

# 広報まにわ

## 第210号

CENTRAL  
GARDEN

MANIWA



9月15日、湯原小学校で環境学習出前講座が開催されました。今回は水辺の教室が行われ、川に入つて生物を採取したり、講師から川の生物などについて説明を受けたりしました。川の生物への理解を深めるとともに、自分たちが住んでいる地域の川の状態を知ることを通して、環境保全への意識を高めました。

みんなで守る鉄道	P02～
健康づくり特集	P06～
市政トピックス	P10～
お知らせ	P12～
真庭が好きっ読者の広場	P24～
真庭人 炭山優子さん	P28～
研鑽に栄誉	P29～
ぐるっと真庭 まちの話題	P30～

# みんなで守る 鉄道

車や運転免許を持たない人にとって、欠かせない移動手段の一つである公共交通。中でも鉄道は時間に正確な運行と大量輸送が可能な点から、特に学生の通学に重宝されています。

今、私たちは鉄道を未来に残していくかどうかの岐路に立っています。みんなで考えてみませんか。

皆さんは、鉄道に乗ったことがありますか

「ガタンゴトン」と小気味よい音を鳴らしながら走る鉄道。私たちの生活の音になっています。皆さんは鉄道に乗ったことがありますか。

真庭市内にも、JR姫新線が通っています。たくさん

高校生が通学に利用しており、登下校の時間帯には、どの駅もそれぞれ賑わいを見せていますが、一般利用者は依然少なく、混雑時と閑散時の差が顕著です。かつてマイカーが普及していなかった時代には、多くの住民が移動手段として利用した姫新線ですが、今や存続の危機を迎えています。



中国勝山駅



美作落合駅

## 真庭市を通るJR姫新線

JR姫新線は、兵庫県姫路市の姫路駅から、岡山県新見市の新見駅までを結ぶJR西日本の鉄道路線です。路線総距離は、158・1キロメートルで、

1936年(昭和11年)に全線開通しました。沿線には36の駅があり、そのうちの7駅(美作追分駅、美作落合駅、古見

駅、久世駅、中国勝山駅、月

駅、富原駅)が真庭市内にあります。また、全線非電化

路線のため、エンジンを搭載して自走する気動車(いわゆる「汽車」)が運行しています。

## 市内各駅の沿革(概要)

1923年(大正12年)

作備線、津山駅—美作追分駅間が開業(美作追分駅開業)

1924年(大正13年)

作備線、美作追分駅—久世駅間が開業(美作落合駅・久世駅開業)

1930年(昭和5年)

作備線、久世駅—中国勝山駅間が開業(中国勝山駅開業)

1936年(昭和11年)

作備線、中国勝山駅—岩山駅間が開業(月田駅、富原駅開業)

1958年(昭和33年)

姫津線、作備線、因美線を併せて、姫新線が開通

1996年(平成8年)

美作追分駅、現駅舎とキリタ

タ一完成

1997年(平成9年)

月田駅、現駅舎とつきの木セン

ロ一の館完成

2000年(平成12年)

中国勝山駅、現駅舎完成

2005年(平成17年)

中国勝山駅、現駅舎完成

2017年(平成29年)

美作落合駅、現駅舎完成  
久世駅C-LT建築物木テラス  
が完成



美作追分駅とキリタローの館

①美作追分駅で手作りの結婚式をしたときには特別なヘッドマークをつけた汽車が走りました。

②子どもたちも関心を持ってくれるようになり、新しい地域の拠点として残っていく予感がして嬉しく思っています。

現駅舎とキリタローの館の整備に関わった青木信治さん(下河内)



古見駅

①古見駅ができたとき、みんなが車を持つようになったとき…、時代の移り変わりを見てきました。  
②時の流れを感じます。姫新線も当たり前にずっとあるわけではないと感じます。



古見駅前で自転車販売店を営んでいた竹林啓二さん(古見)

①かつては管理人として、今は地域の一員として駅にぎわい作りをしています。

②駅周辺が昔と比べて寂しくなったので、訪れる人が楽しめるような地域にしていきたいです。



元美作落合駅管理人  
金平正男さん(西原)

①高校時代は毎日通学で使っていました。木テラスの掃除をしながら、駅前の空き家活用を思いつきました。

②駅をもっと明るくしたい。エキマエノマエがにぎわいの拠点の1つになればいいです。

エキマエノマエ管理人  
河野文雄さん(久世)

# 姫新線と私

姫新線と関わりのある人に、姫新線との思い出や鉄道への思いを聞きました。

## ①姫新線との思い出

## ②姫新線や鉄道への思いなど

①中国勝山駅のそばで育ち、小さい頃からずっと鉄道は生活の一部です。

②利用者が減っても駅自体がエネルギーのある存在。いろんな可能性を秘めている駅をもっと活用していきたいです。

まにわガチャプロジェクト  
福本和来さん(久世)



久世駅と木テラス

①約10年間国鉄で車掌を務めました。助役になって最初の赴任先が勝山駅でした。

②思い出深い姫新線を残すために、できることがあれば、微力ながら力添えしたいです。

中国勝山駅助役を経験  
鯰 明宜さん(月田)

①急な運休や遅延などは学生への影響が大きいので、復旧や代行などの情報を集めて、伝えてあげようとしています。

②中国勝山駅は観光地のお膝元。これからも残っていてほしいです。

中国勝山駅管理人  
辻 宜子さん(月田)



月田駅

①令和元年に切符販売を辞めるとき、全国から鉄道ファンがたくさん来てくれました。

②汽車では、1人で景色を見ながら過ごすのが好きです。これからも使っていきたいです。

富原駅で35年間切符販売  
藤島トシコさん(若代)

①急な運休や遅延などは学生への影響が大きいので、復旧や代行などの情報を集めて、伝えてあげようとしています。

②中国勝山駅は観光地のお膝元。これからも残っていてほしいです。

中国勝山駅管理人  
辻 宜子さん(月田)



富原駅

# 姫新線の将来のこと、みんなで一緒に考えてみませんか

## JR姫新線の現状

JR西日本は、令和4年4月、1日あたりの輸送密度が2千人未満の3路線6区間との収支を初めて公表しました。輸送密度が2千人を下回れば、鉄道サービスの維持が困難になるとしています。公表された路線の中には、真庭市を通る姫新線も含まれていました。

※輸送密度：1キロメートルあたりの1日の平均乗客数を示すもの



出典：令和4年4月11日JR西日本報道発表資料

### 2019年度 輸送密度2,000人/日未満の線区の経営状況(2018-2020平均)

区間	2018-2020係数		2018-2020収支(億円)		
	収支率 A/B	線区営業係数 100*B/A	線区運輸収入 A	線区営業費用 B	線区営業損益 A-B
姫新線	津山ー中国勝山	14.4%	694	0.7	4.9 ▲4.2
	中国勝山ー新見	5.7%	1,750	0.2	3.7 ▲3.5

令和4年4月11日JR西日本報道発表資料より抜粋

その区間でかかる費用に  
対する収入の割合

その区間で100円の収入を  
得るためにかかる費用



また今後、駅周辺に人が集まり、鉄道に乗る機会が増えるようイベントなども企画していく予定です。



その1つが、駅舎のトイレをきれいに使いやすくすることです。真庭市では、平成28年に久世駅のトイレを木テラスとして整備し、市内の駅の全てのトイレを水洗化しました。

存続に向けてさまざまな方法で鉄道の魅力向上と利用促進を図っています。

## 真庭市の取り組み



**自由な時間**  
車の運転と違い、公共交通は、移動時間を使って読書や景観を楽しむなど、自由な時間を過ごせます。

**時間が正確**  
鉄道は渋滞などに左右されず、運行時間が正確。目的地への到着時間が計算しやすく、旅行や出張の計画が立てやすいです。

**運動量向上**  
普段から鉄道などの公共交通を使うことで、必然的に歩く機会が増え、運動量が向上します。

**実はエコ**  
鉄道は1人が1キロメートル移動する際に排出される二酸化炭素量が自家用車の7分の1と言わっています。より多くの人が乗ることで、環境に優しい乗り物になります。

皆さん  
知っていますか  
**鉄道利用の  
メリット**

### 津山方面 から通学



真庭高等学校1年  
森数要也さん(津山市二宮)

姫新線があるから通えています。汽車で好きなことをして過ごす1人の時間が、心地よくて大好きです。

### 姫新線で市内の高校に 通学している高校生の声

#### 新見方面 から通学



勝山高等学校2年  
梶原弘貴さん(新見市大佐)

姫新線があることで、進路の選択肢が増えました。1人で汽車に乗るのは楽しさもあり、いい社会勉強にもなります。

#### バスと姫新線を 使って通学



真庭高等学校1年  
澤本拓海さん(鉄山)

無くなったら通学に困ると思います。汽車は、バスより確実に乗れて、夏でも冷房で快適に過ごせるのがいいです。

#### 津山方面 から通学



勝山高等学校1年  
高田一輝さん(津山市東新町)

勝山高校にも遠方から汽車通学している人が多く、姫新線は高校生にとって大事な“命綱”だと思います。

### 問い合わせ先

生活環境部くらし安全課

TEL0867-42-1017(FAX1319)

Email: kurashianzen@city.maniwa.lg.jp

◀真庭市  
ホームページ

左から  
くらし安全課  
主事 真崎航大  
主幹 三船哲弘  
主事 柿本 透

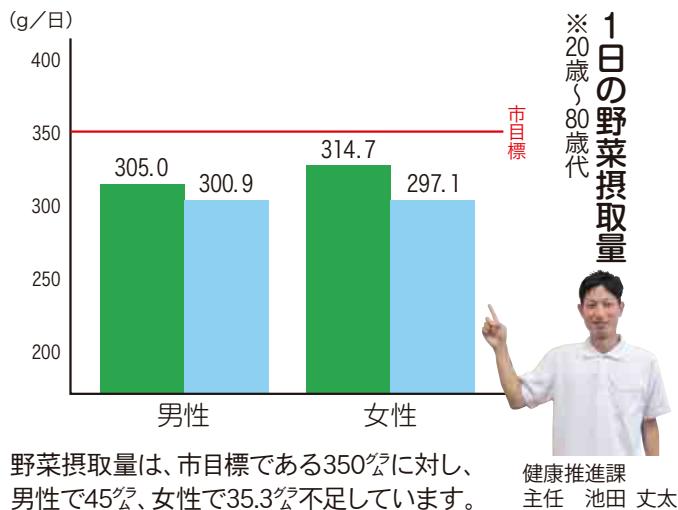


真庭市でも、これから鉄道の利用促進に向けた取り組みを、より一層進めていきます。皆さんの協力が利用促進に直結します。私たちと一緒に、鉄道の今とこれからについて考えていきましょう。まずは少しでもいいので、鉄道を使ってみませんか。



10月は真庭市健康づくり月間

# 秋だ！健康づくりだ！ 健康づくり特集！



皆さん、健康づくりとして何か取り組んでいますか。

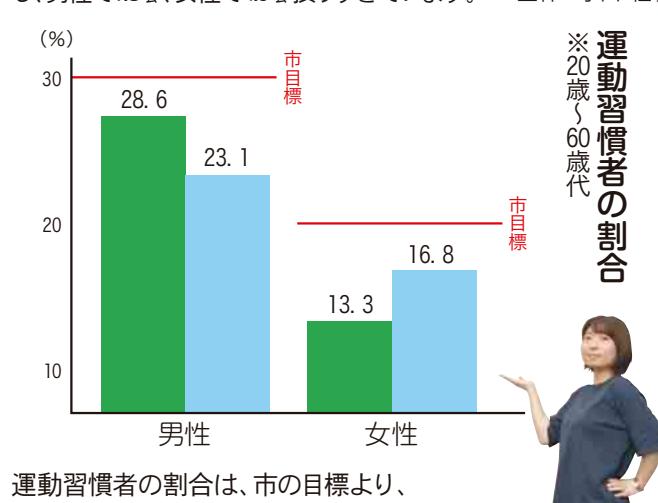
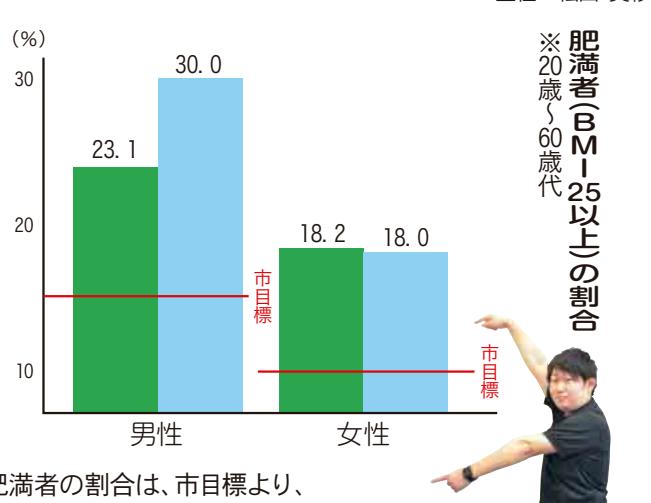
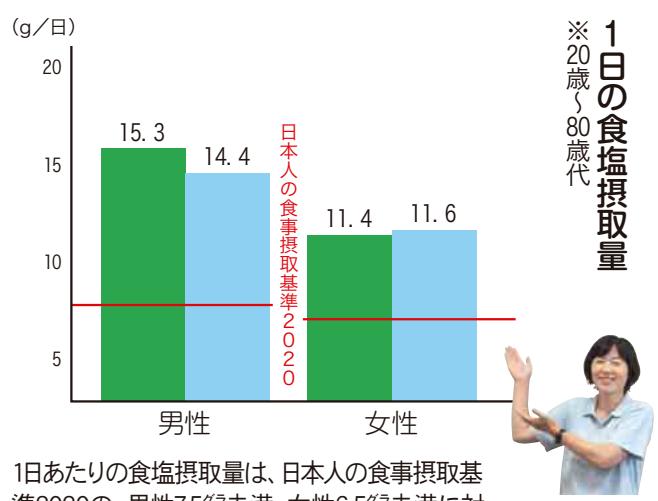
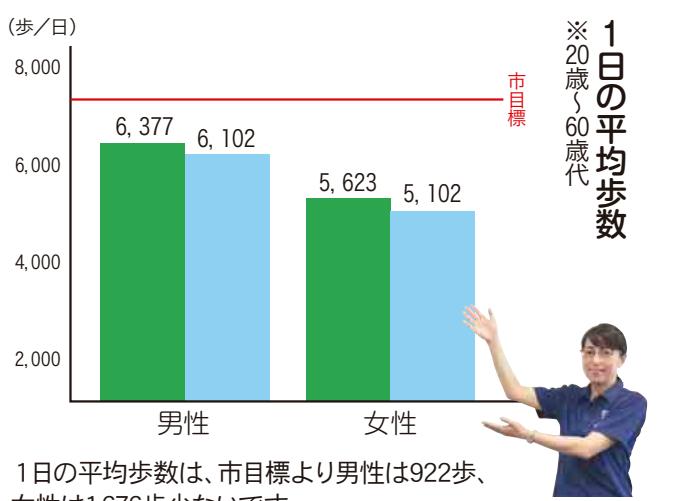
10月は健康づくりに積極的に取り組む、真庭市健康づくり月間です。

この機会に、食事に気を付けたり、運動するなどして、健康づくりに取り組みましょう。

■ 真庭市 ■ 岡山県

※市目標(R7):第2次まにわ食育・健康づくり計画、第2次真庭市総合戦略

※データ元:令和3年県民健康調査



※BMIとは、身長と体重から算出される、肥満度を表す体格指数

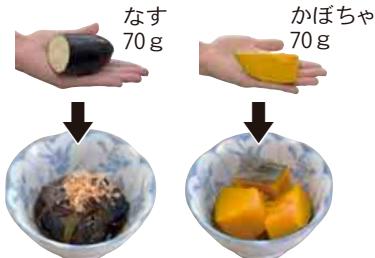
※運動習慣者とは、1日30分以上、週2回以上、1年以上運動をしている者

# 野菜のちょい足し テクニック

野菜摂取量を増やすためのテクニックを紹介します。食欲の秋、収穫の秋。日々の食事に野菜を**ちょい足し**してみましょう。

## いつもの食事に一品料理を追加

なすの煮びたしや、かぼちゃの煮物など、食事に一品料理を追加してみましょう。一品で不足分を補えます。



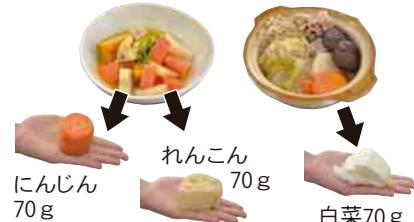
## ひと手間加えて不足分をチャージ



ハンバーグを大根おろしハンバーグに、またはピーマンの肉詰めになど、ひと手間加えて不足分の野菜をチャージしましょう。

## 会食や外食が続いた後の疲れた胃には、野菜たっぷりメニューを

鍋物や煮物を食べれば、簡単に2皿分の野菜が摂れます。



## 野菜ジュースは上手に活用

野菜ジュースは、加工する過程で食物繊維やビタミンなどが減少し、同じ量の野菜を食べたことにはなりません。外食や時間のないときなどに活用しましょう。



# 減塩ワンポイント テクニック

すぐに実践できる減塩ワンポイントテクニックを紹介します。工夫をして、食塩を摂りすぎないようにしましょう。

## 麺類の汁は全部飲まない

ラーメンなどの汁を飲み切らず、半分ほど残すことで約2グラムの食塩摂取を抑えることができます。



## 味付けには酢、柑橘類、薬味、香辛料などを活用

酢、柑橘類、薬味、香辛料などを活用しましょう。薄味でも、おいしさがアップします。



## スプレー醤油さしなどを活用

醤油さしをスプレー式にすることで、食塩の摂取を抑えることができます。また、食事中についつい使ってしまう調味料は、食卓に置かないこともテクニックです。



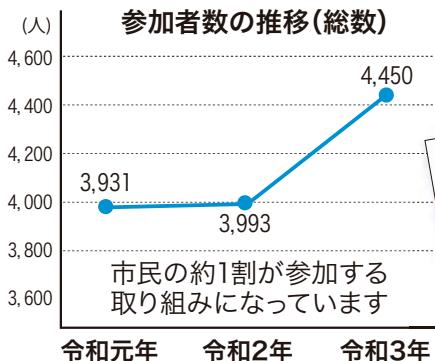
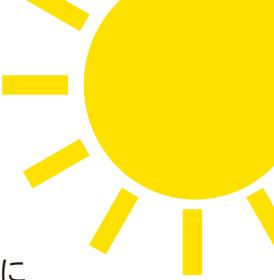
## 汁物は1日1杯、具だくさん

具だくさんにして、汁の量が減り、具材からのうま味が出て減塩につながります。



# いろんな取り組み

真庭市では、歩数の増加や運動習慣の定着を目指し、運動の取り組みを積極的に推進しています。今回は、その中でも重点的な取り組みを紹介します。



◀真庭市ホームページ

## わたしの健康づくり チャレンジ30日

わたしの健康づくりチャレンジ30日は、健康的な生活习惯を身につけるため、歩く、朝食を食べる、体重を測る、といった目標を自分で決めて30日間実践するものです。真庭市食育・健康づくり実行委員会が中心となり、10月1日～30日の期間で実施しています。ぜひご参加ください。



◀▼いきいき湯原21会議の活動



## 健康づくり教室

各地域の食育・健康づくり実行委員会が中心となり、地域性を生かしながら各種健康づくりに関する教室を開催しています。地域の健康づくりの場として、身体活動や運動につながります。ぜひ、健康づくり、運動習慣づくりにお役立てください。

## 事業所の取り組み事例

### 大和リース株式会社 岡山デポ・岡山工場



岡山工場 工場長  
北 誠司さん

昨年、久世地域の食育・健康づくり実行委員さんから1日歩数プラス1,000歩大作戦を教えてもらい、岡山デポ・岡山工場で参加しました。大変興味深い取り組みなので、社内の掲示板で参加したことを報告。すると、本社から健康に良い取り組みだと注目され、全社で取り組むことになりました。従業員の運動習慣を改善したいと考えていた本社の考えとも合致していたようです。また、健康面以外にも、チーム対抗などで、従業員同士でコミュニケーションをとるきっかけにもなっています。

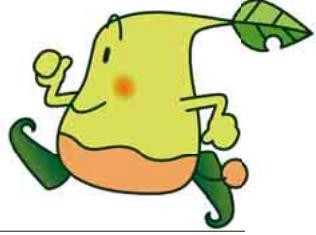
取り組みを始めて、健康診断の結果が良くなった人もいるようです。ちなみに、今年は岡山デポ・岡山工場では、生活習慣病の健康診断で引っかかった人が減少しているようです。今後も継続していきたいです。



現在、独自に社内で年間4回開催  
全国の事業所から500人近い社員が参加

# 問い合わせ先

健康福祉部健康推進課 池田  
TEL 0867-42-1050 (FAX1388)  
Email : kksuishin@maniwa.lg.jp



▲歩くっていいね、健康っていいね(令和3年)



◀真庭市ホームページ

▼美しく健康になるための歩き方レッスン(令和4年)



▲1日歩数プラス1000歩  
大作戦(令和3年)



▼スマートフォン用アプリを活用

1日あたりの歩数が全国と比較して、真庭市民は1,200～1,500歩程度少ない傾向にあります。全国平均並みに改善するとともに、これまで運動習慣がない人や、運動習慣のない人も多く参加しています。普段ウォーキングをしていない人や、運動習慣のない人も多く参加しています。

特に若い世代の歩数の増加や運動の習慣化につなげることができます。スマートフォン用アプリを活用し、1ヶ月間取り組んでいます。令和3年度の結果では、参加者のうち約5割が運動習慣のない人で、そのうち約6割が参加後に運動するようになったと回答しています。今年度は、働く世代がより多く参加できるように、事業所対抗1日歩数プラス1,100歩大作戦と題し、9月の1カ月間取り組み、87チームが参加しました。

## スマートフォン用アプリを活用した取り組み

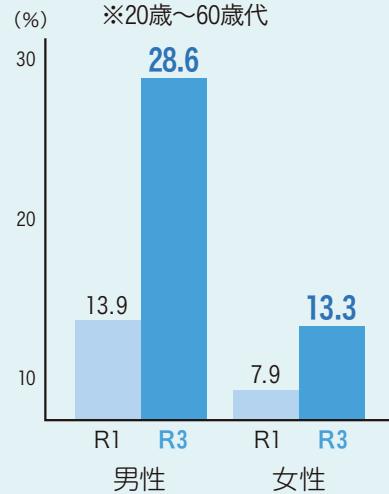
## 歩数・運動習慣者増えています

令和元年・令和2年と令和3年を比較すると、運動習慣者の割合は大きく改善しています。

1日の平均歩数もわずかですが、増加しています。



### 運動習慣者の割合 ※20歳～60歳代



### 1日の平均歩数 ※20歳～60歳代



## 新たに4つの包括連携協定を締結

包括連携協定締結式



眞庭市内の郵便局21局および新見郵便局との包括連携協定締結式



岡山ダイハツ販売株式会社、株式会社アイシン、岡山トヨタ自動車株式会社、損害保険ジャパン株式会社岡山支店との包括連携協定締結式



日産自動車株式会社、岡山日産自動車株式会社および株式会社日産サティオ岡山との包括連携協定締結式



日本生命保険相互会社岡山支社との包括連携協定締結式

8月24日、岡山ダイハツ販売株式会社、株式会社アイシン、岡山トヨタ自動車株式会社、損害保険ジャパン株式会社岡山支店と包括連携協定を締結しました。目的・物的資源を有効に活用して、市民の福祉向上、地域の活性化などを図ることを目的としています。スマートフォン

を使って利用できる乗り合い送迎サービスの仕組みなどを検討していき、令和5年夏頃から実証実験を行う予定です。

8月29日、日本生命保険相互会社岡山支社と包括連携協定を締結しました。眞庭SDGsパートナーへの登録をきっかけに、木材利用の推進に関する検討や、高齢者への健康福祉関連の普及活動など、連携した取り組みを始めています。これらの取り組みを軸に、今後双方が有する人的・物的資源の有効活用により、市民福祉の向上や地域活性化などにつながる取り組みを、一層推進していきます。

9月1日、眞庭市内の郵便局21局および新見郵便局と包括連携協定を締結しました。この協定締結により、それぞれが有する人的・物的資源を有効に活用して、眞庭市民の生活の向上を図ります。協定締結による連携事業の一つとして、9月1日からマイナンバーカード申請支援業務を市内郵便局で開始しています。

9月8日、日産自動車株式会社、岡山日産自動車株式会社および株式会社日産サティオ岡山と包括連携協定を締結しました。この協定は、電気自動車の普及による脱炭素の推進とともに、災害におけるレジリエンス強化を図ることを目的としています。今後は、電気自動車の多様な活用や普及啓発などを図ることで、SDGsの達成や脱炭素社会の実現、再生可能エネルギーの普及につながるエネルギー政策を共同で進めています。

## 眞庭市役所でインターンシップ 仕事について理解を深める



交流定住センター職員の説明を聞く実習生

眞庭市役所は、インターンシップの受け入れを行いました。今年度は、県内外から多くの実習生が参加しました。実習生たちは、眞庭市にある施設の見学や、実際の業務を市役所職員と一緒に行いました。また、地域の人との交流などもあり、市役所の中には、今回のインターンシップを通して、眞庭の良さをより知ることができたという人もいました。

(この記事は、秘書広報課にインターンシップに来ていた実習生が作成しました。)



## 市長室から こんにちは!

### SDGs(持続可能な開発目標)と私の実践

#### ＜SDGsとは＞

2015年の国連総会において、世界中で地球の繁栄と世界の普遍的な平和、あらゆる貧困をなくすことを2030年までに達成する17の目標が定められました。これがSDGsです。このSDGs達成に向けた取り組みは、17色のカラフルなロゴとともに世界に広がっています。

#### ＜真庭市におけるSDGsの取り組み＞

真庭市では、自然の豊かさを利用した生活スタイルが根付いていますが、バイオマス発電など環境、経済、社会（生活）を連関させて発展させる挑戦を始めました。これを世界の視点から進めようと、2018年に国が募集する、SDGs未来都市に立候補し、第1号として選定（全国で29自治体）されました。SDGsは、市民や団体とともに取り組む性格のものですから、市民の皆さんと一緒にSDGs円卓会議やSDGsミーティングを行ってきました。現在では291団体（9月9日時点）、16個人が真庭市SDGsパートナーとなるなど、真庭市のSDGs活動は広がりを見せており、先般の日産自動車とのEVカーなどの支援協定につながっています。

#### ＜私のSDGsの取り組み＞

では、市民としての私はどんなSDGs活動をしているか、その一端を紹介します。「1貧困をなくそう（貧困）」では、趣旨に賛同したカンパを時折しています。「7エネルギーをみんなに、そしてクリーンに（エネルギー）」ですが、自宅の暖房を薪ストーブとペレットストーブにしていることです。「12つくる責任、つかう責任（持続可能な消費と生産）」と「13気候変動に具体的な対策を（気候変動）」の範ちゅうを合わせて書きます。ごみの分別収集は小まめにし、プラスチック類はなるべく資源ごみにする工夫（汚れ物を除き）をしています。いかに多量のプラスチック類を使用しているかに驚かされます。生ごみは自宅のコンポストで処理し、新聞紙や牛乳パック類はもとより雑紙も資源として出します。分別を徹底すると、焼却ごみが相当減ります。なお、綿の廃棄シャツなどは、小さな布にして台所や油物を拭くことに利用していますし、冬季の就寝時の暖房には薪ストーブで沸かした湯を入れた、あんかを使用するなど、妻から「指導」された?ことも実践しています。

#### ＜科学技術とヒトの力でSDGsの推進を＞

科学技術の力で生産と消費全体の枠組みを変えること、政治の力で社会変革することとともに、個人や団体の知恵と工夫でSDGsを進めようではありませんか。SDGsは、誰一人取り残さない世界を目指しております、最大の敵は戦争です。平和な世界を目指しましょう。



カラーチャートでピオーネの着色を確認

9月6日、真庭いきいき帰農塾ぶどうコースの講座が市役所2階大会議室で開催され、受講生10人が、ピオーネの出荷調整や箱詰めなどを体験しました。ぶどうコースでは、年間を通じて全8回の講座でぶどう栽培について学んでおり、この日使用したピオーネは、受講生が4月の芽かきから継続的に手入れしてきたものです。今後は10月に土作り、来年の2月にせん定の講座を予定しています。

### 令和4年度真庭いきいき帰農塾 ぶどうの出荷調整などを学ぶ



さまざまな色に着色した油で、色とりどりのキャンドルに

9月12日、河内小学校で環境学習出前講座が開催され、4年生の児童8人が参加しました。この出前講座は、環境意識の向上を目指して開催しており、今回は廃食油を使用したエコキャンドル作りを行いました。児童たちは、油を自分の好きな色に着色し、色とりどりのキャンドルを、思い思いに作っていました。授業冒頭では、海ごみクイズに取り組み、一人ひとりがごみを減らすことが大事だと学んでいました。

### 環境学習出前講座 環境意識の向上を目指して

令和5年度(2023年度)4月採用

真庭市国民健康保険

# 湯原温泉病院

募集 **・薬剤師・看護師・事務職  
・診療放射線技師・調理員**

▶試験日 11月6日(日)

▶募集職種 **・薬剤師・看護師・事務職・診療放射線技師・調理員(各1名程度)**

▶申込締切 10月19日(水)

▶申込先 〒717-0403 真庭市下湯原56 湯原温泉病院 総務課

問 湯原温泉病院 土肥 TEL0867-62-2395(FAX2223)  
Email: onsenbyoin@city.maniwa.lg.jp

真庭市  
ホームページ

令和5年度4月採用の病院事業職員を募集します。受験案内、受験申込書は、湯原温泉病院で配布のほか、真庭市ホームページおよび湯原温泉病院ホームページからダウンロードすることもできます。

## 真庭市の人口

総数 42,881人(-42)

男 20,594人(-30)

女 22,287人(-12)

世帯数 17,644世帯(-3)

令和4年9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

## 新しいコロナワクチン

## 接種が始まります

9月28日(水)  
開始

## オミクロン株への効果がさらに高い ワクチン接種が始まります

従来のワクチンよりも、オミクロン株への効果がさらに高いワクチンが開発され、9月28日(水)から、市内医療機関でも接種開始しました。

前回の接種から5ヶ月経過していれば、オミクロン株への効果が高いワクチンを、12歳以上(モデルナの場合は18歳以上)のどなたでも接種できます。3回目接種でも、4回目接種でも、前回の接種にプラス1回接種することで、重症化をさらに予防することができます。

▶種類 **・ファイザー (12歳以上)  
・モデルナ (18歳以上)**

▶対象者 3回目、4回目の接種を受ける人

▶予診票 4回目対象者は10月中旬までに  
隨時送付します。

オミクロン株による症状は、軽症な場合が多いですが、軽症でも1週間近く高熱や強いのどの痛みなどが続いたり、後遺症が続いたりする場合があります。接種のメリット・デメリットを良く比較して接種をご検討ください。

## 集団接種 11月の集団接種は ファイザー(改良型)による接種を実施

## ▶日程と会場

月日	時間	場所	予約開始日
10月28日(金)	午後7時~	久世公民館	10月11日(火)
10月29日(土)	午後2時~	久世公民館	
11月4日(金)	午後7時~	真庭市役所本庁舎(久世)	10月17日(月)

※予約状況により、接種時間が変更になる場合があります。

マイナンバーカードの申請も同時にできます。

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

真庭市  
ホームページ

## 1週間前までに申請を 身体障害者等巡回更生相談

肢体または聴覚に障がいのある人で、車いす、義足、補聴器などの購入や修理が必要な人への判定を行う身体障害者等巡回更生相談（肢体・聴覚）が行われます。

■日時 10月13日(木)

受付 午前11時～正午

審査 11時30分～

※新型コロナウイルス感染症対策のため変更または中止になる場合があります。

※相談を希望する人は1週間前までに申請が必要です。

■場所 久世工スパスセンター

■対象者 身体障害者手帳を所持している人、難病の人

■内容 補装具（車いす、義肢、器具、補聴器など）の処方、適合判定、給付に関することなど

■問い合わせ先 福祉課 中島  
TEL 0867(42)1581  
FAX 0867(42)1369

■真庭市 ホームページ▼

同時受診をおすすめします

健診は令和5年3月31日(金)まで

# 10月は乳がん検診

10月は乳がん月間です。日本人の9人に1人は乳がんに罹患すると言われ、現在乳がんは増加傾向にあります。40代から増えてくる乳がんは、検診やセルフチェックで早期発見することができます。

## ●乳がん検診

▼対象者 40歳以上

※昭和58年4月1日以前生まれ乳がん検診などがん検診について、詳しくは、

真庭市ホームページをご確認ください。



▲真庭市ホームページ

## がん検診 同時受診のおすすめ

令和4年度の特定健診・後期高齢者健診の受診期間を令和5年3月31日まで延長して実施します。医療機関によっては受診できない場合があるため、必ず予約をして受診しましょう。また、検診を受診していない人は、健診予約時にがん検診を予約しましょう。

## ●国保特定健康診査

### ▼対象者

真庭市国民健康保険の被保険者で  
今年度40歳～74歳の  
年齢に達する人



▲真庭市ホームページ

問 市民課 山本・山崎 TEL0867-42-1112(FAX1319)  
Email:shimin@city.maniwa.lg.jp

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

事前に医療機関へ予約

期間は令和5年1月31日まで

# インフルエンザ 予防接種

インフルエンザ予防接種には、発症がある程度抑え、重症化を防ぐ効果があります。費用助成実施期間は、10月1日から令和5年1月31日までです。接種を希望する人は、事前に医療機関へ予約をしてください。

## ●1歳以上～中学校3年生

▼自己負担額 2000円（1回当たり）  
▼接種回数 2回（1歳～13歳未満）  
1回（13歳～中学校3年生）

▼接種可能医療機関  
真庭市、新庄村の医療機関

## ●高齢者

### ▼対象

・65歳以上の人  
・60歳以上65歳未満の人で次のいずれかに該当する人

①心臓・腎臓または呼吸器の機能に自己の身近な日常生活が極度に制限される程度の障がいのある人  
②ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいのある人

▼接種回数 1回  
▼接種可能医療機関 岡山県内の医療機関

※年齢はいずれも接種当日  
※対象年齢の生活保護受給者は、無料で接種することができます。希望する人は、事前に福祉課または各振興局で申請してください。

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



# 10月は木材利用促進月間

10月は「木材利用促進月間」です。令和3年6月に成立・公布された「公共建築物等における木材の利用の促進に関する法律の一部を改正する法律」(令和3年10月1日施行)において、国民の間に広く木材の利用の促進についての関心と理解を深めるため、10月8日は「木材利用促進の日」(「十」と「八」をあわせると「木」になります)、10月は「木材利用促進月間」と定められました。

市内の木材需要拡大と  
木材関連産業の活性化を  
図るため、真庭産材(市内  
の製材所で製材された製  
品)を購入して住宅を新  
築する人や、住宅や店舗、  
事務所などのリノベーショ  
ンを施工する市内の建築  
業者に対し、補助金を交  
付します。「真庭市省エネ・  
新築木造住宅支援事業」  
では、ZEH(ネット・ゼ  
ロ・エネルギー・ハウスの  
要件を満たす住宅であれ  
ば補助金の上乗せがあり  
ます。「真庭市省エネ・新  
築木造住宅支援事業」は  
新築木造住宅向け、「真庭  
市木材活用リノベーション

真庭産材を使いませんか  
▼概要  
市内の木材需要拡大と  
木材関連産業の活性化を  
図るため、真庭産材(市内  
の製材所で製材された製  
品)を購入して住宅を新  
築する人や、住宅や店舗、  
事務所などのリノベーショ  
ンを施工する市内の建築  
業者に対し、補助金を交  
付します。「真庭市省エネ・  
新築木造住宅支援事業」  
では、ZEH(ネット・ゼ  
ロ・エネルギー・ハウスの  
要件を満たす住宅であれ  
ば補助金の上乗せがあり  
ます。「真庭市省エネ・新  
築木造住宅支援事業」は  
新築木造住宅向け、「真庭  
市木材活用リノベーション

■真庭市省エネ・新築  
木造住宅支援事業/  
真庭市木材活用リノ  
ベーション事業  
▼概要  
QRコード

事業は、既存住宅の改修  
等や、倉庫・埠などの外構部  
新設等に係る補助金です。  
4種類です。

市内においてCLTを  
利用して住宅を建築する  
施工業者、または公共施  
設や不特定多数の集客が  
見込まれる施設にCLT  
の導入を行う者に対して  
補助金を交付します。補  
助金の種類は、CLTを  
利用した住宅の新築に対  
する補助金、住宅以外の  
建築物のCLTを利用し  
た木造化・木質化に対す  
る補助金、CLTを利用  
した備品導入に対する補  
助金、CLTを構造体と  
して利用した建築物の設  
計経費に対する補助金の

事業は、既存住宅の改修  
等や、倉庫・埠などの外構部  
新設等に係る補助金です。  
4種類です。

市内においてCLTを  
利用して住宅を建築する  
施工業者、または公共施  
設や不特定多数の集客が  
見込まれる施設にCLT  
の導入を行う者に対して  
補助金を交付します。補  
助金の種類は、CLTを  
利用した住宅の新築に対  
する補助金、住宅以外の  
建築物のCLTを利用し  
た木造化・木質化に対す  
る補助金、CLTを利用  
した備品導入に対する補  
助金、CLTを構造体と  
して利用した建築物の設  
計経費に対する補助金の

■CLT利用促進  
支援事業  
▼概要  
QRコード

事業は、既存住宅の改修  
等や、倉庫・埠などの外構部  
新設等に係る補助金です。  
4種類です。

市内においてCLTを  
利用して住宅を建築する  
施工業者、または公共施  
設や不特定多数の集客が  
見込まれる施設にCLT  
の導入を行う者に対して  
補助金を交付します。補  
助金の種類は、CLTを  
利用した住宅の新築に対  
する補助金、住宅以外の  
建築物のCLTを利用し  
た木造化・木質化に対す  
る補助金、CLTを利用  
した備品導入に対する補  
助金、CLTを構造体と  
して利用した建築物の設  
計経費に対する補助金の

■木質バイオマス  
利用開発推進事業  
▼概要  
QRコード

事業は、既存住宅の改修  
等や、倉庫・埠などの外構部  
新設等に係る補助金です。  
4種類です。

市内においてCLTを  
利用して住宅を建築する  
施工業者、または公共施  
設や不特定多数の集客が  
見込まれる施設にCLT  
の導入を行う者に対して  
補助金を交付します。補  
助金の種類は、CLTを  
利用した住宅の新築に対  
する補助金、住宅以外の  
建築物のCLTを利用し  
た木造化・木質化に対す  
る補助金、CLTを利用  
した備品導入に対する補  
助金、CLTを構造体と  
して利用した建築物の設  
計経費に対する補助金の

■共通事項

事業は、既存住宅の改修  
等や、倉庫・埠などの外構部  
新設等に係る補助金です。  
4種類です。

市内においてCLTを  
利用して住宅を建築する  
施工業者、または公共施  
設や不特定多数の集客が  
見込まれる施設にCLT  
の導入を行う者に対して  
補助金を交付します。補  
助金の種類は、CLTを  
利用した住宅の新築に対  
する補助金、住宅以外の  
建築物のCLTを利用し  
た木造化・木質化に対す  
る補助金、CLTを利用  
した備品導入に対する補  
助金、CLTを構造体と  
して利用した建築物の設  
計経費に対する補助金の

問 林業・バイオマス産業課 追田・藤本 TEL0867-42-5022(FAX3907)  
Email:biomass@city.maniwa.lg.jp

お知らせ  
INFORMATION

10月の休日急患担当医  
診療時間:午前9時~午後5時

2日

- 湯原温泉病院・湯原  
0867-62-2221(FAX2223)
- 吉弘クリニック(内)・北房  
0866-52-2704(FAX2636)

9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)

10日

- 近藤病院・勝山  
0867-44-2671(FAX2989)
- 河本医院(内)・落合  
0867-55-2121(FAX2124)

16日

- 落合病院(内)・落合  
0867-52-1133(FAX1160)
- 金田病院(外)・落合  
0867-52-1191(FAX1917)
- 宮島医院(内)・勝山  
0867-44-2403(FAX3432)

23日

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

30日

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

~11月~

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)

6日

- 中山病院・久世  
0867-42-0371(FAX0387)
- 遠藤クリニック(外)・蒜山  
0867-66-3002(FAX3366)

ハロウインジャンボ5億円  
(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)  
ハロウインジャンボミニ5,000万円  
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)  
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。

9月21日(火)2種類同時発売!  
発売期間 9/21(火)~10/21(日)  
抽せん日 10/28(日)  
各1枚 300円

# 保育園・幼稚園・認定こども園 入園希望者募集

真庭市内の保育園、幼稚園、認定こども園では、令和5年度の入園申し込みを受け付けます。入園を希望する保護者は、受付期間内に申込書を提出してください。

<b>【保育料】</b>	無料
<b>【休園日】</b>	土曜、日曜、祝日ほか
<b>【保育時間】</b>	・通常保育 午前8時30分～午後1時30分 ・預かり保育 午前8時30分～午後5時50分 ・夏季預かり保育 午前8時30分～午後5時50分
<b>【入園対象年齢】</b>	平成29年4月2日から平成31年4月1日生まれまで
<b>【受付期間】</b>	10月11日(火)～31日(月)
<b>【申込方法】</b>	保育の必要性の認定申請を兼ねた「認定申請書兼入園申込書」に必要書類を添付して入園を希望する保育園、幼稚園、認定こども園、子育て支援課、または各振興局へ提出して

## 幼稚園

・通常保育（保育標準時間）  
午前7時30分～午後6時30分  
(延長保育 午後7時まで)  
【休園日】 日曜、祝日、年末年始  
※令和2年4月1日以前に生まれた  
子どもは無料  
※延長保育は1日につき200円

○私立保育園  
満1歳の誕生日の翌月から  
生後2ヶ月から2歳まで  
【保育時間】  
・通常保育（保育標準時間）  
午前7時30分～午後6時30分  
(延長保育 午後7時まで)  
【休園日】 日曜、祝日、年末年始  
※令和2年4月1日以前に生まれた  
子どもは無料  
※延長保育は1日につき200円

○保育園部  
満1歳の誕生日の翌月から  
生後2ヶ月から2歳まで  
【保育時間】  
・通常保育（保育標準時間）  
午前7時30分～午後6時30分  
(延長保育 午後7時まで)  
【休園日】 日曜、祝日、年末年始  
※令和2年4月1日以前に生まれた  
子どもは無料  
※延長保育は1日につき200円

## 共通事項

○幼稚園部  
・通常保育（保育標準時間）  
午前8時30分～午後1時30分  
(延長保育 午後7時まで)  
【休園日・保育料】保育園部は保育園、幼稚園部は幼稚園と同じ

○幼稚園部  
・通常保育（保育標準時間）  
午前8時30分～午後1時30分  
(延長保育 午後7時まで)  
【休園日・保育料】保育園部は保育園、幼稚園部は幼稚園と同じ

○幼稚園部  
・通常保育（保育標準時間）  
午前8時30分～午後1時30分  
(延長保育 午後7時まで)  
【休園日・保育料】保育園部は保育園、幼稚園部は幼稚園と同じ

## 市内教育・保育施設一覧

### ●保育園(公立)

久世保育園

久世第一保育園

富原保育園

月田保育園

中和保育園

### ●保育園(私立)

愛慈園

草加部幼稚園

### ●認定こども園(公立)

北房こども園

落合こども園

木山こども園

美川こども園

天の川こども園

河内こども園

久世こども園

米来こども園

勝山こども園

湯原こども園

美甘こども園

八束こども園

川上こども園

八束こども園

川上こども園

※詳しくは、入園案内をご覧ください。入園案内および申込書は、各窓口、または真庭市ホームページにあります。

保育の必要性の認定申請を兼ねた「認定申請書兼入園申込書」に必要書類を添付して入園を希望する保育園、幼稚園、認定こども園、子育て支援課、または各振興局へ提出して

●企業主導型保育事業  
ひなた保育園  
(利用についての詳細は、直接へお問い合わせください。)  
TEL 0867(45)0390



FAX 0867 (42) 3907  
TEL 0867 (42) 1033  
産業政策課 寺田

■問い合わせ先  
時点で市内に住所を有する世帯  
・ 第1弾..令和4年4月1日  
時点で市内に住所を有する世帯  
・ 第2弾..令和4年7月1日

■問い合わせ先  
手元にお持ちの人は、お早めに  
ご利用ください。10月31日を  
過ぎてのご利用はできません。

■クーポン券の配布  
クーポン券は2回の配布をし  
ています。クーポン券の受け  
取りが完了していない人につ  
いては、産業政策課に返送さ  
れている可能性がありますの  
でお問い合わせください。

■配布対象者

■問い合わせ先  
岡山県県民生活交通課  
(川上、上長田、中和、湯原、  
湯原温泉、二川、美甘、  
美作勝山、月田、若代、久  
世、目木、落合、河内、落  
合古見、落合鹿田、美川、  
北房、水田、北房上水田、  
中津井)  
備北信用金庫北房支店  
真庭市交流定住センター

おうえんクーポン券の利用期間  
は、10月31日までです。まだお  
手元にお持ちの人は、お早めに  
ご利用ください。10月31日を  
過ぎてのご利用はできません。

■真庭おうえんクーポン券  
利用期間は10月31日まで

■真庭市  
ホームページ▼



■パーソントリップ調査  
ご協力ください

■岡山県  
ホームページ▼



■正解発表  
「食育クイズに挑戦しよう!」回答

■岡山県県民生活交通課  
TEL 086 (232) 5354  
FAX 086 (232) 5354

岡山県では、10月にパーソン  
トリップ調査を実施します。こ  
の調査は、県民の皆さんのある  
1日の動き(「いつ頃」、「どこか  
らどこへ」、「何のために」、「ど  
うやつて」移動したか)を調べる  
ためのもので、こうした情報を  
集め、整理し、公共交通の現状  
と比べることで、公共交通をよ  
り便利にするための改善の取  
り組みに役立てられます。10  
月上旬から中旬にかけて、県  
民の皆さんの中から無作為に  
選んだ6万8000世帯に調  
査票をお送りします。この調  
査は、これから公共交通を  
考えるための、とても大切な調  
査です。ぜひご協力ください。

■問い合わせ先  
健康推進課 池田  
問1〇、問2〇、問3〇、  
問4〇、問5〇、問6×、  
問7〇、問8〇、問9〇、  
問10〇

■問い合わせ先

■真庭市  
ホームページ  
ホームページ



## 市営住宅入居者募集

問 都市住宅課 清水  
TEL0867-42-7781(FAX1988)  
Email:toshijyutaku@city.maniwa.lg.jp

市営住宅の入居者を募集しています。住宅の種類ごとに入居要件が異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

なお、応募のなかった市営住宅の入居者を随時募集しています。詳しくは、市ホームページをご覧いただくか、都市住宅課へお問い合わせください。

- ▶募集締切 10月17日(月) 午後5時まで
- ▶入居可能日 11月中旬予定

▶公営住宅

地区	名称	間取り	戸数	建築年度	家賃
勝山	原方新住宅	3LDK	2戸	平成18年度	27,100~41,200円
		2LDK	1戸		23,300~34,700円
久世	草沢住宅	3DK	1戸	昭和63年度	16,000~23,800円
		3LDK	1戸		18,600~27,700円

▶特定住宅

地区	名称	間取り	戸数	建築年度	家賃
美甘	国久住宅	3LDK	1戸	平成16年度	43,000円

真庭市  
ホームページ



詳しくは、  
真庭市ホームページをご確認  
ください。



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

## 北房コスモスまつり

コスモス広場を会場に、北房  
コスモスまつりを開催します。  
広場一面にはコスモスの花が  
咲きほこり、会場ではステージ  
イベントや各種団体による地  
元特産品などの販売が行われ  
ます。また、当日はコスモスウォー  
ーキングを同時開催します。  
北房振興局からコスモス広場  
までのコスモス街道を歩きま  
す。事前申し込みが必要です。

■ 日時 10月9日(日)  
午前10時～午後3時30分

■ 場所 コスモス広場

真庭市上水田6328の1

■問い合わせ先

北房振興局地域振興課 藤本  
TEL 0866(52)2111  
FAX 0866(52)4496

■ ホームページ  
ホームページ▼



# パラスボーツなどを体験 ユニバーサルスボーツ フェスティバル2022

真庭縁結び委員会主催の交流イベント、図書館でめぐり逢う時間in真庭市中央図書館を開催します。ゆっくり時間の流れる空間で、素敵なお出会いを見つけてみませんか。お気に入りの本を1冊お持ちください。

■日時 11月26日(土)

午後4時～6時

(受付～午後3時30分～)

わたしの健康づくりチャレンジ30日

10月1日から、わたしの健康づくりチャレンジ30日を実施します。健康で元気な生活を送るために、健康づくりを実践することが必要です。ぜひこの機会に健康づくりを取り組んでみましょう。健康ポイントにもお申し込みください。健康推進課・各振興局に於ける記録用紙に、取り組む目標を決め、実績を記録し提出してください。記録用紙を提出した人の中から抽選で賞

■ 提出締切 11月11日(金)  
■ 問い合わせ先 健康推進課 池田  
TEL 0867(42)1388  
FAX 0867(42)1388  
■ 真庭市 ホームページ▼

1735

■ 北房振興局からコスモス広場  
までのコスモス街道を歩きま  
す。事前申し込みが必要です。

■ 日時 10月9日(日)

■ 午前10時～午後3時30分

■ 場所 コスモス広場

■ 問い合せ先  
真庭市上水田6328の1

■場所 蒜山郷土博物館

■休館日 水曜（水曜が祝日の場合は開館し、翌木曜を休館）、年末年始

■入館料 300円（高校生以上）

■問い合わせ先 蒜山郷土博物館 前原・宮本

TEL 0867(66)4667

FAX 0867(66)4667

■真庭市 ホームページ▼

パラスボーツなどを体験  
ユニバーサルスボーツ  
フェスティバル2022

パラスボーツなど、誰でも  
体験できるのがユニバーサル  
スポーツです。いろいろなフ  
ボーツ体験コーナーを用意し

<p>■ 日時 11月26日(土) 午後4時～6時 (受付：午後3時30分～)</p> <p>真庭縁結び委員会主催の秋の交流イベント、図書館でめぐり逢う時間が ぐり逢う時間 in 真庭市中央図書館 書館を開催します。ゆつくり 時間の流れる空間で、素敵なお会いを見つけてみませんか お気に入りの本を1冊お持ちください。</p>	<p>■ 真庭市</p> <p>ホームページ▼</p>	<p>TEL 0867(42)1178 FAX 0867(42)1416</p>
--	-----------------------------	--

■ 真庭市  
ホームページ▼

健康ポイント対象事業  
わたしの健康づくりチャレンジ30日

10月1日から、わたしの健康づくりチャレンジ30日を実施します。健康で元気な生活を送るために、健康づくりを実践することが必要です。ぜひこの機会に健康づくりに取り組んでみましょう。健康ポイントにもお申し込みください。健康推進課・各振興局ににある記録用紙に、取り組む目標を決め、実績を記録し提出してください。記録用紙を提出した人の中から抽選で賞



■ 提出締切 11月11日(金)  
■ 健康推進課 池田  
■ 問い合わせ先 11月11日(金)  
TEL 0867(42)1050  
FAX 0867(42)1388  
■ 真庭市  
ホームページ▼

1735

史を通じた長年の努力により、豊かな暮らしを実現してきた蒜山地域。時に自然と対立し、時に自然と協調してきた知恵と工夫の歴史を、豊富な資料と解説により余すところなく伝え、その上で、現代や未来における自然と人・社会の関係について、課題や目指すべき方向性を浮かび上が

■ 場所 田村総合体育館  
■ 内容 車いすハンドボール、ボッチャ、フライングディスク、モルック、馬との触れ合いなどの体験  
■ 参加費 無料

■ 男女各6人（独身の人）  
■ 応募者多数の場合は抽選  
■ 参加費 1000円  
■ 申込方法 QRコードまたは  
は交流定住推進課へお申込  
みください。  
■ 申込締切 11月4日(金)  
■ 問い合わせ先

品が当たります。なお、生ずかかりつけ医に相談したり、で、参加してください。詳くは、記録用紙をご覧いたくか、健康推進課までお問い合わせください。

■期間 10月1日(土)～30日(日)

■内容 自身で健康に関する目標を決め取り組む

て、皆さんの参加をお待ちしています。

■ 場所　真庭市立中央図書館  
■ 定員

品が当たります。なお、生





## 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、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。

津山年金事務所お客様相談室  
TEL 0868(31)2360  
FAX 0868(22)1042

■問い合わせ先  
市民課 清水

TEL 0867(42)1112  
FAX 0867(42)1319

■真庭市  
ホームページ▼



■日時  
10月13日(木)・27日(木)  
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  
■予約先

10月は里親月間です。  
『里親制度』は児童福祉法に基づく公的な支援制度です。  
『里親』は、さまざまな事情で家族といっしょに暮らせない

■里親制度  
パネル展 & 説明会

子どもを家庭に迎えて育ててくださることです。  
パネル展では、『子どもに優しいまち・里親のいるまち』をテーマに、里親家庭での里親と子どもの日常の暮らしづを紹介します。

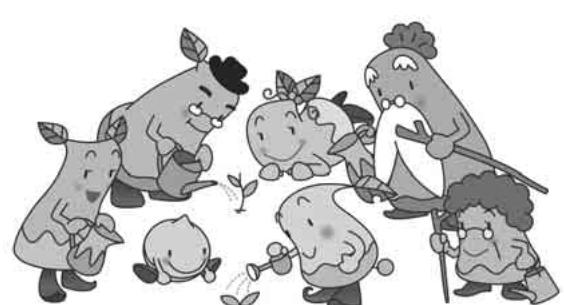
夏休み、冬休み、週末等に2泊3日程度家庭で養育していく里親になりませんか。あなたを必要としている子どもたちがいます。

①里親制度パネル展

■期間  
11月19日(土)～12月4日(日)  
②里親制度説明会

■日時  
11月25日(金)  
午前10時～午後3時(予約不要)  
■会場  
真庭市立中央図書館

岡山県には一時里親推進事業があります。『一時里親』とは、ふだんは児童養護施設などで生活している子どもを、



■真庭市  
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4年8月9日

- ・落合垂水地区真庭高校前配水管バイパス工事(上下水道課)  
有限会社村田建設…6,320,000円
- ・市道黒尾上ヶ市線道路改良工事(建設課)  
有限会社金子建設…4,450,000円
- ・市道小谷線舗装修繕工事(建設課)  
株式会社岡田組…2,500,000円
- ・蒜山振興局倉庫解体工事(蒜山振興局)  
株式会社柴田工務店…2,750,000円

### 令和4年8月10日

- ・市道真賀線真賀橋修繕工事(建設課)  
松尾工業株式会社…18,750,000円
- ・月田本地区老朽管改良工事(上下水道課)  
有限会社カネサダ設備…14,500,000円
- ・蒜山スポーツ公園自然広場整備工事(蒜山振興局)  
梶岡建設株式会社…232,000,000円

### 令和4年8月18日

- ・落合垂水地区(6工区)管渠工事(上下水道課)  
梶岡建設株式会社…45,000,000円
- ・落合垂水地区(5工区)管渠工事(上下水道課)  
株式会社金平工務店…41,300,000円

### 令和4年8月19日

- ・蒜山サテライトオフィス整備工事(産業政策課)  
梶岡建設株式会社…179,700,000円

### 令和4年8月25日

- ・北房簡水配水管施設修繕工事(北房振興局)  
株式会社三壽工業所…2,295,000円
- ・最終処分場第四搬入路工事(クリーンセンターまにわ)  
株式会社平田建設…2,523,000円
- ・市営多田西住宅(2-15・16号、2-65・66号)解体工事(都市住宅課)  
楠木建材有限会社…2,000,000円

### 令和4年8月26日

- ・市道41号線美田野橋修繕工事(建設課)  
県北外装株式会社…21,890,000円
- ・林道川上1号線舗装工事(農林土木課)  
株式会社吉田組真庭営業所…23,500,000円

### 令和4年8月30日

- ・宮地地区(10工区)管路施設更新工事(上下水道課)  
株式会社蒜山興業…60,500,000円
- ・宮地地区(12工区)管路施設更新工事(上下水道課)  
株式会社大和建設…49,000,000円
- ・宮地地区(11工区)管路施設更新工事(上下水道課)  
株式会社平田建設…41,200,000円
- ・宮地地区(13工区)管路施設更新工事(上下水道課)  
竹藤建設株式会社…38,600,000円

今月の掲載は、8/9、10、18、19、25、26、30日の入札実施分。

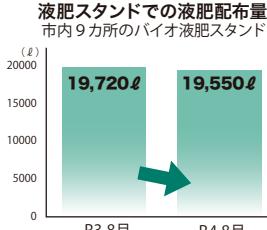
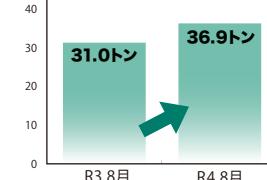


## 資源循環 で持続可能なまちへ

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  
(トン)  
久世地区の家庭からの収集分



生ごみ収集量は対前年同月比で増加しております。

化学肥料の価格が急騰していますので、窒素成分が多く含まれているバイオ液肥をぜひご活用ください。

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



### 遺言は元気なうちに直筆で 自筆証書遺言書保管制度

11月15日は「いい遺言(いごん)の日」です。

遺言は、相続をめぐる紛争

を防止するため有用な手段

です。自分が亡くなつた後、

誰もが遺族に円滑な相続手続

きをしてほしいと願つてゐる

のではないでしようか。遺産

分割協議に對して不安をお持

ちの人や、自分の財産を特定

の人には引き継ぎたいといふ気

持ちをお持ちの人は、「〇〇に

相続させる」または「〇〇に

遺贈する」という遺言書を作

成しておくとよいかもしませ

ん。

そして、遺言書を作成した

後は、遺言書の紛失や改ざん

の心配がない法務局の「自筆

証書遺言書保管制度」をぜひ

ご利用ください。ご利用方法

などについてはお気軽におた

ずねください。  
■問い合わせ先

岡山地方法務局津山支局  
TEL 0868(22)9157

■法務省自筆証書  
遺言書保管制度

ホームページ▼  
津山遺言フォーラム

■問い合わせ先

津山圏域雇用労働センター  
岡山地方法務局津山支局  
TEL 0868(22)9157

■問い合わせ先

津山支局  
ホームページ▼  
津山遺言フォーラム

■問い合わせ先

西日本高速道路株式会社から  
高速道路沿線に竹木などを  
所有されている人へ

■問い合わせ先

西日本高速道路株式会社  
西日本高速道路  
TEL 0868(26)2181  
ホームページ▼

・第2部 相談会(要予約)  
秘密厳守)  
場所

津山圏域雇用労働センター  
岡山地方法務局津山支局  
TEL 0868(22)9157

津山支局  
■問い合わせ先

実際に倒れ込んだ場合は、安全確保のため西日本高速道路株式会社で伐採させていただきます。伐採させてご了承ください。なお、倒木・倒竹による事故が発生した場合、所有者責任が問われることがありますので、ご留意ください。高速道路の安全確保に、皆さまのご協力をお願いいたします。

実際には、ご自身の財産を誰にどのような形で残したいかという意思を残すことにより、遺産を巡るトラブルを防止することができる制度です。シンポジウムでは、遺言とは何か、遺言のメリットや具体的な事例について理解を深めることができます。また、相談会では、公証人や司法書士などの専門家が皆さんの個別相談に応じます(事前予約制)。

実際には、台風による強風などにより、沿線から高速道路内に竹や樹木が倒れ込み走行中の車に衝突する事故が発生しています。高速道路沿線で竹木や森林を所有している人は、竹や樹木が高速道路内に倒れたりする危険がないよう伐採など対策をお願いします。

道路上に竹木などが倒れ込む危険性がある場合、または事などのため、夜間通行止めを実施します。高速道路をご利用ください。ご利用方法などについてはお気軽におた



# 10月1日から利用開始



障害者手帳を、あなたのスマホへ。

# MIRAIRO ID

障害者手帳アプリ  
「ミライローアイD」による  
障がい者割引が可能に

10月1日から、真庭市の  
施設で障害者手帳アプリ  
「ミライローアイD」の提示に  
より、障がい者割引を受け  
ることができます。これまで、カバン  
や財布などから取り出し  
て提示していた障害者手  
帳を、スマートフォンで素  
早く提示できるようにな  
ります。



▲ミライローアイD  
ホームページ



ミライローアイDは、株式会社ミライロ  
(本社:大阪府大阪市淀川区)が  
運営しています。

- 主な機能**
- 所持する障害者手帳の登録
  - 使用する福祉機器などの登録
  - 身体特性に応じた情報の取得

## ミライローアイDの特徴

- ① 障害者手帳をスマートフォ  
ンに表示
- ② お得に使える電子クーポン  
を配布
- ③ 障がい者割引価格のチケッ  
トを販売
- ④ 一人ひとりに合わせた情報  
を配信
- ⑤ 必要なサポートの伝達をア  
シスト
- ⑥ 施設のバリアフリー情報を  
掲載

## ミライロードの使い方

(手帳の確認事項)

## 良くある質問

表示内容に従い必要事項を  
入力することで、データの  
引き継ぎは完了します。

### STEP 1

ミライロードをスマートフォンにダウンロード

ミライロードダウンロードサイト



App Store  
からダウンロード



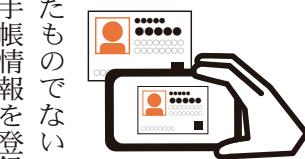
Google Play  
からダウンロード

※ミライロードは無料で利用できますが、アプリのダウンロードやアプリを利用するときには、通信料金が発生します。

障害者手帳を撮影し登録します。  
※ユーザーが撮影し送信した画像データから、ミライロードが偽造されたものでないことを確認し、手帳情報を登録します。

### STEP 2

※左記のQRコードからダウンロードできます。



※ユーザーが撮影し送信した画像データから、ミライロードが偽造されたものでないことを確認し、手帳情報を登録します。

### STEP 3



利用したい施設で、  
ミライロードを提示

- 発行元自治体の印鑑が捺印されているか
- 登録されている情報がデータベース上で重複がないか

Q ▼ 障害者手帳を撮影・登録(送信)してから、登録完了までにどのくらいの期間が必要ですか。

A ▼ 手帳情報の審査・登録完了には、3営業日程度必要です。

Q ▼ 障害者手帳のアップロードに失敗するのですが、どのようにすればよいですか。

A ▼ 通信環境の問題が考えられます。回線状況を確認するとともに、Wi-Fiに接続している場合は、モバイルデータ通信への切替を試してください。

Q ▼ 1つのアカウントに、複数種類の障害者手帳を登録できますか。

A ▼ 登録できます。新規登録後、いつでも追加することができます。

Q ▼ 顔写真の掲載がない障害者手帳は、登録できますか。

A ▼ ミライロードに登録できるのは、顔写真が掲載された障害者手帳のみです。

## 市内事業者の皆さんへ

ミライロードによる料金割引時の本人確認は、飛行機、鉄道、バスなどの公共交通、美術館や博物館などの文化施設、スポーツ施設やレジャー施設など多くの場面で既に利用されています。利用できる施設としてのアプリへの登録も無料でできます。既に障がい者割引を行っている場合の本人確認へのアプリの活用や、新たな障がいのある人への配慮の創設にこのアプリをご活用ください。

## ミライロードが利用できる場所など

・真庭市コミュニティバス  
・まにわくん

・真庭市営施設

※詳しくは真庭市ホームページをご覧ください。利用できる施設は順次増やしています。

Q ▼ 機種変更をした場合は、どのようにすればよいですか。

A ▼ 「トップ」→「ログイン」から、「機種変更をした場合はこちら」を選択します。

Q ▼ 子どもの障害者手帳を登録・管理できますか。

A ▼ 登録・管理できます。ですが、1つの障害者手帳を複数の端末に登録することはできません。



真庭市  
ホームページ▶

問 福祉課 広岡・中島  
TEL 0867-42-1581  
FAX 0867-42-1369  
Mail fukushi@city.maniwa.lg.jp



## ▲ うねだりりさん



▲ 松井勢津子さん

# まにわ が 好きっ 読者の広場

## 今月のテーマ

# 「実り」

「実るほど頭を垂れる稻穂かな」名言名句だ。身近で実さんという人が二人や三人いる。良い名です。稻や果物が熟して美味しくなる。人も熟して立派になる。稻は早く成長するし連作もできる。果物は毎年植え替える必要もない。今すでに稻は花が咲き柿の実もいちじくも実が大きくなっている。子ども達は夏休みのこの時期大きく成長してみんなから尊敬される人間になつてください。

## 「大きく豊かに成長」

PN 今間 一歩さん(上河内)

イな返事。でも「あつ、先生、秋にクラス会しよう、みんな集めるわ」と言つてすぐに手はゞも整い、天王寺で集まるようになりました。彼女の娘ことになりました。彼女の娘は6年生になつていきました。

「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。

お便り  
お待ちしています!

メールの場合は  
koho@city.maniwa.lg.jp

12月号 読者の広場

## テーマは

「お気に入り」です。

お気に入りの物、人、場所などについて、200字程度でお寄せください。

## 川柳の兼題は 「**節**」です。

お便り・川柳は、先月号  
に同封したはがきをご利  
用ください。締め切りは  
10月25日(火)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歳の誕生日を迎える市内在住のお子さん。  
★応募期限★  
誕生日の前の月の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



ふじた さくと  
**藤田 朔斗くん**  
R3.10.19生まれ(下方)  
⑥悠馬さん・誠也さん(兄)



おかだ いおり  
**岡田 一織ちゃん**  
R3.10.18生まれ(三阪)  
⑥直也さん・愛美さん(両親)



すぎたに うみ  
**杉谷 優心ちゃん**  
R3.10.4生まれ(下方)  
⑥優妃さん・優詩さん(姉)



にいご はのん  
**新後 波音くん**  
R3.10.26生まれ(台金屋)  
⑥陸さん・朱音さん(両親)



にしやま りん  
**西山 凜くん**  
R3.10.21生まれ(木山)  
⑥明宏さん・裕子さん(両親)



みかも しゅうき  
**美甘 紗希くん**  
R3.10.20生まれ(蒜山下和)  
⑥海音さん・聰子さん(両親)



★応募方法★  
上記QRコードを読み取り、メールフォームで必要事項を記入し、写真を添付して送信



こうの しゅり  
**河野 朱里ちゃん**  
R3.10.31生まれ(多田)  
⑥翔一さん・規佳さん(両親)



おぐら しおり  
**小椋 汐莉ちゃん**  
R3.10.28生まれ(鍋屋)  
⑥貴理人さん・沙季さん(両親)



みやた わか  
**宮田 和香ちゃん**  
R3.10.27生まれ(上河内)  
⑥政治さん・さつきさん(両親)



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**

◆「山の上の集落(まち)に行く #51」10/24~30 企画③  
(10/24 12:00~初回放送)

市内の地区を訪ねてその地区で取り組まれている事業などをご紹介している番組です。今回は蒜山の大宮踊に欠かせない切り絵細工「シリゲ」についてお伝えします。シリゲの概要や特徴の他、シリゲ作りの達人の技についても取材します。



◆「さよならサンプラ」10/10~16 企画② (10/10 11:30~初回放送)

落合ショッピングセンターサンプラザは48年間、地域の人たちの買い物や交流の場として愛されてきましたが、惜しまれながら8月31日に閉店しました。最後の営業日の様子、これまでの歴史や関わってきた人たちの思いを取材し、皆さんのが「サンプラ愛」をお伝えします。



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▶



# 図書館へ行こう!

本の紹介

## 久世図書館

〒719-3214 真庭市鍋屋17-1  
TEL0867-42-7203 FAX0867-42-7204

開館時間 9:00~18:00

休館日 毎週水曜日(水曜が祝日の場合翌日休み)、年末年始、蔵書点検(9月頃)

## 今月のおすすめの本

### 『財布は踊る』

原田ひ香／著 新潮社



「三千円の使いかた」で話題の著者が次に送り出すのはお金のつくりかた。ある夢のため、生活費を切り詰め毎月2万円の貯金を続けた主婦みづほ。夢をかなえた途端、夫の借金が発覚。みづほは自分の執着を捨て去ることができるのか。

### 『定年後にもう一度大学生になる』

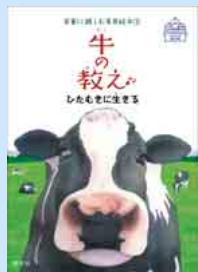
瀧本哲哉／著 ダイヤモンド社

卒業するため、就職するためなどの目的のための勉強でなく、ただ今知りたいことを勉強する楽しさは格別、と著者は言います。また、昔と比べ学生本位の授業に驚いたそう。定年後の過ごし方に悩む人々に贈る、学び直しガイドです。



### 『牛の教え ひたむきに生きる』

藤原勝子／著 群羊社



1万数千年前、地球の覇者は牛だったことを知っていますか。牛のような反芻動物は、ほかの哺乳類が消化できない草を利用できるため、気候変動で草しか食べるもののがなくなった陸地で生存を勝ち抜いたそうです。牛の全てがわかる本です。

### 『がっこうにまにあわない』

ザ・キャビンカンパニー／著 あかね書房

今日は8時までに学校に行かなきゃならない。寝坊しちゃって7時48分。あせってヘソの下がキュウっとなるけど走れ。さまざまな困難にもくじけず走るのには、大事な理由があるのです。それはこの本を読んで見つけてください。



▲ PN みっちゃんさん



▲ PN 特いなしさん



(湯川)修学旅行などの写真や夏休みに作った作品などを展示しました。私たちが地域の人間に「こんなことがあつたよ」と話すと、楽しんでいるように見えたので良かったです。

(幸村)僕はツリーハウスの絵を描きました。地域の人たちには、僕たちが行っている活動などの様子を知つてもらいたいです。

### 親子で生葉染めに挑戦

住田明大さん(久世)



(右旭央くん・(左)新拓くん

最初は子どもたちが楽しくできればと思つていましたが、体験してみると自分自身

も楽しくなつてきて夢中になつてしましました。生葉染めは、新鮮な藍の葉が採れる時期に

いう手法での藍染めは、新鮮な藍の葉が採れる時期にしかできないという事で、子どもたちが楽しくなりました。

### 帰農塾からぶどう農家へ

松岡陽子さん(自木)

年目です。シャインマスカツ



トが大好きな子どもに、美味しいぶどうを食べさせたいと いう思いが、ぶどう作りに興味を持つきっかけです。最初は何となく作りたいと思つてはいるだけでしたが、帰農塾を受講して、実際にぶどうを作つていくんだという自覚も芽生えました。また、他の受講生やいろいろな農家さんとも知り合いました。この冬、棚を作り、いよいよ本格的に栽培が始まります。みんなが美味しいねと喜んでくれるようなぶどうを作りたいです。

## 取材先で、こんにちは。 真庭人

ま

にわ

ひと

もたちにこうした貴重な体験をしてもらえて良かったです。

# 図書館へ行こう!

本の紹介

## 久世図書館

〒719-3214 真庭市鍋屋17-1  
TEL0867-42-7203 FAX0867-42-7204

開館時間 9:00~18:00

休館日 毎週水曜日(水曜が祝日の場合翌日休み)、年末年始、蔵書点検(9月頃)

## 今月のおすすめの本

### 『財布は踊る』

原田ひ香／著 新潮社



「三千円の使いかた」で話題の著者が次に送り出すのはお金のつくりかた。ある夢のため、生活費を切り詰め毎月2万円の貯金を続けた主婦みづほ。夢をかなえた途端、夫の借金が発覚。みづほは自分の執着を捨て去ることができるのか。

### 『定年後にもう一度大学生になる』

瀧本哲哉／著 ダイヤモンド社

卒業するため、就職するためなどの目的のための勉強でなく、ただ今知りたいことを勉強する楽しさは格別、と著者は言います。また、昔と比べ学生本位の授業に驚いたそう。定年後の過ごし方に悩む人々に贈る、学び直しガイドです。



### 『牛の教え ひたむきに生きる』

藤原勝子／著 群羊社



1万数千年前、地球の覇者は牛だったことを知っていますか。牛のような反芻動物は、ほかの哺乳類が消化できない草を利用できるため、気候変動で草しか食べるもののがなくなった陸地で生存を勝ち抜いたそうです。牛の全てがわかる本です。

### 『がっこうにまにあわない』

ザ・キャビンカンパニー／著 あかね書房

今日は8時までに学校に行かなきゃならない。寝坊しちゃって7時48分。あせってヘソの下がキュウっとなるけど走れ。さまざまな困難にもくじけず走るのには、大事な理由があるのです。それはこの本を読んで見つけてください。



▲ PN みっちゃんさん



▲ PN 特いなしさん



(湯川)修学旅行などの写真や夏休みに作った作品などを展示しました。私たちが地域の人間に「こんなことがあつたよ」と話すと、楽しんでいるように見えたので良かったです。

(幸村)僕はツリーハウスの絵を描きました。地域の人たちには、僕たちが行っている活動などの様子を知つてもらいたいです。

### 帰農塾からぶどう農家へ

松岡陽子さん(自木)

年目です。シャインマスカツ



トが大好きな子どもに、美味しいぶどうを食べさせたいと いう思いが、ぶどう作りに興味を持つきっかけです。最初は何となく作りたいと思つてはいるだけでしたが、帰農塾を受講して、実際にぶどうを作つていくんだという自覚も芽生えました。また、他の受講生やいろいろな農家さんとも知り合いました。この冬、棚を作り、いよいよ本格的に栽培が始まります。みんなが美味しいねと喜んでくれるようなぶどうを作りたいです。

ま

にわ

ひと

もたちにこうした貴重な体験をしてもらえて良かったです。

# 図書館へ行こう!

本の紹介

## 久世図書館

〒719-3214 真庭市鍋屋17-1  
TEL0867-42-7203 FAX0867-42-7204

開館時間 9:00~18:00

休館日 毎週水曜日(水曜が祝日の場合翌日休み)、年末年始、蔵書点検(9月頃)

## 今月のおすすめの本

### 『財布は踊る』

原田ひ香／著 新潮社



「三千円の使いかた」で話題の著者が次に送り出すのはお金のつくりかた。ある夢のため、生活費を切り詰め毎月2万円の貯金を続けた主婦みづほ。夢をかなえた途端、夫の借金が発覚。みづほは自分の執着を捨て去ることができるのか。

### 『定年後にもう一度大学生になる』

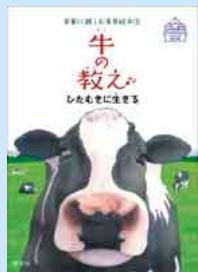
瀧本哲哉／著 ダイヤモンド社

卒業するため、就職するためなどの目的のための勉強でなく、ただ今知りたいことを勉強する楽しさは格別、と著者は言います。また、昔と比べ学生本位の授業に驚いたそう。定年後の過ごし方に悩む人々に贈る、学び直しガイドです。



### 『牛の教え ひたむきに生きる』

藤原勝子／著 群羊社



1万数千年前、地球の覇者は牛だったことを知っていますか。牛のような反芻動物は、ほかの哺乳類が消化できない草を利用できるため、気候変動で草しか食べるもののがなくなった陸地で生存を勝ち抜いたそうです。牛の全てがわかる本です。

### 『がっこうにまにあわない』

ザ・キャビンカンパニー／著 あかね書房

今日は8時までに学校に行かなきゃならない。寝坊しちゃって7時48分。あせってヘソの下がキュウっとなるけど走れ。さまざまな困難にもくじけず走るのには、大事な理由があるのです。それはこの本を読んで見つけてください。



▲ PN みっちゃんさん



▲ PN 特いなしさん



(湯川)修学旅行などの写真や夏休みに作った作品などを展示しました。私たちが地域の人間に「こんなことがあつたよ」と話すと、楽しんでいるように見えたので良かったです。

(幸村)僕はツリーハウスの絵を描きました。地域の人たちには、僕たちが行っている活動などの様子を知つてもらいたいです。

### 帰農塾からぶどう農家へ

松岡陽子さん(自木)

年目です。シャインマスカツ



トが大好きな子どもに、美味しいぶどうを食べさせたいと いう思いが、ぶどう作りに興味を持つきっかけです。最初は何となく作りたいと思つてはいるだけでしたが、帰農塾を受講して、実際にぶどうを作つていくんだという自覚も芽生えました。また、他の受講生やいろいろな農家さんとも知り合いました。この冬、棚を作り、いよいよ本格的に栽培が始まります。みんなが美味しいねと喜んでくれるようなぶどうを作りたいです。

ま

にわ

ひと

もたちにこうした貴重な体験をしてもらえて良かったです。

# 図書館へ行こう!

本の紹介

## 久世図書館

〒719-3214 真庭市鍋屋17-1  
TEL0867-42-7203 FAX0867-42-7204

開館時間 9:00~18:00

休館日 毎週水曜日(水曜が祝日の場合翌日休み)、年末年始、蔵書点検(9月頃)

## 今月のおすすめの本

### 『財布は踊る』

原田ひ香／著 新潮社



「三千円の使いかた」で話題の著者が次に送り出すのはお金のつくりかた。ある夢のため、生活費を切り詰め毎月2万円の貯金を続けた主婦みづほ。夢をかなえた途端、夫の借金が発覚。みづほは自分の執着を捨て去ることができるのか。

### 『定年後にもう一度大学生になる』

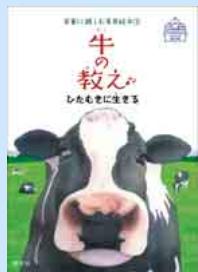
瀧本哲哉／著 ダイヤモンド社

卒業するため、就職するためなどの目的のための勉強でなく、ただ今知りたいことを勉強する楽しさは格別、と著者は言います。また、昔と比べ学生本位の授業に驚いたそう。定年後の過ごし方に悩む人々に贈る、学び直しガイドです。



### 『牛の教え ひたむきに生きる』

藤原勝子／著 群羊社



1万数千年前、地球の覇者は牛だったことを知っていますか。牛のような反芻動物は、ほかの哺乳類が消化できない草を利用できるため、気候変動で草しか食べるもののがなくなった陸地で生存を勝ち抜いたそうです。牛の全てがわかる本です。

### 『がっこうにまにあわない』

ザ・キャビンカンパニー／著 あかね書房

今日は8時までに学校に行かなきゃならない。寝坊しちゃって7時48分。あせってヘソの下がキュウっとなるけど走れ。さまざまな困難にもくじけず走るのには、大事な理由があるのです。それはこの本を読んで見つけてください。



▲ PN みっちゃんさん



▲ PN 特いなしさん



(湯川)修学旅行などの写真や夏休みに作った作品などを展示しました。私たちが地域の人間に「こんなことがあつたよ」と話すと、楽しんでいるように見えたので良かったです。

(幸村)僕はツリーハウスの絵を描きました。地域の人たちには、僕たちが行っている活動などの様子を知つてもらいたいです。

### 帰農塾からぶどう農家へ

松岡陽子さん(自木)

年目です。シャインマスカツ



トが大好きな子どもに、美味しいぶどうを食べさせたいと いう思いが、ぶどう作りに興味を持つきっかけです。最初は何となく作りたいと思つてはいるだけでしたが、帰農塾を受講して、実際にぶどうを作つていくんだという自覚も芽生えました。また、他の受講生やいろいろな農家さんとも知り合いました。この冬、棚を作り、いよいよ本格的に栽培が始まります。みんなが美味しいねと喜んでくれるようなぶどうを作りたいです。

ま

にわ

ひと

もたちにこうした貴重な体験をしてもらえて良かったです。

# 図書館へ行こう!

本の紹介

## 久世図書館

〒719-3214 真庭市鍋屋17-1  
TEL0867-42-7203 FAX0867-42-7204

開館時間 9:00~18:00

休館日 毎週水曜日(水曜が祝日の場合翌日休み)、年末年始、蔵書点検(9月頃)

## 今月のおすすめの本

### 『財布は踊る』

原田ひ香／著 新潮社



「三千円の使いかた」で話題の著者が次に送り出すのはお金のつくりかた。ある夢のため、生活費を切り詰め毎月2万円の貯金を続けた主婦みづほ。夢をかなえた途端、夫の借金が発覚。みづほは自分の執着を捨て去ることができるのか。

### 『定年後にもう一度大学生になる』

瀧本哲哉／著 ダイヤモンド社

卒業するため、就職するためなどの目的のための勉強でなく、ただ今知りたいことを勉強する楽しさは格別、と著者は言います。また、昔と比べ学生本位の授業に驚いたそう。定年後の過ごし方に悩む人々に贈る、学び直しガイドです。



### 『牛の教え ひたむきに生きる』

藤原勝子／著 群羊社



1万数千年前、地球の覇者は牛だったことを知っていますか。牛のような反芻動物は、ほかの哺乳類が消化できない草を利用できるため、気候変動で草しか食べるもののがなくなった陸地で生存を勝ち抜いたそうです。牛の全てがわかる本です。

### 『がっこうにまにあわない』

ザ・キャビンカンパニー／著 あかね書房

今日は8時までに学校に行かなきゃならない。寝坊しちゃって7時48分。あせってヘソの下がキュウっとなるけど走れ。さまざまな困難にもくじけず走るのには、大事な理由があるのです。それはこの本を読んで見つけてください。





# ハローキティ

真庭市栄養改善協議会の提供です

## 鮭とチンゲンサイのクリーム煮

たっぷりの野菜や牛乳と一緒に  
作ってみてください。

### 材料(4人分)

- ・生鮭 4切れ ・長ネギ 1本
  - ・チンゲンサイ 3株
  - ・きくらげ(乾燥) 10g
  - ・バター 30g ・牛乳 500ml
  - ・薄力粉 大さじ1
  - ・コンソメ 小さじ1

Ⓐ・塩小さじ 1/4 ・こしょう 少々

  - ・薄力粉 大さじ1

## 作り方

- ①生鮭は一口大に切り、Ⓐをまぶす。
  - ②チンゲンサイは4cmの長さに切り、株はくし切り。長ネギは1cm幅の斜め切り。きくらげはぬるま湯に戻して食べやすい大きさに切る。
  - ③フライパンにバターを熱し、①とチンゲンサイの株を入れて両面を焼く。
  - ④残りの②を加えて、さっと炒め、薄力粉を全体に振り入れて粉っぽさがなくなるまで炒める。
  - ⑤牛乳とコンソメを加えて、全体にとろみがつくまで煮る。

1人分栄養価

エネルギー 301kcal、たんぱく質 22.8g  
脂質 15.3g、炭水化物 17.3g  
食塩相当量 1.1g



「IT 嘉庭いきいきテレビ」でも放送します



まにわ  
が  
好きっ  
読者の広場



▲ PN Utaさん



▲畠田真理さん



## ヒメノモチの稲刈り(9/13)

美甘地域でヒメノモチの稻刈りの様子を取材しました。今年は5月初旬から苗を植え気温の高い日が続きましたが、生育は平年並みで8月下旬から稻刈りが始まりました。

## 川柳「讀書」

選:落合川柳会 濑島哲子さん  
12月号の兼題は「節」

自己紹介趣味は読書といつか言う  
老に負け読書は遠く去りにけり  
コロナ禍でたつぶり読書もう飽き  
新聞を読み知る記す平和文字  
百の母声出し読書桃太郎  
秋風を感じスマホで読書する  
推理もの人物混沌老いつかず  
最近の読書手抜きの料理本  
判読に手助けがいる孫のもじ  
結末が凄く気になり一気読み  
夏休み読まずに書いた感想文  
読みさしの続きまた読む医者通い  
娘は読書わたしカラオケ外は雨  
本を読む側で夫が欠伸する  
おてんばも読書嫌いも母譲り  
読書中しおりがじつと待つ夜長  
読書好きそんなあなたに一日惚れ

青山萌黃	則金いすみ	田中篤周	半田充	勝山
かし子	ふみこ	小椋芳子	久世	鍋屋
水葵	行本慎五	八木順子	下方	上
佐藤彰	久世	久世	樺東	勝山
酔翁	久世	柴原	蒜山東茅部	上
美甘栄枝	上水田	上水田	上水田	勝山
横山とも子	勝山	蒜山上長田	蒜山上長田	勝山
岩古房恵	久世	久世	久世	勝山
永田寿道	樺東	樺東	樺東	勝山
古家真紀子	曲り	蒜山東茅部	蒜山東茅部	勝山

# 炭山 優子

Sumiyama Yuko



健康教室でみんなで運動



炭山 優子さん(台金屋)

湯原温泉出身。保健体育の講師、久世町職員などを経て、現在NPO法人真庭あぐりガーデンプロジェクトに所属。健康運動実践指導者の資格を持ち、介護予防コーディネーターとして、市内さまざまな場所で健康運動を指導している。趣味は歌うこと。

者が増えたため、会場を旧遷喬小学校の体育館に移して続けたそうです。初めのうちは、参加者のほとんどが女性で、男性にも参加してほしいとの思いから、男性のための体操教室もスタートさせたとのことです。炭山さんは「今は『口ナ禍で難しい面はあります、健康教室に限らず、人が集まることは大事なことです』と話します。「集まつておしゃべりをする。顔を見て、声を聞いて笑いあう。そこでちょっとだけ体操すれば最高ですね。ただ、あくまでも自分に合った健康づくりを続けるのが一番です」とメッセージをくれました。

# 真

M A N I W A B I T O

# 庭

# 人

真庭弁の掛け声がラジオ体操の音楽に合わせて聞こえてくる、真庭版ラジオ体操。声を担当しているのは、介護予防コーディネーターとして市内さまざまな場所で健康運動を指導している、炭山優子さんです。

平成28年、真庭市食育・健康づくり実行委員会と真庭スポーツ推進委員会が協力して、真庭の方言を使つたラジオ体操を作ることになりました。スポーツ推進委員だった炭山さんも、ラジオ体操制作の実行委員として参加。「真庭の方言の親しみやすさ、面白さを生かして、楽しく体操できるように、みんなの意見を聞きながら作り上げました」と話します。

**真庭版ラジオ体操の声**

炭山弁の掛け声がラジオ体操の音楽に合わせて聞こえてくる、真庭版ラジオ体操。声を担当しているのは、介護予防コーディネーターとして市内さまざまな場所で健康運動を指導している、炭山優子さんです。

炭山弁の掛け声がラジオ体操の音楽に合わせて聞こえてくる、真庭版ラジオ体操。声を担当しているのは、介護予防コーディネーターとして市内さまざまな場所で健康運動を指導している、炭山優子さんです。

炭山さんが健康づくりに携わり始めたきっかけは、平成13年に子育て支援と介護予防を目的として作られた「くせ活き生きサロン」。小さな子どもを連れた保護者や、学校が終わった小学生は多く利用していましたが、高齢者の利用がほとんどなかつたことから、大人の体操教室を始めるこことなつたそうです。最初は、近くの人に「サロンでちょっと体を動かしませんか」と声をかけ、5人くらいから始めたとのこと。その後、参加

炭山さんは現在、NPO法人真庭あぐりガーデンプロジェクトに所属し、介護予防コーディネーターとして活動しています。市内各地の集いの場で、げんき☆輝きエクササイズや脳トレなど、健康についてさまざまな情報を伝えています。

炭山さんが健康づくりに携わり始めたきっかけは、平成13年に子育て支援と介護予防を目的として作られた「くせ活き生きサロン」。小さな子どもを連れた保護者や、学校が終わった小学生は多く利用していましたが、高齢者の利用がほとんどなかつたことから、大人の体操教室を始めるこことなつたそうです。最初は、近くの人に「サロンでちょっと体を動かしませんか」と声をかけ、5人くらいから始めたとのこと。その後、参加

**健康づくりに携わって**

# 叙勲

叙勲を受けられた方をご紹介します。

## 高齢者叙勲 旭日単光章



元勝山町議会議員  
重藤 輝雄さん(神代)

昭和62年に勝山町議会議員に当選し、勝山町議会議長、勝山町議会運営委員会委員長などを歴任。16年間の永きにわたり、地方自治の発展、産業振興の推進などに多大な貢献をされました。

## 高齢者叙勲 瑞宝双光章



元法務事務官  
池田 六郎さん(中)

昭和29年に岡山地方法務局の法務事務官となり、同局の首席登記官や津山支局長などを歴任。土地台帳と登記簿の一元化など社会情勢が変化するなか、中立・公正な表示登記専門官などとしても勤務されました。

## 研鑽に栄誉

市内で受賞・出場をされた皆さんの中から、全国・県高位以上を基準に掲載させていただいている。情報をお寄せください。(敬称略)  
※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、開催が中止・延期などとなった大会などについても掲載しています。

### ■第56回全日本高等学校馬術競技大会

7/19～21 静岡県

### ■令和4年度中四国高等学校馬術競技大会

6/11 香川県 第2位

勝山高等学校蒜山校地 馬術競技部(蒜山上長田)▶



### ■第100回全国高等学校相撲選手権大会

7/26～28 高知県

### ■第61回岡山県高等学校総合体育大会相撲競技会兼 第100回全国高等学校相撲選手権大会

県予選会 6/4 和気町

団体戦優勝・個人戦無差別級準優勝

岡山理科大学附属高等学校-  
片山優真(久世)▶



団体戦優勝

岡山理科大学附属高等学校-  
元座亮也(台金屋)▶



団体戦優勝

岡山理科大学附属高等学校-  
松尾魁心(勝山)▶



### ■世界選手権大会馬場馬術競技

8/6～10 デンマーク

### ■出場条件を満たしたため

蒜山ホースパーク-  
原田喜市(蒜山上福田)▶



### ■第61回全国高等学校なぎなた選手権大会

8/12～15 香川県

### ■第61回岡山県高等学校総合体育大会なぎ なた競技会 6/5 勝央町 団体試合優勝

岡山県美作高等学校-湯栗めい(蒜山湯船)▶



### ■2022年度第46回総理大臣杯全日本大学

サッカートーナメント

8/18～9/4 東京都

### ■大学サッカー連盟より選出されたため

明治大学-田中克幸(久世)▶



### ■第52回全国中学校相撲選手権大会

8/20～21 北海道

### ■第60回岡山県中学校総合体育大会

7/27 真庭市 優勝

勝山中学校-江道寺晴大(勝山)▶



### ■第77回国民体育大会バスケットボール競技

10/2～6 栃木県

### ■第77回国民体育大会中国ブロック大会

8/27～28 広島県 優勝

倉敷翠松高等学校-山本瑠七(本郷)▶



### ■第35回IFBLS世界医学検査学会(第60回大韓臨床病理士 協会総合学術大会)国際学生フォーラム

10/5～9 韓国

### ■(一社)日本臨床衛生検査技師会による 選考

神戸常盤大学-杉山佳穂(久世)▶



### ■全国和牛能力共進会と牛審査競技会(高校生の部)

10/7 鹿児島県

### ■岡山県学校農業クラブ連盟主催家畜審 査競技会

6/9 美咲町 個人最優秀賞

真庭高等学校-清川幸聖▶



### ■第32回全国産業教育フェア青森大会兼第21回全国高校生 フラワーアレンジメントコンテスト

10/15～16 青森県

### ■岡山県学校農業クラブ連盟主催フラワー アレンジメント競技県大会

6/3 井原市 優秀賞

真庭高等学校-若田花音(向津矢)▶



### ■第22回全国障害者スポーツ大会いちご一大会とちぎ大会

10/29～31 栃木県

### ■第22回岡山県障害者スポーツ大会輝いて キラリンピック

5/8 岡山市 ジャベリックスロー優勝

かがやきプロジェクト-三牧大将(蒜山中福田)▶



## 県内の表彰など

### ■2022年度ピティナピアノコンペティション中国地区本戦 奨励賞 8/5 早島町

遷喬小学校-牧野真子(久世)

## ありがとう!サンプラザ 48年の歴史に幕 サンプラザ閉店



地域の人に愛されさまざまな思い出とともに…



閉店を惜しむ人だかり



店内のメッセージボード



写真提供:中元欣一さん

## ぐるっと まにわ 真庭

まちの話題

8月31日、昭和49年9月の開業以来、多くの人に愛されてきた落合ショッピングセンターサンプラザが、他施設との競合や経営者の高齢化など、継続を断念し、48年の歴史に幕を下ろしました。営業最終日には、開店と同時に瞬く間に商品が売れていました。店内に設置されたメッセージボードは、「ありがとう」「寂しくなります」などの言葉で埋め尽くされました。閉店時には、多くの人が玄関前に集まり、別れを惜しみました。

美甘のクリエイト菅谷で、8月27日～28日の2日間、音楽イベント、エクストラバガンザが開催されました。同イベントの開催は昨年に引き続き2回目。市内外から訪れた家族連れや若者など約400人がオールナイトの音楽ライブを楽しみました。また、ライブ会場の外でも、テントを張つてゆつたり過ごしたり、飲食ブースを楽しんだりするなど、豊かな自然の中で思い思いに楽しむ姿が見られました。

### 美甘で音楽イベント開催 エクストラバガンザ



幕と照明で幻想的なメインライブ会場となった美甘ドーム



湯原にちなんだ作品も多数展示

8月27日、美作地域三大温泉地の湯原・奥津・湯郷の旅館などに、県内外のアーティストの作品を展示する美作三湯芸術温泉が始まりました。温泉とアートと一緒に楽しんでもらおうと3年に一度開催されていて、今年は25カ所に26人の作品が展示されています。湯原でも絵画や彫刻、現代アートなどさまざまな作品が並び、旅館やホテルの一角が美術館のようになりました。期間は12月4日までの100日間です。

### 温泉とアートを楽しもう 美作三湯芸術温泉

## 9/5 今年のぶどうの出来を審査

今年で17回目のまにわぶどう共進会には、南部地区のまにわぶどう部会の会員が作った2つの品種のぶどう合わせて20点が出品されました。共進会では15人の審査員が見た目や味、糖度などを審査しました。



## 9/7 新しいフリースクール誕生

学校に通いづらいなど悩んでいる子どもたちに自分しさを見つけてもらうフリースクール「ええがあLA BO」のオープンに向け、スタッフが研修を行いました。本格スタートは10月です。



## 9/11 自分だけの染物を作ろう!

津黒いきものふれあいの里で藍染め体験が行われました。今回参加者が学んだ生葉染めは藍染めの中でも比較的簡単な手法で、参加者は一人一人違う色や模様に仕上がった作品を互いに見せ合い楽しんでいました。



## 9/11 数多くの英国車が並ぶ

中蒜山オートキャンプ場でBRITISH PICNIC in 蒜山高原が開かれました。会場には英国製の車やバイクなど600台以上が並び、参加者は蒜山の涼しいロケーションの中でのんびりピクニックを楽しんでいました。



## 9/18 和気あいあいとプレー

真庭市軟式野球オーバー50シニア大会が勝山運動公園で開かれ、5チームが参加しました。少年時代から野球を愛してきた参加者は、良いプレーをほめたり互いに励ましあったりしながらプレーしていました。



児童の力作がぎらり

櫻邑小学校で児童8人の作品や行事の写真を展示する櫻邑ギャラリーが開かれました。9月16日には児童が訪れた地域の人を案内し、自分たちの作品を紹介する様子も見られました。会場に設置されたアンケート用紙には、訪れた人から「児童に笑顔で話しかけてもらい、元気をもらえた。」「見たことのない楽しそうな表情の写真や、作品が見られてうれしかった。」などの声が寄せられていました。

**地域の人との交流の場**  
**櫻邑ギャラリー**



ワンちゃんも飼い主と一緒に勉強

犬と飼い主がより良い関係で暮らすための勉強会が、9月18日に久世地域で開かれました。この催しは、真庭市内を拠点に動物愛護の啓発や活動を行っているまにわアニマルフレンドリーが企画しました。この日は、大阪府で家庭犬のしつけを専門に行っているインストラクターを講師に招き、参加者は家族の行動や外の音などに反応して吠えた時の対応や、正しい散歩の仕方など、さまざまな解決策を学んでいました。

**犬と楽しく暮らすため**  
**「ワンちゃんと楽しもうーくらし方レッスン」**

自由な発想で遊びつくす!

# HIRUZEN GARAGE MARKET

ひるぜん塩釜キャンピングヴィレッジ  
第二駐車場(レストラン・インフォメーション前)

真庭市蒜山下福田 27-50

入場  
無料小雨決行  
(荒天中止)

2022.10.29 sat

11:00~15:00

アウトドア用品を中心に遊び道具や雑貨を集めた  
1DAYマーケット!

ひるぜん塩釜キャンピングヴィレッジを会場に、カスタム自転車店、東京「BYCRUISE ORIGINALS」をはじめ、岡山の人気ショップやこだわりのガレージブランドなどが集結。飲食ブースも出店するほか、お子さんも楽しめる木工ワークショップも出店予定。同日夜には、まにわ発酵と料理開拓人の堀田裕介さんによる、真庭食材を活かした、アウトドア発酵料理とお酒を楽しむ「OUTDOOR×HACCOS」も開催。(販売数量限定)

バリエーション豊富な地酒(日本酒・ワイン・クラフトビール)のグラス販売もしますので、皆さんのご来場お待ちしております。

同日開催 夜のアウトドアイベント

OUTDOOR×HACCOS  
- 地域を醸す -

ひるぜん塩釜キャンピングヴィレッジ Aキャンプ場

18:00-21:00頃

入場  
無料

HACCOS



お問合せ先 一般社団法人真庭観光局 0867-45-7111

真庭観光 WEB

検索



秋は実りの季節と言います  
が、皆さんは何を一番に思い浮  
かべますか。私はぶどうです。  
特に祖父母が作っていたキャン  
ベルという種ありの黒ぶどうが  
好きでした。すっかり見かけな  
くなりました。が、甘ずっぱいあ  
の味が時々無性に食べたりなり  
ます。たくさんの種類があるぶ  
どう、今年は新しい品種にトライ  
して、またお気に入りを見つ  
けてみたいです。

井上



▲PNかのんさん

秋ですね。秋といえば、運動  
の秋。運動しやすい気候ですし、  
晴れた日には、思わず外に出た  
くなります。しかし、食欲の秋  
でもあります。秋の味覚があふ  
れます。栗、ぶどう、さつまい  
も。悩ましいですね。今回の健  
康づくり特集では、市の運動に  
関する取り組みや、普段の食事  
に取り入れられる、ワンボイン  
トテクニックなどを紹介。ぜひ  
ご覧ください。

村松

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。