Maniwa Public Relations
7
2022

広報まにわ

第207号

CENTRAL GARDEN MANIWA

今月号の表紙は、6月17日に岡山県立勝山高等学校蒜山校地で撮影しました。時代に合わせて変化している高等学校は、地域の皆さんと関わることが多くなっています。今月号の特集は、市内にある高等学校紹介。進路を考える中学生だけでなく、地域の皆さんに、今の高等学校をお知らせします。

真庭の高校まるわかり特集　P02～
集いの場って知っとる？　P10～
市政トピックス　P16～
お知らせ　P18～
真庭が好きっ読者の広場　P28～
真庭人　原口誠さん　P32～
健康のススメ　P33～
ぐるっと真庭　まちの話題　P34～

中学3年生はぜひチェック！

真庭の高校 まるわかり特集

みんな高校どこかに決め始めてるのかな

オープンスクールも始まるみたいだし

真庭の高校のこと、ひと足先に調べてみない？

まずは高校の雰囲気が知りたい。青春したいもんね

令和3年度、高校魅力化ワークショップに参加した、勝山中学校3年生の（写真左から）山本 七花さん、福井 絢惺さん、宮田 愛実さん、伊達 真歩さん

ほかの高校にはない授業とかもあるみたい

わたしが気になるのは、高校卒業後の進路とか就職のこと

わたしは部活のことかな

真庭市では令和４年度以降、岡山県立真庭高等学校、岡山県立勝山高等学校、岡山県立勝山高等学校蒜山校地が生徒の募集を行っています。

どの高校も「ならでは」の特色を持ち、高校生に向けて「おもしろいかも」「何か変わるかも」の選択肢をたくさん用意しています。そして高校での「おもしろいかも」は、きっと将来につながっています。今はまだわからないことが多くても大丈夫。この機会にちょっとだけ自分の将来に想（おも）いをはせてもらえたら、と思います。

真庭の高校は、時代に合わせて変化しています。中学３年生の皆さんだけでなく、卒業生や近隣の人にとっても、「え。今ってこんな風になっているんだ」という驚きがきっとあるはず。今回はそれぞれの高校を紹介します。

じゃあ、ひと足先に行ってみよう！

真庭市落合

岡山県立
真庭高等学校
まにこう

P04-05

地域をフィールドに五感を通した体験活動

食農生産科　経営ビジネス科　看護科専攻科

この春から看護科に加えて、新たに2つの学科がスタートしました。今まで以上に「専門性」が増しているのが特徴。「現場感」を大切に、地域と協働する「開かれた授業」などを積極的に実施しています。

真庭市勝山

岡山県立
勝山高等学校
かつこう

P06-07

感じて、考えて、そして動き出す

普通科 ＋ 科目選択

市内の進学拠点校として、「普通科」という言葉では収まらない、ひとりひとりの進路に合わせたカリキュラムを組むことができます。夢を描き、実現するチカラを養う「夢現（むげん）プロジェクト」も人気の授業です。

真庭市蒜山

岡山県立 勝山高等学校
蒜山校地
ひるこう

P08-09

ひとりひとりが主役になる高校生活を！

普通科
- 総合進学 A系・B系
- 地域創造 人文系
- 地域創造 社会系

蒜山の美しい自然に抱かれた高校。自分のペースでのびのびと学校生活を送ることができます。また少人数ならではの行き届いた授業、部活動が特徴。地域との交流も深く、たくさんの経験の中で「自分の道」を拓（ひら）きます。

岡山県立 真庭高等学校

動かすのはペンだけじゃない！
地域をフィールドに、「五感を通した体験活動」で学びを深めよう！

食農生産科

農作物、草花の栽培を基礎から学びます。スマート農業をはじめ加工や販売も体験します。

経営ビジネス科

ビジネススキルはもちろん、多角的な視点からの商品開発、マーケティングを学びます。

看護科・専攻科

現場での実習を大切にしながら5年の一貫教育を通して看護師の国家資格取得を目指します。

この春真庭高校は落合校地と久世校地が統合しました。それに伴い、5年一貫教育の看護科に加え、新しく食農生産科と経営ビジネス科がスタート。どの科も専門性が高く、地域と関わりながら「現場感」を大切にしているのが特徴。卒業後すぐに社会人として世界を切り拓いていくチカラを養います。そのために取得できる資格も豊富。大学に進学して、さらに専門性を深める先輩もたくさんいます。

各科が連携して新たなプロジェクトを立ち上げる3科合同の「真庭トライ&リポート（通称TR）」は地域からの注目度も高い授業です。

まにこう公式SNS ▶ まにこうYouTubeちゃんねる【真庭高校 公式】 facebook twitter

Open School ～まにこうOPEN SCHOOL 2022～

8/23（火） 真庭高校 落合校地 **9:00～** 対象 中学3年生

〈申込方法〉 おかやま県立高校情報ナビ

〈申込期限〉 ～7/29（金）まで

- 学校紹介
- 各学科体験講座
  - 〈食農生産科〉……ハーバリウム作り、収穫体験
  - 〈経営ビジネス科〉……レーザー加工機で名刺づくり
  - 〈看護科〉……①身体の構造を学ぶ ②聴診器体験 など
- 在校生との交流会／保護者対象相談会
- 部活動見学
- 寮見学 など

さらに11/12（土）午前中も授業見学ができるよ！

進路と目指せる資格

<全科受験可能>　実用英語技能検定、日本漢字能力検定　など

● 食農生産科

学校の近くに農場を整備し、生産・加工の実習や、地域に出向いて地域の産業を題材とした探究学習を行います。

進路例	企業、公務員などへの就職、農業系大学、農業大学校、専門学校などへの進学、農業自営
目指せる資格・検定	日本農業技術検定、フラワー装飾技能士、園芸装飾技能士、危険物取扱者、ガス溶接、アーク溶接、フォークリフト、小型建機、情報処理検定、ビジネス文書実務検定

● 経営ビジネス科

実際の地域経済を理解するために、商品開発や観光などの地域を題材とした探究学習に力を入れていきます。

進路例	公務員、企業などへの就職、4年制大学、短期大学、専門学校などへの進学
目指せる資格・検定	簿記検定、情報処理検定、ビジネス文書実務検定、ビジネス計算実務検定、ビジネスコミュニケーション検定

● 看護科・専攻科

普通教科と看護の専門教科を学習。専攻科に進学して5年修了時に看護師国家試験を受けることができます。

進路例	本校専攻科、看護系大学、専門学校などへの進学 専攻科修了後、病院などへの就職
目指せる資格・検定	看護師国家試験受験資格 **3年連続全員合格！**

※進学先・就職先は一例です。

卒業生インタビュー

Q1 なぜ真庭高校を選びましたか？

Q2 高校時代の思い出は？

Q3 真庭高校に行ってよかったことは？

能勢 柚香さん

〈看護科卒〉
吉備中央町出身

進学先
吉備国際大学
（保健医療福祉学部）
※3年次編入

1 オープンスクールに行ったときに、先輩と先生が楽しそうに話しているのを見て決めました。団結力があって雰囲気がとても良いなと思いました。

2 部活です。バレーで推薦を受けていたのですが、看護科を優先させて。でも真庭高校でもいい先生に巡り合えて、存分にバレーに打ち込むことができました。

3 看護師になろうという思いがあれば、勉強が苦手でも引っ張り上げてくれるのが真庭高校です。みんなで受かろう、という絆が深まります。

伊澤 大雄さん

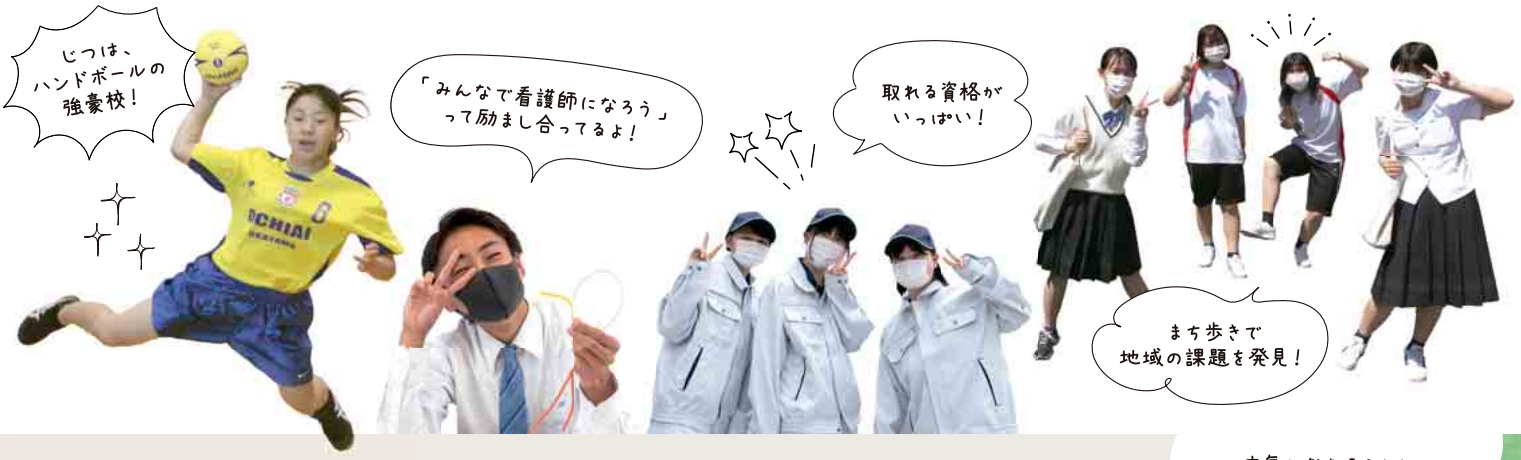
〈生物生産科卒〉
岡山市出身

進学先
岡山大学（農学部）

1 農業の勉強がしたいと思ったときに、近くにもそういう高校があったけど、あえて親もとを離れて真庭の豊かな自然のなかでのびのびと学びたいと思ったからです。

2 3年生のときに「日本農業クラブ中国連盟大会」の意見発表で最優秀賞を受賞したこと。地元農家さんからお聞きした話から、農業形態の未来について発表しました。

3 大学進学はやめておこうかなと思っていた僕に、先生が親身になって支えてくれたことです。また、生徒数がそこまで多くない分、個別指導のような授業だったことも良かったです。



岡山県立
真庭高等学校

〒719-3144　岡山県真庭市落合垂水448-1
TEL／(0867)52-0056　FAX／(0867)52-0936
E-mail／maniwa@pref.okayama.jp

真庭高校

本気になれることと出会える！
あなたもきっと！

Let's study!

岡山県立 勝山高等学校

夢は実現する！そのことを証明する高校3年間になる。
「感じて、考えて、そして動き出す」

普通科

2年生から、
文系か理系を選択。
さらに目指す進路に合う
科目を選択することで、
進学を目指します。

進路に合わせて選べる多彩な科目

3年生文系 進路希望別カリキュラム（例）

難関国公立大学	国語α	英語α	世界史	倫理	数学総合	数学特講X	理科基礎研究	言語表現X	体育
中堅国公立大学	国語α	英語α	日本史	公共探究	数学総合	数学特講Y	理科基礎研究	言語表現Y	体育
私立音楽大学	国語β	英語β	世界史	公共探究	教養数学	教養理科	英語表現	発展世界史	音楽理論	体育
体育系専門学校	国語β	英語β	日本史	公共探究	教養数学	教養理科	リテラシー	スポーツ概論	スポーツ総合演習	体育

勝山高校生の多くは、大学進学を希望しています。「この大学に行きたい！」という目標に合わせた個別のカリキュラムを多数揃えているのが特徴。もちろん専門学校や就職など、生徒ひとりひとりの希望する進路に合わせた細やかなフォローも行っています。

また、「教員になりたい！」をサポートする岡山大学と連携した教員養成プログラムや、自分の興味をとことんまで深掘りできる「夢現（むげん）プロジェクト」も魅力。詰め込み教育ではなく、自分の頭でしっかりと考え、仲間を集めて実践するチカラを養っています。

かつこう公式SNS ▶ 岡山県立勝山高等学校 公式YouTubeチャンネル　Instagram

Open School ～かつこうOPEN SCHOOL 2022～

8/19（金） 勝山高校 8:45～　対象 中学2、3年生

〈申込方法〉 勝山高校　オープンスクール

〈申込期限〉 7/1（金）～7/31（日）

- 〈生徒会による〉学校紹介
- 体験授業
  〈講座を選んで体験していただきます〉
- 在校生との座談会
- 進路説明
- 部活動見学　など

進路実績

主な国立大学

室蘭工科大、東京学芸大、横浜国立大、信州大、滋賀大、大阪大、和歌山大、鳥取大、島根大、岡山大、広島大、山口大、徳島大、香川大、愛媛大、高知大、九州大、熊本大、宮崎大、琉球大

主な公立大学

高崎経済大、公立小松大、神戸市外語大、兵庫県立大、公立鳥取環境大、島根県立大、新見公立大、岡山県立大、尾道市立大、県立広島大、山口県立大、周南公立大、下関市立大、高知県立大、北九州市立大、長崎県立大

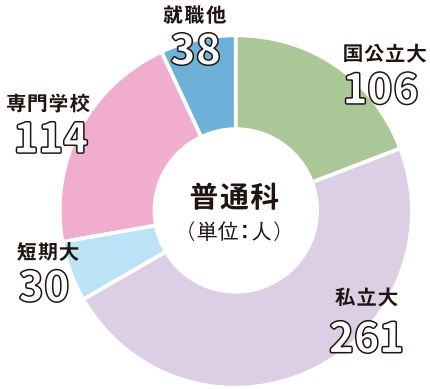
主な私立大学

青山学院大、法政大、中央大、日本大、明治学院大、名城大、同志社大、立命館大、京都女子大、京都外語大、京都産業大、龍谷大、関西大、関西外語大、大阪工業大、大阪経済大、近畿大、関西学院大、甲南大、神戸女子大、神戸学院大、岡山理科大、川崎医療福祉大、就実大、ノートルダム清心女子大、美作大

主な就職先

岡山県小中学校事務職員、真庭市役所、新庄村役場、銘建工業株式会社、株式会社デンソー勝山、日本スーパー工業株式会社、ミック工業株式会社、西日本旅客鉄道株式会社、中国銀行、津山信用金庫、岡山プラザホテル、株式会社旭ポリスライダー、両備ホールディングス株式会社

最近5年間(H29-R3)の進路状況



※令和4年学校案内より　※進学先・就職先は一例です。

卒業生インタビュー

Q1 なぜ勝山高校を選びましたか？

Q2 高校時代の思い出は？

Q3 勝山高校に行ってよかったことは？

藤中 仁美さん

〈普通科卒〉真庭市出身

就職先　真庭市役所

1. 中学1年生のときに、勝山高校の定期演奏会で「勝手にシンドバッド」を聴いて、私も「勝高の吹奏楽部に入りたい！」と思ったからです。
2. なにげない登下校が、一番の思い出です。いつも変わらないメンバーでテストの話や部活の話で盛り上がって、汽車を待つ駅で英単語を覚えて。とても大切な思い出です。
3. 地元にある高校なので、地域活動に参加しやすかったことです。そのなかで出会った人たちと今もずっとつながっていて、今の仕事にもしっかりと活かされています。

芦田 理英さん

〈普通科卒〉真庭市出身

進学先　岡山大学 ▶ 就職先　旭中学校

1. 兄が勝高出身で、勉強や部活、学校行事など楽しそうな姿をずっと見ていたので選びました。また、教員になりたいと思う中で、関連する授業があることも大きかったです。
2. 鼓山祭(こざんさい)です。体育の部では学年関係なく「団」を組み、お互いを鼓舞しながら盛り上がりました。友だちと取り組んだそういう学校行事がどれも一番の思い出です。
3. 同じ目標を持つ友だちと励まし合って、夢に向かえたことです。また先生方のサポートも厚く、放課後みんなで残っては、わからないところをよく教えてもらいました。

内田 章貴さん

〈普通科卒〉真庭市出身

進学先　岡山大学

1. 家族のススメもあって、勝山高校を選びました。大学への進学を考えたときに、しっかりと勉強のできる環境が整っていることも大きかったです。
2. 鼓山祭(こざんさい)で、友だちとダンスを踊ったことです。ダンスをしたことはなかったのですが、友だちと練習して、本番では会場が一体となって盛り上がり、達成感がすごかったです。
3. 目指す大学に合格するため、入試で戦える授業をしてくれたり、対策のために外部講師の方に来ていただいたり、勉強したいと思ったらどこまでもサポートしてくれたことです。

岡山県立
勝山高等学校

〒717-0013　岡山県真庭市勝山481
TEL／(0867)44-2628　FAX／(0867)44-4730
E-mail／katuyama10@pref.okayama.jp

勝山高校

岡山県立 勝山高等学校 蒜山校地

旅をしよう。一緒に。蒜山のぬくもりと優しさに包まれて、ひとりひとりが主役になる高校生活を！

普通科

総合進学〈A系・B系〉

A系（国公私立大）とB系（私大・短大・専門）に分かれ、希望校への進学を目指します。

地域創造〈人文系〉

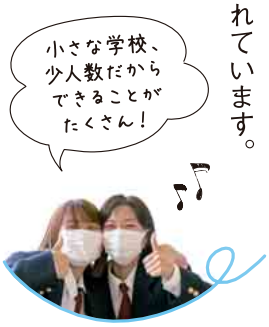
被服、食物、保育、服飾デザイン等の科目についての知識と技術の習得を目指します。

地域創造〈社会系〉

簿記や情報処理について学習し、事務処理についての基本的な知識と技術の習得を目指します。

蒜山という雄大な景色と、四季折々の自然に触れながら、自分のペースで学校生活を送ることができます。少人数ならではの行き届いた授業、部活動も特徴。2年次より、大学進学などを見据えた総合進学（A系B系、上記参照）、また地域創造の「人文系」と「社会系」に分かれ、広く進路をサポートしています。

また、1年生1学期中間考査以降からアルバイトOKというのも特徴。大人の会話ができる生徒たちが育っています。さらに、地域にあるものを題材に自分たちで授業を組み立てていく地域学講座は、各メディアからも注目されています。



ひるこう公式SNS　ひるこうYouTube【鈴白すいとん】　facebook　Instagram

岡山県立 勝山高等学校
蒜山校地

〒717-0505　岡山県真庭市蒜山上長田4
TEL／（0867）66-2016
E-mail／katuyama-hiruzen@pref.okayama.jp

蒜山校地

Open School

蒜山校地では
随時学校見学OK！
学校まで事前にご連絡をお願いします。
（平日 9:00～16:00）

進路と目指せる資格

総合進学<A系・B系>

5教科の中でも国語、数学、英語について、さらに進んだ学習をします。勝山校地とオンラインでの遠隔授業も。

国公立大学	福知山公立大
私立大学	國學院大、日本大、京都産業大、神戸学院大、流通科学大、岡山理科大、美作大、ノートルダム清心女子大、立命館アジア太平洋大
私立短大	関西外国語大短大部 京都外国語大短大部
専門学校	日本装削蹄協会装蹄教育センター

地域創造<人文系>

地域密着型の調理実習や保育実習、福祉実習などの授業で、地域に貢献（活性化）できる人材育成を目指します。

進学先	山陽学園大、美作大、美作大短大部、鳥取短期大、MI—tokyo、ESPエンタテインメント大阪、京都調理師専門、岡山医療福祉専門、岡山情報ITクリエイター専門、鳥取県立産業人材センター　など
就職先	自衛官（一般曹候補生）、銘建工業、柴田工務店、山陽マルナカ、出雲大社、はれコーポレーション、西粟倉・森の学校、トンボ倉吉工場　※過去5年の就職先
目指せる検定	食物調理技術検定 保育技術検定 被服製作技術検定

地域創造<社会系>

起業を考える人、卒業後すぐに就職する人、進学を考える人など、将来地域に貢献（活性化）できる人材を育てます。

目指せる検定	文章デザイン検定、情報処理技能検定（表計算・データベース）、簿記能力検定

※進学先・就職先は一例です。

卒業生インタビュー

Q1 なぜ蒜山校地を選びましたか？

Q2 高校時代の思い出は？

Q3 蒜山校地に行ってよかったことは？

川越 博文さん
〈普通科卒〉
愛知県出身
進学先
立命館アジア太平洋大学

1. 普通科の高校では珍しい馬術部があったからです。また、馬術をしながら「小さな学校だからこそできる」独特な教育体制を持っていた蒜山校地に魅力を感じました。
2. 文化祭などはもちろんですが、一番の思い出は先生やクラスメイトと進路について話していた時間です。蒜山校地のみんながいてくれたから、今の進路を見つけられました。
3. 先生やクラスメイトたちと議論を重ね、自分の考えや自分にできることは何かを深く掘り下げられたことです。おかげで教科書にない、自分なりの提案力がつきました。

宮本 郁美さん
〈普通科卒〉
蒜山中出身
進学先
福知山公立大学

1. 地域に関わりながら学ぶ「蒜山（現・CP）」という授業があると知り、よくよく考えてみれば自分の地元について知っているようで知らなかったなと思ったので、蒜山校地を選びました。
2. 生徒会活動です。これまで興味はあったのですが立候補はせず、高校では挑戦してみようと立候補しました。2年間副会長を務め、メンバーと楽しく活動することができました。
3. 本当に「先生と生徒の距離が近い」です。相談もしやすく、行事も全員が一緒になって楽しめます。生徒が主体なので、積極的に新しい経験もたくさん積むことができました。

thank you

取材にご協力くださった皆様、ありがとうございました！

集（つど）いの場って知っとる？

集いの場始まってます

市内で集いの場というものがどんどん始まっているのを、皆さんは知っていますか。

体操をしたり、スポーツをしたり、おしゃべりをしたり。心身ともに健康を目指して、楽しみながら活動をしています。そんな集いの場を紹介します。加えて、高齢者支援課の集いの場以外の取り組みについても紹介します。

集いの場って…なに？

市・市社会福祉協議会がともに推進する地域住民主体の集まりで、仲間づくり・生きがいづくり・介護予防などの活動に取り組む場です。生活支援コーディネーターと福祉活動専門員などが協働し、集いの場の立ち上げおよび継続を支援します。

2022年4月時点で76団体・1202人が参加し、交流や運動を楽しんでいます。

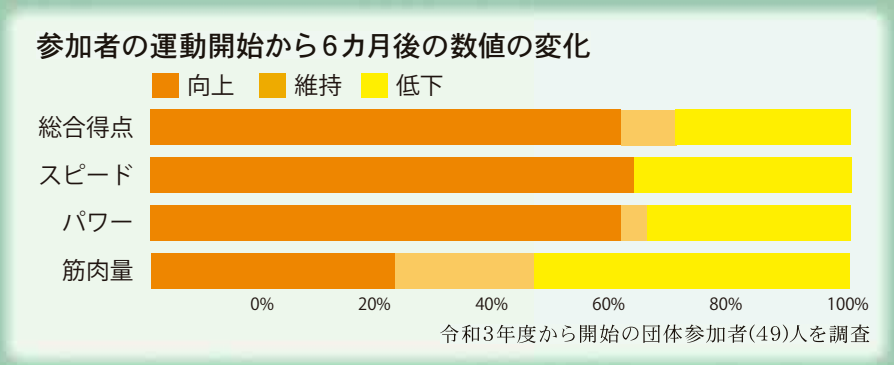
楽しいだけじゃなく体も元気になる！

集いの場で機器を使って運動機能の測定をしています。運動型のサロンで6カ月運動プログラム（げんき★輝きエクササイズなど）を続けたところ、半数以上の参加者に運動機能の維持、または向上が見られました。楽しめるのはもちろん、体も元気になれるところが、集いの場の魅力です。

地域包括支援センター
理学療法士
清水 亮佑

地域包括支援センター
作業療法士
水島 柚月

集いの場で運動をした結果、半数以上の参加者で**総合得点、スピード、パワーの向上、筋肉量の向上・維持**が見られました。



参加者の声

以前は体操をしようとは思わなかったけど、しようかなと思えるようになりました。少しでも元気でいようと思えるようになりました。週に1回のこの会が、毎週の習慣になってきています。

森本 誠子さん

以前は別の場所に体操をしに行っていましたが、帰りが遅くなってしまうため、やめてしまったんです。近くで始まったから来るようになりました。週1回皆さんに会えるのもいいですね。

南條 君江さん

大勢の中でわいわいして、話をして、皆さんのいろんな顔を見ることができて、会うのが楽しみになっています。

林 啓子さん

以前からこういう場を考えてはいましたが、場所がありませんでした。集いの場ができて、活動を始めてみれば、みんな楽しそうで、コミュニケーションが広がってやってよかったです。みんなで話し合いながら自主的に活動しています。立ち上げて成功です。

山田 佳代子さん

集いの場ってどんな種類があるの

下の図のように、集いの場は分かれています。毎週開催から月1回開催、年数回開催とそれぞれで、自分の状況に合った参加ができます。自分の住む地区にどんなものがあるのか、気になった人は次のページの生活支援コーディネーターにご相談ください。

集いの場

- ささえあいデイサービス
  - ● 利用登録者が10人以上
  - ● 1回の活動がおおむね3時間以上
  - ● 食事の提供をおおむね月2回以上実施
- ふれあいいきいきサロン
  - 運動型
    - ● 週1回以上の開催
    - ● 参加者の半数以上が65歳以上
    - ● 真庭市が推進している体操に取り組む
  - 憩い型Ⅰ
    - ● 月1回以上の開催
    - ● 参加者の半数以上が65歳以上
    - ● 真庭市が推進している体操に取り組む
  - 憩い型Ⅱ
    - 年齢に関係のない地域交流を目的とした集まり

どんな補助金があるの

集いの場は、それぞれの種類に補助金・助成金があります。特にささえあいデイサービス、週1回以上開催の運動型は、立ち上げに向けた支援を手厚くしており、物品の少ない状況からのスタートでも、安心して始められます。

対象		金額	対象経費
ささえあいデイサービス		立ち上げ継続支援	運動用具・備品・感染予防物資購入費・軽微な設備改修費
		活動経費　実費	会場使用料・高熱水費・保険料など
		運営費　5000円／月	関係機関や利用者との連絡調整を行う人の人件費 ボランティア活動に関する奨励金（謝礼） 消耗品・印刷製本費・通信運搬費・郵送料 リース料など
		活動費　要支援1・2、事業対象者 500円／人／回 上記以外　200円／人／回	
		移動支援 1万円／月／台（上限2台）	利用者の送迎を行う場合の車両保険 ※燃料代、運転手に対する人件費は実費負担
ふれあいいきいきサロン	運動型	立ち上げ継続支援　上限10万円	運動用具・備品・感染予防物資購入費・軽微な設備改修費
	運動型・憩い型Ⅰ	月額　上限3000円	活動経費 （会場使用料・光熱水費・保険料・消耗品）
	運動型・憩い型Ⅰ・憩い型Ⅱ ※社協助成金	食事会　200円／回／人 茶話会50円／回／人 （上限200円／月／人） （上限5万円／年）	食事代・お茶代
		講師料3000円/回	講師料

集いの場については、各地域の生活支援コーディネーターにご相談ください

地域包括支援センター
主任生活支援コーディネーター
池原　忍

集いの場を始めたい人や、興味がある人、聞いてみたいことがある人は、各地域の生活支援コーディネーターにご相談ください。

御船 多恵
社協 湯原支所
0867-62-7111

三船 真紀
社協 川上支所
0867-66-3920

土井 珠枝
社協 勝山支所
0867-44-5091

草野 洋子
地域包括支援センター
0867-42-1079

村松 章子
社協 北房支所
0866-52-2900

伴野 隆子
落合総合センター
0867-52-1159

高齢者の見守り

住民のみなさんや警察、消防団、商店、銀行、企業、行政と協力して地域で暮らす認知症の人を見守るネットワークづくりを進めています。

福祉用具（認知症老人徘徊感知器）

認知症老人徘徊感知器とは、家に帰れなくなるおそれのある高齢者の人が、家族などに知らせず、屋外に出ようとしたとき、または屋内のある地点を通過したときに、センサーにより感知し、家族、隣人などへ通報するというものです。これを自宅などに設置することによって、認知症の人を見守り、行方不明になるのを防ぐのに役立ちます。また、GPS機能を付加することによって行方不明になった場合の早期発見につながります。

早期発見SOSネットワーク

家に帰れなくなるおそれのある人が事前登録すると、
靴や杖などに貼る番号入りの反射テープをお渡しします。

まにわ 000

反射テープには事前登録
番号が書かれています

杖・靴に貼った反射テープ

見守りネットワーク

ご近所での日頃の見守りの中や仕事中などで、異変に気づいたときに市役所に連絡をいただく仕組みです。
また、認知症の人などが行方不明になった場合に、本人の特徴などをSOSメールで配信し、見かけたら声かけ・情報提供の協力を呼びかけます。

真庭市
地域見守りネットワーク
まにわのわ
協力事業者

見守り協力事業者の目印です

くわしくは
こちらから。
見守りネットワークへの登録は、
こちらのページ
からできます。

高齢者支援課
主任　市森　裕章

お問い合わせは
真庭市地域包括支援センターまで

〒719-3201 真庭市久世2928　久世保健福祉会館１階
TEL 0867-42-1079　FAX 0867-42-1305
E-mail　kohreisha@city.maniwa.lg.jp

介護保険サービス

■在宅サービス

▶訪問を受けて利用する

訪問介護（ホームヘルプ）
ホームヘルパーが居宅を訪問し、入浴、排泄、食事などの生活支援を行います。通院などを目的とした乗降介助も利用できます。

訪問入浴介護
介護職員と看護職員が移動入浴車で家庭を訪問し、入浴介護または介護予防を目的とした入浴の支援を行います。

訪問リハビリテーション
居宅での生活行為を向上させるために、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が訪問してリハビリテーションを行います。

訪問看護
疾患などがある人について、看護師などが居宅を訪問して、ケアや診療補助などの看護を行います。

▶通所して利用する

通所介護（デイサービス）
通所介護施設で、食事、入浴などの日常生活上の支援や、生活行為向上のあめの支援を日帰りで行います。

通所リハビリテーション（デイケア）
介護老人保健施設や医療機関などで、食事、入浴などの日常生活上の支援や生活行為向上のためのリハビリテーションを日帰りで行います。

▶短期間入所する

短期入所生活介護／短期入所療養介護（ショートステイ）
介護老人福祉施設や医療施設などに短期間入所して、日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。

▶居宅での暮らしを支える

福祉用具貸与
日常生活の自立を助けるための福祉用具を貸与します。

特定福祉用具販売
入浴や排泄などに使用する福祉用具を都道府県などの指定を受けた事業者から購入したとき、10万円を上限に費用の９割、８割、または７割が介護保険から支給されます。

住宅改修費支給
手すりの取り付けや段差解消などの住宅改修をしたとき、改修費が支給されます。20万円を上限に費用の９割、８割、または７割が介護保険から支給されます。

■施設サービス

▶施設に入所する

介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）
常時介護が必要で居宅での生活が困難な人が入所して、日常生活上の支援や介護を行います。

介護老人保健施設（老人保健施設）
状態が安定している人が在宅復帰できるよう、リハビリテーションを中心としたケアを行います。

介護医療院
長期療養のための医療と日常生活上の介護を一体的に提供します。

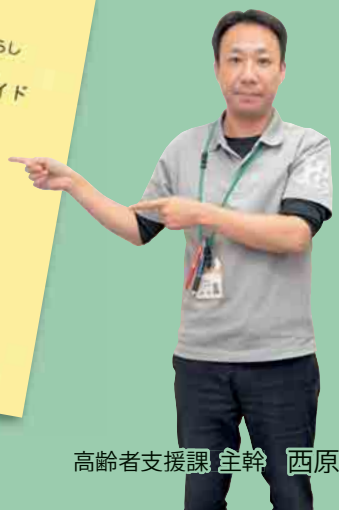
■地域密着型サービス

▶住み慣れた地域での生活を支援

小規模多機能型居宅介護
通いを中心に、利用者の選択に応じて訪問や泊まりのサービスを組み合わせて提供します。

看護小規模多機能型居宅介護
小規模多機能型居宅介護と訪問介護を組み合わせたサービスを提供します。

認知症対応型共同生活介護（グループホーム）
認知症の人が共同生活する住宅でサービスを提供します。



支援事業について詳細は、ガイドをご覧ください。
高齢者支援課、または各振興局に置いています。

高齢者支援課
〒719-3201 真庭市久世 2927-1
真庭市役所本庁舎１階
TEL 0867-42-1074
FAX 0867-42-1390
E-mail
kohreisha@city.maniwa.lg.jp

高齢者支援課 主幹　西原 靖裕

市政トピックス TOPICS

森の日活動座談会
あそびとまなびを考える

6月5日、津黒いきものふれあいの里で、森の日活動が行われました。この日は子どもたちの自然遊びの傍らで、保護者らを対象に真庭市政策アドバイザーの鳥越厳之（げんし）さんを講師に招き、「あそびとまなび～幼少期の共育環境について～」と題した座談会も行われ、人の発達と五感や感性、発達を促す自然界の予測不能な出来事や豊かな刺激、自然界のリスクへの大人の理解、時代に合ったあそびの場の必要性などが話し合われました。次回は8月28日(日)に開催され、中央図書館の西川館長を講師に招き、プレーパークなどの時代に合ったあそびの場について話し合われます。

三ツ教育長も参加した座談会では、子どものあそびとまなびについて話し合われました

まさかりで割った薪で火起こし。
普段できないことを体験できました。

新鮮な環境に子どもたちは興味津々で、
楽しそうにあそんでいました。

地域おこし協力隊着任報告会
ダンスと情報発信で地域おこし

着任した酒井さん（写真左）と延吉さん（写真右）

5月19日、地域おこし協力隊の着任報告会が行われました。新たに地域おこし協力隊に任命されたのは、延吉樹美隊員と酒井悠隊員。延吉隊員はプロのダンサーの経験から、ブレイクダンスを通じて、若者と一緒に新たな文化を根付かせ、若者が集える真庭にしていきたい、酒井隊員は、真庭の良さを掘り起こし、前職の経験を活かした記事による情報発信で、真庭の魅力を発信したいと意気込んでいました。

第1回真庭スマート農業塾
アイガモロボでコメ作り

6月9日、紫原地区内で今年度1回目の真庭スマート農業塾が開かれました。参加者は自動抑草ロボット（アイガモロボ）が稼働する様子を見たり、メーカーの担当者の説明を聞いたりして、有効性について考えました。無人稼働できるアイガモロボは、ソーラーパネルで発電した動力でスクリューを回し水を濁らせて雑草の光合成を妨害して成長を抑えることができ、稲作の低コストでの省力化が期待されます。

田んぼの雑草を抑える自動抑草ロボット

市長室から こんにちは!

私の野菜と食べ物について話します

＜食事は自分で作ることが多いです＞

「市長さん、一人でちゃんと食事を作っているの？」と心配をしてくれる方々がいます。有難いことと感謝しつつ、「夜はお付き合いを含め外食することが結構ありますが、そんな時以外は朝も夜も自分で作っていますよ。昼も自分で作った弁当を持っていくことが多いですよ」とお答えしています。

三食ともご飯が基本ですが、変化を楽しみたい時には、うどんやそば、スパゲティを食べます。お米は、富原のある方から鮮度を考え１キロずついただいており、時々、炊き込みご飯や赤飯、カレーにすることもあります。と言ってもレトルトですが。なお、インスタントラーメンはここ何年も使ったことがありません。

＜バランスを考えて＞

副食は、栄養バランスを取ることを意識して、いろんな食材を使うことを心掛けています。つまり、肉と魚、卵などの動物性タンパク質と、豆腐、納豆などの植物性タンパク質の両方を食べるようにしています。野菜については、私が野菜を栽培していることを以前この欄に書いたことがありますが、自分の畑で収穫した物でほとんど賄えます。畑の世話をする時間が少なく、人様に差し上げるような良質の野菜はできませんが、量だけはたっぷり食べています。特に今は夏野菜が豊富です。このほか、毎朝マグカップ１杯の牛乳と適量のヨーグルトを欠かしません。海藻（モズク、わかめ、海苔）も意識してよく食べます。

凝った料理を作る腕はありませんが、時間的余裕がある時には、インターネットの動画付きレシピを活用して調理をすることがあります。その中で最近覚えたのが春巻で、皮に肉や野菜を入れて筒状に包んで揚げるだけです。とは言うものの、具材をたくさん入れ過ぎて皮が破れたり、揚げる温度が低いためにカラッとした仕上がりにならなかったりすることもありました。何回か挑戦するうちに腕が上がったと自負していますが、他人に食べてもらう自信はありません。

＜健康長寿を目指して＞

昔から「医食同源」と言われています。これからも我流の料理ながら、バランスの取れた食事をして、健康な生活を続けたいものです。また、献立を考えて買い物をしたり、調理の段取りなどを考えたりするので、脳の老化防止にも役立っていると実感しています。今後とも、体を動かして野菜作りをしながら、それを使って我流のバランスの取れた食事を楽しみ、健康長寿をめざして頑張ってまいります。

雨雲の動きや危険度分布などを実際に確認しながら

令和４年度職員防災訓練

災害時の迅速な対応のために

梅雨末期の豪雨や台風による風水害などの災害時の迅速な対応のため、６月17日、令和４年度１回目の真庭市職員防災訓練を行いました。大雨警報発表直後の警戒本部の開設から各地の避難所の開設に向けた準備まで、市役所本庁舎と全振興局をつなぎ、雨雲の動きや危険度分布などを確認し、各地の被害状況や対応状況を共有しながら行いました。２回目の訓練では、実際に避難所を開設し、運営する訓練を行います。

北房文化遺産保存会のメンバーも一緒に

研究連携及び協力に関する協定締結

文化遺産の保存活用で連携

６月17日、真庭市と同志社大学文化遺産情報科学調査研究センターは、研究連携及び協力に関する協定を締結しました。今後、先進技術を用いた文化遺産の保存活用や文化遺産を生かしたまちづくりなどを連携して行います。第一歩として、今秋、北房地域で荒木山西塚古墳の発掘調査が予定されています。調査の推進役となる、地域住民で組織された北房文化遺産保存会のメンバーも立ち合う中、調印式は行われました。

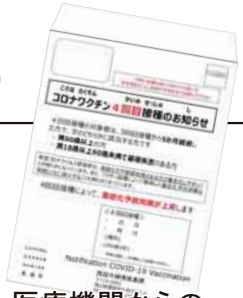
新型コロナワクチン4回目接種　手続きをご確認ください

新型コロナワクチン 4回目接種の対象者は

※迷ったらモデルナがおすすめです。

3回目接種から5ヵ月が経過した人で、満60歳以上の人、または満18歳以上60歳未満の基礎疾患のある人

予診票が届いたら…いつ、どこで、どのワクチンを接種するか決めて予約しましょう



個別接種を希望する人

接種が可能な市内の医療機関は
予診票に同封のチラシをご確認ください。

※個別接種をされる満65歳以上の人または妊婦については、医療機関からの帰りのタクシー代の支援を行っています。詳しくはお問い合わせください。

集団接種会場ではモデルナのワクチンが接種できます。

※各振興局からの無料送迎バスが利用できます。

▲バスの利用を希望する人は事前予約が必要です

集団接種 7月の

会場：真庭市役所本庁舎（久世2927-2）

接種日時	予約開始日
7月16日(土) 14:00～17:00	6月27日(月)
7月23日(土) 14:00～17:00	7月4日(月)
7月30日(土) 14:00～17:00	7月4日(月)

集団接種 9月の

会場：蒜山振興局（蒜山下福田305）

接種日時	予約開始日
9月3日(土) 14:00～17:00	8月22日(月)
9月10日(土) 14:00～17:00	8月22日(月)

接種前に確認

- 予診票に記入しましたか？
- 忘れ物はありませんか？

持ち物▶ □予診票の封筒（全部）　□健康保険証　□お薬手帳

接種を受けやすい（肩を出しやすい）服装で、
予約時間の5分前を目安に接種場所に行きましょう

この機会にぜひどうぞ!!

集団接種会場でマイナンバーカードの申請ができます。

5分で完了

ワクチン接種済証と身分証明書（健康保険証、運転免許証など）が必要です。顔写真は職員が無料で撮影します。

問 健康推進課　TEL 0867-42-1050（FAX 1388）
Email：kksuishin@city.maniwa.lg.jp

真庭市ホームページ

お知らせ INFORMATION

真庭市の人口

総数	43,027人（－66）
男	20,676人（－30）
女	22,351人（－36）
世帯数	17,643世帯（+3）

令和4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

新型コロナの影響を受けている人への支援策

低所得の子育て世帯の生活支援

対象者は申請が必要です

子育て世帯生活支援特別給付金

新型コロナウイルス感染症の影響や物価高騰などが続く中、低所得の子育て世帯に対し、生活支援の観点から、特別給付金を支給します。

▼対象者（申請が必要です）

①低所得のひとり親世帯（児童扶養手当受給者など）

・公的年金給付などを受けていることにより、令和4年4月分の児童扶養手当の支給を受けていない人

・新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当の対象となる水準となった人

※令和4年4月分の児童扶養手当受給者には給付金を支給済みです。

②住民税非課税の子育て世帯（①以外の低所得の子育て世帯）

・高校生など、16歳以上18歳未満の子のみを養育している人で、令和4年度住民税非課税の人

・令和5年3月31日㈮時点で、18歳未満の子の養育者で、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、住民税非課税相当の収入となった人

※令和4年4月分の児童手当または特別児童扶養手当受給者で、令和4年度住民税非課税の人には給付金を支給済みです。

※令和4年5月から令和5年4月までの間に新たに児童手当または特別児童扶養手当の受給者となった人などで、令和4年度住民税非課税の人には、市から通知を送ります。

▼支給額　児童一人当たり5万円

※①と②を重複して受給することはできません。

▼申請方法

申請書に必要書類を添えて子育て支援課または各振興局へ提出してください。

※申請書は市役所窓口または真庭市ホームページにあります。

▼受付期限　令和5年2月28日㈫まで

真庭市ホームページ

真庭市ホームページ

問　子育て支援課　坂本　TEL0867-42-1054（FAX1388）
Email：kosodate@city.maniwa.lg.jp

住民税非課税世帯や家計急変世帯支援

令和4年度住民税非課税世帯等臨時特別給付金

▼対象者（次の要件のいずれかに当てはまる世帯）

①世帯全員の令和4年度住民税が非課税の世帯

※令和3年度に案内通知を送付した世帯は対象外

②家計急変世帯（令和4年度1月以降の収入が新型コロナウイルス感染症の影響で減少し住民税非課税相当の収入となった世帯）

▼支給額　1世帯あたり10万円

▼申請方法

①の世帯には市から案内通知を送付するのでご返送ください。

②の世帯は申請が必要です。

※申請書は市役所窓口または真庭市ホームページにあります。

▼受付期限　令和4年9月30日㈮まで

▼その他　令和3年度の対象者で未申請の人は、右記受付期限まで申請が可能なため、早めに手続きをしてください。詳しくは福祉課までお問い合わせください。

真庭市ホームページ

問　福祉課　初岡
TEL0867-42-1581（FAX1369）
Email：fukushi@city.maniwa.lg.jp

妊娠・出産・育児支援

妊婦特別給付金

新型コロナウイルス感染症の影響がある中、安心して妊娠・出産・育児が行えるよう、妊婦特別給付金を支給します。

▼対象者（次の要件を全て満たす人）

・令和4年4月1日㈮から令和5年3月31日㈮までに親子健康手帳の交付を受けた妊婦

・申請日に真庭市に住民登録があり、交付決定日から1年以上真庭市に住所を有する予定の人

▼支給額

親子健康手帳交付1冊につき10万円

▼申請方法

必要書類などは、妊娠届出時に窓口でお知らせします。

真庭市ホームページ

問　健康推進課　松田
TEL0867-42-1050（FAX1388）
Email：kksuishin@city.maniwa.lg.jp

後期高齢者医療制度の変更など　ご確認ください

変わります 後期高齢者医療保険

令和4～5年度の後期高齢者医療保険料率

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４～５年度の保険料は、被保険者の大幅な増加による医療費などの増加が見込まれることから、均等割額、所得割率ともに変更となりました。

また、中間所得者層の負担軽減などを図る観点から、高齢者の医療の確保に関する法律施行令の一部が改正され、賦課限度額が変更となりました。

岡山県後期高齢者医療保険料（令和4～5年度）の計算方法

年間保険料		均等割額		所得割額
66万円が上限	＝	47,500円	＋	賦課の元となる所得金額 × 所得割率9.50％

※均等割額は世帯の所得水準に応じて軽減されます

医療機関などの窓口で支払う一部負担金の割合

令和４年10月１日から、75歳以上の人などで、窓口負担割合３割の人を除き、一定以上の所得のある人は、医療費の負担割合が２割になります。

これに伴い、今年度は被保険者証を２回送付します。１回目の被保険者証（紫色）は７月下旬に、２回目の被保険者証（青色）は９月下旬に送付します。

被保険者証の有効期限と送付時期

現在お持ちの被保険者証

有効期間
7月31日(日)まで

7月下旬送付の被保険者証（1回目）

有効期間
8月1日(月)から
9月30日(金)まで

9月下旬送付の被保険者証（2回目）

有効期間
10月1日(土)から
令和5年7月31日(月)

問　市民課　山﨑・村瀬　TEL 0867-42-1112（FAX1319）
Email：shimin@city.maniwa.lg.jp

岡山県後期高齢者医療広域連合ホームページ

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

3日
- 湯原温泉病院・湯原 0867-62-2221（FAX2223）
- 本山医院・（内）落合 0867-52-1551（FAX7172）

10日
- 落合病院（内）・落合 0867-52-1133（FAX1160）
- 金田病院（外）・落合 0867-52-1191（FAX1917）
- しんまち診療所（内）・勝山 0867-44-1220（FAX1221）

17日
- 勝山病院・勝山 0867-44-3161（FAX5331）
- 前原医院（内）・久世 0867-42-5267（FAX4978）

18日
- 金田病院・落合 0867-52-1191（FAX1917）
- 片岡医院（内）・湯原 0867-62-3400（FAX3490）

24日
- 近藤病院・勝山 0867-44-2671（FAX2989）
- みんなのクリニック（内）・久世 0867-45-0379（FAX0375）

31日
- 金田病院・落合 0867-52-1191（FAX1917）
- 谷田医院（外）・蒜山 0867-66-3616（FAX3236）

～８月～

7日
- 湯原温泉病院・湯原 0867-62-2221（FAX2223）
- イケヤ医院・（内）久世 0867-42-0122（FAX5401）

11日
- 落合病院（内）・落合 0867-52-1133（FAX1160）
- 金田病院（外）・落合 0867-52-1191（FAX1917）
- 遠藤クリニック（外）・蒜山 0867-66-3002（FAX3366）

11/20 SUN
AM11:30〜PM4:00

真庭音楽祭
出演者募集

Let's Enjoy Music!
〜みんなでつくる音楽祭〜

［勝山文化センター ポンテホール］

出演を希望される人は、真庭音楽祭実行委員会事務局へお問い合わせください。

申込締切 7/28(THU)

申込・問い合わせ先
真庭音楽祭実行委員会
（真庭青年会議所内）
TEL0867-42-4453（FAX2775）
※ TEL：月〜金 9:00〜13:00

まにわで縁結びをお手伝い　お気軽にご相談ください

まにわ縁結び推進委員が応援します

真庭市では、市民が結婚しやすい環境づくりを応援するため、まにわ縁結び推進委員を委嘱しています。個別の相談に応じますので、お気軽に推進委員にご相談ください。

北房…小田祥未（下中津井）・平 和子（下呰部）
宮田明美（上水田）
落合…福島宏美（鹿田）・瀬島ミチル（田原）
國本幸恵（落合垂水）・岡田悦雄（旦土）
和田ひろみ（田原山上）・髙島宏美（開田）
久世…谷本浩子（久世）・竹内真由美（台金屋）
押柄隆夫（鍋屋）
勝山…西田勉（見尾）・沖田鈴子（後谷）・礒田学（江川）
美甘…内田典子（鉄山）
湯原…三船昌行（本庄）・大熊江美子（都喜足）
本田圭子（社）
武方理愛（湯原温泉）
蒜山…植木百子（蒜山下福田）・高見絵美（蒜山上長田）

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

真庭市ホームページ

あなたの力を地域の子育て支援に　受講生募集中

令和4年度 子育て支援サポーター養成講座

子育ては楽しいけれど、時にはしんどかったり、疲れてしまったりすることもあります。少し手伝ってもらいたいとき、誰かに思いをわかってほしいとき、身近な人の温かいサポートや声かけが、子育てをがんばる人の大きな力になります。

子育て中の人、子育てが一段落した人、子どもが好きな人など、あなたの力を地域の子育てに生かしてみませんか。一緒に地域の子育て支援の輪を広げていきましょう。受講申し込みをお待ちしています。

▼**日時**
1日目　8月18日(木)　午前10時〜午後3時30分
2日目　9月6日(火)　午前10時〜午後3時

▼**場所**　落合振興局

▼**内容**　もく浴実習・離乳食調理実習・育児実習他

▼**定員**　15人

▼**受講資格**
①子どもが好きな人・心身ともに健康な人
②2日間の全日程を受講できる人
③子育て支援サポーターとして活動可能な人

▼**受講料**　無料

▼**申込方法**　はぐくみセンター（健康推進課内）および各振興局にある申込書を提出してください。

▼**申込締切**　8月5日(金)

※養成講座受講後に、サポーターとして登録いただき、必要に応じて活動していただきます。

問 はぐくみセンター（健康推進課内）　本田　TEL0867-42-1816（FAX1388）
Email：kksuishin@city.maniwa.lg.jp

真庭市ホームページ

お知らせ INFORMATION

追加配布決定 真庭おうえんクーポン券

新型コロナウイルス感染症の影響により停滞している消費意欲を喚起し、市内の事業者を支援する目的で配布した真庭おうえんクーポン券を、一世帯あたり一万円分追加配布します。

■配布対象者
7月1日㈮の世帯主

■配布内容
千円分のクーポン券×10枚

■配布方法
簡易書留で郵送

※7月下旬から8月下旬までに発送予定

■クーポンの使用期限
10月31日㈪

※前回配布分も使用期限が延長になります。

■クーポンの使用場所
市内の登録店舗

※ホームページでご確認ください。

■問い合わせ先
産業政策課　寺田
TEL 0867(42)1033
FAX 0867(42)3907
真庭市
ホームページ▼

土地家屋調査士の日 登記無料相談会

土地家屋調査士および司法書士による土地分筆や不動産売買などの登記無料相談会を開催します。※新型コロナウイルス感染症の状況により、時間短縮や中止となる場合があります。

■日時　8月1日㈪
午後1時～4時

■場所　久世エスパスランド
（真庭市鍋屋17番地1）

■主催
岡山県土地家屋調査士会津山支部

■問い合わせ先
石本憲行事務所
TEL 0868(24)3004

募集中 おかやま子育て応援宣言企業

岡山県では、社会全体で子育てをする気運の醸成を図るため、従業員の子育てや地域における子育てを応援する、具体的な取り組みを宣言する企業や事業所などを、おかやま子育て応援宣言企業として募集し、登録しています。

また、令和元年度から、新たなステップとして、従業員の仕事と家庭の両立支援に特に積極的な企業などを、アドバンス企業として認定する制度を開始しています。制度の詳細や応募方法などについては、ホームページをご覧ください。

■問い合わせ先
岡山県保健福祉部子ども未来課少子化対策班
TEL 086(226)7347
岡山県
ホームページ▼

海の事故ゼロキャンペーン

今年は7月16日㈯から7月31日㈰までの16日間

重点事項

①ライフジャケットの常時着用（海に浮くこと）
②連絡手段の確保（スマートフォンや携帯電話を防水ケースに入れて持つこと）
③海の緊急電話118番（救助要請をすること）

＋家族などへ帰港・帰宅予定時刻を伝える（捜索救助の早期行動につながる）

問　玉野海上保安部交通課　TEL 0863(32)3589

いにしえ体験講座 竪穴式住居づくり

古代の人々が住んでいた家を一から作ってみましょう。今回は古墳時代の形です。

■日時
8月4日㈭、5日㈮、6日㈯、7日㈰
午前10時～正午　※雨天中止

■場所　北房ふるさとセンター（真庭市下呰部623－1）

■参加費　参加回数に関わらず、一人につき千円

■申込方法　8月2日㈫までに北房振興局までお電話ください。

■申込先
北房振興局地域振興課　江崎
TEL 0866(52)2111
真庭市
ホームページ▼

気になる症状があれば

発熱がなくても、咳など気になる症状がある場合は、出勤・外出を控え、相談しましょう。

▶かかりつけ医など
かかりつけ医など、地域の身近な医療機関に電話相談

▶受診相談センター（真庭保健所）
《平日》
午前9時～午後5時
TEL 0867-44-2990
FAX 0867-44-2917

▶一般相談窓口
《24時間対応》
TEL 086-226-7877
FAX 086-226-7817

▶岡山県ホームページ QRコード

▶基本的な感染予防 QRコード

■問い合わせ先
健康推進課
TEL0867-42-1050
FAX0867-42-1388

小中学生とご家族の皆さん　バスを使ってお出かけしませんか

真庭市内バス

ジュニアパスポート販売中

小学生と中学生限定で、コミュニティバスまにわくん♡など、市内を運行する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。豪華特典も用意しているので、夏休みに、バスを使ってお出かけしてみませんか。

▼販売期間　7月1日㈮～9月25日㈰
▼利用可能日　7月1日㈮～9月25日㈰
▼料金　小学生500円　中学生1000円
▼販売場所
真庭市役所くらし安全課、真庭市役所各振興局、新庄村役場
▼パスポートで利用可能なバス
・まにわくん♡全線
・備北バス（水田下町～高岡上）
・中鉄北部バス（中国勝山～落合上町）
・さくらバス（久世駅～石坂商店前）
▼特典
①パスポート一枚につき、高校生以上の同伴者が1名無料
②蒜山地域の対象店舗で特典をGET
③7月9日㈯、16日㈯、23日㈯に開催されるイベント（のみ～の）でラムネをプレゼント
※詳しくはホームページをご覧ください。

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

真庭市ホームページ

積極的勧奨差し控え期間に自費で接種した人　接種費用を助成します

子宮頸がん予防ワクチン（HPV）接種費用の助成について

積極的勧奨の差し控え期間に、自費で子宮頸がん予防ワクチン（HPVワクチン）接種を行われた人を対象に、ワクチン接種費用の助成（償還）を行います。

▼対象　①～④の条件を全て満たす女性
①令和4年4月1日㈮に真庭市に住民票がある女性
②平成9年度～16年度生まれの女性
③HPVワクチンを自費で接種した女性
④母子健康手帳などで接種記録が証明できる女性
▼内容
平成26年度から令和3年度までの期間に、HPVワクチンを自費で接種した費用について、助成します。
▼助成金額
①領収書がある人　接種費用（上限額あり）
②領収書がない人　1万3000円（一律）
▼申請場所　健康推進課または各振興局
▼必要書類
・接種歴が確認できるもの（母子健康手帳、接種証明書など）
・振込先口座のわかるもの（通帳など）
・接種費用を証明するもの（領収書などがある人のみ）
▼申請期間　令和7年3月31日㈪まで

問 健康推進課　岡田　TEL0867-42-1050（FAX1388）
Email：kksuishin@city.maniwa.lg.jp

真庭市ホームページ

蒜山ミュージアム第4回展覧会

山部泰司展 光る風景、動く山水 真庭編

真庭市内の滝などを題材にした絵画に加え、山部さんが現在の表現に至るまでの作品も紹介し、山部さんの創作の秘密に迫ります。

▼会場　真庭市蒜山ミュージアム
▼会期　7月16日㈯～12月4日㈰
▼休館日　毎週水曜日
※11月23日㈬は祝日のため開館し、翌24日㈭を休館します。
▼開館時間　午前9時～午後5時　※閉館15分前までにご入館ください。
▼入館料　一般（高校生以上）300円　中学生以下無料
※会期中は、作家本人によるアーティストトーク、ワークショップ、学芸員によるギャラリートークなどを予定しています。詳しくはホームページをご確認ください。
▼問い合わせ先
スポーツ・文化振興課　三井
TEL 0867(42)1178
FAX 0867(42)1416
蒜山ミュージアムホームページ▼

受講生募集
令和4年度和牛入門講座

あなたの夢を応援します。おかやまで和牛を飼ってみませんか。

和牛繁殖経営を始めるに当たっての知識や技術を習得できるよう、基礎講義や牧場体験実習などを実施します。

■日時　※全4回開催
第1回　8月20日(土)
午前9時～正午
※新型コロナウイルス感染症および家畜伝染病の発生等状況によっては、講座の中止または内容の変更を行う場合があります。

■場所　岡山県農林水産総合センター畜産研究所（久米郡美咲町北2272）

■募集対象
和牛の飼育に興味があり、将来岡山県で就農・新規参入を希望している人、10名程度

■参加費　無料

■申込・問い合わせ先
（一社）岡山県畜産協会経営支援部経営対策班
TEL 086（222）8575
（一社）岡山県畜産協会
ホームページ▼

参加者募集
消防版1dayインターンシップ

消防本部では、消防署で働くイメージを膨らませていただくことを目的に、消防士になりたい学生、社会人を対象にした1dayインターンシップを開催します。

■日時　7月30日(土)
午前9時30分～11時30分

■場所　真庭市消防本部（真庭市惣2254－8）

■内容　仕事の概要説明、消防署・消防車両の見学、訓練見学、出動体験、座談会（職員とのフリートーク）

■参加費　無料

■申込方法　電話・メール

■申込締切　7月27日(水)

■問い合わせ先
真庭市消防本部総務課　片山
TEL 0867（42）1190
真庭市
ホームページ▼

サマージャンボ7億円
（1等5億円・前後賞各1億円合わせて）
サマージャンボミニ3千万円
（1等3千万円）
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。
各1枚 300円
7月5日(火) 2種類同時発売!
発売期間 7/5(火)～8/5(金)
公益財団法人岡山県市町村振興協会
クーちゃん

コミュニティ助成事業　令和5年度申請受付中

宝くじ助成

一般財団法人自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、コミュニティ助成事業を実施しています。令和5年（2023年）度分の助成を希望する団体は8月31日(水)までに交流定住推進課または各振興局へお申し込みください。

▼対象団体　地域自主組織など、地域住民による協働の地域づくりに取り組む団体
※特定目的のために組織された団体（PTA、体育協会、宗教団体など）は除く。

▼内容
①**一般コミュニティ助成事業**
住民が自主的に行うコミュニティ活動に必要な設備の整備など
助成額　100万円～250万円
②**コミュニティセンター助成事業**
住民のコミュニティ活動を推進するための集会所の建設整備など
助成額　対象事業費の5分の3以内（上限1500万円）

※(一財)自治総合センターで審査・選定のうえ決定されるため、申請しても採択されない場合があり、内容が変更になる可能性もありますので、あらかじめご了承ください。

問　交流定住推進課　植田　TEL 0867-42-1179（FAX 1353）
Email:koryu@city.maniwa.lg.jp
真庭市ホームページ

お知らせ INFORMATION

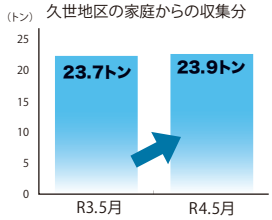
MANIWA ECO & CLEAN

資源循環で持続可能なまちへ

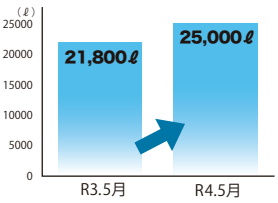
環境課　資源循環対策室
TEL 0867-42-1113

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、前年同月と比べほぼ同量でしたが、回収なしステーション数が1割程度増えています。

バイオ液肥配布量は、前年同月と比べ好調でした。

バイオ液肥の成分・使い方はこちらから
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

身近な直売所から県外の真庭市場まで　あなたの育てた野菜を届けましょう

直売所に野菜を出荷してみませんか

農家が直接出荷している農産物が、新鮮で安心安全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・高槻市、滋賀・守山市の真庭市場へも、自慢の野菜を届けてみませんか。

直売所名	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（高槻市・守山市）	0867-45-0228

▶**出荷を始めるには**　直売所への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ので、出荷したい直売所へ直接お問い合わせください。

▶**出荷できるもの**　野菜・果物・花き・加工品など（少量であっても出荷することができます。）

▶**集荷場所**　登録した直売所（上記の直売所以外に、美甘・中和地区でも集荷を行っています。）

▶**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。）

▶**市内流通事業**　真庭市内の各直売所が連携し、農産物を相互に輸送する事業です。事前に会員登録すれば、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ができます。ただし、販売金額の５％が利用手数料として販売手数料に加算されます。

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

真庭市ホームページ

農産物生産振興モデル事業補助金　申請は7月29日㈮まで

遮光トンネル被覆資材を使用した夏期軟弱野菜の生産を支援します

夏に栽培が難しい軟弱野菜は、７月から９月までの間に収穫量が減り、価格が高騰します。真庭市では、農家の所得安定化や市内直売所の取扱品目増加のため、夏に軟弱野菜を生産する際に必要となる遮光トンネル被覆資材の購入費用を補助します。

▶**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おける軟弱野菜の生産および直売所への出荷を行う人

▶**対象費用**　遮光トンネル被覆資材の購入費

▶**用語**
※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
※遮光トンネル被覆資材…雨よけ機能に加え、遮光性能により高温化を抑制する機能を有するもの（例　モヒカンネット）

▶**申請締切**　７月29日㈮

▶**補助金の額**
７月１日㈮から９月30日㈮までの間に直売所で販売した額によって、補助金の額が変わります。詳しくは下記の表をご覧ください。

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満の場合	直売所販売相当額
資材購入費の2分の1未満の場合	交付対象外

※上限は５万円

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

真庭市ホームページ

電話で事前予約を 津山公証役場出張相談会

身近で安心して相談できる津山公証役場出張相談会を開催します。津山公証役場の公証人が、公正証書作成に関する相談に応じます。お気軽にお申し込みください。

■日時　8月9日㈫ 午後1時～3時55分
■場所　久世公民館
■内容
○離婚協議に関する相談（養育費や慰謝料など）
○自分の老後や親族の介護、認知症などにまつわる財産管理や遺言、成年後見制度、終活に関する相談
※当日は相談のみで、公正証書の作成はできません。
■定員　4組（1組につき40分間で、指定時間予約制）
■相談員　公証人
※真庭市女性家庭相談員、真庭市地域包括支援センター職員も同席します。
■相談料　無料
■申込方法　電話で事前予約
※先着順のためお早めに。
■申込締切　8月5日㈮
■問い合わせ先
くらし安全課　旦・柴田
TEL 0867(42)1017
FAX 0867(42)1319
■真庭市ホームページ▼

前日までに予約を 年金相談

年金相談では、相談内容を把握するために、前日までに予約が必要です。新型コロナウイルス感染拡大の状況により、中止することがあります。

■日時　7月14日㈭・28日㈭ 午前10時～午後4時
■場所　久世公民館
■持参物　「基礎年金番号」が分かる書類と本人確認書類
※代理の場合は委任状が必要です。
■予約先
津山年金事務所お客様相談室
TEL 0868(31)2360
FAX 0868(22)1042
■真庭市ホームページ▼

ご応募ください 陸・海・空自衛官募集

陸・海・空自衛官を募集します。内容、受付期間など詳しくは、自衛隊岡山地方協力本部ホームページをご覧いただくか、自衛隊岡山地方協力本部津山出張所までお問い合わせください。

■募集種目
①航空学生　②一般曹候補生
③自衛官候補生
■問い合わせ先
自衛隊岡山地方協力本部津山出張所
TEL 0868(22)5637
■ホームページ QRコード▼

蒜山郷土博物館の夏恒例イベント　今年も開催します

土器・はにわづくり体験教室 まにわではにわ

▶内容・日時
①形作り 8月6日㈯ 午前10時～正午
②野焼き 8月21日㈰ 午後1時30分～5時
（野焼きの間に古墳見学もします）
※②雨天の場合 8月28日㈰に順延
▶場所　真庭市蒜山郷土博物館
▶定員　10人※両日参加できる人
▶参加費　500円（1日目開催時に集金）
▶申込方法　直接または電話、メール、FAXで申し込みください。
▶申込締切　7月29日㈮

大宮踊保存会主催 シリゲ展

大宮踊で飾られるシリゲ（和紙の切り絵）の展示を行います。
▶期間　8月1日㈪～8月30日㈫
※水曜日休館
▶場所　真庭市蒜山郷土博物館
▶入館料　シリゲ展のみは無料
※展示室は有料
8月13日㈯から15日㈪までの期間中午前10時から午後3時まで体験教室を開催。参加費は1人につき300円。

問 真庭市蒜山郷土博物館　宮本　TEL 0867-66-4667（FAX4667）
Email：hiruzen-mus@city.maniwa.lg.jp
真庭市ホームページ

マイナンバーカード 企業出張申請受付

3つのメリット
●無料の写真撮影
●1人5分程度で手続き
●自宅で受け取れる

▶利用条件
①市内事業所で**5人以上の申請**が見込めること
②**本人確認書類2点**（運転免許証と保険証）が提示できること
③企業側で、会場の準備、申請者募集、申請書などの**取りまとめができる**こと

▶申請方法など詳しくは、真庭市ホームページをご確認ください。

■申込・問い合わせ先
市民課
TEL 0867-42-1112
FAX 0867-42-1319

7月は強調月間
第72回社会を明るくする運動

社会を明るくする運動～犯罪や非行を防止し立ち直りを支える地域のチカラ～は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と、犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、安全で安心な明るい地域社会を築くための全国的な運動です。

■主な取り組み
○内閣総理大臣からのメッセージ伝達（真庭市長へ）
○街頭広報活動
○推進大会（講演会）
○作文募集（中学生対象）

■問い合わせ先
真庭地区保護司会事務局
TEL 0867(44)2255
■法務省
ホームページ▼

最低工賃額改正
岡山県車両電気配線装置製造業

岡山労働局長は、岡山県車両電気配線装置製造業最低工賃を改正しました。

7月1日㈮以降は、規格ごとに改正後の最低工賃以上の委託工賃を支払わねばなりません。関係委託者は、支払工賃を確認の上、必要に応じて見直しをお願いします。

詳細については、岡山労働局労働基準部または最寄りの労働基準監督署までお問い合わせ下さい。

■問い合わせ先
岡山労働局労働基準部賃金室
TEL 086(225)2014
■岡山労働局
ホームページ▼

ありがとうございます
篤志寄附

エスパス合唱団20周年事業実行委員会から、市内小中学校に、ふるさと真庭をテーマにして作曲された合唱曲と愛唱歌の楽譜と音楽CDをいただきました。

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4年5月17日
・木山小学校放課後児童クラブ改修工事（子育て支援課）
梶岡建設株式会社…29,800,000円
・川東小学校放課後児童クラブ改修工事（子育て支援課）
株式会社タブチ…28,600,000円

●令和4年5月24日
・関地区屋外放送塔移設工事（落合振興局）
山縣電機工業株式会社…1,750,000円
・市道泉惣線舗装修繕工事（建設課）
株式会社岡田組…6,890,000円
・市道下市瀬下方線舗装修繕工事（落合振興局）
株式会社三壽工業所…6,725,000円
・市道林線舗装修繕工事（落合振興局）
有限会社真庭舗装…2,800,000円
・クリーンセンターまにわリサイクル施設補修工事（クリーンセンターまにわ）
日立造船株式会社…6,390,000円

●令和4年5月27日
・クリーンセンターまにわ焼却炉補修工事（クリーンセンターまにわ）
三広工業株式会社…48,950,000円

今月の掲載は、5/17、24、27日の入札実施分。

旧遷喬尋常小学校校舎の写真など　資料提供にご協力ください

探しています 旧遷喬尋常小学校の古写真や絵葉書など

真庭市では、国重要文化財である旧遷喬尋常小学校の校舎を将来へ残すため、修繕と耐震補強工事を予定しており、参考資料として、古写真や絵葉書などの資料を集めています。建物の修繕にあたり貴重な資料となりますので、ご協力をお願いします。

▶募集内容　昭和50年代以前に撮影された旧遷喬尋常小学校校舎の写真、絵葉書、図面など
※人物写真に建物が一部写っているようなものでも構いません。

▶提供方法　資料は、現物をお借りしてデジタルデータ化した後お返しします。
アルバムに保管している場合は、写真を傷めないよう、はがさずにアルバムごとお貸しください。数日お預かりする場合があります。
資料が見つかりましたら、まずご連絡ください。

問 スポーツ・文化振興課　二宗　TEL0867-42-1178（FAX1416）
Email：sportsbunka@city.maniwa.lg.jp

真庭市ホームページ

まにわが好きっ 読者の広場

妹尾（せのお） 衣織（いおり）くん
R3.7.6 生まれ（富尾）
㊞修一さん・友佳子さん（両親）

筏（いかだ） 琉晴（りゅうせい）くん
R3.7.1 生まれ（惣）
㊞将大さん・麻衣さん（両親）

志田（しだ） 尚之（なおゆき）くん
R3.7.1 生まれ（上水田）
㊞崇さん・夏子さん（両親）

今月のテーマ「汗」

「運動会と孫」

PN う～ちゃんさん（栗原）

「じいちゃ～ん、ばあちゃ～ん」遠くから手を振る孫。今日は運動会。学年リレーが始まりました。合図の音と共に一斉に走り出します。姿が見えると一生懸命手を振っています。「止まらずに走らにゃいけりゃせんが。ありゃりゃ～、抜かれてしもうた。」それでも孫は満面の笑顔で「じいちゃ～ん、ばあちゃ～ん」と手を振るのを止めません。私たちの前を通り過ぎても、まだ後ろを振り返り、手を振っています。その内に自分の後ろに誰も居ないことに気が付き、前を向いて必死で走ってゴールしましたが、案の定ビリになりました。でも本人は嬉しそうに額の汗もぬぐわず、私達へ手を振っていました。今ではサッカー少年となり、毎日、汗と土にまみれてボールを追いかけています。この子は将来、どれ程清々しい汗をかいて頑張っていけるでしょうか。

▲PN モモカさん

「つたない英語で…」

PN 椋鳥さん（蒜山東茅部）

1980年にコペンハーゲンの「国際婦人年中間年世界会議」の視察に行き、タンザニアの女性と身振り手ぶりで交流。展示場ではユニセフの絵本やカードが可愛いので「how much」と、つたない英語で聞くと係の女性は「オー・ノー」と両手を広げるので「えっ無料」と私は日本語。女性が笑顔で頷くので15人分かき集めました。出口で「サンキュウ」というと「バイバイ」と笑顔です。バスで「ただやったよ」と配るとある人が「5クローネと値札がついているよ」というのでビックリ。誰かが日本円に換算すると約1万円分で私は冷や汗たらたら、バスはホテルに直行し返品もできません。今でもユニセフに時々カンパしています。

▲PN まにぞうとわんたろうのおさんぽさん

お便り お待ちしています!

メールの場合は
koho@city.maniwa.lg.jp

9月号 読者の広場

テーマは「趣味」です。

あなたの趣味は何ですか。「趣味」についてのエピソードを200字程度でお寄せください。

川柳の兼題は「月」です。

お便り・川柳は、同封のはがきをご利用ください。締め切りは7月25日(月)です。

◀MIT ホームページ QRコード

もっと手話のことを知りたい時は 真庭いきいきテレビを見よう

真庭いきいきテレビ新コーナー「手話でしゅわわせ」では、聴覚障がい者や手話言語に対する理解を広げるために、真庭市内の取り組みや日常で使える手話などを紹介します。

●毎月第3火曜日 ほっとまにわいどチャンネルで放送中
●放送時間など詳しくは、テレビの番組表もしくはMITホームページをご確認ください。

★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
TEL0867-42-1163(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。

まつお　なな
松尾 菜那ちゃん
R3.7.13生まれ(久世)
㊞朔弥さん(兄)

まつした　とおま
松下 透也くん
R3.7.11生まれ(田原)
㊞拓也さん・明日香さん(両親)

きよとも　こうせい
清友 凰誠くん
R3.7.9生まれ(草加部)
㊞望叶さん(姉)

▲ PNりりちゃんさん

いいだ　はるき
飯田 遥己くん
R3.7.16生まれ(勝山)
㊞雄太さん・可奈恵さん(両親)

ふの　こうま
布野 光麻くん
R3.7.16生まれ(日名)
㊞貴大さん・優里さん(両親)

ぬまだ　みお
沼田 望愛ちゃん
R3.7.13生まれ(久世)
㊞菜瑞さん(姉)

▲ 大下裕人さん

かねだ　えな
金田 英奈ちゃん
R3.7.31生まれ(余野上)
㊞克弥さん・茜さん(両親)

なんば　りりあ
難波 璃々愛ちゃん
R3.7.30生まれ(落合垂水)
㊞乃愛さん・侑愛さん(姉)

たむら　かんた
田村 幹太くん
R3.7.21生まれ(久世)
㊞充宏さん・萌さん(両親)

みとすけTIME
MIT 真庭いきいきテレビ

真庭いきいきテレビで放送している制作番組を紹介するコーナー「みとすけタイム」です

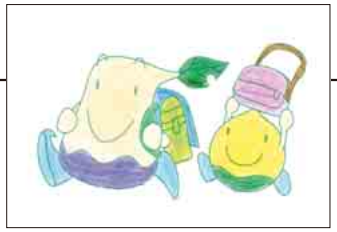
◆「ダイブ・トゥ・マニワ」7/18～7/24　企画③(7/18 12:00～初回放送)
MIT期待の新人職員が真庭市内にダイブして（飛び込んで)、知らなかった人と会い、さまざまな事に挑戦しながら社会人として、MIT職員として成長していく様子をお届けします。7月放送分では「ボルダリング」に挑戦する予定です。ガンバレ今石。やればできる。

◆「勝高軟式野球部 最後の夏」7/25～7/31　企画②(7/25 11:30～初回放送)
勝山高校には岡山県立の高校としては唯一「硬式」と「軟式」の両方の野球部があります。この内の軟式野球部が今年度いっぱいで廃部になることになりました。勝高軟式野球部の地元真庭での最後の公式戦の様子を中心にお送りします。

その他にもこの広報に挟まれている番組表に詳しくご紹介しています。
今月も真庭いきいきテレビをどうぞご覧ください！

MITホームページ
QRコード▶

▲ PN こまかずさん



▲ PN T・Kさん

作った漆器で朝ご飯を食べたい

中澤柚さん（蒜山吉田）

郷原漆器体験教室で箸とスプーンに漆を塗りました。漆を塗る体験は前にもやったことがあったけど、忘れていたこともあったので改めて理解できてよかったです。いろいろな色を使って太陽みたいなデザインにしました。納得のいく作品ができてうれしかったです。出来上がったらその箸やスプーンで朝ご飯を食べたいです。

一緒に収穫するのが楽しみ

橋本正志さん（鹿田）

真庭高校と鹿田地区住民会、鹿田地区自然を活かす会で行った食育・地域交流プロジェクトに参加し、サツマイモの苗植えと落花生の種まきをしました。地元の人が管理できなくなった畑で、高校生の若い力を借りて畑の利活用につなげることができ、とても助かりました。子どもたちが楽しみながら作業をする姿に元気をもらえました。大きなサツマイモとたくさんの落花生が収穫できればいいな。

取材先で、こんにちは。真庭人（まにわびと）

若者文化を盛り上げる情報発信で真庭の魅力発信

延吉樹美さん（阿口）
酒井　悠さん（鍋屋）

（延吉）ダンスを通じて若者の活動や発信のできる環境をつくり、若者たちが挑戦できる地域を目指していきたいです。また、今ある若者のパワーも盛り上げていきたいです。

（酒井）真庭に住む「人」の魅力に興味があり移住しました。前職で培った企画やライティングの力を生かし、真庭のさまざまな人の話を伺い、いろいろと楽しいことをみなさんと実現したいです。

図書館へ行こう！ 本の紹介

落合図書館

〒719-3144　真庭市落合垂水618
TEL0867-52-3315　FAX0867-52-1507
開館時間　9:00～18:00
休館日　毎週火曜日、年末年始

今月のおすすめの本

『40歳からの予防医学』

森勇麿／著　ダイヤモンド社

現役医師が書いた、健康で長生きするために必要なことをまとめた本。「病気にならない」ことを軸に、何を食べたらいいのか、受けた方がいい検診は何か、気を付けた方がいい症状は何か、などが分かりやすくまとめられています。

『毎日世界が生きづらい』

宮西真冬／著　講談社

周囲や自分自身に折り合いをつけられず、自己嫌悪を感じている夫婦の物語。二人が感じている不安やいら立ちは、私たちも多かれ少なかれ感じていることで、身につまされます。お互いを思いやって暮らしていくラストに希望が持てます。

『まじょばーのたまごやき』

堀直子／著　文研出版

まじょばーは「ぼく」のおばあちゃん。早くにお母さんを亡くして散らかしがちの生活を送る二人を見かねて「ぼく」を引き取るといいだします。お父さんと離れたくない「ぼく」は、まじょばーの得意なたまごやき作りで勝負するが…

『ペロペロおさらくん』

まるやまなお／著　みらいパブリッシング

お料理上手のおさらくん。みんなが見ていないところで、こっそりお料理の仕上げをしています。「このお皿で食べるとおいしいね」と家族にも大人気。ある日ビンが倒れて欠けてしまい、欠けたところを直そうと…。うまくいくでしょうか。

ヘルシークッキング

真庭市栄養改善協議会の提供です

冷や汁

夏野菜がたくさん入り身体にこもった熱をとってくれるため、夏バテ防止になります

材料（4人分）

- みそ　大さじ4
- キュウリ　2本
- ミョウガ　2個
- 大葉　4枚
- 冷やだし汁　4カップ
- 白ごま　大さじ1程度
- 豆腐　1/2丁

作り方

①だし汁を冷やしておく。
②みそをオーブントースターで、全体をこんがりと焼く。（5～6分）
③キュウリは小口切り、ミョウガと大葉は千切りにする。
④みそをだし汁で溶き、具をいれる。豆腐は軽く水気を切り、手でちぎりながらいれる。白ごまを入れる。
⑤ごはんに冷や汁をかける。

1人分栄養価

エネルギー 90kcal、たんぱく質 6.2g
脂質 4.5g、炭水化物 4.9g
カルシウム 108mg、食塩相当量 2.2g

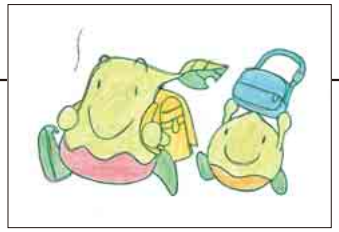
今月のレシピ提供

赤木志津子さん
（久世支部）

MNT 真庭いきいきテレビでも放送します

ほっとまにチャンネル 暮らしのほっと情報 レシピ紹介 毎月第2火曜日

まにわが好きっ 読者の広場



▲ 清水ミチ子さん

今月の1枚

きたまちマルシェ（5/22）

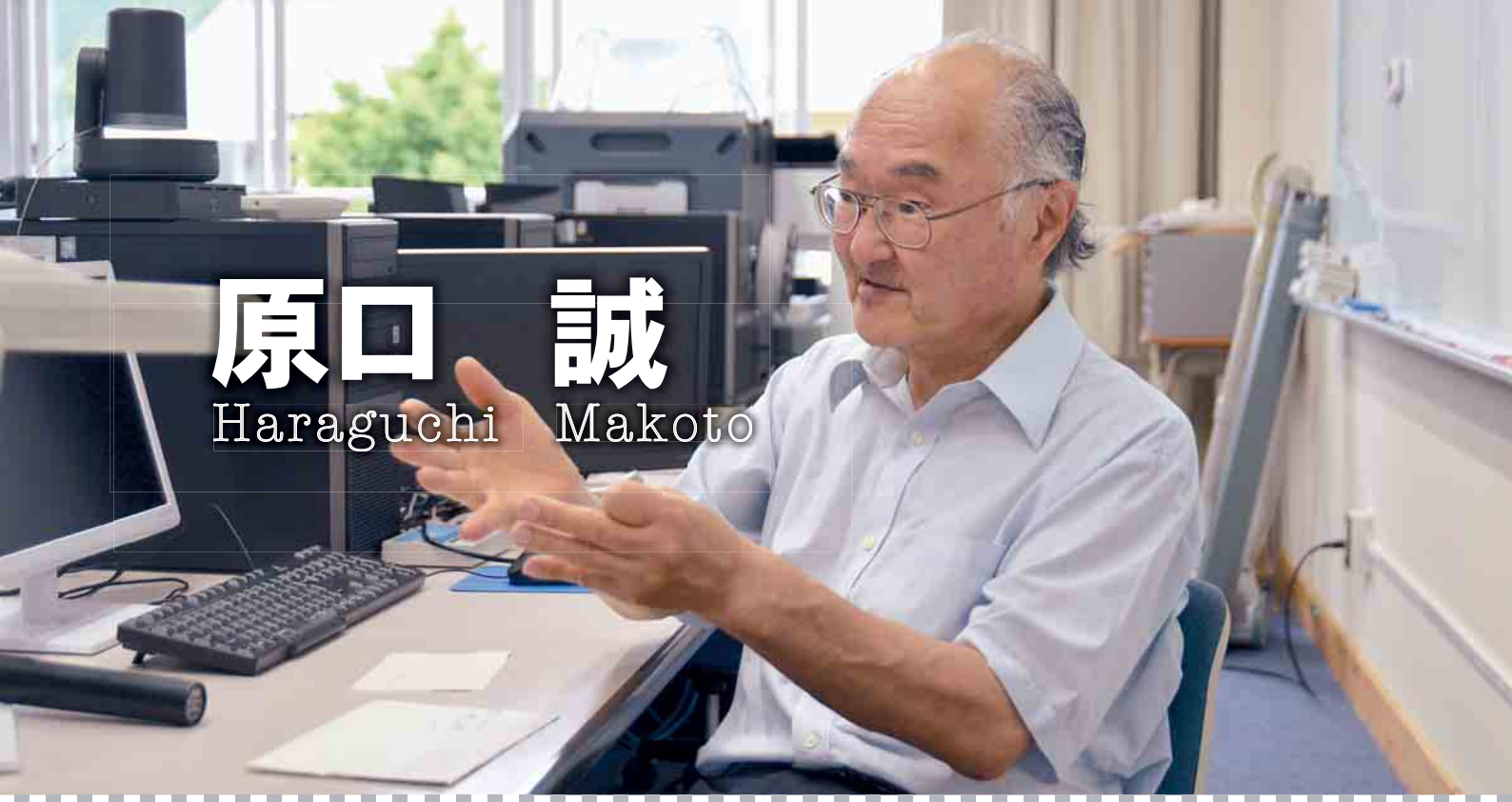
久世地域にある北町公園で、コミュニティマーケット「きたまちマルシェ」が3年ぶりに開かれました。飲食店や雑貨屋など、およそ40店舗が出店し、訪れた人で賑わいました。

川柳「日差し」

選：川柳おちあい　奥山邦江さん
9月号の兼題は「月」

日差し浴びつくしんぼうはのびざかり　小椋芳子　蒜山東茅部
日差しあびふわふか布団夜をまつ　室川典子　目木
日差し浴びおっと気になる紫外線　ふみこ　下方
田植後の日差しきらきら稲育つ　丸山元治　本郷
ひまわりは日差しの方に向きを変え　かし子　樫東
校庭に五月の日射し運動会　水葵　上水田
日差し背に老いて草取り母思う　すずめ　上水田
夕日差す大空画布にえがく夢　行本慎五　久世
種をまく日差と共にかげを追う　飛峪君子　栗原
お気に入り日差しさえぎるこの帽子　君影草　組
差別なく日差しやさしく語りかけ　則金いずみ　鍋屋
この日差し豊作なれと汗拭う　小谷義孝　月田
日差しより人目を避けるサングラス　永田寿道　樫東
ピアスつけ日差しに揺れた夏の恋　古家真紀子　曲り
乗る者もなし日差しの強い無人駅　今間一歩　上河内
日差しさけ休む農婦に光る汗　横山とも子　久世
さわやかな日差しに弾む万歩計　菊池千江子　本郷

〈軸吟〉日差し浴び汗した田畑今荒野　奥山邦江



原口　誠
Haraguchi　Makoto

真庭人
MANIWABITO

興味を持ってもらえる授業を目指して

今年度から勝山高校の非常勤講師になった原口さん。真庭に来てみると、故郷の佐賀県小城郡小城町（現小城市）と似ていて、親近感を覚えたそうです。

原口さんは、今年度入学した生徒から必修となった、情報Ⅰの授業を教えています。この授業はチームティーチングを行っており、教員も互いに教え合い、より良い授業にしようと試行錯誤を重ねながら進めているそうです。授業を行うにあたっては、生徒の持っているものを引き出すことを心がけているとのこと。興味を持ってもらえる授業、面白いと思ってもらえる授業をやりたいと思っており、「ついてこれなくなる生徒もいます。それをいかに防ぐかを考え、修正を心掛ける毎日です」と話します。

何度も失敗しながらやっていきましょう

原口さんは、昨年11月に真庭にできた、まちと学びのイノベーション研究所の顧問を務めています。研究所の理念は、地域と一体化した学びの場を作ること。高校という学びの場を拡大するために、何らかの形で高校生がまちに出るような探求型の学習を目指しています。「予測不可能、答えがない時代である現代は、一通りではない答えを創ることが求められています。それはとても苦しいが、とても楽しい。試行錯誤して、失敗してもそれを許容して。これはダメだったから、これは失敗したからこうしようという議論につながります」それが大切なことだと教えてくれました。

「簡単には答えは見つからないかもしれないから、何度も失敗しながらやっていきましょうという文化を形成していくことが大事だと思います」と力強く話してくれました。

勝山高校で情報Ⅰを教えています

まちと学びのイノベーション研究所の顧問を務めています

原口　誠さん（久世）

佐賀県小城町（現小城市）出身。
九州大学修士・博士（理学）。東京工業大学システム科学専攻助教授、北海道大学工学部・情報科学研究科教授を経て現在、北海道大学名誉教授。まちと学びのイノベーション研究所顧問。今年度4月から勝山高校の非常勤講師として情報Ⅰを担当。

まにわびと 33 2022

健康のススメ

熱中症に気をつけよう

お話：大塚製薬株式会社

Otsuka
Otsuka-people creating new products for better health worldwide

暑い夏を元気に

熱中症とは

気温や湿度が高くなるにつれて気をつけたいのが熱中症です。熱中症は、予防法を知っていれば防ぐことができる病気の総称です。正しい知識を身に付けて熱中症を防ぎ、夏を元気に過ごしましょう。

熱中症の起こり方

平常時

暑いとき・運動や活動

↓

体温上昇

↓

体温調節により平熱へ

- 発汗 → 汗の蒸発（気化熱） → 熱を逃す
- 皮膚に血液を集める（皮膚温上昇） → 皮膚表面から外気への放熱 → 熱を逃す

異常時

↓

熱生産 ＞ 熱放散

体内の血液の流れ低下
↓
カラダに熱がたまる
↓
（体温上昇）

▶▶ **熱中症** …

熱中症の種類と症状

- **熱失神**：めまい、失神など
- **熱けいれん**：痛みをともなうけいれん
- **熱射病**：意識障害、高体温
- **熱疲労**：脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気など

締結式の様子（2021年4月22日）

2021年4月に、SDGsの目標達成、住民サービスの向上および健康的な生活の実現に向けて協力・連携するため、大塚製薬広島支店と真庭市は、包括連携に関する協定を締結しています。気温が上がるこれからの季節に注意が必要な熱中症対策についての啓発活動や、災害時における避難所対応などについて取り組みを進めています。

熱中症を予防するには？

行動の工夫
無理をせず暑さをさけよう

屋内の工夫
エアコンや扇風機を活用して温度管理

服装の工夫
涼しい服装で熱と汗を発散しよう

水分補給の工夫

こまめに水分と塩分を一緒に摂ろう

汗をたくさんかくと、水分と一緒に電解質（イオン）も失われます。水分と電解質（イオン）の補給には、塩分が含まれるイオン飲料がオススメです。

オススメの飲料は
塩分▶0.1～0.2%
↓ 食塩相当量
0.1～0.2g（100㎖中）

飲料の栄養成分表示をチェック

ぐるっとまにわ 真庭

まちの話題

山と海の交流拠点が始動

里山里海交流館しんぴお開所式

多くの人たちに山と海の自然について学ぶきっかけを作る交流拠点に

北房観光協会が整備した里山里海交流館しんぴおの開所式が、6月4日に行われました。この施設は、公益財団法人日本財団の渚の交番プロジェクトの一環で整備された施設で、森里川海のつながりや自然の大切さを発信する拠点となります。施設では、学校や団体などを対象に、環境学習などのプログラムを行っていくほか、同じく渚の交番プロジェクトに取り組む備前市との交流事業を企画するなど、山と海の自然について学ぶきっかけを作っていきます。

子どもたちがダンスを披露

立体映像を投影

前日には小学生が施設を見学

高校生と地元住民で栽培

食育・地域交流プロジェクト

6月4日に真庭高校の生徒と鹿田地区の子どもから大人までが一緒に、鹿田地内の畑でサツマイモの苗植えと落花生の種まきをしました。今年度真庭高校落合校地に開設された食農生産科と鹿田地区住民会、鹿田地区自然を活かす会が協力して行う食育・地域交流プロジェクトで、参加した子どもたちは高校生たちに教えてもらいながら作業をしました。今後生徒と住民で草刈りをして秋には一緒に収穫する予定です。

秋にはサツマイモがたくさん収穫できますように

漆の粘りに苦戦しながらも真剣に絵付けに取り組みました

伝統工芸品をより身近に

郷原漆器体験授業

6月2日、中和小学校の5年生と6年生あわせて8人が、真庭市の取り組む芸術アウトリーチ事業の一つの、郷原漆器体験授業を受けました。郷原漆器の館の館長髙月國光さんと総社市在住の漆芸家塩津容子さんから郷原漆器と漆についての授業を受けたあと、木製の箸とスプーンに色のついた漆で絵付けを行いました。普段の生活の中で使う物を自分で作ることで、地域の伝統工芸品がより一層身近なものになりました。

5/23 家族で過ごす時間が大切

芦田末子さん（落合垂水）が５月20日に百歳を迎えられました。趣味は毛糸の編み物と歌を歌うことで、長寿の秘訣は体を動かすこと。今は子どもや孫に会うことを楽しみに過ごしているとのことです。

5/29 春の雨乞山トレッキング

湯原の名峰、雨乞山で、トレッキング（登山）が開催されました。春の登山シーズンに合わせて、地元の下湯原会によって整備された登山道や展望台からは、素晴らしい眺めを楽しむことができました。

5/30 県道新見勝山線供用開始

県道新見勝山線が供用開始されました。この道路は新見市と真庭市を連絡する道路ですが、道幅が狭い部分があり、通行に支障をきたしていました。バイパスが整備されたことで相互のアクセス性が向上しました。

6/6 花岡パークを憩いの場に

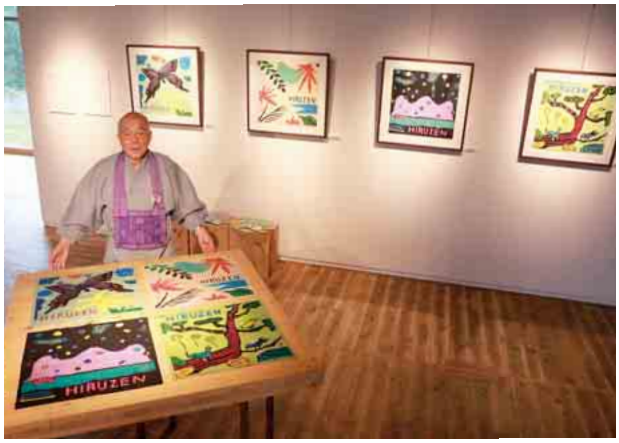
特別養護老人ホーム・花岡荘の移転に伴って跡地に整備された花岡パークが完成し、地元に活用してもらうための引渡し式が行われました。中津井せんだんの会が管理し、住民憩いの場として活用していきます。

6/7 みんなで過ごす行事を楽しみに

石井雪惠さん（久世）が６月７日に百歳を迎えられました。好物はお寿司で、長寿の秘訣は好き嫌い無く何でも食べること。今はカラオケや体操、屋外での昼食会などを楽しみに過ごしているとのことです。

蒜山の四季・版画で表現

蒜山の四季版画・バンダナお披露目



蒜山の四季をテーマにしたバンダナ

6月6日、真庭観光局は蒜山の四季をテーマにしたバンダナを発表しました。版画寺として知られる毎来寺（目木）の岩垣正道住職が版画で作品を描き下ろしました。蒜山の四季をイメージさせるデザインが色鮮やかに表現されています。GREENable HIRUZEN SHOP２階の市民広場で版画４点が展示されているほか、GREENable HIRUZEN SHOP、真庭観光局、毎来寺などで販売されています。

プロの生演奏楽しんで

プレゼントコンサート

手拍子で演奏に参加

6月13日と14日にエスパスホールで市内の小中学生に向けたプレゼントコンサートが開かれました。会場では、岡山フィルハーモニック管弦楽団のメンバーが演奏を披露しました。コンサートでは聞きなじみのあるクラシックの曲やアニメのテーマソングなどが演奏されました。楽器の紹介や子どもたちが手拍子で演奏に参加するコーナーもあり、目の前で演奏される生の音楽を楽しんでいました。

このコーナーは、皆さんや振興局から寄せられた情報で作成していきます

広報まにわ 7月号 令和4年7月1日発行（通巻207号）
■発行 真庭市役所 ■編集 総合政策部秘書広報課
■秘書広報課 Eメール hisho@city.maniwa.lg.jp
〒719-3292 岡山県真庭市久世2927-2 TEL0867-42-1163(FAX1353)
ホームページ https://www.city.maniwa.lg.jp

落合 勝山 久世 7月9日 16日 23日 de のみ〜の

『のみ〜の』とは…

「地元真庭の皆さんが地元真庭を巡回するイベント」です。参加店舗をホームページで確認して専用チケットを販売店で購入。注文時に見せると特別な1品が味わえます。これをきっかけに真庭を巡りさまざまな店舗を知ることでお店のファンを増やします。

落合エリア 7月9日(土)／**勝山エリア** 16日(土)／**久世エリア** 23日(土)

※開催時間は昼から夜まで（参加店舗によって異なります）

チケット料金

3,500円（700円×5枚）

チケット販売店

●落合タクシー 0867-52-0325 ●道満石油店 0867-52-0133
●真庭観光局・勝山観光協会（JR中国勝山駅） 0867-45-7111 ●岡本旅館 0867-42-0660

※チケットは、7月9日(土)〜31日(日)に「あとｄｅのみ〜の」として参加店舗にて金券としても使えます。
7月9日(土)・16日(土)・23日(土)は、『ナイトまにわくん♡』が運行予定です。

主催：おチアーズ・勝山町並み会議・まにワッショイ　協力：真庭商工会／真庭市／一般社団法人真庭観光局

まにわがスキッ!! 編集後記

高校時代の思い出の一つに、通学のことがあります。汽車通学でしたが、駅に着くまで汽車の中で、半分寝ながら小テストの対策をしていたことをよく覚えています。部活の朝練のために毎朝6時の始発（1便って呼んでました）に乗り、放課後に部活をした後、帰ったら20時。遅くても、帰ったら晩ご飯を準備してくれた両親に、いまさらながら感謝です。　村松

▲横山竜二郎さん

高校時代、私は定番人気の運動部の他に、社研部という文化部を掛け持ちしていました。この社研部、ご存じの方もおられるでしょうか。名前の似ている他の部と勘違いして入部した私でしたが、他ではできないだろう面白い経験をたくさんさせてもらいました。学校祭でゴミ拾い活動のため、でっかい牛乳パックの着ぐるみを作ったのは忘れられない思い出です。　井上

VEGETABLE OIL INK この広報紙は、環境にやさしい植物油インキを使用しています。
この印刷の一部には、水質保全に有効な水なし印刷方式を採用しています。
この広報紙は、再生紙を使用しています。