



8月18日、久世公民館で、夏休みの思い出づくりとして「久世公民館で遊ぼう!」が開かれました。参加した児童は、各部屋に設けられたブースで自由に遊んだり、ミニゲームに挑戦し、スコアを競い合ったりして楽しんでいました。このイベントは、旧真庭高校久世校地に仮移転後、初の開催となりました。

私たちは、何を未来に残す？	P02～
市政トピックス	P04～
お知らせ	P06～
真庭が好きっ読者の広場	P16～
真庭人 小林督治さん&道満洋和さん	P20～
健康のススメ	P21～
ぐるっと真庭 まちの話題	P22～

私たちは、何を未来に残す？

江戸時代、現在の岡山下で城を置くことが許された四つの町の一つであった勝山。江戸・明治・大正期の町家が今も残り、武家屋敷や高瀬舟発着場跡など、往時の歴史を伝えるたたずまいが各所に残っています。

昭和60年には岡山県の「町並み保存地区」第1号として指定され、伝統的な建造物と暮らす人々の生活が一体となるまちづくりが進められてきました。しかしここにも人口減少の波は訪れています。町並みの価値を生かした取り組みが、今始まっています。

1 伝統的建造物群保存地区（伝建地区）とまちづくり



◀重伝建地区指定に向けた取り組み推進の要望書を提出

▶伝建の輪を広げるため協議を重ねる



令和7年6月に設立された「勝山・重伝建推進の会」。勝山地域の町並みの重要な伝統的建造物群保存地区（重伝建）選定を目指して活動しています。会長の行藤さんに、活動にける思いを聞きました。

勝山が住民と行政が共に歩むまちづくりで注目され始めてから30年。近年、少しずつまちの元気がなくなっていく様を見て、このままではいけないと感じていました。伝建地区を目指すことを次のまちづくりの起爆剤として、歴史ある町並みと地域に根付く行事や活動を次の世代へつなぎ、若い人たちにバトンを渡したいという思いで活動しています。



勝山・重伝建推進の会
行藤 公典 会長

2 「真庭市勝山の歴史と文化」―歴史という靴を履き歩む―

8月11日、歴史家 磯田道史教授による講演会が勝山・重伝建推進の会の主催で勝山文化センターで開催されました。歴史や文化の価値を次世代につなぐために開催されたもので、市内各所の歴史的背景を踏まえながら、伝統的な町並みを守り続けることが真庭市の活力につながる可能性について語られました。「歴史とは私たちが危険を避け、安全に未来へ進むために必要な、靴のようなものである」。身近な地域の歴史や文化を知ることの重要性や、勝山の町並みが持つ歴史的価値を学ぶ機会となりました。



▲満席のホールで、時代ごとの勝山の姿を伝える磯田教授

3 伝統的建造物群保存地区(伝建地区)とは？

伝建地区とは、伝統的な建造物群を保存・活用し、地域の歴史や文化を次世代に継承するまちづくりを行うことを目的に、市町村が定める伝統的建造物群保存地区の略称です。なお、その中から国が特に価値が高いとして判断された地区が、文化庁に重伝建として選定されます。

重伝建 選定の目安

- ①伝統的建造物群が全体的に歴史的価値が高く、町並みとして一体性があり、保存の意識が地域にあるもの
- ②建造物群などが昔からの状態をよく保持しているもの
- ③地域的な特色をあらわしているもの

全国の事例

金ヶ崎町城内諏訪小路（岩手県）、焼津市花沢（静岡県）、八女市八女福島（福岡県）、津山市城東（岡山県）など

まずは真庭市で伝統的建造物群について考えるため「まちなりたち」調査を行う必要があります。



▲江戸時代の勝山町割推定復元図（生涯学習課提供）

4 町並み家屋の現状と課題について



岡山理科大学建築歴史文化研究センター
江面 嗣人特担教授

令和5年度から数度、地域振興事業として岡山理科大学による町並み家屋の事前調査が実施されました。10人余りの学生が参加し、町屋の価値と歴史をたどりました。

勝山の町並みは、町人地、武家地、寺社地の3つに大きく分けることができます。外観だけでなく、建物の中身までが良好に保存され、残っているところに価値があります。重伝建地区として認められる可能性は十分にあると思います。伝

建地区の選定にあたっては、専門家や行政が決めるのではなく、住民が中心となって考え、行政と協力をして申請までを行う趣旨を理解し、住民の皆さんが制度をしっかりと理解した上で、協力して保存活動を進めていくことが重要です。

5 まちの歴史を深く掘り下げ、未来につなぐ

～「まちなりたち」調査を計画しています～



この町並みは、先人たちが大切に守り伝えてきた財産であり、真庭市の観光資源でもあります。その魅力や価値を次の世代につなぐためには、地域に暮らす私たち一人一人が今後どんなまちづくりを目指すのか、思いと行動が欠かせません。まちの歴史を深く掘り下げるため、今後「まちなりたち調査」を計画しています。皆様のご理解とご協力をよろしくお願いします。

岡 勝山振興局地域振興課 TEL0867-44-2607
建設部まちづくり推進課、教育委員会生涯学習課

市政トピックス TOPICS

真庭なりわい塾 ふるさとワーキングホリデー 新しい地域と自分を知る



初日に行われた開講式



魚のつかみ取りの準備



涼水亭での接客



射的の運営手伝い

8月5日から14日の期間、真庭なりわい塾の新しい取り組みとして、「ふるさとワーキングホリデー」の制度を活用した滞在コースが開かれました。都市部に住む若者などが地方に滞在し、働きながら地域住民との交流や学びを深める総務省主導の制度で、今回は6人が参加し、中和地区をフィールドに就労したり地域のひとと交流したりしました。日中は、津黒いきものふれあいの里と涼水亭の二手に分かれ、イベントの手伝いや接客を中心に労働。そして、夜にはワークショップや中和ふるさと祭りの運営手伝いなどを通じて、中和地区での暮らしを体験しました。

フリーリングシェルター協定締結式 生命と健康を守る

7月27日、市役所本庁舎で真庭市と日本郵便株式会社によるフリーリングシェルター協定締結式が行われました。近年の記録的猛暑を踏まえ、熱中症による健康被害を防ぐことを目的に、簡易郵便局を除く市内全21郵便局を指定暑熱避難施設（フリーリングシェルター）に指定。熱中症特別警戒アラートが発表された際などに、営業時間内で冷房の効いた待合スペースを一般開放します。民間施設では今回が初の指定です。



協定書とポスターを手に記念撮影している様子



見つかった個体の全長や体重を測定

湯原小児童夜のはんざき調査 地域の貴重な生き物を観察

国の特別天然記念物で、「はんざき」の名で親しまれているオオサンショウウオの調査が、7月23日に湯原地域で行われました。湯原小学校の地域学習「湯原学」の一環で、3年生と4年生、合わせて20人が参加。児童たちは、おかやまオオサンショウウオの会とともに見つけた個体を調べ、全長や体重、マイクロチップで過去に調査した個体かを確認しました。初めて実物を見た児童もおり、興味深く観察していました。



市長室から
こんにちは!

磯田道史先生講演会から学ぶもの

<勝山文化センターでの講演会>

先日、「勝山・重伝建推進の会」主催による国際日本文化研究センター教授磯田道史氏の「勝山の歴史と文化」と題する講演会がありました。磯田先生の講演を中心に、岡山県地域の戦国史や宇喜多氏の研究を専門とする真庭市教育委員会森俊弘参事の質問に応答したり、聴講者が質問する問答形式で進められ、加えて、古文書や資料がスクリーンに映写されたので、参加者にとって理解しやすく、興味の湧くものでした。とりわけ、先生の魅力的で軽妙な語り口は素晴らしく、頭が戦国・江戸時代にタイムスリップした人も多かったのではないのでしょうか。さすが大家であり、ご著書もベストセラーになり、NHKBS「英雄たちの選択」などで人気を博しておられる人と改めて敬服しました。

<この講演会の背景にあるもの>

今回の講演会は、磯田先生をお招きして、勝山の町並みの重要伝統的建造物群保存地区への選定を目指す運動を盛り上げたいとの思いで企画し実現されたものです。私は、推進メンバーや勝山地域振興局職員から話があった時、「良い企画だ、応援する」と承諾しただけですが、690人の会場が満席になった背後にはいろんな人々の努力と協力がありました。講演自体の魅力はもとより、多数の関係者の熱意、当日の勝山高校生の運営ボランティア、この動きを理解し応援する市民などのお陰で、熱気あふれる満席の講演会になったのです。

<勝山の町並み、伝建地区指定の意義と展望>

講演会で皆さんが痛感したのは、この風格ある町並みが形成されるには、長い歴史の営みがあったからであり、それも商人をはじめとする町衆の多大な貢献があったからではないのでしょうか。加えて、「のれんのまち」、「ひな祭りのまち」として、現在の町衆にも良き伝統が引き継がれています。重要伝建地区に選定されることは、この町並みを未来永劫に保っていこうとする手段であります。まちは生き物です。平和に楽しく暮らす人々があってこそ、生き続けます。昨年1年間の勝山地域の出生者数は22人という厳しい現実を乗り越え、空き家が埋まり、多くの人が住み、行きかう街にしていこうではありませんか。私も頑張ります。



記念撮影する太田市長(左)と阪本代表取締役社長(右)

真庭市と東洋ライス株式会社包括連携協定式
金芽米で真庭を元気に

8月4日、市役所本庁舎で真庭市と東洋ライス株式会社との包括連携協定式が行われました。東洋ライス独自の加工技術によって開発された金芽米は、ビタミンやミネラルなどの滋養源である玄米の栄養を残したまま、おいしく、消化性に優れたコメです。2学期始業時から、真庭市内全ての小中学校の学校給食に真庭市産里海米を使った金芽米を導入しており、今後、市民の健康増進などに取り組んでいきます。



施設長の話聞きながら施設を見学する参加者

まにくるーん夏休み見学会
真庭のごみ問題を学ぶ

8月11日、真庭市くらしの循環センター「まにくるーん」で、夏休み中の親子を対象にした見学会が開かれました。まにくるーんは、生ごみやし尿などを電気エネルギーやバイオ液肥に再生する資源化施設です。市内から9組の親子が参加し、動画を見たり施設長の話を聞いたりと、真庭市のごみの課題や施設の仕組みを学びました。参加者は施設の見学を通して、ごみを分別することの大切さを学びました。

障がいのある人などへ

申請期限は10月14日

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。

▶申請期限 10月14日(水) ※令和8年4月分から9月分までの前期分

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障害者(児)通所交通費助成

就労支援施設などに1カ月の開所日のうち半数以上通所した人

通院・通所距離 (片道)	助成額 (月額)
1 km未満	1,000円
1 km以上 5 km 未満	2,000円
5 km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

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

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

真庭市
ホームページ



真庭市の人口

総数 39,245人(-63)
男 18,930人(-25)
女 20,315人(-38)
世帯数 17,219世帯(-13)
令和8年8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
- ▶真庭市消防本部
TEL 0867-42-1190
FAX 0867-42-1672

あなたのチカラで地域の笑顔を増やそう 受講生募集

- ②電話(氏名、住所、電話番号を伝えてください。)
- ①真庭市ホームページ、または高齢者支援課、各振興局にある申込書に記入し、窓口、またはファックスで申し込み。
- 申込方法 次のいずれかで申し込み。
- 申込期限 9月24日(木)
- 参加費 無料
- 定員 15人
- 場所 蒜山振興局

- 日時 ※全日程の受講で修了となります。
- 10月1日(木) 午前9時30分～午後4時
 - 10月8日(木) 午前9時30分～午後4時
 - 10月15日(木) 午前9時30分～午後6時
 - 10月22日(木) 午前9時30分～午後3時30分
 - 11月5日(木) 午前9時30分～午後3時30分
 - 11月10日(木) 午前9時30分～午後3時30分
 - 11月12日(金) 午前9時30分～午後3時30分
 - 12月9日(木)のうち1日(実習2時間程度)



真庭市キャラクター まにぞう

あなたの近所に、困り事を抱えている一人暮らしの人や、高齢の夫婦などが暮らしていませんか。この研修を受講することで、あなたのチカラが地域の人たちの暮らしを助けることにつながるかもしれません。この研修の修了者は、生活援助従事者として、ヘルパー事業所や介護事業所で就労することもできます。興味、関心のある人は誰でも参加できるので、ぜひ受講してください。

ささえあい地域サポーター養成研修



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

救急車の適正利用にご協力を 9月9日は救急の日

令和7年中の救急出動件数および搬送人員は、いずれも過去最多を記録しました。同年中に搬送された傷病者のうち、約3割が軽傷者でした。軽い病気やけが、緊急性の低い救急要請が増えるのと、1分1秒を争う重症傷病者への対応が遅れ、救える命に影響を及ぼす恐れがあります。救急車を呼ぶか迷うときは、24時間365日相談できる「救急安心センター」事業（#7119）をご利用ください。また、「まにあぷり」には「救急車利用マニュアル」も掲載しているので、併せてご活用ください。本当に救急車を必要としている人のために、救急車の適正利用にご理解とご協力をお願いします。

■問い合わせ先
真庭消防署 本署
TEL 0867(42)1190
FAX 0867(42)1672
■真庭市
ホームページ▼



メンタルヘルスの知識を深めよう

受講者を募集します

令和8年度 心のサポーター 養成研修まにわ

心のサポーター（ここサポ）とは、心の不調で悩む人をサポートするために、メンタルヘルスの基礎知識や聴く技術などを学ぶプログラム研修を受講した人のことです。

誰もが心の不調を経験する時代。そのサインに気付ける人や、心の応急手当のできる人が増えていくことがとても大切です。正しい知識と理解に基づき、傾聴を中心とした支援を学ぶことができます。

いずれの会場も研修内容は同じです。都合の良い日程で申し込んでください。

●勝山会場

■日時 9月13日(日) 午後1時30分～

■場所 勝山文化センター

●蒜山会場

■日時 11月14日(土) 午後1時30分～

■場所 蒜山振興局

●落合会場

■日時 令和9年2月6日(土) 午後1時30分～

■場所 落合総合センター

■参加費 無料

■申込方法 申込フォーム、申込書を提出、またはファックス送信、電話で申し込み。

■申込期限 各開催日の2週間前まで

■問い合わせ先

健康推進課

TEL 0867(42)1050

FAX 0867(42)1388

申込フォーム▼

申込フォーム▼



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



9月10日～16日は自殺予防週間

まもろうよ こころといのち

あなたの悩みを聞かせて

悩みや不安を一人で抱え込んでいませんか。心や体の不調は、誰にでも起こりうるものです。「誰かに話を聞いてほしい」「なんとなくつらい」。そんな気持ちになったときは、一人で頑張るすぎないでください。相談することは特別なことではなく、自分を大切にするための方法の一つです。つらいときは、身近な人や専門の相談窓口話してみましよう。あなたの悩みに寄り添い、一緒に考えてくれる相談場所があります。少し話をするだけで、心の重荷を軽くしてくれるかもしれません。

●こころの健康相談統一ダイヤル TEL0570-064-556

※月～金曜日(祝日、年末年始は除く)
午前9時30分～正午、午後1時～4時
午後6時30分～10時30分(受付は午後10時まで)

●いのちの相談 岡山いのちの電話

TEL086-245-4343 ※24時間、年中無休

●こころの健康電話相談 こころの健康相談(自殺予防の相談を含む) TEL086-201-0828

※月～金曜日(祝日、年末年始は除く)
午前9時30分～正午、午後1時～4時

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



お知らせ

INFORMATION

手話言語の国際デー



毎年9月23日は、国連で定めた「手話言語の国際デー」です。世界ろう連盟は2022年から、国連や世界ろう連盟のロゴカラーの青色をライトアップすることで世界平和を呼びかけています。真庭市もこれに賛同し、9月23日(水)、24日(木)に旧遷喬尋常小学校をブルーにライトアップし、光を通じて、世界・市民・コミュニティ・社会をつなげます。

真庭市は令和3年4月に「真庭市手話言語条例」を制定し、手話が言語であるとの認識に基づき、全庁をあげて取り組み、ろう者と聞こえる人が相互に人格と個性を尊重し合い、共生社会の実現を目指しています。

- 日時 9月23日(水)、24日(木) 午後6時～
- 場所 旧遷喬尋常小学校
- 問い合わせ先 福祉課
TEL 0867-42-1581
FAX 0867-42-1369

受講生募集

介護職員初任者研修

介護職員初任者研修の受講生を募集します。旧ホームヘルパー2級の資格で、介護の基本的な知識と技術を学び、介護施設や訪問介護などさまざまな現場で生かすことのできる資格です。

- 研修期間 10月～12月
- 場所 市役所本庁舎、久世保健福祉会館
- 定員 先着20人
- 受講料 無料
- 対象者 真庭市内在住の人、市内の介護事業所に在職している人、研修受講後に市内に就職を希望する人
- 申込期限 10月7日(水)
- 申込方法 ファックス、または電話(真庭市ホームページから申込書をダウンロード)
- 申し込み・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



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、義肢、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(肢体・聴覚)」を行います。詳しくは、福祉課までお問い合わせください。

- 日時 10月1日(木)
- ・受付 午前11時～正午
- ・審査 午前11時30分～
- 場所 久世エスパスセンター
- 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、義肢、装具、補聴器など)の処方、適合判定、給付に関することなど

■申込方法 相談希望者は、1週間前までに福祉課に申請が必要です。

■問い合わせ先 福祉課
TEL 0867(42)1581
FAX 0867(42)1369

真庭市ホームページ

■問い合わせ先 環境課
TEL 0867(42)1113
FAX 0867(42)7455

資源循環を体感してみよう

まにくるーん祭(さい)開催



まにくるーん(真庭市くらしの循環センター)でエコなマルシェやワークショップ、施設見学ツアーを開催します。真庭の「資源循環」を来て、見て体感してください。

- 日時 9月20日(日)
- 午前10時～午後3時
- 場所 真庭市くらしの循環センター

内容

- ・施設見学ツアー
- 1回目 午前11時～
- 2回目 午後1時～
- ・リユース食器を利用したマルシェ
- ・エコなワークショップ
- ・ごみの分別相談コーナー
- ・エコに関する展示コーナー

- 申込不要
- 問い合わせ先 環境課
TEL 0867(42)1113
FAX 0867(42)7455
- 真庭市ホームページ



8020(ハチマルニイマル)達成者を募集します

8020(ハチマルニイマル)運動は、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。真庭市食育・健康づくり実行委員会では、生涯にわたり食事を楽

しみ、健康長寿を目指すよう、8020の達成者を広く募集し表彰しています。

対象

昭和22年4月1日以前生まれで、自分の歯を20本以上保ち、心身ともに健やかな生活の維持向上に努めている人。

※以前に表彰を受けた人は対象となりません。

応募方法

真庭市ホームページ、健康推進課、各振興局、または市内の歯科医院にある推薦調書を提出。

※自薦他薦は問いません。

- 提出先 健康推進課、各振興局、または市内の歯科医院
- 応募期限 10月30日(金)
- 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



米価高騰対策事業費補助金

真庭市では米価高騰の影響を受けている市内の飲食店や宿泊施設、酒類製造業者などを支援するため、「米価高騰対策事業費補助金」の申請を受け付けています。市内事業者が直近1年間に加工や提供を目的として仕入れた国産米を対象に、仕入量に応じて補助金を交付します。詳しくは、真庭市ホームページをご確認ください。

- ▶ **補 助 額**
 - ・米60kg（1俵）あたり4,000円
 - ・市民への還元（大盛無料サービス、一品追加サービスなど）を宣誓した場合は、1俵あたり6,500円
- ▶ **補助上限額**
 - ・仕入量3,000kg未満：150,000円
 - ・仕入量3,000kg以上30,000kg未満：1,000,000円
 - ・仕入量30,000kg以上：4,500,000円
- ▶ **対 象 者**
 - ・市内に主たる事業所を有し、米を主要原料または提供物品として継続的に使用する事業者（飲食店、宿泊業、スーパーマーケットなど）
- ▶ **対 象 期 間**
 - ・申請書提出日を基準として直近1年間
- ▶ **申 請 方 法**
 - ・申請書と必要書類を産業政策課へ提出
 - ・申請書類はホームページからダウンロードできるほか、産業政策課窓口でも配布しています。
- ▶ **注 意 事 項**
 - ・支援金の交付は1事業者あたり1回限りです。

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

真庭市
ホームページ



9月は健康増進普及月間・食生活改善普及運動月間

厚生労働省では、毎年9月1日から30日までの1カ月を「健康増進普及月間」、「食生活改善普及運動月間」と定めています。この機会に生活習慣を見直し、健康づくりを実践しましょう。

①**主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事を**
主食・主菜・副菜を組み合わせることで栄養バランスが取りやすくなります。主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、健康な食事の第一歩です。

②毎日野菜をプラス1皿

令和6年国民健康・栄養調査によると、20歳以上の野菜摂取量の平均値は258.7gでした。毎日、もう1皿分の野菜を増やすことで健康に良い影響が期待できます。手に入りやすい野菜を上手に組み合わせ、もう1皿分取り入れてみましょう。



③毎日のくらしに果物を

果物には水溶性食物繊維が豊富に含まれます。水溶性食物繊維は余分な糖や脂質を吸着することで、生活習慣病予防などに効果的です。1日の目安は200g。日々の食事に果物を取り入れましょう。

④おいしく減塩まずは1日マイナス2g

食事摂取基準の食塩摂取の目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満です。令和6年国民健康・栄養調査によると、食塩摂取量の平均は男性10.5g、女性8.9gでした。高血圧および循環器疾患・腎臓病の予防、治療において減塩はとても重要です。まずは塩分摂取量1日マイナス2gを目指しましょう。



⑤毎日のくらしwithミルク

日本人の食生活はカルシウムが慢性的に不足していると言われています。コップ1杯（200ml）の牛乳で1日に推奨されているカルシウムの約1/3量を摂取できます。毎日の習慣にしましょう。



問 健康推進課
TEL 0867-42-1050
FAX 0867-42-1388

真庭市
ホームページ



お知らせ

INFORMATION

9月の休日急患担当医

診療時間：午前9時～午後5時

6日

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

13日

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

20日

- 湯原温泉病院・湯原
0867-62-2221 (FAX2223)
- しんまち診療所(内)・勝山
0867-44-1220 (FAX1221)

21日

- 落合病院(内)・落合
0867-52-1133 (FAX1160)
- 勝山病院(外)・勝山
0867-44-3161 (FAX5331)
- 本山医院(内)・落合
0867-52-1551 (FAX7172)

22日

- 津山中央まにわ病院・勝山
0867-44-2671 (FAX2989)
- 片岡医院(内)・湯原
0867-62-3400 (FAX3490)

23日

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

27日

- 湯原温泉病院・湯原
0867-62-2221 (FAX2223)
- 米田医院(内)・勝山
0867-44-2132 (FAX4749)

～10月～

4日

- 金田病院・落合
0867-52-1191 (FAX1917)
- イケヤ医院(内)・久世
0867-42-0122 (FAX5401)

気軽に相談ください

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。

■日時 9月15日(火)
午後1時～

■場所 真庭市役所本庁舎

■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40分)

■相談員 公証人(必要に応じて真庭市女性家庭相談員、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 事前に電話予約

■申し込み・問い合わせ先
共生社会推進課

TEL 0867(42)1017

FAX 0867(42)7455

■真庭市
ホームページ▼



大切な事業を次の世代へ 事業承継支援

地域の店や会社は、商品・サービスだけでなく、雇用や取引先とのつながり、地域のにぎわいを支える大切な存在です。一方で、経営者の高齢化や後継者不足により、続けられる事業であっても廃業を選ばざるを得ないケースがあります。事業承継には、親族への承継、従業員への承継、第三者への引継ぎなど、さまざまな方法があります。準備には時間がかかるため、早め

に考え始めることが大切です。真庭商工会では、「岡山県事業承継・引継ぎ支援センター」と連携して、事業承継に関するご相談に相談無料・秘密厳守で対応しています。

※「事業承継・引継ぎ支援センター」は、国が設置する公的相談窓口で、全国47都道府県に設置されています。

■問い合わせ先

真庭商工会

TEL 0867(42)4325

FAX 0867(42)4337

■真庭市
ホームページ▼



気軽に相談ください 行政相談月間

9月、10月の「行政相談月間」は、総務省が行政相談制度を広く国民の皆さんに利用していただくために、全国一斉に実施しているものです。

国などの仕事やその手続き、サービスについての困り事や意見、要望など、どんな小さなことでも気軽に相談してください。相談日、相談会場は真庭市ホームページをご覧ください。

■問い合わせ先

総務省岡山行政監視行政相談センター

TEL 086(224)1100

FAX 086(221)5661

■真庭市
ホームページ▼



参加者募集 ヤンジャン2026

市内企業で働く若手社員が、会社や業種を越えて出会い、学び、つながる「MANIWA YOUNG JUNCTION(通称・ヤンジャン)」を今年も開催します。「他社の人と話してみたい」「仕事

のヒントを得たい」など、興味のある人は気軽に参加ください。当日は、ゲストによるトークや参加者同士の交流を予定しています。

■日時 10月2日(金)

■会場 中央図書館

■ゲスト登壇者

・結城東輝さん(スマートニュース執行役員・弁護士・「羽鳥慎一モーニングショー」コメンテーター)ほか

■参加費 無料

■申込方法 申込フォームから申し込み

申込フォーム▼



■申込期限 9月30日(木)

■問い合わせ先 産業政策課

TEL 0867(42)1033

FAX 0867(42)3907

■真庭市
ホームページ▼



おかやま県民文化祭 文化がまちにあるin 真庭2026

9月から11月まで開催される「おかやま県民文化祭」のプログラムとして、「文化がまちにあるin真庭」を開催します。真庭市、新庄村で市民団体によるさまざまな文化イベントが開催されます。詳しくは真庭市ホームページ、または本庁舎、各振興局などに設置しているパンフレットをご覧ください。

平井優子&真庭の人たちによるダンス パフォーマンス『注文の多い料理店』

▶開催日・場所

①ワークショップ

- ・9月6日(日) 落合総合センター
- ・9月13日(日)、19日(土)、20日(日) エスパスセンター

②ダンスパフォーマンス

10月4日(日) 旧遷喬尋常小学校

蒜山Night Jazz 2026

- ▶開催日 9月12日(土)
- ▶場所 蒜山ハーブガーデンハービル

"はんざき"を知る (生息地指定100周年に向けて)

- ▶開催日 9月20日(日)
- ▶場所 湯原ふれあいセンター

—踊る、映画—『O氏の肖像』上映・菅野 優香×平井優子 対談「大野一雄という 存在をめぐって」

- ▶開催日 9月21日(月)
- ▶場所 ビクトリシアター

第23回落合まちかど展覧会

- ▶開催日 9月27日(日)～10月4日(日)
- ▶場所 落合地域内

出雲街道交流フェスタ

- ▶開催日 10月10日(土)
- ▶場所 出雲街道(たたら跡、がいせん桜通り)

中南米映画祭2026

- ▶開催日 11月13日(金)～15日(日)
- ▶場所 中央図書館

トークイベント「自然を聴く」

- ▶開催日 10月9日(金)
- ▶場所 ビクトリシアターまたはsimauma

つくってあそぼ! クラフト広場

- ▶開催日 10月17日(土)
- ▶場所 中央図書館

真庭音楽祭 Let's Enjoy Music! ～みんなでつくる音楽祭～

- ▶開催日 11月22日(日)
- ▶場所 勝山文化センター

草間結雄展 —Colorful World of Kusama—

- ▶開催日・場所
- ①展示
10月10日(土)～11月8日(日)
勝山文化往来館ひしお、武家屋敷館、町並み3カ所
- ②ワークショップ
11月1日(日) 舟宿
- ③クロージングイベント
11月8日(日) 勝山文化往来館ひしお

里山と里海のつながりの歌を 作って踊ろう!

- ▶開催日 11月7日(土)
- ▶場所 北房文化センター

君のひらめきで逃げ切れ! 廃校おにごっこ!

- ▶開催日 11月23日(月)
- ▶場所 旧遷喬尋常小学校

風の子文庫ミニ文庫祭り

- ▶開催日 11月11日(水)
- ▶場所 新庄村公民館

町の文化継承・創出事業 「マチメク」

- ▶開催日 11月23日(月)
- ▶場所 勝山町並み保存地区ほか

まにわの文化祭2026

- 美甘文化祭 10月24日(土)～25日(日)
- 第55回文化祭～北房文化交流祭～ 10月31日(土)～11月1日(日)
- 湯原文化祭 10月31日(土)～11月3日(火)
- 勝山文化祭 11月1日(日)～3日(火)
- 第51回蒜山文化祭 11月7日(土)～8日(日)
- 久世文化祭 11月14日(土)～15日(日)

新庄村ふるさと文化祭 11月15日(日)

おちあい文化祭

【ステージ】11月29日(日)

【展示】11月21日(土)～23日(月)

※開催日は変更になる場合があります。



お知らせ

INFORMATION

入札参加者募集 松茸山入山権

市有林の松茸山入山権の入札を実施します。落合地域4カ所、久世地域3カ所の合計7カ所です。詳しくは、各地域の担当までお問い合わせください。

○落合地域 上山地区4カ所
■入札締切日時

9月16日(水) 午後5時

■入札関係書類提出場所

落合振興局地域振興課

■開札日時および場所

9月17日(木) 午前11時

落合総合センター

■問い合わせ先

落合振興局地域振興課

TEL 0867(52)1111

FAX 0867(52)1939

○久世地域 余野上地区1カ

所、余野下地区2カ所

■入札日時および場所

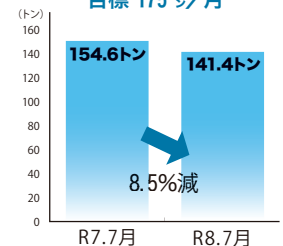
9月17日(木) 午後2時

資源循環 で 持続可能なまちへ

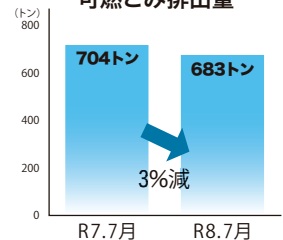
環境課 TEL0867-42-1113

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 175t/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

市役所本庁舎

■問い合わせ先

林業・バイオオマス産業課

TEL 0867(42)5022

FAX 0867(42)3907

■真庭市

ホームページ▼



追加申請を受け付けます

入札参加資格審査申請

真庭市の入札や見積に参加を希望する場合は、入札参加資格の登録が必要です。今回の追加申請は物品・役務が対象となります。

■申請期間

10月1日(木)～15日(木)

※窓口での受け付けは、開庁

日の午前9時～午後4時まで。

郵送・宅配による提出の場合は、当日消印有効。

■申請方法

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。

■有効期間 令和8年12月1

日(火)～令和10年5月31日(水)

■申請・問い合わせ先

財産活用課

TEL 0867(42)1174

FAX 0867(42)1119

■真庭市

ホームページ▼

ホームページ▼



♥趣味でつながる恋

漫画ミタイナ恋ノ始まり

秋の婚活イベントを開催します。趣味の合う人が集まれば、自然と話が弾みます。みんなで楽しく話をしてみませんか。

■日時 10月4日(日)

午前10時～午後0時10分

■場所 ふるいち二川マンガ館

■対象 25歳～40歳くらいの

独身男女

■定員 男女各10人

■参加費 500円(軽食有)

■申込方法 申込フォーム、または地域みらい創生課に電話で申し込み。

■申込期限 9月18日(金)

■問い合わせ先

地域みらい創生課

TEL 0867(42)1179

FAX 0867(42)1353

■真庭市

ホームページ▼

ホームページ▼



♥ハレコイでつながる

ときめきフェス

勝山で募集人数100人の大規模マッチングイベントを開催します。

当日は、借りん競争やジェスチャーゲームなどを楽しみながら、自然に交流できます。

友人を誘って気軽に参加ください。

■日時 10月17日(土)

午後1時～5時15分

■申し込み 10月17日(土)午後1時～5時15分

■場所 勝山文化センター

■対象 20歳～35歳の独身男女

■定員 男女各50名

計100名

■参加費 千円

■申込方法 ホームページから申し込み

■申込期限 10月4日(日)

■問い合わせ先

岡山県縁むすび応援室

TEL 086(226)7607

FAX 086(226)7902

■岡山県

ホームページ▼

ホームページ▼

ホームページ▼



ありがとうございます

篤志寄付

一般社団法人公縁クロス機構から、大人向けと子ども向けの防災グッズを合計50セットをいただきました。

蒜山ミュージアム秋の展覧会 澁澤星(しづやせい)展

倉敷芸術科学大学准教授
で、文化や言語などさまざまなものが交じり合う人間像を制作する画家、澁澤星さんの展覧会を開催します。澁澤さんの画家としてのこれまでの軌跡を紹介し、今後の展開についても予感させる展示をご覧ください。

■タイトル 澁澤星展 ひとつがたに表せるもの

■会場 蒜山ミュージアム

■会期

9月19日(土)～11月23日(月)

■休館日 毎週水曜日

※9月23日(水)は開館し、翌24日(木)は休館。

■開館時間 午前9時～午後5時(入館は午後4時45分まで)

■入館料 一般500円(中学生以下無料)

・20人以上の団体は1人400円

・蒜山郷土博物館の入館券の半券を提出した人は100円引き

・障害者手帳を提示した人などは250円(介助者1人は無料)

※詳しくは、ホームページを

ご確認ください。

■問い合わせ先

スポーツ・文化振興課

TEL 0867(42)1178

FAX 0867(42)1416

■蒜山ミュージアム

ホームページ▶



ステージ出演者募集

ふるさと勝山もみじまつり

を一緒に盛り上げてくれるステージ出演者を募集します。

■日時 11月8日(月)

午前9時30分～午後3時

■場所 勝山文化センター

■募集内容 真庭市在住・在勤者を中心とする団体や個人

で踊りや歌などを披露したい人。もみじまつり恒例のYOSAKOIソーラン踊りやダンス、バンドなど、ジャンルは問いません。応募者多数の場合は、申込者全員が出演できない場合があります。

■参加費 無料

■申込方法

チーム名、人数、代表者氏名、連絡先、演目に必要な時間を記入し、ファックス、またはメールで申し込み。

■申込期限 10月9日(金)

■申し込み

チーム名、人数、代表者氏名、連絡先、演目に必要な時間を記入し、ファックス、またはメールで申し込み。

■申し込み

チーム名、人数、代表者氏名、連絡先、演目に必要な時間を記入し、ファックス、またはメールで申し込み。

■申し込み

■申し込み

■問い合わせ先

ふるさと勝山もみじまつり実行委員会事務局(勝山振興局地域振興課)

TEL 0867(44)2607

FAX 0867(44)4569

Mail chikilky@city.maniwa.lg.jp

■真庭市

ホームページ▶

ホームページ▶



子育て支援がまちを育てる

ライフライリーもみじまつり

子育てや子どもの育ちを地域全体で支えあうネットワークづくりをしてきた松田さんと、そもそも子育て支援の「支援」とは何かを考えます。

■日時 9月13日(月)

午後1時30分～3時30分

■場所 中央図書館

■講師 松田妙子さん(NPO法人せたがや子育てネット代表理事)

■定員 20人

■参加費 無料

■申し込み・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▶

ホームページ▶

ホームページ▶

ホームページ▶

ホームページ▶

ホームページ▶

ホームページ▶

ホームページ▶

子どもと真庭の未来
「やすんでもいい」

「子どもは、休んだり遊んだりする権利を持っています」

子どもの権利条約第31条

▼「大人は休めるけど、子どもは学校を休めない」

この言葉は、「子どもの権利なんですよ」

「子どもは学校を休めない」

「子どもは学校を休めない」

「子どもは学校を休めない」

「子どもは学校を休めない」

「子どもは学校を休めない」

「子どもは学校を休めない」

「子どもは学校を休めない」

「子どもは学校を休めない」

「子どもは学校を休めない」

「子どもは学校を休めない」

「子どもは学校を休めない」

「子どもは学校を休めない」

「子どもは学校を休めない」

「子どもは学校を休めない」

「子どもは学校を休めない」

「子どもは学校を休めない」

「子どもは学校を休めない」

「子どもは学校を休めない」

「子どもは学校を休めない」

「子どもは学校を休めない」

「子どもは学校を休めない」

「子どもは学校を休めない」

「子どもは学校を休めない」



「まにわ」
こどものけんりじょうれい

■問い合わせ先 総合政策課
TEL 0867(42)1169
FAX 0867(42)1353

子どもたちの「なんでやねん!」から、一緒に考えてみませんか。

子どもたちの「なんでやねん!」から、一緒に考えてみませんか。

子どもたちの「なんでやねん!」から、一緒に考えてみませんか。

子どもたちの「なんでやねん!」から、一緒に考えてみませんか。

子どもたちの「なんでやねん!」から、一緒に考えてみませんか。

子どもたちの「なんでやねん!」から、一緒に考えてみませんか。

子どもたちの「なんでやねん!」から、一緒に考えてみませんか。



真庭市
ホームページ▶

ご活用ください

空き家財道具等撤去補助金

空き家を売却・賃貸可能な状態にするため、空き家にある不要な家財道具の撤去費用の一部を補助します。

■補助対象の空き家

空き家情報バンクに登録された空き家、または地域認定空き家として登録された空き家

■対象者

・補助対象の空き家の所有者、または利用者

■補助対象経費

家財道具の撤去費(上限20万円)
※対象経費の4分の3以内。
予算の範囲内で受け付け。

■問い合わせ先

まちづくり推進課

TEL 0867(42)7781

FAX 0867(42)1988

■真庭市

ホームページ▼



ご活用ください

空家等除去事業費補助金

老朽化して倒壊などのおそれがある危険な空き家の除却を促進するため、除却などの費用の一部を補助します。詳しくは、申請前に必ずお問い合わせ

合わせてください。

■補助対象の空き家

おおむね1年以上使用していない建築物で、次のいずれかに該当するもの

①「空家等対策の推進に関する特別措置法」第2条第2項に規定する特定空家

②または、真庭市建築物耐震診断等事業で倒壊の危険があると判定されたもの

■補助対象工事および補助金額

・除却工事(上限50万円)
・応急措置(上限10万円)

※対象経費の3分の1以内。
予算の範囲内で受け付け。

■問い合わせ先

まちづくり推進課

TEL 0867(42)7781

FAX 0867(42)1988

■真庭市

ホームページ▼



ご活用ください

空き家活用定住促進補助金

空き家の購入費および改修費の一部を補助します。詳しくは、申請する前に必ずお問い合わせください。

■対象者

・補助金の交付を受けた日から3年以上居住する意思を

もって、市内の空き家を購入する人(移住者含む)

・補助金の交付を受けた日から3年以上居住する意思をもって、市内の空き家を賃借する人(移住者含む)

■補助対象の空き家

市内に所在する、居住を目的とする建築物であって、居住していないことが常態であるもの、またその見込みがあるもの(近く居住しなくなる予定のものを含む)

■補助対象経費および補助額

・空き家の購入費(最大上限80万円)

・空き家の改修工事費(最大上限100万円)

※対象経費の3分の1以内。
予算の範囲内で受け付け。

■問い合わせ先

まちづくり推進課

TEL 0867(42)7781

FAX 0867(42)1988

■真庭市

ホームページ▼



ご協力ください

社会生活基本調査

総務省統計局では、都道府県を通じて、10月20日現在の社会生活基本調査を実施しま

ホームページ▼



特別公開します

四ツ塚古墳群1号墳石室

蒜山郷土博物館で、国史跡に指定されている四ツ塚古墳群の1号墳石室を公開します。

■日時 9月19日(土)

①午前10時〜 ②午後1時〜

③午後3時〜

■集合場所 蒜山郷土博物館

■定員 各回先着10人

■参加費 300円(中学生以下無料・未就学児不可)

■申込方法

博物館窓口、または電話、ファックス送信、メールで申し込み(氏名、電話番号、希望日時を伝えてください)。

※注意事項はホームページをご覧ください。

■申込期限 9月18日(金)

■申し込み・問い合わせ先

蒜山郷土博物館

TEL 0867(66)4667

FAX 0867(66)4667

Mail hiruzen-mus@city.

maniwa.lg.jp

■真庭市

ホームページ▼

ホームページ▼

ホームページ▼

ホームページ▼



第19回ふれあいコンサートinまにわ

演奏 陸上自衛隊 第13音楽隊

- ▶ **日時** 10月25日(日) 午後0時30分開場 1時20分開演
- ▶ **場所** 勝山文化センター
- ▶ **参加費** 無料 (入場整理券が必要です。)
- ▶ **申込方法** 往復はがきに必要事項を記入し送付。※入場は3歳以上。
- ▶ **申込期限** 9月16日(水) ※必着・先着順
- ▶ **申し込み・問い合わせ先** 〒719-3155 真庭市下方1583
真庭市防衛協会事務局 (TEL 080-5611-5551)

はがきの
記入方法

往信おもて	返信うら	返信おもて	往信うら
 719-3155  往信 真庭市下方1583 真庭市防衛協会 事務局	※ここは白紙 のままで	 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐  返信 応募者の ・郵便番号 ・住所 ・氏名 を書いてください。	応募者の ①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④ふりがな ⑤電話番号 ⑥同伴者(1人のみ可)氏名 ※同伴者なしの場合は 記入不要

蒜山5会場で今年も開催

各会場を巡ってまにわポイントをゲット

▶【海の市山の市in三木ヶ原】(午前9時30分～午後3時)

場所：蒜山高原三木ヶ原特設会場（真庭市蒜山上福田1205-41）
カツオのたたきや中国四国の特産品、PRブースなど約50店舗が集結。

▶【Swap Meet 高原の青空市場】(午前9時30分～午後3時)

場所：GREENable HIRUZEN（真庭市蒜山上福田1205-220）
「遊びにくる人、出店する人たち同士をつないでいく」をコンセプトにしたマーケットイベント。

▶【秋のガーデンマーケット】(午前9時30分～午後3時)

場所：蒜山ハーブガーデンハービル（真庭市蒜山西茅部1480-64）
実りの秋を彩る1日。こだわりのグルメやワークショップ、植物の講習会などもあります。

▶【ひるぜん塩釜マルシェ】(午前10時～午後3時)

場所：ひるぜん塩釜キャンプヴィレッジ（真庭市蒜山下福田27-50）
市内の人気フード、ワークショップや県内外の国際料理などが勢揃い。

▶【中和で、ゆるるか動物園】(午前10時～午後3時)

場所：津黒いきものふれあいの里（真庭市蒜山下和1077）
移動動物園がやってきます。アルパカや小動物と触れ合って、ゆるるかに自然体験を楽しもう。

▼開催日 9月27日(日)

グルメやワークショップなど、会場を巡って楽しめる海山マルシェを開催します。まにわあふりスタンプラリー達成者には抽選で特産品をプレゼント。さらに、各会場を巡ると、もれなくまにわポイントがもらえるお得な企画もあります。

海の市・山の市in真庭
海山マルシェ2026

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

真庭市
ホームページ





▲PN 夜中起きられなかったよさん



▲PN みっくん

今月のテーマ

「安らぎ」

「忙しい日々の中にも」

徳岡貴美枝さん(落合垂水)

「安らぐ」を調べた。「安らかな気持ちになる」「おだやかな気持ちになる」とのこと。「心の安らぐ暇もない」という例文もあった。一日の中で安らぐ時間がどれほどあるでしょう。「家族構成」「勤務状況」「職種」によって大きな違いがある。40年間働いた私は時間に縛られた40年間だったと思う。公共交通機関のみの通勤。朝食は一人で済ませ、家を飛び出した。我が子の事は義父母に任せた。定年退職までの40年間を心安らいで過ごしたことはほとんど無かった。しかし学校生活での楽しみ、児童たちとの会話が苦しみを忘れさせてくれるエネルギーになったと思う。卒寿を迎えようとする身に喜び

が湧いてくる。「子どもは宝」これほど素晴らしい言葉はない。人生の大半を夢多き子どもたちと過ごせたことを私の宝としたい。夢と希望を与えてくれた教え子たちに拍手喝采。いつまでも忘れないよ！
ありがとう！

「本当の安らぎとは？」

菊築正子さん(惣)

安らぎの捉え方は人によってさまざまです。ある辞書は安らぎについて「危険のない状態」または「恐れや不安のない状態」と述べています。多くの人が安らぎを求める一つの分野：お金について考えてみましょう。お金は安心感をもたらしでしょうか？多く持てば持つほど、安心できなくなるようです。お金はあっても心配や不安から自由になれません。安心できるほど十

「ゆったりと心の平穏を」

PN うーちゃん(栗原)

分のお金がないと感じるのであれば、「本当の問題は何だろうか、本当にお金が足りないのだろうか、それともお金を賢明に管理できていないのだろうか」と自問できます。それでお金に対する正しい見方を持てば、本当の安らぎを持てるでしょう！

自分の安らげる場所？反対に自分が安らぎを与えられる場所？受ける側？与える側？どちらが自分自身の心の満足感を得られるでしょうか。人がいての自分。ストレスも緊張も不安も疲れも…。数えあげればキリがないほどですが、反対に人によって癒され平安を得られ、疲れた心や体の回復も得られ、安らぎとリラクセスも…。1人でいると

煩わしさから解放される？人の安らぎの場所となり、人に安らぎを与える？不安からの解放、信頼の土台となる？難しいものですが、私は主人が病気になる、自分の身体のこととは二の次になりました。イライラしたり、落ち込んでグチを言ったり、もがき苦しみ、でも底辺から得られるものも多々あるものです。まだ与えるほどの安らぎには、程遠いのが現状かも知れませんが、主人の受け止め方も身体で心で覚え、いろいろな人が手を差し伸べてくださり、手を素直に取り、私自身が主人の安らぎの場所となる。主人が平穏で優しい気持ちで2人ゆったりと過ごせる空間を1日でも長く…。それが老々介護なのでしょうが、安らぎの場であり、笑いのある平穏な気持ちで心が満たされますように！

**お便り
お待ちしております！**

メールの場合は
koho@city.maniwa.lg.jp

《11月号読者の広場》

◎テーマは
「手紙」です。

手紙にまつわる思い出や話、誰かに手紙を書くなら…など、200字程度でお寄せください。

◎川柳の兼題は
「たまご」です。

お便り・川柳は、同封のはがきをご利用ください。締め切りは9月25日(金)です。

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

二次元コードから
入力フォームを開
くことができます。



ながお ことは
長尾 琴巴ちゃん
R7.9.4生まれ(福田)
㊟ 大貴さん・春奈さん(両親)



やぎゅう さ き
柳生 桜希ちゃん
R7.9.2生まれ(中島)
㊟ 晴彦さん・由美子さん(両親)



ひろおか たつ き
廣岡 樹季くん
R7.9.1生まれ(江川)
㊟ 宣行さん・貴里さん(両親)



くにとし さ わ
國年 紗羽ちゃん
R7.9.19生まれ(西河内)
㊟ 結友さん・笑央さん(兄)



なかやま ほ な つ
中山 穂那津ちゃん
R7.9.17生まれ(余野上)
㊟ 雅貴さん・智那実さん(両親)



きよとも あ こ
清友 愛心ちゃん
R7.9.5生まれ(草加部)
㊟ 結愛さん(姉)



やまね りひと
山根 黎仁くん
R7.9.27生まれ(久世)
㊟ 内田真司さん・順子さん(祖父母)



おおくら そ よ
大倉 衣葉ちゃん
R7.9.27生まれ(落合垂水)
㊟ 大倉幸子さん(曾祖母)



したもり な な
下森 菜那ちゃん
R7.9.25生まれ(山田)
㊟ 結菜さん(姉)



ふくしま れ お
福島 鈴央くん
R7.9.22生まれ(樫西)
㊟ 宝治さん・恵さん(両親)



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

◆ダイブ・トゥ・マニワ【9月21日～10月4日放送】

この番組でMITの今石アナウンサーは、今年3月からダイエット企画を始めています。これまでに白梅総合体育館でのマシン体験や蒜山の芦原会館での空手、そして真庭市消防本部での訓練体験を行ってきました。第4弾は、蒜山ホースパークで乗馬を体験します。体重の変化はいかに!?



◆敬老特別番組 人生の先輩に拍手

敬老の日に合わせて、市内で暮らすお年寄りや団体の皆さんの活動の様子をお送りします。サロンでの日々の活動や暮らしにおける元気の秘けつ、無理なく体を動かす体操、子どもたちからのメッセージなど、盛りだくさんの番組です!

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 マニワの人さん



▲PN こっちゃん

親子で陶芸を体験しました
井尾早江さん、真佐斗さん
(本郷)

小学校からの情報で知り、勝山木材市場が主催の親子で陶芸体験に参加して、講師の人から備前焼の魅力を教わりました。息子にはさまざまなことを体験させてやりたいので、地域の行事やイベントにはよく参加しています。今回は、「つぼができた。形を調えるのが楽しかった。次はもっと大きいのを作りたい。」



取材先で、こんにちは。

真庭

ま にわ ひと

焼き上がるのが楽しみ」と、とても夢中になって作っていました。良い経験になりました。これからも興味を広げてほしいです。



将来のために今できることを
岡田小春さん(目木)

真庭学習会のメンバーとして、小学生に勉強を教える活動をしています。MANIWA若者博を通して、この活動を多くの人に知ってもらおうことができ、とても光栄です。小学生と関わる機会が少ないので、この活動は自分自身の成長や新たな視点を見つけることにもつながっています。一人一人に合わせて勉強を教えることは将来に役立つと思うので、これからも頑張りたいです。

一緒に生き物つかまえたよ
岡田稀心さん、梨花さん(惣)

川遊びをしました。肩まで水に浸かって遊んで楽しかったです。川には生き物がたくさんいて、見るものがいつもと違って特別でした。二人で力を合わせて魚やエビを捕まえて嬉しかったです。カワナも見つけました。今度はもっと大きな魚を捕まえたいです。



図書館へ行こう!

本の紹介

真庭市立湯原図書館

〒717-0406 真庭市豊栄1515
TEL0867-62-2014 FAX0867-62-2097
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

『しらべるふうけいのずかん』

おかべたかし/著 やまだたかし/写真 東京書籍



くねくねの線がひかれた道路やウミガメが泳いでいる学校のプールなど、思わず「なんだこれ?」と目を引く不思議な風景ばかり。全国各地にある32の不思議な風景を写真で紹介し、その成り立ちや正体を分かりやすく解説しています。

『いらっしやいおまつりだ!』

山本祐司/作 ほるぶ出版

今夜はお祭り。にぎやかなお囃子が響き、屋台からはいいにおい。「いらっしやい、いらっしやい」と元気な声が飛び交います。あつあつの鉄板でまんまるに焼けた「たこ焼き」、雲のようにふわふわの「わたがし」。他にはどんな食べ物が出てくるのでしょうか?



『5分後にお風呂に入りたくなる! 湯けむり文学』

講談社/編 講談社



まるで入浴剤を選ぶような気分で、22人の作家によるお気に入りの一編を見つけられるのが、この本の楽しみの一つ。どの作品も数分で読める短編なので気軽に楽しめます。家風呂、銭湯、温泉、さらには宇宙まで。心ほどこけるひとときを届けしてくれる一冊です。

『ひんやり大人のアイスデザート』

藤野貴子/著 マイナビ出版

手作りで楽しめる冷たいデザートを3つのジャンルに分けて紹介したレシピ集。大人はもちろん、家族やお子様と一緒に楽しめるフレーバーも充実しています。「大人だってアイスが好き!」という気持ちに添えてくれる夢いっぱいの一冊です。



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 『スポーツ(運動)』

手話：真庭聴覚障害者コミュニケーション
の会やまなみ 山本 亨さん



スポーツ(運動)

①両手を開いて、
胸の前で構えます。



②左右の腕を前に
向かって円を描く
ように交互に動か
し、走っている様
子を表します。

※8月号の「秋」と
組み合わせると
「スポーツの秋」
になります!

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「手話でしゅわなせ」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▶



▲山本華夢さん



岡山県の郷土料理「けんびき焼き」

北房文化センターで8月6日、郷土料理を研究している「奥きびの里」のメンバーと同志社大学の学生、地域の小中学生が「けんびき焼き」を作りました。世代や地域を超えて、郷土料理で交流を深めている1枚です。

川柳「実り」

選：真庭川柳協会 永田寿道さん

〈軸吟〉育んだ愛が実ってゴールイン
ありがとう家族の思い実る秋
実入り待つ財布ふくらむ年金日
実り有る人生かなと自問する
あぜの草刈って実りの秋を待つ
稲穂出て実りがこわい米相場
金色の実り豊かな稲穂かな
実りある話を聞いたが眠くなる
歳重ね実りし稲穂と似たからだ
となりから実のりの秋をおすそわけ
実りある人生だったと言える歳
作不作日頃の汗と空が決め
豊作だ実りの秋に礼を言う
若葉から実り待つ日々幸思う
老いてなお実り夢みてクワを振る
人生の実りへ越えた幾山河
コツコツと努力が実り桜咲く
初恋が実りて今は二児の母

永田寿道	大原良治	こすもす	横山とも子	永田行雄	節分山	赤木和子	甘翁	中山春子	梨沙	徳岡貴美枝	竹井雪江	くまちゃん	茅乃	岩古房恵	春	保恵	月あかり
上水田	上水田	久世	樫東	落合垂水	余野下	栗原	本庄	杉山	落合垂水	勝山	上市瀬	蒜山東茅部	蒜山東茅部	久世	落合垂水	組	

小林 督治

Kobayashi Tokuji

&

道満 洋和

Doman

Hirokazu

小林 督治さん(落合垂水)※写真左

有限会社落合タクシー三代目。釣りと植物を育てることが好き。

道満 洋和さん(西原)※写真右

株式会社道満石油店四代目。ランニングや旅行が好きで、時にはバーベキューをすることも。



昨年のおちあい
元気フェスタの
様子

真

MANIWA BITO

庭人

おチアーズを立ち上げたきっかけと思い

商工会や青年会議所の役員を引き受けるなど、真庭を盛り上げようと活動している小林さんと道満さん。「自分たちが住んでいる落合というまちをもっと盛り上げていけたら」という思いで地域応援団体「おチアーズ」を立ち上げたそうです。2021年9月から活動を続けて早5年。立ち上げた当初は、コロナの影響でイベントなどが開催できなかったこともありましたが、最初の活動は、真庭高校の生徒や地域団体などと取り組んだクイズ番組。その後は、『落合deのみ』や『おちあい元気フェスタ』を中心に、落合の活性化に

取り組んできました。今でも印象に残っていることは、小林さんは、「最初のクイズ番組は、多くの人と協力し、何日もかけて取り組んだので印象に残っています」と振り返ります。道満さんは、「のみのや元気フェスタでは、子どもからお年寄りまで、年齢の垣根を越えて交流を楽しんでくれているのがとてもうれしいです」と語ります。

活動を継続していくために

落合の良さについて2人は、「人が優しく、とても協力的。イベントを通じて、地域の人からも前向きな意見が積極的に出るようになりました」と語ります。大切にしているのは、人と人のつな

がりや感謝の気持ちを忘れないこと。そして、今の活動を長く継続させていくことだそうです。そのためにも、次の世代にもつと働きかけ、一緒に盛り上げていきたいと意気込みます。「気持ちはあるけど、どうしたらいいかわからない」。そういった人は、ぜひおチアーズの2人と一緒に活動してみたいか、がでしょうか。



健康のススめ



お口からはじめる健やかな未来

お話：おおくに歯科医院 院長 大國 伸さん
☎ TEL 0867-66-4488 (FAX 4406)

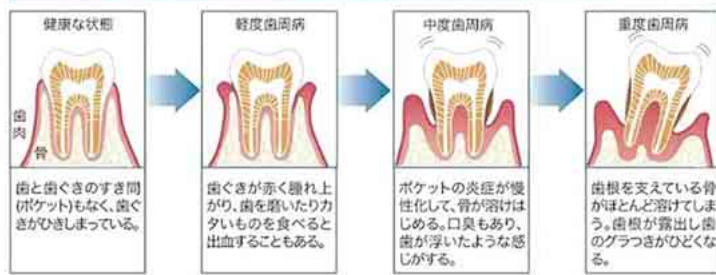
「歯の定期検診」が家族の笑顔を守る

35歳から急増！働き盛りを脅かす「歯周病」のリアル

「毎日朝晩、きちんと歯を磨いているから自分は大丈夫」と思っている人ほど注意が必要です。統計では、成人の約80%が歯周病にかかっていると言われています。歯周病は、口の中の細菌が歯ぐきの隙間（歯周ポケット）で繁殖し、歯を支える骨をじわじわと破壊していく病気です。この病気の恐ろしい点は、初期段階では「ほとんど自覚症状がないこと」です。そして、罹患する人が急増するのが「35歳以上」の、まさに働き盛りの世代です。日々のタスクや職責、家庭の忙しさから受診を後回しにしていると、ある日突然「歯ぐきから血が出る」「歯がグラグラする」といった重症化した状態で現れ、大切な歯を失う最大の原因になります。さらに近年の研究では、歯周病が糖尿病などの全身の生活習慣病を悪化させることが分かってきました。高血糖状態は歯の周りにある組織を破壊し、逆に歯周病の炎

症物質は血液を介してインスリンの働きを邪魔し、血糖コントロールを乱します。しかし、歯科医院で歯周病治療を行うと、口の中だけでなく、血糖値の指標（HbA1c）も改善することが報告されています。忙しいからこそ、お口のケアで全身の生活習慣病を予防することが、長く元気に働き続けるための最大の自己投資（歯）なのです。

歯周病の進行



子どものために始める、大人の虫歯予防

口腔内環境は、世代を超えて、特に親から子へと強く影響し合っています。これから赤ちゃんを迎える人、そして現在子育て真っ最中の人、ぜひ知ってほしい事実があります。それは「生まれたばかりの赤ちゃんの口には虫歯菌がゼロ」だということです。では、なぜ子どもが虫歯になるのでしょうか。原因の一つとして生後1〜2歳頃のデリケートな時期に、周囲の大人からのスプーンやお箸の共有、食べ物のお移しなどを介して、唾液とともに虫歯菌がうつってしまうことがあります。子どもの健やかな歯を守るために一番効果的なのは、周囲の大人が口の中をキレイに保つことです。お父さん・お母さんはもちろん、おじいちゃん・おばあちゃんも含めた家族みんなが、赤ちゃんを迎える前や子どもが小さいうちから歯科医院を受診し、歯のクリーニングや歯石取りをして、口の中の細菌の数を減らしておく。これこそが、子どもたちへの何よりのプレゼントになります。

「セルフケア」と「プロフェッショナルケア」の両輪を

虫歯や歯周病を防ぐために最も大切なのは、自分で行う毎日の歯磨き（セルフケア）と、歯科医院での専門的なチェック・清掃（プロフェッショナルケア）を組み合わせることです。どんなに丁寧に磨いても、歯ブラシの届かない隙間や奥歯の溝には必ず「歯垢（プラーク）」が残ります。これが硬い「歯石」になると、もう自分では落とせません。そこで、3〜4カ月に1回、定期的に歯科医院に通い、お口のプロにクリーニングしてもらう必要があります。

「痛くなってから行く治療」に比べて、「痛くなる前に受ける定期検診」は通院回数も費用も格段に少なく済み、結果として最もコストパフォーマンスよく健康を維持できる賢い選択なのです。

「健口」のまちに「真庭を笑顔あふれる」

今日から新しいお口の健康習慣をはじめませんか。

ぐふと まにわ 真庭 まちの話題

真庭市では、市内各地で花火大会や夏祭りが行われました。岡山県北最大級といわれる落合納涼花火大会のほか、美甘や北房、蒜山に久世と、各地へ市内外からたくさんの方が集まっていました。楽しみ方もそれぞれで、屋台でグルメを味わったり、伝統の踊りを踊ったり、さらには、最後はみんなそろって大輪の花咲く空を眺めていました。一際大きな花火に歓声が上がするなど、真庭の夏は今年も盛況でした。

真庭の夏 各地で盛況 市内各地の花火大会・夏祭り



久世リバーサイドフェスティバル



落合納涼花火大会



郡神社火祭り



中和ふるさとまつり



美甘夏祭り

食育活動の活性化へ

第2回食育推進ボランティア団体研修会

7月28日、勝山文化センターで第2回食育推進ボランティア団体研修会が開かれました。午前に行われた新会員研修では、食育や健康まなわプランにおける食育推進について学んだ後、調理実習を実施。一つ一つの作業が衛生的に行えているかを確認しました。午後に行われたステップアップ研修では、どのような食育が伝えられるかを考えたり、食育ツールに触れたりして、今後の活動への理解をさらに深めていました。



新会員研修で行われた調理実習



講演会の様子

北房の歴史追い10周年 北房文化遺産保存会10周年記念講演会

北房文化遺産保存会が今年で設立10周年を迎え、7月26日に岡山大学の今津勝紀教授を招いた記念講演会を北房文化センターで開きました。平成28年に「荒木山の古墳を検証する会」として地域の有志21人で立ち上げられ、令和3年に名前を変え現在は約70人で活動。荒木山西塚古墳の発掘調査をはじめ歴史資源の活用による町づくりに力を入れています。参加者はメモを取りながら地域の歴史に思いを馳せていました。

7/25 デイサービスやショートステイが楽しみ

柴田澄江さん（別所）が7月25日に百歳を迎えられました。デイサービスやショートステイに行くのが楽しみで、塗り絵をよくしているそうです。何でもよく食べることが長寿の秘けつとのことです。



7/28 地域をつなぐ「おふく食堂」

多世代交流を目的に食事や交流を楽しむイベントが八束コミュニティセンターで開催。レクリエーションを楽しんだ後は昼食にカレーライスなどが振舞われ、参加者は会話を弾ませながら和やかに過ごしていました。



8/1 備前焼づくりに親子で挑戦

勝山木材市場が事業所内で開いた「親子で陶芸体験」に、市内外から約20組が参加。備前焼作家の柴岡力さんと弟の久さんを講師にコップや皿などを作りました。子どもより真剣に取り組む親の姿もありました。



8/2 アートでオリジナル作品を作ろう

勝山文化往来館ひしおで開催されたTシャツアートとエコバッグアートで遊ぶワークショップに、市内外から参加者が集まりました。子どものみならず、大人も一緒に楽しみながらオリジナル作品を作っていました。



8/10 テレビで相撲を観るのが大好き

清友輝子さん（別所）が8月10日に百歳を迎えられました。テレビで相撲を観るのが好きで、入浴も一人でもできるほど元気。何でもよく食べ、ストレスをためないようによく笑うことが長寿の秘けつとのことです。



真庭学習会の高校生による活動発表の様子

MANIWA若者博が8月8日、勝山文化センターで開かれました。催しは、真庭市を拠点に中高生らの支援活動を行っているNPO法人manabocoeが、設立3周年を記念して開催。会場では、市内外の小学生から大学生までの4人が3組に分かれて、それぞれの活動や将来への思いを発表しました。真庭市からは「真庭学習会」の高校生2人が登壇し、活動を通して感じたことや今後の改善点などを紹介していました。

若者たちが活動や夢を発表
MANIWA若者博



大人に見守られながら川遊びを楽しむ子どもたち

8月9日、勝山の旭川で川遊びのイベントが開かれ、市内外の小学4年生までの子どもと保護者、合わせて約90人が集まりました。川遊びの楽しさや水辺の生き物を知ってもらおうと、有志団体の川ガキプロジェクトが昨年から開いています。子どもたちは慣れない地形に足を取られながらも、流れがある川での水遊びを思う存分に楽しんだり、捕まえた生き物について専門家から教わったりして、自然に親しんでいました。

親子で地域の川に触れる
勝山で昔なつかしい川遊びをやってみよう！

令和8年熊本地震・8月千葉豪雨で
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。



被災地派遣職員出発式の様子(8/12)

令和8年熊本地震・8月千葉豪雨で
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

義援金を受け付けています。

真庭市では、「令和8年熊本地震」・「令和8年8月千葉豪雨」の災害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。皆様のご協力をお願いします。

▶募金方法

市役所本庁舎、各振興局、湯原温泉病院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、三井住友銀行、三菱UFJ銀行、みずほ銀行

※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)

真庭市ホームページ▶