



新茶鮮やか シーズン到来

5月21日、富原小学校と周辺のお茶畑で行われた富原お茶まつり。富原小学校高学年の女子児童たちが、姉さんかぶりにあかねだすき姿の「茶娘」に扮して登場し、会場を盛り上げてくれました。茶摘み体験の最中には、カメラマンから記念撮影を求められ、にこやかな笑顔で応えていました。(31ページに関連記事)

災害に備えましょう	P02～
子育て楽しんでいますか？	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 森下桂子さん	P28～
研鑽に栄誉	P29～
ぐるっと真庭 まちの話題	P30～

災害に備えましょう

大雨・洪水・暴風などの**災害**が発生しやすい時期です

6月～10月は、梅雨前線や台風の影響により、降水量が多く「**出水期**」と呼ばれています。特にこの時期は、大雨・洪水・暴風などの災害が発生しやすい時期です。

災害はいつ起こるか分かりません。もしものときのために、日頃からできる備えをご紹介します。

▶問い合わせ先 危機管理課 TEL0867-42-1126 (FAX1119)

水害・土砂災害・地震など災害の種類ごとの危険箇所を事前に「真庭市防災マップ」(ハザードマップ)で確認しましょう。また、真庭市防災マップを活用して、避難先や避難の方法、タイミングなどの避難行動について、家族や地域で話し合しましょう。

平常時の備え

1 ハザードマップを確認



水害、土砂災害、地震など、災害の種類ごとに危険箇所は異なります。ハザードマップには、洪水浸水想定区域、土砂災害(特別)警戒区域、避難場所や避難所などが掲載されています。家族や地域のひとと、自宅や地域の危険箇所について、確認しましょう。

【ハザードマップ】

ハザードマップは、市役所本庁舎と各振興局で配布しているほか、真庭市ホームページでも公開しています。

ハザードマップはこちらから▶
(真庭市ホームページ)



2 避難行動を検討

災害は、いつ起こるか分かりません。ハザードマップを確認し、災害発生時にどこに避難するべきか、普段から確認しておきましょう。また、ハザードマップ裏面にある「マイ・タイムライン」で検討してみましょう。

- ①ハザードマップで自宅がある場所に色が塗られているか確認
→色が塗られている場合は、原則として、自宅の外に避難が必要です。
- ②自身や一緒に避難する人のなかに避難に時間がかかる人がいる
→いる場合には、警戒レベル3(高齢者等避難)
→いない場合には、警戒レベル4(避難指示) } 目安に避難行動を検討

3 非常備蓄品を家に備えておきましょう

大規模な災害により、被災生活が長期化したときの備えとして、非常食などは最低でも3日分を備えておきましょう。また、ライフラインや物流が復旧するまで長期におよぶ場合にも備え、日用品などは7日分をローリングストックしながら備蓄しましょう。

ローリングストックとは、保存の利く食品や飲料水、物品を多めにストックしておき、使用した分だけ買い足していくことです。平時からの備えが大切です。



真庭市防災情報配信サービス

正しい情報を得る

真庭市では、地震や大雨などで災害が発生したときに、携帯電話やパソコンなどに正確な情報をお届けする配信サービスを行っています。自分の携帯電話などで避難指示などの緊急かつ重要な情報をLINEやメールで受け取ることができます。今年度から、岡山県内で33度以上になると予測される際に発表される「熱中症アラート」の情報配信も始まりました。ぜひ登録してください。

真庭市防災情報配信サービス

以下のQRコードまたはURLから登録してください。

スマートフォン・
パソコンはこちら

[https://plus.sugumail.com/
usr/maniwa/home](https://plus.sugumail.com/usr/maniwa/home)



フィーチャーフォン
(ガラケー)はこちら

[https://m.sugumail.com/
m/maniwa/home](https://m.sugumail.com/m/maniwa/home)



- 「@sg-p.jp」、「maniwa@sg-p.jp」のアドレスからのメール受信を許可する設定にしてください。
- URL付きのメールの受信を許可する設定にしてください。

【配信情報】

- 避難情報 [避難指示、高齢者等避難、避難所の開設情報 など]
- 地震情報
- 気象情報 [気象注意報や警報、災害が予想される際の呼びかけ など]
- 熱中症アラート

防災サイトなどで確認

おかやま防災ポータル(岡山県)

県内の雨量情報や河川水位情報、河川カメラ情報などをリアルタイムで確認できます。

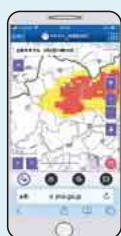
おかやま防災ポータル▶



ナウキャスト(気象庁)

今後数時間の大雨(集中豪雨)の動向を把握でき、水害などに対して、迅速な防災活動に利用できます。

ナウキャスト▶



キキクル(気象庁)

土砂災害、低地の浸水、河川の増水・氾濫といった災害発生の危険度の高まっている場所を5段階に色分け表示された地図で確認できます。



▲土砂災害



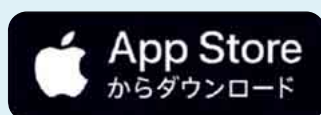
▲浸水害



▲洪水

中国電力ネットワーク停電情報

停電情報が素早くわかる中国電力ネットワークアプリ。停電が発生したときにプッシュ通知が届くほか、停電エリアが地図で確認できます。



迷わず避難

緊急時は早めに避難を

身の危険を感じた際には、最寄りの避難場所などに避難してください。市が開設する避難所の開設情報については、告知放送や防災情報配信サービスなどを通じてお知らせします。災害の状況によって避難所や避難場所までの移動が危険な場合に備え、さまざまな避難方法を紹介します。

1. 在宅避難



災害発生後でも周囲の状況から自宅が安全な状態であれば、自宅に留まる選択肢があります。また、避難所などへの移動が危険な場合にも、在宅避難を選択してください。ただし、ハザードマップで確認し、自宅が浸水区域や土砂災害警戒区域に入っていない場合の選択肢です。

▶メリット

- ・移動の負担がない
- ・居住性が高い
- ・備蓄品を用意できる

▶留意点

- ・災害の種類別に自宅の安全性を確認
- ・公的支援を受けにくい場合、非常食などの準備をする

2. 縁故避難



自分がいる場所から避難できる範囲に親戚や友人の家がある場合には、事前に避難することが可能か確認しておきましょう。災害発生時には連絡が取れない場合があります。日頃から小まめに連絡を取っておくことが大切です。

▶メリット

- ・居住性が高い

▶留意点

- ・事前に受け入れの相談
- ・長期になると、受け入れ先に大きな負担となる場合がある

3. 宿泊施設への避難



安全で丈夫な建物のホテルや旅館などの宿泊施設へ避難する方法もあります。しかし、満室で宿泊できない場合もあるため、注意が必要です。ハザードマップで、近くの宿泊施設の立地や、自宅からの移動経路や安全性を確認しましょう。

▶メリット

- ・居住性が高い

▶留意点

- ・当日受け入れ可能か確認する
- ・長期間になる場合、経済的負担が大きくなる

4. 車中避難



避難所が定員を超えている場合や、自宅よりも車が安全な場合には、車で寝泊まりする選択ができます。車中避難を行う際、災害が発生した場合にどこが安全な場所なのか自宅の周辺を事前に確認しておきましょう。

▶メリット

- ・ペットと一緒に避難が可能

▶留意点

- ・エコノミー症候群など健康上の問題が生じる可能性がある

【避難場所】

洪水や土砂災害など「その場に留まっていたら危険な状態」から命を守るために逃げ込む場所が避難場所です。市内に約360カ所あり、主に地域の集会所を災害種別ごとに指定しています。避難場所は、一時的な避難を想定しているため、基本的に市の備蓄品はありません。避難時には、各自必要な飲料水や食料品をもって避難しなければなりません。

【避難所】

避難場所で命を守った後に、一時的な生活をする場となるのが避難所です。市内に62カ所あり、主に小学校や中学校の体育館を災害種別ごとに指定しています。

避難場所とは異なり、市の備蓄品（飲料水やアルファ米などの食料）がありますが、乳幼児や高齢者がいる場合などは、個別の準備が必要になります。



地域の行事に防災をプラス⁺ 防災出前講座

地域のイベントに防災を取り入れてみませんか。個人・地域の防災力向上を目指した講座です。

日程調整

希望日の15日前までにご連絡ください。

※土日・祝日・夜間も実施可能ですが、調整の結果希望通りにならない場合もあります。

相談対応

希望する講座内容を事前にご相談ください。

<参考事例>

- ① 地域はみんなで守る！ 自主防災組織の活動に向けて など
 - ② 生き延びるポイント 非常持出・備蓄編/避難編 など
 - ③ あなたの地域の危険度は!? リスクの見積・防災マップの見方 など
 - ④ 避難訓練のサポート 訓練内容・防災グッズ展示品貸出 など
 - ⑤ 防災を楽しく学ぶ 各種ボードゲーム実施 など
 - ⑥ 消防署による訓練指導 救急法・消火器使用訓練 など
- ※⑥は各組織から直接、真庭消防署に依頼してください。
(真庭消防署 TEL0867-42-1190)



防災王子
小野智行さん

▶申し込み・問い合わせ先 真庭スポーツ振興財団

TEL090-8749-8595 (防災事業専用) 0867-42-1177 (久世体育館窓口)

E-mail: bousai.maniwa@gmail.com

真庭スポーツ振興財団ホームページ▶



自助を学ぼう

自助は、災害発生時に自分や家族の命、安全を自分で守ることです。防災の『自助』に興味をもって取り組んでもらえるよう、「自助を楽しく分かりやすく」動画を作成して公開しています。防災王子と一緒に楽しく学んでみませんか。



真庭スポーツ振興財団▶



真庭市公式チャンネル▶

子育て楽しんでいますか？ ～地域ぐるみの家庭教育支援～



真庭市では今年度、こどもはぐくみ応援プロジェクトに全庁を挙げて取り組んでいます。その中から、今回は『家庭教育』にスポットを当て、支援する団体や取り組みをご紹介します。

子育てや家庭教育を地域ぐるみで応援

家庭教育は特別なことじゃないけど大切なこと

地域ぐるみで応援する
家庭教育支援チーム

皆さん、家庭教育と聞いて、どんなイメージを持たれますか。教育という名前が付くと、何だか堅苦しい感じがしますよね。でも、特別に何かを家庭でこどもたちに教えるということではないんです。家庭で過ごす中で、日々のこどもとの関わりやこどもへの働きかけを通して、こどもたちが、さまざまな知識や価値観、考え方を身に付けて、社会の一員になっていくということなんです。

そこで、私たちは、全ての保護者が安心して子育てができるようにサポートしていくため、教育委員会から委嘱を受け、真庭市家庭教育支援チーム『ふらっと』として、地域ぐるみで子育てや家庭教育を応援する取り組みを行っています。

保護者の皆さんの力に

**子育て中の悩みや不安は
家庭だけの問題じゃない**

家庭教育のあり方は、それぞれの家庭によってさまざまですが、今、社会の変化の中で、家庭を取り巻く状況も大きく変わっています。子育て中の悩みや不安も大きくなっているという現状があります。ですが、このような状況は、決して、個々の家庭だけの問題ではありません。

子育てに行き詰まったとき、家庭でのお子さんとの関わりに悩んだとき、ひとりで抱え込まないでほしいです。『地域の中の身近な子育ての先輩として』保護者の皆さんの力になりたいと思っています。



真庭市家庭教育支援チーム
『ふらっと』チーム長
保育士 OB
丸山 恭子さん(蒜山上長田)

真庭市家庭教育 支援チーム

ふらっと



▲『遊びの日』で思い思いに遊ぶ子どもたち

子育てにはいつの時代も喜びも悩みもつきものです。
私たちメンバーが、ちょっとだけ先輩として、
保護者とともに考えたり、活動したりしています。

主任児童委員
藤田 玲子さん
(久世)



小学校教員OB
春木 美佐子さん
(久世)



『ふらっと』に込められた思い

参加者も家庭教育支援チームのメンバーも、相手へのリスペクトを持って、『ふらっと』な関係＝安心できる状態で学びあいたいという思いで名づけられました。

どんな活動をしているの？

①共に子育てを学ぶあう場の提供

入学説明会や学年PTA活動、懇談会、子育てサロン、地域の子育て関係者の研修など、さまざまな機会に出向いて実施しています。(親育ち応援学習プログラム)

②地域の居場所づくり、相談対応

保護者同士やチーム員と交流したり親子で楽しんだりできる居場所づくりをしています。(おしゃべり広場)

③こどもの居場所づくり

令和4年度には、子どもたちが自由に遊べるイベント『遊びの日』を初開催しました。この他、外部講師を招いての学習講座、子育て・家庭教育に関する情報提供などを行っています。

メンバーはどんな人たち？

全員、子育て経験者で、教員OBや保育士OB、保健師OB、子育てサロン関係者、主任児童委員や愛育委員など、地域の中の子どもと関わるさまざまな人の中から、真庭市教育委員会が委嘱しています。

今年度は19人のメンバーが『地域の身近な子育ての先輩』として活動していきます。

家庭教育支援チームの活動紹介①

親プロには決まった答えがあるわけではありません。大切なことは、参加者同士の交流の中で、互いに共感があったり、ちょっとした気づきがあったりすることです。そして、出会いをきっかけに皆さんがつながり支えあうことにつながることです。



親育ち 応援学習 プログラム

通称『親プロ』

「寄って話して
自ら気づく」

保護者の学びや育ちを応援する
参加型の学習プログラム

どんな内容？

「自己肯定感を高める関わり方を考えよう」「非認知能力について知ろう」「スマホ・ネットとの関わり方を考えよう」「子育て支援の輪を広げよう」など、さまざまなテーマでプログラムを用意しています。こどもの実態や、保護者や支援者のニーズに合わせたプログラムも作成できます。

親子で一緒にできるプログラムや、祖父母をはじめ、子育てを支援する幅広い年代の人に向けたプログラムもありますので、親プロを活用して学びあいをしてみたいという人はご相談ください。



小学校教員OB
福山 真知子さん
(久世)



親同士が
交流する



親子で
ふれあう

おしゃべり 広場

地域の居場所
「つながる つなぐ」



- ※変更となる場合もあり
- ①毎月第2月曜日
午前10時～正午
くせ活き生きサロン
(真庭市久世266-2)
 - ②毎月第4土曜日
午後2時～4時
真庭市立中央図書館
(真庭市勝山53-1)

いっしょでつなぐの？

子育て、孫育て中の人や関係者なら誰でも気軽に参加ください。事前の申し込みも参加費も不要です。

どんな人が参加できるの？

- ・子育てや家庭教育について、日頃感じていることを気軽に話せる場所
- ・悩みや困りごとを相談できる場所
- ・子育て仲間に出会える場所

どんな場所？

おしゃべり広場の開催情報は、真庭市家庭教育支援チームの公式LINEや真庭市公式Instagramでもお知らせしています。

気軽に、ふらっとご参加ください。お待ちしております。

生涯学習課
藤中 仁美 主事補



生涯学習課
藤木 純子 社会教育指導員



初めての
子育て

佐藤 愛美さん(久世)
壮真くん

うれしいこと・楽しいこと

こどもの成長やできるようになったことが増えることに、子育ての楽しさを感じています。

悩みや困りごと

栄養のことや離乳食のことが今一番の悩みです。悩んだときには、ネットで調べたり、知り合いに聞いたり、はぐくみセンターのLINE相談を利用しています。

おしゃべり広場のような交流の場について

同じ悩みや困りごとについて話したり聞いたりできること、同じような子育て中の人と知り合いになれること、そして、こどもも自分も楽しむことができるのがいいなあと思います。

2人目の
子育て

行本 京子さん(久世)
一貴くん



うれしいこと・楽しいこと

私を見つけたときのうれしそうな笑顔を見ると幸せを感じます。

悩みや困りごと

1人目のときは何が正解か分からず不安で、調べたり人に聞いたりしながら手探りで子育てしていました。ずっと家にいるから社会につなげれない孤独感があり、とにかく夫に話を聞いてほしかったです。仕事で疲れて帰ってきた夫とも、夫婦でしっかり話ができていたから、楽しく子育てができていたと思います。

おしゃべり広場のような交流の場について

ちょっとでも出かけるきっかけになって、前向きな気持ちになれたり、人としゃべってリフレッシュできたり、情報交換もできるので、もっと増えてほしいです。

おしゃべり広場に来ていた
保護者にお話を聞きました

家庭教育支援チームからのメッセージ

子育ては思うようにいかないもの。完璧な保護者などいないのです。
うまくいかないとき、悩むとき、『良い親』ではないと自分を責めないでください。
子育ての悩みは一人で抱え込みやすいけど、誰もが悩みながら子育てしているので、
どうぞ周りの人に話しながら一緒に子育てしていきましょう。
『おしゃべり広場』や『親プロ』でお待ちしています。



小学校教員OB
高橋 京子さん(上市瀬)

『こうあるべき』というのが頭で分かっているけど、
実践するのは難しいものです。時々、親プロなどに参加して、
日ごろをふりかえる機会をもつのは大切ですね。
あれもこれもがんばらなくても、土台となることをしっかりと持っていれば、
こどもはしっかり育ちます。

子育てサロン関係者
景 麻智子さん
(月田)



私も一番上のこどもの小学校入学の時がとても心細く不安でした。
でも、園が違ってもさまざまな場に参加し、いろんな保護者と知り合いになったことが
心の支えとなり、子育てのヒントにつながりました。ゆるくていいので、
つながりを大切にしてくださいね。



中学校教員OB & 白梅塾教育相談員OB
妹島 昇さん(富尾)

こどものことには、ついつい口を出したくなりますが、
先回りせずこども自身の力を信じて、笑顔で見守ることが大事だと思います。
とはいえ、難しいこともあります。親も子育てを通じて成長していくので、
大丈夫。子育て・親育ちを応援します。

地域ぐるみの家庭教育支援が大切です。

第3次真庭市教育振興基本計画の柱の一つに『協育』があります。
みんなで育てあうことを目指しています。
こどもは家庭の中だけで育つわけではなく、園・学校はもちろんのこと、
地域の人たちと関わり、見守られながら育ちます。
いろいろな人との関わりを通して、保護者も子も育つのです。
こどもだけでなく、保護者のことも見守る地域のネットワークを大切にしたいです。

お問い合わせ先(親プロや家庭教育支援員派遣の申し込みもこちらまで)

真庭市家庭教育支援チーム「ふらっと」
(事務局 教育委員会生涯学習課)

TEL 0867-42-1094 FAX 0867-42-1416

Mail shohgai@city.maniwa.lg.jp

真庭市公式
ホームページ▼



真庭市家庭教育
支援チーム
公式 LINE▼



おしゃべり広場などの情報や、
家庭教育に関する情報紙などが届きます

「蒜山ひととき」オープニングセレモニー 蒜山にシェアオフィスがオープン



オープニングセレモニーであいさつをする太田市長



オープニングセレモニーで
行われたテープカット



豊かな自然を眺めながら
仕事ができる環境



真庭市産の木材をふんだん
に使用したオフィススペース

市政トピックス TOPICS

5月1日、シェアオフィス蒜山ひとときがオープンしました。4月28日に行われたオープニングセレモニーでは、内閣府や環境省をはじめ、多くの人が出席し、報道機関も多数来場しました。施設内部は、50席程度を想定したオフィススペースや5室のミーティングルームなどで構成され、作業スペースも確保しています。今後は、知的創造の場として市内外の企業の入居を目指します。これからの季節、蒜山の豊かな自然の中でリラックスしながら仕事してみませんか。

蒜山ひとときホームページ▶



真庭市をフィールドに「暮らしを創る力」「ナリワイを構想する力」「地域を支える力」を身につけ、志をもにする仲間づくりを支援する、真庭なりわい塾。5月13日と14日、塾のフィールドとなる北房地区で、現地見学・説明会が開催されました。第7期生の募集にあたって開催された今回、2日間を通して23人が参加し、皆部商店街や双内集落などを見学。質疑応答では、参加者から積極的に質問が出ていました。

真庭なりわい塾 現地見学・説明会を開催 未来の塾生たちが現地を視察



里山里海交流館しんぴおで説明を聞く参加者



安全に農作業を行うためのはじめの一步

令和5年度真庭いきいき帰農塾 開講式 農業の新たな担い手集う

令和5年度真庭いきいき帰農塾の開講式が4月20日に開かれました。真庭市では、地域の農業の新たな担い手を育成することを目的に真庭いきいき帰農塾を開催しています。今年度はぶどうコース、花きコース、白ネギコースの3つのコースを開講。開講式の後には合同講座が行われ、JAの職員から、農薬の扱い方や農業機器を安全に使うために衣服などを守るものを身につけることなどが呼びかけられました。



市長室から
こんにちは!

私の日々の食生活(その1)

<毎日の食事は?>

私が市長になった頃、「毎日何を食べているのですか?」「ちゃんと食べているの?」と尋ねられたり、心配をさせていただいたりしました。仕事柄、懇談や出張による外食の回数がかなりありますが、日常は自炊をしています。基本は米食で、気分を変えて各種麺類を食べますが、パンはほとんど食べていません。なお、いわゆるインスタント物は冷凍物以外全く使っていません。調理は、夜にTVをつけながら、煮物、揚げ物、卵焼き、漬物など、保存しやすいものを作り置きすることが結構あります。わさび漬やタケノコなど、季節の食べ物をいただくこともあり、食事に彩りを添えてくれます。

<朝食は?>

結婚して以来、朝食を取らないと妻に怒られますので、二日酔いの朝でも無理して食べてきました。これが習慣化され、朝食を欠かすことはまずありません。カロリーを取りすぎないようにご飯は少量にして、おかずをかなりしっかり食べます。どうしても種類、量とも多く作ってしまうからです。みそ汁はインスタント物に具を足すこともありますが、作らないことが多いです。朝食に欠かさないのが牛乳とヨーグルトです。マグカップ1杯の牛乳を飲んだ後、それにヨーグルトを入れてジャム（収穫忘れない年はブルーベリージャムを自分で作り、それを使用）と少量の亜麻仁油を入れて食べます。

<昼食は?>

出張や来訪者との会食があるときや朝に時間の余裕がないときを除き、自家栽培野菜を消費することも考え、昼弁当も自分で作ります。

容器は、自分の弁当箱の他に、環境を考えて時々寿司や揚げ物などが入っていたプラ容器を再利用することもあります。中身は、おむすび一つ、肉類、魚類、野菜を入れ、バランスを考えるように努めています。揚げ物、冷凍物の既製品も使いますが、魚と肉は焼くなどして、できるだけ自分で加工するようにしています。野菜は多量に食べられるように煮たり炒めたりし、生の物にも事前にドレッシングをかけて隙間無く入れています。色彩を考えて、トマト、パプリカ、紅ショウガの赤、カボチャや卵焼きの黄色、野菜の緑、おむすびは白かのり巻きの黒などを組み合わせるようにしています。彩り豊かでおいしそうな弁当ができたときは何となくうれしく、スマートフォンで撮ることもあります。

料理について元々何の知識もなく、勉強したこともありませんが、この10年間で成長しました。それは、健康のためであり、人生の楽しみや豊かさの一つでもあり、これからは特に認知症予防を兼ねて腕を上げていきたいと思っています。



東京や愛媛の高校生が農林業を聞き書きしました

まにわの人・森くらし 自然と生きる名人を記録

森や海などの仕事に携わる人たちから仕事や人生を取材し記録する、聞き書き甲子園。出場した高校生と生徒を受け入れた真庭の名人が語り合う会が、5月4日に中央図書館で開かれました。聞き書き甲子園は、世代間交流や、自然を生かした仕事に理解を深めてもらうため、農林水産省や環境省などで作る実行委員会により開催されています。この日は、取材で経験したことや思ったことなどを振り返っていました。



真剣に質疑が交わされた教育委員会の様子

教育委員会を地域で初開催 傍聴しやすい環境目指す

5月19日、JR久世駅前にあるレンタルスペース「エキマエ・ノマエ」で教育委員会が開催されました。地域に飛び出した初めての定例会で、傍聴を合わせ約20人が参加。会議では、教育長諸報告の他、1件の議案審議が行われ、原案のとおり可決されました。また、定例会の後には、空き家を活用した地域づくりを進める「エキマエ・ノマエ」とミニシアター「ピクトリシアター」の取り組みについて学びました。



真庭市の人口

総数	42,104人(+2)
男	20,199人(+1)
女	21,905人(+1)
世帯数	17,560世帯(+54)
令和5年5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

事業者の皆さんへ

エネルギー経費を支援

事業者エネルギー価格高騰 緊急支援事業

エネルギー価格高騰の影響を受けた市内事業者の負担を軽減し、事業継続を支援するため、支援金を支給します。

■対象者

市内に主たる事業所を有する事業者（医療・介護・福祉法人、農業法人、認定農業者などを除く）

■対象経費

令和4年10月から令和5年3月までの任意の3カ月間に使用したエネルギー経費の合計額が10万円以上となるもの
※ガソリン、重油、軽油、灯油、プロパンガス、電気、木質ペレット

■支援率

次のいずれかの方法により算出した額のうち高い額

- ① 対象経費の20%
- ※上限額15万円
- ② 対象経費の10%
- ※上限額150万円

■申請方法

真庭商工会窓口で配布、または真庭市ホームページに掲載の申請書に、必要書類を添えて、真庭商工会または各支所へ提出

■申請期限 8月31日(木)

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

真庭市
ホームページ



農業者の皆さんへ

エネルギー経費を支援

農業者エネルギー価格高騰 緊急支援事業

エネルギー価格高騰の影響を受けた市内農業者の負担を軽減し、営農継続を支援するため、支援金を支給します。

■対象者

市内に住所を有する認定農業者、認定新規就農者、または市内に事業所を有する農業法人などで、現に農業を営む者

■対象経費

令和4年10月から令和5年3月までの任意の3カ月間に使用したエネルギー経費の合計額が5万円以上となるもの
※ガソリン、重油、軽油、灯油、混合油、プロパンガス、電気、木質ペレット

■支援率

対象経費の20%
※上限額15万円

■申請方法

申請書類を農業振興課または各振興局へ提出
※対象となる農業者には、5月下旬に申請書類を郵送しています。

■申請期限 8月31日(木)



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

真庭市
ホームページ



子育て世帯を支援

特別給付金

子育て世帯生活支援 特別給付金

食費などの物価高騰に直面し、影響を特に受ける低所得の子育て世帯に対し、生活支援の観点から、特別給付金を支給します。

■支給額

児童一人当たり5万円
※左記①と②を重複して受給することはできません。

■申請期限

令和6年2月29日(木)

■申請方法

市役所窓口で配布、またはホームページに掲載の申請書に必要書類を添えて、子育て支援課、または各振興局へ提出
※申請不要の人は、5月25日(木)に支給済です。

▶対象者

①ひとり親世帯

- ・令和5年3月分の児童扶養手当受給者（申請不要）
- ・公的年金給付などを受けていることにより児童扶養手当の支給を受けていない人
- ・食費などの物価高騰の影響を受けて家計が急変した、児童扶養手当の対象となる収入相当の人



真庭市 ホームページ▶

②ひとり親世帯以外の子育て世帯

- ・「令和4年度低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金（住民税非課税の子育て世帯分）」を受給した人（申請不要）
- ・食費などの物価高騰の影響を受けて家計が急変した、住民税均等割が非課税となる収入相当の人



真庭市 ホームページ▶

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

住民税非課税世帯を支援

返送・申請が必要です

▶支給額

1世帯当たり3万円

▶給付金の支給開始時期

7月下旬(予定)

※支給決定通知でお知らせします。
※他市町村で給付を受けた世帯を除く。

▶対象者と申請の有無

世帯全員の令和5年度住民税均等割が非課税の世帯



必要事項を記入の上
確認書の返送が必要です。
令和5年6月1日時点で真庭市に住民登録がある人には市から確認書が届きます。

令和5年1月2日以降に転入した人を含む世帯で、世帯全員の令和5年度住民税均等割が非課税の世帯



申請が必要です
令和5年6月1日時点で真庭市に住民登録がある人には市から申請書が届きます。該当と思われる世帯は、必要書類を添付し、窓口で直接、または郵送で提出してください。
※未申告者を含む世帯には別途案内を送付します。

低所得世帯物価高騰 緊急支援給付金

電力、ガス、食料品などの価格高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい低所得世帯（住民税非課税世帯）に対して、給付金を支給します。



真庭市
ホームページ

問 福祉課 初岡 TEL0867-42-1616 (FAX1369)
Email:fukushi@city.maniwa.lg.jp

119番通報を映像で

事前準備は不要です

映像通報システム 運用開始しました



映像通報システムとは、119番通報の際に通報者(あなた)のスマートフォンを使って、災害現場の状況を映像で伝えていただくシステムです。

スマートフォンの事前設定やアプリのインストールは必要ありません。119番通報時に、指令員が通報者のスマートフォンにショートメッセージを送信します。通報者は受信したショートメッセージに添付されているURLをタップするだけで、指令員と声だけではなく映像もプラスしてつながります。

▶どんな時に使用するのか

- ①指令員が必要と判断した場合
- ②通報者の安全が確保されている場合
- ③通報者に操作方法を説明し、同意が得られた場合

▶注意点

映像送信にかかる通信料金が通報者側にかかります。
ご理解とご協力をお願いします。
(通信料金は、通信会社や契約のプランにより異なります。)



問 消防本部警防課 松田 TEL0867-42-1190(FAX1672)
Email:keiboh_shobo@city.maniwa.lg.jp

真庭市
ホームページ



滞納整理を強化

公平公正な負担を確保

組織内弁護士を配置しました



福間 互(ふくま こう)
岡山弁護士会所属

私債権などの滞納整理において、法律的なアプローチを行うために、今年度から税務課債権回収対策室内に組織内弁護士が配置されました。

法務に関する高度で専門的な知識や実務経験をもった有資格者の配置により、未収債権の縮減に向け、今まで以上に効果的かつ効率的な滞納整理を行い、公平公正な負担の確保に努めます。

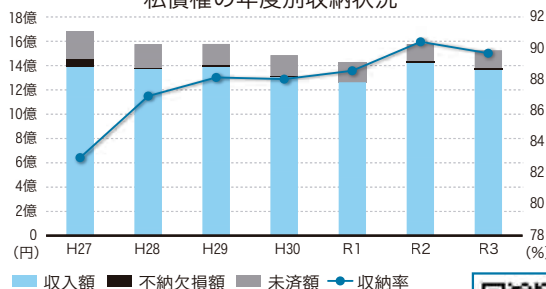
※私債権とは、契約者の当事者間の合意(私法上の原因)に基づき発生する債権です。

納め忘れはありませんか 法的措置の対象です

- ひかりネットワーク
負担金・利用料
- 給食費 ●水道使用料
- 住宅使用料 ●病院診療費
- 各種貸付金・返還金

など

私債権の年度別収納状況



問 税務課債権回収対策室 戸田 TEL0867-42-1115(FAX1240)
Email:saiken@city.maniwa.lg.jp

真庭市
ホームページ



お知らせ INFORMATION

6月の休日急患担当医

診療時間:午前9時~午後5時

4日

- 勝山病院・勝山
0867-44-3161(FAX5331)
- 河本医院(内)・落合
0867-55-2121(FAX2124)

11日

- 湯原温泉病院・湯原
0867-62-2221(FAX2223)
- 宮島医院(内)・勝山
0867-44-2403(FAX3432)

18日

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

25日

- 落合病院(内)・落合
0867-52-1133(FAX1160)
- 金田病院(外)・落合
0867-52-1191(FAX1917)
- 新庄村診療所(内)・新庄村
0867-56-3255(FAX3256)

~7月~

2日

- 近藤病院・勝山
0867-44-2671(FAX2989)
- 本山医院(内)・落合
0867-52-1551(FAX7172)

9日

- 金田病院・落合
0867-52-1191(FAX1917)
- 米田医院(内)・勝山
0867-44-2132(FAX4749)

コロナワクチン

3回目以降の申し込み

真庭市では、コロナワクチンの3回目以降の接種にあたり、12歳以上64歳以下で基礎疾患のある人、医療従事者、高齢者・障がい者施設従事者の人は、申し込みが必要です。※申し込みが無ければ予診票は送付されません。

■対象となる基礎疾患の範囲
○以下の病気や状態で通院や入院をしている人

- ・慢性の心臓、腎臓、呼吸器、肝臓の病気
- ・病気や治療による免疫機能の低下
- ・神経疾患や神経筋疾患を原因とする身体機能の低下
- ・インスリンや飲み薬で治療中または合併症のある糖尿病
- ・血液の病気（鉄欠乏性貧血は除く）
- ・染色体異常
- ・睡眠時無呼吸症候群
- ・重い精神疾患
- ・知的障がい

○BMIが30以上の肥満の人

■申込方法

- ・電子申し込み
- ・申し込みフォームから申し込み
- ・郵送

申込書を健康推進課に郵送
■申込締切 8月31日(木)
■申し込み・問い合わせ先 健康推進課

〒719-3292

真庭市久世2927-2

TEL 0867(42)1050

FAX 0867(42)1388

■申し込みフォーム▼

■真庭市ホームページ▼



20歳の集い実行委員会 委員募集中

真庭市では、令和6年開催予定の「20歳の集い」の実行委員を募集します。実行委員になると、式中のアトラクションの企画や運営に携わることができます。自分たちの20歳の集いを生涯忘れることのない大切な日とするため、友達を誘って実行委員になってみませんか。

■実行委員の役割

20歳の集いのアトラクションの企画運営や当日の対応などに関わったり、恩師ビデオレターに出演していただく先生や質問内容の検討など、当

時・現在・未来をつなぐ役割を担うことができます。8月から12月の間に企画会議を3回程度開催予定（オンラインでの参加も可能）です。

■応募資格

平成15年4月2日から平成16年4月1日生まれで、真庭市に住所のある人

※進学などのために住所を他市に移している人も応募可

■応募人数 各中学校区で若干名

■応募期限 6月30日(金)

■応募方法

ホームページ掲載の応募用紙に記入してメールで送信していただくか、申込用紙を印刷してくらし安全課、または各振興局に持参・郵送

※ファックス不可

■問い合わせ先

くらし安全課 且

TEL 0867(42)1017

FAX 0867(42)1319

kurashizen@city.maniwa.jp

■真庭市ホームページ▼



障がいのある人・ひとり親家庭 医療費の一部を助成します

真庭市では、障がいのある

人やひとり親家庭などの人が安心して診療を受けられるように、医療費の一部を助成しています。現在お持ちの受給資格証の有効期限は、6月30日(金)です。7月以降も引き続き該当となる人は更新の手続きが必要です。更新の該当となる人には6月中旬に案内を送りますので、手続きをしてください。

■更新申請受付期間 6月19日(月)～30日(金)

■対象者

○心身障害者医療費給付

次のいずれかに該当する人

・身体障害者手帳1級、または2級の交付を受けている人

・療育手帳Aの交付を受けている人

・身体障害者手帳3級かつ療育手帳B（中度）の交付を受けている人

※新規認定は65歳未満の人に

限る

※所得制限あり

■真庭市ホームページ▼

TEL 0867(42)1017

FAX 0867(42)1319

kurashizen@city.maniwa.jp

■真庭市ホームページ▼



中であれば卒業まで）
・父母のいない児童およびその児童を養育している配偶者のいない人
※年少扶養控除廃止に伴う調整を行い、所得税が課税でも対象となる場合があります。

■真庭市ホームページ▼

お問い合わせ先

市民課 山本（心身）、清水（ひとり親）

TEL 0867(42)1112

FAX 0867(42)1319



ありがとうございます 篤志寄付

株式会社トマト銀行から、横断旗100本と夜行たすき50本をいただきました。

株式会社ちゅうぎんフィナンシャルグループから、5年

間にわたり寄附金総額470万円をいただく覚書を締結

しました。これは、平成20年

から整備を続けている黒田地

内の「ちゅうぎんの森」の森林

整備資金です。

障がい者相談員と 相談支援事業所のご紹介

真庭市では、身体障がいや知的障がいのある人、またその家族などからのさまざまな相談に応じて、必要な指導や助言を行っています。市内には身体障がい者相談員が9人、知的障がい者相談員が8人おり、身の回りの相談に応じています。また、市内相談支援事業所や真庭市発達発育支援センター（福祉課内）では、障がいのある人や家族からの相談に応じて情報提供や助言を行います。相談内容などプライバシーは固く守られるので、お気軽にご相談ください。

▶身体障がい者相談員 9人

ふりがな 氏名	住所	電話番号 FAX番号
しょうじ かずたか 庄司 一孝	真庭市田口 1211	0867-56-2524 0867-56-2524
にしがき まさこ 西垣 正子	真庭市西河内 7-10	0867-52-3639
ひぐち まさこ 樋口 昌子	真庭市蒜山 中福田605	0867-66-3572
やました たつお 山下 辰男	真庭市月田 3056	090-9502-7437
しげとう さだこ 重藤 貞子	真庭市神代 2527	0867-44-4594 0867-44-2951
なかがわ よしえ 中川 良江	真庭市美甘 1943-1	0867-56-2782
かがみ やすひろ 各務 泰弘	真庭市豊栄 892-1	0867-62-7068 0867-62-7068
ながみ たけし 長見 健史	真庭市蒜山 上長田24-3	090-4659-4700
やまのり かずこ 山乗 和子	真庭市蒜山 下徳山113	090-7591-8616 0867-66-3291

▶知的障がい者相談員 8人

ふりがな 氏名	住所	電話番号 FAX番号
うえき ともこ 植木 知子	真庭市 上中津井1305	0866-52-3736
せのお むねお 妹尾 宗夫	真庭市下河内 2221	0867-55-2703 090-7548-2703 0867-55-2803
たかはし いつこ 高橋 逸子	真庭市草加部 587	0867-42-1195
やまさき はつえ 山崎 初江	真庭市勝山 192	0867-44-2977 0867-44-2977
おかだ みか 岡田 未佳	真庭市美甘 4126-4	0867-56-2252
かなもり ひろみ 金盛 廣美	真庭市栗谷 693	0867-65-2845 0867-65-2845
まかべ のぶえ 眞壁 伸恵	真庭市蒜山 下長田1243	0867-66-2286 0867-66-2286
なかむら さとし 中村 聡	真庭市蒜山 上福田502	0867-66-3917 090-2009-7179

▶真庭市内相談支援事業所など

法人名	住所	電話番号 FAX番号
社会福祉法人慶光会 真庭地域生活支援センター	真庭市久世2928 久世保健福祉会館1階	0867-42-7966 0867-42-7960
社会福祉法人秋桜会 サポートステーション コスモス	真庭市五名574-1	0866-52-5622 0866-52-4772
真庭市発達発育支援センター (福祉課内)	真庭市久世2928 久世保健福祉会館2階	0867-42-1080 0867-42-1369

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

真庭市
ホームページ



新型コロナウイルス感染症 5類感染症 に変わりました

新型コロナウイルス感染症の位置付けが、季節性インフルエンザなどと同じ「5類感染症」に変わりました。

感染対策は個人、事業者の自主的な判断が基本となります。

高齢者や基礎疾患のある人など、重症化リスクの高い人への感染を防ぐため、引き続き、以下の対策は有効です。

- ・換気
- ・手洗い、消毒
- ・マスク着用

○岡山県受診相談
センター（真庭保健所）
平日午前9時～午後5時
TEL 0867-44-2990

○岡山県夜間・休日
健康相談窓口
平日午後5時～午前9時
休日24時間対応
TEL 086-226-7073

岡山県ホームページ▼



厚生労働省ホームページ▼

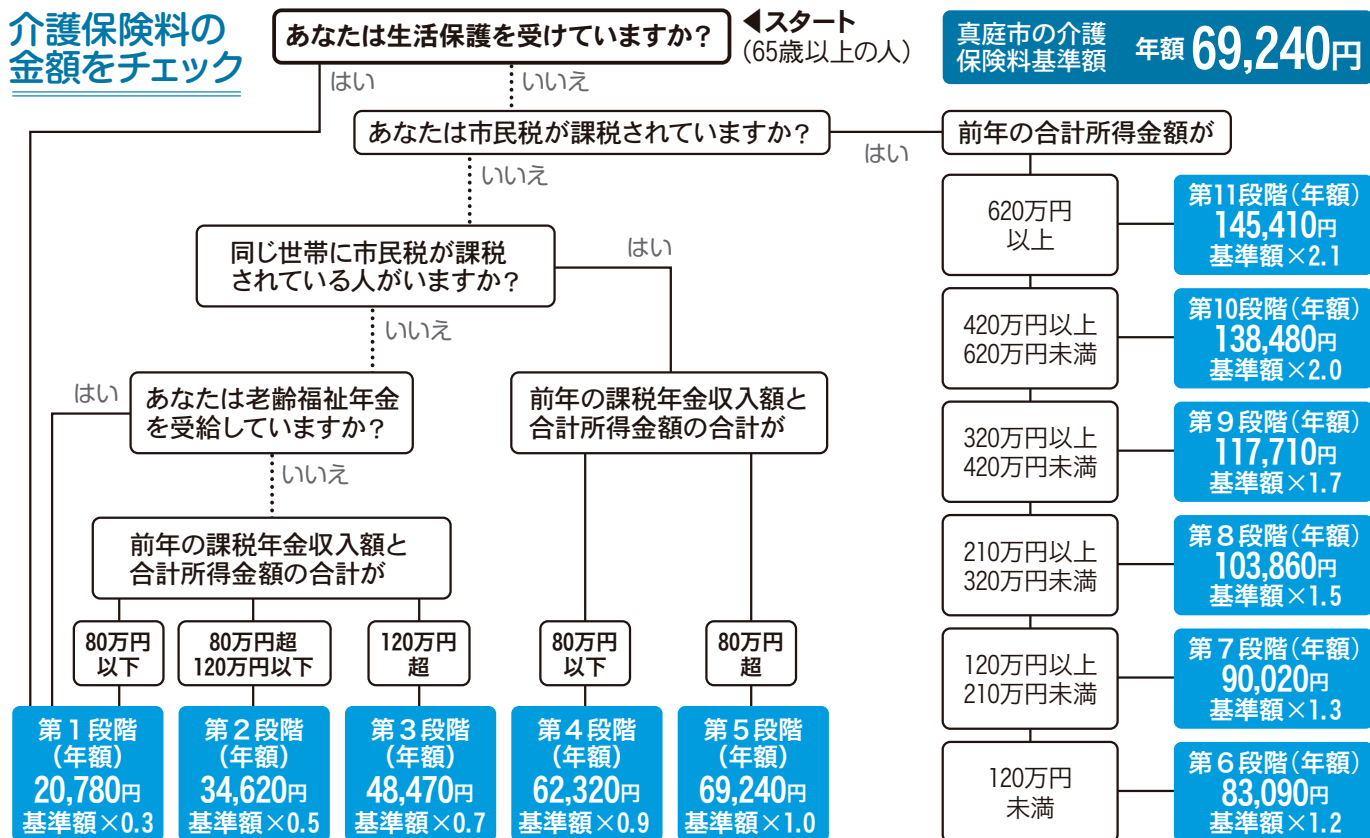


■問い合わせ先
健康推進課
TEL0867-42-1050
FAX0867-42-1388

納付をお忘れなく 介護保険料

令和5年度(2023年度)の介護保険料(65歳以上の
人)の納付時期となりました。普通徴収の第1期の納
付期限は6月30日(金)です(年金からの特別徴収は4
月から仮徴収が始まっています)。6月中旬に保険料
の通知書と納付書などを送付しますので、各納付期
限までに納付をお願いします。

介護保険料の 金額をチェック



普通徴収の納付期限

第1期	令和5年6月30日(金)
第2期	令和5年7月31日(月)
第3期	令和5年8月31日(木)
第4期	令和5年10月2日(月)
第5期	令和5年10月31日(火)
第6期	令和5年11月30日(木)
第7期	令和5年12月25日(月)
第8期	令和6年1月31日(水)
第9期	令和6年2月29日(木)
第10期	令和6年4月1日(月)
随時期	令和6年4月30日(火)

※通常は月末が納付期限ですが、
月末が休日の場合は、次の平日に
なります。

Q&A よくある質問

Q1. 介護保険料は年金から引かれるのではないのですか。

▶ 年金額の年額が18万円未満の人は、年金から引く特別徴収ができないため、納付書などで納めていただく普通徴収となります。また新たに65歳になった人や転入などで資格取得した人は、初めは普通徴収となります。

Q2. 介護サービスを利用する予定がありませんが保険料を払わないといけないのですか。

▶ 介護保険は介護が必要な人をみんなで支え助け合う制度です。サービスの利用の有無にかかわらず皆さんにご負担していただく必要があります。

Q3. 3月に仕事をやめました。今年の介護保険料が安くなりますか。

▶ 今年度の介護保険料は、令和4年中の所得とそれにかかる市民税の課税状況により保険料の段階が決まります。現在の収入が保険料に反映するのは来年度です。



お知らせ

INFORMATION

年金相談 前日までに予約を

年金相談を開催します。相談内容を把握するために、前日までに年金事務所へ予約が必要です。

■日時 6月8日(木)、22日(木)
午前10時～午後4時

■場所 久世公民館

■持参物 基礎年金番号がわ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



ホームページ▼

ご相談ください 悩みごと無料相談

ライフサポートセンターつやまでは、地域の皆さんの生活支援を目的として、悩みごと相談を行っています。お気軽にご相談ください。電話でも対応しています。

■相談内容

労働、福祉、債務、法律、生活相談など

※なお、裁判や実務依頼などの場合は、費用が必要です。

■相談日時
月・水・金曜日

午前10時～午後5時
※祝日は除く

■場所
ライフサポートセンターつやま

津山市山下92-1 津山圏域
雇用労働センター内

TEL 0868(35)2433

中央図書館5周年

ご参加ください

中央図書館開館5周年記念イベント

「音のとしょかん」第2弾

音を楽しむ図書館「音のとしょかん」を開催します。

○まにわ図書館ラジオ vol.3

- ▶日時 6月25日(日) 午後2時～3時30分
- ▶場所 中央図書館2階 おはなしの部屋
- ▶内容 中央図書館内にラジオが流れます。メインパーソナリティーの江南泰佐さんと町の皆さんをゲストに、「町の音」をテーマにお話します。

○もちより音楽カフェ

- ▶日時 6月25日(日) 午後7時～9時
 - ▶場所 飲食スペース
 - ▶定員 15人(誰でも)
 - ▶参加費 無料
 - ▶内容 好きな歌や思い出の歌を1曲ずつ持ち寄り、みんなで聞きましょう。自宅で眠っているレコードやCD、カセットテープなどお持ちください。鑑賞のみの人も大歓迎です。
 - ▶申込方法 中央図書館へ来館、電話、ファクス、メールで申し込み
- ※先着順



真庭市
ホームページ

杉山亮ものがたりライブ&講演会

おもちゃ作家、そして子どもたちに人気の『名探偵ミルキーシリーズ』などの作者、杉山亮さんがやってきます。午前中は子どもも大人も一緒に聞いて楽しむ、杉山さんオリジナルのゆかいなお話や言葉遊びなどのトークライブ、午後は子どもや本に関わる人向けの講演会を開催します。

▶日時 7月2日(日)

①ものがたりライブ

午前10時～11時30分 ※サイン会あり

②講演会「子どもと物語のいい関係」

午後1時30分～2時30分

▶場所 中央図書館3階映像シアター

▶対象・定員

①小学生以上 80人

②子どもや本に関わる人 80人

▶参加費 無料

▶申込方法 中央図書館へ来館、電話、ファクス、メールで申し込み

※先着順



真庭市
ホームページ

問 中央図書館 TEL0867-44-2012 (FAX2020)
Email: toshokan_ch@city.maniwa.lg.jp



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。

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



f facebook で情報発信中



生ごみ等資源化施設 進捗状況 [2024年完成予定]

(真庭市赤野地内)

4月末現在進捗率 49%

2022年4月から、生ごみ等資源化施設整備工事を開始しています。

現在、処理管理棟の躯体工事およびメタン発酵槽の据付工事を行っています。



処理管理棟の躯体工事およびメタン発酵槽の据付工事写真(4月末現在)

申し込みは8月末まで

寝具類等洗濯乾燥サービス

高齢や障がいなどの理由で、寝具類などの衛生管理が困難な人の布団や毛布などのクリーニング料金を一部負担します。対象となる人は、高齢者支援課、または各振興局に申請書を提出してください。

■対象

・ 真庭市在住で、次のいずれかに該当する在宅の人
・ 介護保険の要支援・要介護認定を受けている独居の人
・ 介護保険の要支援・要介護認定を受けており、同居している世帯員全員が75歳以上である人

・ 身体障害者手帳1級、または2級を所持している独居の人
・ 身体障害者手帳1級、または2級を所持しており、同居している世帯員全員が75歳以上である人
・ その他の理由で寝具類の衛生管理が困難な人（世帯全員が介護保険要支援・要介護認定を受けている人など）

■負担内容

次の5品目のうち各1枚までのクリーニング料金を、4500円まで負担（当該年度に

1回のみ）

・ 掛け布団 ・ 敷き布団
・ 毛布 ・ こたつ掛け布団
・ こたつ敷き布団

※クリーニング実施後の申請は対象になりません。

■事業期間 交付決定から9月30日(土)までに実施するクリーニング

■申込方法

高齢者支援課、または各振興局へ申請書を提出

■申込締切 8月31日(木)

■問い合わせ先

高齢者支援課 岩藤
TEL 0867(42)1074

FAX 0867(42)1390

■真庭市

ホームページ▼



事前申請が必要です

身体障害者等巡回更生相談

肢体または聴覚に障がいがある人で、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。相談を希望する人は、1週間前までに申請が必要です。詳しくは福祉課までご連絡ください。

■日時 7月14日(金)

受付 午前11時～正午

審査 午前11時30分～

■会場 北房文化センター

■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、義足、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 金本

TEL 0867(42)1581

FAX 0867(42)1369

■真庭市

ホームページ▼



戦没者遺族の皆さんへ

令和5年度慰霊巡拝事業

政府は、肉親が亡くなった現地で慰霊・追悼を行いたいという関係遺族の要望に応えるため、慰霊巡拝事業を行っています。令和5年度の日程は次のとおりです。

■実施予定地域・実施予定時期・締め切り

①北ボルネオ・9月26日～10月2日・6月2日

②ビスマーク諸島・10月6日～13日・6月2日

③インド・10月20日～28日・6月30日

④フィリピン（1次）・12月7日～14日・8月10日

⑤フィリピン（2次）・令和6年2月15日～22日・10月26日

⑥硫黄島（1次）・11月7日～8日・7月7日

⑦硫黄島（2次）・令和6年3月6日～15日・10月24日

⑧マースシャル諸島・令和6年3月6日～15日・10月26日

■問い合わせ先

福祉課 下野

TEL 0867(42)1581

FAX 0867(42)1369

■岡山県

ホームページ▼



令和5年度在宅医療セミナー

けんこう長寿教室（運動編）

真庭市では「いくつになってもいきいき暮らせるまち・まにわ」を目指しています。いつまでも元気でいきいきとした生活が送れるよう、岡山県医師会から講師を迎え、フレイル予防について考え、実践するセミナーを開催します。ぜひご参加ください。

■日時

7月1日(土) 午後1時30分～3時30分（受付…午後1時～）

■場所

久世公民館大ホール

■内容

・ 講演「誰もが望むピンピンコロリ」

岡山県医師会会長 松山正春氏・講演「フレイルとロコモ」

岡山県医師会理事 宮本宣義氏 ※ストレッチ＆筋トレの実践あり

■定員

80人

■参加費

無料

■申込方法 電話、またはファックスで真庭市地域包括支援センターへ申し込み

■申込締切 6月23日(金)

■問い合わせ先

真庭市地域包括支援センター

高坂・清水

TEL 0867(42)1079

FAX 0867(42)1305

■真庭市

ホームページ▼



真庭産材などの活用を支援します

住宅や店舗などの新築や改修に真庭の木を使いませんか。

※どの事業も予算が無くなり次第、受け付けを終了します。



※ZEH（ネット・ゼロ・エネルギーハウス）の要件を満たす住宅については30万円の補助金上乘せ

60万円

■補助金額 新築一戸あたり

来工法で市内に新築する事業

積が80平方メートル以上の住宅を在

8立方メートル以上使用し、延床面

■対象事業 真庭産材などを

に住民登録する人

■対象者 市内に住所を有

し、自ら居住するために一戸

建て木造住宅を新築する人、

または、新築後速やかに本市

に住民登録する人

▼住宅を新築する人への支援

■対象者 市内に住所を有

し、自ら居住するために一戸

建て木造住宅を新築する人、

または、新築後速やかに本市

に住民登録する人

▼住宅を新築する人への支援

■対象者 市内に住所を有

し、自ら居住するために一戸

建て木造住宅を新築する人、

または、新築後速やかに本市

に住民登録する人

▼住宅を新築する人への支援

■対象者 市内に住所を有

し、自ら居住するために一戸

木材利活用促進支援事業補助金

木造住宅新築支援

■対象者 市内に住所を有

し、自ら居住するために一戸

建て木造住宅を新築する人、

または、新築後速やかに本市

に住民登録する人

■対象事業 真庭産材などを

に住民登録する人

■対象者 市内に住所を有

し、自ら居住するために一戸

建て木造住宅を新築する人、

または、新築後速やかに本市

に住民登録する人

▼店舗、民間の病院や学校など不特定多数の人々が利用する公共的な施設を新築する人への支援

■対象者 不特定多数の人々

が利用する施設を新たに建築

しようとする者

■対象事業 市内に整備する

不特定多数の人々が利用する

施設（主要構造部材に真庭産

材などを、合計8立方メートル以上

■補助率など 設計費の4分

の1以内（上限100万円）

■補助率など 設計費の4分

の1以内（上限100万円）

■補助率など 設計費の4分

の1以内（上限100万円）

■補助率など 設計費の4分

の1以内（上限100万円）

■補助率など 設計費の4分

の1以内（上限100万円）

■補助率など 設計費の4分

の1以内（上限100万円）

■補助率など 設計費の4分

の1以内（上限100万円）

■補助率など 設計費の4分

の1以内（上限100万円）

■補助率など 設計費の4分

の1以内（上限100万円）

■補助率など 設計費の4分

の1以内（上限100万円）

■補助率など 設計費の4分

の1以内（上限100万円）

■補助率など 設計費の4分

の1以内（上限100万円）

NISSAN リーフ NISSAN サクラ

各1台のカーシェアリングを開始予定です。平日は公用車として使用し、休日には皆さんにも利用していただけます。

■場所 真庭市役所 本庁舎北側

■利用料金 200円/15分ごと

■利用方法 事前に「NISSAN e-シェアモビ」の会員登録とWeb予約が必要

また、7月中旬には真庭市役所本庁舎においてオープニングイベントを予定しています。

真庭市ホームページ▼



■問い合わせ先 環境課 高田 TEL0867-42-1113 FAX0867-42-7455



■真庭市 ホームページ▼

公共施設等木製品導入支援

■対象者 不特定多数の人々

が利用する施設に木製品の導

入をするために新たにその製

作を発注する者

■対象事業 市内に整備する

不特定多数の人々が利用する

施設に木製品（その全部また

は一部に、真庭産材などを材

料として20万円以上使用する

もの）を導入する事業

■補助率など 木製品に使用

する真庭産材などの購入費な

どの4分の1以内（上限50万

リノベーション等事業補助金

住宅や店舗、事務所などの

改修、外構（塀、ウッドデッ

キなど）の新設に対して、そ

の施工業者にリノベーション

等事業補助金を交付します。

■対象者 市内に建築業の事

業所などを有する法人または

個人事業主

■対象事業 市内に立地する

建築物（外構部を含む）のリ

ノベーション工事（外構部お

よび別荘の新築も対象）

※この工事に係る材料購入費

が10万円以上であること

※申請者が所有、管理する建

築物や、一部空き家は対象外

■補助率など 工事に使用する

▶申し込み先 真庭地区木材組合（勝山木材ふれあい会館内） TEL0867-44-1277
受付時間 午前8時30分～午後4時30分 ※火・土・日・祝日は休業日

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

事業を企画して真庭を元気に 真庭を元気にする活動応援補助金

SDGs達成に貢献する活動であって、市内の団体が自らの企画により、①公共の利益または社会貢献を目的とした活動、②まちづくりおよび地域活性化につながる活動、③若者の交流事業などを推進する活動、④結婚推進を目的とした活動、を行う場合に資金的な支援を行います。真庭を元気にする活動応援補助金を有効にご活用ください。

■対象者

①市内に居住、または勤務する人で組織している市内の民間任意団体

②市内に事業所を有し、市内で活動する特定非営利活動促進法第2条第2項に規定する特定非営利活動法人

③市内に事業所を有し、市内で活動する一般社団法人、公益社団法人、一般財団法人、または公益財団法人

④市内に事業所などを有し、会社法第3条に規定する法人または個人事業主

■補助対象 市内で実施するさまざまな活動・イベント
(例) 企業間の交流イベント、

マルシェ、若者交流イベント、スポーツ交流大会、ワークショップなど

■補助金額 15万円を限度

■申込方法 交流定住推進課へ申請書などを提出

■申込締切

令和6年2月23日(金)

※ただし、予算がなくなり次第受付終了となります。

■問い合わせ先

交流定住推進課 植田

TEL 0867(42)1179

FAX 0867(42)1353

■真庭市

ホームページ▼



真庭での新婚生活を応援 新婚さんバックアップ事業

新婚さんを対象に、引っ越し費用や住居費用、住宅の改修費用に対して補助金を交付します。お二人の新しい生活のスタートにお役立てください。

■交付対象世帯(次の要件をすべて満たす世帯)

・令和4年7月1日から令和6年3月15日までに婚姻届が受理された新婚世帯

・補助金の申請および交付の日において真庭市に住民票のある世帯

・婚姻日において夫婦ともに50歳未満

・夫婦の令和4年分の所得の合計額が550万円未満の世帯

※補助金申請時に令和4年分の所得証明が取得出来ない場合は令和3年分の所得で算出

※貸与型奨学金を返済している場合は令和4年中の返済額を所得から控除できます。

(注)「夫婦の所得550万円」を年収に換算すると、約740万円程度

・真庭市税の滞納が無いこと

■対象となる経費

対象となる経費は令和4年7月1日以降に支払いをした以下のものです。

・新規の住宅取得費用
・新規の住宅賃貸費用(賃料、敷金、礼金、共益費、仲介手数料など)
・結婚に伴う引越し費用

(引越し事業者、運送事業者に支払ったもの)

・自宅の改修費用(居住部分に限る)

■補助金額

・合計額での上限額
初年度 30万円

※住宅取得の場合のみ 70万円
次年度以降 住宅費のうち賃貸に係る経費のみ 20万円

(初年度を含む3カ年度)

・自宅の改修費用については上限額30万円とする。

■申込方法 交流定住推進課または各振興局へ申請書などを持参

■問い合わせ先 交流定住推進課 村松

TEL 0867(42)1179

FAX 0867(42)1353

■真庭市

ホームページ▼



申告をお忘れなく

乗用田植機などの登録手続き

乗用設備を備える田植機や農耕用トラクタなど小型特殊自動車に該当するものは、軽自動車税が課税されます。新たに購入した場合や、所有しているもので、未申請の車両がある場合は手続きをしてください。

■申告が必要な車両

乗用田植機や農耕用トラクタなど乗用設備を備え、最高速度が時速35km/h未満の車両

■ナンバープレートの交付に必要なもの

○所有者・使用者の印鑑
○車種・車名・型式・車体番号が確認出来るもの(販売証

明など)

○窓口来庁者の本人確認ができるもの(運転免許証など)

※同一世帯でない人が代理で手続きをする場合は委任状が必要です。

■年税額

農耕用のもの 2400円

その他 5900円

■手続場所

税務課または各振興局

■問い合わせ先

税務課 瀬島

TEL 0867(42)1114

FAX 0867(42)1240

■真庭市

ホームページ▼



補助金の申請がオンライン(電子)でできるようになりました

真庭市が目指す「多彩な真庭の豊かな生活」の実現に向けて「回る経済の確立」を推進する中で、経済dXの一環として産業プラットフォームを立ち上げました。そして、産業プラットフォームで、補助金のオンライン申請ができるようになりました。

▶申請できる補助金

- ・起業支援事業補助金
- ・経営革新応援事業補助金
- ・事業所内保育所等推進事業補助金
- ・企業インターンシップ奨励事業補助金
- ・企業人材スキルアップ支援事業補助金
- ・企業説明会出展支援事業補助金
- ・運転免許取得費支援事業補助金

▶事業者登録

利用には、事前に事業者登録が必要です。登録完了後、登録された代表メールアドレスへログインページのURLが案内されるので、そちらからログインしてください。

登録はこちらから▶



▶申請に当たっての注意点

- ・各補助金の募集開始はいずれも4月1日ですが、募集期限、提出場所は補助金ごとに異なります。
- ・条件や内容によっては対象とならない場合もありますので、事前にお問い合わせください。
- ・各補助金の申請書類などについては、産業プラットフォームで入力した情報を基に印刷が可能です。また、各補助金のホームページからダウンロードできます。

補助金の申請方法については、マニュアルをご確認ください▼



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

募集期間は6月14日まで

入居は7月中旬予定

市営住宅 入居者定期募集

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。

募集期間
申込先
入居可能日

6月14日(水) 午後5時まで
都市住宅課または各振興局
7月中旬(予定)

【公営住宅】

地区	名称	間取り	戸数	建築年度	家賃
久世	草沢住宅	3DK	1戸	昭和63年度	15,800円～23,500円
勝山	江川住宅	3DK	1戸	昭和56年度	17,100円～25,500円

【単独住宅】

地区	名称	間取り	戸数	建築年度	家賃
落合	立誠住宅	3DK	1戸	平成6年度	15,700円

※多子世帯(同居しようとする親族に18歳未満の児童が3人以上いる人)は抽選回数の優遇措置があります

募集のなかった市営住宅の入居者を随時募集しています。詳しくは真庭市ホームページをご覧ください。

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

真庭市
ホームページ



真庭市 デジタル 地域通貨



納付書払い機能を追加しました

地方税統一QR(eI-QR)が記載された税公金の納付書払いができます。

▶使い方は
こちら
(動画)



▶使えるお店
市内179店舗で
利用可能

▶総流通量
47,080千円

▶利用者数
3,040人(5月21日時点)

アプリの使い方や加盟店の申し込みなど、詳しくはホームページをご確認ください。

▶真庭市
ホームページ



■問い合わせ先
総合政策課 田島
TEL0867-42-1169
FAX 0867-42-1353

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5年3月30日

- ・真庭市本庁舎照明改修工事(総務課)
梶岡建設株式会社…145,500,000円

令和5年4月20日

- ・コスモスの里特産品ふれあいセンター解体工事
(北房振興局)
株式会社三壽工業所…3,850,000円

令和5年4月21日

- ・落合小学校・木山小学校トイレ改修工事
(教育総務課)
池田農機株式会社…13,874,000円
- ・天津小学校・川東小学校トイレ改修工事
(教育総務課)
池田農機株式会社…9,859,000円
- ・北房小学校トイレ改修工事(教育総務課)
有限会社オーエム…7,598,000円
- ・余野小学校・櫻邑小学校トイレ改修工事
(教育総務課)
有限会社金子建設…8,400,000円

令和5年4月25日

- ・勝山・月田・富原・美甘小学校屋内運動場
LED改修工事(教育総務課)
株式会社三木工務店…31,300,000円
- ・櫻邑・余野・米来小学校屋内運動場LED改修工事
(教育総務課)
ワイテック工業株式会社…26,200,000円
- ・遷喬・草加部小学校屋内運動場LED改修工事
(教育総務課)
有限会社田淵電気工業所…21,480,000円
- ・八束・中和小学校屋内運動場LED改修工事
(教育総務課)
有限会社志賀電気工事…13,000,000円

令和5年4月27日

- ・久世エスパスセンター空調設備改修工事
(スポーツ・文化振興課)
梶岡建設株式会社…99,000,000円
- ・佐引中・溝ヶ丸地区飲用水供給施設
新水源整備工事(上下水道課)
株式会社柴田組…27,464,000円

今月の掲載は、3/30、4/20、21、25、27日の入札実施分。

ご利用ください

馬と人との共生に向けた活動補助金

真庭市は、馬術や乗馬、馬とのふれあい体験など馬と人が共生できる取組を行っています。

馬を用いた活動に対して支援をする「真庭市馬と人との共生に向けた活動補助金」を設け、市内で実施する馬とのふれあい体験や引き馬体験、乗馬体験、馬を活用した療育活動など、「馬ふれあい・福祉活動等支援事業」を行う団体に対して補助金を交付します。

■補助対象者

- ① 市内に居住または勤務する

人で組織されている市内の任意団体

- ② 市内に事業所を有し、市内で活動する特定非営利活動法人

- ③ 市内に事業所を有し、市内で活動する一般社団法人、公益社団法人、一般財団法人、公益財団法人

- ④ 市内に事業所を有する会社または個人事業主

- ⑤ 市内に事業所を有する社会福祉法人

■補助対象事業の要件(要件全てに該当すること)

- ・自ら企画し、市内で実施するものであること
- ・営利活動を目的とする事業

でないこと

- ・市の他の制度による補助を受けていないこと

■対象経費

会場使用料、借上料、乗馬などの体験料、印刷製本費、保険料、講師・アシスタント・司会者費用、消耗品費など

※対象とならない経費

貸切バス代、食事代(弁当代含む)、食材費(懇親会の食材など)、その他馬に係る事業以外の経費、対象経費のうち領収書がないもの

■補助金の額

対象経費の2分の1以内
※年度内に1団体あたり10万円を限度

■問い合わせ先

スポーツ・文化振興課 杉村

TEL 0867(42)1178

FAX 0867(42)1416

■真庭市ホームページ



「ご注意ください」 用水路への転落

市内にある多くの用水路は、農業用水や浸水被害の軽減などに活用され、日々の暮らしに欠かせないものです。しかし、小さな用水路でも、誤って転落すると大きな事故につながります。転落事故を防止するために次の点に気を

つけましょう。
① スマートフォンなどを見ながらの歩行や自転車運転をしない。

② 昼と夜では危険度が違うため、夜間外出時は懐中電灯などの明かりを持つ。

③ 慣れた道でも水路沿いは安全確認、高齢者や子どもたちへの声かけを。

④ 大雨などで増水した用水路には近づかない。

皆さん一人ひとりが、自分の身を守ることが重要です。安全に暮らし、大切な命を守るために気をつけましょう。

■問い合わせ先

建設課 曲

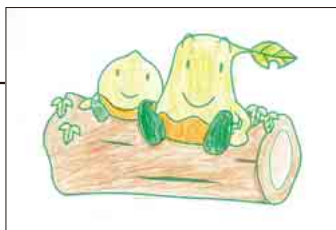
TEL 0867(42)5033

FAX 0867(42)1988

■真庭市

ホームページ





▲ 山本到真さん



▲ PN あーぷんさん

まにわ
が
好きっ

読者の広場

今月のテーマ

「笑い話」

「今でも思い出すと…」

PN 天神さん(落合垂水)

中学校保健体育の教員免許取得中の教育実習で恥をかった事は半世紀以上経った今も脳裏を離れない。授業中生徒の前で発した「きによう」という言葉だ。「きのう」を表す方言だ。生徒が口々に「きにようだ」とあきれ顔をした。この時ほど標準語の大切さ、難しさを身に染みて味わった出来事はない。人との会話の難しさも同じだろう。人と人とのつながりとなる会話の難しさ、大切さを改めて肝に銘じた。何を言っても許しあえる友を持ちたいものです。

「素敵な笑顔」

PN うーちゃん(栗原)

いや〜ドライブって楽しいわあ！山の緑に路傍の草花。森林浴だあ〜！わお〜タヌキがいた〜！すごい！うん？ここはどこ？私はどこを走ってる？道が細い林道？どうしよう…、前に進むしかないけども…。ナビはどこへ向かってるの？こんなに細い道、バックできないよ〜！どうか対向車が来ませんように。と、思った途端に車体の影。うそ〜来てる、お願いだから停まってよ！私が車を停車させると、相手も停車しました。男性です。それともいかに男性です。うわ〜かなわんわ〜どうしよう。少し動かし車を停めました。なんと、相手も動かし、私の車の近くまでやってきま

した。車を止め、いきなりこぶしを前に出しました。やられる〜。恐いよ〜！絶対絶命！バックしろってことだあ〜。と思っていると、相手の男性、いかつい顔でニコツとしてゆっくりグー・チョコキ・パーをしました。えっ！グー・チョコキ・パーをするってこと？した後はどうするの？しないといけないの？恐いよ〜。…女は度胸じゃ。最初はグー、相手もグー。あ、いこでしょ。私はチョコキ、相手もチョコキ。では、次は相手はパー？私は思いきってチョコキを出しました。相手は本当にパーでした。男性はその手を頭に寄せ、口元は笑っています。おまけにバックしてくれています。私はゆっくり前進します。男性は車の幅寄せができる場所で停まりました。その横を通るとき、いか



▲ PN えいちゃんさん

**お便り
お待ちしております！**

メールの場合は
koho@city.maniwa.lg.jp

8月号 読者の広場

テーマは
「夏の思い出」です。

夏休み・花火・夏祭り・川遊び・虫取り・夏休みの宿題などについて、200字程度でお寄せください。

川柳の兼題は
「家族」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6月26日(月)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。

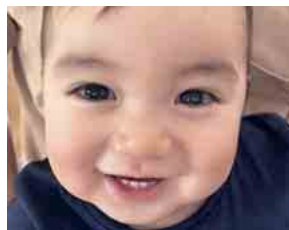
- 毎月第3火曜日 ほっとまにわいどチャンネルで放送中
- 放送時間など詳しくは、テレビの番組表もしくはMITホームページをご確認ください。



MIT
ホームページ
QRコード



ゆきやす いつき
行安 一葵 ちゃん
R4. 6. 15 生まれ(開田)
㊦ 良貴さん・巳月さん(両親)



のむら りつと
野村 律斗 くん
R4. 6. 14 生まれ(月田)
㊦ 康平さん・晴美さん(両親)



やまもと ほの
山本 帆乃 ちゃん
R4. 6. 2 生まれ(栗原)
㊦ 航さん・亜紀子さん(両親)



ふくしま たくみ
福島 匠 くん
R4. 6. 28 生まれ(勝山)
㊦ 宏昭さん・亜由美さん(両親)



やまだ りんか
山田 凜佳 ちゃん
R4. 6. 23 生まれ(草加部)
㊦ エ力さん(母)、凪紗さん(姉)



ふじもと まさとし
藤本 昌稔 くん
R4. 6. 16 生まれ(惣)
㊦ 慶一郎さん・理恵さん(両親)



こたに みなみ
小谷 美波 ちゃん
R4. 6. 16 生まれ(勝山)
㊦ 章浩さん・理恵さん(両親)

★対象★
発行月に1歳の誕生日を迎えられる市内在住のお子さん
★応募期限★
誕生月の前の月の10日まで
★掲載内容★
①お子さんの写真②氏名(ふりがな)③性別
④生年月日⑤住所⑥応募者のお名前と続柄
★応募および問い合わせ先★
真庭市役所 秘書広報課
〒719-3292 真庭市久世2927-2
TEL0867-42-1163 (FAX1353)
E-mail:koho@city.maniwa.lg.jp
※㊦ = 応募者



つい顔の男性は満面の笑顔で手を大きく振り、バイバイしてくれています。私は思わず窓を開け、大声で「ありがとうございましたー」と言って頭を下げました。
私の顔は、恐怖から満面の笑顔になり、人を外見で判断してはいけないと論されました。今では、笑い話ですが、貴重な体験をさせていただきました。素敵な笑顔がありました。



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

◆おしらせもぎゅっと

4月から新しく作ったお知らせコーナーの番組です。内容は「県北のイベント情報どんぶらこ」と「みとすけタイム」、そして「おでかけじゃけん」の3本をまとめて視聴者の皆さんにぎゅっとお届けする番組です。イベントが何かないかなと思ったときは、こちらの番組もご覧ください。

◆四季折々

市内各地で撮った、季節ならではの花や自然の風景などをお届けします。今年の4月から撮影、編集をする担当が変わりました。取材で使うカメラのほか、手振れなど、揺れに強いカメラなどを使った動きのある映像も取り入れていく予定です。皆さんが和むような映像をお届けします。



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 匿名さん



▲ PN ポムポムまにわさん



50年の歴史を次代へ
牧野泰斗さん(久世)
木材フェスティバルを開催して、多くの子どもたちが楽しそうにゲームをしたり真剣に木工体験をしている姿が見られて本当にうれしく感じました。真庭木材青年協議会は今年で50周年を迎え諸先輩方が紡いでくれた歴史に感謝しています。木材業界は地域に根付いた産業なので、これからもイベントを通して子どもたちに業界に興味を持ってもらえるように頑張ります。

良い経験になった取材対応
堀敬司さん(月田)
全くだここに興味の元があるかわかりませんが、職人の世界がのぞいてみたいと思ったのかな。聞き書きで来てくれた生徒は、色々と質問をよく

取材先で、こんにちは。

真庭人
まにわひと



考えているなと思いました。私自身、取材を受けて人に伝えるということもありないので、自身にとっても良い経験だったとともに、説明する難しさも感じました。都会の高校生が田舎に来て体験したことは心に残ると思うし、今後記憶の片隅に残ってくればと思います。

ドキドキの自国紹介

ヘンリクス・レイさん
(台金屋)

真庭市内の小中学校でAL



Tとして働いています。私はカリブ海に浮かぶキュラソーという国の出身です。オランダ王国なので、オランダ語と英語、スペイン語、キュラソー語の4か国語が話せます。国際交流力フェで、私の国の紹介をしました。とてもドキドキしましたが、知ってもらえて嬉しかったです。私はスポーツやハイキングが好きなので、今度蒜山の山もハイキングする予定です。

図書館へ行こう! 本の紹介

真庭市立中央図書館

〒717-0013 岡山県真庭市勝山53-1
TEL0867-44-2012 FAX0867-44-2020

開館時間 9:00~19:00

休館日 月曜日(月曜日が祝日の場合はその翌日)年末年始、蔵書点検(年14日以内)

今月のおすすめの本

『へとへとパン』

白崎裕子/著 マガジンハウス/出版



小麦粉を使わないからこそ驚くほどかんたんに作れる、クイックブレッドのレシピ集。オートミール100%の食パン、おからやとうふ、野菜のパン、バナナブレッドなど、からだにやさしい57品を紹介。ヘルシーでおいしいパンが簡単に作れます。

『犬おやつの教科書』

俵森朋子/著 誠文堂新光社/出版

犬のごはん研究家が作る、犬のおやつレシピ集。作る飼い主も、食べる犬たちも、贈った犬友達も、みんなを笑顔にしてくれる楽しい犬おやつを紹介。簡単なおやつから、豪華なお祝い用、かわいいギフトまで、全54レシピを掲載しています。



『ぼくだけが知っているヘンテコなきかいのしくみ』

大串ゆうじ/作 Gakken/出版



「この機械の中には複雑な部品や、バッテリーがあって…」なんて答えはナンセンス。図鑑にも、取扱説明書にも載っていない「ぼくだけが知っている」きかいのしくみを、想像豊かに紹介しています。

『野鳥のレストラン』

森下英美子/文 新聞孝/写真 少年写真新聞社/出版

野鳥は空を飛ぶために体を軽くする必要があり、エサをおなかいっぱい食べられないので、いつもハラペコ。木の上や草むら、水辺や街中などで食べ物を探していませんか。あちこちで開店する野鳥のレストランで、その答えを探してみよう。



ハルコー 7ツキ3ゴ

6月は食育月間 「朝ごはんで 元気サイクル」

私たちの体の中には、1日周期でリズムを刻む体内時計があります。体内時計の周期は、通常24時間より長めに設定されているため、ズレないように整えることが大切です。

①早起き

朝日を浴びることで体内時計が整います。どんなに遅く寝ても、朝は決めた時間に起きるようにしましょう。

②朝ごはんを食べて 体内時計をリセット

忙しい朝や食欲がない朝も、何か食べましょう。食べる習慣のない人は、片手で食べられるおにぎりやパン、果物などから始めましょう。

③早寝

就寝前にスマートフォンやパソコンなどの光を浴びると、体内時計が遅くなります。

●睡眠時間もしっかり確保 しましょう

睡眠不足になると、血液中の食欲を増すホルモンが増えて、満腹感を感じさせるホルモンが減ってしまいます。

参考：岡山県作成「食育ナビ～マイスタイル朝ごはん」
「食育ナビ～かんたん! 健活! 朝ごはん」

■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 池田
TEL0867-42-1050 (FAX1388)

まにわ が 好きっ 読者の広場



▲ PN Swallowさん



▲ PN カクケくんさん



みんなで自然の恵みを収穫

蒜山中学校で50年続く伝統のワラビ採り。お互いの親睦を深めてもらおうと毎年行われています。どのグループも収穫量1位を目指し、袋いっぱい集めていました。

川柳「宝」

選：湯原川柳会 狩谷博子さん
8月号の兼題は「家族」

いつまでも元気が宝我が体
孫からの手作り守り宝物
欲張らず平穏な日々我が宝
どの子にも個性があつて皆宝
春風も初夏も巡ってくる宝
親友は金で買えない宝もの
古女房刻んだしわが宝もの
お互いを宝あつかい老夫婦
下暗し真庭は人が宝なり
宝物むかし宝石今補聴器
御先祖の宝田畑を持て余す
節くれのこの手がおばの宝物
卒寿すぎ歎持つ体宝物
山も地も水もこの世の宝です
ただいまと帰る人みな宝物
子供らの握る手の中みな宝
婆さんがわしの宝じゃいつまでも
〈軸吟〉カブトムシ羽化少年の宝箱

博子	大原良治	小谷義孝	森谷ふみ子	中山春子	仲田孝江	美甘栄枝	永田寿道	かし子	ふかしいも	水葵	釣り人	則金 泉	青山萌黄	菊池千江子	岩古房恵	道下房子	すずめ
	上水田	月田	下方	本庄	組	蒜山上長田	榎東	榎東	久世	上水田	久世	鍋屋	上	本郷	蒜山東茅部	月田	上水田



森下 桂子

Morishita Keiko

何も知らなかったから

災害時、栄養・食生活などの支援活動を通して災害地支援を行う、日本栄養士会災害支援チーム。森下桂子さんは、岡山県のチームリーダーの一人です。「私が災害支援チームに携わるようになったのは、災害について何も知らなかったから。息子を助けに行くにはどうしたらいいのかなという疑問からでした」と話す森下さん。タイミング良く災害支援研修があり参加したところ、「あまりの無知・能力不足に衝撃を受けました」と言います。しかし、同じ研修を受けていた兵庫県から来たいた人たちは難なくこなせており、「実際に災害があったところは、その後の準備をしているんだな」

真

MANIWA BITO

庭人

と落ち込むと同時に感動を持ち帰ったそうです。その後、支援チームのメンバー養成に携わるようになり、現在も養成をしながら、日々勉強中とのことです。

まずはやってみる

森下さんが考える防災とは、起こり得る災害を知ること、その時の対応を考えること、つまりは災害と自分の体力などを考えながら対策を練ること、そして対策を練ったら模擬体験をしてみること。「まずはやってみる。頭の中だけでは、いざと言うときに動けないので。やってみて、考えて、また試して。トライアンドエラーですね。難しく考えず、庭で火起こしや、缶詰めを食べるとかし

エマージェンシーシートと緊急トイレは必携



車庫のローリングストック棚で食料を備蓄



森下 桂子さん(一色)

1964年生まれ。久世出身。日本栄養士会災害支援チームリーダー。防災士。元学校栄養士。趣味は自転車や着物、デイキャン、田畑や庭の管理。庭の愛称は「サンマルク」

日本栄養士会の災害支援ページ▶



『つなぐ』

てみてください。いろいろな研修もあるので、参加するのもいいですね」と言います。

災害支援のキーワードは『つなぐ』。「とにかく命をつなげるようにしておきましょう。つなげた命はいろんな災害支援チームが次につなげます。今の自分の状態と災害傾向を知り、共に考えましょう」と話してくれました。



叙勲

叙勲を受けられた方をご紹介します。

高齢者叙勲

瑞宝双光章



元特定郵便局長
高野 裕さん(下中津井)

昭和29年に郵政省に採用以来、44年間郵政業務に従事。川面・北房・中井・巨瀬各郵便局への勤務を経て、平成元年に豊永郵便局長に就任。地域密着の郵政業務を推進し、局内の人材育成にも尽力されました。

危険業務従事者叙勲

瑞宝単光章



元真庭市消防司令長
川端 晃さん(惣)

昭和47年に真庭消防組合発足とともに入署し、数々の火災や災害などにおいて活躍。予防課長や警防課長兼消防署長などを歴任し、職員に対して熱心な指導を行うとともに、火災件数減少や水難救助技術の向上に尽力されました。

春の叙勲

瑞宝小綬章



津山工業高専名誉教授
本元 基司さん(関)

昭和44年に国立津山工業高等専門学校に赴任以来長い間、教育、研究、学生指導にまい進してこられました。特に、総合情報センターの開設や専攻科の設置に尽力。また現在も代数学の研究を続け、論文発表もしております。

春の叙勲

旭日双光章



元真庭郡医師会長
高田 為行さん(福田)

平成12年から2期4年、真庭郡医師会長を務められ、健診や予防接種の各種事業についての行政との連絡調整の効率化などを先導。また、市立天津小学校的の学校医を開業以来現在も担われ、公衆衛生の向上に寄与されています。

春の叙勲

旭日双光章



元真庭市議
竹原 茂三さん(栗原)

落合町議を2年、合併した平成17年から4期16年、真庭市議会議員を務め、文教厚生常任委員会委員長や議長を歴任。備中川の河川改修に尽力されたほか、沿線市町の議会と協力し岡山米子道の4車線化整備に尽くされました。



真庭市キャラクター
「まにぞう」

■情報をお寄せください■

市内で受賞・出場をされた皆さんの中から、全国大会出場・県高位以上を基準に掲載させていただきます。皆さんからの情報をお待ちしています。

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きます。情報をお寄せください。(敬称略)

■令和4年度全国高等学校相撲選抜大会

3/18~19 高知県

■令和4年度全国高等学校相撲選抜大会岡山県予選会

10/8 岡山市

団体戦・個人無差別級 優勝

岡山理科大学附属高校

元座亮也(台金屋)▶



■第45回全国JOCジュニアオリンピックカップ春季水泳競技大会

3/27~30 東京都

■第45回全国JOCジュニアオリンピックカップ春季水泳競技大会

岡山県予選会 2/19 倉敷市

男子200m個人メドレー、50m自由形、50m背泳ぎ 標準記録突破

吉原唯人(一色)▶



■第32回全国高等学校剣道選抜大会

3/26~28 愛知県

■第32回全国高等学校剣道選抜大会岡山県予選会

1/21 岡山市

男子団体 優勝

玉島高校-宇山結貴(江川)▶



■2022年度第34回スポーツ祭典第58回全国卓球選手権大会(年代別の部)

4/7~9 岡山市

■第58回全国卓球選手権岡山県予選会

5/22 笠岡市 3位

樋口坦男(見明戸)▶



岡山県内の表彰など

■第74回中国卓球選手権大会

3/18~19 島根県

男子エイティシングルス 2位 樋口坦男(見明戸)

どろと まにわ 真庭

まちの話題



林業重機の細やかな動きに子どもたちも釘づけ



素敵な景品が当たる抽選会も



端材のプレゼントコーナー



次はどこを狙う？

5月5日、エスパス土広場で木材フェスティバル「まにわマルシェ」が開かれました。木工体験、林業重機の実演などがあり、訪れた親子連れが木に触れて楽しみました。イベントは、真庭木材青年協議会（略称 木青）が50周年記念として開きました。木青は昭和48年の設立で、木材業界の企業・団体の45歳以下の青年で組織しています。イベントは楽しみながら林業や木材業界で働く人たちを身近に感じる一日となりました。

草原でのびのびも最高 ジャージー牛の放牧

ジャージー牛の放牧は、蒜山酪農農業協同組合の放牧地で4月28日から始まりました。蒜山地域では、全国で飼育されている約1万頭のジャージー牛のうち、約2千頭が飼育されており、市町村単位では日本一の規模です。放牧するのは出産を控えた1歳のメス牛で、適度な運動をさせることで、元気な子牛を産んでもらうことや、観光地として牧歌的な風景をつくるのが目的です。放牧は11月上旬まで行われます。



出産を控え美味しそうに草を食む牛たち



気品漂うピンクや白のシャクナゲに心が和む

寺を彩る大輪のしゃくなげ 花の山寺 しゃくなげ祭り

4月22日から30日まで、田原山上にある普門寺で花の山寺しゃくなげ祭りが開かれました。祭りの期間中は、しゃくなげの絵が描かれた特別な御朱印を受け取れたほか、土日限定で花手水を見ることができました。普門寺の向かいでは日替わりの出店があり、観光客らは花に囲まれながら食事を楽しんでいました。普門寺の和田義海住職は、「今年はよく咲く年で、例年と比べても特に多く咲いている」と話していました。

4/20 塩分に気を付けた食事を大切に

三船初子さん（蒜山下和）が4月20日に百歳を迎えられました。中和村の栄養改善協議会会長を長年務められたそうです。好物はサツマイモとヨーグルトで、塩分に気を付けた食事が長寿の秘訣とのことでした。



4/22 交流し互いに切磋琢磨

落合総合センターで看護専攻科5校交流会が開かれ、合わせて157人が参加しました。4年ぶりに対面の交流会となった今回、緊急時看護師としてどう動くのかや、チームで協力することの大切さを学びました。



5/1 友人とのおしゃべりで元気に

長尾房子さん（久世）が5月1日に百歳を迎えられました。若い頃は愛育委員や商工会婦人部で積極的に活動していたそうです。趣味の歌と、友人とのおしゃべりやお茶の時間が日々の楽しみとのことでした。



5/7 家族と穏やかな時間を過ごして

中山千鶴さん（豊栄）が5月7日に百歳を迎えられました。若い頃から働き者で、90歳を過ぎても農業に精を出し、田植えなどは今でも現地で見守るとのことです。長寿の秘訣は家族と穏やかに過ごすことだそうです。



5/21 富原のお茶の魅力に触れて

4年ぶりに富原お茶まつりが開かれ、茶製品や地域内外の特産品が並びました。訪れた人たちは茶摘みや手もみ製茶を体験してお茶の魅力に触れたり、地元の人のおもてなしを受けたりしながら交流を楽しみました。



勇ましい五月人形をながめながら一服

5月5日と6日、湯原の社地区にある神戸の館で、五月人形などを飾る、やしろ節句祭りが開かれました。会場には五月人形の他に、はんぎきのぼりや兜、張子の虎など、合わせて25点が飾られました。これらの人形は、地域住民が持ち寄ったものや、イベントを知った他の地域の人から譲り受けたものです。会場にはお茶席が設けられ、訪れた人たちは人形を眺めながら、ゆつたりとお茶を楽しんでいました。

古民家に五月人形がずらり
やしろ節句祭り



アメリカ、ベトナムなど様々な国の人も参加した交流会

5月14日、久世公民館で第1回国際交流カフェが開かれました。この日は、市内の小中学校でALTをしていて、キュラソー出身のヘンリクス・レイさんが話をしました。キュラソーは、オランダ王国を構成する4つの国の1つで、カリブ海に浮かぶ島です。面積は真庭市の半分ほどで、人口は約15万人です。参加者は日本語や英語で、キュラソーの特徴や文化について質問するなど、和やかな雰囲気でした。

キュラソーってどんな国？
国際交流カフェ

期間

～2024年
3月29日(金)
予約制(先着順)

「SDGs未来都市」真庭

まにわを知ろう! バスツアー

市内SDGs交流ツアー

真庭市在住・在勤の人を対象にした、楽しみながら学べるバスツアー
全国から注目されるSDGsの取り組みを知ること、真庭の魅力を再発見しよう!

※予算に限りがあるため、期間内であっても募集を終了する場合があります。



詳細や申し込みは下記WEBサイトをご覧ください。真庭観光局までお気軽にお問い合わせください。

[代表者様のお名前、連絡先、参加希望日、団体人数(10人以上)が必要です。]



代金 大人1人 **500円** 小人(高校生まで)1人 **無料** 昼食を真庭観光局で手配した場合 +1,500円

- 参加資格: 真庭市内に在住、在勤の人を中心とした団体(事業所、子供会、自治会など)
 - 予約制: 14日前まで(先着順※)
 - 対象年齢: 小学生以上、幼児は要相談(未成年のみの団体は大人の引率者が必要です。)
 - 定員数: 10人(最少催行人数)～受け入れ先の可能な人数まで
 - 注意事項: 申し込みは年度内1団体につき2回までとさせていただきます。また、コース選択は1回のツアーで1団体最大2コースまで選択できます。
- ★詳しくはWEBサイトまたはチラシをご確認ください。

コース 真庭市の取り組み コース 1～12 (約120分) から1つ選んで参加

平日コース

- コース1 木から電気を作る 木質バイオマス発電
- コース3 誇れる企業の新技術 CLTと環境保全製品

土日祝日も催行可能コース

- コース5 食育体験とSDGs学習
- コース7 北房「しんぴお」環境学習・幻想映像体験
- コース9 佐田建美組子体験
- コース11 蒜山高原の歴史(平和学習) **NEW!**

- コース2 バイオ液肥を作る生ごみの資源化
- コース4 蒜山の地産エネルギー利用

- コース6 GREENable HIRUZEN・SDGs
- コース8 湯原・社地域の中世式内八社
- コース10 ふるいち二川マンガ館とワークショップ

- コース12 真庭市立中央図書館と神庭の滝 **NEW!**

蒜山高原には昭和10年から終戦までの戦時中、日本最大規模の軍事演習場がありました。語り継がれるべき戦争遺跡を地元ガイドと巡る平和学習です。

旧市役所庁舎(旧勝山町役場)を再生させた図書館は市産材を活用した建物。「日本の滝百選」にも選ばれている市が誇る名勝・神庭の滝とあわせて見学します。

コース以外の
観光地めぐりや**体験**を
加えることも可能

例えば...

- 道の駅や産直市場で
買い物立ち寄り
- 子供会の親子行事で
遊園地やものづくり体験
- 食事時間をたっぷり
地域交流会

運賃の追加料金は無し

- ・詳細
- ・申し込み先
- ・旅行企画実施

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

〒717-0013 岡山県真庭市勝山 654 営業時間 8:30～17:30 定休日 土・日曜、祝日、年末年始
岡山県知事登録旅行業第 2-367 号 (一般社団法人全国旅行業協会正会員)

検索



今月、マスクの着用基準が緩和され、家の外でもマスクを増やした人が見かけられることが増えた気がします。コロナ禍で慣れたマスクが無いと、知り合いてもとても新鮮な感じがします。これから職場などでもマスクを外す場面が少しずつ増えてくることでしょう。約3年ぶりにお互いの顔を見て仕事ができるのは、少し恥ずかしいけどうれしいことですね。

井上



▲ PN pechaさん

新型コロナウイルスが5類感染症に変わり、マスクを着けていない人が徐々に増えてきたように感じます。一時期は屋外でランニングするときに着けていたマスクが、やっぱり着けずに運動する方が気持ちいいし楽しいですね。とはいえ、運動するにも仕事をすることも健康な体があつてこそ。これからも、手洗いうがいなど体調管理には気を付けていきたいです。

村松

まにわがスキップ!!
編集後記