



▲ PN ウサビッチ



▲ PN R. K



読者の広場は皆さんから寄せられたハガキなどでつくるページです。

今月は寄せられたお便り72通の中からチョイス

道 (みち)

今月のテーマ (3月号で募集)

「ふれ合いの道」

PN 赤野太人さん(赤野)

私にとつての道とは、毎日ウォーキングする近郷の小道である。高齢化に伴う体力低下やメタボ、生活習慣病もあつて、これらの解消が必須条件となり、手軽にできるウォーキングに取り組んで3年で、雨の日も風の日も8〜10^分くらいを「あるけるけ」の毎日です。(皆勤賞?)



ウォーキングを楽しむご夫婦 (勝山)

「人の道」

春木ひろ子さん(月田)

親が子どもを育てず亡くなっている。動物でも子を生んだら育てている。その人の育った環境にもよると思います。この不況の時、お金は生活に困らない程度あればいいのです。その代わり、愛情はいっぱい与えられます。また、思いやりの心をもつて何事にも取り組み、いつか必ず良いことがあると信じて生きていけます。一日一善、何事

「道」

石川日出夫さん(本郷)

古道に興味津々です。平成11年にひよんなことから、四国八十八ヶ所の歩き遍路を女房と2人で始め、3年かけて約1千200^日を延べ48日で完歩しました。さらに翌14年には、糖尿病と診断され、400^日を2人で歩き数値も改善され、毎日1万歩を歩き続



▲ PN おとなのみちあるこ

け、現在に至っております。熊野古道も平成16年には、夫婦と息子、娘の4人で海南市より下津港までの急坂を一緒に歩き、良い思い出となりました。この度、出雲街道の地図作成を思い付き、4月6日ころより友人2人(池田寿夫、宮田英之両氏)と協力して、下地図などの準備も出来たので、実地調査を行う予定です。今月中には完成して発表いたします。



勝山町並み保存地区をとる出雲街道

ここからは、皆さんから寄せられた「テーマ」以外のお便りを紹介します。

「収益金は子育て支援」

近藤樹代さん(惣)

国際ソロプチミスト真庭(安田絹江会長)が、女性と女兒の地位・生活の向上のた

お便り
お待ちしております



7月号の読書の広場

テーマは
「空」です。

頭上に広がる空間。季節、時間、天候が変われば、違う表情で楽しませてくれます。あなたのお気に入りの「空」を200字程度でお寄せください。

川柳の兼題は
「皺」です。

イラストや絵はがき、広報まにわへのご意見や感想、また皆さんの身近な出来事などもお寄せください。市内で開催された行事に参加した感想でも結構です。

お便りは、5月号に同封したはがきをご利用ください。川柳の締め切りは5月31日(月)です。

6月号では、
「夢」
についてお便りを
募集しています。
(5月10日締め切り)



▲ 松井優里



▲ 金佐勇人



▲ PN宮下。

めの奉仕活動の一環として、3月22日(月)第2回チャリティーゴルフ大会を開催。当日は、県内外から176人の参加者で賑わいました。優勝者は市内の井口欣也氏。市内の企業や商店から協賛をいただき、参加者からも温かいチャリティーがあり、これらの収益金で、放課後児童クラブを贈呈して子育てに役立てていただくようエールを送りました。贈呈先の、ほくぼう児童クラブ・草加部ハピハピキッズ・放課後児童クラブどんぐり・川上児童クラブを代表して、古南美奈子さんが「子どもたちの放課後が、有意義に過ごせるように大切に使用させていただきます。」とお礼の言葉がありました。

「蒜山の川と魚の会」

池田 義さん(蒜山上長田)

今年3月6日、年々様変わりし、清流の面影が薄れてきている川をきれいにしたいと願う有志が集まって、「蒜山の川と魚の会」が設立された。旭川に注ぐ支流を各流域の住民が守り、魚の棲みやすい川を取り戻すことを目指すとともに、住民相互の親睦を図る



チャリティーゴルフ大会開催

のが目的。各河川ごとに、世話人が中心となって草刈やゴミ拾い、川や魚の観察に取り組み。また、治水や水質汚染等の問題が生じた場合は、地元を中心に関係機関とも連携して解決に当たる。すでに、各集落ごとに、あるいは「蒜山の川と魚の会」やアダプト事業の河川ボランティアなど従来からの取り組みも含め、いろいろな形で活動しており、さらにネットワークの輪を広げていきたい。

「教えてください」

PN 佐志水さん(蒜山湯船)

前略、高齢者になりますと将来にわたって、健康的な問題、生活費用、その他諸々な雑件で、人によりまして、それが悩みの種となっている場

合があります。知人であつてもなかなか言いにくい問題もあつたりして、多くの高齢者が、ひそかに案じていることと思いますので、広報まにわの中でご教示くださればありがたいと思います。

お答えします

広報まにわ 担当宮地

高齢者が生活の中で困っていることや心配なことで「どこに相談すればよいのかかわらない」といった悩みがあれば、地域包括支援センターへご相談ください。相談の内容に応じて、サービスや制度、専門機関をご紹介します。

■問い合わせ先

地域包括支援センター
(市役所落合庁舎内)

TEL 0867(52)1159
FAX 0867(52)1916



▲ PN みゆりんこ



▲ PN コン



▲ PN 春夏秋冬



地域に愛される直売施設に
大杉康一さん(下中津井)
コスモスの特産品ふれあい
センターがリニューアルオー
プンしました。地域の皆さん
165人が会員登録してスタ
ートする直売所には、手塩に
かけた自慢の農産物がずらり
と並んでいます。何より安全
で安心して食べられる品物の
提供を心がけ、地域の皆さん
に交流や情報発信の拠点とし
て愛される施設にしていきたい
と思っています。皆さんぜひ
お立ち寄りください。

昔の道具ってすごい
湯植 凌さん(蒜山中福田)
津黒いきものふれあいの里
で「スゲ、みの」作りの「はな
し」を聞きました。「みの」
って、どこにでもある草で作
られていると思っていたけ
ど、材料の「すげ」には水を
はじくはたらきがあるという
ことを知ってびっくりしまし
た。着てみるととっても軽い
のに、水道で思いつきり水を
かけてもぜんぜん濡れません



岡野屋再生ボランティア募集
美甘守武さん(本郷)
平成15年に閉館した勝山の
老舗旅館「岡野屋」を地域の
作家たちの作品展示やワーク
ショップ会場として再生する

取材先で、こんにちは。

真庭人
ま にわ ひと

でした。昔の人が考えた道具
はすごいなと思いました。



プロジェクトに、ボランティ
アで参加しています。この秋
岡山で開催される国民文化祭
に間に合うようにと、4月か
ら旅館の掃除やガラス拭きな
どを始めて今日で4回目。参
加者は毎回4〜5人程度で、
傷んだ旅館の再生もまだまだ
大変そうです。趣旨に賛同く
ださるボランティアさんを募
集しています。大工仕事の得
意な人や岡野屋旅館に愛着の
ある人など大歓迎です。詳し
くは「勝山文化往来館ひしお」
へお尋ねください。

図書館へ行こう!

本の紹介

北房文化センター図書室

〒716-1411 真庭市上水田 3131

TEL: 0866-52-5220 FAX: 0866-52-5221

メールアドレス: bunkac_hb@city.maniwa.lg.jp

開館時間: 10:00~19:00(土・祝日 9:00~18:00)

休館日: 毎週月曜日・年末年始

今月おすすめの本

「アンナの土星」

益田ミリ / 著
メディアファクトリー

14歳のアンナは、両親
と大学生のお兄ちゃんとの
4人家族。アンナは、
毎晩のように屋上の望遠
鏡で星を見ているお兄ち
ゃんから、宇宙の話を聞
くのが好きだった。14
歳だった全ての人に贈る
青春小説。



「きつねのおきやくさま」

あまんきみこ / 文 サンリード



やせたひよこを見つ
けた、はらぺこきつね。ふと
らせてから食べようと思っ
ていたのに「やさしいお兄
ちゃん」と言われて、ぼう
っとしてしまいます。そ
の後、あひるやうさぎが
やって来ますが…。

「ひとびとの聲音」

司馬遼太郎 / 著 中央公論新社



詩人、革命家など大正・
昭和の鮮烈な個性に慕わ
れながら、自らは無名の
市井人として生きた、正
岡家の養子忠三郎。子規
ゆかりの人々と淡く透明
な交わりを結んだ著者
が、共感と哀惜をこめた
名篇。

「すごいぞブンナちゃん へそを まげてもピクニックのまき」

いとうひろし / 理論社



よく晴れた日曜日、プ
ンナちゃんは、おべん
とうを持って友だちとピク
ニックに行くことにしま
した。楽しい日曜日にな
るはずだったのに、何だ
かうまくいかなくて…。
元気なブンナちゃんのお
話。

ヘルシー クッキング

真庭市栄養改善協議会の提供です



和風ミルクのお味噌汁

牛乳とみそは相性がよく、さまざまな和風料理に活用できます。

材料（4人分）

大根 1/6 本 ニンジン 1/4 本
アサツキ 5 本 油揚げ 1 枚
だし汁 250ml みそ 32g
牛乳 330ml

作り方

- ①材料を切る。
大根とニンジンは1cm 幅の短冊切り、アサツキは4cm の長さに切る。油揚げは湯抜きしてから短冊切りにする。
- ②具材を煮る。
鍋にだし汁、大根、ニンジンを入して、煮立ってきたら油揚げを入れる。
- ③みそを加える。
みそを②に加え、仕上げに牛乳とアサツキを入れて弱火にし、温まってきたら器に盛る。

<1人分栄養価>

エネルギー 154.7kcal たんぱく質 6.6g
カルシウム 191.6mg 脂質 5.7g
食塩相当量 1.1g

今月のレシピ
提供は

江原律江さん
(久世支部)



▲ 難波咲穂



▲ PN 茶川紗太



憧れの名車に、今年も逢える(4/10)

チャリティークラシックカーツーリング ヴァリオ・ストラダ2010の一行が、今年も真庭市を訪れました。チェックポイントの旧遷喬尋常小学校には、名車を一目見ようと多くの人が集まりました。

川柳「芽」

選:川柳おちあい 奥山邦江さん
7月号の兼題は「嫩」

どの芽にも分け隔てない親心
希望の芽おはようさわかランドセル
たらの芽をあてに冷酒飲みほして
ひよっとした芽が出て趣味が一つ増え
山の芽と春の木立が萌えあがる
伸ばせ芽を門出に祈る親心
紅を引く心の隅に不倫の芽
健やかに伸びるこの芽に夢をみる
芽を出して今年も元気と花が告げ
生きいきと芽吹く若葉の中で生き
山里に息吹く芽が呼ぶ春の色
舗装からしたたかそうな芽のぞき
原爆で散った花芽は風の中
一族の期待に伸びる小さな芽
木の芽和え褒めて一本追加来る
旬の芽を一皿増やす亡夫の膳
控えめな芽が好い人の目にとまる
(軸吟)木の芽和え亡母の味にはまだ遠い

永田寿道 檜東
片田吉美 蒜山下和
橋本一男 久世
永田行雄 檜東
井田美紀子 勝山
森本嘉夫 組
米山勝美 美甘
菊池千江子 本郷
河崎政恵 阿口
山中清子 蒜山下和
岡本貞光 津山市
小谷美紗子 蒜山下見
岩見千里 山久世
狩谷博子 社
若田万寿子 落合垂水
植本公枝 上市瀬
国米さくゑ 久世
邦江



健康のススメ

虫歯と食生活

お話：飯田歯科医院 院長 飯田 敬造さん



規則正しい食生活は 虫歯予防の第一歩

虫歯の原因は

今回は虫歯についてお話しします。皆さんは、毎日歯磨きをしていると思いますが、どうしても虫歯になるのでしょうか。虫歯は、口の中にいる虫歯の原因菌（ミュータンス菌）が、甘い物などに入っている砂糖を栄養にして歯にくっつき、くっついた中で酸を出して歯を溶かすためにできます。歯の表面のエナメル質はとても硬くていますが、酸に弱く、食事をしたり甘い物を食べたりして口の中が酸性になると、歯の成分は溶け出してしまいます。しかし、口の中が中性になると唾液中のミネラル分が歯の中に戻り、歯は元の健康な状態に戻ります。歯の表面は、常に溶けたり戻ったりしているわけですから、次のような食生活をしていると要注意です。

①甘い物を食事の代わりにしている。

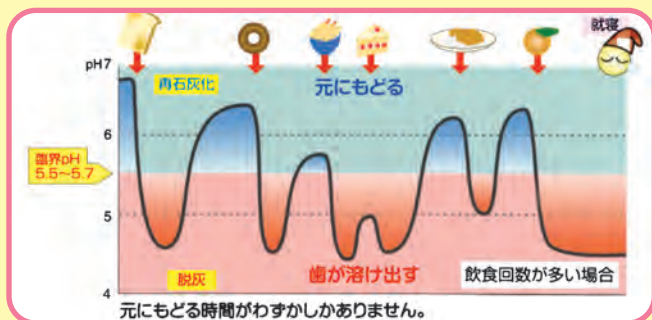
②ストレスから、つい甘い物を食べてしまう。

③時間を決めず、甘い物を頻ぱんに取っている。

④飲み物はジュース類が多い。または砂糖入りの飲み物を多く取る。

左の図のように、飲食回数が多く、口の中が中性に戻らない状態が続くと虫歯になりやすくなります。どうですか、心当たりはありませんか。

虫歯になりやすい生活習慣とは



与える水分は水やお茶を

虫歯を予防するには、食生活が大切であり、特に6歳頃までが重要です。

乳歯は、生後6カ月頃から生え始めてから2歳頃までに、上下合わせて20本生えそろいますが、虫歯になる原因のワースト1は飲み物です。乳酸飲料、スポーツドリンク、ジュースなど多量の砂糖が含まれた飲料は、子どもにとって麻薬です。聞き分けのないこの時期に、母乳よりも牛乳よりもずっと甘く美味しい味を覚えさせると、子どもは、その甘味を求めて駄々をこねるようになります。特に、哺乳瓶などでだらだらと飲ませていると、生えたばかりの子供の歯は、すぐに溶けて虫歯だらけになってしまいます。この時期に与える水分は、できる限り無糖の水やお茶がいいでしょう。

だらだら食べはNG

2歳以降の虫歯になる原因のワースト1は、お菓子です。チョコレートやあめだけでなく、スナック菓子などの炭水化物も唾液により糖に変わる

ことをお忘れなく。いずれにせよ、おやつは時間を決め、かつだらだらと食べさせないことが大切です。食生活のあり方は虫歯予防の大きなポイントとなります。

虫歯は予防が大切

6歳前後になると、乳歯から永久歯への生えかわりが始まります。最初に生えてくる永久歯の奥歯は「6歳臼歯」と呼ばれ、この歯は永久歯の中で溝も深く、形も立派で、一番大きい歯です。咬み合わせる面積も広く、歯並びの基礎になります。食べ物を食べる時にも、グツと歯を食いしめる時にも、最も頼りになる歯です。ところが、乳歯の奥に生えてくるので、乳歯に間違えられやすく、また歯ブラシが届きにくくブラッシングが不十分になることから、虫歯になりやすい弱点を持っています。すべての永久歯を虫歯から守り健康を保つためには、歯が生え始めた頃から規則正しい食生活を心がけ、虫歯予防意識をしっかりと持つことが大切です。定期的に歯科医院での健診を受けるようにしましょう。

まいわの産消

MANIWA NO SUN

28

高田硯

お話
中島硯店
中島石真さん
(勝山)



実用品ならではの
洗練された機能美



日本工芸展などで数々の受賞経験をもつ「高田硯」の栄誉と伝統は、今もなお、中島さんの手によって受け継がれています。

名勝神庭の滝近くの山で採掘する黒色粘板岩から作られる高田硯。全て職人の手作りにより製作されています。

名前の由来は、かつての地名「高田庄」からきたもので、昭和42年には昭和天皇皇后陛下に献上されています。

ひとつの硯ができあがるまでには、たくさんの工程がありますが、まず原料となる石を選別し、その質を正確に見分ける目を養うことが必要です。肩にノミを押しあて、かなりの力を使って彫りあげる作業や、砥石でとき、粗目と細目の耐水ペーパーを3回にわけて繰り返し「研ぎ」といわれる細やかな作業を繰り返した後、仕上げに漆を塗ります。掘るより磨く方がたいへんな作業ですが、さまざまな工程があるからこそ、一つ一つの作業を集中してすることができます。

硯は、わたしにとって工芸品ではなく、生活に必要な道具の一つだと思っています。だからこそ、個々の使いやすさを考えたり、好みに合わせていく努力を惜しまず、丘の部分、海の深さなどにも気を配りながら、好まれる一品を作り上げていきたいです。

高田硯についての問い合わせ…中島硯店 真庭市勝山 289 TEL・FAX0867-44-2045



茅部神社の桜並木(蒜山西茅部)
4月17日、ひるぜん天の岩戸さくら
まつりが開かれ、親子連れら約3,000
人でにぎわいました。

桜めぐり

華やぐ春を楽しむ

桜が咲くころには、菜の花やシバザクラなども咲きほこり春一色となります。南北で気候に差がある真庭市では、4月初旬から少しずつ、時期をずらして長い期間桜を楽しむことができます。その一部を写真で紹介します。



4/18 新庄川の堤防沿いに咲く桜並木 美甘宿場桜(美甘)



4/7 後醍醐天皇が賞されたことが名の由来 醍醐桜(別所)



4/9 濃いピンクが目を引く地域のシンボル 深山桜(神代)



4/10 平家の落武者が京都から持ち帰った 岩井畝の大桜(岩井畝)

3/26 くよくよせず生きてきました

平内時代さん(高田山上)が、3月28日に百歳を迎えられました。入所中の施設では、親族や入所者、職員が参加してお祝いの会が開かれ、「ありがとうございます。」と笑顔で答えておられました。



3/28 50戸の軒先に色とりどりのお雛様

古い町並み風情の残る中津井陣屋周辺で「中津井雛の文化まつり」が行われ、多くの人出で賑わいました。中でも人気は、江戸時代の嫁入りを再現した「輿入れ道中」。今年も多くのカメラマンが詰め掛けました。



4/2 先人たちの知恵や技術を後世に

津黒いきものふれあいの里で「スゲ“みの”作りのはなし」が開かれました。先人たちの知恵や技術を後世に伝えたいと同里が企画。藤井館長が製作した「みの」を用い、水をはじくはたらかなどが説明されました。



4/6 良く食べることと多趣味が長寿の秘訣

4月4日に百歳を迎える藤原喜美子さん(田原山上)が、お子さんたちとともに誕生日を祝いました。喜美子さんは、県や市、老人クラブからのお祝いを受け取ると、目に涙を浮かべて何でも感謝を述べられました。



4/10 家の周りの庭の草取りはわたしの仕事

江原よし子さん(久世)が、4月6日に百歳を迎えられ、親族の皆さんとともに盛大に百歳を祝いました。家族とのだんらんと週に2回のデイサービスを中心に、元気でとても明るく毎日を過ごされています。



中蒜山登山口横市有地にブナの植樹をする様子

4月18日、蒜山塩釜冷泉の水源付近で、ブナの植樹祭(蒜山にブナを植える会主催)が行われ、市内の小学生ら約140人が参加。参加者らは、ブナやトチノキの苗木合わせて約440本を植え込み、添え木に名前などを書き残しました。これからは担う子どもたちと一緒に植樹した苗木が、数十年後に立派な森の一部になることを願い毎年植樹祭を行う予定で、ブナの森再生の今後の展開が期待されます。

21世紀の子どもたちのために
ブナの植樹祭



山本町駐車場でのチェーンソーカービングの実演

3月28日、真庭の中間支援組織立ち上げ準備会が主催で、『アートまにわアートでつながる地域の輪』が頼山亭(勝山)で開かれました。未来を考えながら、歴史を振り返ると、現在再生中の岡野屋旅館についての説明会と見学会、またこの秋開催される国民文化祭を人と人が交流できる場にしようという意見交換会が行われ、熱心に意見が交わされた後、チェーンソーアートを見学し、その魅力を味わいました。

それぞれの思いをつなぐ
まちづくりトークサロン

“ほわっ”としたやさしい光
“すーっ”とゆらめく軌跡
心癒されるひととき

蛍

備中川を乱舞するホタル（2009年6月撮影）

市内のホタル鑑賞ポイントをいくつかご紹介します。

田羽根川（湯原温泉）

湯原温泉街周辺はカジカガエルの生息地にもなっており、その美しい鳴き声とともにホタルの光が楽しめます。（6月下旬～7月上旬）

ほたる道（都喜足）

足温泉と真賀温泉の間には全長約600メートルの「ほたる道」が整備され、入浴後にのんびり散策できます。（6月下旬～7月上旬）

北房ほたる公園周辺（下皆部）

岡山県を代表するホタル鑑賞地です。公園内や備中川沿いなどで無数のホタルを見ることができます。（6月初旬～下旬）

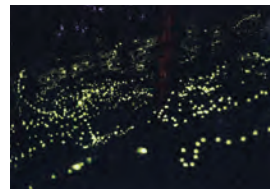


津黒いきものふれあいの里周辺（蒜山下和）

津黒いきものふれあいの里周辺は民家も少なく、静かにホタルを鑑賞できます。6月26日には同里による「カジカガエルとホタル観察会」が計画されています。（6月下旬～7月上旬）

備中鐘乳穴（上水田）

県内でも数少ないヒメボタルを鑑賞できる場所です。毎年期間限定で夜間開放されています。（6月下旬～7月上旬）



6月1日～30日は、ホタル鑑賞月間です

☆ホタルを鑑賞する際の注意点

ホタルは強い光を嫌うので懐中電灯やフラッシュなどは極力使わないでください。またホタルは成虫で数日しか生きることができません。安易に捕獲しないでください。その他マナーを守って鑑賞してください。

☆ホタルが多く飛ぶ気象条件、およその時間帯

なま暖かい、曇った風のない夜の、午後7時30分～9時ごろが狙い目です。

※ホタルの発生時期やよく飛ぶ気象条件、時間帯などは年によって変動があります。

まにわがスキップ!!
編集後記

4月から新しく広報スタッフになりました。デジタル一眼レフに興味を持った矢先の異動に運命を感じるような感じないような...。小さいころから国語（特に作文）は苦手でした。その代わり、スポーツは少しだけ得意でした。フットワークの軽さと残りわずかの若さを武器に、取材に当たりたいと思います。よろしくお願いします。
福島

石の上にも三年。毎月がまん強く広報紙を作っていますが、締め切り間際は、いつまでたっても変わらずバタバタです。おまけに3年間一緒に脂汗を流してきた仲間が異動になり、改めてその存在の大きさを実感しています。佳くんの熱い想いをしっかりと継承しつつ、新体制の若干の若返りと、軽くなった平均体重で機動力を活かして、広報まにわをレベルアップしていきたいと思います。3年間本当にありがとう。
宮地

電話が鳴って慌てて出たのに、業者からの勧誘電話でがっかりした経験はありませんか。商品はさまざまですが、お得を匂わすものには必ず落とし穴があるので、話を聞く前に電話を切ったり、「無料お試し品」とか「資料を送ります」などの口車にも乗らないように心がけ「いりません」とはっきり言うようにしています。長須