



1月7日、令和6年真庭市
20歳の集いが開催され、会場
となった勝山文化センター
には、華やかに着飾った20
歳の若者たちの笑顔や、楽し
そな声があふれました。懐
かしい友人と思い出話に花
を咲かせる人、家族や友人
と記念撮影をする人など、
特別な一日を思い思いに過
ごしていました。（2ページから
関連記事）

20歳の集い開催	P02～
みんなでやろうフレイル予防	P06～
市政トピックス	P08～
お知らせ	P10～
真庭が好きっ読者の広場	P18～
研鑽に栄誉	P19～
真庭人 田中克幸さん	P22～
ぐるっと真庭 まちの話題	P24～
勝山のお雛まつり	P26～



おめでとうございます
令和6年
20歳の集い
開催

市内の20歳

H15.4.2～H16.4.1生まれ

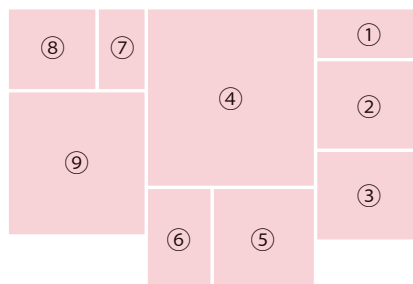
出席者 283人
(対象者 355人)

1月7日、真庭市20歳の集いが勝山文化センターで開催され、平成15年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた283人が出席し、20歳の門出を祝いました。

式典では、太田市長らから激励のことが贈られ、20歳を代表して芦田佳歩さん(豊栄)がお礼と感謝の言葉を述べました。式典後には、実行委員会の企画で、各中学校の恩師が出演するビデオレターの上映やお楽しみ抽選会などが行われました。



①④華やかに厳かに式典は進行了②晴れ着で記念撮影③⑦久々の再会を喜ぶ姿が会場のあちこちで見られました⑤お礼と感謝のことばには、これまでの感謝の思いと将来への決意が込められていました⑥抽選会也大盛り上がり⑧雪の舞う寒い日でしたが、多くの人がお祝いに集まりました⑨懐かしの恩師からのビデオレター



20年前の主な出来事

2003.4→2004.3

国内外では…

●中国などで重症急性呼吸器症候群（SARS）が大流行

●自衛隊イラク派遣決定

●小惑星探査機「はやぶさ」打ち上げ

●星野仙一監督率いる阪神タイガースが18年ぶりにセ・リーグ優勝

市内では…

●9町村での合併議論開始

●新市名が「真庭市」に決定

●さまざまな施設が完成

北房町民センター（現北房文化センター）、美甘村新庁舎（現美甘振興局庁舎）、保健文化センター、中和村保健センターあじさいなど

その他…

●流行語

「毒まんじゅう」「なんでだろっ」「マニフェスト」

●ヒット映画

「踊る大捜査線 THE MOVIE 2 レインボーブリッジを封鎖せよ!」「ハリ・ポッターと秘密の部屋」

●ヒット曲

S MAP「世界に一つだけの花」



一生に一度の特別な1日を盛り上げるため、協力して企画や運営を行った実行委員の皆さん



令和6年真庭市 20歳の集い実行委員会

実行委員長
金平 泰芽さん(大庭)



上段左から清水大和さん(上水田)、川上颯斗さん(上水田)、金平泰芽さん(大庭)、梶田瑞樹さん(上水田)、近藤創太さん(三田)、下段左から木原咲季さん(釘貫小川)、芦田佳歩さん(豊栄)、山根菜々夏さん(惣)、安田温花さん(延風)、馬野美音さん(開田)、難波明日香さん(赤野)

実行委員を務めるにあたって、人生の節目の行事ということで、受動的ではなく能動的に参加したいという思いが強く、立候補させていただきました。開催に向け準備する中、各地区から実行委員が集まっていることもあり、ごこないスタートでしたが、会議を重ねるごとに実行委員の仲が深まっていったことが自分の中ではとてもうれしく印象的でした。

集いの当日を終えた今、1月7日は自分にとって他に代え難いとても貴重な時間だったと実感しています。20歳の集いが終わったことに対する寂しさを抱いてはいますが、より一層、何事にも励もうといった意志を持つことができましたと感じます。



20歳の皆さんの未来に
幸あれ

2月1日は「フレイル」の日

みんなでやろう フレイル予防

たくさん食べて

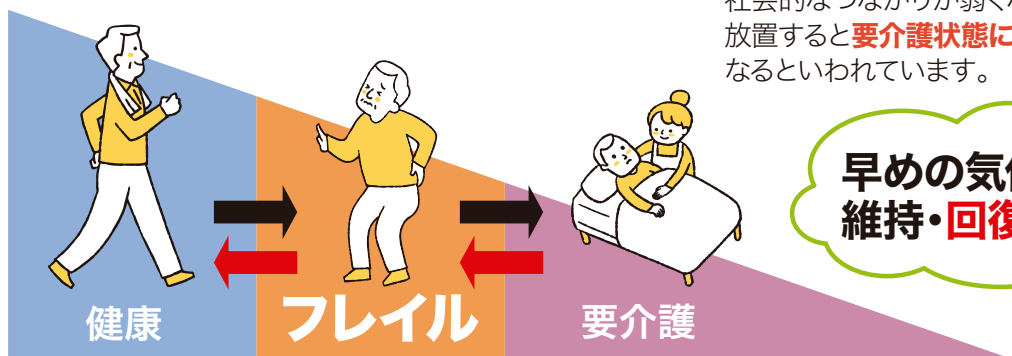
たくさん出掛けて

たくさん笑おう

問 地域包括支援センター
TEL 0867-42-1079 (FAX1305)

／ 知っていますか ／

フレイルってなに？



「健康な状態」と「要介護状態」の**中間の状態**です。
年齢を重ね、体や心の働き、
社会的なつながりが弱くなった状態で、
放置すると**要介護状態になる危険性**が高くなるといわれています。

早めの気づきと対策で
維持・回復できます！

／ チェックしてみよう ／

こんなことはありませんか？

☐ 体重が減った

病気でもなく運動もしていないのに、
気付かないうちに体重が2～3kg以上
減ったらフレイル対策が必要です。

☐ おっくうに思うことがある

外出が減り、誰かと会って話したり
活動に出ることが減っていたら、
身近な人から話す機会を増やしていきましょう。

☐ 運動不足を感じる

身体の活動は筋肉量の維持となり、
食欲や心の健康にもなり、
元気を保つことへもつながります。

☐ むせることが増えた

口は食べ物をかむ、しゃべる、安全に飲み込むなど、
さまざまな機能があり、口の健康は大切です。

やっ
て
み
よう！

指輪つかテストで筋肉量を簡単にチェック

親指と人差し指で輪っかを作り、ふくらはぎの一番太い部分を囲みます。
隙間が少ないほど、筋肉量が十分である可能性が高いです。



親指と人差し指で
輪っかを作ります

多い ← 筋肉量 → 少ない



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

今の筋肉を
維持しましょう

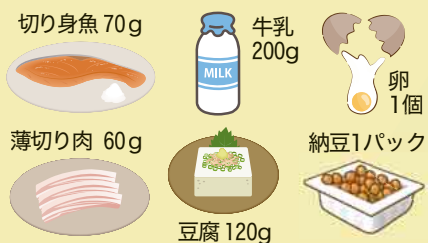
すぐできるフレイル予防

栄養

筋肉のもとになる!

- 3食しっかり食べる
- たんぱく質を十分にとる
- いろいろな食品を食べる

1日にとりたいたんぱく質の目安



※健康状態に不安がある人はかかりつけ医に相談しましょう。

くち 口

全身の健康はお口から!

- 口の体操を定期的にする
かむ力や飲み込む力を維持して、
誤嚥を防ぎましょう

くちびる の体操

1日10回
くらいずつ



い～



う～

参考:「ヘルシーちゃん体操」岡山県歯科衛生士会

- 定期的に歯科受診をする
ささいな衰えを見逃さないようにしましょう

人々地域とのつながり

こころも元気に!

- 定期的な外出をする
集いの場や地域の活動に参加する
散歩や買い物 など
外に出て人に会う機会を作りましょう。
- 周りの人と会話をする
近所の人との
ちょっとした会話
友人や家族と電話
などで連絡をとる



真庭市キャラクター まにぞうファミリー

動き

認知症の予防にもつながる!

- 定期的な運動を心がける
近所を軽くウォーキング
“ながら運動”をしてみる など
できることからはじめてみましょう。

まずは
5回から

テレビを 見ながら

まずは5回から

スクワット

お尻を真下に
下ろすのが
コツ



歯磨き しながら

つま先立ち

足の親指の
付け根で
支える
ように



／ こんなことやってます ／

真庭市の取り組み

～集いの場での運動や茶話会～



みんなで集まって会話や運動をすることで、介護予防につながります。真庭市では、社会福祉協議会と一緒に「集いの場」の立ち上げを各地域に勧めています。

～地域に出向いてフレイル予防講座～



講座を希望するサロンや集会などで、フレイル予防につながる「生活のコツ」の話をしています。聞いてみたいと思う人は、地域包括支援センターまでお問い合わせください。

市政トピックス TOPICS

脱炭素カードゲーム型ワークショップ 脱炭素を楽しく学ぶ



実行する行動について話し合う参加者



まずは脱炭素の基礎講義



事業を実施して脱炭素



ワークショップ終了後には感想を共有

1月9日、脱炭素を基本から学べるカードゲーム型ワークショップが開催されました。真庭市では、令和4年度から脱炭素に向けた市民会議を開催し、市民の皆さんと「真庭の未来像」を話し合っています。市民会議の番外編として行われた今回のワークショップでは、脱炭素に興味を持ってもらうことを目的に、基礎講義とカードゲーム型ワークショップを実施。参加者それぞれが企業や行政などの役になり、持っているカードに書かれている行動や事業を実行して、2030年までの温室効果ガス排出削減シミュレーションを行いました。参加者たちは、楽しみながら脱炭素について学んでいました。

子育て応援駐車場設置 子育てに優しい駐車場

1月4日、本庁舎などで、妊婦の人や子ども連れの人が優先して使用でき、入口に近い「子育て応援駐車場」の運用が始まりました。真庭市は、みなさんでよくむ子育てのまちの実現に向け、「こどもはぐくみ応援プロジェクト」に取り組んでおり、この駐車場は、その一環で整備されました。目印は駐車場のマークと看板です。今後、順次全ての振興局に、1・2台分の子育て応援駐車場が設置されます。



落合振興局に設置された子育て応援駐車場



事例を交えて話をする西野さん

真庭市は、市民と行政が協働し、遊びの機会づくりや遊びに関する調査などを行う「まにわあそびのわぷロジェクト」に取り組んでいます。12月23日に中央図書館で開かれた講演会では、神奈川県認定NPO法人フリースペースたまりばの西野博之さんが講師を務めました。西野さんは「大人も面白い物が大切で、面白い事や美味しい物には、皆が集まる。そこでの対話を大切にしたい。」などと話されました。

「あそび」の大切さを知る
作ろう！やってみよう！が生まれる場所



市長室から
こんにちは!

未来への贈り物をしたい(その2)

＜日本の地球温暖化対策＞

2021年に採択された「グラスゴー気候合意」を受け、日本は、2030年度において温室効果ガス46%削減（2013年度比）を目指すこと、さらに50%の高みに向けて挑戦することを決定しました。この政府方針に呼応して対策を強化する自治体が出てきました。真庭市もその先進自治体の一つです。

＜真庭市の地球環境対策＞

真庭市では、井手市政時代から「バイオマスタウン」の取り組みなど、環境に配慮した施策を進めてきていましたが、私の市長就任以来、バイオマス産業都市の選定（2013年）、SDGs未来都市選定（2018年）、ゼロカーボンシティ宣言（2020年）、脱炭素先行地域選定（2022年）と、真庭市の地域資源を生かし、経済循環をしながら、環境に貢献することに努めてきました。バイオマス発電事業、施設のバイオマス（チップ、ペレットを燃料にした）冷暖房化、生ごみ等資源化実証事業、EVカー導入などのハード面の整備からSDGs円卓会議、SDGsパートナー制度、バイオマスツアー、SDGs体感ツアー、マイボトル運動、エコテイクアウト、真庭里海米の生産などのソフト事業まで、多様な事業を市民の皆さんとともに取り組んできました。

真庭市地球温暖化対策実行計画（区域施策編）は、これまでの取り組みを体系的にまとめたもので、2030年度までに真庭市における二酸化炭素排出量を2013年度と比較して51%削減する（森林吸収量を差し引いて186.2千t-CO₂から91.2千t-CO₂）ことを目標とし、次のような具体的事業に挑戦しています。

- ・CO₂排出抑制事業として、市役所など公共施設照明のLED化、公用車にEVカー導入、市域内のEV充電器増設と民間支援、新築住宅をZEH（ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス）化する支援、生ごみ等資源化施設の整備など。
- ・創エネルギー事業として、新たなバイオマス発電施設、太陽光発電、小水力発電など。
- ・CO₂吸収量を増加させる森林整備や、公園などの緑化。

現実には、それぞれの事業を推進する上で困難なことも多く、新たなバイオマス発電施設については燃料となるチップの安定的な確保や採算性など、慎重に検討する要素が多くあります。また、燃料となる山林についても防災などを重視して計画的に伐採をしなければなりません。太陽光発電施設の設置も、防災、景観などに十分な留意が必要です。

真庭市としては、「経済」、「生活」、「社会」を有機的に関連させて、永続的（サステナブル）に繁栄する真庭づくりに尽力しており、この基盤の整った真庭を「未来への贈り物」にしたいものです。

（次号に続く）



絵を描いて分かりやすく解説する「さかなクン」(左上)

魚類学者「さかなクン」を講師としたオンライン講演会が、1月13日に落合総合センターで開かれました。スクリーンに「さかなクン」が登場し、おなじみの「ギョギョー！」という話し方に子どもたちは大喜び。講演会では、真庭に生息する水辺の生き物についてのクイズや、子どもたちからの質問コーナーもありました。参加した親子らは、好きなことを突き詰める「さかなクン」の姿から刺激をもらっていました。

**さかなクンオンライン講演会
これでみんなもお魚博士!!**



訓練統制役（中央）から新たな情報を受け取る職員ら

倉吉南方地域を震源とする断層型地震が発生したと想定する地震対応訓練が1月19日、岡山県内で開催されました。震源に近い真庭市では、震度7を観測し、家屋の倒壊や集落の孤立、火災、停電、断水などが発生する想定で、本庁舎での対応訓練と、中和地域では避難所を開設しての運営訓練を実施。真庭市、消防本部のほか、警察や自衛隊、自主防災組織などの7団体が参加し、実践的な応急対応の方法を確認しました。

**令和5年度岡山県地震対応訓練
応急対応力の向上を図る**



真庭市の人口

総数 41,673人(-67)
男 20,015人(-24)
女 21,658人(-43)
世帯数 17,478世帯(-22)

令和6年1月1日現在
()は前月との比較

代表電話番号

(地域振興課・出張所)

- ▶ 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

死亡後の手続きが 予約制になります

おくやみ手続き(死亡後の手続き)が スムーズに

身近な人が亡くなった後の保険や年金などの手続きは、遺族が来庁してから、必要な書類などを作成していましたが、予約することで必要な申請書類への記入などが簡素化され、待ち時間も短くスムーズに手続きが行えるようになります。

■ 予約開始日 2月1日(木)
■ 予約方法
2日前(土、日、祝日を除く)までに来庁する窓口(市民課、または各振興局)に電話で予約をしてください。

※予約の際には、喪主、相続代表人などの必要事項をお伝えください。

※おくやみ手続きと同時に戸籍証明など取得する場合、死亡事項が戸籍に記載されるのは、死亡届の受け付けから1〜2週間後となるので、ご注意ください。



真庭市
ホームページ

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

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、前日までに年金事務所へ予約が必要です。

■ 日時 2月8日(木)、22日(木)
午前10時〜午後4時

■ 場所 久世公民館

■ 持ち物 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

※久世公民館での年金相談は、令和6年3月で終了し、

4月以降は津山年金事務所への電話、または訪問相談となります。

真庭市 ホームページ



暗証番号不要 顔認証マイナンバーカード

暗証番号の設定や管理に不安がある人の負担軽減のため、暗証番号の設定を不要とする「顔認証マイナンバーカード」が導入されました。

■ 顔認証マイナンバーカード
でできること、できないこと

○ できること

・ 健康保険証としての利用

・ 券面の顔写真や記載事項を用いた本人確認書類としての利用

○ できないこと

・ 各種証明書のコンビニ交付やマイナポータルなどでのオンライン手続きなど、暗証番号の入力が必要なサービスの取得方法

■ 顔認証マイナンバーカード

の取得方法

市民課、または各振興局で手続きが行えます。カードの申請・交付に併せての取得のほか、カードを取得済みの人も、通常カードから顔認証カードへの切り替えが可能です。

なお、顔認証マイナンバーカードには、医療機関などで外見上区別できるよう、追記欄に「顔認証」と記載されます。詳しくは市民課、または各振興局にお問い合わせください。

■ 問い合わせ先

市民課 貞廣

TEL 0867(42)1112

FAX 0867(42)1319

■ 真庭市

ホームページ

▼



戸籍制度が利用しやすくなります

令和6年3月1日から戸籍法の一部を改正する法律が施行されます。改正により戸籍事務のデジタル化が進み、戸籍制度が利用しやすくなります。戸籍法が改正されてできるようになることは、以下のとおりです。

戸籍法が改正されてできるようになること（令和6年度中に順次対応）

どこでも取れる （戸籍の広域交付制度スタート）

本籍地以外の市区町村の窓口で戸籍証明書や除籍証明書が請求できます。
※コンピュータ化された戸籍のみ
※一部事項証明・個人事項証明は請求できません。

まとめて請求 （戸籍の広域交付制度利用）

欲しい戸籍の本籍地が全国各地にあっても、1カ所の市区町村の窓口でまとめて請求できます。

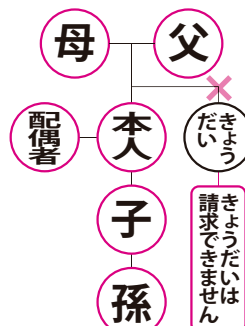
提出不要に

婚姻届や養子縁組届など、さまざまな戸籍の届出の時に、戸籍の添付が不要になります。
※ケースによっては、添付が必要な場合があります。

「各種の社会保障手続き」において、マイナンバー制度を利用することで戸籍謄抄本の提出を省略できます

▶具体的な手続きの例

児童扶養手当の資格確認
国民年金第3号被保険者の資格確認
健康保険の被扶養者の資格確認 など



本人の戸籍証明書などだけでなく、
●夫または妻（配偶者）
●父母、祖父母など（直系尊属）
●子、孫など（直系卑属）
の戸籍証明書なども請求できます。



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

真庭市
ホームページ



子どもまんなかまつり

子どもも大人もみんなで楽しめる!!

日時 **2月12日(月・祝) 10時から15時**

場所 **勝山文化センター**

託児サービスをご希望の方は、
2/2(金)までに お知らせください。
詳しくはホームページにてご確認ください。

詳しくはホームページをチェック!!

他にも
イベント盛りだくさん!

シフォンケーキでおなじみ
hitosaji さん
お菓子づくり教室

マジックパパ
マジック教室

美作大学
児童文化研究部

走って どんと
ピョンピョン・ふわふわ
エアースレック

パルンアーティスト
野村昌子さん
パルンショー

要予約
ホームページを見てね

子ども服
リサイクルふりま

美味しいもの
ワークショップ
交流マルシェ
... など

真庭市 子育て支援課 Tel: 0867-42-1054 Fax: 0867-42-1388
MAIL: kosodate@city.maniwa.lg.jp

真庭市食育推進ボランティアを募集します

令和6年度から活動する真庭市食育推進ボランティアは、市民の健全な食生活の実現を目的に、子どもや高齢者への食育活動を行います。食育推進ボランティア活動により健康で幸せな地域をつくるとともに、食育を通じた社会貢献活動により、自らの人生も豊かにしましょう。詳しくは真庭市ホームページをご覧ください。

- ▶ **申込方法** 真庭市ホームページ、健康推進課、または各振興局にある「真庭市食育推進ボランティア登録申請書」を健康推進課へ提出
- ▶ **申込条件** 18歳以上の市民で、食育活動に取り組める人
- ▶ **申込締切** 3月29日(金) ※令和6年度以降も随時募集します。
- ▶ **その他** 登録後は、市主催の研修会を受講していただきます。活動にあたっては、真庭市食育推進ボランティアメンバーとなり、お互いに協力します。活動にかかる交通費などの費用弁償は、真庭市食育推進ボランティア団体から支払われます。

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

真庭市
ホームページ



真庭市愛育委員を募集します

3月末で愛育委員の任期が終了するため、委員を自治会からの推薦と併せて募集します。愛育委員は地域の健康づくりを推進する活動をしています。一緒に愛育委員として活動しませんか。詳しくは真庭市ホームページをご覧ください。

- ▶ **申込方法** 健康推進課、または各振興局にある「真庭市愛育委員承諾書」に記入して提出
- ▶ **申込締切** 3月15日(金)

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

真庭市
ホームページ



みんなで考えよう、パパ育休のこと ワークショップin津山 & オンライン

簡単なレクチャーと参加者同士の意見交換や交流を通して、男性の育休取得、祖父母も含めた家族みんなで行う家事・育児について考え、理解を深めます。

日時 **2月10日(土)** 10:30~12:30 (受付10:00~)

会場 **アルネ津山4階 & オンライン**

対象 **県内在住・在勤の方**
(既婚・未婚・性別不問) ★参加者プレゼントあり

参加無料

ご家族と一緒に
参加も歓迎!



【申込】

WEB申込専用フォームよりお申込みください。



主催：岡山県 運営：岡山陽新聞社、コネヒト㈱
問い合わせ先：岡山県子ども・福祉部子ども未来課 角田 TEL：086-226-7347 (FAX 7902)



2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)
- はら内科クリニック(内)・久世
0867-45-7885(FAX7880)

11日

- 湯原温泉病院・湯原
0867-62-2221(FAX2223)
- 河本医院(内)・落合
0867-55-2121(FAX2124)

12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)

18日

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

23日

- 金田病院・落合
0867-52-1191(FAX1917)
- まつうら医院(内)・久世
0867-42-5686(FAX5686)

25日

- 近藤病院・勝山
0867-44-2671(FAX2989)
- 前原医院(内)・久世
0867-42-5267(FAX4978)

～3月～

3日

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

10日

- 湯原温泉病院・湯原
0867-62-2221(FAX2223)
- みんなのクリニック(内)・久世
0867-45-0379(FAX0375)

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。気軽にお申し込みください。

■日時 2月6日(火)

午後1時～3時55分

■場所 久世公民館

■内容

・離婚協議について、養育費や慰謝料などに関する相談
・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、終活の相談など

※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分で、指定時間予約制)

■相談員 公証人(真庭市女性家庭相談員、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

■申込締切 2月5日(月)

■申し込み・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、商品売買などの身近な民事上の問題、離婚・相続など家事に関する相談に応じ、その解決に適した調停をご紹介します。事前予約は不要ですので、気軽にお越しください。

■日時 2月11日(日)

午前10時～午後2時

■場所 津山市総合福祉会館

(津山市山北520)

■相談員 津山簡易裁判所所属 民事調停委員

岡山家庭裁判所津山支部所属 家事調停委員

■問い合わせ先

津山調停協会(岡山地方裁判所津山支部内)

TEL 0868(22)9326

■真庭市

ホームページ▼

TEL 0868(22)9326

ホームページ▼



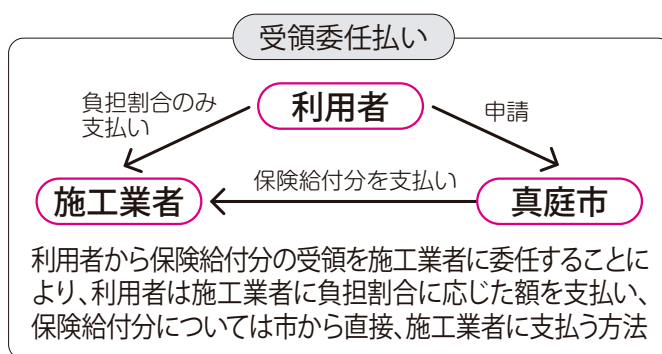
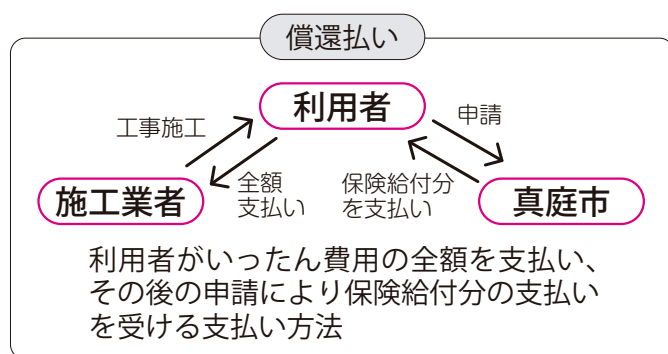
4月から登録が必要に

住宅改修費の一時的な負担を軽減

介護保険住宅改修費受領委任払は登録事業者での改修が対象です

介護保険の住宅改修は、要介護・要支援の認定を受けた人が、可能な限り在宅で自立した生活が続けられるよう、手すりの取り付けなどを行った場合に、改修費用20万円を上限として、この費用のうちの保険給付分を住宅改修費として支給しています。

住宅改修費の支給は、「償還払い」と「受領委任払い」の2つの方法があります。



4月から、介護保険住宅改修費受領委任払を利用するには、真庭市の登録を受けた住宅改修登録事業者を利用するの改修が対象となりますので、ご注意ください。

介護保険住宅改修費受領委任払取扱事業者になるには

「介護保険住宅改修費受領委任払取扱事業者」として登録が必要になります。市が主催する研修会を受講することで登録可能となりますので、必ず受講してください。(「償還払い」については、受領委任払取扱事業者の登録を行わなくても、従来どおり住宅改修工事を行えます。)

研修会
開催日

【日程①】

日時 2月20日(火) 午後6時30分～
場所 真庭市役所本庁舎

【日程②】

日時 2月22日(木) 午後1時30分～
場所 真庭市役所本庁舎

問 高齢者支援課 大石 TEL0867-42-1074(FAX1390)
Email: kohreisha@city.maniwa.lg.jp

真庭市
ホームページ



参加しませんか これまでの真庭、これからの真庭の未来を語ろう

- ▶日時 2月24日(土) 午後1時30分～4時30分
 ▶場所 久世エスパスホール
 ▶内容 ①基調講演
 川久保 俊 教授
 (法政大学デザイン工学部建築学科)
 ②SDGsパートナー等の取組報告
 ③円卓メンバーおよび来場者による
 ディスカッション
 ④真庭SDGs行動宣言
 ※MIT サブチャンネル、YouTubeでの
 同時生配信も行います。
- ▶参加費 無料
 ▶定員 300人 ※定員に達し次第締め切り
 ▶申込方法 専用申込フォームへ入力、または申込
 書をメールかファックスで
 総合政策課まで提出

専用申込フォーム▶



真庭SDGsパートナー募集中!

真庭市では、真庭市のSDGsの取り組みへ賛同いただき、市役所や関係者とSDGsを推進する、真庭SDGsパートナーを募集しています。SDGsの取り組みをしたいが何から始めようかと考えている人は、パートナーへの登録から始めてみませんか。申込方法など詳しくは、真庭市ホームページをご確認ください。

問 総合政策課 古南・藤原 TEL0867-42-1169(FAX1353)
 Email: sogoseisaku@city.maniwa.lg.jp

真庭市
ホームページ



■開催日 2月26日(月)
 ■場所 第1セントラルビル
 (岡山市北区本町6-30)

ご参加ください
 津山圏域しごと座談会

TEL 0868 (24) 3633
 津山広域事務組合

■問い合わせ先
 津山広域事務組合

■参加料 無料
 ※申込方法など、詳しくはお
 問い合わせください。

■参加企業 県北企業約45社(予定)

■対象者 令和7年3月に大学などを卒業予定の人およびおおむね35歳以下の人

■日時 3月6日(水)
 午後1時～3時30分

■場所 津山総合体育館(津山市山北669)

県北への就職を検討する人へ
 岡山県北地域企業説明会



真庭市キャラクター まにぞう

TEL 0868 (24) 3633
 津山広域事務組合

■参加料 無料
 ※申込方法など、詳しくはお
 問い合わせください。

■参加企業 県北企業21社

■対象者 大学生・短大生・専門学校生
 など(留学生を含む)

■日時 午後1時～1時30分
 ・しごと座談会

■場所 津山総合体育館(津山市山北669)

■内容および時間
 ・セミナー(就活における
 ChatGPT活用術)

お知らせ INFORMATION

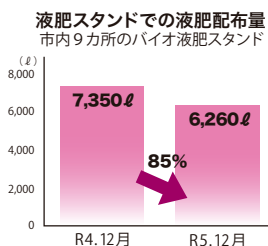
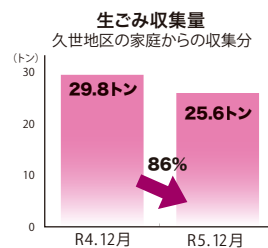


資源循環

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。



本庁舎の液肥スタンドの12月利用者数は、37名でした。利用者数の把握のため、1回のご利用ごとに1度赤ボタンを押していただくよう、ご協力をお願いします。

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



facebook で情報発信中



真庭市役所環境課





水切りバケツへの分別



収集容器へ排出

分別方法、どう変わるの？

分別は簡単です。生ごみを、市から配布する水切りバケツに分別し、ごみステーションに設置する収集容器に排出します。収集容器には、いつでも出すことができます。

生ごみ分別方法の説明会を開催

地区別に順次自治会長説明会を開催します。案内を送付するので、説明会への出席をお願いします。また、市民向けの説明会も、4月から開催していく予定です。

生ごみの分別が 始まります

真庭市では、持続可能なごみ処理を目指して、生ごみの資源化を推進しています。現在、市内の一般家庭や事業所から排出される生ごみやし尿、浄化槽汚泥などをバイオ液肥に資源化する「生ごみ等資源化施設」の建設工事を行っており、令和6年度中の本格稼働を目指しています。生ごみの分別は、施設の本格稼働までに、現在実証実験を行っている久世地区から、順次市内全域に拡大していきます。

資源循環ポータルサイトでお知らせ中

生ごみ等資源化事業の進捗や、説明会の開催情報などを、資源循環ポータルサイトでお知らせしています。右記二次元コードからご覧ください。

☎ 環境課 松尾 TEL0867-42-1113(FAX7455)
Email: kankyoh@city.maniwa.lg.jp

真庭市
ホームページ



注意しましょう

大麻グミなどの食品

いわゆる「大麻グミ」を食べ、体調不良を訴える事例が相次いでいます。このグミに含まれる大麻成分に似た「HCHH」は、販売、所持、使用などが禁止されていますが、同様の類似物質を含む製品が現れる可能性があります。薬物に対する正しい知識を持ち、違法な薬物には決して手を出さず、きっぱり断りましょう。



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

■相談受付時間
午前8時30分～午後5時
(閉庁日除く)
■相談先
岡山県真庭保健所衛生課
TEL 0867(44)2918

市営住宅 入居者公募集中

【公営住宅】

地区	名	間取り	戸数	建築年度	家賃
勝山	原方新住宅	3LDK	1	平成18年度	27,300円～40,700円
	若代住宅	3DK	1	平成4年度	18,800円～28,000円
	石原住宅	3DK	2	平成3年度	18,400円～27,400円

【単独住宅】

地区	名	間取り	戸数	建築年度	家賃
落合	立誠住宅	3DK	1	平成5年度	26,300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。

※身体障害者（1～4級の人）は、原方新住宅の申し込みに限り抽選回数の優遇措置があります。

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。募集物件については、お問い合わせいただくか、真庭市ホームページをご覧ください。

☎ 都市住宅課 古南
TEL 0867-42-7781(FAX1988)

真庭市
ホームページ



体・聴覚）を開催します。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、福祉課までお問い合わせください。

■日時 3月8日(金)
・受付 午前11時～正午
・審査 11時30分
■場所 久世保健福祉会館
■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



お知らせ

INFORMATION

真庭市 デジタル地域通貨



▶まにこいんとは
スマートフォンを
使った地域オリジ
ナルの電子通貨

▶単位
1まに=1円

▶ポイント
1%のポイント還元

▶使えるお店
市内227店舗で
利用可能

▶総流通量
142,435千円

▶利用者数
12,725人
(1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
TEL 0867-42-1169
FAX 0867-42-1353

文化遺産活用未来へ

西の明日香村フォーラム& 古墳発掘調査現地説明会

令和4年度から市民参加で
行っている荒木山西塚古墳の
発掘調査も大詰めになってき
ました。子どもから大人まで
幅広い年代が関わりながら進
められた今回の発掘調査で分
かったことや、北房地域の皆
さんが胸に抱く文化遺産活用
の未来を語ります。ぜひ北房
にお越しください。

■開催日 3月2日(土)

■内容(時間および場所)

・フォーラム(午前10時～
北房文化センター)

・現地説明会(午後1時30分～
荒木山西塚古墳発掘現場)

※現地説明会は、宮高側(常
井池西)山麓会場で受け付け

■駐車場 北房振興局

※現地説明会場までは送迎車
両を運行

■参加無料 申込不要

■問い合わせ先 北房振興局
地域振興課 嶋田

TEL 0866(52)2111

FAX 0866(52)4496

■真庭市

ホームページ▶



真庭校歌研究室プレゼンツ

まにわ校歌ジャンボリー 2024

図書館と地域おこし協力隊
員などが令和4年(2022
年)から一緒に取り組んでき
た「真庭校歌研究室」では、

今年度市内の図書館を回り、
地域の人々のお話を聞き、開
校した学校を中心に校歌を収
集してきました。その成果を

お披露目します。皆さんと一
緒に校歌を愛する一日に、ぜ
ひお越しください。

■日時 3月2日(土)

午前11時～午後3時

■場所 中央図書館

■内容 校歌の収集に協力し
ていただいた皆さんをゲスト
に招いての、「まにわ図書館
ラジオ」の公開放送、校歌を

自由に歌う「校歌オンステー
ジ」、校歌収集の成果をまと
めたパネル展示などを行いま
す。

■問い合わせ先

中央図書館 上杉

TEL 0867(44)2012

FAX 0867(44)2020

■真庭市

ホームページ▶

TEL 0867(44)2012

FAX 0867(44)2020

■真庭市

ホームページ▶



今年度中にポイント交換を 健康ポイントを終了します

現在の真庭市健康ポイント
は令和5年度末で終了し、「ま
にこいん」へ移行します。現
在の「ポイントカード」は令
和6年度から使用できなくな
るので、今年度中にポイント

交換をお願いします。

■交換方法
健康推進課、または各振興局
の窓口にて「ポイントカード」
を持参してください。

■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▶



子ども大人も楽しめる ニューガーデン映画祭

2024

今年で第2回目となるニュ
ーガーデン映画祭を開催しま
す。子どもから大人まで楽し
めるこだわりのアニメ映画
や、今ニューガーデン映画祭
が注目する海外のイチオシ映
画、若手監督の作品などを上
映します。監督を招いたトー
クイベントもあります。映画

と町ブラを通して皆さんの
交流と体験ができる、楽し
さいっぱいのお祭りです。

■日時
3月8日(金)～10日(日)

■場所
・ビクトリシアター(真庭
市久世2581)

■中央図書館

・チケット料金

○フリーパス 6500円

(前売り 5500円)

○1回券 1300円

(前売り 1000円)

・高校生以下 いずれも無料

■チケット購入方法

前売り割引券は公式ホーム
ページ、当日券は会場で販売

■問い合わせ先

NGFF2024実行委員会

Mail info@ngff.jp

NGFF2024

ホームページ▶

NGFF2024

ホームページ▶

NGFF2024

ホームページ▶



日本庭園で学ぶ

初心者のための 庭木の剪定講座

庭の生け垣や庭木を自分で剪定してみたい人に向けて、初心者向けの講座を開催します。旧勝山藩主が愛した三浦邸の日本庭園で、生け垣によく利用される「つつじ」を教材に樹木の整え方を学びます。本職の造園業者を講師に、庭木について学べる機会です。ぜひご参加ください。

■日時 2月24日(土)

午前8時30分～10時30分(受付 午前8時～)

■場所

三浦邸(真庭市岡270)

■内容 初心者向け庭木の剪定方法について

■持ち物 作業がしやすい服装と手袋、かっぱ(雨天用)、汗拭きタオル、帽子、持っている剪定道具など

■受講料 無料

■定員 先着30人程度

■申込方法 勝山公民館まで電話、または申し込みフォームから申し込み

■申込締切 2月20日(火)

■問い合わせ先

勝山公民館 美見

TEL 0867(44)2011
FAX 0867(44)2399

■真庭市
ホームページ▼



リサイクルプラザまにわ

工房教室

リサイクルプラザまにわでは、隔月で工房教室を開催しています。2月は、古布を利用してネックレスを作りま

■日時 2月15日(木)

午後1時～

■場所

リサイクルプラザまにわ(クリーンセンターまにわ内)

■内容 古布を利用したネックレスを作成

■定員 15名

■参加費 1000円

■持ち物 白地のタオル

■申込方法 リサイクルプラザまにわへ来所、または電話で申し込み

■申込期間 2月5日(月)～13日(火)

※先着順

■受付日時 月～金曜日(祝日を除く)

午前9時～午後4時

■申し込み・問い合わせ先

リサイクルプラザまにわ
TEL 0867(42)1161
FAX 0867(42)7454

■真庭市

ホームページ▼



ネックレス完成イメージ

投句募集

第57回真庭川柳大会

真庭川柳協会主催の第57回真庭川柳大会を、誌上開催します。

■応募資格 真庭地域に在住、在勤、在学中の人

■投句締切

2月29日(木) 必着

■兼題(選者)

・たしか(しばたかずみ)

・風(原健裕)

・酒(永田寿道)

・息(瀬島哲子)

・葉(佐藤彰)

・焦る(高橋土筆坊)

■投句料 1000円(定額小為替など)

■投句要領 6題12句を投句用紙に記入し、投句料とともに投句

■賞 各題三賞を表彰

■発表 4月頃大会報で発表

■投句・問い合わせ先

〒719-3153

真庭市栗原2219-4

真庭川柳協会 中川栄策

TEL 0867(42)0737

TEL 090(3634)0431

北方四島の返還を求めて

北方領土返還運動全国強調月間

北方四島(歯舞群島、色丹島、国後島、択捉島)の返還を求めて、2月7日の「北方領土の日」を中心に各地でさまざまな行事が行われます。

1855年の2月7日は、

伊豆の下田において日魯通好条約が調印され、平和裏に日本とロシアとの間の国境が画

定された日です。

岡山県でも、2月8日(木)に

さん太ホールで「北方領土返還要求岡山県民大会」、2月18

日(日)まで岡山県立図書館で北方領土に関するテーマ展示を実施する予定です。

北方四島の早期返還実現のため、返還運動へのご理解とご協力をお願いします。

■問い合わせ先

岡山県北方領土返還要求運動県民会議(事務局 岡山県総合政策局公聴広報課内)

TEL 086(226)7158

愛玩動物を飼養している皆さんへ 報告が義務付けられています

口蹄疫や鳥インフルエンザの発生防止などを目的として、対象となる動物を飼養している人は岡山県への報告が必要です。報告書を送付しますので、岡山県津山家畜保健衛生所までご連絡ください。

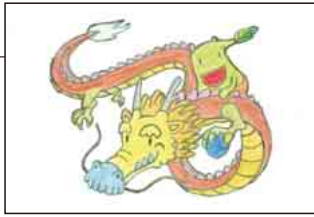
■対象動物 牛、馬、めん羊、山羊、豚、いのしし、鶏(ちやぼ・烏骨鶏などを含む)、あひる、うずら、きじ、ほろほろ鳥、七面鳥、だちょう、アイガモ(アイガモ農法に供する場合も含む)

■報告内容 動物の種類・頭羽数(令和6年2月1日時点)

■報告期限 3月29日(金)

■問い合わせ先

岡山県津山家畜保健衛生所
TEL 0868(29)0040



▲清水ミチ子さん



▲PN すまいる.さん

今月のテーマ

「習慣」

「私の求める習慣とは」

PN totooさん(台金屋)

私にとって習慣というのは、自分の理想の過ごし方を意識して継続するということが習慣になるのだと思っています。ですが、今は毎日目の前の家事をこなす日々。私には1歳半の息子がいますが、毎日違う感情にあれでもない、これでもない試行錯誤の繰り返し。なかなか理想にはほど遠い毎日です。そんな日々だからこそ、ほんの数分でも息をつく時間を必ず設けてゆつくり心が落ち着ける時間を過ごすことが今の私に必要な習慣だと思っています。大変と感じる時期だからこそ、心に余白を持って家族と笑い合える日々を送りたいです。

「大変だけど幸せな毎日」

PN ねこマニアさん(久世)

私の習慣は、12歳と3歳の2匹の保護ネコ(どちらもうす)のお世話です。別々の部屋で飼わざるをえない事情があるため、餌やトイレの世話など、朝の出勤前はちよつと忙しいです。その短い時間に2匹共構ってほしいアピールをして、お姉ちゃんのスリスリしておやつをねだり、妹はおもちやをくわえて「遊ぼ!」と持ってきます。ちよつとだけリクエストに答えてから出ています。そのかわり、夜はしっかり相手をして、ネコ缶をあけると満足してぐっすり寝ています。2匹が元気で、ずつとこの習慣が続けられますようにといつも思っています。



▲PN 善良な市民さん

「趣味の為にできた習慣」

PN モモさん(種)

私の習慣は、「仕事がある日の前日は睡眠用BGMをかけて寝ること」です。私はほぼ毎日のようにRPGや音楽などのスマートフォンゲームをしています。これは仕事がある日もそうで、気が付けば0時を超えていることもあります。そんな時は、効果があるかわかりませんが、朝すっきり起きられるように、動画配信サイトで睡眠用BGMをかけて寝るようにしています。最近、雨の音や川の水が流れるといった自然の環境音をよく聞いています。ゲームの時間を減らす事なども大切ですが、しばらくは変えることができそうにないので、今後も睡眠用BGMにお世話になろうと思います。

**お便り
お待ちしております!**

メールの場合は
koho@city.maniwa.lg.jp

《4月号読書の広場》

◎テーマは
「春の写真」です。

入学式などの行事、桜などの風景を撮影した時の思い出など、200字程度でお寄せください。

◎川柳の兼題は
「土」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2月26日(月)です。



MIT
ホームページ

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「手話でしゅわね」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。

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生年月日④住所⑤応募者のお名前と続柄

★応募および問い合わせ先★

総合政策部秘書広報課

〒719-3292 真庭市久世2927-2

TEL0867-42-1163 (FAX1353)

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



おし え ゆ き
押柄 佑季 ちゃん
R5.2.14生まれ(中河内)
◎ 和浩さん・裕子さん(両親)



ほん だ ひな た
本田 陽咲 ちゃん
R5.2.13生まれ(久世)
◎ 正人さん・育恵さん(両親)



まつ した まな と
松下 真大 くん
R5.2.8生まれ(田原)
◎ 拓也さん・明日香さん(両親)



まつ お り あん
松尾 絆愛 ちゃん
R5.2.24生まれ(阿口)
◎ 寛太さん・すみれさん(両親)



にし もと はる と
西本 陽翔 くん
R5.2.22生まれ(下皆部)
◎ 健人さん・百合さん(両親)



につ こう え な
新幸 笑風 ちゃん
R5.2.15生まれ(目木)
◎ 諒也さん・彩音さん(両親)

二次元コードから入力フォームを開くことができます。



「良い仲間と楽しくプレー」
PN 緑のクレヨンさん(福田)
私の習慣は、バレーボールをすることです。就職と同時に6年のブランクを抱えて始めたのですが、今では9人制バレーとソフトバレーを掛け持ちするほどで、私の生きがいになっています。いちばんのストレス発散方法は、良い仲間と囲まれて楽しくプレーすることです。これからも、怪我することなく、ずっと続けていきたいと思っています。皆さんも体を動かして、ストレス発散してみてくださいね。

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。(敬称略)

(23ページへ続く)

■第92回全日本9人制バレーボール総合女子選手権大会

11/16～19 広島県

■同大会岡山県予選会兼第60回岡山県9人制総合女子選手権大会

10/1 倉敷市 準優勝 輝陽一

(写真▶)山谷真生(荒田)、

藤田奈々緒(下方)



■第76回秩父宮賜杯全日本バレーボール大学男子選手権大会

11/27～12/3 東京都

■2023年度第98回中国大学バレーボール戦秋季大会

10/14～29 広島県ほか 準優勝

福山平成大学一室川武蔵(目木)▶



■第14回調味料選手権

10/29 大阪府

ポン酢部門 最優秀賞

有限会社河野酢味噌製造工場(久世)▶



■第11回グッドライフアワード

12/2 東京都

環境大臣賞

(地域コミュニティ部門)

お節介プロジェクト

(実施主体:十字屋グループ・

NPO法人真庭めぐりガーデン

プロジェクト)▶



■2023年度第72回全日本大学サッカー選手権大会

12/7～24 茨城県ほか 優勝

■関東大学サッカーリーグ戦(1部)

4/1～11/19 東京都ほか 3位

明治大学一田中克幸(久世)▶



■ウィンターカップ2023令和5年度第76回全国高等学校バスケットボール選手権大会

12/23～29 東京都

■同大会岡山県予選会

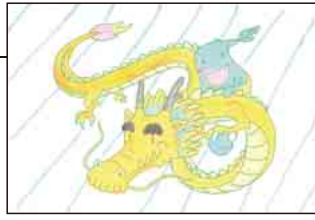
9/17～11/5 笠岡市ほか 優勝

倉敷翠松高校一山本瑠七(本郷)▶





▲うねだりさん



▲PN SAKUさん

楽しかった運動会
磯田まどかさん(勝山)
大崎捷弘さん(多田)
齊藤泰希さん(久世)
磯田ゆうかさん(勝山)
まにわ大運動会、楽しかったです。仲間が教えてくれたこのイベントを知って参加しました。こういう市内のイベ



地域でつくる伝統行事
原田順師さん(横部)
横部地区の有志で30年以上とんだの行事を続けています。毎年、やぐらを囲むし

取材先で、こんにちは。

真庭人
まにわびと

ントに参加するのが好きなので、これからもどんどん参加して真庭市を盛り上げていきたいらなと思います。

め縄をなっていて、少しずつ若い人にもお願いしています。が、今年は84歳で年男でもあり、やらないといけないうれしいです。野球はあんまりしたことがないけど、これを機会にやってみようと思います。大谷選手、ありがとうございます。



大谷選手のグローブを機に
遠藤穂華さん(蒜山下福田)
大谷翔平選手のグローブが届きました。とっても軽いグローブでビックリしました。あと少しで卒業ですけど、みんなでするのすごくうれしいです。野球はあんまりしたことがないけど、これを機会にやってみようと思います。大谷選手、ありがとうございます。

図書館へ行こう!

本の紹介

真庭市立蒜山図書館

〒717-0504 真庭市蒜山下福田305
TEL0867-66-7880 FAX0867-66-7881

開館時間 9:00~18:00

休館日 毎週月曜日、年末年始

今月のおすすめの本

『鈴木家の箱』

鈴木麻実子/著 筑摩書房



スタジオジブリのプロデューサー・鈴木敏夫の娘で、カントリー・ロード(「耳をすませば」)の訳詞を手がけた著者が、宮崎駿、久石譲、そして鈴木家に集まる面々との思い出をつづったエッセイ集。

『浮世絵と芸能で読む江戸の経済』

櫻庭由紀子/著 笠間書院

家康の読書好きがきっかけで盛り上がったエンタメ業界。大都市を支えるために仕方なく発展した江戸のSDGs。現代に通じる経済システムを築いた江戸260年の物語を、図版やカラー口絵などを交えながら分かりやすく紹介。



『ひと粒のチョコレートに』

佐藤清隆/著 junaida/絵 福音館書店



口の中でトロッと溶けて、おいしさが広がるチョコレート。その秘密を解く鍵は、原料のカカオの不思議な性質にありました。しかしその性質ゆえに、チョコレートを作り上げるまでには、一万年近い時間がかかったのです。

『けんぴ鏡でズームイン!』

アリス・ジェイムズ/著 ジャン・クロード/絵 岩崎書店

身の回りにあるものを顕微鏡で見ると、目に見えない驚きに満ちた世界があります。光学と電子顕微鏡で身近なものを拡大・撮影した写真を多数掲載し、イラストを交えて説明。科学に興味を持つきっかけとなる一冊です。





ハルゴ ワッキンゴ

真庭市栄養改善協議会の提供です

みそ風味のクリームシチュー

市販のシチューの素を使わなくても
おいしく出来上がります

材料(4人分)

- ・鶏むね肉 1枚 ・生シイタケ 4枚
- ・カブ 1個 ・小松菜 1株 ・長ネギ 1本
- ・ミックスベジタブル 100g ・水 200ml
- ・牛乳 400ml ・バター 30g ・小麦粉 適量
- ・酒 大さじ1 ・みそ 大さじ1 ・塩 少々
- ・こしょう 少々 ・サラダ油 小さじ2

作り方

- ①鶏むね肉を一口大のそぎ切りにし、塩、こしょうをふる。
- ②カブを小さめの乱切りにする。小松菜はゆでて水気をしぼった後、3cmの長さに切る。長ネギは3～4cmの長さに切り、数カ所切り込みを入れる。生シイタケは4つに切る。
- ③カブ、ミックスベジタブル、長ネギ、生シイタケを炒め、表面が透明になったら取り出す。
- ④鶏肉に薄く小麦粉をまぶし、薄く焼き色がつくまで焼く。③を入れ、バター、小麦粉を入れて炒める。酒と水を加えてとろりとしてきたら牛乳を加える。沸騰したら中火で5～6分煮る。最後に小松菜を加え、みそ、塩、こしょうで味を整える。

1人分栄養価

エネルギー341kcal、たんぱく質23.0g
脂質17.0g、炭水化物24.0g
食塩相当量1.7g

今月のレシピ提供

稲田 泰枝さん
(美甘支部)

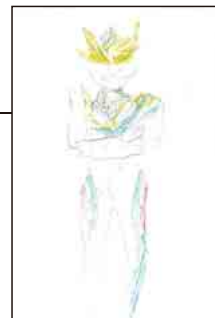


真庭いきいきテレビでも放送します

暮らしのほっと情報
レシピ紹介 毎月第2火曜日



▲入澤優依さん



▲PN まつおさくさん



元気にゴールイン!

津田地区で新年恒例の新春マラソン大会が1月2日に開かれ、子どもから高齢者まで約100人が参加しました。参加者は自分のペースでコースを走り、気持ちの良い新年を迎えていました。

川柳 「真庭(まにわ)」 選:落合川柳会 中川栄策さん

メチャ嬉し広報真庭句が入選
広すぎて知らぬ真庭を巡る旅
ご先祖は大庭真島真庭建つ
冬、真庭天気予報が二ついる
真庭には恋の花咲く予感あり
両国とふるさとつなぐ真庭山
真庭から巣立った先はJ O 1
ついてゆけぬデジタル時代マニコイン
顔なじみまた会ったねと真庭くん
お楽しみ真庭広報家族の輪
子沢山真庭の里の良き時代
疲れたら帰っておいで真庭の地
子育てはまにわにoids夢がある
真庭好き温泉湯けむり見て暮す
ふるさと真庭ですよと笑う顔
ゆつくりと歩く余生の真庭路を
いいよねえやっぱ真庭が性に合う
〈軸吟〉指折ってふるさと真庭掘り下げる 栄策

大原良治	小椋芳子	半田 充	釣り人	水葵	佐藤彰	岩古房恵	きつこちゃん	道下房子	ヤマドリ	ふみこ	小谷義孝	横山とも子	中山春子	永田寿道	瀧上秀子	永田行雄
上水田	萩山東茅部	久世	久世	上水田	上水田	萩山東茅部	萩山上福田	月田	上水田	下方	月田	久世	本庄	樫東	落合垂水	樫東

田中 克幸

Tanaka Katsuyuki



明治大学でプレーする
田中さん



両親が経営するお店
でインタビュー



田中 克幸さん(久世)

2002年生まれ。久世出身。
小中学生時代は市内外のスポーツ少年団、クラブチーム
でプレーした後、新潟県帝京長岡高校へ進学。現在は明
治大学在学。ポジションはMF(ミッドフィルダー)。サッ
カーJ1リーグ北海道コンサドーレ札幌に内定している。
休日は買い物や温泉、カフェでの時間を楽しんでいる。

真

MANIWA BITO

庭人

小さいころからボールが好きで

サッカーJ1リーグの北海道コンサドーレ札幌
への入団が内定し、今春からプロサッカー選手と
してプレーする田中克幸さん。田中さんは、小
いころからボールが好きで、よく蹴って遊んで
いたそうです。「いつも日が暮れるまでやってま
したね」と思い出して笑います。田中さんは、小
中学生のころはスポーツ少年団やクラブチームで
プレーし、高校は新潟県に進学。ここでサッカー
人生の一つの転機を迎えます。

高校2年生の選手権大会で活躍し、世代別の日
本代表チームにも選ばれた田中さん。プレーを評
価され、さまざまなプロチームや大学から声が掛

かるようになったそうです。高校卒業の際、考え
た末に選んだのは大学進学。「プロに挑戦する選
択肢もありましたが、その先の将来を考えたら
えて大学進学を選びました」と話します。

真庭の子どもたちへ

「シンプルに、頑張ってほしいです」と話す田
中さん。「自分に負けないで、強い意志を持って、
高い目標設定をして、それをどんどん達成できる
ように日々の生活を送ってほしいです」と子ども
たちにエールを送ります。そして、「もちろんサッ
カー選手にもなってもらいたいですし、いろんな道で
プロとして活躍できるような人が育ってくれたら
うれしいですね」と期待を寄せます。

プロとして、これから

日本代表や、いずれは海外への挑戦もしてみ
たいと話す田中さん。「そのためにまず、いち早く
チームにならねば、1年

目からしっかり試合
に出て活躍したいで

す。チームの勝利
に貢献したいです

ね。田中さんの、
プロへの、世界へ

の挑戦が始まりま
す。



叙勲

叙勲・叙位を受けられた方をご紹介します。

秋の叙勲

旭日小綬章

元真庭市議
柿本 健治さん(本庄)



湯原町議を約17年、真庭市議を3期12年間務められ、町議会議員や文教厚生常任委員会委員長などを歴任。変化の激しい時代の中、自治体独自の介護保険条例制定に尽力されるなど、地方自治の確立を目指し奔走されました。

秋の叙勲

瑞宝単光章

元真庭市消防団副団長
長尾 啓二さん(蒜山上徳山)



昭和53年に川上村消防団に入団以来、40年の永きにわたり在籍され、部長や蒜山方面隊分団長、副方面隊長などを歴任。安全の確保を一番に考え、操法訓練を指導する教育部長に当たられるなど、後進の教育にも貢献されました。

秋の叙勲

瑞宝単光章

元真庭市消防団副団長
牧原 雅幸さん(蒜山下長田)



八束村消防団に昭和57年に入団し、分団長や副方面隊長などを歴任。37年の永きにわたり、活動範囲の広い蒜山方面隊で多くの現場対応などに当たられました。身を守る装備品の重要性を説くなど円滑な団運営に尽くされました。

秋の叙勲

瑞宝双光章

元日本郵政公社職員
森田 精一さん(富尾)



昭和46年に郵政省に採用以来、44年の永きにわたり、郵便や保険、貯金の郵政業務に従事されました。平成8年には地元の久世郵便局長に就任され、国道沿いへの局舎移転に尽くされるなど、地域のための郵便局を目指されました。

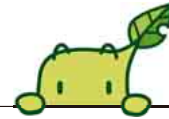
秋の叙勲

瑞宝単光章

元真庭市消防団分団長
堀 好彦さん(落合垂水)



昭和62年に落合町消防団に入団し、令和2年の退団まで消防団に所属され、部長や分団長などを歴任。迅速な現場到着、的確な消火活動を心掛けたり、水害対応に尽力したりするなど、地域の消防防災力強化に寄与されました。



■ 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。

研鑽に荣誉

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)

(19ページの続き)

■ 第76回全日本バレーボール高等学校選手権大会

1/4～8 東京都 優勝

■ 同大会岡山県代表決定戦兼令和5年度岡山県高等学校男女バレーボール選手権大会

11/4～12 笠岡市ほか 優勝

就実高校一 二宗心音(久世) ▶



■ 2024全日本綱引選手権大会

3/3 神奈川県

■ 同選手権岡山大会

11/12 真庭市 優勝

月田金太郎綱引クラブ ▶



岡山県内の表彰など

■ 令和5年度岡山県中学校総合体育大会(バドミントン競技)

7/20～21 岡山市 団体戦(男子団体)

3位 久世中学校

■ 同大会(同競技) 個人戦(男子複) 3位

後安真之介(久世)、豆原隆太(三阪)

■ 令和5年度岡山県中学校秋季バドミントン大会

11/4～5 備前市 団体戦(男子団体)

3位 久世中学校

■ 令和5年度岡山県統計功労者

11/27 岡山市 岡山県総合政策局長表彰

大垣宣雄(久世)、森 稔(久世)

■ 第75回西日本川柳誌上大会

ジュニアの部 特選 渡辺 希(上河内)

■ 第17回岡山県川柳大会

ジュニアの部 優秀句 真柴源太(一色)、安田裕人(上市瀬)、太田正陽(栗原)、太田純礼(栗原)

百歳おめでとうございます これからもどうぞお元気で

まにわ 真庭 まちの話題



写真右上：
池田武子さん(豊栄)
大正12年12月23日生まれ

写真右下：
大槇正美さん(栗原)
大正13年1月1日生まれ

写真左上：
塚崎数子さん(上水田)
大正13年1月5日生まれ



市内で、池田武子さん、大槇正美さん、塚崎数子さんの3人が百歳を迎えられました。家で穏やかに過ごし、何でも食べることが長寿の秘けつという池田さんは、周囲の支えに感謝しているそうです。大槇さんは、長年ゲートボールを愛好し、今は野球や相撲のテレビ観戦が趣味とのこと。長寿の秘けつは畑仕事で体を動かすことだそうです。みかんやおかき、牛乳が大好物という塚崎さんは、自由に暮らすことが長寿の秘けつとのこと。

仲間と共に優勝をつかみ取れ まにわ大運動会 初開催



息を合わせて三人四脚



三輪車を乗りこなしてレース



落とさず運ぶ宅配便リレー



かごを目掛けて玉入れ



競技前には準備運動

1月21日、白梅総合体育館で「まにわ大運動会」が初開催され、25チーム、計100人が参加しました。参加者全員で準備運動として真庭版ラジオ体操を行った後、競技開始。種目は、ボーンズボールがある玉入れ、3人で息を合わせて走る三人四脚、5個の段ボール箱を落とさないように抱えて走る宅配便リレー、周回コースで競う三輪車レースの4種目が行われました。観客席から大声援が送られる中、参加者たちは、チームワークを生かして楽しく競い合っていました。

12/22 真庭をもっと好きになる!

真庭バイオマスマイスターは、真庭高校と真庭観光局が独自に認定する制度です。認定されたのは、経営ビジネス科2年生の7人。来年度にはマイスターが新1年生にバイオマスツアーで案内する予定です。



1/3 つきたての餅を味わう

ヒルゼン高原センターで餅つきイベントが、元日から3日まで開かれました。3日は、来場客の中から9人の子どもたちが餅つきを体験し、ついた餅はお汁粉として来場客に振る舞われました。



1/6 みんなでカルタを楽しもう

北房図書館で、初めてのいろいろなカルタ大会が開催されました。百人一首カルタをはじめ、市内の名所が登場する真庭ふるさとカルタなど4種類が用意され、参加者が和やかで楽しい時間を過ごしました。



1/10 大谷選手のグローブ来たよ!

大谷翔平選手が全国の小学校へプレゼントしたグローブ3個とメッセージが届きました。児童たちは早速キャッチボールに挑戦。川上小学校では、玄関付近に展示し地域の人にも観てもらえるようにしています。



1/17 「もしも」の時の行動学ぶ

檜邑小学校では阪神・淡路大震災の発生した日に合わせて防災について考える勉強会を行いました。地震を想定した避難訓練を行ったあと、児童は地域の人たちと一緒に災害時の行動について考えを深めました。



集まった人たちが一年の無事を祈る

1月14日、横部地区の有志の人たちが地区内の河川敷でどんど焼きを行いました。大人から子どもまでが親睦を深めている恒例行事で、30年以上続いています。丸太を組んだ「やぐら」にその年の年男、年女が点火すると、あつという間に濃い煙が上がり、青空に灰が舞い上がりました。正月飾りを手に集まった人たちは、御神酒で体を温めながら火の様子を見守り、和やかな時間を過ごしていました。

昔ながらの行事で親睦
横部地区でどんど



図書館そだて会議の様子

1月20日、中央図書館で「ほんの一日」が開催されました。会場となった1階飲食スペースにはさまざまな年代の人が訪れ、「推し本」について語り合ったり、文豪の短編に挑戦したりといったイベントを楽しんでいました。また、合わせて行われた図書館そだて会議では、図書館をみんなにとってもっと良い場所にするにはどうしていけばいいか、来館者アンケートで寄せられた意見を基に、参加者が意見を交わしていました。

本をテーマにワイワイと
中央図書館・ほんの一日

勝山のお雛まつり

2024年 3月1日(金)～5日(火)

勝山のお雛まつりは、土雛作家が勝山で展示会を開催したときに、「勝山の町並みはお雛まつりに適している」と提案されたのが発端です。平成11年の第1回開催は、会議から1カ月ほどの準備期間でしたが、地域の皆さんの協力により50軒もの玄関や格子窓にお雛が飾られ、勝山のお雛まつりの形が出来ました。

毎年、節分を過ぎた頃から近所同士相談しながら準備が始まります。勝山人には、『町を楽しみながらその中で生活する』、そんな発想があり、大勢の勝山を楽しむ人たちに支えていただきながら、今年で26回目の開催となります。

今年も、勝山らしく楽しいお祭りでありますようお願いを込めて準備を進めていますので、ぜひ勝山の町並みを楽しみにお越しください。

「勝山のお雛まつり」実行委員会



第26回ポスターモチーフ
中西 啓さん宅：江戸後期の古今雛と趣味で集めた古民具にお雛さまが飾られます。



問い合わせ先
真庭商工会勝山支所
TEL.0867-44-2520

インスタグラムによる フォトコンテスト

前回から開催のフォトコンテストを今年も開催します。地元企業にご協力いただいた企業賞など、約30作品を選出します。今回は、私たち実行委員も見どころ豊富なポイントや、新たな発見になる投稿がたくさんあり、うれしく思いました。インスタ公式アカウント(@katsuyamainadol)をフォローして、『#勝山のお雛まつり』で投稿してください。



お雛コンテスト2024をつけて、開催期間中に投稿してくださいね。



実行委員
辻 友子さん

はじめての方も簡単!! 木雛づくり体験

第2回の開催から続いている『木雛づくり体験』は、今年もFUNAYADO(フナヤド・真庭市勝山201)を会場に、期間中の10時から15時までの開催です。

色付きの折り紙を貼り付けるなどの体験(約30分)は、小さなお子さんからご年配の方まで、どなたでも無料で体験できます。地域のボランティアスタッフとお話を楽し



実行委員
藤久一穂さん

みながら、世界にひとつだけのお雛さまを制作してみませんか。

お花の展示

第2回開催時から勝山のお雛まつりに合わせ、武家屋敷館などの屋内に生け花を展示していました。第22回開催のとき、小原流いけばな勝山グループに実行委員会の方から声を掛けていただき、屋外での展示も始まりました。

寒い時期なので、花の見頃だけでなく、雨・風・雪など自然環境を考えながらの製作には苦労もありますが、花と町並みの両方が映える作品を考えることは学びが多く、また、発表の場として良い機会になっています。

今年も家族や地域の方々にご協力をいただきながら、メンバーみんなで創意工夫を凝らした作品を制作します。お雛さまと合わせ、勝山の美しい町並みに飾られた生け花も、ぜひお楽しみください。



小原流いけばな勝山グループ



看板が目印です。約10カ所の展示があります。



同時期開催

としょかん おひなスタンプラリー

日 時◆3月1日(金)～5日(火) 9時～15時
※4日(月)は休館日
会 場◆中央図書館(勝山53-1)
内 容◆図書館内5カ所を巡って、スタンプを集めよう! 台紙にスタンプを全て押すと、お雛飾りが完成。好きな場所に飾ってね。

ポスターで折り鶴づくり

日 時◆3月1日(金)～5日(火) 10時～15時
会 場◆FUNAYADO(勝山201)
内 容◆お雛まつりの過去ポスターを使って、折り鶴を折りましょう。

真庭校歌研究室プレゼンツ まにわ校歌ジャンボリー2024

日 時◆3月2日(土) 11時～15時
会 場◆中央図書館(勝山53-1)
内 容◆校歌の収集に協力された皆さんをゲストに招いての「まにわ図書館ラジオ」の公開放送。来館した人に校歌を自由に歌ってもらおう「校歌オンステージ」、校歌収集の成果をまとめたパネル展示など。

蔵元のお雛まつり 2024

いしやぐら なかもち
衣裳蔵 長持の中のきものたちIV



日 時◆3月1日(金)～5日(火)
10時～16時
会 場◆蔵元の奥座敷「如意山房」(勝山116)
入場料◆500円

ひしおのお雛まつり2024

古布万象展

作り手 榎本和子



日 時◆2月25日(日)～3月10日(日)
10時～16時30分 水曜休館
会 場◆勝山文化往来館ひしお(勝山162-3)
入場料◆300円 中学生以下無料



令和6年能登半島地震（1月1日発生）で
被災された皆さんへ義援金を送ります。

今、私たちに できること。

令和6年能登半島地震で
被害にあわれた方々に
心からお見舞い申し上げますとともに
犠牲になられた方々に
謹んでお悔やみ申し上げます

※なお、全国知事会からの依頼に基づき、岡山県と連携し、
2月2日から被災地に職員を派遣します。

『令和6年能登半島地震 災害義援金』募金にご協力 をお願いします。

令和6年1月1日に石川県能
登地方を中心とした地震により
被災された方々を支援するため、
義援金の受付を行っています。
皆さまのご協力をよろしくお
願いいたします。
義援金は、日本赤十字社を通
じて、支援活動に役立てられま
す。

真庭市

令和6年 能登半島地震 真庭市



義援金を受け付けています。

真庭市では、1月1日に発生した「令和6年能登半島地震」についての義援金を受け付けています。
義援金は、日本赤十字社を通じて、被災地へお届けします。皆さまのご協力をお願いします。

▶募金方法

本庁舎および各振興局に設置した募金箱で受け付けています。
また、銀行振り込みによる募金も可能です。

▶主な金融機関

ゆうちょ銀行・郵便局、中国銀行、トマト銀行

※市では物品の寄贈は受け付けていませんので、ご了承ください。

問 福祉課 TEL0867-42-1581 (FAX1369)