

密じゃない工夫で プール開始

真庭市内の市立小学校では、「3つの密」を避ける工夫をし、プールの授業を行っています。今回撮影したのは、6月19日にプールの授業を開始した美甘小学校の1年生と2年生です。

広報
真庭
7
2020
第183号

主な記事

- 新型コロナウイルス感染症対策 P02～
- 江川三郎八 P08～
- 市政トピックス P10～
- お知らせ P12～
- 真庭が好きっ読者の広場 P20～
- 真庭人 杉原利充さん P24～
- 健康のススメ P25～
- ぐるっと真庭 まちの話題 P26～

新型コロナウイルス感染症対策

新型コロナウイルス感染症の感染拡大による緊急事態宣言は、5月14日に岡山県を含む39県で、21日に京都府など2府1県で、そして5月25日に東京、神奈川、埼玉、千葉、北海道の5都道県で解除され、約1カ月半ぶりに全国で解除されました。しかし、この間の外出の自粛や行事・イベントの中止などにより、地域経済は大きな打撃を受けています。今後は、新型コロナウイルス感染症の感染予防を継続しつつ、社会生活、経済活動を行う必要があります。

今月は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のための対策や支援、経済対策、新たな生活様式を応援する事業などの一部を紹介します。また、真庭市ホームページでは、事業の詳細や新事業などを随時掲載・更新していますので、ご確認ください。



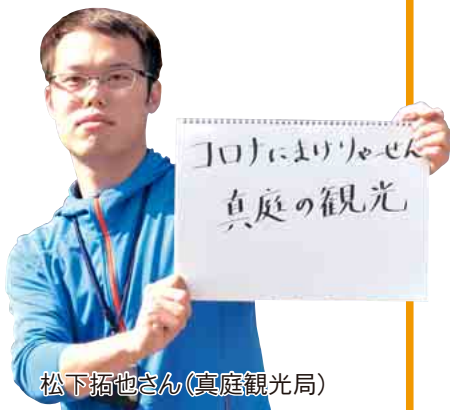
レイチェル スティブンズ(ALT)



安藤正真さん(勝山高校硬式野球部)



宮宗宏行さん(北房小学校5年)



松下拓也さん(真庭観光局)

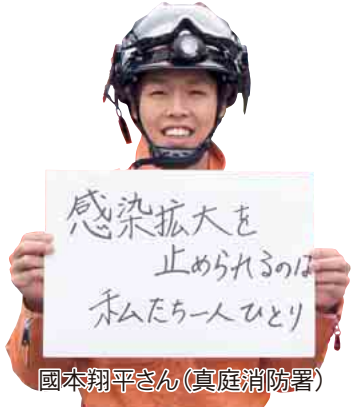
新型コロナウイルス関連
真庭市ホームページ
QRコード▼



松尾のどかさん(湯原温泉病院)



杉原利充さん(0867合同会社)



國本翔平さん(真庭消防署)

感染拡大防止に向けた真庭市の取り組み

相談窓口の設置	新型コロナウイルスに関係した悩みごとなどを、どこに相談したら良いか分からない場合に、まずご相談ください。暮らし、雇用、休業、経済支援など、さまざまな相談内容に応じた窓口を紹介します。	【問い合わせ先】 個人向け 新型コロナウイルス総合相談室 TEL0867-45-0562 (FAX42-1319) 事業者向け 新型コロナウイルス事業者相談窓口 (産業政策課) TEL0867-42-1033 (FAX3907)
普及啓発	国道313号線落合IC出口および国道181号線旧遷喬尋常小学校前陸橋に、不要不急の外出を控える啓発横断幕を設置しました。(現在は撤去) 集いの場などに参加できず、在宅で過ごす時間が長くなる高齢者のために、自宅でできる運動を紹介します。	【問い合わせ先】 建設課 TEL0867-42-5033 (FAX1988) 【問い合わせ先】 地域包括支援センター TEL0867-42-1079 (FAX1305)
消毒用資材などの供給・配置	市内の小中学校や幼稚園、認定こども園、保育園、放課後児童クラブ、集いの広場などに、保健衛生管理用品(アルコール・マスクなど)を配置しています。 妊産婦へ市に寄付されたマスクや国から供給されたマスクを配布しています。 市内介護保険事業所や集いの場へ、国などから供給されたマスクなどを配布しています。	【問い合わせ先】 学校教育課 TEL0867-42-1087 (FAX1416) 子育て支援課 TEL0867-42-1054 (FAX1388) 高齢者支援課 TEL0867-42-1074 (FAX1390) 健康推進課 TEL0867-42-1050 (FAX1388)
対策本部の設置	真庭市新型コロナウイルス感染症対策本部を設置し、国県の最新情報を共有しながら迅速な対応を行うため、対策本部会議を開催しています。	【問い合わせ先】 危機管理課 TEL0867-42-1126 (FAX1119)

熱中症予防行動のポイント



withコロナでも
暑さ対策が
必要です



健康推進課
主査 神尾智子 保健師

- ① **暑さを避けましょう**
 - ・エアコンなどにより部屋の温度をこまめに調整
 - ・換気扇や窓の開放により換気を確保
 - ・涼しい服装にし、暑い日や時間帯は無理をしない
- ② **適宜マスクをはずしましょう**
 - ・気温・湿度の高い中でマスク着用は要注意
 - ・屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
 - ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人と距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を
- ③ **こまめに水分補給しましょう**
 - ・のどが渇く前に水分補給
 - ・1日あたり1.2ℓを目安に
 - ・大量の汗をかいた時は塩分も忘れずに
- ④ **日頃から健康管理をしましょう**
 - ・日頃から体温測定、健康チェック
 - ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養
- ⑤ **暑さに備えた体作りをしましょう**
 - ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
 - ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
 - ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

個人を対象とした支援、事業者を対象とした支援に分けて紹介します。
真庭市独自の取り組みには、**真**印があります。

個人のみなさんへ

特別定額給付金 (受け取る)	対象者1人につき10万円を給付します。受給手続きに必要な書類をお送りしていますので、期間内に申請をしてください。 【対象者】 基準日(令和2年4月27日)において、住民基本台帳に記録されている人 【申請期限】 8月11日(火)	【申請・問い合わせ先】 特別定額給付金対策室 TEL0867-45-0562 (FAX42-1319) 申請が必要です
子育て世帯臨時特別給付金 (受け取る)	令和2年4月分(3月分を含む)の児童手当を受給している世帯に、対象児童1人につき1万円の臨時特別給付金を給付します。※特例給付は除く 【申請】 不要 ※公務員は申請が必要	【問い合わせ先】 子育て支援課 TEL0867-42-1054 (FAX1388)
ひとり親家庭等特別給付金 (受け取る) 真	事業所の休業などに伴い、特に就業環境に影響を受けやすいひとり親世帯などに対する緊急支援として、令和2年4月～6月分の児童扶養手当受給者に児童1人あたり2万円の給付金を支給します。 【申請】 不要 ※希望しない場合のみ必要	【問い合わせ先】 子育て支援課 TEL0867-42-1054 (FAX1388)
子ども応援券 (受け取る) 真	0歳から18歳の子ども1人につき、市内の飲食店や宿泊施設で使える5,000円分の商品券を配布しています。 【使用期限】 9月30日(水) 【使用可能店舗】 真庭市ホームページに掲載するほか、使用できる店舗にはポスターが掲示されています。	【問い合わせ先】 産業政策課 TEL0867-42-1033 (FAX3907) このポスターが目印です▶
傷病手当金 (受け取る)	国民健康保険および後期高齢者医療保険の加入者で、療養のため働くことができなかった人が一定の要件を満たす場合に、給与の一部を補填する傷病手当金を支給します。 【給付額】 給与の一部	【申請・問い合わせ先】 市民課(医療グループ) TEL0867-42-1112 (FAX1319)
生活福祉資金特例貸付 (借りる)	- 休業などで収入の減少があり、緊急かつ一時的な生計維持のための貸付が必要な世帯は、20万円を上限に借りることができます。 - 失業などで生活に困窮している世帯は、月20万円以内(単身世帯は15万円以内)を原則3ヵ月以内の期間で借りることができます。 ※両貸付とも無利子で保証人は不要です。 【受付期間】 9月30日(水)まで	【申請・問い合わせ先】 真庭市社会福祉協議会 TEL0867-42-1005 (FAX2263)
真庭つながり促進事業 (補助) 真	市内の就労継続支援事業所の対象商品の購入者へ購入費の一部を還元します。 【対象者】 対象商品購入者 【還元額】 市民：購入額の5割 市民以外：1割 【申請】 購入後に申請が必要	【申請・問い合わせ先】 真庭市社会福祉協議会 TEL0867-42-1005 (FAX2263) 【問い合わせ先】 福祉課 TEL0867-42-1581 (FAX1369)

真庭おもいやり事業 (補助) 真	市外の家族や友人などに真庭産品を送る際に、市内の対象事業者から、3割引きで商品を購入することができます。 【対象者】 市民および市内で働く人 対象事業者や商品、価格など、詳しくは真庭市ホームページでご確認ください。 ※蒜山酪農農業協同組合(蒜酪)は、6月末をもって事業参加を終了しましたが、真庭あぐりガーデンでも蒜酪の商品を取り扱っています。	【問い合わせ先】 産業政策課 TEL0867-42-1033 (FAX3907)
真庭市奨学金の返還猶予 (納付の猶予) 真	真庭市奨学金返還金の納付が困難と認められる場合には、納付期限を最長1年間延長します。 【対象者】 真庭市奨学金返還金の返還が困難になった人 ※岡山県や岡山県育英会、日本学生支援機構の奨学金も、返還猶予などの措置があります。各団体などにお問い合わせください。	【申請・問い合わせ先】 教育総務課 TEL0867-42-1085 (FAX1416)
税などの納付猶予 (納付の猶予)	国税、県税、市税の納付などが困難と認められる場合には、最長1年間の納付の猶予や延滞金が免除される制度があります。 詳細は、各問い合わせ先にお問い合わせください。 【対象者】 新型コロナウイルスにり患、新型コロナウイルスの影響で収入が前年同期と比較して概ね2割以上減少などの要件に該当し、納税が困難と認められる者 ※なお、固定資産税および法人市民税については、真庭市独自の制度を設けており、要件に該当すれば納税の猶予や、延滞金の2分の1免除と2分の1補助を受けられます。	【問い合わせ先】 (国税) 広島国税局猶予相談センター TEL0120-683-754 (県税) 岡山県美作県民局収税課 TEL0868-23-1267 (市税) 税務課 TEL0867-42-1114 (FAX1240)
国民健康保険税 後期高齢者医療保険料 介護保険料の減免 (減額・免除)	新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡し、または、重篤な傷病を負った場合や主たる生計維持者の事業収入などが3割以上減少し、生活が困窮した場合は、保険税(料)を減免できる制度があります。 【対象者】 収入が3割以上減少するなど、減免の要件に該当する世帯 保険税(料)によって、要件が異なります。詳細は、真庭市ホームページをご覧ください。各問い合わせ先にお問い合わせください。	【問い合わせ先】 (国民健康保険税) 税務課 TEL0867-42-1114 (FAX1240) (後期高齢者医療保険料) 市民課 TEL0867-42-1112 (FAX1319) (介護保険料) 高齢者支援課 TEL0867-42-1074 (FAX1390)
国民年金保険料の減免 (減額・免除)	収入の減少などにより国民年金保険料の納付が困難な人で、一定の条件を満たす場合、本人の申し立てにより国民年金保険料の免除申請ができる制度があります。詳しくはお問い合わせください。	【問い合わせ先】 津山年金事務所 TEL0868-31-2360 FAX0868-22-1042 市民課 TEL0867-42-1112 (FAX1319)

上記のほか、家賃の支払いが困難な場合には住居確保給付金、教育費に不安がある場合には学費の免除や奨学金の借り入れ、母子父子寡婦福祉資金貸付金償還金の支払い猶予など、さまざまな対策が行われています。真庭市ホームページや岡山県ホームページなどで紹介しています。

事業者のみなさんへ

持続化給付金 (受け取る)	影響を受けている事業者に対して、事業の継続を支えるため、給付金を支給します。この給付金は、事業全般に幅広く使うことができます。 【対象者】 前年同月と比べ5割以上売り上げが減少した事業者 【給付額】 売上高の減少幅に応じて給付 (上限) 法人 200万円 個人事業主 100万円 【申請期間】 令和2年5月1日(金)から 令和3年1月15日(金)まで	【問い合わせ先】 持続化給付金事業コールセンター TEL0120-115-570 産業政策課 TEL0867-42-1033 (FAX3907) 「申請サポートキャラバン」が7月3日～10日まで真庭市で開催されます。 【問い合わせ先】 真庭商工会 TEL0867-42-4325
事業持続 ささえあい 給付金 (受け取る)	影響を受けている中小企業者および小規模事業者に対し、支援金を給付します。 【対象者】 令和2年1月から8月のうち、前年同月と比べ2割以上売り上げが減少した事業者(事業開始1年未満の場合は特例有り) 【給付額】 小規模事業者: 10万円 中小企業者: 20万円	【問い合わせ先】 産業政策課 TEL0867-42-1033 (FAX3907) 【申請先(郵送のみ)】 真庭商工会 TEL0867-42-4325 〒719-3214 真庭市鍋屋6
デジタル環境 整備支援事業 (補助)	衛生的で感染予防に効果があるといわれるキャッシュレス決済を導入するための経費の一部を補助します。 【対象者】 個人事業主を含む小規模事業者など 【対象事業】 キャッシュレス決済に必要な機器の導入費用など 【補助額】 対象経費の2分の1以内(上限10万円)	【申請・問い合わせ先】 産業政策課 TEL0867-42-1033 (FAX3907)
ステップアップ・ スキルアップ 支援事業 (補助)	小規模事業者などのステップアップや魅力発信を支援します。 【対象者】 休業などしている個人事業主を含む市内事業者 ●オンライン講座受講・開催支援事業 【対象事業】 オンライン講座受講や開催に係る経費 【補助額】 対象経費の2分の1以内(上限10万円) ●魅力発信支援事業 【対象事業】 新たな商品や事業の魅力をつくりホームページやチラシなどで発信する経費 【補助額】 対象経費の2分の1以内(上限20万円)	【申請・問い合わせ先】 産業政策課 TEL0867-42-1033 (FAX3907)
たすけあい 経済再生事業 (補助)	国県補助金事業を活用し設備投資・販路開拓を行う事業者などを支援するとともに、市内企業への発注を促進し、経済循環の活性化を図ります。 【対象者】 経済産業省の『生産性革命推進事業』や、岡山県の『生産性・おもてなし向上のための設備投資等の支援事業』を活用し、設備投資・販路開拓を行う中小企業者および小規模事業者 【給付額】 通常の一般枠と市内企業と連携する市内連携枠では、補助率が異なります。詳しくはお問い合わせください。	【申請・問い合わせ先】 産業政策課 TEL0867-42-1033 (FAX3907) 林業・バイオマス産業課 TEL0867-42-5022 (FAX3907)

真庭つながり 促進事業 (受け取る) 真	市内の就労継続支援事業所の感染予防対策などの設備投資や、商品販売を促進する広告費などに利用可能な協力金を支給します。 【対象者】 市内の就労継続支援事業所 【協力金】 1事業所あたり100万円	【問い合わせ先】 福祉課 TEL0867-42-1581 (FAX1369)
アート活動 緊急支援事業 (補助) 真	市民団体などが行うアート活動の継続を支援するため、無観客で実施する活動を真庭いきいきテレビで放送する経費などを補助します。 【対象者】 市内に住所を有し、アート活動の企画などの実績のある事業者 【対象事業】 市民団体などが行う無観客で実施するアート活動の映像を、真庭いきいきテレビで放送する事業 【補助額】 対象経費の全額（上限50万円）	【申請・問い合わせ先】 スポーツ・文化振興課 TEL0867-42-1178 (FAX1416)
真庭おもいやり 事業 (事業者募集) 真	市外の家族や友人などに真庭産品を贈る際に、市が購入代金の一部を助成することで販売を促進する事業です。取扱事業者としての登録と商品を募集しています。 【対象者】 市内事業者	【問い合わせ先】 産業政策課 TEL0867-42-1033 (FAX3907)
税などの 納付猶予 (納付の猶予)	国税、県税、市税の納付などが困難と認められる場合には、最長1年間の納付の猶予や延滞金が免除される制度があります。 詳細は、各問い合わせ先にお問い合わせください。 【対象者】 新型コロナウイルスにり患、新型コロナウイルスの影響で収入が前年同期と比較して概ね2割以上減少などの要件に該当し、納税が困難と認められる者 ※なお、固定資産税および法人市民税については、真庭市独自の制度を設けており、要件に該当すれば納税の猶予や、延滞金の2分の1免除と2分の1補助を受けられます。	【問い合わせ先】 (国税) 広島国税局猶予相談センター TEL0120-683-754 (県税) 岡山県美作県民局収税課 TEL0868-23-1267 (市税) 税務課 TEL0867-42-1114 (FAX1240)

上記のほか、休業手当や有給休暇取得への助成、資金の融資、設備投資に対する減税など、さまざまな対策が行われています。真庭市ホームページや岡山県ホームページなどで、さまざまな支援制度を紹介しています。

それ **給付金** を装った **詐欺** かもしれません!

特別定額給付金などの手続きに関して、

- ◆国や岡山県、真庭市が、ATMの操作をお願いすることはありません。
- ◆国や岡山県、真庭市が、給付金の振込手数料を求めることはありません。
- ◆市役所などの職員をかたる場合がありますので、注意してください。

【こんな事例に注意】

- 通帳番号やキャッシュカードの暗証番号を聞く
- 家族構成やマイナンバーを聞く
- 給付金の代行や振込手数料を求める

不審・不安に思ったとき
には相談してください

**気を
付けて!**

真庭市消費生活センター
TEL0867-42-1172
警察相談専用ダイヤル
TEL #9110

まぼろしとなった 東京での「江川式」建築展

明治から大正時代の岡山県建築技師として、旧遷喬尋常小学校などの設計を行った江川三郎八。彼の建築展が大阪と東京で開催される予定でしたが、東京展は新型「コロナウイルス」の影響で中止になりました。そのまぼろしの企画展が真庭で再現されています。ここでは、江川三郎八ゆかりの建築物を紹介します。

国重要文化財 旧遷喬尋常小学校校舎

久世地域にある旧遷喬尋常小学校校舎は、1907年に町予算の約3倍の金額を投入して建設されました。外観は左右対称のデザイン、正面に掲げられた校章は、江川三郎八が「久世」の文字を高瀬舟に模してデザインしたものです。



教室

1990年の夏に小学校としての役目を終え、1999年に国の重要文化財となりました。

2階中央の講堂は、



講堂の格天井

風格のある折り上げの格天井となつています。教室に掛けられたランドセルや、設置されているオルガンも、

来場者を
楽しませます。

国登録有形文化財 木山神社拝殿など

落合地域にある木山神社拝殿と渡り廊下、善覚稲荷神社本殿と拝殿、これらの建築物も江川三郎八が手がけたものです。1919年に建築、1962年に現在の場所へ移築されました。いずれも江川作品の特徴がよく表れていて、2017年に国の登録有形文化財となりました。木山神社には「クックさん」「テンちゃん」と呼ばれる看板猫たちもいて、訪れる人を迎えてくれます。



クックさん

※不在の場合もあります



人物 江川三郎八ってどんな人

岡山県庁の建築技師として活躍



江川三郎八
(江川三郎八研究会提供)

江川三郎八は1860年、現在の福島県会津若松市で、会津藩士の家に生まれました。宮大工に弟子入りし、その後、福島県庁の技師となり、1902年に岡山県庁に転任しました。県を代表する建築技師として、県会議事堂や郡役所、学校など多くの公共建築を設計し、晩年には天満屋百貨店など民間建築も多く手がけ、1939年に80歳で死去しました。

注目される「江川式」建築

江川三郎八の作品は「江川式」建築と呼ばれています。昨年12月から今年2月にかけて、大阪市のLIXILギャラリーで企画展が開かれたり、ブックレットが刊行されたりして話題になりました。また、江川の出身地である福島県でも5月、地元紙で大々的に紹介されるなど、次第に注目度が上がってきています。



ブックレットは中央図書館で貸し出し中

企画展 パネル・模型展開催中

“江川式”擬洋風建築 江川三郎八がつくった岡山・福島の風景

リクシル

大阪、東京のLIXILギャラリーの企画展に貸し出しをしていた建築模型の返還に伴い、株式会社LIXILから寄贈いただいた写真パネルとあわせ、凱旋展示を行っています。身近な文化財とその歴史を知ることのできる展示会です。

☎ スポーツ・文化振興課 岩野
TEL0867-42-1178 (FAX1416)
Email:sportsbunka@city.maniwa.lg.jp



- ▶開催期間 9月29日(火)まで 9:00~18:00 水曜日休館
- ▶建築模型展 旧遷喬尋常小学校 1階教室
- ▶パネル展 久世エスパスセンター ガレリア



社務所と拝殿を結ぶ渡り廊下

インタビュ

江川三郎八の魅力

私が初めて旧遷喬尋常小学校を見たのは昭和63年のこと。新聞で「取り壊されるかも…」という記事をたまたま目にして、見に来ました。江川のきめ細かい仕事、優しく感じられる建物の設計は魅力的で、私もその魅力に引きつけられた一人です。江川作品は特に女性に人気で、江川の建物をきっかけに建築家になる生徒もいました。使いやすく設計され、「和と洋のミックス」が随所に取り入れられています。幼少の時代から苦勞し、叩き上げで育った江川。その思いを感じてみてください。

江川三郎八研究会 代表
難波好幸さん(岡山市東区)

倉敷市出身。元東岡山工業高等学校教諭で一級建築士の資格を持つ。浅口市立鴨方郷土資料館で開催された江川展に、制作した模型が展示され、その模型を見た吉備国際大学の先生に声をかけられたのをきっかけに研究会の代表となる。





二川デマンド交通出発式 地域による課題解決を目指して

車両は三菱から提供の電気自動車のアウトランダー



まにわくん♡のステッカー



テープカット



心を込めてきれいに

6月1日、二川コミュニティセンターで二川デマンド交通出発式が開かれました。二川地域にはコミュニティバスまにわくん♡2路線が運行していましたが、決まった時刻・路線を運行する定時定路線のため、広い二川地域では利用しづらい状況で、利便性向上が課題となっていました。今後は、地域による地域の実情に応じた柔軟な運行が可能なデマンド方式として運行し、課題の解消に向けて取り組みます。運行は、地域の人たちで構成する二川デマンド交通協議会が行います。

**真庭スマート農業オープンラボ
直進キープ田植機発進**

真庭市では、農事組合法人寄江原などと連携し、農林水産省の「スマート農業技術の開発実証プロジェクト」を鹿田地区で実施しています。実証の2年目である今年度は、昨年度集めた食味や収量などのデータ分析結果を反映させ、さらなる品質と収量の向上を図ることとしています。6月3日からは、直進キープ田植機を使った今年度の田植えが始まり、見学に訪れた人も田植えに挑戦していました。



始めて田植機に乗る人もまっすぐ田植えができます



木の繊維方向に注意して直交集成材を作ってみよう

**木質バイオマス出前講座
真庭のバイオマスを知ろう**

5月25日、米来小学校で木質バイオマス出前講座が行われ、林業・バイオマス産業課の職員と、地域おこし協力隊の大岩功隊員が、4年生の教室を訪れました。講座では、真庭市は森林面積が多く、林業や木材業に携わる人がたくさんいること、使わなかった木材を燃やすことで燃料として利用できるといったことなどが説明されました。他にも、CLTを真似て、木を交互に貼り合せ、強度の高い材を作る工作も行いました。



市長室から こんにちは!

健康長寿と豊かな食事

秦の始皇帝から不老長寿の薬を探すことを命じられた徐福が東方日本に辿りついたという「徐福伝説」が、和歌山県の紀伊半島や京都府の丹後半島などに残っています。真偽のほどは別として、権力を欲しいままにした始皇帝でさえ最も望んだことは不老長寿であり、時空を超えて、健康長寿を望む現代の私たちと同じです。

有難いことに、人類は豊かな栄養の摂取や医療の発達などにより、寿命を大幅に伸ばしてきました。最近のDNA分析による現生人類の「自然」寿命は38歳とされていますが、2018年現在、日本人の平均寿命が男性81.25歳、女性87.32歳となっています。

このような長寿の現代に至るまで、古くは天然痘やペスト、20世紀に入ってはスペイン風邪（インフルエンザ）やコレラ、近年はサーズ（SARS）、マーズ（MERS）、そして今苦しんでいる新型コロナウイルスのように、人類は細菌やウイルスなどと闘いながら、共存しながら寿命を伸ばしてきたのです。

現代では医学の発達により、健康長寿のためには「免疫力を高めること」が重要であることが明らかになっていますが、どうすれば免疫力を高めることができるのでしょうか。素人の私が乏しい知識から申しますと、「免疫とは、体内で発生したガン細胞や外から侵入した細菌やウイルスなどを常時監視し、撃退する自己防衛システム」であり、いくつもの免疫細胞が協調し合っているということです。免疫力を高めるには、①適度な運動、②ぐっすり眠ること、③バランスの取れた栄養、④入浴等身体を温めること、⑤笑うなど心の健康（ストレス減少）などが重要な要素だと言われています。

市民の皆さんに、それぞれの環境や心身の条件などを考えながら、①～⑤を日頃の習慣として実践されることをお勧めします。①の運動ですと、真庭版ラジオ体操をお勧めします。②の適度な睡眠の重要性は申し上げるまでもありません。③は日に3回定時に栄養バランスの取れた食事をする事です。また、④と⑤についてですが、入浴も免疫力アップに良いようですし、笑いヨガがあるように朗らかによく笑う日常生活はストレスを軽減することになるとの研究成果が出ています。

ところで、「医食同源」という言葉があるように、食事は健康に密接な関係を持ちますが、食事に関して気になるデータがあります。令和元年度の真庭市内の小中学生、中学生の朝食摂取調査を見ると、「朝食を毎日食べる」が、小学生で85%、中学生で81%という実態で、朝食を食べない子供が相当数います。食べる子のうち、「一人で食べる」が、小学生で18%、中学生では28%もいます。成長期の食習慣は将来の人生に影響すると言われていますが、真庭の子どもたちの一日が、家族と楽しく食事をする豊かなくらしから始まって欲しいと願うものであります。

市民の皆さん、新型コロナウイルスはもとより、ガンや他の感染症などにもできるだけ罹らないようにするためには、健康的な生活習慣を身に付けて、明るく楽しい日々を過ごすことが大切です。このようにして、健康長寿の真庭を一緒に作っていきましょうではありませんか。



思い通りに描けてるかな

郷原漆器体験授業 文化芸術に親しむ

6月8日、檜邑小学校の3・4・5年生5人を対象に、郷原漆器体験授業が行われました。郷原漆器の館の高月国光館長ら4人が郷原漆器の歴史や特徴などを説明した後、箸などの漆塗り体験を行いました。この授業は、子どもたちに本物の芸術作品に触れ合う機会を提供し、文化・芸術への関心を高め、豊かな心を育む取り組みとして、漆塗り体験のほか、音楽や演劇などの体験授業を、市内の小中学校で行っています。



写真右側が高谷絵里香委員

教育委員会委員任命 農家の経験を生かして

6月18日、教育委員会委員の任命辞令交付式が行われ、市長から委員に辞令が交付されました。新しく任命されたのは、蒜山下和で農業を営んでいる高谷絵里香さんです。高谷委員は「教育はこれからの社会をつくっていく上で重要なもの。責任の重さを感じますが、農家としての経験を生かし、誠実に関わっていきたい」と思いを述べました。委員会は毎月開催されており、高谷委員はこの日から委員会に出席しました。

お知らせ

INFORMATION

真庭市の人口

総数 44,475人(-52)
 男 21,314人(-21)
 女 23,161人(-31)
 世帯数 17,675世帯(-6)
 令和2年6月1日現在
 ()は前月との比較

代表電話番号

- ▶ 本庁舎
TEL 0867-42-1111
FAX 0867-42-1341
- ▶ 蒜山振興局
TEL 0867-66-2511
FAX 0867-66-4401
- ▶ 北房振興局
TEL 0866-52-2111
FAX 0866-52-4496
- ▶ 落合振興局
TEL 0867-52-1111
FAX 0867-52-1939
- ▶ 勝山振興局
TEL 0867-44-2607
FAX 0867-44-4569
- ▶ 美甘振興局
TEL 0867-56-2611
FAX 0867-56-2033
- ▶ 湯原振興局
TEL 0867-62-2011
FAX 0867-62-2097
- ▶ 中和出張所
TEL 0867-67-2111
FAX 0867-67-2205
- ▶ 川上出張所
TEL 0867-66-3611
FAX 0867-66-4402
- ▶ 真庭市消防本部
TEL 0867-42-1190
FAX 0867-42-1672

真庭都市計画決定(原案) 縦覧と公聴会を開催

真庭都市計画決定(原案)の縦覧と公聴会を行います。

○縦覧内容

■対象計画
生ごみ等資源化施設(汚物処理場)

■縦覧期間

7月6日(月)～20日(月)

※土、日を除く開庁時間内

■縦覧場所

環境課(真庭市役所本庁舎)

○公聴会

■開催日時

7月30日(木) 午後2時～

■会場

真庭市役所本庁舎

■意見書

公聴会で真庭都市計画決定(原案)について意見を述べたい人は、縦覧期間中に縦覧場所へ意見書の提出が必要で
す。なお、意見書の提出がな

かった場合は、公聴会を中止し、その旨を真庭市ホームページでお知らせします。

■問い合わせ先

環境課

TEL 0867(42)1113

FAX 0867(42)7455

■真庭市

ホームページ

QRコード▼



旧戦域で慰霊追悼を行います

戦没者遺児による慰霊友好親善事業

日本遺族会は、「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」の参加者を募集しています。

この事業は、厚生労働省から補助を受け実施しており、先の大戦で父などを亡くした戦没者の遺児を対象として、父などの戦没した旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行うとともに、同地域の人たちとの友好親善を深めることを目的として行います。詳しくは、お問い合わせください。

■参加費 10万円

■参加資格 戦没者の遺児

■実施地域 旧ソ連、旧満州、西部ニューギニア、ボルネオ、マレー半島、トラック諸島、パラオ諸島、ソロモン諸島、フィリピン、マリアナ諸島、ミャンマー・タイ、東部ニューギニア、ビスマーク諸島、台湾・バシー海峡、マーシャル諸島、中国

■日程 各地域の日程など詳細は、一般財団法人日本遺族会事務局にお問い合わせください。

TEL 03(3261)5521

FAX 03(3261)9191

■申し込み

参加の申し込みは一般財団法人岡山県遺族連盟へ申し込み

ください

TEL 086(271)7175

■問い合わせ先

福祉課 高田

TEL 0867(42)1581

FAX 0867(42)1369

毎年恒例の土器・はにわ作り

大人も子どももご参加ください

まにわではにわ どきどき古代体験教室

粘土をこねて土器やはにわを作り、焼き上げます。古代の焼きものの作りで、夏の思い出づくりはいかがでしょう。

▼土器作り

8月1日(土)
午前10時から

※両日ご参加ください
※8月1日(土)に警報が出た場合、両日中止
※雨天の場合、野焼きは8月29日(土)に延期

▼野焼き

8月22日(土)
午後1時30分から

▼場所

蒜山郷土博物館

▼参加費

500円

▼申込方法

7月29日(水)までに蒜山郷土博物館窓口か、電話やメール、ファクスでお申し込みください



定員は
先着10人
です

問 蒜山郷土博物館 深見 TEL・FAX 0867-66-4667
Email: hiruzen-mus@city.maniwa.lg.jp



ホームページ

入札結果

財産活用課
TEL0867-42-1174(FAX1119)

- 予定価格250万円以上の公共工事落札額を公表します。
- 表記順
《入札日→工事名(発注課)→落札者→落札額(税抜き)》

●令和2年5月21日

- ・市道開田堤防線舗装修繕工事
(落合振興局)
株式会社富松組…4,500,000円
- ・市道郷南線舗装修繕工事(落合振興局)
有限会社真庭舗装…3,200,000円
- ・湯原ふれあいセンター外部改修工事
(湯原振興局)
株式会社大和建設…12,700,000円
- ・津黒高原スキー場ペアリフト主電動機等
改修工事
(蒜山振興局)
安全索道株式会社…6,950,000円
- ・市道富山根共和線舗装修繕工事
(蒜山振興局)
株式会社吉田組真庭営業所…10,300,000円
- ・ひるぜんペアバレースキー場
第1ペアリフト索受整備工事
(蒜山振興局)
日本ケーブル株式会社大阪支店…5,450,000円

今月の掲載は、5/21の入札実施分。

事前登録が必要です 障がい者緊急情報配信事業

聴覚に障がいのある人を対象に、台風、大雨、大地震などの災害に関する情報やその他の必要な情報を、音声に代わり、緊急事態の把握や避難の方法の第一報として携帯電話(スマートフォン)にメールでお知らせします。事前の登録が必要のため、登録方法など、詳しくは、福祉課までお申し込みください。

※利用料金は無料ですが、メール受信のための通信料は自己負担となります。

■登録・問い合わせ先
福祉課 中島

TEL 0867(42)1581

FAX 0867(42)1369

mail fukushi@city.maniwa.lg.jp

■真庭市

ホームページ

QRコード▼



相談してみませんか

まにわ暮らしのなんでも相談会

あなたの困りごとをさまざま
な専門家がお聞きします。
生活の困りごとを、相談して
みませんか。

■日時

7月18日(土) 午後1時～4時

■場所 久世公民館大ホール

■内容 福祉や法律の専門家が相談に応じます。困っていることや悩んでいることがある人は、ご相談ください。

■料金 無料

■事前予約 不要

■相談員

弁護士、司法書士、ケアマネジャー、精神保健福祉士、社会福祉士、保健師など

■問い合わせ先

真庭ひまわり基金法律事務所

TEL 0867(44)1251

■真庭市

ホームページ

QRコード▼



真庭を元気にする活動を支援します

申請受け付け中

真庭を元気にする 活動応援補助金受付開始

市内の団体が自ら企画を行い、公共の利益や社会貢献、まちづくりや地域活性化につながる活動、若者の交流事業、結婚推進などを目的とした活動を行う場合に資金的な支援を行います。真庭を元気にする活動応援補助金を有効にご活用ください。

- ▶ 補助金額 限度150,000円
- ▶ 申込方法 交流定住推進課へ申請書など必要な書類を持参
- ▶ 申込締切 予算がなくなり次第受付終了
- ▶ 対象

- ① 市内に居住しているか、市内に勤務する者で組織されている市内の民間任意団体
- ② 市内に事業所を有し、市内で活動する特定非営利活動促進法(平成10年法律第7号)第2条第2項に規定する特定非営利活動法人
- ③ 市内に事業所を有し、市内で活動する一般社団法人、公益社団法人、一般財団法人または公益財団法人
- ④ 市内に事業所などを有し、会社法(平成17年法律第86号)第3条に規定する法人または個人事業主

対象になる活動

- ① 公共の利益または社会貢献を目的とした活動 ▶ ② まちづくりおよび地域活性化につながる活動 ▶ ③ 若者の交流事業などを推進する活動 ▶ ④ 結婚推進を目的とした活動



ホームページ



☎ 交流定住推進課 後安 TEL0867-42-1179(FAX1353) Email:koryu@city.maniwa.lg.jp

お知らせ

INFORMATION

7月の休日急患担当医

診療時間：午前9時～午後5時

5日

- 落合病院(内)・落合
0867-52-1133 (FAX1160)
- 金田病院(外)・落合
0867-52-1191 (FAX1917)
- 谷田医院(外)・萩山
0867-66-3616 (FAX3616)

12日

- 勝山病院・勝山
0867-44-3161 (FAX5331)
- 杉江医院(内)・落合
0867-52-3456 (FAX3218)

19日

- 金田病院・落合
0867-52-1191 (FAX1917)
- 遠藤クリニック(外)・萩山
0867-66-3002 (FAX3366)

23日

- 湯原温泉病院・湯原
0867-62-2221 (FAX2223)
- 松坂医院(内)・久世
0867-42-3300 (FAX3556)

24日

- 勝山病院・勝山
0867-44-3161 (FAX5331)
- はら内科クリニック(内)・久世
0867-45-7885 (FAX7880)

26日

- 近藤病院・勝山
0867-44-2671 (FAX2989)
- 廣恵医院(外)・北房
0866-52-5020 (FAX5664)

～8月～

2日

- 落合病院(内)・落合
0867-52-1133 (FAX1160)
- 金田病院(外)・落合
0867-52-1191 (FAX1917)
- 中井医院(内)・勝山
0867-44-4848 (FAX5248)

7月26日の急患担当医は、令和2年度休日急患担当医編成表から変更になっています。

新たに始まります

自筆証書遺言書保管制度

本年7月10日(金)から、自筆証書遺言書の保管を法務局に申請することができるよう手続きを新たに開始します。自筆証書遺言を検討されている人は、ぜひ、本制度をご利用ください。岡山県内では本局と全ての支局にて取り扱い可能です。詳しくは、お問い合わせ

ください。

■ 保管申請手数料

1件につき3900円

■ 問い合わせ先

岡山地方法務局供託課

TEL 086(224)5699

正解発表

まにわ食育クイズ解答

広報真庭6月号23ページの「まにわ食育クイズ」解答は次のとおりです。全問正解者の中

から抽選で記念品をお送りします。なお、発表は記念品の発送をもって代えさせていただきます。

■ 解答と解説

問1〇 問2〇

問3〇 問4×(「迷い箸」と

は、迷ってあれこれの菜に箸

を向けることをいう)

問5〇 問6×(体内リズム

と生活リズムのズレをなくす

ためには、朝食をとることは

大切である)

問7×(萩山大根を炊いとい

てを意味する)

問8〇

問9×(料理に使う調味料の

「さ・し・す・せ・そ」の「そ」

は、みそである)

問10×(食育の日は、毎月19

日である)

■ 問い合わせ先

健康推進課 池田

TEL 0867(42)1050

FAX 0867(42)1388

(公財)岡山県市町村振興協会

サマージャンボ宝くじ

7月14日(火) 発売!!

1枚300円

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

お出かけ前に確認を

地域のイベントどうなった

お家で食事を楽しめるテイクアウトメニューを紹介しています▶



テイクアウトメニューの紹介も

真庭観光局では、いろいろな情報を紹介しています。お持ち帰りできる飲食店の情報をまとめた「まにわのお持ち帰り」のコーナーもおすすです。

真庭観光局のホームページを参考に

真庭観光局のホームページでは、中止を決定したイベントや、開催を検討中のイベントの情報も掲載しています。参考にご活用ください。

真庭のイベントを地域ごと、月ごとに確認することができます▶



問 真庭観光局 TEL0867-45-7111 (FAX7112)
<https://www.maniwa.or.jp/>

お出かけ前に イベント開催状況の確認を

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、中止や延期になるイベントもあります。開催されるかどうか分からないものについては、お出かけ前に、ホームページで確認をしたり、主催者に電話をしましょう。

高槻市や守山市の真庭市場へも

直売所で会員登録をして出荷

産地直売 あなたの野菜を届けましょう

▶ 出荷を始めるには

出荷したい直売所へ直接お問い合わせください。会員登録が必要です。登録料や手数料は各直売所で異なります。

直売所	電話番号
風の家	0867-66-4393
八束ふるさとふれあい特産館	0867-66-3141
ひまわり館	0867-62-7080
健康の里	0867-44-5831
きらめきの里	0867-42-8177
落合ふれあい即売センター	0867-42-8771
醍醐の里	0867-52-8040
コスモスの里	0866-52-3191
真庭市場(高槻、守山)	0867-45-0228

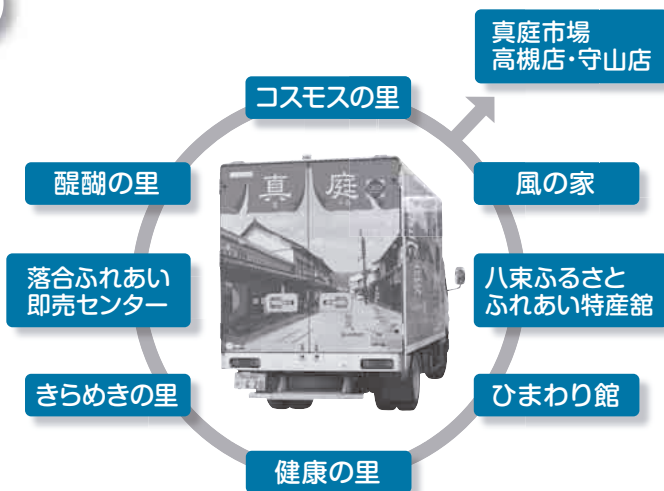
▶ 出荷できるもの

野菜や果物、花きの他、加工品など少量であっても出荷することができます。

▶ 集荷日程

毎週日～金曜日(日程は変更になる場合があります。)

農家が直接出荷している農産物が、新鮮で安全・安心なものを求める消費者から人気を集めています。真庭市内の8つの直売所はもちろん、大阪府高槻市、滋賀県守山市の「真庭市場」へも、自慢の野菜を届けてみませんか。



市内流通事業

市内の各直売所が連携し、農産物を相互に輸送する事業にも取り組んでいます。会員登録をすれば、いつも出荷している直売所から、市内の他の直売所へ出荷することもできます。販売金額の5%は利用手数料として販売手数料に加算されます。

※コスモスの里、落合ふれあい即売センターでは、市内流通による農産物の販売はできません。

ホームページ



問 農業振興課 川上 TEL0867-42-1031(FAX3907) Email:nohshin@city.maniwa.lg.jp

ジュニアパスポート7月1日(水)販売開始

7月20日(月)から8月31日(月)まで利用できます



真庭市内バス ジュニアパスポート発売

小学生と中学生を対象に、コミュニティバスまにわくん♡など市内のバスが乗り放題になる「ジュニアパスポート」を販売します。ぜひ使ってみてください。

▶ **利用期間** 7月20日(月)から8月31日(月)まで

▶ **料金** 小学生500円 中学生1,000円

パスポート1枚につき、高校生以上の同伴者1名も無料になります。降車時に同伴者と一緒にパスポートをご提示ください。

▶ 使えるバスと路線

コミュニティバスまにわくん♡…全線

備北バス……………水田下町～高岡上

中鉄北部バス……………勝山～落合上町

美咲町さくらバス……………久世駅～石坂商店前

真庭市役所くらし安全課と各振興局のほか新庄村役場でも販売しています。



バス・なび



問 くらし安全課 平本 TEL0867-42-1017(FAX1319) Email:kurashianzen@city.maniwa.lg.jp



真庭市 名物開発 応援事業

追加募集

商品を「つくる」こと
「売る」ことに活用
してくださいね。



真庭市産業サポートセンターでは、市内在住の個人や事業者を対象に、新たな取り組みで地域活性化の効果が見込まれる事業を支援しています。4月の募集に続き、追加募集を行います。新商品開発を検討中もしくは、販路開拓に取り組みたい個人・事業者は申請してください。

支援メニュー		支援対象の内容	支援率	支援 限度額
商品をつくる	地域産業 連携支援金	2社以上の市内企業などが連携し、新たに取り組む次の事業 ①農林産品の二次加工・付加価値の拡大などに関する事業 ②異業種分野への新規参入事業 ③地域団体などと連携した地域課題解決事業など		100万円
	ふるさと 名物支援金	地域資源を用いた新商品の研究開発事業 ※地域資源…岡山県地域産業資源指定品目のうち、真庭市 または県全域を対象地域とするもの		50万円 ※市内企業などが連携して 実施する場合 100万円
商品を売る	販路開拓 支援金	過去3年間に於いて真庭市名物開発応援事業を活用した 商品の販路開拓を行う事業	2 / 3 以内	30万円
		上記支援を受けずに、地域資源を活用して商品化したもので 販路開拓を行う、次のいずれかに該当する商品・事業 ア) 起業5年未満の企業が開発した商品 イ) 企業などが開発・発売した商品（既存含む） ウ) 発売後、全国レベルでの受賞歴のある商品 エ) 真庭地域産業振興センター（旧真庭バイオマスラボ） で開発された商品 オ) 国際認証などを取得し、海外向けに販路開拓を行う 事業者 ※イ) については、継続しての申請はできません。		

実施条件や申請書などはサポートセンターホームページに掲載しています。
不明な点はお問い合わせください。

ホームページ



問 真庭市産業サポートセンター（真庭商工会本部内） TEL0867-42-4375 (FAX4337)

<http://www.maniwa-sangyo-sc.com/>

Email:misc-424375@maniwa-sangyo-sc.com

お知らせ

INFORMATION

岡山県立北部高等技術専門学校 訓練生募集

岡山県立北部高等技術専門学校では、訓練生を募集しています。詳しくは、お問い合わせください。

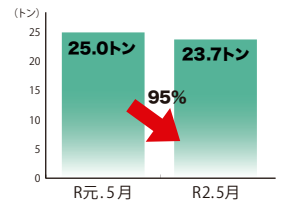
- ① 募集訓練科名および定員
・エクステリア科 10人
・ケアサービス科 20人
- 募集期間
6月15日(月)～8月18日(火)
- 試験日 9月3日(木)
- ※ 予備日 4日(金)
- 訓練期間
10月2日(金)～令和3年3月16日(火)
- 訓練場所
岡山県立北部高等技術専門学校
(津山市川崎953)
- ② 募集訓練科名および定員
パソコンワーク初級 15人
- 募集期間
7月1日(水)～8月11日(火)
- 試験日
8月18日(火)

資源循環 で 持続可能なまちへ

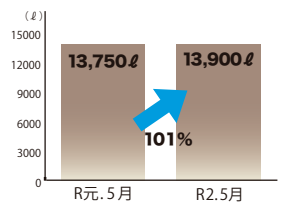
環境課 資源循環対策室
TEL0867-42-1113

真庭市では生ごみ、し尿などをメタン発酵させ、液体肥料(バイオ液肥)にリサイクルしています。

生ごみ収集量
久世地区の家庭からの収集分



液肥スタンドでの液肥配布量
市内9カ所のバイオ液肥スタンド



生ごみ収集量は 2カ月連続で減少しました。

バイオ液肥は一時生産が追いつかず液肥スタンドを3週間休止しました。現在は再開しています。

どなたでも無料で利用できますので、どんどんご利用ください。

バイオ液肥の
成分・使い方は
こちらからご覧ください



真庭市 資源循環ポータルサイト

facebook で情報発信中



真庭市役所環境課

締め切り間近

7月31日までに申請を

農産物生産振興モデル事業補助金

遮光トンネル被覆資材 購入費用を補助

真庭市では、暑さに弱い野菜を生産するために使用する遮光トンネル被覆資材の購入費用を補助する制度を設けています。申請はお早目をお願いします。

▼対象者

市内に住所を有し、遮光トンネル被覆資材を使用して、夏期に軟弱野菜を生産し、直売所へ出荷している人

▼補助金の額

遮光トンネル被覆資材を使用して生産した軟弱野菜を、7月1日から9月30日までの期間に直売所で販売した額(以下、直売所販売額)によって、補助金の額が変わります。上限は5万円です。詳しくは下記をご覧ください。

▼対象費用

夏期に軟弱野菜を生産するために必要となる遮光トンネル被覆資材の購入費

▼申請期限

7月31日(金)

軟弱野菜：ホウレンソウやコマツナなど、収穫後に鮮度が落ちやすい野菜のこと

補助金の額

直売所販売額	補助金の額
資材購入費以上の場合	資材購入費相当額
資材購入費の2分の1以上で 資材購入費未済の場合	直売所販売額相当額
資材購入費の2分の1未済の場合	交付対象外

問 農業振興課 井上 TEL0867-42-1031(FAX3907)
Email:nohshin@city.maniwa.lg.jp

ホームページ



令和2～3年度の 後期高齢者医療保険料

後期高齢者医療の保険料率は、2年ごとに見直しが行われます。令和2～3年度の後期高齢者医療保険料率が決まりましたのでお知らせします。今回の保険料率の改定では、均等割額、所得割率ともに平成30年度～令和元年度から据え置くことになりました。

岡山県後期高齢者医療保険料(令和2～3年度)年額

1人当たりの保険料 (限度額64万円)	=	均等割額 46,600円	+	所得割額 (所得－33万円)×9.17%(所得割率)
------------------------	---	-----------------	---	-------------------------------

保険料均等割額の軽減の見直し

世帯の所得状況に応じて、均等割額は軽減されます。

世代間の公平性の観点から均等割額の軽減を令和元年度から段階的に見直しており、これまで8割軽減となっていた人は7割軽減に、8.5割軽減となっていた人は7.75割軽減に変更になります。

対象者の所得要件(世帯主および世帯の被保険者全員の軽減判定所得の合計額)	均等割の軽減割合		
	本則	令和元年度	令和2年度
(令和元年度における8.5割軽減の区分) 33万円以下	7割	8.5割 (年額6,900円)	7.75割 (年額10,400円)
(令和元年度における8割軽減の区分) うち、被保険者全員の所得(年金の所得控除額は80万円として計算)が0円		8割 (年額9,300円)	7割 (年額13,900円)
33万円+28.5万円×(被保険者数)以下	5割	5割	
33万円+52万円×(被保険者数)以下	2割	2割	

[ホームページ](#)


問 市民課 氏平 TEL0867-42-1112 (FAX 1319) Email:shimin@city.maniwa.lg.jp

国民年金保険料免除の特例措置

新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少した人へ

新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少し、国民年金保険料の納付が困難な人で一定の条件を満たす場合、本人の所得の申し立てにより国民年金保険料の免除申請ができる制度があります。詳しくはお問い合わせください。

問 市民課 福井 TEL0867-42-1112 (FAX 1319) Email:shimin@city.maniwa.lg.jp
津山年金事務所 TEL0868-31-2360 FAX0868-22-1042

[ホームページ](#)




かなだ いおり
金田 依央理くん
R1.7.6生まれ(久世)
㊟ 涼さん・麻由さん(両親)



ひらた かずき
平田 一希くん
R1.7.4生まれ(上水田)
㊟ 尽一さん・亜希乃さん(両親)



ひらお しんかい
平尾 心凱くん
R1.7.2生まれ(宮地)
㊟ 晋哉さん・賢子さん(両親)

まにわ が 好きっ

読者の広場

今月のテーマ

「美」

「美がもたらすもの」

小椋蓉子さん(下湯原)

美を感じる事は、自然界に多くあります。それは、美しいよりも豪華とか雄大さと表現するほうがいいかもしれません。私は、人それぞれの所作に美を見いだします。人の模範になるような行いを自然体でされる姿こそ心に優しさがあふれ、美しいと思います。育った環境からくる場合もありますが、善悪を常に考えて努力している人に美がそなわると考えます。そういう人に会った自分も見習いたいです。私の友達にも何人かいます。その人たちは、いつでも会いたい気持ちがいっぱいです。次に絵画展、書道展、工芸展等、見学に行くと、その道を極めた人達の努力に感銘を覚えます。それぞれに美を感じ

ます。美、そのものが人の心に安心と平和をもたらすことに間違いないと思っています。



▲ PNルナアールさん

「美しい姿」

小椋芳子さん(森山東茅部)

70代のMさんは7年も寝たきりの妻の介護をされておられ、訪問した時、熱いタオルで妻の全身を丹念に拭き上げておられました。妻の肌はピンク色で若い人のように張りがあり、思わず「わーきれいな声が出ました。朝晩とオムツ替える度に一日7、8回、これが仕事です」とのこと。拭くのはおむつ回りだけでも大変なのに全身です。今までこんな介護に出会ったことはありません。マッサージ効果はすごいですね」というと「若い時苦労をさせました」と眠っている妻の顔を見ながら優

しく言われました。20年前の出会いなのに今でも記憶は鮮明です。

ここからは、皆さんから寄せられた「テーマ」以外のお便りをご紹介します。

「実に見事」

湯浅敏美さん(久世)

5月号の表紙の写真、実に見事です。奥さんが少し恥ずかしいのか、顔だけが傾いていますが、下の方では手はしっかりと握り合っていて弾けそうな笑顔(これこそ健康美と言うのでしょうか)これが映画の中の美男、美女だったらかんな感銘は湧かないと思う。大地に立ち、バックは美しい山に、この写真はいつ見ても微笑まじさが湧き出ます。(写真秀逸)お二人にはい

つまでもお幸せに!!

「いつもありがとう」

PN月2回の「ミ出しさん(下津井)

コスモスクリーンセンターへゴミを出しに行くと、いつも同じおじさん達が処理作業をしてくれます。手際よく優しい方々です。とても有難いのでお礼を言いたいの「そんなのいらんよ」というくらい素早さでおじさん達はゴミを引き取って「以上じゃな!」でおしまい。私はほとんど何も言えないまま料金を払い、あつという間にクリーンセンターを後にしています。一人一人に言えないのでこの場を借りて。いつも本当に本当にありがとうございます。少しでもゴミが減らせるよう私も考え行動していきますね。

お便り お待ちしております!

メールの場合は
koho@city.maniwa.lg.jp

9月号 読者の広場

テーマは 「備え」です。

災害に対する備え、もしもの時の備えなどされていますか。皆さんがしている「備え」について、200字程度でお寄せください。

川柳の兼題は 「握る」です。

お便り・川柳は、同封したはがきをご利用ください。川柳の締め切りは7月27日(月)です。

★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★
真庭市役所 秘書広報課
〒719-3292 真庭市久世2927-2
TEL.0867-42-1163 (FAX1353)
E-mail: koho@city.maniwa.lg.jp
※☎ = 応募者

QRコードから
入力フォーム
を開くことが
できます。



しみず けいすけ
清水 啓佑くん
R1. 7. 19 生まれ(開田)
☎ 剛さん・美里さん(両親)



どうそ だいと
道祖 太翔くん
R1. 7. 7 生まれ(蒜山上福田)
☎ 宏昭さん・妹さん(両親)



さだひろ はな
貞廣 波那ちゃん
R1. 7. 7 生まれ(久世)
☎ 源さん・由紀さん(両親)



よしなが みずき
吉永 瑞基くん
R1. 7. 29 生まれ(久世)
☎ 謙介さん・希延さん(両親)



ほんじょう はるな
本城 晴菜ちゃん
R1. 7. 23 生まれ(富尾)
☎ 智吉さん・早紀さん(両親)



いわもと ゆいき
岩本 惟希くん
R1. 7. 23 生まれ(落合垂水)
☎ 悠玖さん・茉奈さん・祥季さん(兄・姉)



いそだ きょうしろう
磯田 京志郎くん
R1. 7. 23 生まれ(台金屋)
☎ 戒道さん・倫子さん(両親)



こんどう たかなり
近藤 孝成くん
R1. 7. 30 生まれ(日名)
☎ 大應さん(父)



うえだ ことほ
上田 心叶華ちゃん
R1. 7. 29 生まれ(上水田)
☎ 展大さん・彩華さん(両親)

「命の大切さを考えて」
PN てんと虫さん(下市瀬)

先日、近所の公園に散歩に行った時のこと。植え込みから小さな鳴き声が聞こえてきました。何かいるのかなとのぞいてみると、まだ生まれたばかりの子猫が捨てられていました。我が家では飼えないし、知人、友人にSNSを通じて呼びかけたところ、無事に里親が見つかりましたが、多くの人が利用する公園に小さな命を捨てて来られた方に今一度行動変容を求めたいと思った出来事でした。



広報真庭と真庭いきいきテレビ (MIT) が連携、真庭SDGsパートナーの取り組みを伝えます。



今月は真庭高校落合校地の生徒が草加部小学校へお邪魔し、自分たちが取り組んでいるSDGsについて児童を前に発表しました。
高校生の取り組みに児童たちは何を感じたのか？児童たちがこれから自分たちで取り組めるSDGsは何なのかを考える授業になりました。



詳しくは、真庭いきいきテレビをご覧ください。
放送予定▶7月20日(月)～

※放送時間など詳しくは、テレビの番組表をご確認いただくか、MITホームページをご確認ください。

MITホームページ QRコード▼





▲ PN 彩葉さん



▲ きよながほのかさん



▲ PN 蓮さん



バイオマスって何だろう
米来小学校 榎本凜来さん
豆原瑠花さん
川上悠斗さん
5月25日に、バイオマスのことを勉強しました。最初はバイオマスってなんだかよく分からなかったんだけど、説明を聞いて、真庭市には森林が多いことや、木を燃やして電気を作っていること、いろいろ分かりました。

スマート農業にチャレンジ
田中幸次さん(鹿田)
農事組合法人寄江原は、ドローンやほ場管理システム、ラジコン草刈り機などを活用したスマート農業に取り組んでいます。私は、2年前の退職を機に農業に携わるようになりました。昨年はドローンの操作などをしましたが、実は田植え機に乗るのは今年が初めてです。でも、直線キープ田植え機なら初心者でも田



地域の交通を地域で
稲田 悟さん(栗谷)
二川デマンド交通出発式の当日、運転手を務めました。二川地域では去年から、地域

取材先で、こんにちは。

真庭人
ま にわ びと

植えをすることが出来ます。若い人たちが農業に飛び込んで来てくれるような取り組みにしたいですね。



の交通について話し合いを続けてきました。免許証を返納したけど、病院に行きたい人、買い物に行きたい人は地域の中にいます。地域づくり委員会の会長を中心に10回以上会議をしてきました。住民の皆さんにアンケートをとり、運転することが出来る人、受け付けの仕事ができる人、車の整備ができる人などを募りました。この取り組みが今後続いていくようにしなければと思っています。

図書館へ行こう!

本の紹介

中央図書館

〒717-0013 真庭市勝山53-1

TEL0867-44-2012 FAX0867-44-2020

開館時間 9:00~19:00(シアターは21:00)

休館日 月曜日(月曜が祝日の場合はその翌日)

年末年始、蔵書点検

今月のおすすめの本

『銀の鯨亭』の御挨拶

小路 幸也/著 光文社



当主とその妻が焼死した高級料亭旅館〈銀の鯨亭〉で起きた火事。2人を助けようとした娘の文は怪我を負い記憶を失う。だが現場には身元不明の焼死体が…。東京バンドワゴンシリーズで人気の小路幸也が贈る、北の港町が舞台の青春ミステリー。

『親の健康を守る実家の片づけ方』

永井 美穂/著 大和書房

親のためにできるのは、きれいにするための片づけではなく、危険をなくす片づけです! 実家の高齢の親が健康、安全に暮らすために、娘や息子ができる片づけの方法がイラストを交えて分かりやすく解説されています。



『暗号クラブ16マットからのSOS』

ベニー・ワーナー/著 KADOKAWA



体験型なぞ解き冒険シリーズ第16弾! 学校の中庭に設置されたマスコットを盗んだ犯人にされ、停学になってしまったマットからSOSが届いた。暗号クラブは、真犯人をつきとめるため、調査を開始する! 2014年度アガサ賞最優秀児童書受賞シリーズ。

『わたしのわごむはわたさない』

ヨシタケシンスケ/作 PHP出版

このわごむはわたしがもらったもの。わたしがすきにしているのよ? すごくない? だってこれはわたしのたからものなんだもの…。この絵本を読んだらきっとみんなわごむがほしくなる。大人気ヨシタケシンスケのユーモア絵本です。



ヘルシー クッキング

真庭市栄養改善協議会の提供です



サバのドライカレー

保存が効く缶詰を使って、簡単調理！
魚が苦手でも食べやすい一品です。

材料(4人分)

- ・ご飯 600g
- ・サバ水煮缶 1缶(190g)
- ・玉ネギ 1個 ・エリンギ 3本
- ・グリーンピース 30g
- ・ニンニク 1片 ショウガ 1片
- ・カレー粉 大さじ1 ・油 大さじ1
- ㊦ ウスターソース 大さじ1
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・砂糖 小さじ2

作り方

- ①玉ネギ、エリンギ、ニンニク、ショウガはみじん切りにする。
- ②フライパンに油、ニンニク、ショウガ、カレー粉を入れて炒める。香りが立ってきたら玉ネギとエリンギを加え、しんなりするまで炒める。
- ③㊦とサバ缶(汁ごと)を加える。サバの身をへらでつぶしながら混ぜ合わせ、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ④ご飯、グリーンピースを加えて炒める。

<1人分栄養価>

エネルギー 426kcal たんぱく質 15.9g
脂質 9.0g 炭水化物 68.2g
食塩相当量 0.9g

今月のレシピ
提供は

中田ゆかりさん
(勝山支部)



まにわ が 好きっ 読者の広場



▲ PN ホットコーヒーさん



▲ 大下裕人さん



玉泉寺のオオヤマレンゲ(6/7撮影)

鉄山にある玉泉寺には4種類、約100株のオオヤマレンゲが植えられています。
写真は八重咲で花びらがバラのような気品漂うミチコレンゲ。つぼみもコロンとした形で可愛いですよ。

川柳「降る」

選:落合川柳会 奥山邦江さん
9月号の兼題は「握る」

今日雨やがて暑い陽が降ってくる
日だまりで降って涌いた色ばなし
世界中晴れの国にもコロナ降る
カラカラと喘ぐ双葉しずく雨
雨が降る予報信じて野良仕事
ふるさとの空よ陽が降る星が降る
新緑に降りそそぐ陽にこのぼり
望むのはほどほどに降る雨と雪
降る雨を手にかめて傘を持ち
降る降らぬ思案しながら傘を持つ
夕立が降って出会った君と僕
雨降って地固まらず土砂崩れ
降りすぎも降らなくとも困る梅雨
父母のいる天国から降る星のつぶ
独り居の降りしきる夜は郷こいし
夢が降る思い出が降る里の道
降り立った駅の優しさ里訛り
〈軸吟〉降る雨が今日を無欲にしてくれる 邦江

水葵	本森定江	君影草	小椋芳子	永田寿道	由井堅史	仲田孝江	妹島昇	小谷義孝	美甘栄枝	則金いずみ	小椋蓉子	中山春子	かし子	福嶋智恵子	福ちゃん	横山とも子	久世	下方	多田	榎東	本庄	下湯原	鍋屋	蒜山上長田	月田	富尾	組	蒜山初和	榎東	蒜山東茅部	組	種	上水田
----	------	-----	------	------	------	------	-----	------	------	-------	------	------	-----	-------	------	-------	----	----	----	----	----	-----	----	-------	----	----	---	------	----	-------	---	---	-----

杉原 利充

Sugihara Toshimitsu

仲間と共に
オリジナルマスクも



杉原 利充さん(本郷)

10代の頃から音楽やファッションが好きで、自らオリジナルグッズを作成していた。大人になってからも制作活動を続け、個展やTシャツ展で作品を発表。志賀英夫さん(蒜山下長田)、金田久克(久世)さんの2人とともに「0867合同会社」を運営する。

真

MANIWA BITO

庭人

ファッションが代弁する「あきらめるな」

Tシャツに大きくあしらわれたひび割れた数字をよく見ると市外局番「0867」になっています。これは杉原利充さんが10年前に考案したものです。

よほど地元に着があるのかと思いきや、杉原さんの口からは「特に真庭が大好きとか、そういうことじゃなかったんです。若い頃は地元に対して、息苦しさや閉塞感を感じていました。今ほど情報を簡単に得ることもできなかったもので、枯渇感というか、いつも飢えている感じはありました。満足しきれない自分がいるというか」と、意外な言葉が出てきました。「ただ、田舎だから好きなことができないとか、

好きなことをあきらめるとか、そういうことは違うんじゃないかなと思ってこのロゴを作ったんです。最初は友達とかに配っているだけだったし、分かる人にだけに理解してもらえばいいと思っていました」と当時を振り返る杉原さんですが、合同個展やオリジナルTシャツ展などで「0867」のロゴが入った作品を発表する内に、ロゴに魅かれて一緒に活動をしたという仲間が現れました。

「好きなモノを手放すな」

ロゴを通じていろいろな人たちと出会った杉原さんは、志賀さん、金田さんという2人とチームを組み「0867合同会社」を共に運営す

ることになりました。「一人じゃここまでできなかったけど、真庭にも自分と一緒にやってくれる人たちがいるということが分かってきました。田舎だから好きなことができないとかそんなことはない」。そう話す杉原さんは、現状に満足することなく、仲間たちとともに自身やロゴを成長させていく挑戦をやめないと言います。「0867」を着ると聞かえてくるかもしれません。「人生一度きりだ。好きなモノを簡単に手放すなよ」と。





健康のススメ

真庭市ABC検診のススメ



お話：医療法人敬和会 近藤病院 院長 近藤秀則さん(真庭市医師会胃がん検診部会長)
☎ TEL0867-44-2671 (FAX2989)

胃がんで死ぬのは もつたいたない

胃がんとピロリ菌について

わが国では年間5万人が胃がんで亡くなっており、全てのがんの中で、死亡数では肺がん、大腸がんについて3番目となっています。現在ではわが国における胃がんの98%がピロリ菌（以下ピロリ）によって引き起こされることが明らかにになってきており、胃がんの大半はピロリによって引き起こされる感染症といわれています。

がんには一次予防と二次予防があります。一次予防は、がんの原因の除去、胃がんではピロリの除菌がこれに相当します。二次予防は、早期発見・早期治療で、がん検診を定期的に受けることです。感染症によるがんは、その原因物質（ウイルスや細菌）をできるだけ早期に除去すれば、がんの発症を予防することができます。

わが国では2013年2月

より内視鏡（胃カメラ）を受けて、ピロリ感染胃炎と診断されれば、保険診療で除菌（1週間の内服治療）を受けることができます。保険適用になってから6年で約900万人が除菌され、30年間変わらなかった死亡者数5万人が、2015年は46659人、2018年には44189人と明らかに減少してきました。

胃がんABC検診

自覚症状がないのに、いきなり胃の検査（バリウムやカメラ）を受けるのに抵抗感がある人も多いと思います。そこで有用なのがABC検診です。真庭市では平成23年度（2011年）からABC検診を導入しました。簡単な血液検査で血清ペプシノゲン値とピロリ抗体価がわかり、その人の「胃の健康度」すなわち胃粘膜の萎縮（老化現象）とピロリ菌感染の有無を知ること

ができます。

血液検査の結果により、①A群（A*群）、②B-1群、③B-2群、C群に分けられます。ABC検診はあくまで胃がんリスクの予測ですので、必ずその後の指導を守ってください。①は、胃の萎縮もピロリ感染もなく、ほぼ健康な胃でがんのリスクは極めて少ないとされています（但し、胃がんリスクはゼロではありません）。A*群は過去にピロリに感染している（過去感染）可能性があり、一度胃カメラを受けてください。②は、ピロリ感染（現感染）の可能性が高く、中等度の胃がんリスクで胃・十二指腸潰瘍のリスクもあるため、胃カメラかバリウム検査を受けてください。なお、除菌を希望される人は最初から胃カメラをお勧めします。③は、胃がんの高リスク群ですので、必ずその年に胃カメラを受けてください。②と③で、胃がんでなくピロリ感染胃炎と診断されれば、除菌治療をお勧めします。除菌することにより、将来の胃がん発生率を約2分の1から3分の1にすることが出来ます。除菌をされた人は、以後AB

表：ABC分類：血液検査による胃の健康度評価、胃がんリスク診断

区分		ピロリ菌抗体判定	
		陰性	陽性
ペプシノゲン値判定	陰性	A群 A*群	B-1群 B-2群
	陽性	C群	

C検診を受ける必要はなく、除菌を受けた医療機関で定期的な胃カメラを受けてください。ABC検診を受けければ「胃の健康度」を知ることができ、引き続きリスクに応じた、効率的な胃がん検診が行えます。40歳以上で、まだ一度もABC検診を受けたことのない人は、ぜひとも今年は受診されることをお勧めします。今や胃がんで亡くなるのはもつたいたない時代になっています。自分の健康は自分で守っていくという気持ちで、市の検診を積極的に受けましょう。

手植えで田植えを体験! 梶呂学区心をつなぐ地域活動



横一列になって田植えをする参加者



足の裏から伝わる泥の感触はどうかしら



カラスモチという品種の苗を植えました

どろんと まにわ 真庭

5月24日、梶呂地域で30年以上続く恒例の田植えが今年も行われました。世代を超えた交流など地域づくりに力を入れている梶呂学区心をつなぐ地域活動推進委員会が、地域の風習として今も残る正月飾りを後世に伝えていこうと、毎年お飾りやしめ縄用に田植えを行っています。参加者は一列になつて約600平方メートルの圃場に苗を植えていきました。子どもたちは大人に植え方を教わりながら、苗を植えていました。

銀沫 おおきくなくれ
富原保育園児 銀沫の種芋を植え付け

5月16日、富原保育園の3歳から5歳児までの6人が勝山地域の特産品、銀沫の種芋を植えました。銀沫の植え付け体験は子どもたちに地元の味を知ってもらい銀沫をさらに広めていこうとかつやまのいも生産組合が3年前から行っています。園児は保育園を訪れたかつやまのいも生産組合の綱島孝晴組合長と一緒に42個の種芋を植えました。秋には大きく育った銀沫を収穫し、園で料理をするなどして味わう予定です。



種芋の植え方を教えてもらったよ



ツリーハウス上からの眺めはいかが

**自然を活用した遊び場を
はにわの森ツリーハウス建設中**

自然体験会や食や遊びを通じた異文化交流会など幅広い世代が楽しめる森の広場「はにわの森」で、昨年12月からツリーハウスの建設が進められています。ツリーハウスは生きた樹木を基礎として活用した建造物で、はにわの森では屋根のついた建物と展望デッキ、あわせて約10平方メートルの広さのツリーハウスを作る予定です。建設は7月まで続く予定でイベントなどのスケジュールは随時「はにわの森」のHPに掲載されます。

5/23 オリジナルマスクをプレゼント

0867合同会社が、ピタゴラス放課後真庭にマスクを約30枚寄付しました。マスクは市内で製作されたものに、「0867」のロゴをあしらった物で、子どもたちは早速、嬉しそうにマスクを着けていました。



6/2 今日が無事に終わったらそれでよい

福田八代野さん（月田本）が6月1日に百歳を迎えられました。田んぼや畑の仕事に加え、山での仕事も頑張ってきたそうです。今日が無事に終わったらそれでよいと思うことが長寿の秘訣だそうです。



6/10 田植えの後には…

河内小学校の児童52人と地域の人たちが、田植え綱の目印に合わせ田植えを行いました。田植え後には、隣の田んぼで泥だらけになりながらボール遊びをしたり畦から飛び込んだりして遊びました。



6/16 文化・芸術のある生活を楽しむ

畦田三枝子さん（鹿田）が6月9日に百歳を迎えられました。真庭市に来られる前には、大阪の松竹歌劇団に在籍していたこともあり、数年前まで趣味のピアノを弾いて楽しんでいたとのこと。



6/17 趣味を生かした生活を楽しむ

増澤芳子さん（久世）が6月7日に百歳を迎えられました。花作りや手芸が趣味で、現在も室内に飾った花を楽しんでいます。好きなものを食べ、趣味を生かした生活を楽しむことが長寿の秘訣とのこと。



「温泉街に活気が戻ることを願っています」と激励

5月31日、湯原ふれあいセンターで湯原温泉関係者と伊原木岡山県知事の意見交換会が行われました。大半の旅館が再開する6月1日を前に、旅館の女将や飲食店経営者などが、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため休業し、甚大な影響を受けている温泉街の状況を説明、必要な対策などについて意見交換を行いました。その後、伊原木知事は湯原温泉街を視察し、露天風呂砂湯前で関係者を激励しました。

6月1日から営業再開
伊原木岡山県知事と意見交換



好天の下アユ釣りをする人たち

6月14日にアユ釣りが解禁されました。解禁日は前日からの雨で水量が増し、水も茶色く濁っていました。15日以降は好天の日もあり、解禁を待ち望んだアユ釣りファンたちが竿を出しました。アユ釣りでは縄張り意識が高いアユの習性を利用して、おとりのアユを泳がせて釣る「友釣り」という釣り方や、流れの緩くなった場所に潜むアユを重りと針だけの仕掛けで掛ける「素掛け」という釣り方などがあります。

待ち望んだ解禁
アユ釣り解禁

期間

2020年
6月1日(月)～2021年
3月31日(水)

地域交流会や社員研修にぴったり! /

真庭市 市内交流事業

学んで・食べて

もつと

まにわを知ろう!
バスツアー

真庭市在住の方を対象とした、お得に利用いただけるバスツアーを開催。

お好みのプランで、この機会に真庭の素晴らしさを再発見しよう!

ツアー内容

プランA

真庭の取り組みを見に行こう!

真庭SDGsツアー

全国でも有名な「バイオマス事業」を主軸に、「真庭SDGs未来都市」の取り組みを学べるツアーです

プランB

気軽にバスを利用しよう!

真庭市内満喫バス手配

市内の飲食店や旅館で交流会を開く際に、行き帰りのバスを手配します

プラン			大人料金(1人)	小人料金(1人)	所要時間
プランA	真庭SDGsツアー	1 市民向け バイオマスツアー 昼食付	2,000円	食事代のみ ※価格は要相談	半日～
		2 市民向け バイオマスツアー 昼食なし	500円	無料	半日～
		3 オーダーメイドツアー	500円	無料	半日～
プランB	4 真庭市内満喫バス手配		往復1,000円	無料	—

参加者全員に
「SDGsバッジ」を
プレゼント

■参加資格：真庭市内の事業所、子供会、自治会など市内に在在、在勤の方を中心とした団体

■対象年齢：小学生以上、幼児は要相談(未成年のみの参加不可。大人の引率者が必要です)

■予約制：14日前まで(先着順※補助金事業のため、予算の都合により期間内であっても募集を終了する場合があります)

■定員数：10人(最少催行人数)～受入先の可能な人数まで

■利用バス会社：中鉄美作バス(株)、蒜山運送(株)、(有)真賀観光、(有)エンゼルサービス、(有)北房観光、(有)落合タクシー、(有)フクモトタクシー

詳細は真庭観光局のWEBサイト、またはお電話にてお問合せください

- ・詳細
- ・申込先
- ・旅行企画実施

一般社団法人 真庭観光局 / 電話 0867-45-7111 WEBサイト 真庭観光 WEB 検索

URL / www.maniwa.or.jp メール / info@maniwatrip.jp 〒717-0013 岡山県真庭市勝山 654
岡山県知事登録旅行業第 2-367 号 (一般社団法人全国旅行業協会正会員)

7月末には学校などの夏休みが始まります。休校などの影響で、夏休みを短縮する地域も多いようですが、市内の小中学校は授業の不足時間はなく、夏休みへの影響はないようです。ですが、小学校のプール開放や夏祭り、花火大会などが中止になるなど、例年とは違う夏の楽しみ方が必要になります。熱中症対策も忘れず、withコロナで、夏を楽しみましょう。

佐野



▲ PN ゆゆちゃんさん

広報真庭に載せようと思い、木山神社の看板猫「クックさん」を撮りに行ったのですが、残念ながら会うことができませんでした。クックさんにも休日があるようです。今回は、旧遷番尋常小学校の校舎や木山神社の拝殿を手掛けた建築技師「江川三郎八」を8、9ページで紹介しています。そこに載っているクックさんの写真は、3年前に撮影したものです。

嶋田

まにわがスキッ!! 編集後記