

# まにわ が 好きっ

読者の広場

読者の広場は皆さんから寄せられたハガキなどでつくったページです。

今月は  
寄せられたお便り  
48通の中から  
チョイス



よこやま たいが  
**横山 太臥くん**  
H22.1.7生まれ(久世)  
⑩:太郎さん(祖父)



こだに あゆか  
**小谷 歩由佳ちゃん**  
H22.1.4生まれ(福田)  
⑩:総一郎さん(父)

## 今月のテーマ (11月号で募集)

# 目標

### 健康と商売繁盛

森本ひろ子さん(多田)

昨年は体調をくずしたこと

もあり、パニック障害が治りません。自分がどのようにしたらよいのか迷つたこともあります。いつも主人が適切なアドバイスをしてくれてあります。ですが、どのようなお客様とも何時どこでも誠意と笑顔で接して皆様に可愛がって頂くようにこれからも頑張りたいと思っています。

**チャレンジ・ウォーク**  
PN 赤野夫人さん(赤野)



ゆったりウォーク2010の一こま

ここ数年は一年365日を一日も休むことなく、一日一万歩・8キロ以上を目標にウォーキングに励んでいます。これからも心で身体をコントロールし、体調維持に勤め、早朝に出会う新聞少年との清々しい挨拶の交流を深めながら、今年もチャレンジ・ウォークに明るく楽しく前向きにチャレンジしたいです。

進む気持ちはさすがに衰え、

言われる歳になり、最近は思うようにならなくなつたようになります。後何歳まで乗れるか分からぬが、大きな事故を起こさないように人生を元気で過ごせたらいいなと思っています。

元氣で過ごすのが目標  
土屋勝幹さん(上市瀬)

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。

### 自慢の竹細工を披露

柴田太久治さん(富尾)

11月28日、富尾文化祭がありました。2年に一度、富尾地区で開いている文化祭で、今回が16回目でした。コミユ二ティセンターに自慢の作品を展示したり、特設ステージで催し物をしたりしました。



まるで生きているような竹細工

### 田舎でも治療ができる

谷口町子さん(禾津)

2010年の6月頃から背中に痛みを感じ、9月頃には、朝起きあがることも、息をするのも辛いくらいになつていました。我慢ができなくなり、湯原温泉病院で診察を受け

野菜の即売や焼そば、しじ鍋などのお店も出て、毎回家族みんなで楽しんでいます。私は、竹から作った昆虫、こきりこ、カスタネット、打楽器、尺八を展示しました。仕事の休みの日を利用して、竹細工を作つたり、彫刻をしたりするのが、一番の楽しみです。次の文化祭に出展する作品も既に構想中です。皆さん、ぜひ一度富尾文化祭にお越しください。



かたやま かなで  
片山 奏ちゃん  
H22.1.25生まれ(鹿田)  
Ⓐ:雄貴さん(父)



おかだ りゅうと  
岡田 瑞翔くん  
H22.1.23生まれ(久世)  
Ⓐ:典和さん(父)



まき しょう  
牧 志陽くん  
H22.1.8生まれ(多田)  
Ⓐ:正洋さん(父)

## ☆2月生まれ募集中☆

### ★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生年月日④住所⑤応募者のお名前と連絡

### ★応募および問い合わせ先★

総務部秘書広報課

〒717-0013 真庭市勝山35-1

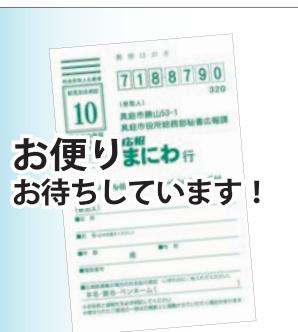
TEL0867-44-2613 (FAX2931)

E-mail : hisho@city.maniwa.lg.jp

※Ⓐ:応募者

「絆皮的椎体形成術」という、骨折した場所を人工骨セメントで固定する治療を医師から勧められました。説明を聞いてみると、私が2004年に岡山市で受けたことのある治療でした。その時がとても良かったので、迷わず治療を受けました。そのおかげで治療をしたその日から全く痛みがなくなり、翌日から鍼も草刈りも畠もできるようになりました。家族や近所の人もびっくりしていました。10年前に初めて新聞の記事で見て、いいなあと思っていた治療が、こんな田舎の湯原温泉病院でもできるようになるなんて夢にも思っていました。

近いところで高度治療が受けられて痛みもなくなつたので、今年一年大好きな草刈りや畠仕事をして元気に過ごしたいです。



## 《3月号読者の広場》

### ◎テーマは 「HERO」です。

あなたにとってのヒーローは誰ですか？尊敬する人、最愛の人、師匠など、その人とのエピソードなどを一緒に200字程度でお寄せください。

### ◎川柳の兼題は

### 「風」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1月31日(月)です。

2月号では、  
**「お祝い」について**  
お便りを募集しています。  
(1月14日締め切り)



▲ PN にんじんくん  
声、熱唱に約200人の観客が酔いしれました。感動のあまり、涙するものもありました。観客全員で向日さんと一緒に「里の秋」なども歌えて、最高でした。恩師や知人なども大勢来場され、コンサートの

私たち国際ソロプチミスト真庭では、11月23日、子どもたちの健やかな成長を願つて、向日かおり(落合出身)チャリティコンサートを、落合サンプラザを会場に開催しました。世界で活躍しておられる向日さんの素晴らしい歌声、熱唱に約200人の観客が酔いしれました。感動のあまり、涙するものもありました。観客全員で向日さんと一緒に「里の秋」なども歌えて、最高でした。恩師や知人なども大勢来場され、コンサートの

### チャレンジを応援

藤元麻子さん(台金屋)

まだ小学生であったその日、12月8日です。昭和16年のこの日の朝「我が帝国陸海軍は西南太平洋に於いて、米英両国と戦闘状態に入れり」

忘れる事のできない日  
樋口重雄さん(見尾)

談笑され、大変盛り上がりました。落合出身の向日さんの今後の活躍(チャレンジ)を応援しています。



熱唱する向日かおりさん

の大本営発表のあつた日で、あの太平洋戦争が始まったのです。以後三年以上の戦時下の苦しい国民生活が始まっています。敗戦となり戦時は直り、以来平和で豊かな日本が続いていますが、戦前、戦中、戦後を生きてきた私どもには、あの戦争が始まつた日は忘れられず、今の平和が一層ありがたく思えます。





▲ PN N♡Sチャン



▲ PN エドワードニューゲー



▲ PN hikaru



私にもできることがある  
牧山裕子さん(上水田)  
何か地域貢献をしたいと思  
い、2010年7月、真庭市  
消防団北房方面隊に入団しま  
した。湯原での研修会に参加  
して、消防には女性の力が必  
要だと分かりました。家庭で  
お母さんは、子どもとの接触  
や火を使う機会が多い存在。  
そのお母さんだからこそでき  
る消防団活動があると思いま  
す。家族の理解を得ながら、  
一緒に活動していく女性団  
員が増えて欲しいです。

地域にとって有意義な一日  
岡本和夫さん(下河内)  
約20年ぶりに下河内ミニ文  
化祭・ウォーキング大会を開  
催しました。「地域を盛り上  
げたい」というみんなの思い  
があつたからでてきたことだと  
思います。多くの人が参加し、  
交流が図れて良かつたです。  
展示物を見て近所の人隠れ  
くりをしながら地域の魅力を  
再発見できたりして、本当に

「居場所」があるまちづくり  
山崎樹一郎さん(都喜吉定)  
まちづくりに興味があつて  
加しています。普段生活して  
いるときに気付いたり、体力づ  
けたりして、本当に



いて何が必要かと考えると、  
世代を超えて笑いあえたり、  
楽しみを共有できたりするこ  
とが必要ではないかと思つて  
います。河田さんの話を聞  
いて、利用者と提供する側の距  
離間や心遣い、運営の内容な  
どはよく分かりました。機会  
があれば失敗例も参考に聞い  
てみたかったです。広い真  
庭市ですが、今後、バスの利  
用などを考慮しつつ、広域に  
人が集まる「居場所」がつ  
くれば良いと思います。

取材先で、こんにちは。  
**真庭**  
まにわ びと

有意義な一日になりました。  
これから徐々に規模を大きく  
していきたいです。

# 図書館へ行こう!

本の紹介

## 北房文化センター図書室

〒716-1411 真庭市上水田3131  
TEL:0866-52-5220 FAX:0866-52-5221  
開館時間 10:00~19:00(土・日・祝9:00~18:00)  
休館日 月曜日・年末年始

### 今月のおすすめの本

#### 「それ、ほんとう?」

松岡 享子／ぶん 長新太／え  
福音館書店

「あ」から始まる言葉だけでつくったお話や、「わ」から始まる言葉だけでつくったお話などを紹介。思わず「それほんとう?」といいたくなる、面白いお話がいっぱいです。ことばあそびの本。



#### 「まち」

新井 洋行／作・絵 自由国民社  
お母さんにおつかいを頼まれたみおちゃん。用事は、みおちゃんの友だち5人に手紙を届けること。お母さんが行き方を書いてくれた紙を持って、さあ出発! 一緒に行き方を辿ることができる絵本。



#### 「神様のカルテ2」

夏川 草介／著 小学館

新年度、本庄病院の内科病棟に、一止の大学の同窓である進藤が着任してきた。だが、進藤の医師としての行動は、かつての姿からは想像もできないもの…。地方病院を舞台に個性豊かな登場人物たちが織りなす、いのちの物語。



#### 「わたしは、わたし」

ジャクリーン・ウッドソン／作  
鈴木出版

白人警官が黒人の子どもを殺した事件で、目撃した真実を証言したトスウェアの父。しかし、一家は生命の危険にさらされ、「証人保護プログラム」によって、別人として別の場所で暮らすことに…。家族の喪失と再生の物語。



### 行事のお知らせ

毎月1回、スマイルキッズによる読み聞かせの会が行われています。

# ヘルシーケッキング

真庭市栄養改善協議会の提供です



## 椎茸のマヨチーズ焼

マヨネーズのこんがりとした焼き色がとてもきれいで。

### 材料（4人分）

- ・シイタケ 中12枚  
(石づき含め1枚=約20g)
- ・粉チーズ 大さじ4
- ・マヨネーズ 大さじ6
- ・添え野菜 適宜

### 作り方

- ①シイタケは石づきを取って洗う。
  - ②添え野菜を洗い切っておく。
  - ③ボウルに粉チーズとマヨネーズを加え混ぜておく。
  - ④オーブントースターに専用のプレート(アルミホイルでもよい)を入れ、1～2分予熱しておく。
  - ⑤シイタケのかさの裏に③をぬる。(シイタケの大きさで分量を調節。)
  - ⑥④に⑤のマヨネーズをぬった面が上になるように置き、こんがり色づくまで焼く。(1200Wで2分程)
- ※シイタケにもっと火をとおしたい場合は、ワット数を下げて焼く時間を長くする。
- ⑦皿に②と⑥を焼き目が上になるように盛り付ける。

### <1人分栄養価>

エネルギー 165kcal たんぱく質 4.3g  
脂質 15.6g カルシウム 81mg  
塩分 0.5g



今月のレシピ  
提供は

頭應智泉さん  
(勝山支部)

## まにわ 好きっ 読者の広場



▲ PN 萌華



▲ PN バグズポポ



## 家畜伝染病発生時の対応を学ぶ

12月10日、鳥インフルエンザや口蹄疫などの家畜伝染病が発生した場合に備えた市職員の研修会が開催されました。防護服の着用方法を学ぶ職員の真剣な表情を撮影。

### 川柳 「笑う」

選: 川柳おちあい 石原美光さん

3月号の兼題は「風」

高齢者思い出話に泣き笑い  
片言の幼子を囁み笑顔満ち  
笑うなと口止めをしてする手品  
お互に老けたと笑う電話口  
円満な家庭に笑い渦を巻く  
ほろ酔で幸せだよと笑う顔  
泣き笑い諸々あつて家族の灯  
女三人笑い止まらぬ冬炬燵  
ほほ笑んで祖母の心を孫つかみ  
笑いあり孫にさそわれ又笑い  
写メールの曾孫を囁み初笑い  
初笑い四方山話花が咲く  
ストレスを笑い飛ばして空仰ぐ  
合格の報らせに家中笑顔満ち  
幼子の笑顔につられ皆笑う  
ころころと笑つて母はよく食べる  
氣心の合つて笑いの揃子ゆるむ  
軸吟>支持率が上がる笑いが止まらない  
美光

菊池千江子	狩谷博子	西本艶子	植田万里子	大森喜久恵	山中清子	田中久栄	稻岡雅子	ゆきこ	若田万寿子	中山春子	横山とも子	松尾千恵子	菊池俊男	永田寿道	妹尾良江	山元美代子
本郷	岩井谷	月田	西原	久世	蒜山下和	台金屋	久世	落合垂水	本庄	月田	本郷	樺東	古見	阿口		



# 健康のススメ

## 糖尿病～あなたは大丈夫ですか～

お話を落合病院 糖尿病内科 高橋 泰さん



### 日本人の7人に1人

今や、日本人の7人に1人が、糖尿病ないしその予備軍と推定され、実数でいえば約1千4百万人ともいわれています。真庭市は、全国平均よりも高く、およそ5人に1人となっています。皆さんの身近な所でも糖尿病の話を耳にする機会が増えているのではないかでしょう。

### 痛くもかゆくもない病気

日本人の糖尿病の95%程度を占める※2型糖尿病は、「痛くもかゆくもない病気」とよく言われます。糖尿病の症状には、口が渴く（口渴）、水分をたくさん飲む（多飲）、尿の回数が増える（多尿）、汗がたくさん出る（多汗）といったものがあります。しかし、こうした症状は糖尿病の予備軍の段階や初期において自覚されることはないかもしれません。たとえ症状があつても、発熱のように日常生活に支障をもたらすものではな

## 健康診断を受けましょう

注目すべきデータがあります。2007年に厚生労働省が健康診断の結果で糖尿病が強く疑われている人の治療状

### 健康診断の結果を活かす

**あなたの生活習慣は大丈夫!?**  
チェック が多いほど、糖尿病になる可能性が高いといわれています。

- 朝食は食べない
- 食べ過ぎている
- おやつを必ず食べる
- 甘いものが好き
- お酒をたくさん飲む
- 夕食が遅く一度に多量に食べる
- 清涼飲料水をよく飲む
- ドリンク剤をよく飲む
- 脂っこいものが好き
- 野菜や海草類をあまり食べない
- 運動不足である
- ゆっくり休めない
- 40歳以上である
- 食事時間が不規則
- ストレスがたまっている
- 妊娠中に血糖値が高いと言われたことがある
- 家族や親戚に糖尿病の人がある

※規則正しい生活習慣と食生活を心がけましょう。

※ 2型糖尿病とは 血糖を下げるインスリンというホルモンが、必要なだけ作られない状態

いので、症状がもとで医療機関を受診する人はあまりいません。どちらかといえば、「健康診断で精密検査を受けるよう言われた」とか「たまたま他の病気で受診したら、血糖が高いと言われた」といった理由で受診されています。そこで、まずは糖尿病の大きな危険因子ですが、痩せているから大丈夫とは言えません。痩せている人でも定期的に健康診断を受け、予兆をつかみ、発病を抑えること、たとえ発病している場合でも、合併症が進むことを抑えることが重要だと考えます。

厚生労働省の糖尿病実態調査によると、日本人の2型糖尿病の人の60%余りは、肥満ではありませんでした。肥満は糖尿病の大好きな危険因子ですが、痩せているから大丈夫とは言えません。痩せている人でも定期的に健康診断を受け、予兆をつかみ、発病を抑えること、たとえ発病している場合でも、合併症が進むことを抑えることが重要だと考えます。

年起こす割合が高いことが明らかにされています。健康診断で糖尿病予備軍（要精査）や要治療とされた場合、かかりつけ医を持ち、定期的に医療機関にかかるようにします。2型糖尿病自体の治療は、この10年で格段に進歩しました。新しい薬剤や治療法も出ていています。しかし、「未病を治す」ことが大切です。規則正しい生活習慣と食生活を心がけ、定期的に健康診断を受けて、その結果を上手に活かしてください。

健康診断の予定や詳しい内容については、市役所や保健所、医療機関にお問い合わせください。

# まにわ 地の産 消

MANIWA NO SUN

## 蒜山えのき

お話  
JAまにわ菌茸部会  
部会長

池田 進さん  
(蒜山富掛田)

33



## 食物繊維の豊富な 料理の万能選手



温度14℃～16℃、湿度95%に保たれた芽出し室の中で、目選り作業をする池田さん。芽の出具合を見極め、抑制室へえのきを運びます。

婦人部では、新メニューを考え、スープなどにレシピを設置するなどし、おいしく食べてもらう工夫を続けています。「鍋料理以外にも、中華スープ、だしのラーメンや豚肉などを混ぜたから揚げもおいしい。今後は、後継者育成にも力を入れ、できるだけ長く栽培を続けていきたい」と意欲を見せていました。

種菌センターで培養された菌を仕入れ、約25日間かけて、温度、湿度をそれぞれに管理した三つの部屋で栽培します。一番気を遣う作業は、菌から芽を出させる芽出し室から生育の足並みを揃える抑制室へ移動させる瓶を選ぶ、目選りという工程。ここで失敗すると、収穫の段階で、一株の重さが軽くなってしまいます。

蒜山えのきは、蒜山地域で9月中旬～2月末にかけて収穫するえのき茸です。ミニトマトや米、ひるぜん大根などを栽培していた農家が、寒くなり、ほかの青果物が育てられなくなるこの時期に、えのき茸の栽培をしています。ほかの産地に比べ、口の狭い瓶を使用して育てていて、筋の細いえのきができ、シャキシャキとした食感が生まれます。これが一番の特徴です。



## 50回目の「ふれあい市」に長蛇の列

岡山県立久世高等学校



久世高校生が手塩にかけて育てた苗を買い求めるお客様

**みんなで地域を元気に**  
下河内ミニ文化祭・ウォーキング大会  
11月28日、第1回下河内ミニ文化祭・ウォーキング大会  
二ティ協議会主催)が、下河内コミュニティハウス周辺で開催されました。ウォーキングには、地域の親子連れら約60人が参加して、4.2kmのコースを歩きました。文化祭では、地元の約30人が趣味で作った物やコレクションなどを持ち寄り、来場者に披露。約20年間途切れていった地域の催しが復活し、多くの参加者でございました。



老若男女、幅広い参加者があったウォーキング大会

# ぐるっと まにわ 真庭 まちの話題

久世高校生が育てた農作物や花の苗、加工品などを販売する「ふれあい市」が12月3日に開かれました。生物生産科と食品科学科の生徒が、消費者とのふれあいを通じて商品の流通や販売方法などを学ぶ授業の一環。平成12年度から年4、5回開催され50回目を迎えました。生徒が丹精込めて育てた新鮮な農産物や加工品などが割安で手に入るとあって、オープン前から会場前は長蛇の列。人気のシラメンやハボタン(各2百鉢)、パン(百個)などは20分ほどで完売しました。真庭高校になつてもこの市は引き続き行われます。



農林業の将来について真剣に議論する参加者

農林業の活性化策を探る真庭地域農業研究会(真庭地方農業士会、真庭農業者クラブ主催)が11月24日、勝山文化センターで開かれ、関係者約40人が意見交換しました。テーマは「中山間地域の活性化と農業ビジネスを考える」。外から見た農林業の魅力や可能性を勝部弘和氏(新庄村)、千葉隆士氏(蒜山上徳山)、上塩浩子氏(湯原温泉)がそれぞれの立場から提言。中山間地域の活性化策について議論しました。

外から見た農林業の魅力を  
平成22年度真庭地域農業研究会

11/25 北房にみんなで集まるのが一番楽しみ

本多國江さん(上水田)が百歳を迎える、自宅で家族と誕生日を祝いました。現在、総社のお子さん宅に同居中の本多さん。盆、正月、ホタルやコスモスなどイベントごとに自宅に集まるのを楽しみにしています。



12/4 障がい者の力作ぞらり300点展示

障害者週間に合わせ、障害者作品展（市身体障害者福祉協会主催）が12月2日～5日まで、勝山文化センターで行われました。心や身体に障がいがある約80人が絵画や陶芸などの力作約300点を出展しました。



12/5 ソフトバレーで60チーム熱戦

真庭市親睦ソフトバレー大会（市ソフトバレー協会主催）が白梅総合体育館で開催されました。小学生、男子、女子、混成の部に60チーム（300人）が参戦。白熱したゲームが展開されました。



12/8 長寿の秘訣は何でもよく食べること

藤井政一さん（吉）が、家族と自宅で、百歳の誕生日を祝いました。長寿の秘訣は何でもよく食べること。少し耳は不自由ですが、とても元気な政一さんは、テレビの時代劇を見たり、新聞を読んだりするのが日課です。



12/12 チームの絆で襷をつなぐ

第20回神庭の滝駅伝競走大会（同実行委員会主催）が、勝山スポーツセンターを発着点に行われ、2つのコースにのべ88チームの参加がありました。チームの仲間と襷をつなぎ、勝山のまちを駆け抜けました。



傾聴のシミュレーションをする講師の水野晴彦氏（右）

美甘地区人権教育講演会（美甘地区人権教育推進委員会主催）が、12月3日、美甘保健文化センターで開かれました。シルバー大学受講生ら約30人が参加。「傾聴は心を解き放す」と題された講演の中で、参加者は、コミュニケーションの重要性や傾聴を行う際の技術、ポイント（受容と共感が重要であること、自分で答えを出させるためには、アドバイス・批判・反論はどれも必要ないこと）などを学びました。

答えを見出すお手伝い  
美甘地区人権教育講演会



居場所づくりで活躍している人らの話を聞く参加者

12月7日、落合公民館で、まちづくりトークサロン第6回（真庭の中間支援組織立ち上げ準備会主催）が開かれました。約40人が参加。新潟市で空き家を活用した交流拠点「うちの実家」の運営に携わりながら、地域福祉の質の向上のために人材育成や研修、講演活動を続けている河田珪子さん（新潟市在住）の講演を中心に、地域での支え合いの取り組みや居場所づくりの運営などについて意見を交わしました。

まちづくりトークサロン第6回  
人には居場所が必要



### ■ 北房観光ボランティアクラブ

北房全域が活動エリアです。ホタルやコスモスなどの季節の見どころや、北房ぶり市、雛の文化まつりといった催し、さらに国指定史跡の大谷・定古墳群まで、北房地域のあらゆる分野について紹介しています。  
問 北房支局総務振興課 TEL0866-52-2111

### ■ 旧遷喬尋常小学校ガイド(試行中)

国の重要文化財・旧遷喬尋常小学校を案内しています。工匠たちの情熱と技術、そして当時の町予算の約3倍の費用を充てて建築に踏み切った、当時の住民の教育に対する想いなどを伝えています。  
問 財久世エスパス振興財団 TEL0867-42-7000



### ■ 勝山旅先案内人

勝山町並み保存地区周辺を案内しています。城下町勝山の歴史や見所はもちろん、観光の目玉である暖簾について、モチーフや暖簾に込められた家主の想いなども紹介しています。  
問 勝山観光協会 TEL0867-44-2120

### ■ 温泉指南役

湧き出る温泉の量や泉質など、具体的な数値を用いながら、湯原自慢の“温泉力”を紹介するほか、温泉に関する様々な知識、正しい入浴法なども紹介し、温泉の楽しみ方を伝えています。  
問 湯原観光情報センター TEL0867-62-2526



### ■ 蒜山ガイドクラブ

蒜山地域を活動エリアとし、自然の魅力や尊さを紹介しています。春の山野草観察から夏の沢登り、秋の紅葉登山、冬のスノーシュートラベルと1年を通して事業を行っており、個別ガイドにも対応しています。  
問 蒜山観光協会 TEL0867-66-3220

## ラジオ番組「飛び出せ！真庭人(まにわびと)」 1月5日(水)スタート！

市では、観光などに携わる様々な「人物」にスポットを当てたラジオ番組を企画しました。チャンネルはRSKラジオで、期間は平成23年1月から1年間、毎週水曜日の午前10時45分～10時50分です。真庭市の多くの魅力を発信してもらう予定で、今回ご紹介したガイドの皆さんも登場予定です。お楽しみに。

# 奥深くほどに

自然や歴史など見所いつぱいの真庭市。でも、見て感動するだけじゃもつたらない。市内には、わたしたちの知らない魅力が隠されています。そうした隠された見所や、驚くような楽しみ方を教えてくれるのが観光ガイドさんです。今回は市内で活動する団体をご紹介します。

「不登校」のことを広報紙で…と相談があつたとき、デリケートな問題だけに正直掲載方法を迷いました。たちまち様子だけでもと参加した「ひまわり」(5歳)で、すぐ心を動かされました。参加者が話す不登校の現状や不安などは初めて知ることばかり。「まずはこれを伝えなくては」と強く感じました。今月号が少しでも皆さん之力になるといいのですが。

宮地

昨日買った10年日記。1年目の元旦以降白紙のままです。学生以来日記など書くことがなかつた私が、子供の成長などを残そと張り込んで買ったのに、これでは何の役にも立ちません。このままくじけてしまえば、ただの無駄遣いになつてしまふので、今年は心を入れ替えて、2年目を記していくこと思います。練習中の操法の事でも書けば続けられるかな。長須

あつという間に一年が過ぎ、新年を迎えるようとしています。4月に広報担当に異動になり、もう9ヶ月が経ちました。広報の技術がきちんと身に付いたんだろうかと振り返っています。これから的一年は、仕事はもちろんプライベートも充実した一年にしていきたいと思います。まずは1月、友達の結婚式で4年ぶりの北海道へ。久しぶりの北の大地を満喫するぞ。福島

●編集後記

●編集後記