

7月29日から8月19日にかけて毎週金曜日、久世図書館で開催された、体験!夏休み図書館催された、体験!夏休み図書館で者名をよく見ながら、黙々と作者名をよく見ながら、黙々と本を整理していく姿が見られ、終了後は整理されて、より利用とですくなっていました。

真庭いきいきテレビ特集 市政トピックス お知らせ 真庭が好きっ読者の広場 真庭人 鈴木健司さん 健康のススメ ぐるっと真庭 まちの話題

P02~

P08~

P10~ P20~

P24~ P25~

P26~



地域の人とまちと市役所をつなぐメディアとして、日々市内の情報を伝え 続けてきたMITは、令和4年8月17日で、地域のケーブルテレビ放送開始 から、10,000日を迎えました。

今回は、MITの前身であるKHK時代から現在までのお話や番組制作の 裏側、新しい取り組み、MITの魅力を改めて市民の皆さんへ紹介します。

するかという話になり、

^{达協}会を立ち上げました。

無事に開局の日を迎えました。 くさんありましたが、 編集のための機械操作を覚え たケーブル工事や加入者台帳 めて4人が新採用。 のスタッフは7人で、 整理をしながら、 けた準備をしました。 それから一年かけて開局に 残ってい 放送番組 僕も含 当時

ビ局舎もできました。

たものです。このときテレ

ITの前身であるKH

る有線放送があったのです が、老朽化したため次にどう HKという愛称はここから取 |協会を立ち上げました。 K= 年4月1日にテレビくせ放 。やJAが中心となって平成 当時を良く知るMIT局 今から27年前の平成7年 久世 お気に入りのおもちゃも撮影 をつけたかインタビューした 親御さんにどんな思いで名前 なったお子さんを撮影して、 ね』という番組です。一歳に があります。『大きくなった 今までずっと続いている番組 で、取材希望の方はご連絡く 不定期だけど続いていますの で、とても喜んでいただけた だまだ普及していなかったの デオを撮影するというのがま したりして。当時は家庭でビ 返しでした。実はこの頃から 間または1時間の番組の繰り と企画番組で、合わせて30分 んじゃないでしょうか。今も この頃の放送は、ニュー お子さんが好きな遊びや

時久世町には、

月1日に開局しました。



KHK開局当時を知る 中室 和人さん

作り方をしっかり学べと言

K時代から現在までのお話

せてもらいました。

ってもらい、

そちらに注力さ

長の中室和人さんにお聞きし

レビの前身はKHKというケ

MITこと真庭いきい

きテ

僕ら若手の職員は、

まず

ブルテレビ局でした。KH

ス番組の変遷

さん」と当時の上司が言って 指すと。「そうせんと町民が許 レビもいきなり毎日更新を たのを覚えています。(笑)

う名前でした。旧久世町では、

番最初は『町のニュース』とい

それから、ニュースのことを。

うなイメージで始まりました。 のですが、それを映像化したよ スという番組を放送していた 有線放送で夕方に町のニュー

保育園の入園式や地域の祭

小学校の運動会なんかも

町村が合併して真庭市ができ フはエスパスの職員になりま くせ放送協会は解散。 という愛称だけ残してテレビ 広がっていきました。 て。愛称は変わりませんでし した。それから平成17年に9 、ス振興財団ができ、KHK 平成9年に 久世町から真庭市にな 取材の範囲も少しずつ (財) 久世エス スタッ

本くらいニュースを出していま 全部回って、一日に2本から3

視察に行ったところで

募で市民の方がつけてくださ 変わりました。そのとき、公 の一つに。そして、平成21年 され、テレビも地デジ化されて、 MITになりました。 1月1日、 KHKはMITに ットワークができました。ケ 市内全域を結ぶ真庭ひかりネ この頃、光ケーブルが設置 た、真庭いきいきテレビ、 ブルテレビはそのサービス

真庭のケーブルテレビに

記念番組を作ろうということ 振興局単位で、1本ずつ開局 MITが開局するとき、各

このテレビじゃ」って、どこ



キャラクターは平成28年に誕生

得ないとびっくりして。さら うというお話をいただいて 原を担当したんですけど、 に大きさを聞いたら、県内の ました。湯原では、地元の和 ていて、サークルを作ったと 手まりで町おこしをされ始め 甘ではちょうどその頃、 になりました。僕は美甘と湯 太鼓を作るって聞いて、 太鼓グループが自分たちで大 町に吊るしてみようと思 何度も取材させてもら あり 創作 ロゴは平成21年 美 11

する」って言って。当時の久

広報紙もJAの有線

たのですが、「うちは毎日更新 回更新というところが多かっ も、ニュースは大体週1、2

を取っていたので、

ケーブルテ

放送も全国のコンクールで賞

さなんです。そんなのを作る はほとんど無いっていう大き きい太鼓を持っているところ 和太鼓グループでそんなに大 披露するところまでずっと取 って言うので、できあがって 材しました。 最初は「久世のテレビ」

んて言われましたが、「自分と な は、

ちましたが、MITが市民の うと、かなり力を入れてやり 世と勝山とで毎年交代でやろ 皆さんに浸透してきていると ました。合併して10年以上経 した。お祭りの生中継も、 いですね

進化を続けるM Ŧ

という、好循環が続いていけ

ばいいなと思います。

りました。そして今年、市民 ドローンを導入して、これま を役立ててもらえるよう、勝 の皆さんに、MITのスキル でに無い画が撮れるようにな た。それから、 サポートします。ぜひ皆さん 動画撮影から編集、 トスタジオを開設しました。 山にFUNAYADOサテライ ィに富んだ内容になりまし 大きく変わり、 その年の4月には番組編成が 12回まで充実しました。また、 度お越しください。 平成28年には中継車が入っ 年1回だった生中継が年 平成30年には よりバラエテ 配信まで

MーTから市民の皆さんへ

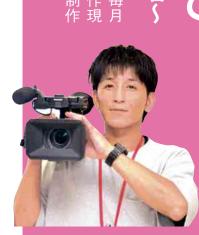
つテレビでありたいというこ ずっと一貫して胸にある思 市民の皆さんの役に立

うにと思いながらやってきま に行っても言ってもらえるよ の地域の取り組みがいい刺激 事にお伝えしていきたい。 としての一体感も大事にしつ いうのをがんばってみよう」 になって、「じゃあうちはこう だけるような。あと、真庭 ようわかった」と言っていた と。「テレビがあったおかげ つ、地域で異なるところも大 他

ます。 う皆さんがいたから番組がで きたと。これからも同じよう らえて。それで毎日毎日続け させてもらっていたんです 生えたような者が番組作りを てこられたのかなと。そうい が、ずっと温かく見守っても 力いただけたらいいなと思い ですけど、最初は素人に毛の に見守っていただいて、ご協 それから、僕は特に思うん

い番組、 けたらありがたいです。 を映させてもらうことで、 でいてくれて、そんな皆さん 事ができます。皆さんが元気 ると思っています。これから は映させてもらって初めて仕 がやっぱり僕らの仕事。 取材をさせていただくこと お気軽にお声がけい 面白いニュースにな 僕ら 4

場の様子を皆さんにお伝えするとともに、 こまざまな企画番組を制作して放送しています。 真庭市各地の出来事を取材し 一普段は見えない番組制作 それぞれの制作現



取材に同行した 安東 弘貴さん



や参加者の表情など、いろいろな映像を撮影します。 関係者に話を聞きながら情報を集め、 会場の様子





イベントの様子を撮影



ルテレビならではのやりがいがあります。 サーなど、一人で何役もこなします。 った本人がニュースの編集までできる、ケーブ MーTのスタッフは、 取材や編集、 取材に行 アナウン



相手の目線で撮影

原稿作成中



CMなどを

②ナレーション原稿の作成と録音

チェックしてもらいます。 視聴者にとってわかりやすい文章になっているか、 稿を作ります。作成できたら、 表現の間違いが無いかなど、 した人が、 構成を考えながら、 原稿を読み上げてナレーションを録音し ニュースの長さに合わせて原 その後、 他のスタッフの目でも 誤字脱字はもちろん、 基本的には取材

の切り替えや音量調整、

指示出しなど、

ディレクタ

収録全体の指揮を行います。

Tでは、

します。

スタジオの外では、

別のスタッフが、

4スタジオでの収録

スタジオでニュース番組の収録を行います。

日替わりでスタッフがアナウンサー

・を担当 映像



ス番組の収録



収録全体を指揮



組み合わせて、

③ニュースの編集

その映像をどう見せたら一 基本的に取材した本人にしかできない作業であり、 わかりやすく説明テロップを入れることも。編集は 大変ながら楽しくもある作業です。どの映像を使うか、 撮影した映像と録音したナレーション音源などを 1本のニュース映像に編集します。

誤しながら作っています。 番いいかなど、毎回試行錯

完成したニュース

8月の企画番組

て詳しい勝山高校校長の池田浩規さんをナビゲータ しました。 である姫新線を題材にした番組です。姫新線につい いる昨今の情勢を踏まえ、 『姫新線今昔』は、鉄道を巡る議論が活発になって 駅の歴史や地域の人の取り組みなどを紹介 真庭市内を走る鉄道路線

8/29 **3**/4

企画番組ができるまで

(準備から取材まで)

①企画番組の決定

毎月初旬に報道制作課のスタッフ全員で会議を行 翌月の企画番組の題材と担当者を決めます。

②企画書を作成

番組のねらいや概要を決め企画書を作成します。

③構成表を作成

成します。 番組の内容や具体的な流れをまとめた構成表を作

④取材に向けた準備

て情報収集します。 取材先には事前に許可をもらいます。題材につい て自分で調べたり、詳しい人にお話を聞いたりし

の池田さんと入念に打ち合わせをして収録しました。

収録しました。機材の準備をしながら、ナビゲーター役

現地収録に同行。美作追分駅で、番組の導入部分を

⑤構成表に沿って取材や編集を行っていきます。

各駅での撮影と現地収録の様子

勝山駅までを順番に撮影していきました。 追分駅から撮影を始めて、 取材の初日に同行。市内で一番最初にできた美作 姫新線5つめの駅 中国

の追分公園へ。 美作追分駅では、 駅の全景を撮影するため、 向



場で取材を依頼。 について聞くことができました。 美作落合駅では、 昔の貴重なお話や現在の取り組み 駅の管理を行っている人にその

美作追分駅の全景を撮影

姫新線各駅を撮影 (美作落合駅)



駅を管理をする人に取材



音声マイクを装着

撮影前の打合せ





お話を聞いた 今石 大地さん





心がけていること

は、ご協力をお願いします。 ション以上に本人の思いが届 と思うからです。取材の際に き、説得力や臨場感が高まる 心がけています。やはり、ナレー ューを撮らせていただくよう 取材先でできるだけインタビ しています。また、僕は特に、 て映像に変化を持たすように 撮影の際は、 しっかり動

集することは普段のニュース らしつかりお話を聞いて情報収 にも役立っていると思います。 取材と同様なので、やはり二 撮るか考えることや、関係者か ユース作りの基礎が番組作り んな角度からどういう場面を ニュース以外の番組でも、 ニュース取材から始めます。 MITでは、 最初はみんな

こんなことも行っています

イークの保守管理

MIT局舎に入ると、すぐにあるのが保守管理課で 加入者からのさまざまな問い合わせへの対 告知放送の端末に関することなども、 インターネットがしたいとい

レビのことに限らず、 設や機械の点検や整備、工事の手配や確認を行ってい 気軽にご相談ください う相談や、 応や手続きの案内なども行っています。ケーブルテ トワークを、24時間365日の体制で見守っています。 ます。MIT局舎から加入者の各家庭までつながるネッ 拠点として、加入者に安心して使ってもらえるよう、施 ク』の保守管理を行っています。真庭市の地域情報化 ットや告知放送の基盤である『真庭ひかりネットワー す。ここでは、ケーブルテレビだけでなく、インターネ

ホームページからも 各種手続きができます

- ▶新規加入申込
- ▶脱退·廃止申込
- ▶利用休止·再開申込

·名義変更申込



▲MITホームページ

工事担当者と現場を確認

加入希望者にサービス内容を説明

MITキャラクタ みとすけ



いるお知らせ放送とお悔やみ 朝と夜の定時に放送して

真庭市からの委託に

T局舎と市役所にある放送設備で録音 わかりやすいように修正。そして、 届く放送原稿を、 では、市役所の各課や外部団体などから よりMITが行っています。お知らせ放送 と教えてくれました。 まないように、とずっと心がけている。 タッフは、「放送は毎日あるので、急に休 放送しています。 放送を担当しているス 放送が流れる日時と地域を設定して 市民の皆さんが聞いて M I



『読者の広場』

バランスを考えて写真や文字を配置

の広場』や『まちの話題』などのページ 平成28年4月から、広報まにわの『読者 真撮影のためです。今後も皆さんの取材 ラを持って取材していることがあるかも ッフが、ビデオカメラの他に写真用カメ の作成に携わっています。MITのスタ へのご協力をよろしくお願いします。 しれませんが、これは広報まにわ用の写 M I T は、 真庭市からの委託により、



Far at

FUNAYADO

FUNAYADO サテライトスタジオ

◀入口の旗が営業日の 目印。(取材などでスタ ッフが不在となる場合が あります。)



FUNAYADO サテライトスタジオ

所在地 岡山県真庭市勝山201

(勝山町並み保存地区内)

毎週金曜日 午後5時~8時 営業日 毎週土曜日 午前10時~午後5時



▲YouTubeチャンネル 「コンヴェイまにわTV」

FUNAYADO サテライトスタジオ

ったのが始まりです。これまでは、 う人の手助けができたらなって思 でも動画が撮れる時代になってい んは出演や視聴する側という感じ 特別な機材や技術がなくても、 までのサポートを行ったりしてい を受けたり、 緒にやってみませんか ITは制作する側、 今やスマートフォンが普及 菱川陽平さんにお話を聞き 自分でもやってみようとい 撮影から編集、 市民の皆さ

いろんなことが無料でできます

を発信する場所が無いという人の タジオ内であれば編集機材も無料 撮影用機材の貸し出しも無料。 で使ってもらえます。 それから、 相談やアドバイスはもちろん、 せっかく作った動

い。僕らのスキルを役立てていた変さを一緒に味わってみてほしさんにも撮影の楽しさや編集の大面白いんじゃないかと思って。皆 だいて、僕らのことももっと知っ てもらえるといいかなと思って 僕らのスキルを役立てていた し大皆

タジオ。

ここでは、M

ITのスタ

市民の皆さんからの相談

FUNAYADOサテライ

山町並み保存地

区

. の

角 トスの

気軽に立ち寄ってください

にしてみてください

作品もアップしているので、参考い。市内のプロのクリエーターのできるので、ぜひ活用してくださ

ので、 ときであれば、スタジオの中も自 気軽に立ち寄ってみてください。 由に見学や体験していただけます とスムーズです。スタッフがいる 事前に申し込んでいただける 何な 勝山に来られた際は、 2か相談したいことがある人い人数で対応しているの ぜ



緒にできたらもっと

映い

、ます。 像をアッ

市民の皆さんの持ち込み

プしていただくことが

ンヴェイまにわTV」を用意して ために、YouTubeチャンネル「コ

サテライトスタジオ を構想段階から知る 菱川 陽平さん

問い合わせ先

■保守管理課

加入申込などに関すること、故障・トラブルに関すること

午前9時~午後6時 TEL 0867-42-7200 (FAX7201)

TEL 0800-200-8810(行政サービス故障受付) 24時間いつでも (※夜間の連絡は対応が翌日になる場合もあります)

■報道制作課

番組制作に関すること、FUNAYADOサテライトスタジオに関すること

午前9時~午後6時 TEL 0867-42-7205(FAX7201)



GREENable HIRUZEN 1周年イベント 自然と共生しながら暮らしを豊かに

風の葉で行われた、「人と自然の共生」をテーマにしたトークイベント



市内事業者との商品開発も進行中



締結した覚書を持つ太田市長と山口社長

語り合いました。その様子を配信しています。都市と地方の連携による、更なる可能性などを

周年イベント配信QRコード

催し、GREENableのこれまでの取り組みと今後の展望や、

するライフスタイルを世界に発信していくという共同メッ連携の更なる推進に向けた覚書を締結し、人と自然が共生

いる、株式会社阪急阪神百貨店の山口俊比古社長が出席。ランドを立ち上げ地方創生に係る包括連携協定を締結してントが開催されました。当日は真庭市とともにGREENableブ&月6日、GREENable HIRUZENで、オープン一周年イベ

セージを発表。締結式の後、

風の葉でトークイベントを開

高齢者役の人に声かけをする参加者

7月28日、認知症の人が安心できる声かけや対応方法などを実践的にる声かけや対応方法などを実践的に一で行われました。主催者の落合地域ケア会議メンバーと民生委員や愛育委員など49人が参加し、高齢者役の人を相手に声かけや行方不明者発した。今年度は北房と勝山でも同様した。今年度は北房と勝山でも同様した。今年度は北房と勝山でも同様した。今年度は北房と勝山でも同様した。今年度は北房と勝山でも同様した。今年度は北房と勝山でも同様していきます。

消防士の仕事を体験消防版1Dayインターンシップ

ちから質問が飛び交っていました。 防版 消防車両や訓練の様子を見学した ら11人が参加しました。 開催されたこの催しには、 催されました。 ました。座談会では、仕事のやりが ジを膨らませてもらうことを目的に 放水訓練や出動を体験したりし ·月 30 日、 1Dayインターンシップが開 消防士になって良かったと思 消防士を志す参加者た 真庭市消防本部で、 消防署で働くイメー 参加者は、 市内外か 消



防火服を身に着けて放水訓練を体験

落合地域ケア会議主催、声かけ訓練



市長室から こんにちは!

なんでこんな国になったのか?

<コロナ禍、物価高、賃金上がらず>

「はたらけど はたらけど 猶わが生活 楽に ならざり ぢっと手を見る」という歌をご存じで すか。この歌は、石川啄木が明治43年(112年前) に出した歌集「一握の砂」にありますが、今を生 きる私たちの実感でもありませんか。

<日本の厳しい現実>

食料自給率38% (カロリーベース)、エネルギ ー自給率12%。世界幸福度ランキング54位。ジェ ンダーギャップ指数(世界各国の男女平等の度合 いを数値化したもの)が116位。政府と地方自治 体の長期債務残高は1,200兆円超で先進国最悪の 状況。所得格差も拡大。昨年の全国出生数81万人。 少子高齢化、都市と農山村の人口や経済の格差と 所得の偏在。残念ながらこれが日本の現実です。

現代社会は、物質的に豊かで便利になったもの の、近年、不安定さはむしろ増して、希望のない 時代に向かいつつあるように感じられます。婚姻 率の低下や出生数の減少がそれを物語っているの ではないでしょうか。

<どうしてこんな社会に>

戦後、平和と民主主義を希求しながら(女性の 参政権は戦後になって獲得)、極貧の日本から脱却 するため、国民は必死に働いてきました。その結 果、高度経済成長の中で、一時は、1億総中流と 言われるまでになりました。しかし、その根底で は、自然破壊が進み、都市と農山村の過密過疎、 「親ガチャ」が流行語になる社会格差など、深刻 なひずみが出てきました。

この時に「真の豊かさとは何か」という原点に 立ち戻るべきでしたが、アメリカやイギリスなど の潮流に同調し、政府の規制緩和、小さな政府、 株主のための会社などを重視する新自由主義の方 向に向かい、百年の計を持たないまま、ズルズル と厳しい現実に直面することになったのです。

<今後のあるべき方向>

今、戦後の原点に立ち返り、大改革を実行すべ きですが、願望ばかりしても仕方がありません。 真庭市は小さな自治体ですが、食料やエネルギー の自給率向上、農林業の現代技術導入、地域の付 加価値増加、子どもの可能性を引き出す教育など、 困難な課題に臆することなく挑戦します。希望に 満ちた共生の真庭を創るために。



完成式典で行われたテープカット

振興 これまでどおり蒜山のそばの栽培を 市産のCLTを使用して 蒜山地域の食文化を発信してい (するとともに、 年に焼失した施設の **月** 8 そばの館の れ 日 が開 工芸品を使用 組子細 催され、 上徳山 の内外には、 加工販売 工を施した 再 を通じ

蒜山のそばの魅力発信

真令館



今回は子育て環境や子育てに悩む背景などを学習

育児が困難 常生活上 全2回 この 養成するために行っており、 人や家族の言葉に耳 一催され、 月18日、 講 ある講座の 養成講座が落合総合センター の支援を行 [難な人に対して、 産前および 7人が受講しました。 真庭市子育て支援サポ 子育て支援の協 1 口 を傾 [目です。 ます。 産後の家事や 軽易な日 今回 妊産婦 力者を サポ

マイナンバーカード_が 郵便局で申請できます

9月1日休から、市内の郵便局(21カ所)でもマイナンバーカードの申請ができるようになりました。申請の際は、お近くの郵便局窓口をご利用ください。

マイナンバーカード受け取りまでの流れ

手ぶらで郵便局へ

申請書に記入 顔写真を撮影

約1カ月後に 通知が届く

市民課または各振興局に カードを受け取りに行く ※要受け取り予約電話

取り扱い郵便局

※9月1日(水)から 備北信用金庫 北房支店 真庭市交流定住センター でも受付開始しています。

郵送申請、インターネット申請、市民課窓口申請もあります。 **ご自身に合った方法**で申請しましょう。

郵送申請

必要事項を記入し、顔写真を貼り付けて郵送してください。専用の封筒は、 市民課、各振興局で配布 しています。

インターネット 申請

申請書に記載のQRコードをスマートフォンなどで 読み取り、申請してくだ さい。

市民課窓口申請(本庁)

職員が顔写真の撮影 (無料)

市民課窓口のパソコンで、申請をサポートします。

さらに

9月22日休) 午前10時~午後5時……マルイ勝山店 9月23日金) 午前10時~午後5時……マルイ勝山店

9月24日(土) 午前10時~午後5時……マルナカ北房店

にてマイナンバーカードの申請ができます。

この機会に、ぜひご利用ください。

間 市民課 井尻 TEL0867-42-1112(FAX1319) Email:shimin@city.maniwa.lg.jp





真庭市の人口

総数 42,923人(-48) 男 20,624人(-21) 女 22,299人(-27) 世帯数 17,647世帯(+13) 令和4年8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

新型コロナワクチン接種

早めの接種を希望する人は デルナがおすすめです

60歳以上の人、 基礎疾患のある人は **4 同目**の接種を

10代~30代で、 3回目接種がまだの人は

3回目の接種を

新型コロナウイルスに感染すると、 若い人でも重症化したり倦怠感な どの症状が長引いたりする可能性が あります。ワクチン接種は、皆さん自 身を守るだけでなく、家族や友人、 高齢者など大切な人を守ることに もつながります。特に若い世代の 人は、積極的に3回目接種を検討 しましょう。

集団接種会場で

など)が必要です。

の申請ができます。

マイナンバーカード

ワクチン接種済証と身分証明 (健康保険証、運転免許証

顔写真は

職員が無料で

撮影します。

▶ 4 回目接種対象者

3回目接種から5カ月が経過した、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、医療機関、高齢者施設の従事者など

▶個別接種

接種可能な医療機関は、予診票に同封のチラシを確認してください。 医療機関では、モデルナとファイザーのワクチンが接種できます。

集団接種会場では、モデルナのワクチンが接種できます。 3、4回目接種が可能です。

※各振興局からの無料送迎バスが利用できます。 利用を希望する人は、健康推進課へ電話、または ネット申し込みをしてください。

▶無料送迎バス ホームページ



れない

ため

の

予防をしまし

や草むらに入る際には、

イキング、

農作業などで山

ホー

ることがあります。キャンプ、

つつが虫病などに感染す

FAX TEL 健

血小板減

少症候群、

日本紅

斑

ダニに刺されると、

重症熱性

っています。

野山に生息する

問

い合わ

せ

9月の 集団接種 接種会場:蒜山振興局(蒜山下福田305)

9月3日出午後2時~ 9月10日(土) 午後2時~ 電話予約 0570-00-0690

またはWEB予約で受け付けています。

かまれな

いために

青年

剖 Ш

法

書士協議会は

共催 山

|県司法書士会と岡

ダニにかまれる危険性が高

活動が盛んな秋にかけ ダニ(マダニやツツガムシ

注意し、

発熱などの

症状が

る場合は

医療機関を受診



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

真庭市ホームペ

に着替える。 虫除け剤を適切に使用 マダニを無理に引き抜こう

■マダニにかまれたら 脱いだ服はすぐに洗濯 一野山で活動したあと 活動後は入浴 し、 新 す す 41 る 服

不要。

相談無料。

秘密厳守。

予

約

蕳

11

. 合

わ

せ

先

岡

Ш

県

司 法

書士会

広報担当

或

貞

0

シャツの裾はズボンの中に、 したマダニを見つけやすくな ズボンの裾は ルなどを巻く。 袋や帽子を着用 ・明るい色の服を着る。 長袖、 肌 0 露出 長ズボンを着用する を少なくする。 靴下や長靴 首にタオ (付着 がの中 Ź 手

さい。

悩みの

は、

ぜひご相談くだ

会を開催します。

養育費でお

養育費に関する電話相

(フリーダイヤル) 相談専 前 日 1 2 0 10 時 時 用電話 ~午 9 月 | | 5 | 6 | 7 | 後 25 潘号 64時 日 (日) ż 0

手続支援のための養育費相談会 司法書士に相談しませんか

ダニにご注意ください 野外活動の際は、ダニに注意

としないで 数週間 程度は体調 医 |療機関 の変化 へ相 談 す

住民税非課税世帯等臨時特別給付金 確認はお済みですか

9月の休日急患担当医

診療時間:午前9時~午後5時

湯原温泉病院·湯原

すとう医院(外)・北房

近藤病院·勝山

● 勝山病院・勝山

0867-62-2221 (FAX2223)

0866-52-9898 (FAX9797)

0867-44-2671 (FAX2989)

0867-44-4848 (FAX5248)

0867-44-3161 (FAX5331) ●牧原医院(外)・北房

0866-52-2469 (FAX2469)

0867-52-1133 (FAX1160)

0867-52-1191 (FAX1917)

0867-62-3400 (FAX3490)

0867-44-2671 (FAX2989) ● 廣惠医院(外)・北房 0866-52-5020 (FAX5664)

0867-52-1191 (FAX1917)

● まつうら医院(内)・久世

0867-42-5686 (FAX5686)

~10月~

湯原温泉病院·湯原

0867-62-2221 (FAX2223)

0866-52-2704 (FAX2636)

0867-44-3161 (FAX5331)

●はら内科クリニック(内)・久世

0867-45-7885 (FAX7880)

0867-44-2671 (FAX2989)

0867-55-2121 (FAX2124)

河本医院(内)·落合

勝山病院·勝山

近藤病院・勝山

吉弘クリニック(内)・北房

落合病院(内)·落合

● 金田病院(外)·落合

片岡医院(内)・湯原

近藤病院·勝山

金田病院·落合

申井医院(内)・勝山

4日

11日

18日

19日

23日

25日

2日

9日

10日

世帯の人は、 なります。 届いているが、 年度事業分ともに受付期限と ※令和3年度事業分、 お済みですか 別給付金の案内通知の ■受付期限 民稅非課稅世帯等臨時 市から案内通知 9 受付期限までに 未申請 月 30 日 令和 確認 の対象 金) まで

一問い合わせ先

福祉

課

初

尚

1 5 8

FAX TEL

■真庭市

税が非課税の世帯 ①世帯全員の令和3 ■対象世 年度住 民

> 松茸山入山権 入札参加者募集

手続きをしてください

②世帯全員の令和 が届いた世帯の人は、 ※令和3年度事業で案内通 税が非課税の世帯 4 年 令和 一度住 知

力

③家計急変世帯

(令和4年1

- 度事業は対象外となります

ルス感染症の影響で減少し、 月以降の収入が新型コロナウイ

【税非課税相当となった世帯】

Ă

14 日

·水)

後5時まで

ないため申請が必要です。 真庭市ホームページにあります。 ※申請書は市役所窓口、 ■支給額 その他 一要件があります。 3 は市 から 支給には 1世帯あたり10 案内通知 定の 、または は 万円 届

9月15日休

午

前

11



ムページ▼

札を実施します。 までお問い合わ 域1 族 落合地域 入札締切 市 詳しくは、 有林の松茸山 久世地域3カ所、 カ所の 日時 上山地 合計8力 各地域の せください。 落合地 域 山 4 権 担当 力 所 勝 域 0 4 山

并

15 日

(木)

午後2

時 所

をお願いします。より便利に簡

■場所

Ш

鶴

Ш

ホ

テル

30分~3時

皆さまに回

|答していただ

蕳

入札日時

および場

落合振興局地域振興 |入札関 開札日時 係 および場 書 類 提出 所 課

9月16日金 市役所本庁舎 ■入札日時および場 所・余野下地区2カ所 午後2時 所

ネット回答もできます。

8

便

回

答

インター

所

ホー ムペー ジ

お願いに伺いますので、ご協 が対象世 対象です。9月上 要な統計調査です。調 の就職・雇用の実態を明らかに より選ば づき全国 することを目的に、 実施します。この調 日現在で就業構造基本調 基礎資料として活用されま [や県・市の施策の企画・立 真庭市では統計的手法に 雇用政策や経済政策など、 務省統計 世帯に調 「で実施される、 れ た約250世帯が 記局では、 査 一旬から調 統計 量の記 査は、 査結 国の 10 法に基 H 調査を 査 月 入の 案 員

真庭

で、安心してお答えください。 厳重に保護されておりますの ただいた内容は統計 法により

TEL

令和4年就業構造基本調査

統計調査に協力を

優良従業員表彰 こ推薦ください

事業所に15年以上または25年 以上勤務し、 対象 10 月 他 日現 の模範となる 在で 同

小企業事業者 ■推薦者 尚 Ш |県北地 域 Ó 中

負担金 被推 薦者 1

き400 0

■締切

10 月 14

H

Ⅱ日時 ○表彰式・ 11 記念講 月 15 H (火) 演 (金) 後 1

41 合わ 津 Ш せ 先 市 辿 津山 下 92 広域 事

9月19日は、令和4年 度休日急患担当医編成 表から変更になってい ます。

9月は世界アルツハイマー月間

う出前講座を行っています。学校・職場・地域など、ご希望の団体 身近な病気です。たとえ認知症になっても、周りの理解とサポー 者の人が生活しています。認知症は誰もがかかる可能性がある 緒に認知症への理解を広める、認知症サポーター養成講座とい ではボランティアグループ、認知症キャラバン・メイトの人と一 トがあれば、安心して自分らしく暮らすことができます。真庭市 に出張して開催します。みんなで認知症の理解を深めましょう。 しています。真庭市においても、現在約2100人の認知症高齢 における65歳以上の高齢者のうち、5人に1人が認知症と推計 知症の原因疾患の約半数を占める病気です。国では、2025年 9月は世界アルツハイマー月間です。アルツハイマー病とは

とり暮らしの人や、

高齢のご夫婦などが暮らし

ていませんか。この研修を受講することで、

あ 安

AX TEL 0 0 8 8 6 6 7 7 42 42 1 1 3 0 0 7 5 9 真庭市地域包括支援センター 高坂 ■問い合わせ先

■真庭市

ホームページ▼





受講しませんか

助従事者として、ヘルパー事業所や介護事業所 で就労することもできます。興味、 かもしれません。この研修の修了者は、生活援

関心のある ぜひ受講

■定員

安心して笑顔で過ごせる地域へ

参加費 一申込締切 無料

、ふれあいトーク)

午後2時10分~3時30分

申込締切

9月12日(月)

.講演】講師 田中和芳センター

午後1時30分~2時

場所

勝山保健福祉セン

申込先 参加費

お電話にて下

までご連絡ください

1 時 30 月 4 日 例 30 分 6 3 時 30 分

ター

(真庭市勝山68

してください。 ■日時(全日程の受講で修了となります) 人は、どなたでも参加できますので、

11月2日(水) 10月26日伙 10 月 12 (水) 11 11月9日(水) 10月5日份 午前9時30分~午後4時 午前9時30分~午後4時

第4回

師やスタッフとお話ししてみませんか。 最近、 物忘れがひどく

認知症に関わる悩みについて、認知症疾患医療センターの医

認知症ミニ講演会&ふれあい

自身のことについて相談してみたい人は、ぜひご参加ください。 もかまいません。認知症について学びたい人、周囲のことや自分 なった、認知症かどうか気になるなど、どんなささいなことで

3 2 - 5 11月10日休~11月29日巛の内1日(実習2時間程度) 場所 久世公民館大会議室(真庭市久世29

(介護事業所での実習過程)

内容 定員 食事や睡眠に関連した介護など 高齢者の健康、 20人(定員になり次第、締め切ります) 認知症、 障が

本田

Email:kohreisha@city.maniwa.lg.jp

9月28日(水

※電話にて受付後、 申込方法 高齢者支援課に電話で申し込み 受講申込書を郵送します。

あなたのご近所に、困りごとを抱えているひ



真庭市 ホームページ

学校給食について学びませんか 真庭中央食育センター施設見学募集

を試食することもできます うため、 学校給食への理解を深めてもら ています。ご希望に応じて給食 真庭中央食育センターでは、 施設見学を受け付け

■見学できる日・時間

※真庭中央食育センターの稼働日のみ 場所 火曜日·木曜日 午前11時~午後1時 内容 (真庭市下市瀬616番地7) 真庭中央食育センター 10人~30人 施設見学および試食

心して笑顔で過ごせる地域を作ることができる なたの力が、地域の人たちの暮らしを助け、

■対象

により変更する場合があります。 ※新型コロナウイルスの感染状況

保護者 ①市内の児童生徒およびその

②市内の就学前の幼児(4 ③その他真庭中央食育センタ 児以上) ー長が認める者 およびその保護者 歳

TEL0867-42-1074 (FAX1390)

ジにあります。 を記入して学校給食推進室へ提出 合は1食あたり270円 ※申請書は真庭市ホームペー ■申請方法 申請書に必要事項 ■参加費 試食を希望する場

高齢者支援課



ホームページ

瞳がいのある人などへ

通院通所などの交通費を助成

- ①人工透析患者通院交通費助成 腎不全などにより人工透析 を受けるために通院した人
- ②特定疾患等医療附帯療養 交诵費助成

特定疾患治療研究事業に 関する対象疾患または難 病法に規定する指定難病 の治療を受けるため、1カ 月に4回以上通院した人

| 通院·通所距離 (片道) | 助成額 (月額) |
|-----------------|----------|
| 1 km未満 | 1,000円 |
| 1 km以上 5 km未満 | 2,000円 |
| 5 km以上 10km未満 | 3,000円 |
| 10km以上 15km未満 | 4,000円 |
| 15km以上 20km未満 | 5,000円 |
| 20km以上 | 7,000円 |

- ③心身障害児・者及び精神障害者通所授産施設等通所交通費助成 授産施設などに1カ月の開所日のうち半数以上通所した人
- ④療育訓練通所交通費助成 専門療育機関または医療 機関へ療育訓練などのた め、1カ月に2回以上通 所した18歳未満の人

| | 通所距離 (片道) | 通所回数 (月) | 助成額 (月額) |
|--|--------------|-------------|-------------|
| | 20km 以上 | 2回または3回 | 3,500円 |
| | | 4回以上 | 7,000円 |

期 ※ ▼ 分令申 の和請 申 4 期 請年限 に 4 な月10 和 4 年 9 月 分まで

逋 たは各振興局に申請して:助成します。福祉課、発家に、通院・通所に必要の内に住所を有する障がい 涌 に申請しい 青*い*てください。 詠、発達発育支援セン 必要な交通 の を

交通費の一部のある人などを 助 成

①中島 ③大盛 TEL 0867-42-1581(FAX1369) 問福祉課 発達発育支援センター ②杉井 ④丸山 TEL 0867-42-1080 (FAX 1369)

真庭市ホームページ

1対1の出会いを支援

おかやま縁むすびネット 真庭市特設会場開設

岡山県では、結婚を希望する人を対象に、 より多くの出会いの機会を提供するため、1 対1の出会いを支援する「おかやま縁むすび ネット」を運営しています。通常、登録や閲 覧は岡山市や津山市に出向いていただきます が、今回特設会場を真庭市に開設します。身 近な場所で気軽にご利用いただけますので、 この機会にぜひご利用ください。

- ▶日時 9月18日(日)
- 午前11時~午後4時45分 真庭市交流定住センター ▶場所
- ▶定員 5人
- ▶来所される人は事前に予約が必要です。 入会登録される人は、真庭市ホームページ から、おかやま縁結びネットホームページ にアクセスし、マッチングページから入会 申込および来所予約をしてください。

会員で閲覧の人は、おかやま縁結びネット ホームページにアクセスし、マッ

チングページから来所予約をし てください。





おかやま出会い・結婚サポートセンター

▶開館日 火曜日~土曜日(祝日·年末年始を除く) ▶開館時間 午前9時~午後6時

TEL 086-236-0802

素敵な出会いを応援します

0

若者対象交流イベント

10月11月に若者を対象とした交流イベント を開催します。結婚に前向きな男女の皆さん、 また友達の輪を広げたいという皆さん、ステ キな出会いを見つけてみませんか。

ちょっぴりオトナのDayキャン×婚活

- ▶ 日時 10月1日出
- 午前9時15分~午後2時 クリエイト菅谷キャンプ&リゾート ▶場所
- ▶定員 男女各10人
- ▶対象 39歳以下の独身の人(再婚希望の人 もどうぞ) 真庭市在住・就業されている 人が中心です。
- ▶参加費 2,000円
- ▶申込締切 9月12日(月)

コスモスの町でHAPPY LINK

- ▶日時 11月6日(回)
 - 午前10時30分~午後2時15分
- 北房文化センター ▶場所
- ▶定員 男女各10人
- 独身の人(再婚希望の人もどうぞ) ▶対象 真庭市在住・就業されている人が中心です。
- ▶参加費 2,000円
- ▶申込締切 10月20日休
- ▶申込方法 メール、電話、 QRコードより申し込み
- ▶申込先 まにわ縁結び推進 委員会事務局(交流定住推 進課内)



真庭市 ホームページ

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

気になる 症状があれば

相 出 症 咳 発 談勤状な 熱 ど が が 気 あ な 出 る を 場 な ょ T 合 る も

- ▶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 FAX 0867-42-1388

蒜山地内の5会場で開催

無料バスも運行します

路線バス、

の運賃も無料となります。

※当日はエコバッグの持参にご協力ください。

、蒜山高原内では無料の巡回バスが運行しま

真庭市コミュニティバス「まにわく

ください。

開催日

9月25日(1)

いを開催し

します。

真庭市

月

自

「殺予防のために あなたができる4つの行動

023年) 真庭市20歳の

集

真庭市では、令和5年(2

友人などお誘い

合わせのうえ、

ぜひお越

海山マルシェを開催します。ご家族、ご

▶海の市山の市 in 三木ヶ原

蒜山高原 三木ヶ原特設会場(真庭市蒜山上福田1205-41) 午前9時30分~午後3時

カツオのたたきや中国四国の特産品、PRブースなど約50店舗が集結。

▶Swap Meet 高原の青空市場

GREENable HIRUZEN(真庭市蒜山上福田1205-220) 午前9時30分~午後3時

「遊びにくる人、出店する人達同士をつないでいく」をコンセプトにしたマーケットイベント。

▶多肉植物と肉まつり

蒜山ハーブガーデン ハービル (真庭市蒜山西茅部1480-64) 午前10時~午後3時

多肉植物とお肉が楽しめる1日。園芸品やクラフトなどの販売もあります。

▶ひるぜん塩釜マルシェ

ひるぜん塩釜キャンピングヴィレッジ(真庭市蒜山下福田27-50)

午前10時~午後4時 市内の人気フード・ワークショップや県内外のキッチンカーなどが勢揃い。

▶ゆるるか中和 森遊びday

津黒いきものふれあいの里(真庭市蒜山下和1077)

午前10時~午後3時

真庭市

ホームペー

真庭市

ホームページ

3 1 0

9

TEL

 $\begin{array}{c}
 0 \\
 8 \\
 6 \\
 7 \\
 \hline
 42 \\
 1
 \end{array}$

7

くらし安全課

西

問い合わせ先

家族や子ども・一般向けの体験プログラムを中心に、津黒の森で遊びます。

真庭市 ホームペ・



0

問 産業政策課 藤田 TEL0867-42-1033(FAX3907) Email:sangyou@city.maniwa.lg.jp

令 ■開催日 ので、

くらし安全課までご

連絡ください

でも、

過去に真庭市に住所

現在市外に転出している人 に案内状をお送りします。 住所がある対象者には11

気づき・声かけ

があった人は参加

できます

和5年 1 月 8 日 (日)

ホー 平成 14 年

ル

住所がある人、 まれの人で、 日から平成15 に真庭市に住所があ ■対象者 現在真庭市に 年4月1日生 または過去 · 4 月 2 つ

③ つなぎ

勝山文化セン 場所 タ 1 ポンテ

② きく(傾聴)

ど、声をかけてみましょう。 さそうだけど、どうしたの」 子が違う人はいませんか?もあなたの周りにいつもと様 しいたら「眠れてる」「元気がな

そらす、 することはやめましょう。 して励ます、説得したり、 葉をかけましょう。一方、 持ちに寄り添い、ねぎらいの言 が悩みを話してくれたら、 ても勇気がいることです。 悩みを打ち明けることは、 安易な解決法を提案 相手 話を 気 لح

④見守り

お願いします ぜひ、温かく寄り添った支援を んでいる人が孤立しないよう、 相談先につながった後も、 悩

している支援を受けられる窓 つないでいくことが大切です。 など話の内容によって必要と 口、あるいは医療機関へ適切 精神的なことや借金のこと

- ◎こころや体の健康に関する一般相談窓口 健康推進課 TEL 0867-42-1050、各振興局 TEL 0867-44-2990 真庭保健所
- ◎消費生活・困窮・滞納・多重債務等生活総合相談窓口 TEL 0867-42-1017 真庭市生活総合相談支援室(くらし安全課内)
- ◎24時間体制の電話相談窓口 よりそいホットライン TEL 0120-279-338 岡山いのちの電話相談センター TEL 086-245-4343 ヤングテレホン・いじめ110番 TEL 086-231-3741 24時間子供SOSダイヤル TEL 0120-0-78310

令和5年

案内

ひとりで悩まず 談を

た末の結果です。自殺に追い込まれる人を一人でも減らすため いませんか。自殺はさまざまな悩みや問題により、追い込まれなたの身近に、悩みや問題を抱えてつらい思いをしている人は けましょう。 に、まずは相談しましょう。 9月10日から16日までは自殺予防週間です。あなた自身やあ だれかが関わることで救える命があります。 また、悩みを抱える人に、声をか

ご注意ください

特殊詐欺被害をゼロに

真庭防犯連合会では、防犯電話対策録音機を貸し出 しています。使用している固定電話に取り付けること で、かかってきた電話に、警告メッセージ対応と通話 録音を自動で行う機械です。

- ▶貸出対象 真庭警察署管内に住所がある、65歳以上 の人がいる世帯
- ▶貸出期間 6 力月
- ▶申請書提出先

真庭防犯連合会(真庭警察署内)(真庭市江川821-1) または真庭市役所くらし安全課(真庭市久世2927-2)

真庭防犯連合会(真庭警察署内)

します。

講

師

池

本

郎氏

(| 塔]

元

着しましょう。近年の残暑の

!低減できるシートベルトを装

江川

地

内

Ш

新

庄

|||

流 田

場所

Ш

本郷

内容

地 0 勝 頃

元自 旭

治会による

旭 域

清

掃作業

■世帯構成や申請状 況によって対応が変 わる場合があります。 まずはお問い合わせ ください。

委員会

TEL 0867-44-6110

全国

短

歌 N

大賞選考委員

ほ •

H K

1学園講

師

角

 \prod

しさから、

、体調が悪いときには

主

催

真庭短歌協

症の発生にも注意が必要です。

TEL 勝

局

地

域

課

小

Ш

6 7

 $\widehat{44}$

せず休養しましょう。

問

合わ 顚

せ

2止のためにも、農地に置いて た、作業後の農機具は、

0 0 Ш

8 6 7 8 振 41

真庭市、

庭

市

教



けた作品集を応募者に配

布

講評および添削

(別案)

を 講

|研修会の開催

品

集配

布

農作業を行う機

会が増え、

和

5

年3月

予

定 作

後に・

実

が多くなる時期です。

転

時 〈

11 時

詳細

は応募者に

別

途連

倒時

などの死亡事故を大幅

ま

相手を確認してから電話に出ましょう。

少しでも怪し

いと感じたら、

家族や警察、

所へ相談し、

在宅中でも、

留守番電話機能を活用し

冷静に行動してください。

自由題で1

かあ

■投稿料

1

讱

ŋ

9 0

月 15 0 たり2

日 円

作品集 締め

応募全作品

に (木)

師

■投稿

真庭市 ホームページ

特殊詐欺被

害

のきつ

か

Ó

8

割が

「定電話から

2022年度 (庭短歌大会作品募集

T

3 1

|問い合わせおよび応募用

紙の請

帰らない、エンジンキーは必ず

庭

市西 19

洞内

4

し講師 鑚の一 歌研修会を開催します。 応募作品を題材とした作 、庭短歌協会では、 助として、 0 講評を付すととも 短歌 を募 短歌 集 研

TEL

0 7 0

9 9 平

真庭短歌協会

岡 4 4

田 3 5

耕

秋の農作業安全運動強化期 安全に農業を

曺

期はコンバインやトラクターで なられています。 です。日本全国では毎 秋の農作業安全運 8 人が農作業中の事故で亡く 月 20 日から10 特に秋の農繁 動強化 月 31日まで 年約30 期 間

では、 清掃作業を行います。 日時 山の旭川を美しくする会 、美し 10 月 2 日 い景観を守るため、 (日) 午 前 8

川を美しく 川清掃作業

抜く、 0 8 6 7 TEL するなどを徹底しましょう。 ■真庭市 一問い合わせ先 $\begin{array}{c}
 0 \\
 8 \\
 6 \\
 7 \\
 \hline
 42 \\
 1 \\
 0 \\
 3
 \end{array}$ ムペ 、鍵のかかる場所に保管 ージ 42 3 9 0 7 農業振

マイナポイント

20,000ポイントを もらえる対象者は

9月30 金

までにマイナンバーカ-ドの申請をした人です。

マイナンバーカードの 新規取得などで

0円分 健康保険証としての 利用申し込みで

円分

公金受取口座の登録で

マイナポイントの 申込方法

▶スマートフォン マイナポイントア プリをダウンロー ドし、アプリ上で 必要な情報を入力 して申し込み。

▶パソコン (+専用カードリーダー)

マイナポイント予約・申込サイ トヘアクセスし、画面上で必要 な情報を入力して申し込み。

▶市民課窓口(本庁)または 各振興局市民サービス窓口

窓口にある支援端末で申し込み 手続きを職員がサポートします。

マイナポイントに ついて詳しくは こちら



真庭市 ホームページ▶

■問い合わせ先 市民課 TEL0867-42-1112 FAX0867-42-1319

スマホをもっと活用しませんか

蒜山振興局

湯原ふれあいセンタ・

大会議室

会議室1・2

美甘振興局

マルイ アルティ店

第5会議室

蒜山振興局

マルイ アルティ店

会議室1.2 美甘振興局 多目的ホール

2F会議室

第5会議室

勝山文化センタ

久世エスパスセンタ-学習室

落合総合センター

北房文化センター

大会議室

研修室

多目的ホール

勝山文化センター

久世エスパスセンタ 学習室

落合総合センター

北房文化センター 研修室

湯原ふれあいセンター

6 日(火)

13日(火)

20日(火)

26日(月)

1日(土)

4日(火)

11日(火)

18日(火)

1日(火)

5 日(土)

8日(火)

15日(火)

29日(火)

6 日(火)

13日(火)

21日(水)

9月

10月

11月

12月

シニア・初心者大歓迎

トフォンの便利な使い方をわかりやすく解説します。また、スマ スマートフォンを買ってみたけど、使い方がよくわからないな デジタル初心者の人を対象にした基本講習会です。スマー

無料

小数室2022

- トフォンをもっと活用したい人への個別相談会もあります

時 場所・ 無料 定員 左 記表のとお

申込方法(事前予約制) 必要なもの 自身のスマー 話 トフォン

その

ŋ

何度でも受講できます

日時

11月6日(日)

感染症の影響によっては、 中止になる場合があります 聞習会が





この事業は、総務省の「利用者向け デジタル活用支援推進事業」の補

助事業です。

研修室 ※応用講座では、マイナンバーカードの申請をスマートフォンで実践します。(通知カードが必要)

午前9時30分~正午

午前9時30分~正午

午前9時30分~正午

午前9時30分~正午

午前10時~正午

午後1時~3時

午前9時30分~正午

午前9時30分~正午

午前9時30分~正午

午前9時30分~正午

午前10時~正午

午後1時~3時

午前9時30分~正午

午前9時30分~正午

午前9時30分~正午

午前9時30分~正午

午前9時30分~正午

午前9時30分~正午

8

8

8

8

8

8

8

8

8

8

8

8

8

8

個別相談会

(予約不要)

個別相談会

(予約不要)

応用講座

応用講座

(公財)真庭エスパス文化振興財団 TEL0867-42-7200 (FAX7201) URL https://www.iki-iki.or.jp

行委員会事務局 電話番号・Eメール) 代表者氏名、 ふるさと勝山もみじ ウェブから申し込み 申込方法 域振興課 間い合わ 一申込締切 ファックスまたはメー せ先 連絡先 チーム名、 9 福島 月 30 勝 Ш ま H (住所・ を記 振 つ (金)

MIT ホームページ

君もステージに立ってみよう ふるさと勝山もみじまつり出演者募集

Mail FAX TEL

0 0

44

26

0

■真庭市

を一 スを生かしてみませんか。 ステージ出演者を募集します。 八前で披 ふるさと勝山もみじまつり 緒に盛り上げてくれる、 露できるこのチャン

※縮小、 午前9時30分~午後3時 真庭市勝 場所 中 勝山文化センタ 山 3 1 9 止となる場合あ

Щ

多数の場合は、 ジャンルは問いません。 能のほか、ダンスやバンドなど、 もみじまつり恒例のYOSA 出演できない場合があります。 KOIソーラン踊りや郷 人で踊りや歌を披露したい 在勤者を中心とする団体や個 ■参加費 募集内容 無料 真庭市内在住 申込者全員 応募者 土芸

> -後2時 場所

ZEN

参加費

GREENable HIRUZEN TEL スポーツ・ しください $\begin{array}{c}
0 \\
8 \\
6 \\
7 \\
42 \\
1 \\
4
\end{array}$ 一問い合わせ先 一申込方法 $\begin{array}{c} 0 \\ 8 \\ 6 \\ 7 \end{array}$ ムページ 文化振興 42 1 1 7 8 (予約不要 当日会場に 16 課 お 井 越

chiiki_ky@city.maniwa.lg.jp

ムページ

古今東西 山部泰司+古川文子 厘 山水画の魅力

水画などについて対談します が、西洋の風景表現や東洋の 古川文子さんと山部泰司さん 日 蒜山ミュージアムで開催 真庭編」 部泰司展 岡山 時 県立美術館学芸員の の関連イベントで 光る風景、 (動く山 中 山 \dot{O}

ジアム入館料は必要 《真庭市蒜山上福田1205-220) 2階フリースペ GREENable HIRU ~3時30分 9月19日(月 無料 (蒜山ミュ 、ース

1) 興 実 局

参加費

*参加費 日

(庭いきいきテレビへ電

消防めし

、 ます。

、ージで、 止

お

中

の場合は

兄により、中止、※新型コロナウイル

ル

ス感染状

なる場合

用ください

庭市役所駐

車 り 場 ッませ でをご

숲

場

に

駐車

場

は

あ

防災意識を高めよう

場所

真 10

消旧

本部

惣254

月2日

前 (真庭 11 時 市

~午後3

第4回

なげる持続可能なまちづくり」をテーマに、 がらみ 職 消防士の台所を開催します。 員 が普段食べている食 タ゚消防体験も企画しています。 んなで防災意識を高 『消防 めましょう。 消防 め め が 消

しを提

TEL0867-42-1190 (FAX1672) 消防本部総務課 Email: shobohonbu@city. maniwa. lg. jp

真庭市 ホームペ

ついて考えてみませ

犬や猫の飼い方、接し方で ご近所に迷惑をかけていませんか

■動物が苦手な人やアレルギーを持つ人もいます。放し飼い にしたり、首輪などが外れやすくなったりしていると、ご 近所の迷惑になるだけでなく、交通事故や、かみつき事故 などを引き起こす原因になります。

各食

5

0

争

真庭市役所

から消防本部

費

無料 0

無料シャトルバス運行予定

てい

、ます

ろいろな消防

を用

意

消

防 庭

め 市

L

Ŏ

い販売や

- ■無責任に野良猫にエサを与えることは、繁殖が進んで不幸 な野良猫を増やしてしまうことにつながります。
- ■フンの放置に関する苦情が多く寄せられています。誰も見て いないから、畑の肥料になるだろうからと思っていません か。フン尿は、飼い主が責任をもって持ち帰りましょう。

動物の最期まで、責任をもって飼育できますか

■世話をするのが困難になり、飼い続けることができなくなっ たときは、新しい飼い主を探すことも飼い主の責任です。 新しい飼い主がどうしても見つからなかった場合は、動物愛 護センターにご相談ください。

(岡山県動物愛護センター TEL 086-724-9512)

環境課業波 TEL 0867-42-1113 (FAX7455) Email: kankyoh@city. maniwa. lg. jp



9 26

の関わりについて考えてみまれる人もそうでない人も、ここ迷惑を及ぼさないようにする 物が健 康 で 快 適 に暮ら この機会に ために、 ご近 所 動物 身近 ゃ 唐 な動 を飼 囲 の 物 つ

て

自

成分・使い方はこちらから 資源循環ポータルサイト



【】 facebook で情報発信中



Q

生ごみ収集量、液肥配布量 ともに、対前年同月比で増加 しています。バイオ液肥は窒 素成分が多く含まれている肥 料なので、秋冬野菜の準備に ぜひご活用ください。

持続可能なまちん

環境課 資源循環対策室

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

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ト

しています。

29.5h

R3.7月

22,250ℓ

R3.7月

35 30

25

20

15

10

10000

5000

TEL0867-42-1113

31.3トン

R4.7月

R4.7月

バイオ液肥の







真庭市役所環境課



まちかど展覧会 マスコットキャラクター まちかどふくちゃん

事 0 0 務局 8 6 7 8 6 7 (落合振興 52 52 9 局 3 内 Щ 本

蕳 合 化

い所 [わせ先] 区 落合文: 協

っます。 場 百 (日) 時 **月**25 日 (日) 5 10 月

 \mathbf{H}

り

今回もスタンプラリ お楽しみに。 か が あ

皆さん します。 出会いを求めて、今年も開き変身。表現する喜びと新し でみません と光るアイ 宅や商 たまちかどが美術 展覧会め、 ŧ 渾 まち .身の: デア溢れる会場へ、 店 かどマッ 作品 集会所 ぐり を楽し やキラリ ゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚ 催 11

TEL0867-42-1174 (FAX 1119)

---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7月8日

- · 市道龍頭·美田野線龍頭橋修繕工事(建設課) 株式会社三壽工業所…3,537,000円
- 市道八幡線富原橋修繕工事(建設課) 有限会社村田建設…11,502,000円
- 市道鍋屋河元線道路改良工事(建設課) 株式会社岡田組…7,533,000円
- · 市道米来小学校線側溝修繕工事(建設課) 株式会社平田建設…2,147,000円
- 市道三坂中線安全施設設置工事(建設課) 株式会社岡田組…2,294,000円
- ・白梅総合体育館サブアリーナ等照明改修工事 (落合振興局地域振興課) 山縣電機工業株式会社…28,980,000円
- ・湯原地区老朽化仕切弁改良工事(上下水道課) 有限会社横辺工務店…6,250,000円

令和 4 年 7 月12日

・旭水苑IZ循環ポンプほか定期修理工事 (旭水苑)

日立造船株式会社…32,100,000円

- ・真庭北部クリーンセンター焼却設備修繕工事 (真庭北部クリーンセンター) 内海プラント株式会社…25,000,000円
- 最終処分場ろ過材入替工事 (クリーンセンターまにわ) 日立造船株式会社…2,320,000円

令和 4 年 7 月 14日

·月田地区(20工区)老朽管改良工事 (上下水道課)

株式会社三木工務店…31,500,000円

·月田地区(21工区)老朽管改良工事 (上下水道課)

株式会社三協商建…30,200,000円

市道上口下畝線道路改良工事(建設課) 有限会社古瀬工務店…25,300,000円

令和 4 年 7 月22日

· 市道藤原南線道路改良工事(建設課) 有限会社瀬戸技工…4,999,000円

令和 4 年 7 月26日

- 市道上中井川線舗装新設工事(建設課) 株式会社吉田組真庭営業所…32,000,000円
- · 市道大蛇茅部線舗装修繕工事 (蒜山振興局地域振興課) 株式会社岡田組…9,890,000円

令和 4 年 7 月28日

- · 市道高鶴部境線法面修繕工事 (北房振興局地域振興課) 有限会社村田建設…2,500,000円
- 市道広曽根奥谷線法面保護工事 (美甘振興局地域振興課) 株式会社三木工務店…2,800,000円
- 市道上中井川線道路改良工事(建設課) 株式会社柴田工務店…23,600,000円
- ·林道上山長乢線改良工事(農林土木課) 株式会社金平工務店…13,345,000円

今月の掲載は、7/8、12、14、22、26、28日の入札実施

必要です 予約先

※代理の方の 本人確認書類 場合は 1季任状

市

ホームペー

ジをご覧くださ

庭

財産活用

川課でも.

類を

布

して

ます。

本庁舎3階

前

は不要です

受け付けます。

詳しくは真庭

基礎年金番号が

?分か ふる書類

ウイルス感染拡大の状況によ 、中止することがあります 新型コロ 前日までに 内 (木) 容 ナ を 希望する事業者の追加申請 FAX TEL 入札参加資格 ■真庭市 円以上の見積徴取に参 繕 注する物品 令 0 8 6 8 0 加 などについて、 和4・5年度に真庭 8 6 8 申請を受け付けます · 役務

予約が必要です。 把握するために、

午前

10時~1

午後4時

久世公民館

入札や5

ては、

随

時受け

付

け

Ć

11

ま 11

加

を を •

小規模

申請済み内容の変更につ

市

持参物 場所 9月8日

(水)

9 月 22

日

日時

> 受付期 月1日

役

務

(小規模修

対象業

0

8 6 7

42

1

7

前日までに予約を

年金相談では、

相

談



※窓口受付

は、

開

庁 (土)

日

0

午

前

(±)

(

15

日

真庭 T 市役所総務部 市久世2927 1 出 9 問 3 2 合 9 わ せ 番 産 活 用 2

印有効 12 ■適用期間 8時30分~午後5時 ※郵便で提出の場合 月1日~ 令 和 6年 5 月 当 31 日 日

ます。 事に関する相談に応じ、 商 度)をご利用ください。 決に導く相談会 り、 品 決に適した調停をご紹 問 裁判所の調停委員が仲介と 売買などの身近な民事上 民事上 事 交通事故、 離婚・相続 のトラブル (民事調停制 金銭貸借、 など、 その を解

身近なトラブルの解決に

家事調停委員

間い合わせ先

調停協会

岡

Ш

地

方

停委員

山

家庭

裁判

所

津

Щ

支部

所

属

真庭 ĺ 4 ~

TEL

22 内

9

3 2 6

津 山

山支部:



津山 津山市山 ■相談員 -前10時 場所 0 8 6 8 (23) 5 1 3 簡易裁判 津山市総合福 ~午後2時 北520 所 所 属 祉会 民 事 館 調

日 お気軽にお越しくださ 9月11日(日)



くの皆さんに楽しんでい

ればと思っています。

なまつり」を弾

おばあちゃ

h

せんとい

だまっていて?」と言って、

たつの

を忘れるほどおもしろ

認知症予防にも効果があ

謝しております。 事ができています。

時 々孫

 $\widehat{4}$

本当に感

が遊びに来てさわって

11

先日の事、

「うれし ていると

7

われている囲碁を、

感じる時

もあります。

が

陰様で念願だった琴にふれる

・寧に指導してくださり、

お

みゃもと けん と **宮本 健杜**くん R3.9.2 生まれ(三崎) 応勝さん・香さん(両親)



しばた あさひ **柴田 明彩燈**ちゃん R3.9.2 生まれ(上河内) ⑥孝則さん・真由美さん(両親)

対局することができます。

日本では娯楽の多様化

などが原因で、

愛好者がかな

供して下さいました。

先生は

してください」と、

無料で提

減ってきており、

寂しさを 時間

おり、

インターネットの発達

いつでも世界中の

囲碁は広く海外にも普及して

にわたって1番の趣味です。



いけだ りんたろう 池田 凌太朗<ん R3.9.2 生まれ(三阪) 応浩晃さん・真美さん(両親)

と碁石を買っ

数ヶ月後、 碁の

父に安い

ルー 年生の時、

-ルを教

ŧ

同級生 わり

中になり、

以来半世紀近く てもらってから



小谷仁志さん(蒜山下長田

匿名希望さん(目

木

知人の方が いました。 の先生の所に持って行き、 よくメンテナンスをして下さ いたのでさっそく購入し、 クリーンセンターに琴が いと思ってい に出合い、 が安らぎます。 の音色は心地よく気持ち 高価なお道具は、 いつか弾いてみた 「ぜひ私のを使 ました。ある日 学生時代に琴 出 用



▲ 国米達也さん

▲ PN ななかさん



▲ PNはのんさん

せなひと時が過ごせるように 色々とありますが、 さぐって曲を弾いているの なれて嬉しいです。 人で頭をかしげながら びっくりしました。 こんな幸 日 音

7/1/9/1/2/9/0 佐州真庭, お便り お待ちしています!

メールの場合は koho@city.maniwa.lg.jp

11月号 読者の広場

マは 友」です。

友人との話や「○○の友」 など、日頃から親しんでい るものなどについて、200 字程度でお寄せください。

川柳の兼題は 道」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9月26日(月)で す。

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。

1歳のお祝いに 広報真庭に写真を

★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 = 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。



にしだ る あ **西田 琉亜**<ん R3.9.12 生まれ(福田) ゆ真吾さん・真莉奈さん(両親)



ゅまさ ちょり **湯浅 千織** ちゃん R3.9.6 生まれ(惣) 励静穂さん・彩陽さん(姉)



やまだ なる **山田 成**くん R3.9.6 生まれ(久世) ⑩ 瑛太さん・龍士さん(兄)



to the second se

▲ PN ゆめかさん



こばやし かえで **小林 楓** ちゃん
R3.9.18 生まれ(草加部)
ゆ文洋さん・真奈さん(両親)

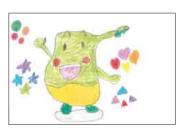


こうら ま や **吾浦 茉弥** ちゃん R3.9.15 生まれ(上中津井) 動大佑さん・由貴さん(両親)



こばやし りっと **小林 律翔**<ん
R3.9.13 生まれ(勝山)

塚平さん・和奏さん(両親)



▲ PNりーちゃんさん



こばやし すぐる 小林 傑 〈ん R3.9.27 生まれ(久世) © 進也さん・直子さん(両親)



本かやま とら き **仲山 虎希** くん R3.9.25 生まれ(勝山) 動仲山笑心さん(従姉)



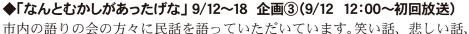
奥 小春 5ゃん R3.9.21 生まれ(落合垂水) 応直樹さん・友樹さん(兄)



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

◆「文化情報キャッチ」9/5~11 企画①(9/5 11:00~初回放送)

市内の文化施設の催し情報などをお届けしています。エスパスホールの情報では一人でも多くの方に生の舞台を体感していただきたいと、職員が出演者の小ネタやイベントの歴史をはじめとした豆知識をご紹介するなどの工夫をしています。手作りの作品をご紹介するコーナーも人気です。



市内の語りの会の方々に民話を語っていたたいています。美い話、悲しい話、恐ろしい話…。真庭や近隣地域で暮らした先人たちが長い間、語り継いできた「話」を、その情景が思い浮かぶように、真庭の言葉で語ってくださっています。





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▶





▲ うねだりりさん



▲ 畦田真理さん



小さい頃から消防士を目指して

木村脩太郎さん(久世

ろいろな障がい者への理す。映画を通してろう者

解

してろう者や

深めてもらいたいです。

▲ 大下裕人さん



場

と な 事

きら あ

め

仕

れ 面

ます も

画

小さい 気持ちが変わらず、 り なろうと決めました。 いと思っていました。 できて、 ップに参加し、 感じたり、 人に愛してもらえる消 消 員を目指します。 育ったまちを守り 士になれたら、 頃 版1Dayインター から消防士になりた 参考になりました。 実際に体験し 訓練を近 消防士に 自分のは 真庭で 今でも 地 生

の上 障がい者であるために、 だきたいと思い、 事 他 画 や妊娠などをあ の障がい 映に協力し け な

0

皆さんにもっと理解し 手話や私たちろう者 「咲む」には聞こえない 月に真庭市が 村上純介さん 人も ました。 映 画 出 のことを ま っていた :手話: 演し、 咲 П こ É 0

語条例をスター

昨

年

4

上映に協力して

学び以外の楽しさを



八世公民館で小学1年生から 庭学習塾は毎週 浜村優子さん 金曜 (勝山 月



準備期間! 重 いたいと、 て良かったです。 くお金の使 を開きました。 もたちにお楽しみ会をと縁 っています。 たちの j, 云って大変でしたが、 トをして 製作を考えてい ĺ 緒に何 1 学期 ゲー 年 笑顔が見えて開催し は、 まで おもちゃのお金を 7 17 方も知ってもら か作りたい テスト期間とも も考えました。 を頑張った子ど 勉強だけ 2 学期以降 勉 8 月 5 強 子ど でな サ \mathbf{H} H

館◎行こう! 本の紹介

美甘図書館

〒717-0105 真庭市美甘4134 TEL 0867-56-2611 FAX 0867-56-2033 開館時間 9:00~17:00 休館日 月曜日、年末年始

今月のおすすめの本

『育ちすぎたタケノコでメンマを作ってみた。』 家の光協会 下置標本/著



ごま、かんぴょう、こんに ゃく…いったいどんな植物 から、どうやってできるのか。 誰しも食べたことはあるけ ど、食卓に上るまでの過程 をしらない数々の食材。バ カバカしくておもしろい、 壮大な実験料理の記録集。

『焚き火と道具』

猪野正哉/著 山と渓谷社

「焚き火の本」に続く「焚き 火」本。焚き火の人気が止 まらない…焚き火のリラッ クス効果が注目されていま す。キャンプに行って焚き 火を囲んだり、静かに炎を 見つめたりすることの癒し 効果に、病みつきになる人 が急増中。



『心に響く! 未来が変わる! きみに贈る261の言葉』 西東社編集部/編 西東社



友だちってなんだろう。勉 強が好きになれない。努力 するのは大切なこと。いろ いろな気持ちや疑問を、偉 人や著名人が残した言葉か ら、10代のみんなに伝えた いものを厳選しています。 気になるテーマがあれば、 どこからでも読めます。

『女の子の昔話 フランスのおはなし 花をさかせたがらない小さなキャベツ』 うえのあお/絵 中脇初枝/再話 偕成社

おかあさんから、小さなキ ャベツの水やりを頼まれた 女の子。女の子が断ると、 おかあさんは、子犬や小枝 など、いろいろなものをた ずねていきます。最後は、 なんと…。だんだん話が大 きくなっていくフランスに 伝わる昔話の絵本。



9月は食生活改善普及運動月間 食育クイズに挑戦しよう!

9月は食生活改善普及運動月間です。真庭市栄養改善協議会は、食育活動を推進しています。今回は、広報活動の一環として「食育クイズ」を行います。全問正解者には、記念品をお送りします。

食育クイズ

問題(〇か×でお答えください)

- 問1 遅い時間の夕食や夜遅く寝ることで、食欲低下につながり、朝 ごはんに影響が出る
- 問 2 おなかが空いているとイライラ することがある
- 問3 生活リズムが乱れると、活動能力の低下や感情の不安定につながる
- 問4 子どもたちが良い生活リズムを 作るためには、家族の協力が必 要である
- 問5 体には、体内時計と言われる機能があり、朝日を浴び、朝食をとると、体内時計がリセットされ1日のリズムが整う
- 問 6 朝食の代わりにお菓子を食べる ことはよいとされている
- 問7 農林水産省の研究によると、朝 ごはんを食べることは、学力と 体力に影響すると言われている
- 問8 作物の栽培や料理をすること は、食への感謝につながる
- 問9 ひとりで朝ごはんを食べる子ど もは、心や体の不調を感じやす いと言われている
- 問10 食事の時間はその日の出来事を 話し合うコミュニケーションの 場としても重要となる

■応募方法

はがきに①答え(〇か×)、②住所、③ 氏名、④年齢、⑤電話番号を記入し、 応募してください。全問正解者には、 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。

締切: 9月30日 金消印有効。

■応募・問い合わせ先

〒719-3292 真庭市久世2927-2 真庭市役所健康推進課(担当 池田) TEL0867-42-1050(FAX1388)





▲ PN そうちゃんさん



10年間お疲れさまでした(8/8)

大はんざきを退治したとの伝説をもつ三井彦四郎。その三井彦四郎役の引継ぎ式が、湯原のはんざき祭りで行われました。3代目三井彦四郎として10年間祭りを盛り上げてきた佐藤勝彦さん。お疲れさまでした。

川柳「月

満月に覗

かれれ

布団離してる

選:勝山川柳会 原健裕さん 11月号の兼題は「道」

明

0

に帰

る渡

明

かり

衣行き交う夏祭

みに登る黄

金の月まぶ

いに涼

縁側照らす

盃に月 生 上きる 月 明 並 ま 酌 痴こぼ 事 痴 月 じ が終え月 さん手 にうさぎ .月をむさぼるようにスイカ喰 0 4 41 ŧ 月 に 一本追加 明 な 風 聞 を浮 つ て大 す 日 日 呂 き か我 月 鼾 も を を を見上げて ŧ () () 変 加ぞ せ を お 振る私見えますか 5 供に帰る 暮ら 41 聞過 れ 7 励 0 餅つきするとい 月見 事 ぎるお ます照られ 17 0 てく あ L 人 願 る予 る道 が 7 酒い 酒 有難 何れ月 事 感 思う る月 様 す 月

永田行雄 小谷義孝 君影草 酔 岩古 八永か半 大原 木 ず 健 翁 田し田 [とも子 順 寿 子 房 良

 勝本本組久下蒜樫月組柴樫樫久蒜上上山郷庄
 世方山東田
 原東東世山水水

 上長
 茅田



MITに入り、写真撮影を始めるまで

うです。 とって、エスパスランドは身近な存在でした。大 んは技術を磨こうと自身でもカメラを購入したそ と。MITでも写真用カメラが導入され、 まにわの一部をMITで担当することになったこ 配属されたのがMITの報道制作課でした。 スの職員募集の話を聞き応募。晴れて採用となり 学進学を機に一度は故郷を離れましたが、 吹奏楽部員としてホールでも演奏した鈴木さんに に定評のある鈴木健司さん。KHKを見て育ち、 鈴木さんが写真撮影を始めたきっかけは、 MITスタッフの中でも、 特にこだわりの映像 鈴木さ エスパ せつか

ただ、特別撮りたいものが無く、

く買ったカメラはしまい込むことに。そんな鈴 番組に関わることになったのです。 さんに転機が訪れます。『いきもの大好き』という

小さな尊い生き物との出会い

か、風景としての自然であって。さまざまな生き物 好きだと思っていたんですが、それは、 さを実感したと言います。「子どもの頃から自然が 紹介する同番組。ある日の収録中、警戒心が強くあ ち、小さな体ながら懸命に生きる姿に、生き物の尊 た鈴木さん。強く興味を引かれて熱心に調べるう まり人前に現れないミソサザイという鳥に出会っ 真庭の自然の中で見つけたいろいろな生き物を 山とか緑と

MANIWABITO

愛用のカメラと 超望遠レンズ

鈴木 健司さん(余野下) 真庭で生まれ育つ。MIT報道制作課勤務。中学以来、音楽、 特にトランペットとは長い付き合い。しかし今は聴いて楽 しむ方が多い。カメラと双眼鏡を携え、休日はバードウォッ チングや山歩きに繰り出す日々。

いと思いました。 瞬の自然の美しさ 切り取った一瞬一 貪欲な鈴木さんが 影方法の探求にも 生き物を尊び、 ぜひ見てみた 撮

撮影中にも何度か野鳥に遭遇

入れているそうです。

語ってくれました。撮りたいものができ、望遠レン くなってきたと話します。 ズも購入した鈴木さん。この頃から撮影が断然面白 が関わり合う自然の魅力に気付き始めたんです」と 折々』という番組にも力を 真庭の自然をありのままに届けたいと、 最近は動画撮影を中心



医食同

源

患のススメ

お話: つむら薬局 薬剤師 津村 康弘さん 問 TEL 0866-52-9511 (FAX 9512)



規則正しく だと言うことです。

ると良いでしょう。

栄養バランスの良い

食

根本は

一緒であるから、

康を増進する食事とは、

本であり、 考え方です。

病気を治す薬と健 食事は医療の根 味しい食事をとることで病気

必要な栄養素は、

日

「頃からバランスの取れた美

であり、意味するところは、

5大栄養素を万遍なく取り入

中

国の薬食同源と同じも 本の医食同源という

概

を予防し、治療しようとする

の食生活に留意することが大

栄養素がきちんと補えるだけ べることです。決まった時間 食べることは、 日3食、決まった時間に食 規則正しい食事とは、 体に必要な 平均 均寿命との差が男性8・73年、

令和元年の資料です

康

帰寿命の差

動に必要なエネルギー でなく、体のリズムを整えて が脳に行かないだけでなく、 食してしまうと、 エネルギー源です。 ご飯やパンなどの糖質は脳 朝食を取り入れることで、 いくうえでも大切です。 え、1日が活動的に動けます。 エネルギー 朝食を欠 · が増

> げになる危険性が高いものと 障がいを招き、健康長寿の す。このような中、生活機 社会日本の課題となってい ップを縮めることが、

ルコペニア(筋肉減少症)」 して、「フレイル(虚弱)」や「サ

食を食べ過ぎてしまい、 体が飢餓状態になるため、 原因になります。 栄養バランスの良い食事は、

良いか分かるツールになる、 というのがあるので参考に 成した「食事バランスガイド」 厚生労働省・農林水産省が作 1日に何をどれだけ食べれば ミネラルの5大栄養素です。 たんぱく質、脂質、ビタミン、 れることです。私たちの体に 炭水化物、 筋肉量、

サルコペニア予防・改善のた 低下が見られます。フレイル・ 特に重要な栄養素がたん 筋力、身体機能 近年注目されています。

ウムです。

運動に合わせてし

ぱく質とビタミンD、

カルシ

薬と食品の相互作用にも注意を

栄養と運動が大切

るのが「栄養」と「運動」です。 がる可能性が高くなるため、 を低下させ要介護状態につな 防において特に有用とされてい 行すると、運動機能・身体機 ・活動が低下している状 フレイルやサルコペニアが フレイルは老化に伴い筋力 サルコペニアは加齢に伴 予 態

低栄養とフレイルの関係

女性12・07年であり、このギャ

超高齢

国である一方、健康寿命と平 歳、女性87・45歳と世界最長寿 本人の平均寿命は男性81

低栄養 栄養素の摂取が生体の必要量より少ないときに起 こる体の状態

フレイル 加齢に伴うさまざまな機能変化や予備能力低下 によって、健康障がいに対する脆弱性が増加した状態

身体的な障がいや生活の質の低下、および サルコペニア 死などの有害な転帰のリスクを伴うものであり、進行性 および全身性の骨格筋量および骨格筋力の低下を特徴と する症候群

ロコモティブシンドローム 運動器の障がいにより、歩行困 難など要介護になるリスクの高い状態

屋内での生活は何らかの介助を要し、日中も ベッド上での生活が主体であるが座位を保つ。また、1日 中ベッド上で過ごし、排泄、食事、着替えにおいて介助を 要する状態

的です。 つかりとることがとても効

楽剤師等に相談を

談することをお勧めします。 も、かかりつけ薬剤師などに相 害な相互作用を避けるために も相互作用に注意が必要な場 忌があるように、薬と食品に の飲み合わせに併用注意や禁 合があります。 を述べてきましたが、 医療としてもいかに大切か いままで、 食事が疾病の 薬と食品の有 薬と薬



4日目の講座の様子 組み上げた住居の骨組みに茅を葺いていく作業



竪穴式住居が完成!!



茅葺き職人たち指導のもと



初日は土間を作る作業から

生活や技術に触れて学んでいました。にも見てほしい」と話す参加者もいて、いて家を作っていたと体験できたので、い

まちの話題

言われている竪穴式住居です。「昔の人は苦労し

地域の人

茅を葺いて完成させたのは古墳時代の形と、むかしを学ぶ体験です。竹で骨組みを作

講座を通して古代の人々の住んでいた家を再

でいにしえ体験講座が開かれました。

4 日間 8月4日から7日まで、

北房ふるさとセンタ

 ウクライナ国旗をイメージした色の花が風の池に浮かべられました

 節無取地かべた山田21イロ

(生社会に向けて

では、 では、 では、 では、 で明るい主人公のろうの女性が で明るい主人公のろうの女性が で明るい主人公のろうの女性が で明るい主人公のろうの女性が で明るい主人公のろうの女性が を求めて開催しました。「咲む」は前 を求めて開催しました。「咲む」は前 を求めて開催しました。「咲む」は前 を求めて開催しました。「咲む」は前 を求めて開催しました。「 でいく様子を描いた作品で、会場を訪れた人たちは手話言語や共生社会に の理解



映画を通して手話言語や共生社会への理解を深めました

ノラワーロスプロジェク

庭から、平和の思い

を



まちの話題

3年ぶりに開催 湯原の奇祭

新型コロナウイルスの影響 で中止していた湯原温泉郷 はんざき祭りが3年ぶりに 行われ、60回目を迎えまし た。オオサンショウウオを 模した山車やねぶたなどが 登場し、約2千人が祭りを 楽しみました。



木の良さを体験

夏の体験教室が勝山の森林 研究所で開かれ、参加者は 研究所の仕事の説明を聞き 施設見学をした後、木工体 験をしました。木工体験で は、岡山県産材のスギとヒ ノキを材料にペン立てと小 物入れを作りました。



体の仕組みを楽しく学ぶ

真庭あぐりガーデンで行わ れた、体の仕組みや働きを ゲームやなぞ解きを通して 楽しく学ぶカラダンジョン。 今回は腎臓や尿がテーマ で、子どもたちは協力して 健康の秘訣が書かれた秘伝 の書を手に入れました。



8/16 若者に伝える伝統の踊り

吉地区の恒例行事、吉の念 仏踊り。これは念仏を唱え ながら楽器を鳴らし踊る行 事で250年前から続いてい るといわれています。今回 は中学生や高校生も参加し、 古くから続く伝統行事を若 者へ伝授しました。



8/20

諦めず挑戦し続ける勇気を

ダンスの基礎を学ぶワーク ショップが開かれ、参加者 は曲に合わせて手足でリズ ムを取る練習をしました。 時折リズムが曲と合わなく なる人もいましたが、講師 の指導を受けながら、一生 懸命汗を流していました。





射的やボウリングなどゲームを楽しむ参加者

校などの高校生32人が子どもたちに おうと稼げるゲー 旧では、 強 を教えるボランティア団 勝山高校・美作高校・ 年生までの子どもたちは、 お金の使い方も学んでもら ムに参加していました。 加した小学1 ムと使うゲー 津 一体です。 山東高



張った子どもたちにお楽しみ会を

(庭学習塾の高校生たちが主催と

縁日が開かれました。

真庭学習

月 5

首に、

久世.

公民



会場では地元の観光スポットやイベントなど地域の魅力をPR

Cをつなぐ、

動

車

道の全線

成

年に落合JCTから米子I

と鳥取る その 場には沿線の自治体や、 原SAでイベントを開きました。 通から今年で30周 者 関係機関などがブー イの展示なども行わ 月 他 (6日にネクスコ西日本が蒜山 県の県警によるパ 地域の魅力をP 鳥取県からの 米子自 出店 それを記念し、 - スを出 R 観光 ま

Щ

交通

来

숲

道全線開 原SA『下り線』 通 で記念イベント 30 周 年



真庭おもいやり事業

たった100万年のおくりもの

夏に遊びに来れなかった家族や友人に、 特産品を贈りませんか?

真庭市の美味しいものや活動を知ってもらう きっかけになるほか、

市内事業者の支援にもつながります。

通常の

3割引きで

真庭市外へ 特産品を贈れる

ご好評につき、販売期間を予定日より早く終了する場合があります*

- 販売期間:令和4年 **12月末**まで
- ※上記の期間は予定です。事業予算(補助額)の上限に達し次第、 販売期間内であっても終了します。
- 販売対象者: 真庭市民及び市内在勤者
- 送り先対象者: 真庭市外の家族や友人等
- ■ご利用の流れ

商品を選ぶ

登録商品一覧、商品カタログな どより商品を選ぶ

注文

販売事業者へ直接注文。代金も 販売事業者へお支払い

配送

販売事業者より、送り先へお届け

ご注文、商品の詳細問い合わせは 各販売事業者へご連絡ください

-よくあるご質問- 対象外のもの

- 🗙 真庭市内への発送
- ★ 仕事関係者、仕事先への贈答利用
- 登録商品―覧(WEB サイト)
- ●商品カタログの配布、郵送
- ●各商品の連絡先案内

本事業についての問い合わせ

一般社団法人 真庭観光局

電話:0867-45-7111

住所:真庭市勝山 654

WEB サイト www.maniwa.or.jp

真庭観光 WEB

検索



りがとうございました。 が直接聞きに行ってみてくださ お話がまだまだたくさんありま では皆さんに伝え切れなかった 面白くためになりました。 真の撮り方の助言まで。 や編集にかける思いを聞き、 材を間近で見せてもらい、 熱い20日間でした。 でも、 MITの皆さん、 会えますよ。 サテライトスタジオ 続きは皆さん とても 紙面



▲PN かのんさん

大イキングなど、表に出ているものはこうでも、実は裏ではるものはこうでも、実は裏ではなんだかワクワクします。そしなんだかワクワクします。そしなんだかワクワクします。そしなんだかワクワクします。そしなんだかワクワクします。そしなんだかワクワクします。そしてるものを見ると、愛着が湧いてきます。今回の特集で、皆さんにMITの裏側を知っていたければと思います。 村松





