

上手に使って快適！楽しい！

蒜山高原

別荘暮らし便利帳



別荘で快適に お過ごしいただくために

ようこそ、蒜山高原へ。みなさんの別荘暮らしをより安全に、そして快適にお楽しみいただけるよう、いくつかのポイントを冊子にまとめてみました。手間暇をかけるのも別荘暮らしの楽しみのひとつですが、慣れない作業で不安や危険を感じたら、無理をせず業者等に相談あるいは作業依頼しましょう。



水回りの水抜き・水出しについて

水回りの凍結は蒜山の別荘に非常に多いトラブルのひとつです。管の凍結や膨張による破裂を避けるためにも、長期不在となる場合は完全に水を抜いておきましょう。もちろん、水抜き後に水を利用する場合は水出し作業も必要になります。水抜き・水出し作業自体は簡単ですが、建物の設備等で作業内容が異なります。慣れない方や不安な方は管理会社や業者等に立ち会いを依頼する、あるいは作業を依頼されることをおすすめします。

■ 水抜き手順(例)

水道

水道の蛇口を全開にしたまま元栓を閉めます。混合栓は、それぞれ全開にし、水抜き栓がついている場合は、栓をはずして水を抜きます。



トイレ

水洗レバーを流しっぱなしの状態に固定し、元栓を閉めます。タンクが空になれば完了です。水洗トイレの貯水タンクに水が残る場合は不凍液を入れておきます。



その他

台所のシンクの配水管や洗面所の配水管のトラップに水が残る場合は不凍液を入れておきます。凍結防止ヒーターがある場合はヒーターのスイッチを切っておきます。
※洗濯機や給湯器、ボイラー等についてはメーカーにより異なりますので、メーカーの説明書等でご確認ください。

■ 水出し手順

水抜きの逆の順で行います。蛇口の閉め忘れや取り外したホースの付け忘れがないよう、1カ所ずつ確認のうえ、元栓は最後に開きます。

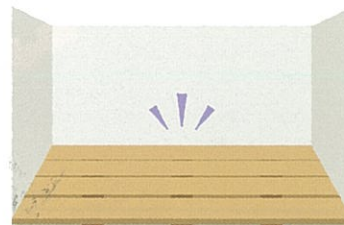


湿気について

蒜山に限らず、高原の別荘地では湿気対策が重要です。別荘を締め切っている間、床下等から湿気が入り、カビの繁殖につながるケースがあります。きちんと対策できるかどうかで、別荘の寿命が変わってきます。

■ 湿気対策

- 対策1 こまめな換気を心がけましょう。管理会社に委託することもできます。
- 対策2 押入れなどはスノコを敷いて使用します。
- 対策3 建物の周囲の水はけを良くしておきましょう。また、こまめに草を刈り、枯草などが溜まらないようにしましょう。
- 対策4 長期間使用しないベッドはマットレスを立てておき、布団はスタンド等にかけておきましょう。
- 対策5 絨毯やカーペットは湿気がこもりやすいので、なるべく使用しないようにしましょう。
- 対策6 除湿機・除湿剤を使用しましょう。



草刈りについて

自然の中に居を構える以上、放置しておくともっという間に草が茂ります。草が生い茂ると、景観上はもちろんですが、昆虫や動物などのすみかとなり、衛生的な生活が困難になります。別荘地で快適に暮らすためには、こまめな草の除去が必要です。

■ 草刈り作業には両手ハンドル草刈機が便利です。

ベルトは左肩にかけて、草刈機が体の右側に来るようにします。刃を右から左へと振って草を刈っていきます。刃を右側へ戻すときには草は刈れません。右足を一步步ずつ進めて、順に草を刈っていきます。

※両手ハンドル草刈機は効率よく作業できる反面、とても危険な道具でもあります。初めてのの方は購入先で操作方法をしっかりと確認したうえで作業にあたってください。※草刈りの際は、ゴーグルやフェイスガード等を装着し、顔への飛散を防ぎましょう。※条件によっては業者に作業を委託できる場合があります。



ゴミの収集について

真庭市のゴミステーションは自治会ごとにルールを決め、管理・収集を行っていますので、ゴミステーションへ持ち込むには自治会の了承が必要になります。ゴミステーションの利用ができない場合には、下記の2つの方法があります。詳しくは蒜山振興局までお問い合わせください。

① 真庭北部クリーンセンターへの持ち込み

受入場所	真庭北部クリーンセンター 真庭市蒜山下592-1 TEL 0867-67-2526
受入時間	月曜～金曜(土日祝祭日、年末年始休み) 午前9時～正午、午後1時～午後4時30分 ※毎月第1、3日曜日とも上記の時間帯で受け入れ
利用料金	資源ごみは無料。 可燃物・不燃物は10kgあたり50円。 ※その他農業用ビニール等、別料金のもの有
指定袋	不要 (ただし、中身の確認できる袋に入れてください)
その他	産業廃棄物など一部取り扱いできないごみがあります。

② 蒜山振興局ゴミステーションへの持ち込み

受入場所	蒜山振興局 真庭市蒜山下福田305 TEL 0867-66-2511
受入時間	原則、決められた収集日の午前8時30分までに持ち込みをお願いします。詳しくはお問い合わせください。
利用料金	無料。但し指定袋が必要です。指定袋は地域のスーパー等で購入できます。
指定袋	必須 (最大10キログラム以内に収め、必ず名前を記載)
その他	家庭ゴミに限る。 (貸別荘等営利を伴う施設から出るゴミは受入不可) 「可燃ゴミ」「アルミ・スチール缶」「ペットボトル」の3種に限る

真庭市 家庭ごみ分別表 蒜山・美甘・湯原

燃えるごみ用袋	燃えないごみ用袋	資源ごみ用袋 ※汚れはすすいでください。	プラスチック ペットボトル用袋 ※汚れはすすいでください。汚れの 落ちないものは燃えるごみへ。
燃えるごみ類 生ごみ(残飯等)・紙・布・ 木くず・革製品・ゴム製品・ 塩ビ製品 ※プラマークがあるものでも 汚れの落ちないものは、 燃えるごみとして出してください。	①ガラス、陶磁器類 ※割れたガラス・陶磁器類は 紙等に包んでください。 ②蛍光灯類 ※蛍光灯・電球は危ないよう ケース等に入れてください。 ③金属類(小)	④アルミ缶 ⑤スチール缶 ⑥無色透明の瓶 ⑦茶色の瓶 ⑧その他の色の瓶 ※ふたや栓も分別してください。	小型家電 携帯電話・パソコン・ アイロン・電子レンジ・ ラジカセ・炊飯器など 携帯電話・デジタルカメラ などの小さなものは、市役所 本庁舎・振興局で受け取る 事が出来ます。
			⑨ペットボトル ⑩プラスチック 容器包装類 ⑪プラスチック製品 (プラマーク無し)

※①～⑪のごみはそれぞれ種類ごとに分けて袋に入れてください。

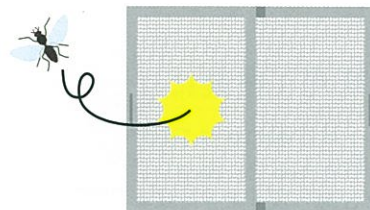


害虫について

別荘地は自然の中にあるのが醍醐味ですが、そこには街中ではあまり見かけないさまざまな生物が生息しています。害虫と呼ばれる虫たちもそのひとつ。木や草の茂るところでは夏場でも長袖・長ズボンを着用し、害虫から身を守りましょう。

■ 網戸で害虫をシャットアウト！

害虫の侵入を防ぐには、網戸が効果的です。網戸を使用する際は、隙間ができないよう意識してください。網戸に殺虫剤を噴射したり、また、目の細かい網に交換すると、さらに効果的です。



この虫にご注意！

ブヨ・ブト

コバエのような形で体長約3～5mm。湿地に生息しており、春から秋口によく、かまれると強い痒みや痛みを発症し、皮膚は赤く膨れあがります。



かまれたときの対処

かまれたところを指や爪で押し出すように毒を出します。傷口をきれいな水で洗い流し、消毒。患部はなるべく冷やし、掻きむしらないようにします。市販の虫刺され薬で症状が治まらない場合や、発熱などがある場合は、医療機関を受診しましょう。

ハチ

ハチはむやみに人を襲いません。巣を見つけても、生活に支障がない場所であれば放置しましょう。自分で駆除する場合は、白っぽい長袖の上下、帽子、虫よけネット、軍手を着用のうえ、夕暮れから夜間の時間帯で、なるべく離れたところからハチの巣に強い殺虫剤を噴射します。ハチが弱ったら、棒でつついてハチの巣をナイロン袋の中に落とし、再度殺虫剤を噴射します。巨大な巣や、スズメバチの巣は危険ですので業者等に駆除してもらいましょう。



刺されたときの対処

ハチの針が残っている場合は、ピンセット等で抜きます。傷口を指で絞り出すようにして毒を出し、流水でよく洗い流して、抗ヒスタミン系の薬を塗布します。過去にハチに刺されてアレルギー症状を発症したことのある場合は、医療機関を受診しましょう。

ムカデ

湿気のある場所を好み、初夏から秋にかけて出没します。黒く細長い体の周辺に足をぞろりと生やし、体長約3cmから10cm以上のものもいます。強い毒素を持っているので、見つけたらすぐに駆除しましょう。殺虫スプレーをかけた後、熱湯をかけると効果的です。



かまれたときの対処

すぐに石鹸で傷口を洗い、40度以上の熱めのシャワーで5分以上洗い流し、ステロイド系の薬を塗布します。ムカデの毒はハチと同じアレルギーを引き起こす場合があるので、悪寒・頭痛・吐き気などの症状が出た場合は医療機関を受診しましょう。

カメムシ

春から初冬にかけて活動するカメムシ。体長1～1.5cmで、六角形のような形をしており、西日本では緑やこげ茶色のものが見られます。めったに噛むことはありませんが、刺激すると独特のいやな臭いを出します。洗濯物を取り込む際等には、ご注意ください。



見つけたときの対処

カメムシを5cm程に切ったガムテープにそっと貼り付け、つぶさないよう注意しながら、テープを二つ折りにして密閉します。密閉できる空き瓶等に入れ、ある程度たったら、中身をゴミに出します。カメムシを掃除機で吸い込むと、排気口から臭いが拡散するので、その場合は速やかに取り出しましょう。



雪について

蒜山地域では、地域にもよりますが、多いときには1mの積雪量になることもあります。個人の敷地内はもちろん、除雪路線以外の道等は個人での対策が必要です。

■ 道路除雪について

真庭市では「県道は岡山県」「市道、旧来からの生活道は真庭市」が除雪を行っています。それ以外の道路、また除雪車作業でやむなく私有地際に追いやられる雪の塊などは、地区あるいは個人に除雪いただいております。また除雪作業については、降雪量等によって作業が思うように進まず遅れる場合もあります。ご不便をおかけしますが、これは地元住民も別荘利用者も変わらないことですのでご理解をお願いします。なお、除雪路線までの連絡道を除雪する場合は、個人で除雪機械をお持ちの方へは燃料代助成(事前申請が必要です)があるほか、スノーボール(目印)の貸与、除雪委託が可能な業者の紹介等(除雪委託料は個人負担となります)も行っています。詳しくは蒜山振興局にお尋ねください。

■ 雪かき

装備 防水性のある動きやすい服装と手袋、長靴

道具 専用スコップ、スノーダンプ、小型除雪機械等

- ・雪かきは冬場に欠かせない作業です。
- ・スノーダンプはもちろん雪かき専用用品ですが、スコップもアルミ製や強化プラスチック製など、雪かきに特化したものを選ぶと作業が快適になります。
- ・雪質によっては重く、重労働になります。軽いストレッチを行い、腕だけでなく足と腰を使うのがコツです。
- ・雪かきは、万一に備えてなるべく2人以上で行いましょう。積雪時の屋根の下での作業は、雪が落ち大変危険ですので特に注意してください。



■ 雪下ろし

屋根に上って行う雪下ろしは滑りやすく大変危険です。別荘に多い勾配屋根は、雪が自然に滑り落ちる設計となっていますので、屋根の雪下ろしは極力自然に落ちるのを待ち、雪下ろしが必要な場合は、業者に依頼しましょう。なお、カーポート等に積もった雪は、専用の棒で下ろすことができます。

■ 車の冬対策

スタッドレスタイヤにしていなくても、急ハンドル・急ブレーキ・急加速・急減速は大変危険です。車間距離は十分にとり、赤信号や曲がり角は早目にスピードを落としましょう。橋の上や日陰は路面が凍結している場合があるので、注意してください。

タイヤ	ウォッシャー液	ワイパー	バッテリー
スタッドレスタイヤは必須です。	凍結しにくい寒冷地仕様のもの、または濃度の高いものにします。	駐車中はフロントガラスに凍りつかないように立てておきます。但し、車種によってはできない場合があります。	エンジンがかかりにくいと感じたら、点検のうえバッテリー液の補充やバッテリーの交換を行います。



危険を伴う巣の撤去等について
管理会社等の相談先が無い場合は右記までご連絡ください。

岡山県ペスト
コントロール協会
〒701-0152 岡山県岡山市北区延友454
TEL 086-293-5990
FAX 086-292-0359

真庭市からの情報について

真庭市の各種行政情報は、原則自治会等を通じて住民にお知らせしています。
自治会に所属していない方については、インターネットで情報収集いただくか、蒜山振興局に設置している各種冊子等入手してください。

別荘を利用されている方々に向けた情報提供リスト(主なもの)

情報提供の方法	資料名称	内 容	備 考
真庭市ホームページからご覧いただくことができるほか、蒜山振興局にも設置しています。	休日急患担当医	休日急患担当医のご案内 (真庭市HP※から 急患 で検索)	ここに掲載している情報はほんの一部です。 真庭市ホームページや広報真庭には、住民等へ向けた様々な情報が掲載されておりますのでご覧ください。
	まにわくん時刻表	真庭市コミュニティバス「まにわくん」の時刻表 (真庭市HPから まにわくん で検索)	
	真庭市暮らしの便利帳	真庭市での暮らしに便利なさまざまな情報(主に行政手続など)を集約した冊子 (真庭市HPトップページに掲載)	
	真庭市我が家の防災マップ	市内の避難場所等一覧表 (真庭市HPから 防災マップ で検索)	
	真庭市内の各種補助事業	定住や別荘管理・活用に役立つ可能性のある補助事業のご案内 (真庭市HPから 総合政策課、商工観光課、補助 など で検索)	
	広報真庭	真庭市の広報紙 (真庭市HPから 広報真庭 で検索)	
蒜山振興局に設置しています。	その他観光パンフ	各種観光情報をまとめた冊子等 (真庭市HPまたは真庭観光連盟HPで検索できます)	真庭観光連盟HP「まにわへいこう」で検索
	真庭市保健だより	各種検診日程等をお伝えするための冊子	
	蒜山振興局ゴミステーションのご紹介とご利用にあたってのお願い	蒜山振興局の裏に設置してあるゴミステーションのご案内と、ご利用にあたってのお願い	

※HP…ホームページの略(真庭市HP…<http://www.city.maniwa.lg.jp>)
(真庭市暮らしの便利帳…http://www.scinex.co.jp/wagamachi/loco/33214/dl_pc.html/)

※蒜山振興局に設置してある資料の受け取りは、業務終了後でも宿日直で対応可能ですのでご遠慮なく相談ください。
なお、個別の手続等に対するご質問については翌日以降の対応になる場合もございますが、予めご了承ください。

真庭市空き家情報バンクについて

市では別荘を末永く快適にご利用いただきたい思いでこの冊子を作成していますが、「賃貸」や「売却」という選択肢に対しても「空き家情報バンク」という制度を設けています。この制度により、空き家(別荘)を貸したい・売りたい「所有者」と、空き家(別荘)を借りたい・買いたい「利用希望者」への橋渡しを行い、末永い別荘の利活用を支援していきます。詳しくは、蒜山振興局までお問い合わせください。

真庭市交流定住センター TEL.0867-44-1031

▼真庭市交流・定住推進サイト



<http://i-maniwa.com/>

防災について

「自己防災」が永住者、別荘利用者に問わず大切であることはご承知のとおりですが、自治会などを組織していない、また不定期利用が中心となる別荘利用者については、行政から情報伝達や安否確認を行うことは非常に困難です。日ごろから「自己において対策なり行う意識を持つ」ことが重要です。

いざというときに備えて

緊急時に備え身の回りの確認を

連絡方法について

避難時には、玄関に張り紙を貼るなどして、安否情報を伝える連絡方法を決めておきましょう。

避難場所と避難経路

いざというときの避難場所と、そこに行くまでの安全な経路を事前に確認しましょう。

周囲との交流を

近隣の別荘利用者や住民と日ごろから交流を図り、自身の存在を広く知ってもらいましょう。

防災チェックリスト

救援体制が整うまでの3日から1週間を自力で乗り切るために、必要なものを準備しておきましょう。

非常時持ち出し品	備蓄物資	家族に合わせた準備			
☐ 飲み水 ☐ 貴重品・身分証 ☐ 普段飲んでいる薬(お薬手帳) ☐ 懐中電灯・電池 ☐ 現金 ☐ 携帯ラジオ等の情報機器	☐ 飲み水 ☐ 救護用品 ☐ 非常食 ☐ 防寒具など	乳幼児のいる家庭	妊婦のいる家庭	要介護者のいる家庭	障がい者のいる家庭
粉ミルク ほ乳瓶 おむつ 離乳食 アレルギー対策 など	脱脂綿 ガーゼ さらし T字帯 清浄綿 新生児用品 母子手帳 など	おむつ ティッシュ 入れ歯 補助具の予備 常備薬のリスト など	笛やブザー 日常使用している薬と薬のメモ 連絡先のメモ その他日常から必要な物 など		

避難勧告の種別と内容

避難準備情報

事態の推移によっては避難勧告や避難指示に移行することが予想されるため、避難のための準備を呼び掛けるものです。

避難勧告

居住者に避難を促すものです。
(避難を強制するものではありません)

避難指示

被害の危険が切迫したときに発せられるものです。
すみやかに避難してください。

避難場所が記載された「我が家の防災マップ」が蒜山振興局にありますので、ご確認ください。また、真庭市のホームページからもダウンロードできます。

災害の恐れのあるときは

安全確保

土砂災害の恐れがある場合は、早めの避難をしましょう。また、夜間や洪水で避難が危険な場合は、建物の2階へ移動するなど避難行動をおこしましょう。

避難場所

真庭市から避難勧告や避難指示がでたときや、倒壊や火災などで自宅へ戻れないような場合は、お近くの避難所に避難しましょう。

情報収集の方法

テレビ・ラジオ

ケーブルテレビ(真庭いきいきテレビ)

インターネット

気象庁	http://www.jma.go.jp/
国土交通省岡山河川事務所	http://www.cgr.mlit.go.jp/okakawa/
国土地理院(標高の検索)	http://www.gsi.go.jp/
岡山県	http://www.pref.okayama.jp/
岡山県総合防災情報システム	http://www.bousai.pref.okayama.jp/bousai/
真庭市	http://www.city.maniwa.lg.jp/

緊急時の速報

エリアメール(NTTドコモ) / 緊急速報メール(au・ソフトバンク)

気象庁が配信する緊急地震速報に加え、本市が独自に配信する避難準備情報、避難勧告、避難指示などの緊急情報を市内におられるNTTドコモの携帯電話(エリアメール対応機種)、KDDIおよびソフトバンクの携帯電話(緊急速報メール対応機種)所有者に一斉配信するもので、事前登録は不要で月額使用料や通信料は無料です。
受信可能範囲が真庭市内に限られますので、市民でも、市街におられるときは受信できませんが、観光客や通勤者など、一斉配信時に市内におられる人は受信できます。

※あらかじめ携帯電話での受信設定が必要な機種があります。また、機種によっては一部機能が利用できない場合があります。

真庭ひかりネットワーク

音声告知放送で、気象警報や緊急地震速報をお知らせします。

岡山県防災情報メール配信サービス

<http://www.bousai.pref.okayama.jp/bousai/>
登録すれば最新の防災情報が入手できます。(登録無料)

防災関連機関一覧表

	施設名	所在地	電話番号
停電	中国電力株式会社 津山営業所(北房地区以外)	津山市上河原208-3	0120-410-254
	中国電力株式会社 高梁営業所(北房地区)	高梁市落合阿部1723-5	0120-413-823
電話の故障	NTT西日本		113番 携帯電話PHSは 0120-444-113
テレビ・市内無料電話・告知放送の異常	(公財)真庭エスパス文化振興財団(真庭ひかりネットワーク管理)	真庭市鍋屋17-1	0867-42-7200
水道の異常	真庭市建設部水道課	真庭市久世2927-2	0867-42-1108

真庭市役所内の各担当課

担当課	電話番号
危機管理課	0867-42-1126
北房振興局地域振興課	0867-52-2111
落合振興局地域振興課	0867-52-1111
勝山振興局地域振興課	0867-44-2607
美甘振興局地域振興課	0867-56-2611
湯原振興局地域振興課	0867-62-2011
蒜山振興局地域振興課	0867-66-2511

救急病院一覧表

施設名	所在地	電話番号
落合病院	落合垂水251	0867-52-1133
金田病院	西原63	0867-52-1191
河本病院	下河内314-2	0867-55-2121
中山病院	久世2508	0867-42-0371
勝山病院	本郷1819	0867-44-3161
近藤病院	勝山1070	0867-44-2671
湯原温泉病院	下湯原56	0867-62-2221

EVENT CALENDER

蒜山年間 イベント

祭りやイベントに参加すると、気分も盛り上がり参加者同士、
より距離が近くなります。地元にも溶け込める絶好の機会です。
詳しい情報は **ひるぜんへいこう** **検索** で検索！
または、蒜山観光協会(0867-66-3220)へ問い合わせください。



茅部神社の桜並木

茅部神社までの参道約1kmが
桜並木で彩られます。
見頃は4月中旬から4月下旬頃。

所在地 真庭市蒜山西茅部



黒岩の山桜

黒岩集落のはずれにある樹齢推定
700年の桜の巨樹。県の天然記念物
に指定されており、根元周りは約10m、
木の高さは約16mと県下最大。
4月下旬が見頃です。

所在地 真庭市蒜山東茅部



山乗溪谷そうめん流し

中和の山乗溪谷に開設する茶店
「涼水亭」の名物、そうめん流し。各席に
設えられた樋からそうめんをすく
います。不動滝へも至近で、ロケーションも抜群です。

所在地 涼水亭/真庭市蒜山下2096

営業 7月中旬～8月中旬

天然の湧水、緑の高原を渡る風。
涼やかな蒜山の夏。

SUMMER



ひるぜん天の岩戸 さくらまつり

茅部神社の桜の開花時期にあわせて開催
される、村に伝わる「天の岩戸」伝説から
生まれたお祭り。様々なイベントや地元
特産品の物産展もあります。

開催地 茅部神社周辺(真庭市蒜山西茅部)



蒜山さかな つかみどり大会

子どもから大人まで楽しめるイベント。
旭川の源流にイワナ、ヒラメ、マス、
ウナギ等約1万匹の魚を放流して、
獲った魚の大きさを競います。

開催地 蒜山川上河川公園/
真庭市蒜山上福田

お問合せ さかなつかみどり大会実行委員会
(真庭商工会蒜山支所内)
TEL. 0867-66-3390



大宮踊・ひるぜん花火大会

蒜山地域に古くから伝わる盆踊りであり、
国の重要無形民俗文化財に指定。地域の
神社やお寺、辻堂などを日替わりで回っ
て踊ります。中でも8月15日の福田神社では最大の賑わいと
なり、花火大会も開催されます。

8月13日 道目木堂(蒜山上長田)・上在所堂(蒜山下長田)・
大森堂(蒜山東茅部)
14日 吉森堂(蒜山上長田)
15日 福田神社(蒜山中福田)&ひるぜん花火大会
16日 高福寺(蒜山下福田)
17日 福田神社(蒜山中福田)
18日 飯守コミュニティハウス(蒜山上長田)
19日 長田神社(蒜山下長田)



海の市・山の市

日本海から太平洋までの特産
品やグルメが蒜山高原に大集
合する「海の市・山の市」。海産
物や野菜などのほか、地元の特産品、各地の
ご当地グルメなど約100のテントが並びます。

開催地 蒜山高原三木ヶ原特設会場/
真庭市蒜山上福田

お問合せ 海の市・山の市実行委員会
(真庭市産業観光部産業政策課内)
TEL. 0867-42-1033



スキー場開き

12月下旬 蒜山各地のスキー場が営業スター
ト。スキーやスノーボードを満喫
いただけます。※営業時期は積雪
状態により変動します。

蒜山地域のスキー場

ひるぜんベアバレースキー場

真庭市蒜山本茅部644-105
TEL. 0867-66-5333
<http://ww51.tiki.ne.jp/~bear-ski/>

津黒高原スキー場

真庭市蒜山下和1193-23
TEL. 0867-67-2550
<http://www.tsuguro.jp/ski/index.html>

色づく紅葉、豊穣を祝う伝統の祭。
実り豊かな蒜山の秋。

AUTUMN



いい夫婦 登山

仲のいい夫婦に秋の蒜山の良
さを満喫していただくことを
目的とした登山イベントです。

10月22日
お問合せ 蒜山観光協会
TEL. 0867-66-3220



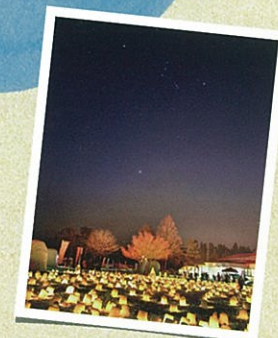
蒜山高原マラソン 全国大会

10月中旬に、蒜山高原で開催されるマラソンの
全国大会。参加者は2,500人を数えます。
蒜山高原スポーツ公園をスタート・ゴール
とし、3km、5km、10km、ハーフマラソンの
4種類があります。エントリーは有料ですが、
参加賞がもらえます。

お問合せ 蒜山高原マラソン全国大会実行委員会
事務局(蒜山振興局地域振興課内)
TEL. 0867-66-2511

どこまでも続く白銀の世界。
楽しみに満ちた蒜山の冬。

WINTER



ひるぜん雪恋まつり

秋田県横手市と真庭市蒜山の交流により生まれた
イベントです。秋田県横手市のかまくら職人直伝の
かまくらや雪遊び、蒜山の伝統体験コーナー、「ひる
ぜん焼そば」や「横手やきそば」などご当地グルメも
登場。夜は1,000基のかまくらにキャンドルが灯され、
幻想的な風景が広がります。

開催地 レストハウス白樺の丘周辺/
真庭市蒜山上福田

お問合せ ひるぜん雪恋まつり実行委員会事務局
(蒜山観光協会) TEL. 0867-66-3220

レジャーも暮らしも魅力いっぱい！



いざという時の連絡先

個々の事情に応じて連絡先等を記載し、別荘暮らしにお役立てください。

警察への事件・
事故の通報は

110

(局番なし)

消防車・救急車を
呼ぶときは

119

(局番なし)

警報・注意報・
天気予報は

177

(局番なし)

災害用伝言ダイヤル

大災害に際し、被災地との通話が困難になった
場合、災害用伝言ダイヤルが提供されます。

1 7 1

をダイヤルした後、
ガイダンスに従って
ください。

病院

石賀医院

診療科目 内科 / 小児科

TEL. 0867-66-3041

真庭市蒜山中福田260

医療法人日新会 遠藤クリニック

診療科目 消化器外科 / 消化器内科 / 呼吸器外科 / 呼吸器内科 / 循環器内科

TEL. 0867-66-3002

真庭市蒜山上福田694

谷田医院

診療科目 整形外科 / 外科 / 内科

TEL. 0867-66-3616

真庭市蒜山中福田299

※近隣地区の医院・病院も含め、休日急患受入も当番制で行っています。

歯科

大國歯科医院

真庭市蒜山上福田690-3

TEL. 0867-66-4488

西尾歯科医院

真庭市蒜山中福田205

TEL. 0867-66-7177

交通

蒜山タクシー

真庭市蒜山中福田361-10

TEL. 0867-66-2535

ヒルウン交通

真庭市蒜山下長田1848

TEL. 0867-66-5570

真庭市コミュニティバス『まにわくん』

料金 一般:200円(中学生以上) / 小学生:100円【1回乗車あたり】

時刻表情報は、真庭市サイト
<http://www.city.maniwa.lg.jp> から
『まにわくん』でサイト内検索を!

| MEMO | ご家族の連絡先・緊急時の連絡先などをメモしておくと便利です。



発行：真庭市蒜山振興局

〒717-0504 岡山県真庭市蒜山下福田305 TEL.0867-66-2511 FAX.0867-66-4401

2016年3月発行