

# 広報まにわ にぎ 賑わいと安らぎの杜の都 真庭

# Maniwa

Public Relations

2011

2

第70号

雪が降っても天気になれば、  
「ウォーキング」  
自分たちのペースで楽しんでいます。

主な記事

- ウォーキングのススメ . . . . . P02～
- 機構改革 . . . . . P04～
- 市政トピックス . . . . . P06～
- お知らせワイド版 . . . . . P08～
- まにわが好きっ読者の広場 . . . . . P16～
- ぐるっと真庭まちの話 . . . . . P22～
- 真庭市成人式 . . . . . P24～

蒜山西茅部で見かけたウォーキング中のお二人  
藤原ハナコさん（左）と米倉咲子さん（右）。  
天気が良い日には、自分たちにあった、ゆっくり  
したペースで、歩くことを楽しんでいるそうです



# ウォーキングのススメ

あなたは1日に  
どのくらい歩いていますか？

最近、運動不足ではないですか。歩くことは、健康維持、増進にとっても有効です。ほかの運動と違い体への負担が少ないので、幅広い年齢の人におすすです。ウォーキングで、健康な身体づくりを始めましょう。

## 3000キロカロリーの恐怖

人間が生命維持に必要なエネルギー

量は、一日平均1千400キロ。何もしないで寝ていても、これだけのカロリーを消費しています。平均的な労働をすれば、プラス400キロで、合計すれば1千800キロが消費されます。ところが、日本人は一日に平均約2千100キロの栄養をとっています。つまり、300キロオーバー。たった300キロが積もりに積もってメ

## 正しいフォームで歩こう

### 汗ばむ程度のスピードで



チェック

- ・準備運動を忘れずに
- ・歩き始め5分間はゆったりと
- ・しだいにスピードをあげて
- ・息切れしたらペースダウン



視線は水平に

あごを引く

背筋は伸ばす

腕は大きく振る

つま先でキック

足を伸ばす

歩幅は出来るだけ広く

着地はかかとから

## ウォーキングマップを手に入れよう



チェック

たまには、ほかの地域のウォーキングマップを手に入れて散歩してみよう。市内には0.5~7kmまでのコースが58カ所もあり見所も満載です。マップは該当する地域の支局などで入手できるので、ご利用ください。



タボの原因になるのです。ウォーキングの場合には、9千歩（運動として有効な速歩きなら約60分）を歩けば300キロカロリーを消費します。これがウォーキングで約1万歩を目標としている理由です。さらに、ウォーキングは、内臓脂肪を減少させる、インスリン抵抗性を改善し血糖を下げる、血圧を下げる、血中脂肪を減少させる、HDLコレステロールを増加させるなどの効果が期待でき、気分転換やストレス解消にもつながります。

## チャレンジウォーク・チャレンジエクササイズの結果発表

真庭市健康づくり実行委員会では、毎年10月1日から30日までの30日間、歩いたり、体操したりしたことを記録する『チャレンジウォーク・チャレンジエクササイズ』を実施しています。平成22年度参加者は2千486人（参加率は、市全体の4.88割）で、初回の平成18年度参加者1千304人に比べると、4年で1千182人も増えました。平成22年度の地区別や年代別参加状況などは、下記のとおりです。

### 大切なのは、自分にあった歩き方

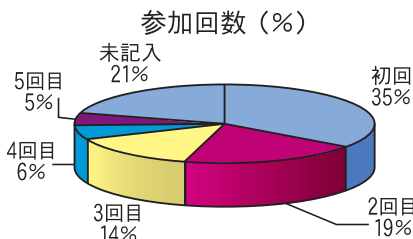
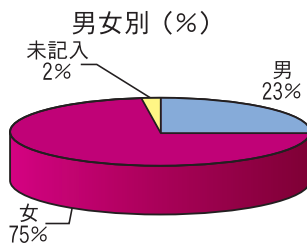
ウォーキングを続けるコツは、無理をせず、自分に合った歩き方で楽しむこと。さまざまな機会を利用して、歩くことで、メタボ予防と改善を行い、健康な身体をつくりましょう。

## 結果発表 平成22年度（10月1日～30日まで30日間実施） チャレンジウォーク・チャレンジエクササイズ

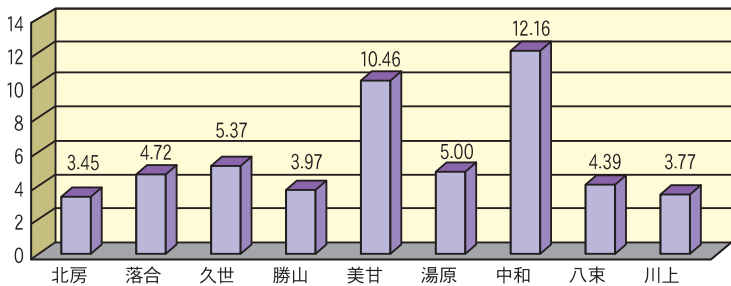
チャレンジャー

**2,486** 人

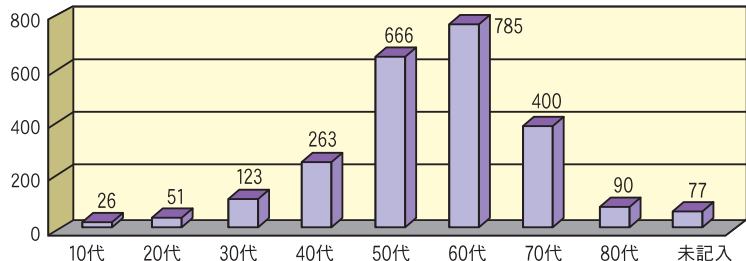
（前年度参加者2439人）



(%) チャレンジウォーク・エクササイズ地域別参加率（%）



(人) 年代別（人数）



真庭市では、年間を通じてそれぞれの地域で「運動教室」を実施しています。健康な身体づくりのために、筋トレやストレッチを中心としたメニューとなっています。詳しくは、お問い合わせください。

☎ 健康福祉部 子育て健康推進課(真庭市健康づくり実行委員会) TEL0867-52-1115 FAX0867-52-1417

## 理想の運動量

### 1日1万歩を目標に



チェック

健康を維持するために、1日に運動で消費したいエネルギーは200～300キロカロリー。1万歩は約300キロカロリーにあたります。

歩いて約 300kcal を消費するには？  
(体重 60 キロの場合)

歩きの種類	歩くスピード感	300kcalの消費にかかる時間	1分間で消費される歩
散歩	ぶらぶら	110分	2.7kcal
緩歩	少し早めのぶらぶら	100分	3.0kcal
平常歩	普通	90分	3.3kcal
速歩	さっさと大股	70分	4.2kcal
急歩	全力で大股	38分	7.9kcal

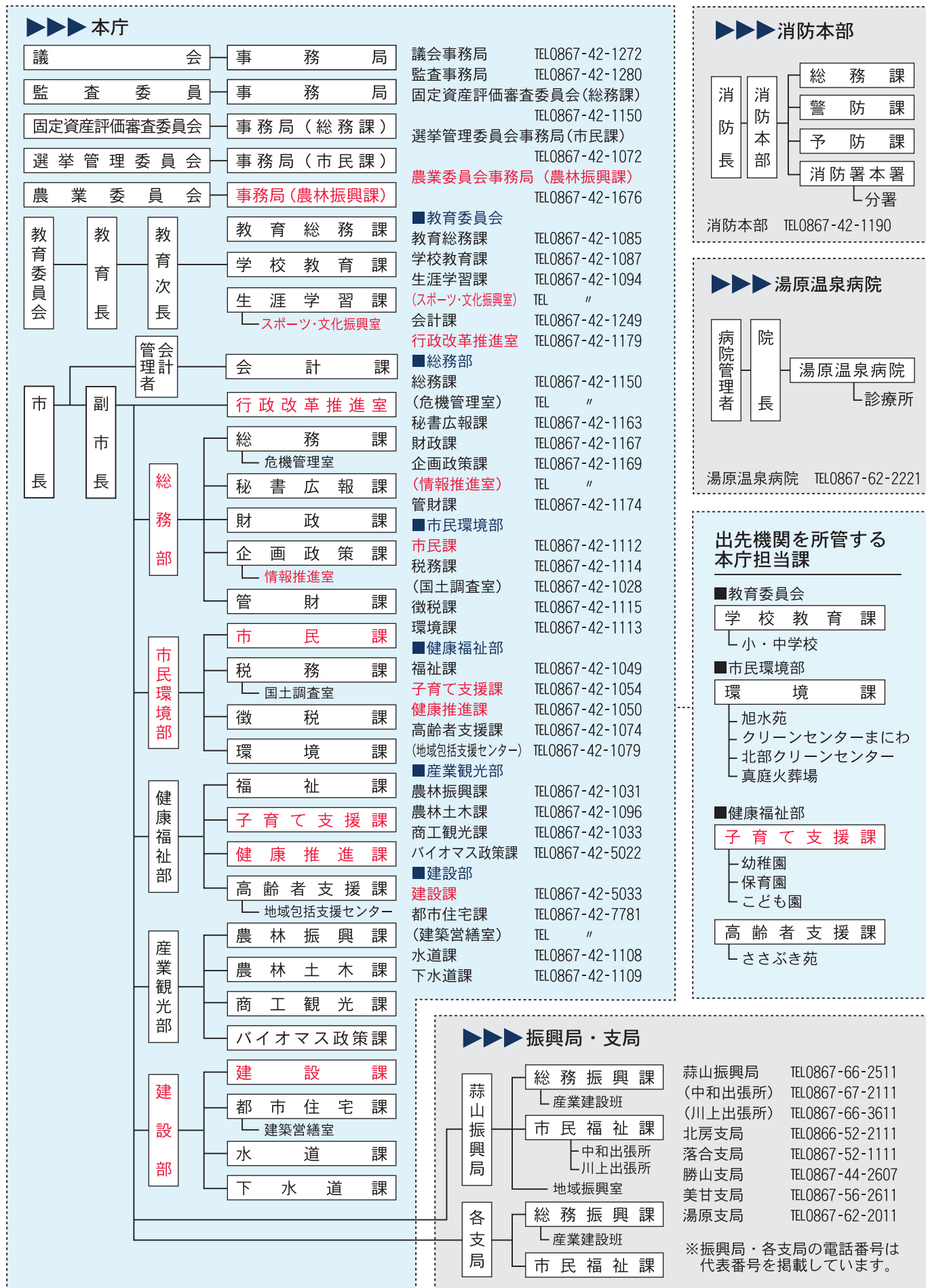


約 300kcal  
の食品は？



平成23年 4月からの 真庭市組織機構図

《本庁》 〒719-3292 真庭市久世2927-2 代表電話0867-42-1111 (FAX 1341)





# 市役所の 組織機構が 変わります。

平成23年4月1日から、真庭市役所本庁全課の移転が完了し、新本庁舎が本格稼働します。この新本庁舎の能力を最大限に発揮し、利便性や効率性、専門性の一層の向上を図るため、次のとおり市役所組織機構の変更を行います。組織数は、これまでの1管理者、1監、9部、1病院、12局、44課から、1管理者、7部、1病院、11局、1室、40課となりました。機構改革による主な変更点をお知らせします。

問 行政改革審議監室  
TEL0867-44-2754 FAX0867-44-2931

## ▶ 本庁組織の主な変更内容

(平成23年4月から)

新名称	変更前	変更内容
行政改革推進室	行政改革審議監 行政改革審議監室	市長直轄の組織として、行政改革推進室を新設
総務部	総務部 企画財政部	企画財政部を総務部に統合
総務部 企画政策課 情報推進室	企画財政部 情報推進課	情報推進課を廃止し、情報推進室を新設
市民環境部	市民生活部	部の名称を変更
市民環境部 市民課	市民生活部 市民課 市民生活部 市民課 公共交通対策室	公共交通対策室を市民課に統合
健康福祉部 子育て支援課 健康福祉部 健康推進課	健康福祉部 子育て健康推進課	子育て健康推進課を2課に分割
産業観光部 農林振興課 農業委員会事務局	農業委員会事務局	農林振興課が事務局を兼務
建設部	建設部 上下水道部	上下水道部を建設部に統合
建設部 建設課	建設部 建設課 建設部 維持管理課	維持管理課を建設課に統合
教育委員会生涯学習課 スポーツ・文化振興室	—	生涯学習課にスポーツ・文化振興室を新設

※本庁1階総合窓口エリア(市民の利用が多い窓口を1階に集約)に、案内のためのフロアマネージャーを新たに配置します。

## ▶ 支局などの主な変更内容

(平成23年4月から)

久世支局・公民館	久世支局を廃止。支局の業務は本庁の各担当課が引き継ぎます
変更後担当課	消防・交通関係 総務部 総務課 危機管理室
地域づくり・自主組織	総務部 企画政策課
健康推進・福祉関係	健康福祉部 福祉課・健康推進課・子育て支援課・高齢者支援課
各種イベント関係	産業観光部 商工観光課
公民館行事関係	教育委員会 生涯学習課
勝山支局(融合解除)	総務振興課と市民福祉課の2課体制(総務部、企画財政部など本庁機能が移転)
落合支局(融合解除)	総務振興課と市民福祉課の2課体制(健康福祉部、教育委員会など本庁機能が移転)





写真右:「翁」は天下泰平や五穀豊穰などを祈念する曲。三番叟(さんばそう)に扮した野村万作氏が勇壮に舞う。上:偽者の仏師が田舎の者を騙しているところが観客には丸見え。中:聖獣「猩々」が親孝行な男の善行をたたえ、華麗に舞う。下:能・狂言を見に来たお客さんで会場は超満員。後方通路には立見席も



新本庁舎  
落成記念

# 「能楽座」能・狂言公演 みやびやかに開催



公演前に行われたワークショップでは、能面体験が行われたり(写真上)装束の着方が披露されたり(写真左)しました

真庭市新本庁舎落成記念事業の「能楽座」能・狂言真庭公演が、1月16日、久世エスパホールで開催されました。人間国宝3人を含む、流派を超えた一流の能楽師が舞台上にとあって、全席完売で立見席が設けられるほどの人気ぶりでした。上演曲は、新本庁舎の落成を祝い、また初春にふさわしい、楽しくめでたい3曲が選ばれました。太鼓や笛にのせた囃子に合わせ、華麗に舞われた能の「翁」<sup>おきな</sup>「猩々乱」<sup>しょうじょうらん</sup>の2曲に、観客は吸い込まれるように見入っていました。また、能2曲の間には、偽者の仏師と田舎の者のやりとりがこっけいな狂言「仏師」<sup>ぶつし</sup>が演ぜられ、非日常のみやびな時間を堪能しました。





市政に関する動きの一部を紹介します

### 12/27 帰省客にふるさと納税をPR

年末年始を真庭で過ごす帰省客らに向けたふるさと納税のPRが、ゆめタウン久世店で行われました。リーフレットを配布するなどして、寄付を呼び掛けました。12月末の22年度実績は39万円です。



### 1/4 一堂に会し新年のあいさつ

真庭市新年互礼会が、勝山文化センターで開催され、市内外の関係団体の代表者ら約160人が参加しました。代表者のあいさつや賀詞交換などが行われ、和やかな雰囲気での新年のスタートを切りました。



### 1/8 地域づくりの未来を考える

岡山自治体学会地域づくり講演会が、勝山文化センターで行われました。椎川忍氏(総務省自治財政局長)の講演や自治体職員、市民団体関係者による事例発表などを通して、地域主権改革の方向性を考えました。



### 1/22 あしたの私のために…認知症を学ぶ

認知症セミナーが、サンプラザ(落合垂水)で開催され約170人が参加しました。落合地域での開催は初。栄養や介護相談、展示、高田医院高田為行院長の講演や当事者との対談などで、認知症への理解を深めました。



### 1/23 違いに気づき、学び、楽しみ、力にする

生涯学習新春講演会が北房文化センター(上水田)で行われました。テレビなどでお馴染みスリランカ出身のJ.A.T.D.にしゃんた氏を講師に迎え、人それぞれの違いを敬遠せず、力に変えて楽しむことなどを学びました。



山下校長(左)と竹井県教育次長が校名プレートの除幕

県立真庭高等学校発足の式  
**地域の学校教育発展の礎に**  
1月7日、落合高等学校で真庭高等学校発足の式が行われました。1日付けで真庭高等学校勤務の発令を受けた教職員、県教育関係者ら約20人が出席。山下陽子校長は、落合、久世の両校が有機的に交わり、地域の学校教育発展の礎になれるよう尽力したいとあいさつ。校門では、真庭高等学校落合校地と書かれた校名プレートの除幕も行われました。新1年生は、2百人を募集。4月11日に開校記念式、入学式を行います。



施設内を点検して回る消防職員

文化財防火特別査察  
**防火意識を高める**  
第57回文化財防火デー(1月26日)を前に、1月18日、旧遷喬尋常小学校で防火特別査察が行われました。消防本部職員らが施設を訪れ、自動火災報知設備、消火器の維持管理状況や避難経路の確保、暖房機器使用の有無などを確認しました。文化財施設では放火も心配されるため、建物周囲の見回りも実施。1月17日、26日の間に、管内19の文化財を回り、文化財愛護と防火意識の高揚を図りました。

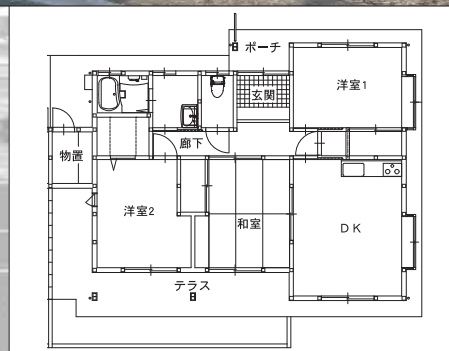
# 上水田住宅新築完成 入居者を募集します

真庭市では、住宅に困窮している人に、健康で文化的な生活を送っていただくための基盤を提供し、生活の安定と社会福祉の増進に寄与することを目的に市営住宅を建て、市民に貸し出しています。このたび、新しい市営住宅が完成しました。入居を希望する人は、2月14日(火)までにお申し込みください。

問 都市住宅課 後安 TEL 0867(42)7781

- ◆住宅名 上水田住宅（真庭市上水田6579番地1）
- ◆募集戸数 木造平屋建3DK（70.3平方メートル）10戸※下水道接続済
- ◆家賃 2万4千800円～4万8千600円（収入により決定します。）
- ◆募集期間 2月1日(火)～14日(月)（ただし、土、日、祝日は除く。）
- ◆申込書配布および受付場所 振興局、各支局住宅担当窓口および都市住宅課※申込書は、市ホームページからもダウンロードできます。
- ◆応募資格
  - ・現在住宅に困っていること（持ち家がなないこと）
  - ・市税などを滞納していないこと

- ・同居できる親族があること（ただし、60歳以上の人や障がい者などは、単身での申込みが可能です。）
- ・政令月収が15万8千円以下であること（ただし、60歳以上の高齢者世帯、身体障害者などの世帯、小学校就学前の子どもがいる世帯については、21万4千円以下に緩和されます。）
- ※政令月収（入居予定者世帯の所得の合計）公営住宅法に定める控除）÷12
- ・入居前に連帯保証人が1名確保できること
- ◆入居予定日 4月1日(金)
- ◆抽選日 3月1日(火)
- ※その他詳細は、お問い合わせください。



上水田住宅南側から北房IC方面を望む(H23.1.8撮影)





蒜山のキャベツ畑

# 我らが担う 輝く “真庭の農林業”

農産物価格の低迷や資材高騰・後継者不足など農林業を取り巻く状況は厳しさを増し続けています。「真庭いきいき農林業者のつどい」は、このような状況の中でも地域農林業の発展のために元気で活躍している人たちの取組を紹介し、真庭地域の農林業が活力を維持することを目的に開催します。

日時 2月8日(火) 12:30受付 13:00開会  
場所 久世エスパス 入場 無料

主催 「真庭いきいき農林業者のつどい」実行委員会

### ◆活動事例発表 (13:40~14:10)

青年農業者によるプロジェクトの発表と農林業団体活動の事例発表

### ◆講演 (14:20~)

#### 演題

「生き残る産地づくり、他県の取り組み事例から」

講師 楠元武久氏

(株式会社船井総合研究所  
チーフコンサルタント)

全国に数ある農産物直売所の中で、日本一の売上げを誇る「めっけもん広場」の立ち上げを手がけた楠元武久氏を迎えます。「めっけもん広場」は食品スーパーや量販店が低迷する中、増収増益という快進撃を続けています。農産物のブランド化も手がけており、農家のこだわりを明確に打ち出した販売戦略で商品化も成功しています。



問 「真庭いきいき農林業者のつどい」実行委員会事務局 (産業観光部農林振興課内)  
鈴木・美甘  
TEL0867-42-1031 FAX0867-42-3907

# 入居者募集中 の住宅を紹介

新築の上水田住宅以外の市営住宅で、現在入居者募集中の住宅をご紹介します。

- ・久世地区  
草沢住宅 3DK 1戸 (S63年建築)  
寺前住宅 3LDK 1戸 (H5年建築)
- ・美甘地区  
国久住宅 3LDK 1戸 (H16年建築)  
第2旭住宅 3DK 1戸 (H9年建築)
- ・蒜山地区  
緑が丘住宅 3DK 1戸 (H10年建築)  
栗木坂住宅 3DK 1戸 (S53年建築)

応募のなかった市営住宅を随時募集しています。詳しくは、都市住宅課か振興局、各支局住宅担当窓口にお問い合わせください。市ホームページにも掲載しています。

- ◆募集期間 2月14日(月) 午後5時まで
- ◆入居可能日 3月中旬 (予定)
- ◆問い合わせ先 都市住宅課 後安  
TEL0867-42-7781  
または振興局、各支局住宅担当窓口



蒜山地区(緑が丘住宅)