



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、川に入っ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。たくさんの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、月田駅、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)

1925年(大正14年)

作備線、久世駅—中国勝山駅間が開業(中国勝山駅開業)

1930年(昭和5年)

作備線、中国勝山駅—岩山駅間が開業(月田駅、富原駅開業)

1936年(昭和11年)

姫津線、作備線、因美線を併せて、姫新線が開通

1958年(昭和33年)

古見駅が開業

1996年(平成8年)

美作追分駅、現駅舎とキラタローの館完成

1997年(平成9年)

月田駅、現駅舎とつきの木セーター完成

2000年(平成12年)

中国勝山駅、現駅舎完成

2005年(平成17年)

美作落合駅、現駅舎完成

2017年(平成29年)

久世駅ＣＬＴ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)

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ならず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)



古見駅

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。いろいろ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)

①かつては管理人として、今は地域の一人として駅の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)



久世駅と木テラス

①富原駅から姫新線で通学しました。隠れ鉄道ファンで、いろいろ調べるうちに人より少し詳しくなりました。



②皆さんも姫新線に乗って出かけてみませんか。桜の季節など、ほんとに素晴らしい景色ですよ。

鉄道に詳しい勝山高等学校 校長 池田浩規さん(津山市二宮)



月田駅

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 鯉 明宜さん(月田)



富原駅

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 藤島トシエさん(若代)

①急な運休や遅延などは学生への影響が大きいです。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(三田)

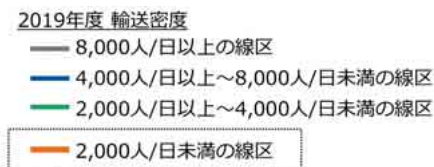
姫新線の将来のこと、

みんなと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区間とそ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-中国勝山	14.4%	694	0.7	4.9	▲4.2
	中国勝山-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



真庭市の取り組み

真庭市でも、姫新線の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。

その1つが、駅舎のトイレをきれいで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。



整備された木テラス

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なイベントなども企画していく予定です。



実はエコ

鉄道は1人が1キロ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とわかっています。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。

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。

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。

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。

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。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。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

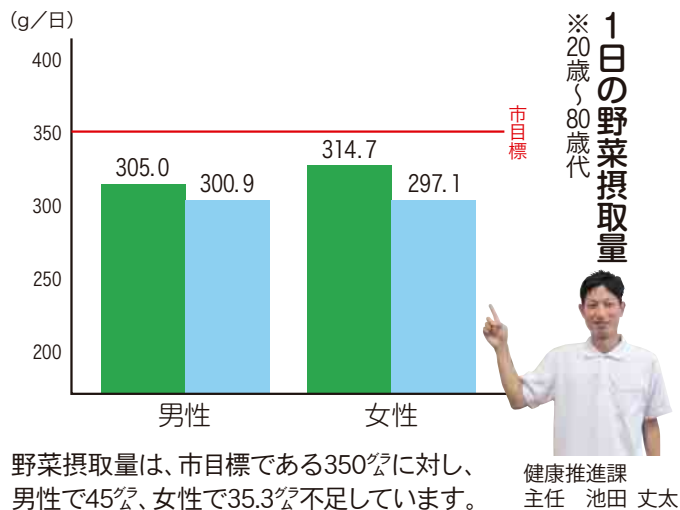


真庭市でも、これから鉄道の利用促進に向けた取り組みを、より一層進めていきます。皆さんの協力が利用促進に直結します。私たちと一緒に、鉄道の今とこれからについて考えていきましょう。まずは少しでもいいので、鉄道を使ってみませんか。



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！



皆さんは、健康づくりとして何か取り組んでいますか。

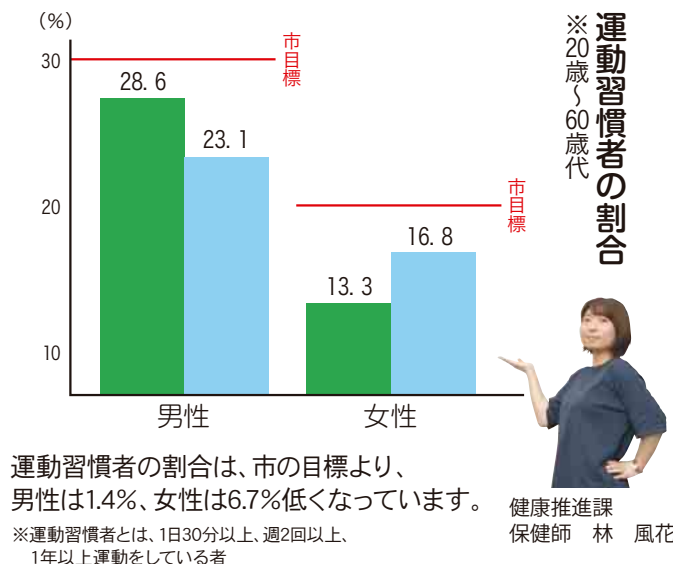
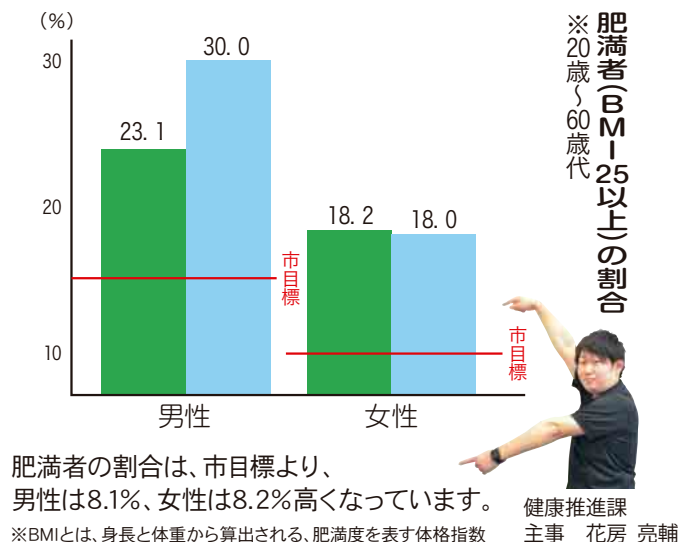
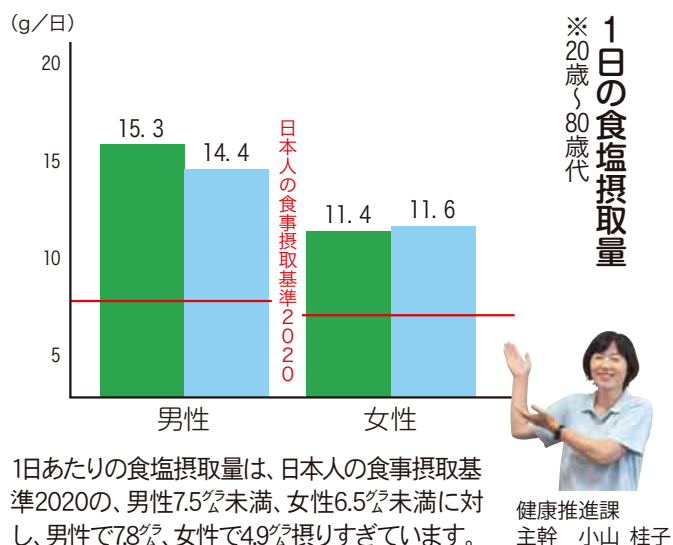
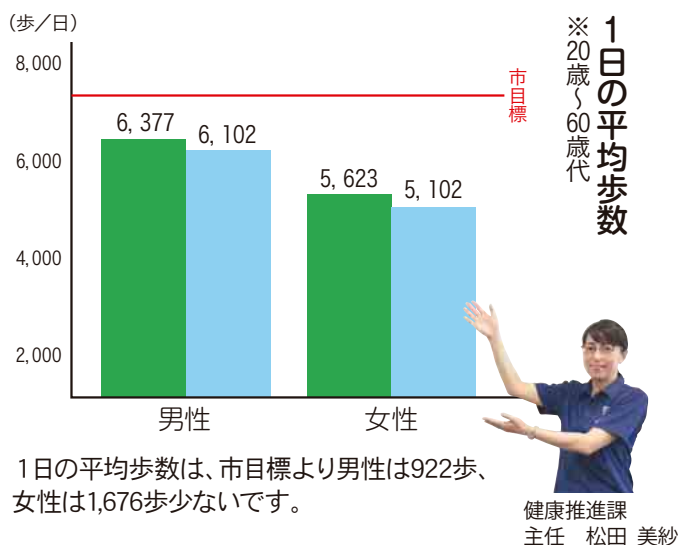
10月は健康づくりに積極的に取り組む、真庭市健康づくり月間です。

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

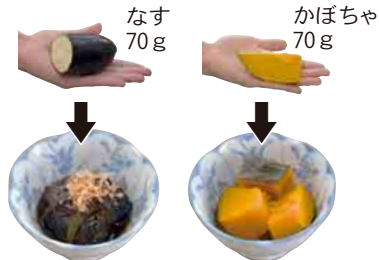


野菜のちょい足し テクニック

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。



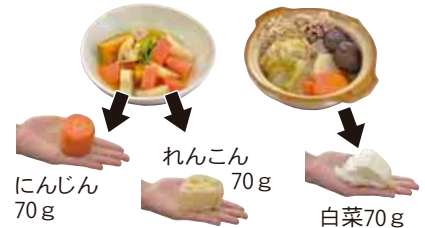
ひと手間加えて不足分をチャージ



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
めなどに、ひと手間加えて不足分の野菜をチャージしましょう。

会食や外出が続いた後の 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2gの
食塩摂取を抑
えることがで
きます。



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。



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。



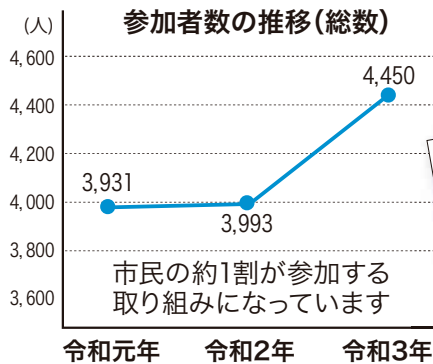
汁物は1日1杯、具だくさんに

具だくさんに
することで、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。



いろいろな取り組み

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。



着実に
増えています



◀ 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、健康的な生活習慣を身につけるために、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

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歩大作戦を教えられ、岡山デポ・岡山工場に参加しました。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。



岡山工場 工場長
北 誠司 さん



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

また、健康面以外にも、チーム対抗なので、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ます。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。

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)



いない人や、運動習慣のない人も多く参加しています。

ウォーキングイベント

1日あたりの歩数が全国と比較して、真庭市民は1200〜1500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かった人に手軽な運動としての習慣化を図ることを目的に、ウォーキングイベントを開催しています。



▲1日歩数プラス1000歩大作戦(令和3年)

▼スマートフォンアプリを活用



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1100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。

スマートフォンアプリを活用した取り組み

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るよう、スマートフォン用アプリを活用し、1カ月間取り組みんでいます。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

歩数・運動習慣者が増えていきます

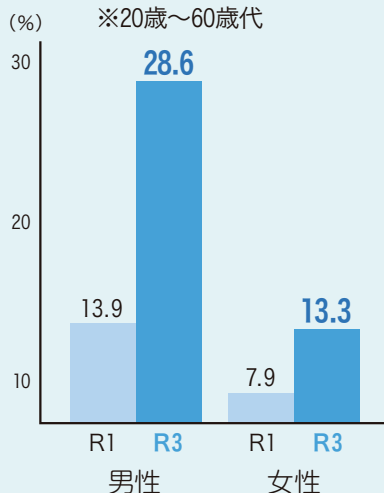
令和元年・令和2年と令和3年を比較すると、運動習慣者の割合は大きく改善しています。

1日の平均歩数もわずかですが、増加しています。



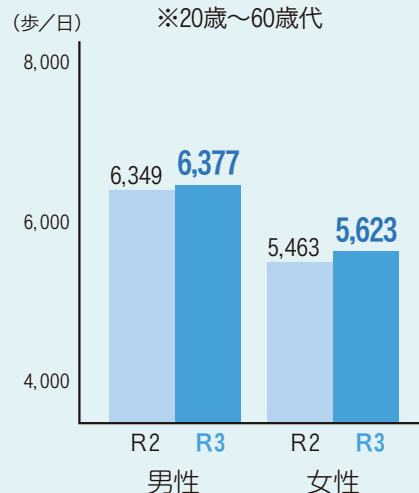
運動習慣者の割合

※20歳～60歳代



1日の平均歩数

※20歳～60歳代





真庭市内の郵便局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

包括連携協定締結式 新たに4つの包括連携協定を締結

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。人的・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。真庭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、真庭市内の郵便局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、真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きます。

真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

真庭市役所は、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、真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、市役所の中での活動もありました。実習生を通して、真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。)



交流定住センター職員の説明を聞く実習生



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、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、焼却ごみが相当減少します。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、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標にしており、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

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
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2月にせん定の講座を予定しています。



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

環境学習出前講座
環境意識の向上を目指して
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、今回は廃食用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。

職員募集

申し込みは10月19日(水)まで

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カ月経過していれば、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
随時送付します。

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ど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

久世エスパスセンター

■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、装具、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

健診 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ります。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

●後期高齢者健康診査

▼対象者

後期高齢者医療保険の被保険者



▲真庭市ホームページ

●共通事項

▼期間 令和5年3月31日（金）まで

▼実施場所 市内委託医療機関

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、発症をある程度抑え、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

▼自己負担額 13000円

▼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。

■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

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材品）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



事業は、既存住宅の改修等や、倉庫・塀などの外構部新設等に係る補助金です。

■CLT利用促進支援事業

▼概要

循環資源型社会の構築に向けて

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4種類です。



■木質バイオマス利用開発推進事業

ペレットストーブなど、購入しませんか。

▼概要

木質系バイオマスを燃料とするストーブまたは事業用バイオマスボイラーの新規導入を補助します。真庭市内の住宅または事業所などに、木質ペレット（チップ）ストーブ、薪ストーブ、事業用バイオマスボイラーの新規導入に要する経費に対して補助金を交付します。

■共通事項

- ・予算がなくなり次第、受付を終了します。
- ・補助金は必ず着手前に申請してください。
- ・補助対象など詳しくは、お問い合わせください。



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



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)

ハロウィンジャンボ5億円
(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ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※2種類同時発売! 発売期間 9/21※～10/21※
抽せん日 10/28※

クーちゃん 公益財団法人岡山県市町村振興協会 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。

入園受付期間は 10月11日(火)から31日(月)まで

※年度途中からの入園を希望する場合も受付期間内に申し込んでください。

保 育 園

【入園対象年齢】

○公立保育園

満1歳の誕生日の翌月から

○私立保育園

生後2カ月から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

【保育料】両親の課税状況などにより算定

※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

幼 稚 園

【入園対象年齢】

平成29年4月2日から平成31年4月

1日生まれまで

【保育時間】

・通常保育

午前8時30分～午後1時30分

・預かり保育

通常保育終了後～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

【休園日】 土曜、日曜、祝日ほか

【保育料】 無料

認 定 こ ど も 園

【入園対象年齢】

○保育園部

満1歳の誕生日の翌月から

※北房こども園、落合こども園、天

の川こども園は、生後6カ月から

※久世こども園、米来こども園は、

平成29年4月2日から令和2年4月

1日生まれまで

○幼稚園部

平成29年4月2日から令和2年4月

1日生まれまで

【保育時間】

○保育園部

・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）

○幼稚園部

午前8時30分～午後1時30分

【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

共 通 事 項

【受付期間】 10月11日(火)～31日(月)

【申込方法】

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

ください。

※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。

市内教育・保育施設一覧

● 保育園（公立）

久世保育園 久世第二保育園

月田保育園 富原保育園

中和保育園

● 保育園（私立）

愛慈園

● 幼稚園（公立）

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

美川こども園 木山こども園

河内こども園 天の川こども園

久世こども園 米来こども園

勝山こども園 美甘こども園

湯原こども園 八束こども園

川上こども園

● 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、直接園へお問い合わせください。）

TEL 0867(45)0390



お知らせ

INFORMATION

マイナンバーカード 申請ができます

市役所窓口以外でも、
マイナンバーカードの申請
が可能になりました。

申請受付場所

■9月1日から

郵便局

(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

■9月15日から

JA晴れの国岡山

(真庭落合、久世、勝山、
美甘、湯原、蒜山)

■9月22日から

JA晴れの国岡山(北房)

■9月22日から

トマト銀行(久世、蒜山)

■9月26日から

津山信用金庫

(落合、久世、勝山)

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

真庭おうえんクーポン券 利用期間は10月31日まで

2回に渡り配布している真庭
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
手元をお持ちの人は、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

・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
時点で市内に住所を有する世帯

■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



「ご協力ください」 パーソントリップ調査

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
うやって」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、これからの公共交通を
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

正解発表

「食育クイズに挑戦しよう!」回答

広報真庭9月号23頁に掲載
した、食育クイズに挑戦しよ
う!の回答です。

問1〇、問2〇、問3〇、
問4〇、問5〇、問6×、
※問6解説…お菓子は朝食の
代わりにならない。

問7〇、問8〇、問9〇、
問10〇

■問い合わせ先

健康推進課 池田

TEL 0867(42)1050

FAX 0867(42)1388

■真庭市 ホームページ



市営住宅入居者募集

■ 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ください。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
	寺前住宅	3LDK	1戸	平成5年度	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



コスモス広場に大集合!! 北房コスモスマツリ

コスモス広場を会場に、北房コスモスマツリを開催します。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

■真庭市

ホームページ▼



開館30周年記念企画展

「蒜山で生きる」好評開催中

今年で開館30周年を迎えた博物館による記念企画展で、「自然に寄り添う豊かな暮らし」がテーマ。厳冬期が長く、地理条件も悪いながらも、歴

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

らせます。

■日時 9月23日(金)～令和5

年4月2日(日)

■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 3000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▼

■真庭市

ホームページ▼

ホームページ▼

ホームページ▼

ホームページ▼

ホームページ▼

ホームページ▼

ホームページ▼

ホームページ▼

ホームページ▼

ホームページ▼

ホームページ▼

ホームページ▼

て、皆さんの参加をお待ちしています。

■日時 10月23日(日)

午前10時～午後1時

■場所 白梅総合体育館

■内容 車いすハンドボー

ル、ボッチャ、フライングデ

イスク、モルック、馬との触

れ合いなどの体験

■参加費 無料

■申込方法 事前申込不要

■問い合わせ先

スポーツ・文化振興課 二宗

TEL 0867(42)1178

FAX 0867(42)1416

■真庭市

ホームページ▼

ホームページ▼

ホームページ▼

ホームページ▼

ホームページ▼

ホームページ▼

ホームページ▼

ホームページ▼

ホームページ▼

ホームページ▼

ホームページ▼

ホームページ▼

ホームページ▼

ホームページ▼

ホームページ▼

ホームページ▼

ホームページ▼

素敵な出合いを

図書館でめぐり逢う時間

in真庭市中央図書館

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in真庭市中央図

書館を開催します。ゆつくり

時間の流れる空間で、素敵な

出合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)



■場所 真庭市立中央図書館

■定員 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

は交流定住推進課へお申し込

みください。

■申込締切 11月4日(金)

■問い合わせ先

交流定住推進課 後安

TEL 0867(42)1179

FAX 0867(42)1353

Mail koryu@citymaniwa.lg.jp

■真庭市

ホームページ▼

ホームページ▼

ホームページ▼

ホームページ▼

ホームページ▼

ホームページ▼

ホームページ▼

ホームページ▼

ホームページ▼

ホームページ▼

ホームページ▼

ホームページ▼

ホームページ▼

ホームページ▼

ホームページ▼

ホームページ▼

ホームページ▼

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

を送るためには、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



品が当たります。なお、生活

習慣病など治療中の人は、必

ずかかりつけ医に相談した上

で、参加してください。詳し

くは、記録用紙をご覧ください

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

■目標

①1日の歩数を記録する

②ウォーキングする

③朝食を食べる

④ラジオ体操をする

⑤体重を測る

⑥朝、昼、夜歯磨きをする

⑦野菜を一皿増やす

⑧自分で考えた目標

※今年度は、①「1日の歩数

を記録する」、②「ウォーキン

グする」が推奨する目標です。

■提出先

健康推進課または各振興局

■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)1050

FAX 0867(42)1388

■真庭市

ホームページ▼



お知らせ

INFORMATION

気になる 症状があれば

少しでも体調に不調を感じた場合は、発熱がなくても通勤・通学・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
TEL 0867-42-1050
FAX 0867-42-1388

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 11月8日(火)

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 津山公証役場公証人
※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 11月4日(金)

■問い合わせ先
くらし安全課 旦

TEL 0867(42)1017

FAX 0867(42)1319

■真庭市

ホームページ▼



身近なトラブルの解決に 無料調停相談会

裁判所の調停委員が仲介となり、民事上のトラブルを解決に導く相談会(民事調停制度)をご利用ください。土地、建物、交通事故、金銭貸借、商品売買などのトラブルに適した調停をご紹介します。事前予約は不要ですので、お気軽にお越しください。

10月17日から23日まで 行政相談週間

10月17日から23日までの1週間は、行政相談週間です。

行政相談週間は、総務省が行政相談制度を広く国民の皆さんに利用していただくために、全国一斉に実施しているものです。国などの仕事やその手続き、サービスについての困りごとやご意見、ご要望など、お気軽にご相談ください。相談は無料で、もちろん秘密は守られます。なお、総務省岡山行政監視行政相談センターでは、年間を通じてさまざまな方法(電話・ファク

スなど)で相談を受け付けています。

■開催日時と場所

・10月7日(金)午前9時～正午
勝山保健福祉センター

・10月7日(金)午前9時～正午
八束老人福祉センター

・10月11日(火)午前10時～午後3時
北房振興局

・10月11日(火)午後1時～4時
美甘振興局

・10月13日(木)午前9時～正午
落合老人福祉センター

・10月19日(水)午前9時～正午
真庭市役所

・10月21日(金)午前9時～正午
川上老人福祉センター

■問い合わせ先
・行政苦情110番
TEL(0570)090110

・総務省岡山行政監視行政相談センター

TEL 086(224)1100

FAX 086(221)5661

TEL 086(224)1100

FAX 086(221)5661

TEL 086(224)1100

FAX 086(221)5661

TEL 086(224)1100

FAX 086(221)5661

TEL 086(224)1100

FAX 086(221)5661

事業主さん

安心・有利・手軽な
国の退職金制度を活用しませんか。

中退共済

詳しくは
ホームページをご覧ください。

国の退職金制度
掛金の一部を国が助成します。

掛金は全額非課税
手数料もかかりません。

外部積立型で管理も簡単
退職金試算額などをお知らせします。

(独)勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部 TEL(03)6907-1234 FAX(03)5955-8211

■総務省
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)
有限会社力ネサ設備…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)
檜木建材有限会社…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。

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

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

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▼



里親制度

パネル展&説明会

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一しょに暮らせない

子どもを家庭に迎えて育てくたさる人のことです。

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などを紹介します。

期間中に、里親制度説明会も開催します。子どもが好きな人、子どものために何かをしたいと望んでいる人、里親制度に興味をお持ちの人は、お気軽にお問い合わせください。

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、

夏休み、冬休み、週末等に2泊3日程度家庭で養育してくださる里親のことです。

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

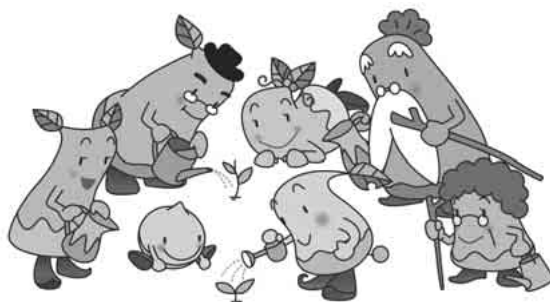
■問い合わせ先

津山児童相談所

TEL 0868(23)5131

FAX 0868(23)5132

■真庭市 ホームページ▼



お知らせ

INFORMATION

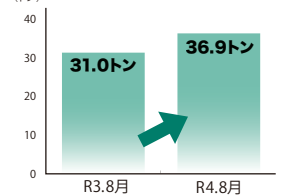


資源循環 で 持続可能なまちへ

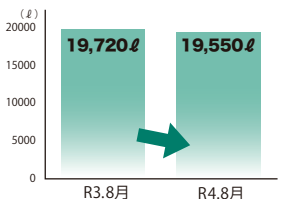
環境課 資源循環対策室
TEL0867-42-1113

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

生ごみ収集量
(トン) 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



遺言は元気づち直筆で 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に有用な手段です。自分が亡くなった後、誰もが遺族に円滑な相続手続きをしてほしいと願っている

のではないのでしょうか。遺産分割協議に対して不安をお持ちの人や、自分の財産を特定の人に引き継ぎたいという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もよいかもしれません。

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



個別相談も(要予約)

津山遺言フォーラム

遺言制度は、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、遺言とす。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)。

■日時 10月16日(日)

午前10時〜午後3時

・第1部 シンポジウム

・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

■問い合わせ先

岡山地方法務局津山支局
TEL 0868(22)9157

■岡山地方法務局

津山支局
ホームページ



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

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されている人は、竹や樹木が高速道路内に倒れたりする危険がないように伐採などの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

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。

くことがありますのでご了承ください。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。

■問い合わせ先

西日本高速道路株式会社中国支社
TEL 0868(26)2181

■西日本高速道路

株式会社
ホームページ



西日本高速道路株式会社から
米子自動車道夜間通行止め

米子自動車道蒜山ICから

米子IC間における舗装補修・点検・清掃・四車線化工事などのため、夜間通行止めを実施します。高速道路をご

利用のお客さまや沿線の皆さまにはご不便・ご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

■通行止め区間 米子自動車道蒜山IC〜米子IC間

■日時 10月24日(月)夜〜29日(土)朝

各日午後8時〜翌朝午前6時までの計5夜間

※荒天の場合は順延(予備日)10月31日(月)夜〜11月3日(木)朝の計3夜間

■問い合わせ先

NEXCO西日本中国支社米子高速道路事務所
TEL 0859(27)2181

■受付時間

平日午前9時〜午後5時

※夜間通行止め当日は工事終了時間まで受け付け

■西日本高速道路

株式会社
ホームページ



岡山県立北部高等技術専門校 令和5年度職業訓練生募集

岡山県立北部高等技術専門校では、新規高等学校卒業予定者を対象に、令和5年度職業訓練A日程の入学選考試験を実施します。

■募集対象

新規高等学校卒業予定者

■募集期間

9月21日(水)～10月21日(金)

■募集科と入校定員

①電気設備科 20人

②木造建築・再生科 10人

③木工・デザイン科 10人

■受講料(年額)

①電気設備科

11万8800円

②木造建築・再生科

11万8800円

③木工・デザイン科 無料

※教材費などは別途必要

■試験日 11月4日(金)

■受講期間

令和5年4月～令和6年3月

■申込方法 所定の入校願書と、高等学校において作成した就職者用の調査書(全国高等学校統一用紙)を添えて北部高等技術専門校へ提出

■問い合わせ先

北部高等技術専門校

津山市川崎953

TEL 0868(26)1125

FAX 0868(26)5294

■岡山県立北部

高等技術専門校

ホームページ▼



岡山県立北部高等技術専門校 障がい者対象の委託訓練生募集

岡山県立北部高等技術専門校では、障がい者対象の委託訓練生を、令和5年3月までの期間、随時募集しています。

■募集科 実践能力習得科

■訓練内容

専門校が委託した事業所、NPO法人などで1カ月から3

カ月程度の期間の実習

■募集対象 障がいのある人

■募集期間

令和5年3月までの期間随時

※受講希望者があった場合に随時実施

■入校定員

委託先により1～2人

■受講料 無料

■申込方法 所定の入校願書と健康診断書を、居住地を管轄する公共職業安定所(ハローワーク)へ提出

■問い合わせ先

北部高等技術専門校

津山市川崎953

TEL 0868(26)1125

FAX 0868(26)5294

■岡山県立北部

高等技術専門校

ホームページ▼



55歳以上の働きたい人を対象 シニアのための就職相談会

岡山県生涯現役促進協議会では、55歳以上の働きたい人を対象とした就職相談会を開催します。シニアの採用に積極的な企業が多数参加します。セカンドライフに役立つミニセミナーや適職診断も同時開催しますので、ぜひご参加ください。参加は無料です。

■日時 10月20日(木)

・ミニセミナー、適職診断

午後1時～2時(要予約)

・就職相談会

午後2時15分～4時15分

■場所 津山圏域雇用労働セ

ンター(津山市山下92の1)

■対象 県内にお住まいの55

歳以上のお仕事をお探しの人

■定員 なし

■料金 無料

■申込方法 電話またはホー

ムページから

■申込締切 10月18日(火)

■申し込み・問い合わせ先

(株)穴吹カレッジサービス

TEL 086(236)0225

■(株)穴吹カレッジ

サービス

ホームページ▼



改正されます 育児・介護休業法

男性の育児休業取得促進に向けて育児・介護休業法が改正され、今年の4月から施行されています。

10月からは、産後パパ育児休業(出生時育児休業)がスタートします。産後8週間以内に4週間までの育児休業ができ、2回に分割して取得可能です。

また、この期間内にどうしても外せない仕事がある場合などは、会社と合意のうえで休業期間中に一部就業することもできます。さらに、子どもが1歳になるまでの育児休業も2回に分割して取得できるようになります。

産後パパ育児休業と育児休業を合わせると、必要に応じて4回まで分割して取得することができま

す。詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください。

岡山労働局雇用環境・均等室では育児休業に関する特別相談窓口を設けています。ご不明な点はお気軽にお問い合わせ

ください。

岡山労働局雇用環境・均等室

ホームページ▼

わけてください。

■問い合わせ先

岡山労働局雇用環境・均等室

TEL 086(225)2017

■厚生労働省

ホームページ▼



事業主の皆さまへ 10月は年次有給休暇取得促進期間

10月は年次有給休暇取得促進期間です。年次有給休暇を取得しやすい環境づくりに取り組みましょう。

現在新型コロナウイルス感染症対策として実践している、新しい働き方・休み方をこれからも続けていくためには、計画的な業務運営や休暇の分散化にも資する年次有給休暇の計画的付与制度や、労働者のさまざまな事情に応じた柔軟な働き方・休み方に資する時間単位の年次有給休暇制度の導入が効果的です。

詳しくは、岡山労働局雇用環境・均等室にお問い合わせください。

■問い合わせ先

岡山労働局雇用環境・均等室

TEL 086(225)2017

■厚生労働省

ホームページ▼



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



ミライロID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。



▲ミライロID
ホームページ

障害者手帳アプリ「ミライロID」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ID」の提示により、障がい者割引を受けることができるようになります。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。

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ID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IDの使い方

STEP 1

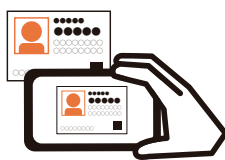
ミライロIDをスマートフォンにダウンロード



※左記のQRコードからダウンロードできます。

STEP 2

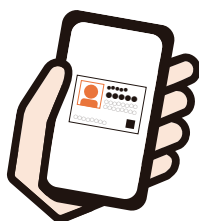
障害者手帳を撮影し登録



※ユーザーが撮影し送信した画像データから、ミライロID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IDを提示



(手帳の確認事項)

- 障害者手帳に顔写真が記載されているか
- 鮮明な文字で必要情報が正しく記載されているか
- フォーマットが発行元自治体の障害者手帳と同じか
- 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

良くある質問

Q ▼ アプリの利用料金はいいからですか。

A ▼ ミライロIDは、無料で利用できます。ただし、アプリを利用するときには、通信料金が発生します。

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、WiFi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 ▼ 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。

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。

Q ▼ 障害者手帳以外の手帳も、登録できますか。

A ▼ ミライロIDに登録できるのは、左記の障害者手帳のみです。

- ・身体障害者手帳
- ・精神障害者保健福祉手帳
- ・療育手帳

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ID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。

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。

ミライロIDが利用できる場所など

- ・真庭市コミュニティバス 主にわくん
 - ・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きます。

市内事業者の皆さんへ

ミライロID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行っています。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ID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ID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。



真庭市
ホームページ▶

☎ 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」

「初めての教え子」

PN 棕鳥さん(蒜山東茅部)

定年後に、介護福祉士の養成校で初めて26人の担任教師となりました。現代美人のHさんは、髪を染め課題も提出せず「もうすぐ卒業、頑張っ」というと「別に卒業せんでもええ」と言います。母の協力もあり、何とか卒業、Hさんの介護実習で人間へのやさしさを感じ、期待していました。その後母から「妊娠し子供を一人で育てると言っています」との電話。でも卒業後20年の今年、母親から「子どもができてから、介護ですーと頑張っています、皆辞めてもやめません」という電話にビックリ。Hさんと電話を代わり、本人に「介護のやりがいは何？」と聞くと「別に他にやることないもん」とシヤ

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」と言っただけに手はずも整い、天王寺で集まることになりました。彼女の娘は6年生になっていました。

「大きく豊かに成長」

PN 今間 一歩さん(上河内)

「実るほど頭を垂れる稲穂かな」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。稲や果物が熟して美味しくなる。人も熟成して立派になる。稲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。今すでに稲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ってください。

「孫と満喫」

PN おばあちゃん(勝山)

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。

先日の広報誌でジュニアパスポートのことを知り、さっそく購入し蒜山に行ってきました。久しぶりに孫とドライブができました。高原センターでジンギスカンを食べ、ジョイフルパークでジェットコースターに乗り、犬のショーを見てとても楽しい1日でした。次の日は湯原図書館へ風鈴・うちわ作りに行きました。バスの時刻を調べ待つこともいい思い出になりました。

お便り
お待ちしております!

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。

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。



MIT
ホームページ
QRコード

Happy 1st Birthday

Photo Book

★対象★

発行月に1歳の誕生日を迎えられる市内在住のお子さん。

★応募期限★

誕生月の前の月の10日まで

★掲載内容★

①お子さんの写真②氏名(ふりがな)③性別④生年月日⑤住所⑥応募者のお名前と続柄

★応募および問い合わせ先★

真庭市役所 秘書広報課

〒719-3292 真庭市久世2927-2

TEL 0867-42-1163 (FAX 1353)

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

※㊞ = 応募者



ふじた さくと
藤田 朔斗くん
R3. 10. 19 生まれ(下方)
㊞ 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)
㊞ 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)
㊞ 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)
㊞ 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)
㊞ 明宏さん・裕子さん(両親)



みかも しゅうき
美甘 紬希くん
R3. 10. 20 生まれ(蒜山下和)
㊞ 海音さん・聡子さん(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)
㊞ 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)
㊞ 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)
㊞ 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。今回は蒜山の太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「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▶





▲ 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。私たちが地域の人に「こんなことがあったよ」と話すと、楽しんでくれるように見えたので良かったです。

児童の作品や写真を展示
幸村恵太くん（檜東）
湯川七愛さん（檜西）
（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ってもらいたいです。

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ど、思っていました。が、体験してみると自分自身も楽しくなってきました。生葉染めと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



帰農塾からぶどう農家へ
松岡陽子さん（目木）
帰農塾ぶどうコース受講2年目です。シャインマスカット

取材先で、こんにちは。

真庭人
ま にわ びと

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。



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ったきっかけです。最初は何となく作りたいと思っていたのですが、帰農塾を受講して、実際にぶどうを作っ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えました。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。

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ずほ。夢をかなえた途端、夫の借金が発覚。みず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。





ハルヨー フックンゴ

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

今月のレシピ提供

廣岡敬子さん
(美甘支部)



真庭いきいきテレビでも放送します

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



▲PN Utaさん



▲睦田真理さん



ヒメノモチの稲刈り(9/13)

美甘地域でヒメノモチの稲刈りの様子取材しました。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月下旬から稲刈りが始まりました。

川柳「読書」

選:落合川柳会 瀬島哲子さん
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
コロナ禍でたっぷり読書もう飽きた
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
読書中しおりがじっと待つ夜長
読書好きそんなあなたに一目惚れ

〈軸吟〉積ん読のずりり並んだ本あくび

哲子

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

炭山 優子

Sumiyama Yuko



健康教室でみんなで運動



全身だけでなく
手や指の運動も



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。

真

M A N I W A B I T O

庭人

真庭版ラジオ体操の声

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、真庭の方言を使っ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。

健康づくりに携わって

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とになったそうです。最初は、近所の人に「サロンでちよつ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

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。炭山さんは「今はコロナ禍で難しい面はありますが健康教室に限らず、人が集まることは大事なことです」と話します。「集まっておしゃべりをする。顔を見て、声を聞いて笑いあう。そこがちよつ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。



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ます。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-

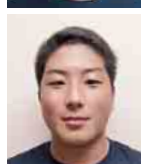
元座亮也(台金屋)▶



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世界医学校査学会(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和牛審査競技会(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…



閉店を惜しむ人ばかり



店内のメッセージボード



昭和49年の開業時

どろっと 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きました。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。

美甘で音楽イベント開催 エクストラバガンザ

美甘のクリエイティブ管谷で、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、テントを張ってゆったり過ごしたり、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。



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

温泉とアートを楽しもう 美作三湯芸術温度

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度が始まりました。温泉とアートを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。

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らしさを見つけてもらうフリースクール「ええがぁL A B O」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。



児童の力作がずらり

榎邑小学校で児童8人の作品や行事の写真展示する榎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。

地域のひととの交流の場
榎邑ギャラリー



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
ワンちゃんと楽しむ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プヴィレッジ
第二駐車場(レストラン・インフォメーション前)
〒719-0292 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プ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、皆様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 -

〒719-0292 真庭市蒜山下福田 Aキャンプ場
18:00-21:00頃

入場
無料

小雨決行
(荒天中止)



852
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くなります。たくさん種類のぶどうがあるぶどう、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、ワンポイントテクニクなどを紹介。ぜひご覧ください。

村松

まにわがスキップ!!
編集後記