

▲PN 雪だるま



▲PN となりのトトロ



▲PN あやね

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43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

「秋祭り」

「秋のお祭り」

PN 祭り好きさん(久世)

私の住んで居る地域では、もうすぐ秋祭りが開かれます。威勢のいい掛け声、だんじりの鐘や太鼓の音を聞くと、心が躍ります。子どもたちも、早くお祭りが来ないかと今か今かと待ち遠しくしています。お祭りといえば、鯖寿司。我が家でもお祭りのときは、鯖寿司を作ります。お祭りの時にしか味わうことができないあの味を、今から楽しみにしています。お祭りは、楽しむことは大切ですが、まずは怪我のないように、年に一度のお祭りを、家族そろって健康で迎えることができることに感謝しながら、今年も楽しくお祭りを満喫したいと思います。

ここからは、皆さんから寄せられた「テーマ」以外のお便りを紹介します。

「また参加したい教室」

森本ひろ子さん(多田)

和菓子づくり教室に参加しました。参加者には、小学生から高齢のおばあちゃん、蒜山の方まで約20人の幅広く多数の方が集い、神戸先生の指導を受けました。彼岸中日にちなみ、各グループごとに分けて、グルーブの皆さんで手分けして、月見だんごやいろいろな形のお菓子づくりにより剣に挑戦し、よい体験となり楽しいひと時を過ごすことができました。この教室では年齢層の幅広い多くの方々と出会ったことができ、参加させていたいただいたことに感謝しています。翌日、早速先生に指導

「トリアスロン大会」

三船昌行さん(本庄)

いただいた同じ和菓子を、必要な食材をそろえ我が家で作ってみました。健康であることに感謝しながら、主人とおいしくいただきました。



お年寄りに手を振る選手

第1回の湯原温泉トリアスロン大会が開催されました。湯原地域の大きなイベントは湯本地区に集中しがちですが、今回は湯原の全域を巻き込んだ大イベントでした。我が地区のお年寄りも、早朝から沿道で選手が来るのを待っていました。手を振っての声援に皆さん快く手を振って応えてくれ、その姿が微笑ましく、急いで写真に収めました。この大会が湯原のスポーツ観光イベントとして定着させていけたらいいと願っています。

12月号 読者の広場
テーマは
「鍋料理」です。

我が家の鍋料理、おすすめレシピなどについて、2000字程度でお寄せください。写真もお待ちしています。

川柳の兼題は「筆」です。

お便りは、9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10月31日(金)です。

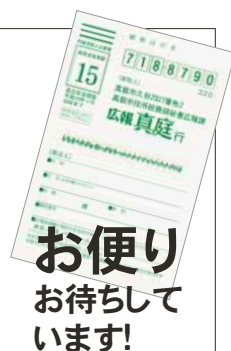
11月号では、「恩返し」

についてお便りを募集しています。

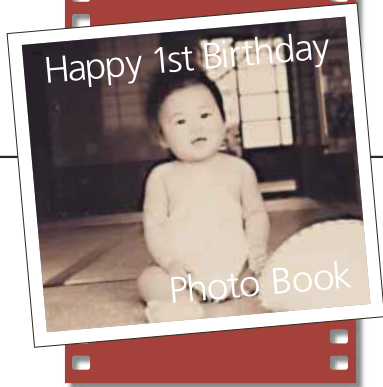
(10月10日締め切り)

11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★
誕生日の前の月の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



お便り
お待ちしております!



真庭の秋の祭りのご紹介

美甘ふるさとまつり
10月26日㊦
午前10時～
場所
クリエイト菅谷
美甘ドーム

㊦ 美甘支局総務振興課
TEL7-56-2611

中和紅葉祭
11月3日㊦
午前10時～
場所
中和出張所前

㊦ 蒜山振興局総務振興課
TEL7-66-2511

ふるさと勝山もみじまつり
11月9日㊦
午前9時30分～
場所
勝山文化センター
駐車場

㊦ 勝山支局総務振興課
TEL7-44-2607

作州くせ2014ぼっころ祭
11月16日㊦
午前9時30分～
場所
久世エスパスランド
土広場

㊦ 真庭商工会
TEL7-42-4325

北房コスモスまつり
10月19日㊦
午前9時～
場所
北房コスモス広場

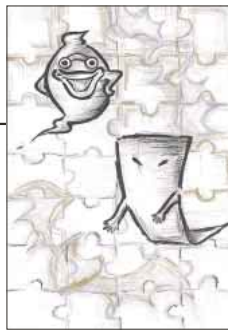
㊦ 北房支局総務振興課
TEL6-52-2111

おちあい元気フェスタ
10月26日㊦
午前10時～
場所
落合総合公園内
特設会場

㊦ 落合支局総務振興課
TEL7-52-1111



▲PN 光原幸葉



▲PN おばけちゃん



▲PN かめやま こう



一日レストランは楽しかった
中野徳雄さん、咲良ちゃん、
太雅くん(余野下)

「高仙の里よの」で開催された一日レストラン「回帰」に参加しました。イタリア料理は初めてでしたが、おいしくいただきました。大人用メニュードイツシュは鴨肉のソテーでしたが、よほどおいしかったのか、子どもたちによって完食。味わえなかったことが少し残念でした。

いろいろな生き物見つけたよ
馬場玄晃くん(落合垂水)
妹尾紗花ちゃん(上市瀬)
矢木大樹くん(落合垂水)
河本柊汰くん(落合垂水)

小学校の近くの川で、川の学習をしたよ。エビや、小さい魚もいっぱいとれて楽しかった。大きな魚もいたけど、今日はとれなかったから、今



とても勉強になりました。
岡本 舞さん(下市瀬)
前田加奈恵さん(宮地)

検診で保健師さんに勧められて、離乳食教室に参加しま

取材先で、こんにちは。

真庭人

度は大きい魚をとってみたい
です。楽しかったからまた川
で遊びたいです。

した。今日は、実際に栄養士さんが目の前で調理をするところを見れたり、離乳食の試食もさせてもらえて、とても勉強になりました。家で料理していても、本当にこれでいいのか分らないこともありましたが、参加させていだいて、いろいろと発見がありました。こういう教室は、また機会があれば参加して、いろいろと勉強してみたいと思います。



図書館へ行こう! 本の紹介

真庭市立久世図書館

〒719-3214 真庭市鍋屋17-1
久世エスパセンター2階
TEL7-42-7203 FAX7-42-7204
開館時間 9:30~18:00
休館日 毎週水曜日

今月のおすすめの本

「大きな運転席図鑑ぶらす 運転手はきみだ!」

学研教育出版



タクシー・救急車・ブルドーザから月面車まで! 11種類の乗り物の運転席を大きな写真で紹介します。運転の仕方やどんな仕事をする車なのか、どんな人が運転しているかもばっちりわかります。人気シリーズ第2弾、1冊目と一緒に楽しくみください。

「ええことするのは、ええもんや!」

福田岩雄/絵 えほんの杜

学校帰り、車いすのおっちゃんをみつけたばく。動かない車いすを押しあげると周りのみんなから立派だ、尊敬すると言われいい気分。でも坂道はきつくなってきて…。ぼくは、ええことしてるところをだれかにみてもらいたかっただけやろか?



「報道されない中東の真実」

国枝昌樹/著 朝日新聞出版



アラブ世界の矛盾に満ちて複雑きわまりない状況。もがき苦しむように展開するシリアの動乱。人々が何をどのように考え、どのように行動しているのか。元在シリア大使が欧米・日本メディアが報道しない「実態」に迫ります。

「おばあちゃんの台所」

テレビせとうち『おばあちゃんの台所』プロジェクトチーム/編 イースト・プレス

「懐かしいおばあちゃんの味を未来に残したい」との思いで岡山県・香川県に住むさまざまなおばあちゃんの健康レシピを紹介。サバずし、うしお汁、野草のてんぷら…地域の食材や旬の食材を使った料理とおばあちゃんの笑顔をご覧ください。



ヘルシー クッキング

真庭市栄養改善協議会の提供です



豆腐とツナの落とし揚げ

柔らかい食感の豆腐を揚げることで水分が減り、弾力が出ます。噛む回数が増え、満足感のある一品になります。

材料(2人分)

- ・木綿豆腐 250g ・ツナ缶 60g
- ・卵 1/2個 ・エリンギ 20g
- ・片栗粉 大さじ1 ・ネギ 20g
- ・塩 小さじ1/8
- ・コショウ 小さじ1/8 ・油 適量

作り方

- ①豆腐は軽く水気をきる。ツナ缶はザルにあげて油をきる。
- ②エリンギは1cm弱の角切りに、ネギは小口切りにする。
- ③ボールに①と②を入れて、卵、片栗粉を混ぜ合わせ、塩とコショウで味を調える。
- ④スプーンですくい、丸く形を整えて180℃の油で揚げる。

<1人分栄養価>

エネルギー228kcal たんぱく質 15.7g
脂質 15.0g カルシウム 165mg
食塩相当量 0.7g

今月のレシピ
提供は

梶谷勝子さん
(北房支部)



まにわ が好きっ 読者の広場



▲ PN いねむりくま



▲ 山田勇馬



秋告げる白いじゅうたん(9月12日)
蒜山高原に秋の訪れを告げるソバの花。収穫までのほんの短い間、訪れる人の目を楽しませてくれます。でも、収穫が終われば「秋の味覚」としての楽しみが待っています。

川柳「首」

選:勝山川柳会 原健裕さん

12月号の兼題は「筆」

- 雨蛙首を左右に空眺め
首かしげ八方美人の話聞く
首飾り一年何回箱の外
肩パットははずせば首がよく廻る
首伸ばし空を見ている甲羅干し
レイ真似てクローバーつないだ首飾り
断れず首を突込むお人よし
得意顔鬼の首でも取ったのか
首の皺時の流れの証しかも
尾を振らぬ犬の首輪はきつく締め
ニユース版かたかな言葉に首かしげ
夕食の味見ニンマリ首を振る
おしゃれして首輪付けたが皺目立ち
隠しても歳は現われ首筋に
お愛想で縦に首振る長談義
回らない首を回して年を越す
満足の首が漂う露天風呂
- 大森喜久恵 西原
樋口重雄 見尾
土屋豊子 上市瀬
若田万寿子 落合垂水
松尾千恵子 月田
青山萌黄 上
永田寿道 檜東
山中清子 蒜山下和
庄司美佐恵 久世
行本愼五 久世
河崎政恵 阿口
よし江 古見
植田万里子 月田
林 陽子 曲り
小谷義孝 月田
田中久榮 久世
横山とも子 久世
- 健裕