

ここが僕らの ミラノ・コルティナ



快晴の下、白銀のゲレン
デで行われた川上小学校の
スキー教室の一幕です。ゼツ
ケンを身に着けた1、2年
生が小さな体でストックを
握り、慎重に滑り出す表情
は真剣そのもの。友達とと
もに学んだ冬の体験が、た
くましい成長と、未来への
輝きにつながっていきます
(6ページに関連記事)。

第3期真庭市総合戦略策定	P02～
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 樋口美貴子さん	P20～
健康のススメ	P21～
ぐるっと真庭 まちの話	P22～

第3期

真庭市総合戦略

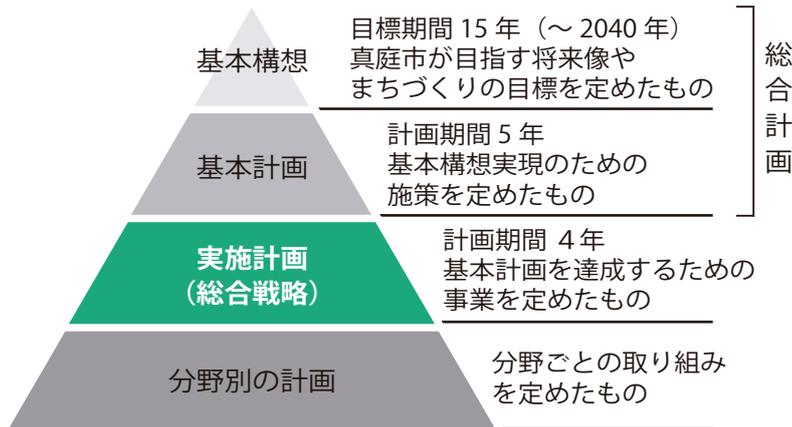
を策定しました

昨年度策定した「第3次真庭市総合計画」を達成するための具体的な取り組みを明確にした「第3期真庭市総合戦略」を策定しました。人口減少を抑制するだけでなく、人口減少社会においても市民一人一人が安心して豊かに暮らせるまちづくりの戦略をご紹介します。

総合戦略とは

「第3次総合計画」の将来像を達成するための実施計画であり、人口減少抑制と人口減少社会における持続可能な地域づくりに直接的かつ短・中期的に実施すべき具体的な施策を明確にしたものです。

▶ 計画期間 4年間（令和8～11年度）



☎ 総合政策課
TEL 0867-42-1169
FAX 0867-42-1353

真庭市
ホームページ



第3期戦略で新たに重視した点

想定を上回る人口・出生数の減少などを背景に、第3期戦略では新たに、次の要点を重視し策定しました。



子どもまんなかまにわ

「子どもの権利」を最優先事項として全施策の土台に据え、地域全体で子どもの成長を支え合う風土を醸成します。



女性活躍・外国人との共生

女性の活躍を妨げる固定的役割意識を見直し、外国人も真庭で暮らす一員として、誰もが尊厳をもって暮らし働ける環境づくりを進めます。



人口×活動量

定住人口の維持だけでなく、市民や関係人口一人一人の「活動量」を増やすことで、地域の活力を維持・最大化させます。



真庭版関係人口

認知から「共感・交流・行動」への4段階の循環を再定義。人の関係人口だけでなく、組織的な関係人口（企業や事業者など）を創出し、新たな人の流れを作ります。

第3期戦略の基本的な考え方

●人口減少社会における持続可能なまちづくり

人口の社会増減・自然増減の対策を講じることで、人口減少の速度をいくらか緩めることはできても、「人口減少」の構図を変えることは簡単ではありません。そのため、転入促進や出生率の向上などによる人口減少抑制対策に全力で取り組むと同時に、**人口が減少しても地域がしっかりと機能し、市民一人一人が安心して豊かに暮らし続けられる持続可能な社会の構築を目指します。**

1. 「こどもまんなか」のまちづくり

子どもの「今」の幸せと権利を尊重し、家庭や地域が一体となって成長を支えるまちづくりを進めます。安心できる居場所や多様な体験機会を整え、子どもも大人も自分らしく幸せに暮らせる社会の実現を目指します。

2. 真庭らしさの継承

地域の産業を時代に合わせて発展させ、次世代へつなぐため、多様な主体との協働で産業基盤を強化します。また、祭りなどの地域行事を通じて多様な交流と結び付きを深め、真庭の誇りと魅力を継承する社会を目指します。

3. 多様な人々が尊重され、ともに暮らす共生社会の実現

多様な背景を持つ人々が互いの違いを認め、尊重し合える共生社会を目指します。誰もが安心して自分らしく活躍できるような環境を整え、個々の選択や挑戦を地域全体で応援することで、未来に希望を持つ地域を実現します。

4. 安全安心の担保

安心して暮らせるよう、近隣都市との連携や移動手段の確保を推進するとともに、地域拠点を中心としたまちのコンパクト化と歩行環境の整備を進め、利便性が高く災害に強い「歩いて暮らせるまち」を目指します。

5. 自助・互助・共助・公助の推進

市民・団体・行政が連携する「自助・互助・共助・公助」を推進し、多様な主体が協働して支え合うことで、誰一人取り残されない持続可能な地域社会と、互いに寄り添い助け合う「お互いさま」の精神が根付くまちを目指します。

●重点テーマ

1 子どもの権利を尊重し、成長を応援するまちづくり



全ての子どもが権利を尊重され、家庭や地域に大切な存在として受け止められ、市民とともに「こどもまんなかまにわ」の実現を目指します。

2 女性をはじめ、誰もが自分らしく働き、暮らせる制度と風土の醸成

無意識の思い込みが生む不平等を解消することで、誰もが尊厳をもって自分らしい働き方や生き方を選べる社会を目指します。

3 真庭版関係人口の創出

真庭に共感し行動する関係人口を広げ、企業とも連携して持続可能な地域づくりを進めます。



4 人口×活動量の最大化による地域の活力維持

市民一人一人や団体の能動的な活動を増やし、学びや交流など多様な参加の機会と協働しやすい環境を広げることで、地域の活力の維持を目指します。

5 地域コミュニティの再生

受け継がれてきた文化やつながりを守るため、地域資源を生かしつつ、自助・互助・共助・公助の仕組みを整え、地域コミュニティを維持・強化して持続可能な地域運営を進めます。

6 SDGs未来杜市真庭の実現



SDGs未来杜市として、先進モデルとしての取り組みを全国へ発信し、さらなる発展と浸透を目指します。

基本
目標 1

真庭の未来を支える 「しごと」を生む・つなぐ、伝える

人口減少や担い手不足を踏まえ、「人口×活動量」の視点のもと、地域内で価値が循環する「回る経済」の実現を目指し、既存産業の高度化と新たな価値創出を進め、人材育成や多様な働き方、地域内外との連携により持続可能な「しごと」を生み出し、真庭の未来を支える産業基盤を構築します。



■重点ターゲット

学生（高校生・大学生・専門学校生）、青年層、地域の持続性を支える産業

■重点的な施策

- ・多様な働き方を実現できる環境の整備
- ・若者や女性、市外人材にとっても魅力的な真庭の「しごと」の創出と発信
- ・地域の持続性を支える産業への支援

可能な
りの実行

基本
目標 2

地域内外のつながりと人の流れを生み、 多彩な暮らしを実現する

地域の魅力や資源を生かし、「関係人口」の創出・拡大により多様な人々とのつながりを広げ、新たな人の循環を生み出します。また、地域コミュニティの維持と共生社会の実現に向け、市民が主体的に参画できる機会や仕組みを整え、誰もが安心して自分らしく暮らせる地域づくりを推進します。



■重点ターゲット

若年女性、青年層、外国籍住民、関係人口

■重点的な施策

- ・移住・定住促進による新たな人の流れの創出
- ・子育て世代が利用しやすい支援制度や施設、イベントの充実
- ・国籍に関わらず全ての人々が住みやすい多文化共生社会づくりの推進
- ・関係人口創出に向けたシティプロモーションの強化

久世振興局

1. 住み続けられる暮らしの拠点づくり
2. 3地区(落合・久世・勝山)の地域間連携
3. 若者や女性が活躍し、人と仕事が循環するまちづくり

美甘振興局

1. 観光振興
2. 関係人口の創出
3. 子育てを地域で支える仕組みづくり
4. 安全安心な地域づくり

勝山振興局

1. 外国人への対応を含めた観光振興
2. 関係人口の創出
3. 地域の自然や歴史に触れあえる生活環境の形成
4. 歴史的資源を最大限に活かした魅力発信と地域振興

湯原振興局

1. 観光振興
2. 関係人口の創出
3. 持続可能な地域づくり
4. 子育てを地域で支える仕組みづくり

基本
目標 **3**

こどもと若者の活力があふれ、 世代を超えた支え合いと学び合いを育む

妊娠・出産から子育て、福祉まで切れ目のない支援を充実させ、仕事と家庭の両立を支え、誰もが安心して子どもを育てられる環境づくりを進めます。また、子どもの権利を尊重し、地域で成長を支え合い、健やかに暮らせる「みんなではぐくむ子育てのまち」の実現を目指します。



■重点ターゲット

子ども（未就学児・小学生・中学生・高校生）、青年層、高齢者

■重点的な施策

- ・子どもの居場所を守り、多様な学びの環境を提供する取り組みの推進
- ・妊娠・出産・子育てに至るまで切れ目のない支援
- ・生きがいを持ち続け、健康で長生きできる地域づくり

持続
地域づく

基本
目標 **4**

安全安心とまちの魅力が調和する、 誰もがずっと住みたくなるまちをつくる

地域資源を生かした拠点整備や交通、防災の充実を図り、人口減少下でも安心して暮らせる生活基盤の維持・強化を進めます。また、公共交通の確保や施設配置の最適化により利便性を高め、自助・互助・共助・公助が調和した持続可能なまちづくりを推進します。



■重点ターゲット

青年層、運転免許や自家用車を持たない人

■重点的な施策

- ・人口減少社会に合わせた地域拠点の再整備と空き家の活用
- ・利便性の高い公共交通ネットワークの形成

振興局における基本目標の推進

急激な人口減少に対して、持続可能な地域づくりを念頭に、地域ごとの実情や特性に応じた課題解決を進めます。その推進体制として、各振興局に人口減少対策担当官や地域魅力化コーディネーターを配置し、地域に寄り添いながら主体的な地域づくりを展開します。

蒜山振興局

1. 地域産業の支援
2. 観光地域づくりの推進
3. 地域で応援する教育と子育て
4. 移住・定住の促進

北房振興局

1. 地域との協働と連携
2. 定着回帰の促進

落合振興局

1. 農業振興
「水田を中心とした農ある暮らしを推進」
2. 関係人口の拡大と住むための空き家活用
「地域資源の活用とくらしやすいまちづくり」
3. 多様な世代が紡ぐ交流の場づくり
「子どもを真ん中にした学びと交流の創出」
4. 相互補完型広域連携
「地域を超えた課題解決と持続性の確保」

市政トピックス TOPICS

図書館に姫新線がやってきた 『図書館で列車』子どもの学びと鉄道の魅力を紹介



鉄道や姫新線関連の本が特集されたコーナーを見て回る来館者



万博訪問の感想作品展示



鉄道模型で遊ぶ子ども



表彰された児童・生徒

2月1日から中央図書館で、特設企画「図書館で列車」が始まりました。子どもたちの学びや体験を紹介するとともに、遊びや読書をきっかけに鉄道に興味を持つてもらおうと、真庭市が企画し初開催。市が実施したJR西日本株主優待活用事業「真庭子ども万博訪問応援」で大阪・関西万博を訪れた子どもたちの感想作品の展示のほか、鉄道や姫新線に関する本の特集、鉄道のおもちゃで遊べるコーナーなどが館内に設けられています。初日には、感想作品を制作した児童や生徒に表彰状が贈られました。特設企画は3月18日まで行われています。

川上小学校のスキー学習 冬のスポーツに親しみを

2月2日、川上小学校の授業の一環として、小学校1・2年生の子どもたちがひるぜんべアバレースキー場へスキー学習に訪れました。児童は蒜山スキー学校の講師や地域の人たちから、スキー板を履いての立ち方や滑り方を教わりました。子どもたちの中には、初めは上手に滑れるか不安がっていた子もいましたが、だんだんと慣れていくうちに「楽しい」と笑顔を見せ、冬のスポーツに親しんでいました。



楽しそうな児童たち



中学生が考えたジオラマを眺める様子

「ミライのオチアイデザイン」 未来デザイン、模型で表現

落合振興局で行われた「ミライのオチアイデザイン」は、中学生が思い描く、未来の振興局を形にしたミニチュア作品展です。ベンチやすべり台がある交流の場や、川魚が泳ぐ水槽を配置したもの、トンネルで建物をつないだものなど28作品が並びました。落合中学校2年生110人は、真庭市の特徴やウエルビートイングを学んだ上でデザインに取り組みました。作品展は1月27日から2月16日まで行われました。



市長室から
こんにちは!

国政選挙で投票する 判断要素について

先般の衆議院選挙は、解散から投票日までわずか16日という戦後最短の日程で実施されました。この短期間の選挙は、単に政治日程の話にとどまりません。入場券の発送遅れや寒冷期での投票所設営など、選挙を支える自治体職員や関係者に相当な負担がかかったことは皆さんご存じのとおりです。さらに通常国会の冒頭解散により、高市総理の所信表明がなく、国の当初予算も上程されないままになった状態で、地方自治体は当初予算を組まざるを得なくなりました。この事態は異常であり、解散権問題として今後大きな教訓とすべきと考えます。

さて、今回の選挙結果について論評をするものではありませんが、投票判断の質がこれまで以上に重要になることを痛感しました。近年はSNSの拡散力により、候補者の印象や短い言葉、雰囲気だけで支持が広がる傾向が強まっています。しかし本来の投票は、政策と実行力を比較して決めるべきです。理想を言えば、公約やマニフェストを読み込み、財源の裏付けや実現手段まで確認する姿勢が不可欠です。加えて重要なのは、「何が書いてあるか」だけでなく、「何が書かれていないか」に注目することです。それはなかなか難しいことですが、AIを活用すれば、政策比較や論点整理が個人でも行いやすくなりました。私も無料で利用できる対話型AIを使って、主要政党の公約について、抜け落ちている視点を抽出してみました。①長期財政の設計、②中長期の国家戦略、③財政赤字の構造改革、④国土政策と地方再生、⑤国際経済戦略、⑥安全保障の具体目標といった、時間軸の長いテーマが欠落しているとの指摘がありました。欠落の中に、エネルギー政策、食料自給、人口減少、過疎と過密の是正などといった長期的重要課題も含まれています。

AIは万能ではなく、入力データや質問によって結論が変わるといった危険性もあります。しかし特性を理解したうえで活用すれば、感情や印象に流されない判断材料を得る強力な手段になります。有権者一人一人がAIなどを活用しながら各政党の公約を分析して、空白になっている政策を見極めることも大切ではないでしょうか。

なお、AIは毒にも薬にもなることに留意して活用されることを強調しておきます。



豆まきで力いっぱいボールを投げる園児たち

2月3日、美甘こども園で豆まき会が開かれました。5人の園児たちは節分についての紙芝居を見たり、厄除けのイワシやヒイラギについて学んだりした後、豆に見立てた紙のボールを鬼役の先生たちに投げて大はしゃぎ。楽しく豆まきを終えると、福の神役の地域ボランティアからのメダルを受け取りました。最後は自分の年齢の数だけ豆の代わりにボールを食べ、節分のひとときを笑顔で締めくくりました。

美甘こども園豆まき会
園に響く福は内、鬼は外



勝山ののれんが並ぶ会場と参加者の様子

郷育構築事業フォーラム・勝山のまちづくり「これまで」と「これから」が2月15日、真庭市と地域団体の協力により、勝山文化センターで開催。地域住民など約150人が集まりました。勝山町並み保存地区の研究を続ける専門家の講演やパネルディスカッションを通して、今後のまちづくりを考えました。町並み保存地区に指定されて40年の勝山地区への選定を目指していきます。

勝山のまちづくり「これまで」と「これから」
今後のまちづくりのために

市民生活の負担を軽減

地域内消費の促進で事業者を支援

まにこいん ポイント配布と還元キャンペーン

真庭市では、物価高騰による市民生活の負担軽減と、地域内消費の促進による事業者支援を目的に、デジタル地域通貨「まにこいん」を活用した還元キャンペーンとポイント配布を実施します。

ポイント配布

- ▶対象 令和8年3月31日までにアカウント登録済みの全ユーザー
 - ▶付与方法 自動的に付与されます（申請不要）
 - ▶付与内容 5,000まにこいんポイント
 - ▶付与時期
 - ・2月28日までにアカウント登録済みの人は3月中旬
 - ・3月31日までにアカウント登録済みの人は4月中旬
- ※ポイント有効期限は9月30日

利用者キャンペーン

- ▶内容 まにこいん利用額の10%を還元
- ▶上限 月上限100,000まにこいんポイント
- ▶期間 3月1日(日)～5月31日(日)（3カ月間）
- ▶付与時期 利用月の翌月20日頃を予定

事業者キャンペーン

- ▶内容 まにこいん売上額の10%を還元
- ▶上限 月上限100,000円
- ▶期間 3月1日(日)～5月31日(日)（3カ月間）
- ▶付与時期 キャンペーン終了後にまとめて振込予定



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

真庭市
ホームページ



令和8年度中に完了する事業が対象 申請は随時受付中

令和8年度 集会所のLED化補助金

国の物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用し、市内の自治会が管理する集会所の照明器具をLED化する際にかかる費用を補助します。予算がなくなり次第受付終了します。

- ▶対象経費 ※令和9年2月26日までに事業が完了見込みであること。
 - ・令和8年度中に行うLED照明器具の交換費用（配線工事含む。蛍光灯や電球のみの交換は除く。）
 - ・10年以内に改修・増築事業などを行った集会所も申請できます。（LED照明器具交換事業は1集会所につき1回のみ申請可能。）
- ▶補助率 対象経費の2分の1（上限10万円）
1,000円未満の端数は切り捨て
- ▶申請方法 事業実施前に地域みらい創生課、または各振興局に相談の上、申請書と必要書類を提出

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



真庭市の人口

総数 39,792人(-125)
男 19,188人(-47)
女 20,604人(-78)
世帯数 17,255世帯(-36)
令和8年2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

物価高対応子育て応援手当(追加分)の支給

物価高騰の影響を受けている子育て世帯をさらに応援するため、国の「重点支援地方交付金」を活用し、「物価高対応子育て応援手当(追加分)」を支給します。「物価高対応子育て応援手当」(子ども一人当たり2万円)をすでに受給・申請した人は、申請は不要です。詳しくは真庭市ホームページをご確認ください。

- ▶ **対象者** 「物価高対応子育て応援手当」を真庭市から受給する人(まだ受給・申請していない人を含む)
▶ **申請**

令和8年2月10日時点の状況	手続き
① 「物価高対応子育て応援手当」をすでに受給した人、または申請した人	申請不要
② 「物価高対応子育て応援手当」をまだ受給しておらず、申請もしていない人	申請が必要
③ 基準日から令和8年3月31日までに出生する新生児の保護者で、これから出生の届け出をする人	4月15日までに「物価高対応子育て応援手当」とあわせて申請

- ▶ **基準日** 令和7年9月30日
▶ **支給額** 「物価高対応子育て応援手当」の支給対象児童1人につき3,000円
▶ **支給方法** 「物価高対応子育て応援手当」を受給した口座に振り込み
▶ **振込日** 3月末以降に随時振り込み
▶ **その他**
- ・「物価高対応子育て応援手当」を真庭市以外から受給する人は対象外となります。
 - ・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



病児保育の利用

実施施設	病児保育おひさま (みんなのクリニック)	病児保育ひまわり (勝山病院)
住所	真庭市惣195番地5	真庭市本郷1811番地2
予約受付時間	午前7時30分 ～午後7時	午前8時45分～ 午後5時45分
連絡先	070-3772-0630	070-4238-9439
利用時間	月～水、金、土曜日 午前9時～午後5時	月～土曜日 午前9時～午後5時
休業日	木、日曜日、祝日、 お盆、年末年始、 その他クリニック休業日	日曜日、祝日、 お盆、年末年始
お迎えサービス	保護者が園などに迎えに行けない場合、保護者の希望により利用可能です。利用にはタクシー代の実費分の負担(上限1,000円)が必要です。 ※事前登録が必須 ※生活保護世帯は無料	

病児保育の利用には、毎年度登録が必要です。令和8年度の利用登録申請は、3月から受け付けます。施設利用、手続きについて、詳しくは各施設にお問い合わせください。

▶ 応募方法

真庭市病児保育事業登録申請書に必要事項を記入し、子育て支援課、各振興局、または病児保育施設に提出してください。
※一度の登録で市内2カ所の病児保育施設のどちらも利用可能です。

▶ 利用料金

子ども1人につき1日あたり2,000円
※生活保護世帯は無料

▶ 対象者 (①②の両方を満たす子ども)

- ① 生後6カ月～小学校6年生
- ② 病気、または病気回復期のため、他の児童との集団保育が困難な場合で、保護者の仕事などの都合で家庭での保育が困難な子ども

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



お知らせ

INFORMATION

3月の休日急患担当医

診療時間：午前9時～午後5時

1日

- 落合病院(内)・落合
0867-52-1133 (FAX1160)
- 金田病院(外)・落合
0867-52-1191 (FAX1917)
- 片岡医院(内)・湯原
0867-62-3400 (FAX3490)

8日

- 津山中央まにわ病院・勝山
0867-44-2671 (FAX2989)
- 杉江医院(内)・落合
0867-52-3456 (FAX3218)

15日

- 金田病院・落合
0867-52-1191 (FAX1917)
- 遠藤クリニック(外)・蒜山
0867-66-3002 (FAX3366)

20日

- 勝山病院・勝山
0867-44-3161 (FAX5331)
- みんなのクリニック(内)・久世
0867-45-0379 (FAX0375)

22日

- 湯原温泉病院・湯原
0867-62-2221 (FAX2223)
- 新庄村診療所(内)・新庄村
0867-56-3255 (FAX3256)

29日

- 落合病院(内)・落合
0867-52-1133 (FAX1160)
- 金田病院(外)・落合
0867-52-1191 (FAX1917)
- 前原医院(内)・久世
0867-42-5267 (FAX4978)

～4月～

5日

- 津山中央まにわ病院・勝山
0867-44-2671 (FAX2989)
- はら内科クリニック(内)・久世
0867-45-7885 (FAX7880)

林野火災に注意 必ず届出を出しましょう

全国各地で発生している林野火災は、たった一つの火の不始末から始まっています。「これくらい大丈夫だろう」という油断が、山を焼き、家を危険にさらし、多くの人の生活を一変させています。

春先のこの時期は、一度燃え上がった火は乾燥した空気と風にあおられ、想像を超える速さで広がります。火を消したか、もう一度確認してください。その一瞬の心がけが、林野火災を防ぎ、誰かの大切な日常を守ります。

■火災予防3カ条

- ①風の強い日は、野焼きをやめましょう。
- ②消火の準備をして、完全に火が消えるまで離れず監視しましょう。
- ③前日までに必ず消防署に届

け出をしましょう。

■火災と紛らわしい煙、または火災を発するおそれのある行為の届け出申請はこちらから▼



■問い合わせ先 真庭消防署
TEL 0867(42)1190
FAX 0867(42)1672

■真庭市
ホームページ▼



暮らしの困り事を相談してみませんか

まにわ暮らしのなんでも相談会

暮らしの中で困り事や悩み事について、福祉や法律の専門家が相談に応じます。困っている事や悩んでいる事がある人は、この機会に気軽にご相談ください。

■日時 3月14日(土)
午後1時～4時

■場所 久世保健福祉会館

■料金 無料

■予約 不要

■相談員 弁護士、司法書士、ケアマネジャー、精神保健福祉士、社会福祉士、保健師などの専門家

■問い合わせ先 弁護士法人 さいわい 真庭法律事務所
TEL 0867(44)1251

■真庭市
ホームページ▼



あなたのいのちを守りたい

3月は「自殺対策強化月間」

悩みや不安を誰にも相談せず、一人で抱え込んでしまうと、孤立感が深まり心の不調が深刻化してしまいます。一人で思い悩んでいては解決できないことも、誰かに相談することで、解決や良い方向に向かうこともあります。あなたやあなたの周りの人が悩ん

でいたら、一人で抱え込まずに相談しましょう。周りの人の違和感に気づいたら、まず声をかけてみてください。心配する気持ちをただ伝える。それが、いのちを支えるために、最初にできることです。

■相談先
人と話すことで、心が軽くなるかもしれません。匿名でも大丈夫です。

①こころや体の健康に関する一般相談窓口
・健康推進課、または各振興局
TEL 0867(42)1050

・真庭保健所
TEL 0867(44)2990

②消費生活・困窮・滞納・多重債務等生活総合相談窓口
・くらし安全課
TEL 0867(42)1017

③24時間体制の電話相談窓口
・よりそいホットライン
TEL 0120(279)338

・岡山いのちの電話相談センター

ありがとうございます

篤志寄附

晴れの国岡山農業協同組合・全国共済農業協同組合連合会から、防曇カーブミラー(直柱つき)4基、防曇カーブミラー(曲柱つき)4基、防曇カーブミラー(鏡面のみ)8基、交通安全雨傘250本、交通安全夜光たすき260本、反射材シール21個をいただきました。



介護給付費のお知らせ
令和7年度(令和8年2月発送分)で終了します

介護給付費適正化事業の一環として「介護給付費のお知らせ」の発送を年4回行っていました。令和7年度(令和8年2月発送分)をもって発送を終了することとしました。令和8年度以降、介護サービスの利用実績については、各サービス事業所から交付される請求書や領収書で確認してください。

■問い合わせ先
高齢者支援課

TEL 0867(42)1074

FAX 0867(42)1390

■真庭市

ホームページ▼



健康で充実した日々へ
女性の健康週間

毎年3月1日～8日は、女性が健康で充実した日々を過ごすことを支援する「女性の健康週間」です。

女性は、月経、妊娠・出産、更年期など、年代ごとに心と体が大きく変化します。

月経痛やPMS(月経前症候群)、更年期症状など、女性特有の健康課題は、社会全体で年間約3・4兆円の損失を生むと推計されています。健康づくりの第一歩は、「自分の体の変化に気づくこと」です。そのためにも、定期的に健康診査やがん検診を受診しましょう。また、バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠などの健康的な生活習慣も大切です。気になる症状がある場合は、医療機関の受診や、相談窓口を利用しましょう。

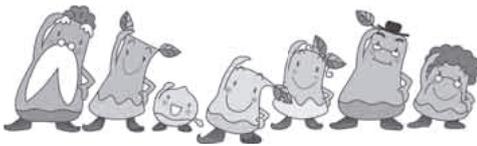
■問い合わせ先 健康推進課

TEL 0867(42)1050

FAX 0867(42)1388

■真庭市

ホームページ▼



真庭市キャラクター
まにぞうファミリー

交通費助成

期限内に申請を

**障がいのある人などへ
通院・通所などの交通費を助成します**

市内に住所を有する障がいのある人などを対象に、通院・通所に必要な交通費の一部とタクシー利用券を助成します。該当する人は、福祉課、または各振興局に申請してください。

①人工透析患者通院交通費助成

●腎不全などにより人工透析を受けるために通院した人

②特定疾患等医療附帯療養交通費助成

●特定疾患治療研究事業に関する対象疾患、または難病法に規定する指定難病の治療を受けるため、1カ月に4回以上通院した人

③心身障害児・者及び精神障害者通所授産施設等通所交通費助成

●授産施設などに1カ月の開所日のうち半数以上通所した人

④療育訓練通所交通費助成

●専門療育機関、または医療機関へ療育訓練などのため、1カ月に2回以上通所した18歳未満の人

▶①～④の申請期限 **4月15日(水)** ※令和7年10月分～令和8年3月分の後期分の申請になります。

⑤タクシー利用券助成(在宅の人限り) ※①～④との併用不可

- 視覚・聴覚・上下肢の障がいにより身体障害者手帳1、2級の交付を受けている人
- 下肢・体幹の障がいにより身体障害者手帳1～3級の交付を受けている人
- 知的障がいにより療育手帳Aの交付を受けている人

▶①②③の助成額

通院・通所距離(片道)	助成額(月額)
1km未満	1,000円
1km以上5km未満	2,000円
5km以上10km未満	3,000円
10km以上15km未満	4,000円
15km以上20km未満	5,000円
20km以上	7,000円

▶④の助成額

通所距離(片道)	通所回数(月)	助成額(月額)
20km以上	2回以上4回未満	3,500円
	4回以上	7,000円

▶⑤の助成額

利用券 月額3,000円(年額36,000円)

▶⑤の対象期間 令和8年度分

▶⑤の申請期間 **3月9日(月)～31日(火)**

※4月以降も申請は可能ですが、満額支給ではなくなります。



▲①～④について

▼⑤について



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

真庭市
ホームページ

農業を始めたい人へ

4つのコースから選んで受講

令和8年度 受講者募集 まにわいきいき帰農塾

新たに農業を始めたい、生産物を出荷したいという人を対象に、令和8年度「まにわいきいき帰農塾」を開講します。栽培未経験の人はもちろん、新たな品目栽培に挑戦したい人も、ぜひご参加ください。

コース	実習場所	講座回数	開催時期
ぶどうコース【入門編】NEW	蒜山地域	4回	6月～9月
ぶどうコース【実践編】	落合地域	8回	4月～令和9年2月
白ねぎ・なすコース	蒜山・落合地域	5回	4月～11月
花きコース	久世・勝山・蒜山地域	6回	4月～9月

- ▶ **受講料** 各コース1,000円
 - ▶ **申込方法** JA晴れの国岡山真庭統括本部各アグリセンター、または支店窓口に受講申込書を提出
 - ▶ **申込期限** 4月3日(金)
- ※複数コースの受講も可能です。応募者多数の場合は新規栽培者を優先します。

問 JA 晴れの国岡山真庭基幹アグリセンター
TEL0867-52-1122(FAX1526)

真庭市
ホームページ



任期は3年間

地域の農地を守る

農業委員・農地利用最適化推進委員募集

任期満了に伴い、農業委員と農地利用最適化推進委員を募集します。両方の委員に応募することは可能ですが、両方の委員を兼務することはできません。応募資格など詳しくは、農業委員会事務局、各振興局に備え付けの募集要項や真庭市ホームページをご覧ください。

農業委員

- ▶ **主な業務内容**
農地の権利移動に関する許可、農地パトロール、農地の集積・集約化、遊休農地の発生防止・解消など
- ▶ **対象**
市内在住で、農業に関する識見があり、農業委員会の職務を適切に行うことができる人
- ▶ **募集人数** 19人
- ▶ **報酬** 35,000円/月
- ▶ **任期**
令和8年7月20日～
令和11年7月19日



真庭市ホームページ▲

農地利用最適化推進委員

- ▶ **主な業務内容**
農地パトロール、農地の集積・集約化、遊休農地の発生防止・解消など
- ▶ **対象**
市内在住で、農地利用の最適化の推進に熱意と識見を有し、担当地区において活動できる人
- ▶ **募集人数** 27人
- ▶ **報酬** 32,000円/月
- ▶ **任期**
令和8年7月21日～
令和11年7月19日



真庭市ホームページ▲

- ▶ **応募方法** 農業委員会事務局、各振興局窓口に備え付けの申請書に必要事項を記入のうえ、郵送、または窓口で提出
※申請書類は真庭市ホームページからもダウンロード可能です。
- ▶ **募集期間** 3月2日(月)～31日(火) 必着

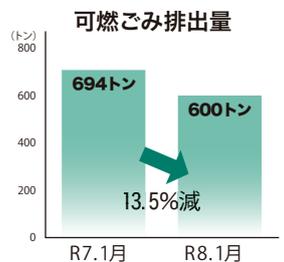
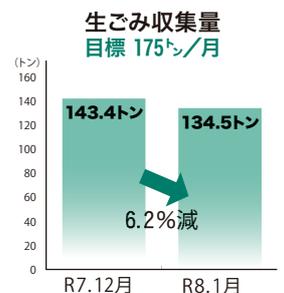
問 農業委員会事務局 TEL0867-42-1676(FAX3907)
Email: nohyoh@city.maniwa.lg.jp



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、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。



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



国民健康保険

整骨院・接骨院にかかるとき

整骨院、接骨院で施術を受ける場合、次のことに注意してください。

- 国民健康保険が使える場合
- ①外傷性の骨折、脱臼、打撲、ねんざ
- ※骨折、脱臼については医師の同意が必要

■国民健康保険が使えない場合

- ①慢性的な病気
- ②肩こりや、肉体疲労からの回復目的
- ③労災保険が適用となる業務中のけがなど

■施術を受ける際の注意点

- ①療養費支給申請書の負傷原因、負傷名、受診日数、金額をよく確認し、必ず自分で署名しましょう。
- ※必ず内容の確認をしてからサインをするようにしましょう。

- ②同一のけがについて、病院での治療との重複はできません。
- ③領収書は必ずもらい、内容を確認しましょう。
- ④施術が長引く場合、内科的な要因も考えられるため、医師の診断を受けましょう。

- ⑤治療内容について真庭市から施術を受けた人へ確認する

場合があります。

※正しく健康保険が使われていないときは、真庭市が負担した給付費(施術費)を、返還していただくことがあります。

■問い合わせ先 市民課

TEL 0867(42)1112
FAX 0867(42)7455

手続きは3月31日までに

軽自動車の廃車・譲渡手続き

軽自動車税の賦課基準日は4月1日です。軽自動車について、令和8年4月1日までに廃車や譲渡の手続きができていない場合、令和8年度軽自動車税の対象となるのでご注意ください。所有しなくなった場合は、必ず3月31日(火)までに手続きをしてください。

■車種ごとの申請先

車両の種類によって申請先が異なります。

- ①125cc以下の原動機付自転車、小型特殊自動車(農耕車を含む)

↓税務課または各振興局窓口

②125cc超の二輪車
↓岡山運輸支局

TEL 050(5540)2072

③三輪・四輪の軽自動車
↓軽自動車検査協会
TEL 050(3816)3084

■市役所での手続きに必要なもの(②、③については、各申請先にお問い合わせください)

- ・廃車手続 ナンバープレート
- ・譲渡手続 譲渡証明書(旧所有者の署名が必要)
- ※どちらの手続きの場合も届出者の本人確認書類が必要。

届出者と申請者が同一世帯でない場合は委任状が必要。

■問い合わせ先 税務課

TEL 0867(42)1114
FAX 0867(42)1240

■真庭市

ホームページ▶



地域内放送をご活用ください 代表者変更の手続きを お忘れなく

地域内放送は、自治会や地域自主組織、自主防災組織などから所属・管轄する範囲(エリア、住宅など)へ周知連絡する必要がある場合に、自治会長などが真庭ひかりネットワークを使い、放送することができます。自治会長などの代表者に変更があった場合には、変更の申請が必要ですので、手続きを忘れずにお願いたします。

■手続方法 申請書は真庭市ホームページに掲載しているほか、ファックス、メールでの提出、電子申請でも手続きができます。紙で提出する場合は、秘書広報課、または最寄りの振興局まで提出してください。

■問い合わせ先 秘書広報課

TEL 0867(42)1163
FAX 0867(42)1353

Mail koho@city.maniwa.lg.jp

■真庭市

ホームページ▶



見かけたら保健所や 警察署に連絡を

植えてはいけない「けし」 に注意

これから暖かくなり、草花が咲き始める時期を迎えます。この時期、「けし」の花を見かけることがあります。けしには、植えてもよいけしと植えてはいけないけしがあります。植えてはいけないけしを見つけたら、保健所、または警察署にご連絡ください。

- 植えてはいけないけしの特徴
- ・茎に毛が生えていない(少ない)
- ・葉が茎を包み込んでいる

・葉のふちの切れ込みが浅い

・葉がロウ質を帯びていて白っぽい

■連絡・問い合わせ先

岡山県真庭保健所衛生課

TEL 0867(44)2918
FAX 0867(44)2917

午前8時30分〜午後5時(閉庁日除く)

■岡山県

ホームページ▶



北房文化遺産保存会 マスコットキャラクター募集

北房地域の古墳などを地域振興に活用する北房文化遺産保存会では、取り組みを広報する際に使用するキャラクターのデザインを募集いたします。最優秀作品応募者には1万円分の図書カード、優秀作品応募者には5千円分の図書カードが進呈されます。

■応募資格 誰でも応募可能

■応募期限 4月10日(金)(必着)

■問い合わせ先 北房文化遺産保存会(担当 平城)

TEL 090(7752)2010

■北房文化遺産保存会
ホームページ▶



衆議院議員総選挙等 開票結果

2月8日に行われた、第51回衆議院議員総選挙及び第27回最高裁判所裁判官国民審査の結果をお知らせします(真庭市の開票区のみ)。

小選挙区選出議員選挙

- ・当日有権者数 34,324人
- ・投票者数 19,166人
- ・投票率 55.84%
- ・候補者別得票数(獲得票数の順)
加藤勝信 14,404票
原田あき子 3,533票

比例代表選出議員選挙

- ・当日有権者数 34,324人
- ・投票者数 19,167人
- ・投票率 55.84%
- ・政党別得票数(獲得票数の順)
自由民主党 9,154票
中道改革連合 3,895票
参政党 1,394票
国民民主党 1,214票
日本維新の会 1,105票
日本共産党 776票
れいわ新選組 503票
日本保守党 328票
社会民主党 231票
減税日本・ゆうこく連合 215票

最高裁判所裁判官国民審査

- ・当日有権者数 34,324人
- ・投票者数 18,189人
- ・投票率 52.99%

■問い合わせ先
選挙管理委員会事務局
TEL0867-42-1072(FAX1341)
真庭市ホームページ▶



クリエイト菅谷 4月1日から一部休止します

クリエイト菅谷は、今後の運営方法の検討を行うため、4月1日(水)から宿泊関連施設の利用を一時休止することとしました。今回の休止により、利用を予定していた皆さんにはご迷惑をおかけしますが、ご理解をお願いします。
なお、クリエイト菅谷敷地内の「美甘ドーム」および「夢創庵(加工場)」については、引き続き利用可能です。宿泊関連施設の再開時期については、決まり次第、広報まにわやホームページなどでお知らせします。

■窓口の変更

4月1日以降の問い合わせ、利用予約の窓口は美甘振興局に変更となります。

■問い合わせ先

美甘振興局地域振興課
TEL 0867(56)2611
TEL 0867(56)2033
FAX 0867(56)2033

■真庭市

ホームページ▶



中央図書館

限研吾さんの大型本を みてみよう

限研吾さんの建築を紹介した、とても大きな本があります。開くと幅が1メートル以上に

開くと幅が1メートル以上に

開くと幅が1メートル以上に

開くと幅が1メートル以上に

開くと幅が1メートル以上に

なり、気軽に手に取って読むことができませぬ。今回はこの大型本を開き、ページをめくって、限研吾事務所のスタッフとおしゃべりをしながら見ていきます。

■日時

3月14日(土)
午後2時～3時

■場所

中央図書館

■お話し

茂中大毅さん、墨屋百香さん(限研吾建築都市設計事務所)

■定員

15人

■参加費

無料

■申込方法

メール、ファックス、電話のいずれかで申し込み

■申込期限 3月13日(金)

■申し込み・問い合わせ先

スポーツ・文化振興課
TEL 0867(42)1178
TEL 0867(42)1416
FAX 0867(42)1416

■真庭市

ホームページ▶



映画の祭典が今年も開催 ニューガーデン映画祭 2026

毎年市内で開催されるニューガーデン映画祭、今年も第4回目を迎えます。「編集」をテーマに、映画祭が目にする作品の特集や選りすぐりの映画の上映、町の飲食店と連携した「シネマde飲み」など、イベント盛りだくさん

です。関連企画として、子どもたちだけでつくる映画ワークショップ(3月7日、8日開催、要予約)も開催。完成作品を映画祭最終日にプレミア上映します。また、随時ボランティア募集中です。

○鑑賞券

・1回券

前売り 1000円

当日 1300円

・フリーパス

前売り 5500円

当日 6500円

○「シネマde飲み」チケット

5枚つづり

4000円(1枚で1プログラム観賞可能)

■購入方法

前売り券は公式ホームページで、当日券は会場で購入

■問い合わせ先 ニューガーデン映画祭実行委員会

Mail: info@ngft.jp

■ニューガーデン映画祭

ホームページ▶



令和7年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査 真庭市結果概要

令和7年度に実施した「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果をお知らせします。本調査は小学校5年、中学校2年を対象に実施されます。真庭市の各小中学校では、調査の結果から、児童生徒の体力、運動能力や運動習慣などを把握、分析し、学校における体育、健康に関する指導などの改善を図っています。市教育委員会では、調査の結果、本市の子どもたちの課題、今後の取り組みについて市民の皆さんにお伝えし、保護者や地域の皆さんと一体となって子どもたちの体力、運動能力の向上を図りたいと考えています。

☎ 学校教育課
TEL 0867-42-1087
FAX 0867-42-1416

真庭市
ホームページ▶



調査結果 (岡山県の値は岡山市を除いた値)

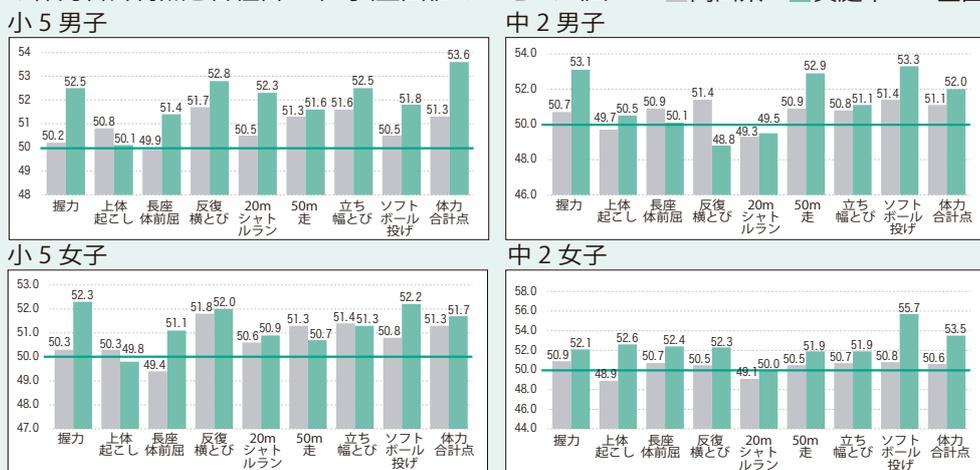
実技集計の結果は、ほぼ全ての種目で全国値より高くなっており、体力合計得点の平均値でも、全国、県の平均値を上回っていることが分かります。しかし、学年によっては全国の平均値を下回る種目があるため、それぞれの課題を分析し、各校で取り組みを進めていきます。

「運動やスポーツをすることは好きですか」「体育(中学校は保健体育)の授業は楽しいですか」といった質問に対しては、肯定的(好き・やや好き)な回答の割合が高くなっています。その他の質問調査の結果から、真庭市の子どもたちの運動やスポーツに対する意欲や関心が高いことが分かります。

一方で、「毎日どのくらい寝ていますか」の質問項目から、真庭市の子どもたちが全国や県と比べて睡眠時間が短い傾向にあることが分かります。

下校後や休日の過ごし方、就寝時間について、ぜひ家庭でも話題にしていただけたらと思います。

▼体力合計得点と各種目の平均(全国値を50とした値) 岡山県 真庭市 全国



▼運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをすることは好きですか

		好き		やや好き	
		好き	やや好き	好き	やや好き
小5男子	全国	72.7%	20.7%		
	岡山県	74.5%	20.1%		
	真庭市	80.9%	14.8%		
小5女子	全国	54.1%	31.7%		
	岡山県	55.4%	31.7%		
	真庭市	50.5%	36.8%		
中2男子	全国	66.4%	24.7%		
	岡山県	68.6%	23.5%		
	真庭市	66.2%	27.2%		
中2女子	全国	43.0%	34.3%		
	岡山県	45.6%	35.3%		
	真庭市	51.8%	29.5%		

▼体育(中学校は保健体育)の授業は楽しいですか

		楽しい		やや楽しい	
		楽しい	やや楽しい	楽しい	やや楽しい
小5男子	全国	73.7%	20.9%		
	岡山県	75.6%	19.5%		
	真庭市	77.5%	16.9%		
小5女子	全国	56.9%	31.2%		
	岡山県	58.0%	30.4%		
	真庭市	53.9%	35.6%		
中2男子	全国	56.8%	36.4%		
	岡山県	62.8%	31.7%		
	真庭市	61.8%	30.9%		
中2女子	全国	38.0%	46.2%		
	岡山県	43.5%	44.0%		
	真庭市	49.1%	39.3%		

▼毎日どのくらい寝ていますか(単位:時間)

		10以上	9~10	8~9	7~8	6~7	6未満
		小5男子	全国	10.8%	28.2%	32.8%	17.2%
	岡山県	9.9%	28.8%	33.5%	16.7%	7.2%	3.9%
	真庭市	5.0%	29.8%	38.5%	18.0%	5.6%	3.1%
小5女子	全国	10.1%	30.2%	33.5%	16.7%	7.2%	2.4%
	岡山県	9.6%	30.8%	34.2%	16.0%	7.0%	2.4%
	真庭市	8.2%	25.3%	41.8%	18.1%	5.5%	1.1%
中2男子	全国	3.0%	8.9%	26.3%	36.1%	19.7%	6.1%
	岡山県	3.7%	9.0%	25.6%	35.7%	20.1%	5.9%
	真庭市	1.5%	6.6%	22.8%	37.5%	25.7%	5.9%
中2女子	全国	1.6%	6.3%	20.4%	35.4%	27.6%	8.6%
	岡山県	1.7%	6.6%	21.3%	36.9%	25.6%	7.9%
	真庭市	0.9%	2.7%	21.4%	31.3%	33.0%	10.7%

真庭市が目指す教育に向けて

現在真庭市では、全国的な流れのもとで「学校部活動の地域展開」に取り組み、市内のスポーツ・文化活動の環境を見直しています。令和8年度から休日は部活動を行わず、認定地域クラブの活動がスタートしていきます。子どもたちの「やりたい!」という気持ちを叶えられるように、関係団体と協力しながら、これからも取り組みを進めていきます。

真庭の子どもたちの良さである「運動を楽しむ気持ち」や「体力」を基盤に、今後も運動・スポーツ活動を通じて、真庭市が目指す「確かな学力と豊かな心を備え、夢をもって自ら学ぶ子どもの育成」の具現化に引き続き取り組みます。今後とも教育活動へのご理解とご協力をよろしくお願いします。



▲PN ホットコーヒーさん



▲PN まつおななさん

今月のテーマ

「卒業」

「ヤンチャな卒業式」

PN うくちゃんさん(栗原)

昔の卒業式はお母さん方が制服の羽織を着物の上に羽織り「いざ、ゆかん。我が子の卒業式へー」気合いが入っていましたねえ。近年は両親そろって仲良く卒業式へ。時代の反映？私の娘の中学の卒業式は大変でした。その学年は荒れ、教室の机は壊され、トイレのドアもなく、部室は煙草の吸い殻、先生の自転車は屋根の上へ。卒業式は警察が介入しましたが、子供一人一人はとても素直な良い子で。どこかにはけ口が欲しかったのでしょうか。時が過ぎ、今ではとても良いお父さん、お母さんとなり、我が子の卒業式を迎えられた事でしょう。不思議な事に、あれだけヤンチャをした子どもたちは



▲PN おはようさん

親孝行者となつていようです。思いやりのある優しい大人に成長しているのです。中学をヤンチャで過ごし、ヤンチャをりっぱに卒業し、真庭を背負っているかも知れませんがね。卒業とは単なる学業修了以上の次のステージへの門出？一つの時代の終わりと新たな始まり、人生の節目でしようか？さあ、いくつになつても卒業、旅立ちには有るものです。卒業を新たな章の始まりと捉え、前に進みましょう！

「涙が出ちゃう」

PN あれこれさん(本庄)

卒業の季節です。青春を過ごした学校や先生方、それぞれの道に旅立つ友人たちとの別れ。送る側の在校生は尊敬する先輩方とのお別れもある

お便り
お待ちしております！

メールの場合は
koho@city.maniwa.lg.jp

《5月号読書の広場》

◎テーマは
「連休」です。

5月といえば大型連休。思い出や、連休にしたいことなどについて、200字程度でお寄せください。

◎川柳の兼題は
「働く」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3月25日(水)です。



まいとし がつ にち せ かい じ へいしやうけい はつ
毎年4月2日は「世界自閉症啓発デー」です

へいせい ねん がつ にち こくれんそうかい まいとし がつ にち
平成19年12月18日の国連総会において、毎年4月2日
を「世界自閉症啓発デー」と定めることとされ、世
界各地において自閉症に関する啓発の取り組みが行わ

れています。日本では、4月2日から8日までを「発達障害啓発週間」として、シンポジウムの開催や、発達障がい啓発のシンボルカラーである「癒し」「希望」を表す青色でライトアップなどの活動に取り組んでいます。真庭市でも家庭や社会全体の理解が進むよう、旧遷喬尋常小学校をブルーライトアップする予定です。自閉症を始め、発達障がいの特性などについて知っていただく機会であり、市内各図書館でも関連図書の展示(4月30日まで)と貸出を行います。ぜひお立ち寄りいただきご覧ください。

くわ し ばあい まにわし はつたつはついく しえん と あ
詳しく知りたい場合は、真庭市発達発育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



やまぐち えいしょう
山口 瑛翔くん
R7.3.16生まれ(多田)
◎達也さん・薫さん(両親)



こんどう ゆづき
近藤 優月ちゃん
R7.3.7生まれ(開田)
◎聡さん・優香さん(両親)



こだに しずく
小谷 梓月ちゃん
R7.3.4生まれ(勝山)
◎沙優さん(母)



ふじた すい
藤田 慧以くん
R7.3.24生まれ(余野上)
◎亮太さん・雅子さん(両親)



たかの ひなた
高野 陽向ちゃん
R7.3.19生まれ(下中津井)
◎敬大さん・里香さん(両親)



あんどう りんな
安藤 凜和ちゃん
R7.3.18生まれ(多田)
◎嘉規さん・詩保子さん(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。



「いつてきます」
PN なまちゃん(目木)
高校卒業を控えています。いつたん真庭を出てしまします。夢を叶え、真庭に「ただいま」を伝えに帰ってきて、もう一度真庭で暮らしたいと思えます。高校卒業と同時に10年間続けた習字も卒業します。真庭で支えてくれた全ての人に感謝を。

でしょう。自分の場合、保育園から中学校までクラスの顔ぶれはほぼ変わらず、次の校舎は目と鼻の先。卒業式の何が悲しいのか分かりませんでした。それでも当日はなぜか涙が出ちゃう。感動したのか周りの雰囲気にもまれたのか。新しい環境を受け入れるのに、涙を流すことって大事なのかもしれないね。

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

◆みまさか自慢

岡山県北の5つのケーブルテレビ局の共同制作番組です。今月のテーマは、「パン」。岡山県北の人気パン、こだわりパン、変わったパン職人も紹介します。真庭いきいきテレビからは、北房・落合の長年愛されているパンを紹介しますのでお楽しみに！



◆市役所通信

この番組では真庭市の事業や施策、地域の取り組みをご紹介します。暮らしに役立つ情報や市が力を入れている事業など、市の担当職員にも出演いただきながらお伝えします。ミテ見て広報真庭のコーナーではこの広報紙を作成している職員と一緒に、毎月の広報紙の見どころを紹介しています。



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
二次元コード▶





▲ PNみるく&ここあさん



▲ PN まこさん

スポーツ大会楽しかったよ
 今井一翔さん(久世)

いつも遊んでいる友達と山スポーツ大会を楽しみました。体育の授業や普段の遊びと違って、どのスポーツも難しかったです。特に卓球バレーは、思い通りにピンポン球が打てずに悔しい思いをしました。でも、たくさんのチームと対戦できたし、友達と一緒にがんばったので最後は楽しく終われました。また来年も参加したいです。



地域の歴史を知って
 鎌尾八百一さん(社)

社地域振興協議会の歴史環境部会で部長をしています。部会では社地区の歴史を

取材先で、こんにちは。

真庭人

学ぶ講座や地域の史跡の観光ガイドなどを行っています。若い頃、先達から地元の歴史を教わる中でその奥深さを知り、たくさんの人に社地区のことを知ってもらいたいと、数十年活動しています。社地区に来てくれる人、特にリーダーになってくれる人たちに常に新鮮な驚きを与えたいと思い、新しい発見を探して地域の歴史研究を欠かさず行っています。



友達と一緒にスキー学習！
 榎本燈人さん(蒜山上福田)

川上小学校のみんなど、ひるぜんべアバレースキー場にスキー学習にきました。僕は普段から家族でよく滑りに来ていて、ジャンプ台を使ったりに技に挑戦したりするのが好きです。家族はみんなスノーボードをしているので、僕もこれから乗れるようになります。今日は学校の友達と一緒に滑れて、とても楽しかったです。



図書館へ行こう!

本の紹介

真庭市立美甘図書館

〒717-0105 真庭市美甘4134
 TEL0867-56-2613 FAX0867-56-2033
 開館時間 9:00~17:00
 休館日 毎週月曜日、年末年始

今月のおすすめの本

『着物リメイクパーフェクトBOOK』

まるやま はるみ/著 日本ヴォーグ社

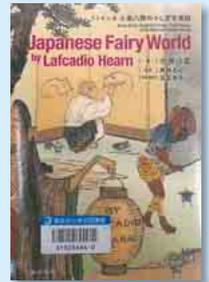


50代以降の女性の体型を元に作られた、着心地よし、デザインよしの実物大型紙つき。着物のほどこき方から扱い方などくわしく丁寧に解説をしているので、着物リメイクがはじめての方でも楽しめる1冊です。

『Japanese Fairy World by Lafcadio Hearn ちりめん本小泉八雲のふしぎな昔話』

小泉八雲/著 尾崎すみ/監修
 浜名那奈/訳 東京美術

明治時代の美しい「ちりめん本」から、小泉八雲作品を当時の誌面のままに集成。「猫を描いた男の子」「化け蜘蛛」など全5話が、日本語訳とともに収録されています。



『NO.6 再会 #1』

あさのあつこ/著 toi8/絵 講談社



アニメ化、漫画化され150万部超えのベストセラー『NO.6』が14年ぶりの新シリーズ『NO.6再会』シリーズとしてスタート。偽りの理想都市「NO.6」を崩壊させ、ネズミが去ってから2年後。紫苑とネズミが、再び動き出す。

『きょうりゅう、なにいろ?』

そくちよるうおん/絵 聞かせ屋。けいたろう/文 KADOKAWA

恐竜って何色なんだろう。もしもティラノサウルスが赤だったら、どんなかんじかな。好きな色で想像してみよう。子どもの自由な想像力をみがく絵本です。



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 『ひな祭り・耳の日』

手話：久世手話サークル やまびこ
岩本 朝美さん



ひな祭り

お内裏さまが笏しゃくを持つように、両手を胸の前で上下にそろえて構えます。



耳の日

- ①耳たぶをつまみます。
- ②親指と人差し指を横に向けてコの字にします（「日」という手話）。

今回の手話を
動画で見よう

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「手話でしゅわわせ」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 藍梨さん



縁の下の力持ち

ひるぜん雪恋まつりに向け、1月28日に岡山学芸館高校の生徒たちが、かまくら作りを手伝いました。高校生は、雪を踏み固めながら高さ約3mもの巨大なかまくらを作り、会場の雪かきなどを行っていました。

川柳 「叶う」

選：真庭川柳協会 永田寿道さん

〈軸吟〉夢叶い晴れの舞台の幕が開く	努力して夢を叶えた春つかむ	夢叶う夫婦元気でダイヤ婚	夢叶う喜寿を迎えて尚元氣	夢叶うまずは一献神棚へ	御先祖へ願いが叶い朝の膳	叶うより叶わぬ夢の多いこと	クラウンは叶わぬ夢で軽四輪	流れ星夢よ叶えと願いこめ	叶うなら百歳の世を見るまでは	叶うならお詫びがしたい亡父さん	叶うなら亡き両親としゃべりたい	叶うなら手のひら合わせ無のころ	宝くじ願ひ叶わず紙くずに	願ひ事ひとつ叶って次の夢	叶うなら60代に戻りたい	初恋の願ひがかなった共白髪
永田寿道	梨沙	大原良治	かし子	横山とも子	匿名希望	酔翁	くまちゃん	有若日出子	野田八重子	ふみこ	柴田裕子	すずめ	月あかり	中山春子	竹井雪江	黒田典男
	杉山	上水田	榎東	久世	落合垂水	勝山	上市瀬	勝山	栗原	下方	湯原温泉	組	本庄	勝山	久世	

樋口 美貴子

Higuchi Mikiko



対面だから話を話せるのがいい

「産後うつになるのはママだけではなく、パパもなる可能性があります。妊娠期間中にお互いによく話し合ってくださいね。出産したら時間はない。何事も仕込みが8割ですよ」。これから出産を迎えるママとパパのための、学びと相談の場であるパパママクラスで樋口さんの声が響きます。樋口さんは市内で2カ所ある助産院の一つ「咲月助産院」の助産師。産前産後や子育てに伴うママやパパの悩みの解消法について共に考えアドバイスしています。

専門学校で看護師を目指す中、助産師の選択肢を知ったという樋口さん。妊娠出産で劇的に変わる女性の体に興味を深め、この道に進もうと思ったそう

真

MANIWA BITO

庭人

つらいから流す涙をなくしたい

です。しかし病院での激務や退院されたママへの心配から、もっと一人一人に寄り添いたい、地域で働きたいと感じていったそう。助産院を開業した今は、ゆとりを取り戻してその人の悩みに向き合える。開業して良かったと思います。令和では、赤ちゃんと無縁だった大人が、初めて接するのがわが子という例が増えています。「情報があふれる中、対面だからこそ、その人に合った情報を伝えることができます。ママやパパには安心して笑顔になってほしい」と樋口さんは話します。

「誰かは絶対見てくれるから、大丈夫」。樋口さんの心に残る母の言葉です。静かに優しく照らす月の

看板にはメッセージを
込めたロゴマークが



パパママクラス
での指導の様子



樋口 美貴子さん(見尾)

助産師。結婚を機に夫の実家がある真庭市に移住し、自宅で助産院を開業。落合病院での夜勤や、パパママクラスなどで講師を行う。夜空を見上げるのが好きで、日課は夜の散歩。夫とバイクでツーリングするのが趣味。

(助産院の利用には真庭市の産後ケア事業が利用可能)

ように、出産や子育てに悩むママやパパを見守りたい。咲月助産院の看板の月と星は、ロゴマークであり樋口さんから来院者へのメッセージです。「妊娠期間中から助産院やパパママクラスなどに来て助産師とつながってほしい。ママやパパが自信を持って、子どもが生まれてきて良かったと思えるよう手助けできたらと思います」。出産や子育てに悩むママやパパの力強い味方です。

味方です。



健康のススメ



肺がん検診の重要性について

お話：金田病院 放射線科医長 三船 啓文 さん (放射線診断専門医・肺がんCT検診認定医師)
☎ TEL 0867-52-1191 (FAX1917)

肺がんは早期発見が大事です

定期的な検診が重要

肺がんは日本において死亡率が高いがんの一つです。がん死亡数の統計では、男性は肺がんで亡くなる人が最も多く、女性は大腸がんに次いで2番目に多くの人が亡くなっています。肺がんは初期の段階では自覚症状が少なく、進行してから発見されることが多いため、定期的な検診がとても重要です。特に喫煙者や肺がんの家族歴がある人は、注意が必要です。

肺がん検診にはいくつかの方法がありますが、X線を使って行われているのが、胸部レントゲンと胸部CTを用いた検査です。

胸部レントゲン検査

胸部レントゲン検査は、X線を使って肺の状態を「影」として映し出し、大まかな異常の有無を確認する方法です。撮影は短時間で済み、被ばく量も少なく、費用が比較的安いので、多くの人が受けやすい検査です。肺がん検診で広く用いられ

ており、メリットは、手軽に受けられること、異常影の有無をすぐに判断できることです。一方デメリットは、特に2センチ未満の小さな病変や早期の肺がんは検出が難しいとされること、炎症や良性腫瘍など肺がん以外の病気との区別が難しい場合があることです。

胸部CT検査

胸部CT検査は、レントゲン検査よりも詳細に肺の内部を確認できる検査です。X線を使って肺の断面画像を撮影することで、小さな腫瘍も発見しやすくなります。

メリットは、検出感度が高く、レントゲン検査では見逃される小さな早期肺がんを発見しやすいことです。喫煙歴が長い人や家族に肺がんの人がいるなど、肺がんのリスクが高い場合には、特にCT検査が推奨されます。一方デメリットは、放射線量がレントゲン検査より多く被ばく量が増えるため、頻繁な検査は推奨されないことや、費用が高いことが挙げられます。

人工知能(AI)を使った診断

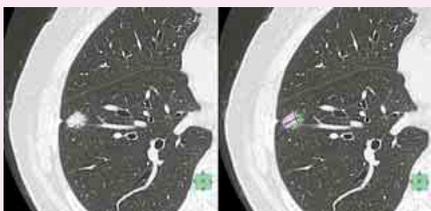
胸部レントゲン検査や胸部CT検査は、医師が画像を見て異常があるかを判断します。最近はこの人工知能(AI)が加わり、医師の「頼れる相棒」として活躍し始めています。AIは大量の画像を学習しているため、画像をすばやくチェックすることができ、医師が見つけにくいような小さな病変も見つける手助けをしてくれます。AIは、異常がありそうな部位をカラーで表示し、また異常がある可能性を数値で示すこともでき、「ここが少し怪しいです」「肺がんの可能性が●割です」など、医師が判断しやすい情報を提供してくれます。AIはあくまで見落としを防いで判断材料を増やすための補助役であり、医師とAIが協力することで、より安全で質の高い検診が可能になります。

どの検査を選べばいい?

肺がん検診で広く用いられるのは胸部レントゲン検査です。レントゲン検査で異常影が確認された場合には、精密検査として胸部CT検査を行います。また医療機関によっては人

間ドックや生活習慣病予防健診のオプションとして胸部CT検査を受けられる場合もあります。詳細な検査を希望する人や、喫煙歴が長い人、家族に肺がんの人がいるなど、肺がんのリスクの高い人には胸部CT検査が推奨されます。自分に合った方法を選んで定期的な検診を受けることで、肺がんの早期発見・早期治療につながります。

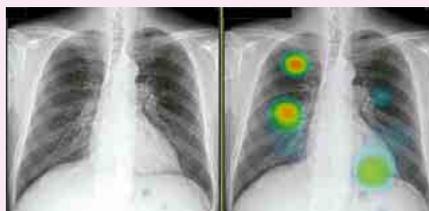
胸部CT検査



通常の画像

AI画像

胸部レントゲン検査



通常の画像

AI画像

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



田中照恵さん (下河内) 1月23日生まれ



福井喜子さん (組) 1月20日生まれ



有松久之さん (多田) 2月11日生まれ



杉山志子さん (西原) 1月22日生まれ

市内で福井喜子さん、杉山志子さん、田中照恵さん、有松久之さんが百歳を迎えられました。「いつもありがとう」が口ぐせの福井さんは、テレビを見たり体操をしたりして穏やかに過ごされています。編み物が好きな杉山さんは、家族に会ったり塗り絵をしたりすることを楽しみにされています。田中さんは孫やひ孫、やしやごに会うのが楽しみで、だかららしい生活が長寿の秘けつとのこと。有松さんは毎日の散歩が日課で、大きな声で笑うことが長寿の秘けつとのこと。

ひるぜん雪恋まつりが1月31日と2月1日にGREENable HIRUZENとヒルゼン高原センターで開かれ、市内外から多くの人が訪れました。小さなバケツを使って雪の土台を思い思いに仕上げたミニかまくらは、夜になると明かりが灯され幻想的に会場を彩っていました。高さ約3層の巨大かまくらに入り写真撮影を楽しむ人や、子どもたち大興奮の雪中でのお菓子探しなど、訪れた人は蒜山の冬を満喫していました。

真庭の冬の風物詩 ひるぜん雪恋まつり



観覧車を背景にミニかまくら作り



児童の様子に目を配りながら取り組む高校生

わんぱくキッズ遷喬小学校が1月27日に開かれ、勝山高校の生徒と児童が運動を通して交流しました。勝山高校が高校のPRと生徒の進路選択や将来につなげることを狙い、授業の一環として毎年実施していて、音楽に合わせたジャンプやドッジボールなどの内容を高校生が考えました。生徒は児童が分かるよう工夫して説明しながら積極的に声をかけたり、ハイタッチを交わしたりして催しを盛り上げました。

年齢を超えて運動で交流 わんぱくキッズ遷喬小学校

1/27 まろやかな風味 味わって

甘味があり風味も良い、湯原地域特産の青大豆キヨミドリを使ったみその仕込み作業が本庄の加工場で行われました。仕込みが行われたみそは10カ月間熟成された後、JAや道の駅の直売所などで販売されます。



2/1 長年続く地域の交流の場

第19回「月田コミュニティーの集い」が開催され、地域住民が文化作品や芸能を披露しました。会場の月田公民館では作品展示のほか、地域の青壮年で作る新和会の創作劇が披露され、大いに盛り上がりました。



2/1 如月の北房で、ぶり市の風にあたる

320年以上の歴史を誇る北房ぶり市が、皆部商店街で開催されました。新鮮なブリが並んだ「ぶり小屋」や、ぶり雑煮を販売するお店が人気で、市内外から訪れた家族連れらが買い物や食事を楽しんでいました。



2/8 笑顔広がるバルーンアート

エスパスセンターで、犬をモチーフにしたお菓子入れをつくるバルーンアート体験が行われました。参加者は、講師の野村昌子さんから結び方のコツなどを教わり、楽しそうに制作していました。



2/11 老若男女がスポーツで交流

勝山スポーツ大会が開かれ二つの部でそれぞれ優勝を争いました。三種競技の部は、誰でも楽しめるように毎年内容を変えています。参加者は初めて体験する競技に苦戦しながらも、楽しくプレーしていました。



「確定申告はスマホで自宅から」と岸田「署長」

2月3日、真庭市出身で、真庭大使としても活動する俳優、歌手の岸田敏志さんに「一日税務署長」が委嘱されました。国税電子申告・納税システム（e-Tax）とマイナンバーアプリを連携することで、スムーズに確定申告書の作成ができる「スマホ申告」を久世税務署長の手ほどきにより模擬体験。真庭市キャラクター「まにぞう」らも登場しスマホ申告PRダンスを披露して、岸田署長と利便性をアピールしました。

申告はスマホで手軽に
久世税務署「一日税務署長」



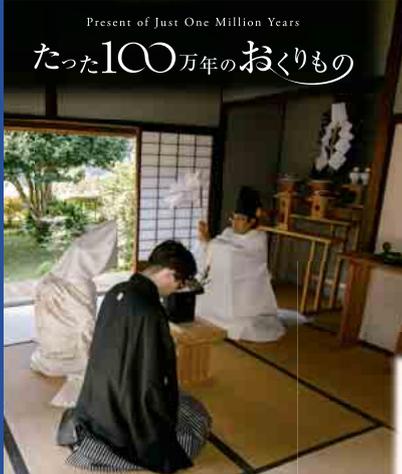
講師の苅米さんの解説に耳を傾ける参加者

2月15日、湯原の社地域の歴史を学ぶ講座が開かれました。就実大学人文学部の教授で、中世の日本の寺社や地域の人と宗教との関わりを専門としている苅米一志さんを講師に招き、社地域にある8つの式内社、通称式内八社の歴史を深堀しました。苅米さんは当時の日本人の信仰や朝廷の動きなどから式内八社がどのような日本の歴史の中に現れたのか解説し、地域内外から参加した人たちは興味深そうに耳を傾けていました。

社内八社の歴史を学ぶ
社地域歴史講座

Present of Just One Million Years

たった100万年のおくりもの



まにわ婚
ブライダルフェア勝山
 参加無料 旧勝山藩主三浦邸 (真庭市岡 270)
 予約優先あり
 2026年 6月 7日(日曜日)
 「まにわ婚」を見て・体験できるスペシャルデー



まにわ婚の予約・問い合わせ

まにわブライダルプロジェクト
TEL : 080-5757-4764
 (担当: ブライダルプロデュースカレン 櫻井)

WEB サイト

MANIWA ブライダルツーリズム
 (一般社団法人 真庭観光局)
www.maniwa.or.jp



実際のロケ写真・挙式、イメージ動画も
 WEB サイトや Instagram で公開中!

フェアの詳細も順次掲載(4月半ば~予定)

まにわ婚とは

結婚式の総合プロデュースをする「まにわ婚」は、地域に根差した各分野のスペシャリストがチームになり一丸となって対応。真庭ならではのウェディングを提案し、二人らしさを形にしています。

演出が豊富

映像演出や餅つきといった式の演出のほか、草木染め体験など二人や親族との記念品作り、プロポーズ計画にも。



まにわの贈り物

地域産品を使った引出物(まにわセレクト)を企画。ゆかりの品を贈れるほか、地域貢献にもなります。



希望のプランが叶う

フォトウェディングのほか、人前式・神前式など。会場も貴重な文化施設から屋外まで希望地の相談が可能。



美甘こども園の豆まきを取材しました。紙芝居、豆まき、福の神から贈られた鬼のメダルなど、盛りだくさんの内容。豆まきではどの園児も力いっぱいボールを投げ、楽しんでいたので印象的でした。子どもの頃の思い出は、いくつになってもふと思い出すもの。園児の皆さんも、大人になって節分を迎えた時にはこの日を思い出すのではないのでしょうか。

柿本



▲PNはなまるさん

最近ようやく寒さが和らいできました。日によっては、もう春かなと思うような陽気の日もありますね。洗濯物が早く乾くのも、うれしい変化です。寒いのが苦手な私は、暖かい春を心待ちにしています。とはいえ、春といえば花粉症。せつかく外に出かけたくなる季節なので、今年は万全の対策で、青空の下を気持ちよく歩ける春にしたいと思います。

村松

まにわのスキッ!!
 編集後記



この広報紙は、環境にやさしい植物性インクを使用しています。



この印刷の一部は、水質保全に有効な水なし印刷方式を採用しています。

この広報紙は、再生紙を使用しています。