



飛躍の1年に

真庭市では、馬術振興の一環として、市内小学校の児童を対象に、馬のことを知り身近に感じてもらうとうと「馬とのふれあい体験」を開催しています。12月12日、蒜山ホースパークの馬3頭を連れて北房小学校を訪問。参加した5年生は順番に馬へ乗ったり、餌をあげたりして楽しみました。障害を飛び越える馬術の披露には、ひととき熱い視線が送られました。

新年のごあいさつ	P02～
新年の抱負を一言どうぞ!	P04～
市政トピックス	P06～
お知らせ	P08～
真庭が好きっ読者の広場	P16～
真庭人 前原可菜さん	P20～
健康のススメ	P21～
ぐるっと真庭 まちの話	P22～

人口減少時代でも市民交流を 活発にしてにぎやかな真庭を！

真庭市長 太田 昇

新年おめでとうございます。輝かしい新春をお迎えの皆様に、心よりお慶びを申し上げます。

今、物価高が市民生活や企業経営に深刻な影響を及ぼしています。2012年からの円相場を円安に誘導する政策により、エネルギーや食料などの自給率の低い日本では当然のことながら物価高を招きました。政府は物価高対策やガソリンの暫定税率廃止を打ち出していますが、有史以来の人口減少時代にある今こそ、対症療法にとどまらず、食料・エネルギー自給率向上、過疎過密の是正など、国の在り方を根本から見直す政策が求められます。

真庭市は共生社会の実現に向け、第3次総合計画に「真庭ライフスタイル（多彩な真庭の豊かな生活）」を掲げ、その実行計画となる総合戦略を作っています。人口減少への対応を重点課題として、出生や移住の促進など人口減の抑制政策を一層推進するとともに、「ふるさと住民登録制度」による関係人口の増大やさまざまな取り組みによる交流人口の拡大を図り、地域の活力を強めていきます。

また、未来を担う子どもたちの健全な成長と子育て世代の安心のため

「こどもはぐくみ応援プロジェクト」を力強く継続し、子どもたちが夢を描ける環境を整えるとともに、地域全体で子どもの権利を尊重する条例を制定し、「こどもまんなかのまちづくり」に取り組みます。

昨年本格稼働した「真庭市くらしの循環センター（愛称…まにくるーん）」は、皆様の分別努力によって可燃ごみが減少し、安定稼働が続いています。ご協力に感謝します。循環型で持続可能な地域づくりをともに進めてまいりましょう。

市内県立高校の魅力向上を引き続き県に強く働きかけ、皆様とともに高校と生徒を応援します。農林業や商工業の持続的発展に努め、「回る経済」を推進するとともに、元気な高齢者づくりや新しい出会い・活動が生まれる図書館づくりを進め、観光・文化の振興にも力を注ぎます。

市民の皆さん、「人口×活動量」で地域の力を最大限に発揮し、ともににぎやかな真庭を築いていこうではありませんか。

結びに、本年が皆様にとって笑顔あふれる素晴らしい1年となることを祈ります。



新年のごあいさつ

市民と共に歩む議会を目指して

真庭市議会議長 長尾 修

明けましておめでとうございます。皆様には、明るく希望に満ちた新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、4月に市議会議員選挙が行われ、当選した議員22名により、新たな船出を切りしました。

6月には、政策提言・市民参加・情報公開を三本柱とした議会活性化を進めるため、議会活性化推進特別委員会を設置しました。

初の試みとして、7月下旬から8月にかけて、市内在住、在学の中高生を対象に、議場を学習スペースとして開放しました。最高気温40・3度を記録したほどの暑い夏でしたが、涼しく静かな環境で集中できたと、利用者に好評でした。

8月には、地方議員研究会から講師を招いて「役所を動かす質問の仕方」をテーマに議員研修会を開きました。現状を知って課題を考え、解決の方法を確かめて提案につなげていく、一般質問の重要性を再確認できました。

9月には、議場の傍聴席に大型モニターを設置し、映像と字幕表示を同時

に見ることができるようになりました。ぜひ傍聴にお越しいただければと存じます。

10月から11月にかけて、課題や意見を把握し、議会活動に反映させていくため、市民と語る会「ざっくばらんに語ろう」を、市内12カ所で開催しました。184人の方がご参加くださり、貴重なご意見を頂戴しました。

11月には、議会活性化推進特別委員会に属する議会ICT化推進部会が、「生成AIについて」の議員研修会を開き、生成AIの仕組みと現状、利用の方法やリスクについて学びました。

12月には、信頼される議会を実現するため、真庭市議会ハラスメント防止条例を制定しました。

真庭市議会としましては、本年もさらに研鑽を重ね、総力を結集し、積極的に議会活性化に取り組んで参る所存でございます。皆様の一層のご指導とご協力を賜りますようお願いいたします。

結びに、今年が皆様方にとりまして幸多き年になりますよう、ご祈念申し上げます。新年のごあいさつといたします。



2026年 午年うま

令和8年(2026年)がやってきました。
皆さんは今年をどんな1年にしたいですか。
新年スペシャル企画として、
さまざまな年代・分野の午年生まれの皆さんから新年の抱負を伺いました。

新年の抱負を
一言どうぞ!



真庭市
キャラクター
まにぞう

目標に向かって
**力強く
駆け抜ける**
1年にしたい



競書/小学生
芦田 愛莉さん(本郷)

仕事と釣りの
両立を目指す!



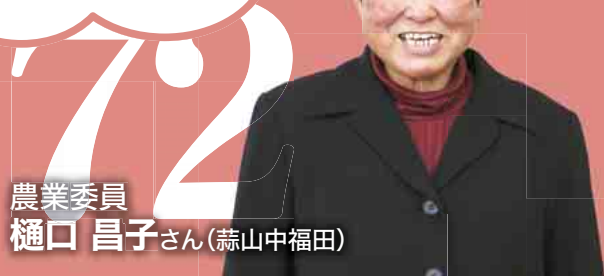
事務用品店経営者
谷口 誠さん(落合垂水)

いろいろな人に
会ったり、作品を
手作りしたり
元気に活動
していきたい



手話サークル
日名 清子さん(阿口)

心も体も
楽しい年で
ありますように!



農業委員
樋口 昌子さん(蒜山中福田)

楽しく仕事を
続けたい



ホテルスタッフ/通訳
バンダリ・アビナスさん(湯原温泉)

スピードよりも
持久力をつけて
元気に駆け抜きたい

写真館経営者
新田 浩さん(下皆部)



仕事と
プライベート
の充実

養護教諭
槇野 琴子さん(月田)



人馬一体

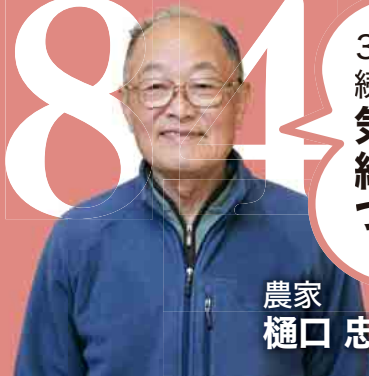
地域の方々と
協力しながら真庭
を盛り上げる

観光事業団体職員
森脇 由恵さん(久世)



3反の稲作りを
続けて
気力・体力の
維持に
つながりたい

農家
樋口 忠正さん(鉄山)



子どもたちの
笑顔が輝く
年にしたい

小学校長
林 咲子さん(蒜山下長田)



全国大会で優勝
できるように
がんばる
将来は世界へ!

ゴルフ/小学生
堀田 和さん(落合垂水)



サステナブルな
社会へ貢献!

金融機関職員
秋山 直輝さん(久世)、藤久 駿さん(禾津)



社会人2年目、
感謝を忘れず
駿馬のように
駆け抜ける

市政トピックス TOPICS

脱炭素先行地域「真庭」の挑戦 楽しみながら温室効果ガスの削減考える



真剣に授業に取り組む落合小児童



CO₂排出の仕組みをプログラミング



グループに分かれゲームを楽しむ様子

温室効果ガス排出量を削減し、森林などによる吸収量を差し引き、実質排出量をゼロとするカーボンニュートラルの実現を世界が「丸」となっており、真庭市でも脱炭素社会に向けてさまざまな取り組みを行っています。11月21日には落合小学校でプログラミングを活用した授業が開かれ、児童がカーボンニュートラルの仕組みを学習。児童は、どのような行動がカーボンニュートラルにつながるのか考えながら学びました。12月13日には中央図書館で脱炭素カードゲームの体験会が開かれ、参加者は社会の仕組みや私たちの選択が未来にどう影響するのかを疑似体験しました。

男女共同参画推進イベント
おおきなかぶで理想のまちへ
誰もが暮らしやすいまちを目指す男女共同参画推進イベントが11月30日、勝山文化センターで開かれました。「性差に対する無意識の思い込み」についての講演や、幸せに暮らすことなどがテーマのパネルディスカッションの後、参加者での交流会がありました。さまざまな人たちが力を合わせる様子を民話「おおきなかぶ」になぞらえたイベントで、性差や立場を超えた協力の大切さを考えるきっかけとなっていました。



パネルディスカッションに耳を傾ける参加者



講師の田中さんと参加者の和気あいあいとした様子

真庭なりわい塾公開講座
移住と関係人口の違いは？
11月29日、北房文化センターで「関係人口から北房の未来をつくる」と題して、真庭なりわい塾の公開講座が開かれました。講師は島根県立大学地域政策学部准教授の田中輝美さん。日本全体が人口減少をしている中、地域に定住する人口を増やすことだけを考えるのではなく、地域外に住んでいても一緒に汗を流してくれる「関係人口」を増やすことが大切だという話に、参加した人たちは、真剣に耳を傾けていました。



市長室から
こんにちは!

なぜにあなたは東京に行くの？

<人と富が東京に集まる!>

多くの自治体は人口減少の傾向ですが、若者や外国人が東京へ流入しており、東京都の人口は昨年11月の時点で約1,428万人に達しています。通信販売会社やネット銀行の利益も東京本社に集中しています。

<大都市の魅力>

東京をはじめ大都市に人口が集中する、つまり魅力を感じるにはさまざまな要因があります。高い給与、多様な職業選択、多いビジネスチャンス、大学卒業後その地に就職できる、にぎやか、文化芸術に触れる機会が多い、匿名性の高さ、ジェンダー格差が小さいなど。

<大都市は本当に魅力的か>

テレビに東京の皇居周辺がよく映りますが、あの辺りのマンション価格(70㎡基準)をご存じですか。価格高騰が話題になっていますが、新築の月間平均価格は、東京23区で約1億3千万円、港区で3億円以上となる月もあります。中古でも23区の平均価格は1億円を超えています。豊かな生活を求めて住宅を買えば(70㎡は広くない)、高額ローンを組まざるを得ず、その返済のために働くことになります。

田舎より収入が多いものの、遠距離通勤を強いられ、住居費や生活費が高く、都道府県別の経済的豊かさでは東京都は最下位だったという国土交通省の調査もあります。庶民にとって、大都市は決して豊かな場所ではありません。

私が最も恐れているのは、首都直下型地震です。政府の想定では、30年以内の発生確率は約70%で、死者1万8千人などの被害ですが、エレベーターの中で餓死する人も出るなど悲惨な状態に陥ることでしょう。日本経済も壊滅的な打撃を受けます。世界有数の密集大都市は地震大国日本ではあまりに危険なように思います。

<未来の社会と豊かさ、魅力>

明治以降の都市への人口集中、「効率化」政策を転換し、均衡のとれた国土を形成してIT技術などを発展させれば、どこにいても仕事ができる労働環境が広がります。真庭に住み、人に会う時に都市に出る、都市に本拠を持ちつつ、真庭で農業をするなど、安定した真に豊かなライフスタイルの流れを強めることができます。

真庭は、循環型経済と脱炭素社会の先進地です。これを基盤にして、安全で安定し、若者や真の豊かさを求める人に選ばれる真庭、共生社会真庭を目指していきます。

正月で家族団らんの時、友人と懇談する時、豊かな人生や真庭の魅力などについて、語り合っただければ、市長として心強く、うれしい気持ちになります。



ワークショップを振り返る写真と作品が壁一面に

「個性が違う面白さを感じて」
12月6日、「みんな違うーが共通点」と題した展覧会が蒜山ミュージアムで始まりました。今年度開催したイベントを振り返る写真や作品のほか、建築家の隈研吾さんが手がけた代表的な建築物の模型などが並んでいます。アーティストによるワークショップで参加者がテーマに沿って作った作品には、それぞれの個性が見られます。展示されている模型たちも、またさまざま。「違い」が楽しめる展覧会は4月12日まで。



関係者が集まったコンソーシアムの第1回ミーティング

「蒜山地域酪農拠点再構築コンソーシアム 産業の振興目指して設立」
12月17日、真庭市と東京理科大学とその関連2社による包括連携協定が結ばれました。産学官が連携し、地域産業の振興を目指します。また同日、協定に基づく具体的な支援の一つとして、脱脂粉乳など副産物の新たな活用を目的とした「蒜山地域酪農拠点再構築コンソーシアム」が関係3者で設立されました。それぞれの知見を生かして、成分分析や研究、メニュー・商品開発などを進め、課題解決に取り組んでいきます。

再婚希望者の皆さんへ

カフェで新しい出会いを

RE:MARRIAGE PART.II



新しい出会いを求める人のための婚活イベントを開催します。婚活イベントには気後れしてしまう、でも新しい出会いを見つけたい。そんな人にオススメのイベントです。落ち着いた雰囲気新しいパートナーを見つけてみませんか。

- ▶ **日時** 2月7日(土) 午後6時～8時頃
- ▶ **場所** カフェ&ギャラリー てあ (真庭市三田51)
- ▶ **定員** 男女各6人
- ▶ **対象者** 真庭市在住、または在勤の再婚希望者、理解者で現在独身の人。
(女性は市外の人でも気軽にご参加ください)
- ▶ **参加費** 2,000円 (軽食・ワンドリンク付)
- ▶ **申込方法** 申込フォームから申し込み。
- ▶ **申込期限** 1月28日(水)

申込フォーム
はこちら▼



問 地域みらい創生課 TEL0867-42-1179(FAX1353)
Email: koryu@city.maniwa.lg.jp

真庭市
ホームページ



4月1日から勤務開始

市役所で働きませんか

令和8年度 真庭市会計年度任用職員募集

真庭市では、4月1日から市役所本庁舎、各振興局、市営施設、こども園などで勤務する、会計年度任用職員を登録制度により募集します。詳しくは真庭市ホームページ、または本庁舎、各振興局窓口にある募集案内をご覧ください。

- ▶ **募集職種** 事務員、補助事務員・作業員 (障がい者雇用)、幼稚園教諭、保育士、保育補助員 (資格不要)、施設管理員、作業員、給食調理員、栄養士、保健師、看護師、相談員 など
- ▶ **受付期間** 1月5日(月)～30日(金)
- ▶ **選考方法** 担当課で必要とする業務に応じ、登録者の中から適正な書類審査、面接審査により選考

会計年度任用職員とは？

地方公務員法第22条の2第1項の規定に基づき任用される非常勤職員です。採用されると地方公務員となり、服務に関する規定 (職務専念義務や守秘義務など) が適用されます。

問 総務課 人材マネジメント室 TEL0867-42-1150(FAX1341)
Email: sohmu@city.maniwa.lg.jp

真庭市
ホームページ



真庭市の人口

総数 39,963人(-50)
男 19,267人(-22)
女 20,696人(-28)
世帯数 17,288世帯(-13)
令和7年12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

物価高の影響を強く受けている子育て世帯を応援 物価高対応子育て応援手当の支給

子育て世帯を応援するため、「物価高対応子育て応援手当」を支給します。

令和7年10月1日以降に生まれた子どもの保護者や、真庭市以外から児童手当を受給している公務員などは申請が必要です。詳しくは真庭市ホームページをご確認ください。

対象者	手続き
①令和7年10月支給分の児童手当を真庭市から受給している人 ※8月中に受給資格がなくなった場合を除く	申請不要
②令和7年9月中に生まれた新生児の保護者で、児童手当を真庭市から受給している人	
③基準日時点で公務員など真庭市以外から児童手当を受給している人	
④基準日の翌日から令和8年3月31日までに生まれた新生児の保護者	申請が必要
⑤基準日の翌日から令和8年3月31日までに離婚などにより新たに児童手当の受給者となった人	

▶基準日 令和7年9月30日

▶支給額 児童手当の支給対象児童1人につき2万円

▶支給方法 児童手当で指定している口座に振り込み

▶振込日 令和8年2月以降に随時振り込み

▶その他
・受給を辞退する場合は、真庭市ホームページにある受給拒否の届出書を子育て支援課、または各振興局に提出してください。
・児童手当を申請していない人は申請が必要です。

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

真庭市
ホームページ



食育を通じた社会貢献活動

健康で幸せな地域へ

一緒に
食育活動を
しませんか

真庭市食育推進 ボランティア募集



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、現在73人が登録し、市内各地で子どもや高齢者を対象にした食育活動を行っています。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。

▶申込条件 18歳以上で、食育活動に取り組める市民

▶申込方法 真庭市ホームページ、健康推進課、各振興局にある登録申請書を健康推進課に提出。

▶申込期限 3月13日(金)

- ・登録後は、市主催の研修会（食育教室）を受講していただきます。
- ・食育活動は、真庭市食育推進ボランティア団体メンバーとして協力して取り組みます。
- ・食育活動にかかる材料費、交通費などは、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 TEL0867-42-1050(FAX1388)
Email: kksuishin@city.maniwa.lg.jp

真庭市
ホームページ



真庭市が発注する建設工事など

申請期間は2月1日～28日

今年は更新の年です! 令和8・9年度入札参加資格審査

真庭市が発注する建設工事、測量・建設コンサルタント業務、物品購入・役務の提供（小規模修繕含む）などについて、入札や見積徴取への参加を希望する場合は入札参加資格審査申請が必要です。真庭市の入札参加資格は2年ごとに資格を更新するため、過去に申請書を提出した場合も、今回の申請を忘れてしまうと資格が失効してしまいます。ご注意ください。

※令和6・7年度の入札参加資格は、令和8年5月31日に失効となります。

▶受付期間

2月1日(日)～28日(土)

※窓口での受け付けは、開庁日の午前8時30分～午後5時15分

※郵送の場合は、2月28日(土)消印有効

▶申請方法

詳しくは、真庭市ホームページに掲載している「入札参加資格審査申請書提出要領」をご確認ください。財産活用課の窓口（本庁舎3階）でも申請様式の交付を行います。

▶資格の有効期間

令和8年6月1日～令和10年5月31日（2年間）

▶入札参加資格者名簿の公表

真庭市ホームページで公表

▶申請書提出先

〒719-3292 真庭市久世2927-2

総務部財産活用課契約管理係



問 財産活用課 TEL0867-42-1174(FAX1119)
Email: zaisan@city.maniwa.lg.jp

真庭市
ホームページ

事前相談の上で申請を

令和7年度中の費用が対象

集会所のLED化補助金 新設しました

市内の自治会が管理する集会施設の照明器具をLED化する際にかかる費用を補助します。

▶補助対象経費 令和7年度中に行うLED照明器具の交換費用（配線工事含む）
※LED蛍光灯や電球のみの交換は除く

▶補助率 対象経費の2分の1（上限10万円）

▶申請方法 事業実施前に地域みらい創生課に相談の上、申請書を提出

▶申請期限 3月6日(金)

※予算の上限に達し次第、受け付けを終了します。

問 地域みらい創生課 TEL0867-42-1179(FAX1353)
Email: koryu@city.maniwa.lg.jp

真庭市
ホームページ



1月の休日急患担当医

診療時間：午前9時～午後5時

1日

- 勝山病院・勝山
0867-44-3161 (FAX5331)
- 落合病院(内)・落合
0867-52-1133 (FAX1160)

2日

- 津山中央まにわ病院・勝山
0867-44-2671 (FAX2989)
- 金田病院・落合
0867-52-1191 (FAX1917)

3日

- 湯原温泉病院・湯原
0867-62-2221 (FAX2223)
- 勝山病院・勝山
0867-44-3161 (FAX5331)

4日

- 津山中央まにわ病院・勝山
0867-44-2671 (FAX2989)
- イケヤ医院(内)・久世
0867-42-0122 (FAX5401)

11日

- 落合病院(内)・落合
0867-52-1133 (FAX1160)
- 金田病院(外)・落合
0867-52-1191 (FAX1917)
- 米田医院(内)・勝山
0867-44-2132 (FAX4749)

12日

- 勝山病院・勝山
0867-44-3161 (FAX5331)
- 本山医院(内)・落合
0867-52-1551 (FAX7172)

18日

- 金田病院・落合
0867-52-1191 (FAX1917)
- しんまち診療所(内)・勝山
0867-44-1220 (FAX1221)

25日

- 湯原温泉病院・湯原
0867-62-2221 (FAX2223)
- 廣恵医院(外)・北房
0866-52-5020 (FAX5664)

～2月～

1日

- 勝山病院・勝山
0867-44-3161 (FAX5331)
- 松坂医院(内)・久世
0867-42-3300 (FAX3556)

8日

- 落合病院(内)・落合
0867-52-1133 (FAX1160)
- 金田病院(外)・落合
0867-52-1191 (FAX1917)
- 吉弘クリニック(内)・北房
0866-52-2704 (FAX2636)

申告期限は2月2日

所有状況の申告を

償却資産は申告が必要です

固定資産税は、土地や家屋のほか償却資産にも課税されます。市内に償却資産を所有している人は、令和8年1月1日現在の所有状況を申告してください。詳しくは、真庭市ホームページ「償却資産の手引き」をご覧ください。

▶ **申告期限** 2月2日(月)

▶ **対象者**

工場や商店を営んでいたり、駐車場やアパートなどの貸し付けを行っていたりする、市内に償却資産を所有している個人、または法人です。地方税法第383条の規定により、毎年1月1日（賦課期日）現在の所有状況を申告する義務があります。

▶ **償却資産とは**

事業のために用いている機械・器具・備品などです。

家庭用の太陽光発電設備も該当になります（発電出力が10kw未満のものを除く）。

問 税務課 TEL0867-42-1114(FAX1240)
Email: zeimu@city.maniwa.lg.jp

真庭市
ホームページ



証明書などの発行

計画的に申請を

障害者控除・医療費控除 確定申告に必要な書類の申請はお早めに

障害者控除・医療費控除の確定申告に必要な証明書などを交付します。即日発行はできないので、早めに申請をしてください。

要介護認定者の障害者控除

介護保険法による要介護度1～5に認定された65歳以上の人のうち、精神、または身体に障がいがある人は、身体障がい者に準ずる者として、税法上の障害者控除が受けられる場合があります。

※身体障害者手帳などで障害者控除が受けられる人は、原則申請の必要はありません。

おむつ代の医療費控除

当該年に6カ月以上の要介護認定期間があり、所定の条件を満たしている場合は、市が発行する確認書を添付することで、おむつ代を医療費控除に加えることができます。

▶ **申し込み先**

高齢者支援課、または各振興局地域振興課市民サービス窓口

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

真庭市
ホームページ



ホーム
ページ

TEL 0867(42)7781
FAX 0867(42)1988

・まちづくり推進課

TEL 086(226)7492
416

画課（岡山市北区山下2

■縦覧場所・問い合わせ先

・岡山県土木部都市局都市計

月21日(水)までに意見書（任意

様式）を縦覧場所へ提出して

ください。

■意見書

※土日、祝日を除く開庁時間

■期間 1月7日(水)～21日(水)

案を縦覧します。

開発及び保全の方針」および

「湯原都市計画区域の整備

「真庭都市計画区域の整備、

開発及び保全の方針」および

縦覧を実施

マスタープラン（県計画）

都市計画区域

動画で発信したい人必見

動画制作の実演も

ピーチボーイに学ぶ 動画発信講座

YouTube登録者数73万人超の大人気エンタメクリエイター「ピーチボーイ」が、企画・撮影・編集の「動画制作の裏側」まで伝える、動画発信講座を開催します。動画制作や発信に興味がある人は、ぜひご参加ください。



- ▶日時 1月10日(土) 午後1時～3時
- ▶場所 落合総合センター
- ▶対象者 真庭市民、真庭市内の学校に通学している学生、真庭市内に勤務している人で動画を活用した発信や動画の制作に興味がある人など
- ▶定員 300人
- ▶参加費 無料
- ▶内容 動画制作のポイント解説・実演（予定）
- ▶申込方法 申込フォームから申し込み

申込フォーム
はこちら▼



問 秘書広報課 TEL0867-42-1163(FAX 1353)
Email: koho@city.maniwa.lg.jp

真庭市
ホームページ

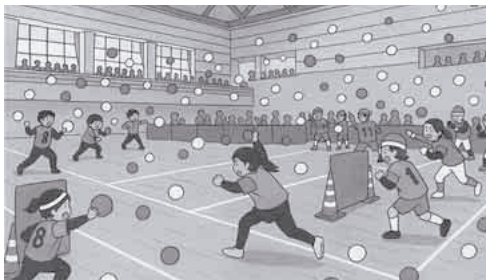


ニュースポーツで対戦しよう

申し込みは2月6日まで

まにわ合戦+まにわ版 屋内モルック親睦交流大会

真庭市発祥のニュースポーツ「まにわ合戦」と、オリジナルルールのもにわ版屋内モルックで勝敗を決めます。



- ▶日時 2月22日(日)
午前9時開会
- ▶場所 白梅総合体育館
- ▶競技部門
・小学4年生以下の部
・小学5・6年生の部
・女性の部（申し込みが少ない場合は他の部門に混合）
・一般の部（中学生以上、男女混合可）
- ▶定員 各部門合わせて先着24チーム程度
- ▶参加費 1チームあたり500円
- ▶申込方法 真庭市ホームページ、スポーツ・文化振興課、各振興局にある参加申込書を、持参、郵送、ファックス、メールのいずれかで提出
- ▶申込期限 2月6日(金) 正午

問 スポーツ・文化振興課 TEL0867-42-1178(FAX 1416)
Email: sportsbunka@city.maniwa.lg.jp

真庭市
ホームページ



お知らせ INFORMATION



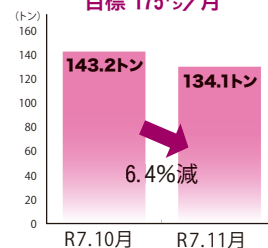
資源循環

で
持続可能なまちへ

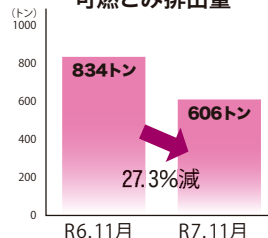
環境課 資源循環対策室
TEL0867-42-1113

真庭市では、地域資源である生ごみなどをバイオ液肥にリサイクルすることで、可燃ごみの削減を図っています。

生ごみ収集量
目標 175トン/月



可燃ごみ排出量



ごみの分別リストと
収集日の確認はこちらから



ごみと資源の
分別ガイドはこちらから



バイオ液肥を使ってみませんか



真庭市役所環境課



講演会「まちづくりのヒミツ」

教育委員会では、子どもが主人公となる活動と場所「遊び」の機会づくりを進める「まにわあそびのわプロジェクト」に取り組んでいます。今年度市内で講演会を開催した、子どもの「居場所」や「遊び」を通じたまちづくりに長年取り組む2人を再度お招きし、その取り組みについて深掘りするとともに、子どもと地域をつなぐまちづくりのあり方についてともに考えます。誰でも気軽にご参加ください。

- ▶ **日 時** 1月18日(日)
午後1時30分～4時30分
- ▶ **場 所** 勝山文化センター
- ▶ **定 員** 100人 (先着順)
- ▶ **参加費** 無料
- ▶ **申込方法** 申込フォームから申し込み
- ▶ **託 児** 先着10人
- ※託児は1月12日(月)までに申込フォームからお申し込みください。



申込フォーム▶

▶ 内容

- ① **オープニング**
地域住民が主体となった遊び場づくりミニ事例発表
- ② **講演会&トークセッション**
[講演]
・大畑伸幸さん (NPO法人おむすび)
・小田圭介さん (静岡県裾野市東地区おやじの会)
[トークセッション]
・話し手 大畑伸幸さん・小田圭介さん
・聞き手 中央図書館 西川正館長
- ③ **感想シェア会 (参加自由)**



問 生涯学習課 TEL0867-42-1094 (FAX1416)
Email: shohgai@city.maniwa.lg.jp

真庭市
ホームページ

「聴く・見る・触れる」の3つの体験型プログラム 第14回『ひるぜん雪恋まつり』同時開催

『未来をつむぐ、草原・湖と人の関係性 大阪・関西万博イベント・アフターリポート Produced by GREENable』

日時▶1月31日(土) 午前10時～午後7時、2月1日(日) 午前10時～午後6時
場所▶GREENable HIRUZEN 2階フリースペース

これからの持続可能な暮らしを考える機会として、「かや」を切り口に地域の取り組みを紹介する報告会を開催します。

人の手が入ることで維持されてきた草原や水辺は、多様な生きものが暮らすだけでなく、自然と人を結びつける大切な役割を果たしてきました。報告会では、「持続可能な人の営みを自然の中で考える」をテーマに、皆さんが自然とのつながりを改めて見つめ直すきっかけとなる、「聴く・見る・触れる」の3つの体験型プログラムを用意しています。

- ・聴く：万博会場で実施したトークセッションの録画上映
- ・見る：アート作品やパネル展示による取り組み紹介
- ・触れる：「かや」を用いたワークショップ

五感を通して自然と人との関わりを感じられる内容です。ぜひご来場ください。

詳しくは、GREENableHIRUZENホームページ「NEWS」内の
「未来をつむぐ、草原・湖と人の関係性Produced by GREENable」イベント 報告会をご覧ください。



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

GREENable HIRUZEN
ホームページ

お知らせ

INFORMATION

豪華景品もあります!

第36回 新春木材 ふれあい マラソン大会

新春木材ふれあいマラソン大会を開催します。終了後、景品抽選もあります。ぜひご参加ください。

- ▶日時
1月25日(日)
午前9時30分スタート
(受付:午前8時30分～9時20分)
- ▶場所
・スタート
真庭木材市売(株)本社
(真庭市富尾1)
・ゴール
岡山県森林組合連合会
勝山支所
(真庭市勝山1884-6)
・抽選会
(株)勝山木材市場
(真庭市三田211)
- ▶参加費
2,000円/人
- ▶申込方法
申込フォームから
申し込み
- ▶申込期限
1月19日(月)
- ▶問い合わせ先
申込フォームからお
問い合わせください

申し込み・
問い合わせフォーム▼



わんこにのみきかせ 読書犬がやってくる in 中央図書館

本を読む子どもに寄り添い、聞き役に徹するように訓練されている「読書犬」が中央図書館にやってきます。音読や読書が苦手な子どもも安心して楽しく本を読めるようになります。また、本を読んだ後に読書犬と触れ合える時間もあります。ぜひご来館ください。

■日時 1月11日(日)
午後2時～4時

■場所 中央図書館

■対象者 誰でも参加可能

■定員 10人

■参加費 無料

■申込方法
中央図書館へ来館、電話、申込フォームのいずれかで申し込み。

申込フォーム▼



■問い合わせ先
中央図書館

TEL 0867(44)2012

FAX 0867(44)2020

■真庭市

ホームページ▼



北房生涯学習講座 新春講演会

生涯学習の場として、講師を招き、市民の皆さんに広く聴講してもらう新春講演会を開催します。

■日時
1月18日(日) 午後3時～

■場所 北房文化センター

■演題
中山まさとも・つかさ
元気が出る講演会
「笑顔で福がやってくる」

■講師

中山まさともさん・つかささん(夫婦漫才コンビ)

■参加費 無料

■申し込み 不要

■問い合わせ先
北房振興局地域振興課

TEL 0866(52)2111

FAX 0866(52)4496

■真庭市

ホームページ▼



2026 積読大新年会 わたしはもうつんでいる

自宅に読まずに積まれている「積読本」を持ち寄り、エピソードとともに語り合います。食べ物や飲み物の持ち込み歓迎です。

■日時
1月31日(土)
午後7時～9時

■場所 中央図書館

■定員 15人

■参加費 無料

■申込方法

中央図書館へ来館、電話、申込フォームのいずれかで申し込み。

※観覧のみの場合は申し込み不要。

申込フォーム▼



■問い合わせ先
中央図書館

TEL 0867(44)2012

FAX 0867(44)2020

■真庭市

ホームページ▼



中央図書館 蔵書点検のお知らせ

中央図書館は蔵書点検のため休館します。本の返却は、ブックポスト、または市内のほかの図書館へお願いします。なお、3階と1階飲食スペースは休館中も通常通り利用可能です。

ありがとうございます 篤志寄附

落合ライオンズクラブから知育玩具などの物品をいただきました。発達発達支援センターの通所支援事業(わくわくステップ、わくわく親子教室など)で使用されます。

■真庭市



■休館期間
1月27日(火)～30日(金)

■問い合わせ先 中央図書館

TEL 0867(44)2012

FAX 0867(44)2020



2026年5月上演に向けた 「山中一揆演劇ワークショップ」 参加者募集!

山中一揆を知り、一緒に演劇をつくりたい人なら誰でもご応募ください

2026年は、真庭の大切な歴史である山中一揆勃発から300年の大きな節目にあたります。生きるために立ち上がった数千の民衆、51名の義民、行きすぎた権力に対する反省、それらを忘れることなく歴史と記憶を引き継ぐことを目的に山中一揆を演劇化します。

演劇は1回あたり30～40分で、役者やスタッフは市内外から募り、台本・演出は真庭市在住の映画監督 山崎樹一郎さんがワークショップ形式で行います。

2026年秋までに3回の上演を予定しており、今回、第2回上演に向けた参加者を募集します。第1回とは違ったテーマで新たにスタートしますので、山中一揆に興味がある人も、今は山中一揆のことは何も知らないけど演劇に興味がある人など、ぜひご応募ください。見学からでも結構です。

上演に向けた演劇ワークショップ

▶開催候補日 4月5日(日)、12日(日)、19日(日)、25日(土)、26日(日)、5月10日(日)

※現時点での候補日で、時間はいずれも午前10時～午後3時の予定です。

この他にも顔合わせ会や稽古を行います。

▶応募資格 山中一揆を知り、一緒に演劇をつくりたい人

※住所・性別・演劇経験は問いません。

※18歳未満の人は、保護者の同意を得て応募してください。

▶参加費 無料

▶応募方法 申込フォームから申し込み ▶応募期限 3月13日(金) 午後5時



申込フォーム▲

第2回上演の概要

▶期日 5月17日(日) ▶場所 未定



▲2025年10月の第1回上演は、25名が斬首された土居中河原(真庭市禾津)を舞台とした野外演劇



▲第1回上演・ワークショップの様子

講師プロフィール

山崎樹一郎(映画監督)

2006年に真庭市の山あいに移住し農業に携わりながら映画製作を始める。過去の作品に、山中一揆の顕彰を続けてきた人や一揆に参加した者の末裔の人など、山中一揆をめぐる人々の声に耳を傾けた映画『つづきのヴォイスー山中一揆から現在一』(2013年)や山中一揆に巻き込まれた一人の農民の生き様を描いた映画『新しき民』(2014年)などがある。



☎ 湯原振興局地域振興課
TEL0867-62-2011 (FAX2097)
Email:chiiki_yb@city.maniwa.lg.jp

真庭市
ホームページ▶





▲PN なぎささん



▲PN おまなやんさん

今月のテーマ

「伝統」

「伝統に触れる機会」

PN ぶろつさむさん(若代)

伝統と聞けば、伝統文化や伝統行事などの四字熟語が浮かびますが、その中でも伝統芸術というジャンルで筆を学んだことがあります。文化祭に箏を演奏することになり、かっこいいし素敵じやんと喜んでたのですが、自分が楽器や道具を使うと、いろいろとダメになることを失念しており、指に着けた爪という道具で弦を弾くフリだけ上手くなっていました。なかなか触れることのない貴重な楽器。もっと時間と情熱があれば良かったのになあと今更ながら思います。カメラマンが撮影した写真では、格好だけは一丁前に写っていましたが、苦悶の顔を浮かべていたのが何とも苦い思い出です。

「我が家の伝統？」

PN これからも働き続けるママさん 鍋屋

年末年始の準備に忙しくする日々。子どものプリントがてんこもりで、どうやって片付けようと四苦八苦している。なぜあんなにプリントが多いのか。世のお母さんはどうしてますか？いけない、話が反れてしまった。年越しで我が家は必ずNHKの「ゆく年くる年」を見ている。そして除夜の鐘が鳴る時、私と主人、子どもたちの4人で手をつなぎ「せーのっ！」でジャンプする。いつの頃からかそうしている。子どもたちも毎年楽しみでソワソワする。いや、私が一番テンション上がっている。これからもうずっとこの瞬間が続きますようにと願う。これが我が家の「伝統」となる日が来るのかな。



▲PN りょうさん

お便り
お待ちしております！

メールの場合は
koho@city.maniwa.lg.jp

《3月号読書の広場》

◎テーマは
「卒業」です。

見送る側、見送られる側の卒業式の思い出や何か思いきって卒業したことなどについて、200字程度でお寄せください。

◎川柳の兼題は
「叶う」です。

お便り・川柳は、同封したはがきをご利用ください。締め切りは1月26日(月)です。



はつたつはついくしえんとくく 発達発達支援センターの取り組み

はつたつはついくしえんとくく
発達発達支援センターでは、『家族支援』の一貫として、支援が必要なお子さんの安心して就学準備のために、就学についての話を開催しています。教育委員会・学校の先生のお話と先輩保護者（ペアレントメンター※）から体験談をお話しいただいたり、集団生活や学習面における保護者が持つ不安や悩みについてアドバイスいただいたりします。※ペアレントメンターとは、発達特性のあるお子さんを育てた経験があり規定の研修を修了した保護者のことです。同じ親としての立場から保護者の気持ちに寄り添い、経験談をお話しいただくことで、日々悩みを持つ保護者の子育ての参考になるように応援するものです。センターでは、今後も『家族支援』の充実に取り組んでいきます。

詳しく知りたい場合は、真庭市発達発達支援センターにお問い合わせください。 TEL:0867-42-1080 Email:hattatsu@city.maniwa.lg.jp

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



にしもと れな
西本 玲菜ちゃん
R7.1.12生まれ(下方)
㊟ 佑翔さん・あいりさん(両親)



むらまつ しゅな
村松 珠凧ちゃん
R7.1.6生まれ(台金屋)
㊟ 和弥さん・美佳さん(両親)・白埜さん(姉)



もりもと だいち
森本 大智くん
R7.1.3生まれ(日名)
㊟ 泰司さん・容子さん(祖父母)



ど ど はつ き
百々 初季ちゃん
R7.1.18生まれ(開田)
㊟ 采生さん(姉)



きたやま そら
北山 蒼空くん
R7.1.17生まれ(横部)
㊟ 裕登さん・真子さん(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。



たにぐち りつ
谷口 凌悉くん
R7.1.26生まれ(勝山)
㊟ 世成さん(兄)・結咲さん(姉)



たかはし ふみ
高橋 史ちゃん
R7.1.20生まれ(上水田)
㊟ 一智さん・美菜子さん(両親)

みとすけTIME
MIT 真庭いきいきテレビ

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TIME」です

◆20歳の集い

1月11日に勝山文化センターで開催する「令和8年真庭市20歳の集い」の式典の様子を午後1時から生中継でお届けします。今年は平成17年4月2日から平成18年4月1日生まれの方が対象です。また、式典と20歳の皆さんのインタビューをまとめた番組を1月19日から25日までお送りします。

◆ダイブ・トゥ・マニワ

昨年12月21日にエスパスホールで開催した「エスパス第九演奏会」に、MITの今石が合唱団の一員として参加しました。第九についてイチから学ぶ初心者のための練習会から、本番までの様子を密着取材します。市民で作る合唱団の舞台裏をご覧ください。



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
二次元コード▶





▲ PN アリさんふぁびちゃん



▲ PN けいすけさん

みんなでソフトバレー！
三村日向大さん(多田)
真庭市ソフトバレーボール親睦大会に仲のいい学校の友達と一緒に参加しました。僕は真庭高校のバレーボール部に所属していて、試合ではその経験を生かしてプレーしました。部活の時とは違ったメンバーとのチームでしたが試合を重ねるうちに段々と連携が取れるようになっていき、友達としても絆が深まった気がします。



楽しくSDGsを学んだよ
芦田紗耶さん(日名)
まにわSDGs DAYにお母さんと来ました。普段から友達と真庭あぐりガーデンに

取材先で、こんにちは。

真庭人
まにわひと



遊びに来てくれるけど、この日はたくさんのお店や吹奏楽の演奏などでにぎわっていました。SDGsを学べるゲームや、木材を使ったオーナメントや置物を作るワークショップもあって、楽しみながらエコの勉強ができました。夕方から寒くなったけど、おばあちゃんたちのおせっかい野菜を使った豚汁がおいしくて体が温まりました。これからもずっとイベントを続けていてほしいです。

お馬さんのジャンプに感心
安達未桜さん(下皆部)
3年生の時に、遠足で蒜山ホースパークに行つて以来、2年ぶりの馬に会えました。乗馬も2回目になって、だいぶ慣れてきた気がするし、とてもかわいく感じました。小学生的の走り高跳びと同じくらいの高さを実際に飛ぶところを見せてもらえたり、馬場馬術の大会では私の背より高い160cmを飛ぶと聞いてすごいなと感じました。



図書館へ行こう!

本の紹介

真庭市立落合図書館

〒719-3144 真庭市落合垂水618
TEL 0867-52-3315 FAX 0867-52-1507
開館時間 9:00~18:00
休館日 毎週火曜日、年末年始

今月のおすすめの本

『日本の神様 解剖図鑑』

平藤喜久子/著 エクスナレッジ



日本には八百万の神と言われる数えきれないほどたくさんの神々がいる。古い文献に登場する神、また言い伝えで語られる神や自然そのものに宿る神。民間信仰から生まれたり、仏教の神と習合した神。人間や妖怪も神として祀られている。そんな神々の物語や姿、信仰のあり方を解き明かし、考える一冊です。

『につぼんの四季食』

沙和花/著 旭屋出版

春夏秋冬それぞれの季節がもたらす自然の恵みや時季のものを丁寧に調理し、美しくよそい、大切にいただく。季節ごとに器を変える意味や暮らしの小事も知識として知っておきたいものばかりです。それぞれの季節のページには目を奪われるほどの美しい風景の写真も掲載され、料理の写真一枚一枚美しく、写真を眺めるだけでも楽しめる1冊です。



『山田さんちの算数パーフェクト 数学的センスを身につけろ!』

神内アキラ/漫画 KADOKAWAライフスタイル編集部/協力 あきとんとん/監修 KADOKAWA



紙を42回折ったら月に届くってホント? ガチャが当たる確率は? など興味がわく疑問から数学を楽しく学べる1冊です。ギャグ満載のストーリーから算数の「わからない」を楽しく解消して、数学力を身に付けよう!

『おかしのいえ けんせつがいしゃ』

あさのますみ/著 しんたにともこ/絵 ポプラ社

ようこそ「おかしのいえ けんせつがいしゃ」へ。せかいでたったひとつのあなただけのおかしのいえがでかありますよ。アンケートにこたえてさっそくこうじにとりかきましょう。さあ、どんなおいしそうなすてきなえがでかあがるのかな。



かんたん 手話講座

みんな
で
やろう!

問 福祉課 TEL0867-42-1581 (FAX 1369)

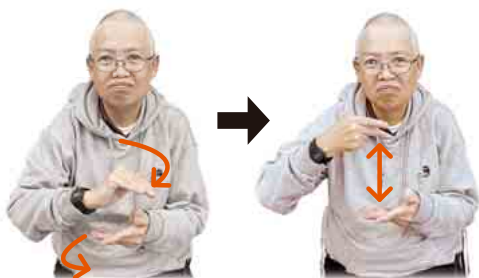
今月の手話 『馬・お餅を食べる』

手話：真庭聴覚障害者コミュニケーションの会
やまなみ 村上純介さん



馬

両手の人差し指を胸の前で前に向けて構え、上から下に向けて2回振ります。



お餅を食べる

- ①体の前で両手を上下に重ね、手の中に丸いお餅があるイメージで両手をすり合わせます。
- ②片手をお椀を持つように構え、もう一方の片手をチョコキにしてお箸を表現します。
- ③お箸の手で口元にすくい上げるようにして食べる動きを表現します。

今回の手話を
動画で見てみよう

真庭市公式YouTube▶



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のコーナー「手話でしゅわわね」では、日常で使える手話などを紹介しています。

●毎月第3火曜日

ほっとまにわいどチャンネルで
放送中

MITホームページ▶



▲ PN ホットコーヒーさん



進め! キッズライダー!

ペダルのない子ども用の自転車、「ランニングバイク」の速さを競う大会が11月30日に開かれました。足で地面を蹴って進む自転車にまたがり、元気いっぱいコースを駆け抜ける姿に思わず笑みがこぼれます。

川柳 「目標」

選：落合川柳会 中川栄策さん

目標はゾロ目88もうすぐです
目標はただ一つある共に百
運動と決めた目標丸日なし
徳を積み笑顔輝く人目指す
目標値無理をするなど体重計
平凡に目標通り生きて来た
目標は百のいらいと笑う義母
目標は立ててはみるがすぐ破る
一億円貯める目標まず一円
目指しますピンピンコロリさあ歩こう
あと十年夫婦で目指す百の坂
目標を決めて自分にカツを入れ
目標をかなえた孫は帰郷せず
目標立て生き下手ですが最期まで
老いて尚目標つくり知恵しぼる
我親の生きた年令目標に
老躰も目標もてば輝ける
〈軸吟〉目標の川柳未だ向こう岸

水葵	ふみこ	すずめ	月あかり	小谷義孝	有若日出子	サブちゃん	梨沙	ヤマドリ	小椋芳子	こすもす	竹井雪江	黒田典男	中山春子	菊池千江子	野田八重子	春	中川栄策
上水田	下方	上水田	組	月田	勝山	久世	杉山	上水田	蒜山東茅部	上水田	勝山	久世	本庄	本郷	栗原	久世	



前原 可菜

Maehara Kana

自分自身の経験をメッセージに

今年度、JA全農主催の学生作文コンクール「酪農の夢」で、中国酪農農科大学校で酪農を学ぶ前原可菜さんが最優秀賞を受賞しました。「閉じこもっている人は、自分の中で納得できる段階までいけたら、一度外の世界に触れてほしい」。前原さんは作文に、自身の経験から生まれた思いを込めました。前原さんは中学生の頃に不登校となり、高校は通信制高校に進学。外に出ない生活を送っていました。自分を変えたいという思いを抱えながらも踏み出せず、搾乳体験ができること知り、動物が好きだったこともあり行ってみることに。それが転機となりました。

酪農との出会い

初めての搾乳は、前原さんの心に強く響きました。「何もできなかった自分が、牛乳を搾ることができた。これなら私にもできるといいう、確信に近い気持ちになりました」と話します。また、その牧場のSNSで目にした『牛は私の心の鏡』という投稿も、進路を決めるきっかけになりました。「自分を客観的に見られるようになれば、進むべき道が見えるかもしれない」と考え、酪農の世界を志します。

「人と話すことに慣れていないし、作業は覚えられないし、人に迷惑をかけてばかりだし、最初には本当につらかったですね」と入学直後を振り返る前原さん。しかし、「家族や同級生、先生方が支えてくれたから頑張れました。今では落ち込むことも少なくなり、物事を多面的に捉えられるようになりました」と自身の成長を感じています。

真 庭 人

MANIWA BITO

実習で機械での搾乳をする様子



「酪農の夢」コンクールで発表する前原さん



前原 可菜さん(蒜山西茅部)

岡山市出身。公益財団法人中国四国酪農農科大学校酪農科1年生。読書や音楽・アニメ鑑賞が趣味。休日はよくドライブをしており、晴れた日の蒜山でのドライブが好き。牛の好きなところは鼻。特に子牛のピンク色の鼻がかわいくて好き。

観光牧場で働くことが目標。「牛をよく観察し、人とのコミュニケーションを大切にする酪農従事者になりたいです」と、前を見据えています。





健康のススメ



免疫力を高める生活習慣

お話：健康推進課 兵江美保さん
☎ TEL 0867-42-1050 (FAX 1388)

風邪やインフルエンザに 負けない体づくり

寒さが厳しくなる冬は、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行する季節です。特に年明けは、年末年始の疲れや生活リズムの乱れが重なり、体調を崩しやすい時期でもあります。そんな時こそ意識したいのが「免疫力を高める生活習慣」です。

免疫力とは、体に侵入したウイルスや細菌などの異物を排除し、健康を守るための防護システムのことです。日々の生活習慣を整えることで、免疫力は自然と高まり、病気にかかりにくい体をつくることができます。

睡眠…質の良い眠りが 免疫の土台

睡眠は、免疫細胞の働きを整える上で欠かせない要素です。睡眠中には、体の修復や免疫機能の調整が行われ、ウイルスへの抵抗力を高めることができます。

理想的な睡眠時間は個人差がありますが、一般的には1日7～8時間が目安とされて

います。特に、夜10時～深夜2時の間は「成長ホルモン」が多く分泌され、免疫細胞の活性化にも関わるため、この時間帯にしっかりと眠ることが大切です。

●良質な睡眠のためのポイント

- ・就寝1時間前からスマホやパソコンの使用を控える。
- ・寝る前にぬるめのお風呂に入って体を温める。
- ・寝室は暗く静かにし、室温は18～22度を目安にする。

栄養…バランスの良い 食事…で体のなかから強く

免疫力を高めるには、栄養バランスのとれた食事が基本です。特定の食品だけに頼るのではなく、主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけましょう。

●免疫力アップに役立つ栄養素と食材

- ・たんぱく質 免疫細胞の材料。肉、魚、卵、大豆製品など。
- ・ビタミンC 白血球の働きを助ける。みかん、ブロッコリー、ピーマンなど。

・ビタミンA 粘膜を強くし、ウイルスの侵入を防ぐ。緑黄食野菜など。

・ビタミンD 免疫調整に関与する。鮭、きのこ類、卵黄など。

・発酵食品 腸内環境を整える。味噌、納豆、ヨーグルトなど。

また、冬は体が冷えやすいため、温かい汁物や鍋料理を取り入れると体の内側から温まり、血流も良くなります。

運動…適度な運動で 免疫細胞を活性化

運動は、血流を促進し、免疫細胞を全身に行き渡らせる効果があります。特に、ウォーキングやストレッチ、軽い筋トレなどの「適度な運動」が免疫力アップに効果的です。激しい運動はかえって免疫力を下げることもあるため、無理のない範囲で継続することが大切です。

●おすすめの運動習慣

- ・1日30分程度のウォーキング（速歩きが効果的）
- ・朝のラジオ体操やストレッチで血流を促進
- ・階段の上り下りや家事を活用した「ながら運動」

運動はストレス解消にもつながり、心の健康にも良い影響を与えます。

風邪・インフルエンザ 予防の基本

免疫力を高める生活習慣に加えて、日常生活での予防対策も重要です。

●基本の感染症対策

- ・外出後の「手洗い・うがい」を徹底する。
- ・室内の湿度を50～60％に保ち、乾燥を防ぐ。
- ・人混みではマスクを着用し、ウイルスの侵入を防ぐ。
- ・十分な水分補給を心がける（喉の粘膜を潤す）。

毎日の積み重ねが 健康をつくります

免疫力は一朝一夕で高まるものではありません。日々の生活習慣の積み重ねが、健康な体をつくり、病気に負けない力を育てます。

「よく眠る」「バランスよく食べる」「体を動かす」この3つを意識するだけでも、体は確実に変わっていきます。寒さに負けず、元気に冬を乗り切るために、今日からできることを少しずつ始めてみましょう。

ぐふと まにわ 真庭 まちの話題

12月6日に真庭あぐりガーデンで、まにわSDGs DAYが開催されました。持続可能な社会づくりのために一人一人ができることを考えてもらおうとNPO法人真庭あぐりガーデンプロジェクトが毎年行っています。飲食のマルシェやステイジイベントでにぎわったほか、端材で作られたクリスマスツリーの点灯式がありました。ツリーは施設のオープン10周年を記念し高さ約10メートル、木のオーナメントには地元の小中学生や来場者の手形が押されています。



ライトアップされた巨大なクリスマスツリーと多くの人でにぎわう様子



演奏のステージ



真庭高校生による出店



「お節野菜」の表彰報告

11月23日、落合地域の木山街道で真庭速祭が開催されました。レーシングカーやチューニングカーが特設コースを疾走し、車両の迫力やエンジン音に会場は大いに盛り上がりしました。真庭のカスタムビルダーMADLANEの大橋和生さんや、真庭出身のレーシングライダー松岡玲さんも出走し、イベントに華を添えました。また、貴重な車両の展示やマルシェにもにぎわい、車好きにとって魅力あふれる一日となりました。

迫力の走りに会場沸く
MADLANEビルタイム 真庭速祭2025



935MLで出走するMADLANEの大橋さん



集めた暗号でお宝の隠し場所を考えるニンジャたち

11月22日、北房の下中津井地区にある旧菅野邸周辺で、子どもたちが忍者になって宝探しをしました。旧菅野邸は江戸時代末期に建てられた武家屋敷で、生涯学習や地域の交流の場として活用されています。この歴史ある建物を身近に感じてもらうと、地元有志でつくる「旧菅野邸を遊ぶ会」が催しを企画。子どもたちは忍者に変身し、地域を回って暗号を集め、邸内に隠されたお宝を探して楽しみました。

忍者になって地域を探検
ニンジャ菅野邸

11/29 山中一揆ゆかりの地を歩く

市内各地で音楽やものづくり、グルメ、史跡めぐりなどさまざまな催しが行われる湯原っしい。久世では町を歩きながら山中一揆にゆかりある場所を巡るツアーが行われ、参加者が地域の歴史に思いをはせました。



11/30 ソフトバレーで親睦深める

市内外のソフトバレーボールチームが集う親睦大会が白梅総合体育館で開かれました。地域のスポーツクラブや友達同士のチームなど、大人から子どもまで多くの人たちがスポーツを通じて親睦を深めていました。



12/1 ゲームやクイズをするのが楽しみ

村山愛子さん（下砦部）が12月1日に百歳を迎えられました。ゲームやクイズなど、デイサービスでの催し物をいつも楽しみにしているそうです。適度な運動とバランスの良い食事が長寿の秘けつとのこと。



12/5 体整え不調を防ぐ薬膳料理

本格的な冬に向けて体を整えるための薬膳料理教室が美甘振興局調理室で開かれました。免疫力を高めることを中心にした内容で、参加した人たちは身近な食材を使ったレシピを学んでいました。



12/13 今シーズンの安全を願って

ヒルゼン高原センターで蒜山スキー場安全祈願祭が行われました。施設関係者や観光業の関係者が集まり、今シーズンの無事故とにぎわいを祈願。蒜山地域の冬に活気をもたらす雪が降るように祈っていました。



しめ飾り作りに挑戦する参加者

蒜山西茅部にある大蛇集会所で12月12日にしめ飾り教室が開かれました。正月準備を通して集まる場をつくり、地域の交流を図りたいと8年前から取り組みが行われていて、「しめ飾りを自分で作りたい」と遠くから参加する人も増えています。参加した人たちは、縄をなつて形作つたしめ飾りのそれぞれの出来上がりに満足している様子でした。しめ飾りを完成させた後は、食事をしながら交流を楽しんでいました。

**正月準備し交流深める
しめ飾り教室**



一斉にスタートする様子

神庭の滝駅伝競走大会が12月14日に開かれ、市内外から42チーム、約200人が参加し、勝山の町並みを駆け抜けました。青少年の健康づくりや地域のスポーツ推進を目的とした大会で、今回で33回目を迎えました。コースは、勝山町並み保存地区を2周する6キロコースと、神庭地区にある東福寺で折り返す8・8キロの2種類があり、参加者は沿道の声援を受けながら、懸命にタスキをつないでいました。

**師走の勝山を駆け抜ける
第33回神庭の滝駅伝競走大会**

第14回

ひるぜん 雪恋まつり

2026年

1/31

10:00 ~ 19:00

2/1

10:00 ~ 18:00

● 1/31(土)は18:30より花火打ち上げあり



ミニかまくら作り

子どもも大人も熱中!



雪屋台

飲食の屋台もあるよ!

高さ3mの「巨大かまくら」をはじめ、「ミニかまくら作り」や「そり遊び」など、雪の遊びが盛りだくさん! 夜はミニかまくらにキャンドルを点灯して、GREENable HIRUZEN「風の葉」のライトアップとあわせて会場が幻想的な雰囲気に包まれます。また初日の1月31日(土)夜に会場周辺から打ち上がる冬の花火もお楽しみに。

会場: GREENable HIRUZEN、ヒルゼン高原センターの2会場
 駐車場(無料): 真庭市蒜山上福田1205-197(ヒルゼン高原センター)

問い合わせ先・詳細はこちら

ひるぜん雪恋まつり実行委員会

TEL: 0867-66-3220 (蒜山観光協会内 / 9:00 ~ 17:00、水曜定休)

公式WEBサイト: <https://www.maniwa.or.jp/hiruzen/yukikoi>



公式WEBサイト



Instagramでも情報更新!

《公式》ひるぜん雪恋まつり
 @hiruzenyukikoi



まにわのスキッ!!
 編集後記

1年前の編集後記で「脱寝正月」を宣言した私ですが、結局寝て過ごしてしまいました。しかし、その時はふと思いましたが、寝正月を脱する必要はあるのか。むしろ、新年早々「何かしないと」と気負って過ごすより、割り切ってゆっくりするべきではないのかと。そう思ってたが、この正月の幸福度は高かった気がします。その結果が体重計に現れたわけですが。村松



▲PNミルクコーヒーさん

厳しい寒暖差、こたつで寝落ち、雪かきなど、風邪をひきやすい季節ですが、皆さん温かくお過ごしでしょうか。わが家ではミルフィーユのように掛け布団を何枚も掛けるのがブームです。内側からタオルケット、薄い布団、羽根布団、ブランケット。さらに寒ければ、綿毛布でふたをします。肩掛けで完璧、朝までぐっすり。快適すぎて寝過ぎるのが困りものです。柿本