による口臭

ニンニク、酒、タバコなどによる口臭は一時的なもので、時間の経過とともに無くなります。

#### 3 病的口臭

鼻やのど、呼吸器系の病気、消化器系の病気、糖尿病などが原因で口臭が強くなる場合もありますが、病的口臭の90%以上は口の中に原因があります。

### ●口臭の治療

#### 1 歯周病

歯周病は、歯を支えている骨が溶け、歯ぐきがブヨブヨして、出血または膿が出るなど、だんだん歯がグラグラしてくる病気です。歯とブヨブヨ歯ぐきの間には無数の細菌が存在し、悪臭の原因となり、早期の治療が必要です。

#### 2 むし歯

むし歯の進行により、口臭がきつくなり、神経まで侵されると強烈な臭いがします。むし歯は小さいうちに治療するように心掛けましょう。

#### 3 歯垢(プラーク)

プラークは細菌の塊です。毎日丁寧にブラッシングしているつもりでも、みがき残しは必ずあります。定期的にプロフェッショナルケアをしてもらいましょう。

#### 4 歯石

歯垢が固まったもので、自

分では取り除くことができず、放っておくと歯周病になります。定期的にチェックしてもらいましょう。

#### 5 舌苔(ぜったい)

舌の表面に付いている白から淡黄色の苔のようなものが舌苔です。死んだ細胞やはがれた粘膜上皮などからできており、細菌に分解されて口臭の原因物質を発生します。舌苔除去には舌ブラシかやわらかい歯ブラシ、ガーゼなどを使用し(舌苔は、うがいだけでは取り除けない)舌の奥の方から前方へやさしくみがきます。1日何回もみがいたり、力を入れすぎると舌の表面を傷つけてしまいますので気を付けましょう。

#### 6 唾液の減少

唾液には口臭予防に関連した作用があります。唾液の分泌が減少すると口の中が不潔になり、口臭が発生しやすくなります。食事などによって唾液の分泌は促進されますが、病的な唾液の減少は治療が必要です。

#### 7 義歯の清掃不良

義歯(入れ歯)のプラスチック部分は色やにおいを吸着しますので、毎日きれいに清

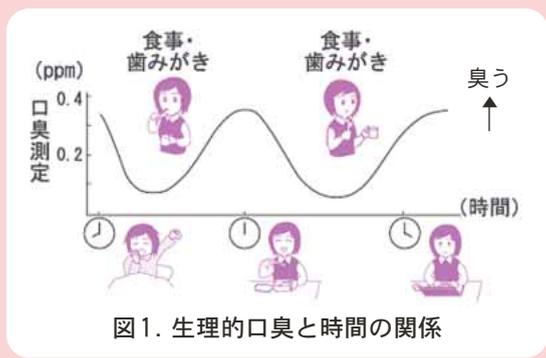
掃し消毒剤に浸しておくことをおすすめます。一度吸着した色やにおいはなかなか取れません。

#### 8 口腔ガン

口の中のガンにより口臭が発生することがあります。異常があれば早めに診てもらいましょう。

### ●口臭予防

口臭予防は口の中を清潔にすることが一番です。自分で毎日口の中をきれいに清掃するセルフケアと、歯科医師、歯科衛生士が定期的に清掃を行うプロフェッショナルケアが大切です。



# 木質バイオマス発電 稼働に向けて

〜シリーズ第2回〜

木質バイオマス発電に利用するための木材の収集が10月から始まりました。今回は、発電事業の中で山の木を管理する真庭森林組合事業課の新幸弘基課長に話を伺いました。



手入れされたヒノキ林(イメージ)



木質バイオマス  
情報カード

森林組合が窓口になり  
木を生かす働きかけを

木には適正伐期があり、岡山県内ではスギが40年、ヒノキが45年とされています。日本の植林は、主に戦後から昭和40年代にかけて行われてい

ますから、まさに今が切りど

き。しかし、木材価格も長らく低調なためなかなか手が付

けられていないのが現状です。このまま放置されると、山も

「高齢化問題」で悩まされるようになるかもしれません。発電

事業では、年間9万トンの未

利用木材を利用し、そのうち7万トンを真庭地域(真庭市、

新庄村)で賄う計画です。事業が軌道に乗れば伐採・搬出

が進み、森林施業の面でも期待が寄せられています。そのため

には、この事業の目的や仕組みを山主に理解して

いただき、協力をしていただかなければいけません。その窓口となって働きかけをしているのが、私たち真庭森林組合です。また、林地残材を収集・加工している月田総合集積基地を拡張し、受入体制の整備も着々と進めています。

## 山は手入れが必要 発電事業でさらなる環境づくりを



真庭森林組合 事業課  
新幸 弘基 課長

真庭の山を守り、使い  
後世に残せるものに

来年4月の発電所稼働に先駆け、10月に燃料となる未利用木材の買い取りがスタートしました。本格的に動き出せば安定的に木が出ていく見通しですが、その中で木を計画的に伐採・搬出し、山を正しく管理するのが森林組合の役割です。森林は一定の経営計画に基づいて管理されています。森林経営には治山機能の維持という側面もありますから、この計画を無視すると森林経営を不安定にするだけでなく、山が災害を起こす危険性も出てくる訳です。ですから、発電事業では計画に基づいて出された木を高く買い取ることにして、伐採量と成長量とのバランスを保つ仕組みにしています。その証明書となるのが「木質バイオマス情報カード」で、森林組合が発行しています。山をコントロールするといえれば大きさですが、この仕組みによって正しく山を管理し、一方では活用し、真庭の山を後世に引き継いでいけるものとして育てていきたいと思います。

山は手入れが必要、発電事業でさらなる環境づくりを。山を正しく管理するのが森林組合の役割です。森林は一定の経営計画に基づいて管理されています。森林経営には治山機能の維持という側面もありますから、この計画を無視すると森林経営を不安定にするだけでなく、山が災害を起こす危険性も出てくる訳です。ですから、発電事業では計画に基づいて出された木を高く買い取ることにして、伐採量と成長量とのバランスを保つ仕組みにしています。その証明書となるのが「木質バイオマス情報カード」で、森林組合が発行しています。山をコントロールするといえれば大きさですが、この仕組みによって正しく山を管理し、一方では活用し、真庭の山を後世に引き継いでいけるものとして育てていきたいと思います。