広報うちこ

UCHIKO

2

February 2019
vol.256

あなたとまちをつなぐ
ふるさと情報誌

◉COVER

全力雪遊び「そりでそりゃ〜」

◉特集

☀明日はスマイル、グッドモーニング★

ぼくの夢　わたしの夢

石尾　怜楽（れいら）さん　大瀬小学校６年（川登）

憧れの背中を追って――
笑顔を生む美容師になりたい

私は今、詩舞を頑張っています。５年生から習い始めて、初めて出場した大会で四国２位になりました。あと一歩届かなかった全国の舞台で、いつか舞ってみたいです。

夢は美容師です。詩舞を指導してくれる宮岡貴子先生が美容師で、私の髪も切ってもらっています。いつも優しく笑顔で接してくれるので、美容室では楽しい時間を過ごせます。働く姿を見ていると「私も、人を笑顔にできる美容師になりたい」と思うようになりました。詩舞だけでなく、美容師としても憧れの存在になっています。

最近はおしゃれにも興味が湧いてきて、常にはやりの髪型をチェックしています。父に買ってもらった化粧道具を使って、詩舞の化粧も自分でできるようになりました。将来はたくさんの人を笑顔にしたいので、大きな街の美容室で働きたいです。

CONTENTS　目次　　UCHIKO vol.256　　広報うちこ 2019年２月号

2　ぼくの夢 わたしの夢／目次

3　特集　明日はスマイル、グッドモーニング

10　まちのニュース　内子町駅伝競争大会／「保一・好子賞」 他

14　うちこ往来　初日の出を愛でる会／野鳥観察会／どんど焼き　他

16　平成31年内子町成人式

18　みんなのひろば
リレーエッセイ／はじめてのバースデー／人☆キラリ／HELLO!!!　他

22　図書館へ行こう

23　ゆうてぃあ　Vol.214

24　町からのお知らせ　環境子ども会議／学校生活支援員の募集　他

27　くらしの情報　子育て支援クラブの会員募集／桂米團治独演会　他

30　健康カレンダー／お元気ですか／人のうごき／相談／当番医

32　住人十色

COVER
――表紙の写真――

◉立川・五十崎・内子幼稚園が１月18日、ソルファオダスキーゲレンデで行った、合同雪遊びの一コマです。仲良く同じそりに乗った笑顔の園児たちが、斜面を勢いよく滑り降りていました。対照的に下では、必死に子どもたちを受け止める園の先生と保護者たち。そんな大人たちの苦労は知らずに、何度も挑戦する姿がおもしろかったです。

Special Feature

明日はスマイル、グッドモーニング

皆さんは朝、すっきり目覚めていますか。目覚めが悪かったり、昼間に眠たかったりするのは、睡眠不足のサインです。たかが「寝不足」と思うかもしれませんが、人は毎日、決まった睡眠時間をとる必要があり、不足すると脳や体、心にダメージを蓄積してしまいます。大切な睡眠ですがその認識は低く、内子町の子どもたちの睡眠事情も、かなり深刻な状況であることが分かってきました。生活習慣の基本は、元気でいい朝――。自分や子どもたちの睡眠を見直して、明日は笑顔で、いい朝を迎えましょう。

薦田奈々子（しょうこ）ちゃん（3）の寝顔です。この格好で寝るのが癖とのこと――。何を考えながら寝ているのでしょうか。かわいいですね。

睡眠を考える

忙しい世の中、睡眠不足は仕方のないことなのでしょうか。スマートフォンの普及など、社会の変化は子どもの睡眠時間にも影響を及ぼしています。脳を育て、守り、心と体を整備する睡眠。その大切さを知らずに睡眠時間を削っていると、自分や子どもたちの明るく幸せなはずの未来の時間を、削っているのかもしれません――。

ちょっと知っ得（しっとく）？　睡眠知識○×クイズ

Q1 睡眠が不足しても、休日にたくさん寝れば問題ない

人は必要な睡眠を毎日とる必要があります。寝だめはできません。週末に朝遅くまで寝ていると体内時計のリズムが夜型化。翌週の前半が時差ボケのような状態になり、集中できません。毎日、十分な睡眠をとるよう心掛けましょう。

ブッブー
休みも規則正しく寝よー
×

Q2 試験前日は、なるべく遅くまで勉強した方がいい

睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠の２種類があり、交互に繰り返します。脳が記憶の整理や定着を行うレム睡眠は、ノンレム睡眠をしっかりととった後に現れます。勉強した内容を頭に残すために、睡眠時間の確保が必要です。

ブー
寝る子が伸びるんだね
×

Q3 睡眠不足が続くと、肥満や深刻な病気になりやすい

睡眠不足が続くと、糖尿病などの生活習慣病や肥満になりやすくなることが分かっています。また免疫力が下がり、風邪をひきやすくなるので、大事な試験やイベントを控えたときこそ、睡眠をおろそかにしないことが大切です。

ピンポーン
みんなで元気になろ～
○

絶大！　睡眠効果

背を伸ばしたい、成績を上げたい、若さを保ちたい、長生きしたい――。そんな思いのある人は、睡眠の時間や質を変えてみてはどうでしょうか。

子どもの成長などに欠かせない成長ホルモンは、主に睡眠中に分泌されます。幼児期は体や脳がさまざまな成長を遂げる時期で、高校卒業くらいまでには、脳の最高中枢といわれ、人間の知性や理性に関わる前頭前野のネットワークが形成されます。

成長ホルモンは大人にも必要。けがをした箇所や古い肌など、体の組織の修復・再生もするので、若さの維持や老化防止にも睡眠が不可欠です。睡眠中に記憶を固定したり消去したりする情報処理をするので、学習した内容が定着するのは眠っている間といわれています。他にもストレスの軽減やさまざまな病気の予防など、いい睡眠にはたくさんの効果があります。

睡眠不足は社会問題

日本は世界でワースト1・2位を争う睡眠時間の短さで知られています。必要と考えられている睡眠時間は小学生が9～11時間、大人が7～9時間（※）。しかし平成29年に実施された「国民健康・栄養調査」では、40歳代で1日の平均睡眠時間が6時間に満たない人が、約50パーセントもいることが分かりました。

同年には「睡眠負債」という言葉が注目され、睡眠不足が社会的な課題と考えられるようになりました。睡眠負債とは、睡眠不足が少しずつ積み重なる状態をいいます。放っておくと借金のようにどんどんと蓄積され、体と心と脳に大きなダメージを与えるのです。

削る時間、間違ってない？

忙しい日本の社会では、睡眠時間の確保は難しいかもしれません。でも睡眠を削ることから考えると睡眠負債に陥り、免疫力の低下や精神疾患、認知症やがんなどのリスクが高まります。睡眠は生活習慣の軸。脳を育て、脳を守り、心と体の整備を行う重要な時間です。よりよい人生のために、睡眠のとり方を一度考えてみませんか。

※アメリカ国立睡眠財団調べを参照。個人差があります。
日中に眠気が出ない程度の睡眠を確保しましょう。

内子町養護教員部会の活動の一部を紹介します

1_「元気におはよう内子っ子展」。期間中に関係者などの協力で、睡眠関連の図書コーナーの設置や読み聞かせ会なども行った　2_参観日などで睡眠の授業を行い、保護者にも啓発　3_睡眠習慣に関する集会活動を実践　4_内子町養護教員部会のメンバー

はよう！』」の配布や保健集会の実践をして、よりよい睡眠習慣の定着を目指しています。30年の夏休みには図書情報館で、「元気におはよう内子っ子展」も開催しました。

大瀬中では、睡眠などの生活習慣を個別で指導しています。「今日は何に気を付ける?」などと一緒に考えて、無理のない支援を心掛けています。生徒同士のアドバイスが効果的なので、保健室での話題にして共に考える場を増やしたいです。

協力して「寝る子」を育てよう

私の家庭でも、わが子に早寝早起きをさせるのは、とてもしんどかったです。子育て経験が浅いお母さんは、誰もが大変だと思います。でも睡眠習慣は子どもたちの将来の可能性に大きく関わること。家事の順番を変えるなどの工夫で、少しずつ改善してほしいと思います。

例えば、夜遅く買い物に連れていくと、子どもは気持ちが高揚して寝付けなくなります。また、スマートフォンやゲームなども光の刺激で寝付きが悪くなり、睡眠の質が低下する原因です。子どもがいい睡眠をとるためには、周囲の大人が環境とリズムを整えてあげることが大切。各家庭でルールを決め、みんなで守れるように協力し合いましょう。

――保健室の先生たちと一緒に改善していきましょう――

内子っ子の睡眠習慣

日本の大人だけでなく、子どもの睡眠時間も世界で一番低い水準です。それは内子町でも同様です。アンケート調査の結果、内子の子どもたちの睡眠事情もかなり深刻なことが分かりました。その問題にいち早く気付き、取り組みを始めた内子町養護教員部会。現状や活動について同部会代表の吉岡先生に話を聞きました。

大瀬中学校養護教諭
吉岡　由紀（ゆき）さん

学校と保護者が協力し、無理なく柔軟な改善を――

6割の生徒が「午前中ねむい」

平成30年の6月に実施したアンケートで、小学生高学年の約35パーセントが夜10時以降に寝ていることが分かりました。中学3年生では約79パーセントが11時以降に寝て、その内16パーセントは24時以降に寝ています。「午前中はねむい」と答える生徒が約63パーセントもいることから、睡眠不足が心配です。

内子町養護教員部会が保育士や教職員など約200人を対象に行った「内子の子ども実態アンケート」では、どの現場からも「生活リズムの乱れ、睡眠」が課題に挙がりました。睡眠習慣は家庭で培うべきものですが、学力や学校生活にも関わることから、「睡眠」の大切さを広めようと取り組みが始まりました。

「元気なおはよう」のために

同会では「保健だより『元気におはよう！』」の配布や保健集会の実践をして、よりよい睡眠習慣の定着を目指しています。30年の夏休みには図書情報館で、「元気におはよう内子っ子展」も開催しました。

大瀬中では、睡眠などの生活習慣を個別で指導しています。「今日は何に気を付ける?」などと一緒に考えて、無理のない支援を心掛けています。生徒同士のアドバイスが効果的なので、保健室での話題にして共に考える場を増やしたいです。

協力して「寝る子」を育てよう

私の家庭でも、わが子に早寝早起きをさせるのは、とてもしんどかったです。子育て経験が浅いお母さんは、誰もが大変だと思います。でも睡眠習慣は子どもたちの将来の可能性に大きく関わること。家事の順番を変えるなどの工夫で、少しずつ改善してほしいと思います。

例えば、夜遅く買い物に連れていくと、子どもは気持ちが高揚して寝付けなくなります。また、スマートフォンやゲームなども光の刺激で寝付きが悪くなり、睡眠の質が低下する原因です。子どもがいい睡眠をとるためには、周囲の大人が環境とリズムを整えてあげることが大切。各家庭でルールを決め、みんなで守れるように協力し合いましょう。

保健劇などで活用され、分かりやすいと好評の物語を紹介します。

『睡眠列車の旅』

❻終点「おはよう駅」に到着しました。寝る時間が遅いと、いろんな駅に止まれなくなるよ。毎晩、睡眠列車に乗り遅れないように早く寝て、元気に学校へ行こうね

❺終点前の「やさしい心駅」に到着。名物は、うれしいことが心に残り、嫌なことは忘れる「ふわふわ綿菓子」。心がふわふわ、優しい気持ちになったね。もう朝だよ

❹深い森を進むと「からだ元気駅」が見えてきました。ここには温泉があって、入ると病気に負けない元気な体になります。けがも早く治るよ。いーい湯だなぁ

❸長いトンネルを抜けると次は、浅い眠りの「記憶駅」。この駅では、その日習ったことをきれいに書いたノートをプレゼントします。たくさん集めて賢くなろー

❷列車が出発して約90分経つと、深い眠りにある「のびのび駅」に到着します。ここでは骨や筋肉がグーンと育つ「成長ホルモン弁当」がもらえるよ。おいしー

❶この列車は「グッドドリーム号」。「おやすみ駅」を午後9時に出発して、「おはよう駅」に午前6時30分に到着する睡眠列車です。途中4つの駅に止まるよ。それでは出発

——今日の睡眠が、明日の私をつくっているんだ——

睡眠習慣を見える化

子どもたちの睡眠習慣をよりよくする試みとして、小田中学校では「スマイルWEEK」を、大瀬中学校では希望する生徒に「睡眠朝食調査」を行っています。どちらも睡眠時間などを記録して、自分の睡眠を客観的に見ることが目的です。睡眠の大切さに気付き、成果を上げ始めている取り組み、みなさんも一度試して、自分の睡眠を見直してみませんか。

小田中学校が取り組む「スマイルWEEK」

\ Let's try /

船本　麗衣（れい）さん（小田中３年）

寝る時刻が不規則でしたが、平日は決めた時刻に寝られるようになりました。記録を見ると生活リズムが分かり、「早く起きないけんな」と意識が変わってきました。休日の朝は早く起きられないので、少しずつ改善したいです。

\ Smile week /

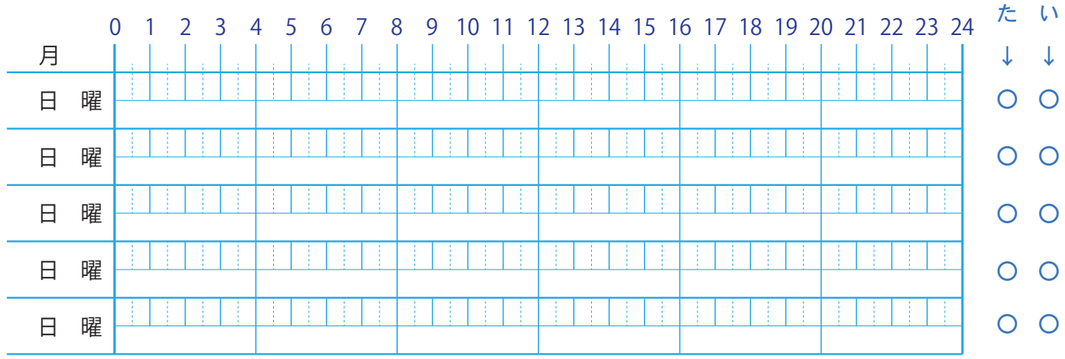
永居　歩起（あゆき）さん（小田中３年）

毎日、夜10時に寝て朝6時に起きています。小学生の頃から、帰ったらすぐ宿題をすることにしています。「スマイルＷＥＥＫ」で先生に褒められて、いいことなんだと自覚しました。生活習慣を見直せる、いい取り組みだと思います。

「スマイルWEEK」に挑戦して、睡眠習慣を振り返ろう

（注）実際は休日を含めた７日間の調査です

目標　寝る時刻＿時＿分　　起きる時刻＿時＿分



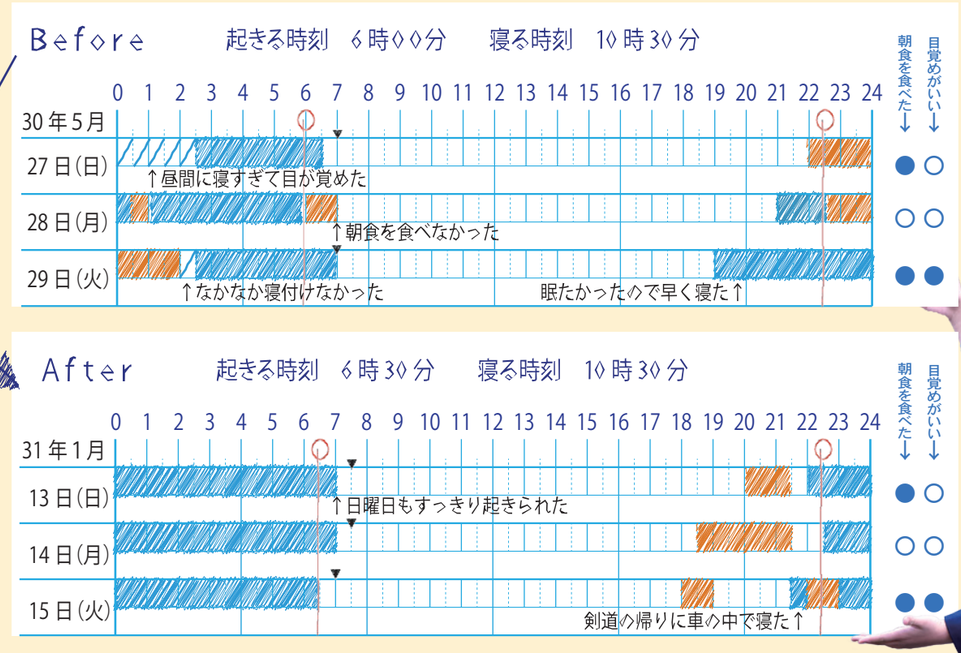
理由・振り返り

※寝る時刻・起きる時刻が不規則になっていませんか。休日に睡眠時間が増えていませんか。目覚めが悪い日は何が悪かったのかなどを振り返ってみましょう。

使い方

❶目標時刻に赤線を引く❷寝ている時間（昼寝も）を塗りつぶす❸途中で目が覚めた時間に斜線を入れる❹朝食を食べ始めた時刻に▼を記入する❺朝食を食べた日、目覚めが良かった日は、右の〇を塗りつぶす❻理由や振り返りを書く　※城戸さんの記入例を参考に→

「大瀬中の睡眠朝食調査」～城戸花さんの記録（抜粋）～



※オレンジ色は勉強した時間

少しずつ改善できてます

城戸　花（はな）さん（大瀬中1年）

——城戸さんの振り返り——

睡眠習慣のチェックを始めてから、昨日の生活を反省して、今日・明日はよくしようと考えるようになりました。

以前はこたつで寝てしまい、夜中に起きることがありました。勉強や動画視聴、ゲームをする時間によっても、寝る時間が変わっていました。１度リズムが崩れると次の日にまで影響して、不規則な生活が続いてしまいます。

最近は工夫して、まとめて寝るようにしています。宿題を深夜や早朝にする日が多かったのですが、寝る前にするようになりました。大好きな読書を我慢することもありますが、すっきりと起きられる日が増えてきました。勉強したことが頭に入りやすいという実感もあります。

動画視聴やゲームの時間が長くなり、リズムが崩れる日がまだまだ多いです。そういう時間も見直して、規則正しい生活になるよう頑張りたいです。

明日は朝からいい笑顔で

小田中学校では、平成29年度から「スマイルWEEK」に取り組んでいます。起きる時刻、寝る時刻、朝食の調査で、毎月第２週に実施しています。

習慣が目に見えるので、生徒の意識が変わりました。兄弟が見習う家庭もあるなど、生徒以外にも効果があるようです。保護者も協力的で、「元気な姿に家族も元気をもらっている。いい習慣を続けよう」「朝食を食べる量が減っているよ。しっかり食べて、しっかり寝よう」など、毎回のコメントから、親子で考えるいい機会になっていると感じます。

睡眠習慣は学校だけ、本人だけでは改善が難しいです。保護者の睡眠習慣も影響します。「スマイルWEEK」の取り組みを家庭で実践してみてください。多くの人が元気に、いい朝を迎えられたらうれしいです。

小田中学校養護教諭
河野　智子（ともこ）さん

雨雲吹き飛ばす選手たちの熱気「第14回内子町駅伝競走大会」

「第14回内子町駅伝競走大会」は1月20日、五十崎～小田地区を結ぶ総距離22.4キロのコースで行われ、76チーム532人が参加しました。

午前中に降った雨で路面が濡れていましたが、選手たちは沿道からの応援を受けながら懸命にたすきをつなぎました。新春の内子路を駆け抜けた選手たちや応援の様子を、写真で紹介します。

※成績一覧は次のページ

1_五十崎自治センター前から一斉に走り出す1区の選手たち

2_アップダウンの激しいコースに、選手の表情もゆがむ　3_今年も神奈川大学職員の岩原正樹さん（先頭）を招待。全区間を一人で走り抜けた　4_姿の見えた選手のゼッケン番号を知らせるスタッフ

5_両手を高々と上げ、中継地点で仲間を迎え入れる　6_焦る気持ちからか、身を乗り出してたすきに手を伸ばす　7_いくつものトンネルがあるのも、内子町駅伝大会の特徴　8_たすきがつながり、勢いよく走りだす　9_廿日市自治会Aが一般の部優勝を決め、応援団と喜びを分かち合う

10_中学校男子の部で優勝した、五十崎中学校サッカー部Aチームの最終走者。ガッツポーズでゴール　11_全力を出し切り、地面に手をついて息を切らす選手　12_「お父さん」「がんばれ」と書いた手作りうちわで応援　13_手作りポンポンで選手にエールを送る応援団

総合優勝を果たした小田高校野球部。最終７区を務めた永居泰成さんが一番乗りでゴール

総合優勝は小田高校野球部 一般（1部）は廿日市が初の栄冠

総合優勝に輝いたのは、小田高校野球部。記録は１時間25分20秒でした。各部門の上位３チームと区間賞に輝いた皆さんを、記録とともに紹介します。

成績一覧（敬称略）

◇区間賞◇

1区（3.0*㎞）	2区（4.3*㎞）	3区（3.0*㎞）	4区（2.2*㎞）	5区（3.7*㎞）	6区（2.9*㎞）	7区（3.3*㎞）
一般の部（1部）						
ロード	フィットネスクラブ Ryuow	廿日市自治会A	ロード	廿日市自治会A	村前自治会A	神南
藤岡　達矢	山本　隼	長岡　秀樹	松本康次郎	芝　栄吾	堀本　将司	谷本　天翔
10分24秒	13分52秒	12分24秒	8分30秒	13分15秒	11分51秒	13分47秒
一般の部（2部）						
焼肉ありもと with楽晴会 6区がそろりそろり参ります	内子町森林組合A	セフティランナーズ	消防内子	西渕工務店	消防内子	TEAM BABA
有本　利雄	荒木　祥吾	村上　賢一	萩森　祥葵	西山　喬章	矢野　琢也	池田　知樹
12分27秒	17分08秒	12分22秒	8分36秒	13分26秒	12分09秒	12分56秒
高校男子の部						
小田高校野球部	小田高校野球部	内子高校野球部A	小田高校野球部	小田高校野球部	小田高校野球部	内子高校サッカーB
三浦　功暉	山本　昌徳	藤原　綜也	大鍋　勘太	永田　光希	山田　伊織	福見　翔
10分37秒	15分21秒	12分23秒	7分46秒	13分33秒	10分57秒	12分41秒
高校女子の部						
内子高校女子ソフトテニス部	内子高校ソフトボール・陸上競技部	内子高校女子ソフトテニス部	内子高校ソフトボール・陸上競技部	内子高校ソフトボール・陸上競技部	内子高校女子ソフトテニス部	内子高校女子ソフトテニス部
塚野　陽菜	水沼しずく	大川真利菜	瀬戸　美澪	西岡　乙花	濱田　彩菜	神岡　里沙
12分51秒	18分50秒	14分31秒	10分03秒	18分42秒	15分08秒	15分31秒
中学校男子の部						
内子中サッカー部A	内子中男子バスケット部	内子中男子ソフトテニス部A	五十崎中学校サッカー部A	内子中サッカー部A	内子中サッカー部A	五十崎中学校サッカー部A
成瀧　太賀	長岡　怜	片岡　春登	河野　真輝	西岡　颯来	稲井　奏太	西岡　昴汰
10分59秒	15分28秒	11分20秒	8分11秒	13分56秒	11分13秒	12分31秒
中学女子の部						
内子中ソフトボール部	内子中ソフトボール部	五十崎中バレーボール部	五十崎中バレーボール部	内子中バレー部	内子中ソフトボール部	内子中ソフトボール部
福山　りく	亀井　真希	金元　愛美	上村　佳穂	横山　姫華	大野　春陽	山田　沙雪
12分58秒	17分42秒	14分06秒	9分54秒	16分12秒	12分42秒	16分01秒

◇団体◇

（優　勝）	（第２位）	（第３位）
一般の部（1部）		
廿日市自治会A	ロード	村前自治会A
1時間28分04秒	1時間29分37秒	1時間33分59秒
一般の部（2部）		
消防内子	セフティランナーズ	廿日市自治会B
1時間33分03秒	1時間40分02秒	1時間41分54秒
高校男子の部		
小田高校野球部	内子高校野球部A	内子高校サッカーB
1時間25分20秒	1時間27分06秒	1時間31分00秒
高校女子の部		
内子高校女子ソフトテニス部	内子高校ソフトボール・陸上競技部	—
1時間47分35秒	1時間51分12秒	
中学校男子の部		
五十崎中学校サッカー部A	内子中サッカー部A	内子中男子ソフトテニス部A
1時間25分44秒	1時間28分43秒	1時間29分11秒
中学校女子の部		
内子中ソフトボール部	内子中バレー部	五十崎中バレーボール部
1時間42分10秒	1時間45分16秒	1時間46分00秒

今大会の最高齢ランナーとして表彰を受けた、77歳の長尾愛子さん（写真右）と76歳の城野壹令さん

一生懸命学び、ふるさとに尽くして 初の「保一・好子賞」は藤原有希さん

「内子町中学校英語弁論大会」の優勝者に贈られる「保一・好子賞」の伝達式が1月17日、内子中学校で行われ、藤原有希さん（同中3年）に記念品が手渡されました。

同賞は、内子町で2男7女を育てた故池田保一・好子夫妻の子どもたちが「両親への感謝を込めて、二人が天寿を全うしたふるさとに恩返しがしたい」と町に寄付した600万円で設立。同大会の副賞として、大会翌年に実施する青少年海外派遣事業の旅費の一部または記念品が贈られます。

寄贈者から「若者達！一生懸命学び、生きて故郷の発展に尽くしてください」というメッセージを受け取った藤原さんは、「日本と海外を結ぶ仕事に就くのが夢。いただいた電子辞書を使って、誰かのためになる英語力を身に付けたい」とお礼を述べました。

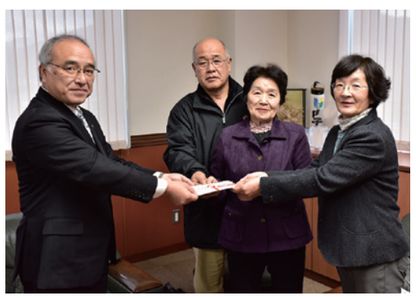
1_英語弁論大会で発表する藤原さん　2_片岡俊二校長（左）、泉邦彦学校教育課長と記念撮影

福島から届いた助け合いの思い からりが町に支援金を寄付

内子フレッシュパークからりの代表者が12月21日、役場を訪れ、福島県の農産物直売所「ベレッシュ」からの支援金の一部を町に寄付しました。

東日本大震災時に、からりの有志が支援に行ったのが交流の始まり。「今回、西日本豪雨で被災した皆さんの役に立てば」とベレッシュからからりへ支援金が送られました。

有志として福島に行った野田文子さんは「助け合いがからりの原点。その思いが、深い絆になっていると感動した。寄付は町の復旧に充ててほしい」と思いを語りました。



稲本隆壽町長に支援金を手渡す内子フレッシュパークからりの代表者

地域活動で小田深山の価値を再構築 小田の森林官が研究発表で全国表彰

受賞報告をした、発表者の野村祐樹さん（右）と水田英司さん

「平成30年度国有林野事業業務研究発表会」が11月29日、農林水産省で開かれ、愛媛森林管理署小田第一森林事務所が、森林ふれあい部門で日本林政ジャーナリストの会会長賞を受賞しました。

同事務所では聞き取り調査や自治会活動への参加など、住民との関わりを深めることで、小田深山の存在価値の再構築を図っています。

野村祐樹さんは「2～3年で異動になる森林官。地域との関りが薄くならないよう、取り組みを引き継いでいきたい」と思いを語りました。

冬至の翌日にじゃばらはいかが？
からり感謝祭でじゃばらの足湯が登場

毎年恒例の「からり感謝祭」が12月23日、道の駅フレッシュパークからりで開かれました。今回は「じゃばらの足湯」が初めて登場。じゃばらコンクの湯割りも提供され、来場者の体の中も外もぽかぽかにしていました。古谷颯蘭（そあら）ちゃん（6）＝高知県＝は「じゃばらも足湯も初めて。いいにおいで、気持ちいい。たくさん歩いて靴擦れが痛いけど、治りそう」と笑顔でした。

邪気を払う「じゃばら」をたっぷり入れた足湯

寒いけど、心と体はほっかほか
たくさんの仲間と冬の小田深山体験

「雪山ネイチャーキャンプ2018」が12月26～28日、ソルファ・オダスキー場で行われました。2泊3日の体験イベントに町内外から38人が参加。ソリや雪合戦などの雪遊び、雪山をキャンドルでライトアップするなど、冬の小田深山の自然を楽しみました。同スキー場の佐野晋平（しんぺい）さんは「大自然の中で子どもたちの感性が磨かれる。たくさんの笑顔が見られてよかった」と声を弾ませました。

この冬、初めての雪にはしゃぐ子どもたち

まばゆい光で2019年が幕開け
新春恒例「初日の出を愛でる会」

「初日の出を愛でる会」（立石自治会・愛鱗会共催）が元日の朝、立石地区尾首で行われました。澄んだ空に初日が昇り始めると、同地区保存会の獅子舞が披露されたほか、甘酒やぜんざいが振舞われ、新しい年の始まりをみんなで祝いました。水岡芳廣（よしひろ）自治会長は「雲ひとつない晴天で、最高のご来光を拝めた。今年は災害のない平穏で幸せな1年になってほしい」と話しました。

初日を浴びて舞う立石獅子舞

ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ――
みんなで探して食べて楽しむ七草探し

春の七草を探す「ふれあい七草」（内子自治センター他主催）が1月5日、内子児童館で行われました。地域住民が交流し、昔ながらの行事を子どもに伝える「ふれあい事業」の一環。約50人の参加者が、沖田の田んぼで七草を探した後、温かい七草がゆを食べました。児童館の佐野かおり館長は「大切にしたい食文化。4月には野草探しもするので、ぜひ来てほしい」と呼び掛けました。

七草の見分け方などを説明する芳我トシエさん（左）

雨が降っても、たくさんおったよ
小田川の自然を感じる「野鳥観察会」

「野鳥観察会」（「大きな榎の木の下で」他主催、小野里枝美（りえみ）代表）が1月12日、五十崎自治センターで開かれました。環境マイスターの瀧野隆志（たかし）さんを講師に迎え、鳥の特徴などを聞きながら観察。参加した15人は双眼鏡をのぞきながら「おった、おった」と声を上げていました。小野代表は「小田川にはたくさんの生物がいる。恵まれた自然環境を大切にしてほしい」と話しました。

観察用のスコープや双眼鏡で野鳥を探す子どもたち

みんなの健康と幸せを願って――
町内各地に伝わる「どんど焼き」

新年の恒例行事「どんど焼き」が内子町内の各地域で行われ、1年の無病息災を願いました。

八日市護国地区町並保存会主催のどんど焼きは1月12日、清正ひろばで行われました。同地区では、みんなで餅つきをした後、どんど焼きの火で餅をあぶって食べたほか、ぜんざいも振舞われました。芳我明彦（あきひこ）会長は「1年の最初にみんなで集まれてよかった」と喜びました。

正月飾りなどを焼いて無病息災・五穀豊穣を願う

帰りたくないのは雪のせいだ
内子連合小学校がスキーを満喫

自然に親しむことなどを目的に、内子・立川・大瀬小学校の5年生で構成する内子連合小学校のスキー教室が1月18日、ソルファオダスキーゲレンデで行われました。

慣れないスキー板で転んでいた児童たちも、すぐにコツをつかんで上手に滑るようになりました。時間いっぱいまでリフトに乗り続けた児童たちは、「家族と一緒に来たい」「すごく楽しい」と雪遊びを満喫していました。

広いゲレンデに子どもたちの元気な声が響いていた

新春を彩る思い思いの一句
恒例の「内子町新春俳句大会」

「内子町新春俳句大会」（内子町文化協会主催、生口象亭（しょうてい）会長）が1月20日、共生館で開かれ、73人が参加しました。最高賞の内子町長賞を受賞したのは、高藤士千子（せちこ）さん＝内子15＝の「受験子（し）の筆圧つよき絵馬ならぶ」でした。2年連続の受賞となった高藤さんは「思ってもみなかったこと。司会進行役で忙しかったので、家に帰ってから嬉しさがこみ上げた」と喜びをかみしめました。

表彰状を受け取る高藤さん（左）

平成31年 内子町 成人式

――新成人の皆さん、おめでとうございます――

「平成31年内子町成人式」は1月13日、内子町共生館で行われました。今年の新成人は平成10年4月2日～11年4月1日生まれの180人で、その内135人が式に参加しました。

式典では稲本隆壽（たかとし）町長が「皆さんが歩んだ平成という時代は、阪神淡路大震災や東日本大震災、そして昨年の西日本豪雨など、多くの災害が発生しました。新しい年号の時代が、穏やかな時代であるよう、皆さんが平和な社会の建設者であってほしいと願います。ふるさと内子の山や川、地域の人々のこと、家族のことを忘れずに歩んでください」と激励しました。

続いて新成人を代表して谷宮彩音さんが「今日からは責任ある大人としての自覚を胸に、少しでも世の中に貢献できるよう一生懸命努力していく覚悟です。つらく苦しい時は、豊かな自然と温かい人情に溢れたふるさと内子町を思い出し、自らを成長させたい」と新成人の誓いの言葉を述べました。

その他、和太鼓集団「和達」の演奏や記念品の贈呈、中学時代の恩師からのお祝いの言葉などがありました。平成最後の新成人の皆さんは、新しい時代を担う決意を胸に、大人の一歩を踏み出しました。

意見発表をした新成人の皆さん

Opinion of the New Adults

大瀬地区代表
光井和輝（かずき）さん＝本町１＝

信念を持って行動する立派な大人に成長したい

大人のスタートを切ったことを実感し、身の引き締まる思いです。私は大学に進学し、省資源や持続可能な社会の構築を考える材料工学を学んでいます。今の努力が内子の美しい自然を守ることにつながると信じ、勉学に励みます。

内子地区代表
岩城魁斗（かいと）さん＝松尾＝

「今を大事に一生懸命」先生の教えを礎に夢を追う

多くのことを学び、たくさんの友人や恩師と出会えた内子町、そして、支えてくれた家族に感謝し、必ず恩返ししていきます。学生時代や芝居を通して培った経験や学びを活かして、これからも挑戦し、自分の夢を追いたいです。

五十崎地区代表
水成友紀（ゆき）さん＝新川町＝

ふるさとが新たな出発点 力強く目標に向かいたい

あっという間の20年で、大人になり切れないまま過ごしていました。この成人式を節目に決意を新たにし、社会への一歩を踏み出そうと思います。ふるさとへの感謝を胸に、人や社会、そして自分のために人生を歩んでいきたいです。

小田地区代表
神岡直樹（なおき）さん＝吉野川＝

過去の自分を後悔しない もう一歩踏みだす大人に

私の目標は一流のエンジニアになることです。自分のスキルで社会に貢献できる存在になるため、得意分野の技術を磨いています。支えてくれた家族、友達、先生や地域の方々に恩返しができるよう、後悔のない日々を過ごしていきます。

今回初めて町内企業の説明会を実施

記念品を受け取った高橋愛生（うぶ）さん

晴れやかな衣装と笑顔で記念撮影

中学生時代のクラス目標を掲げて

新成人のまぶしさで字が見えない

恩師の思い出話に笑みがこぼれる

新成人の皆さんが生まれた1998年（平成10年度）の主な出来事

誓いの言葉を述べた
谷宮彩音（あやね）さん＝路木＝

内子町の出来事

'99年	'98年			
3月	12月	11月	9月	4月
公共下水道通水式	内山クリーンセンター操業開始	小田高校設立50周年記念事業	大瀬中学校が「公共建築百選」に	内子フレッシュパークからり総合落成式
小田燈籠まつり作業倉庫完成				ふるさとの川モデル河川事業落成記念
				こばと保育園落成

日本・世界の出来事

'99年	'98年				
2月	9月	8月	7月	6月	4月
iモードサービスがスタート	Google（グーグル）設立	甲子園で横浜高校が春夏連覇を達成	日本初の火星探査機「のぞみ」打ち上げ	貴乃花・若乃花が史上初の兄弟横綱に	明石海峡大橋が開通
			和歌山毒物カレー事件		

FROM ME TO YOU

みんなでつないでリレーエッセイ

「身近な再発見」

田中　真人（まさと）さん（31）＝内子９＝

私は昨年1年間を大阪で過ごしました。その中で、内子の良さを再認識することが三つありました。

一つ目はテレビの旅番組で内子が紹介されていたと職場の人から聞くことが、一度や二度ではありませんでした。愛媛県内の番組ならまだしも、大阪の番組でこれほどまで取り上げられる町なのだと知り、驚きました。

二つ目は、別の職場の人がお菓子を食べていて、「おいしいなぁ。どこのお菓子かな」と製造元を見ると、内子で作られたものと分かり、わざわざ私にお裾分けしてくれたことです。食べてみると、言われたとおり、次から次に食べてしまうおいしさでした。

遠く離れた大阪で、まさか内子産のお菓子を食べることになるとは思いませんでした。大阪でおいしく食べられていることに、どこか誇らしく、うれしい気持ちになりました。

三つ目は、大阪から電車で帰省していたときのことです。自分で運転する車とは違い、風景を楽しむことにしました。電車が進むにつれて、ビルが立ち並ぶ都会の景色から、田舎の風景へと移り変わっていきます。私がもっと若いときなら「田舎やなぁ」としか感じなかったと思います。今は「自然が豊かで、静かなええ所やなぁ」と、しみじみ感じることができました。

今回、内子を離れてみて、それらの魅力に初めて気づくことができました。これからも親しんだものの中に、新たな魅力を発見することを楽しみたいと思います。

▼次は、堀本将司さん＝内子19第1＝にお願いします。

わが家の一皿

SPECIAL DISH

「白菜のミルクスープ」

●作った人

山根やよいさん
＝鳥越＝

●材料（４人分）

白菜	160グラム
コーン	60グラム
バター	10グラム
Ⓐ 水	200cc
Ⓐ 牛乳	200cc
Ⓐ コンソメ	１個
Ⓐ 砂糖	少々
Ⓐ 塩	少々
Ⓐ 黒コショウ	少々

●作り方

①白菜を1.5センチの千切りにし、コーンは水気を切っておく。
②鍋にバターを溶かし、白菜、コーンを入れて炒める。
③白菜がしんなりしたら、Ⓐを入れて弱火で５分煮たら完成。

HAPPY BIRTHDAY

おめでとう　はじめてのバースデー

２月に満１歳になる子どもたちを紹介します。

守野　絆人（ゆいと）くん　内子18第1
毎日笑顔いっぱい☆　食べるの大好き♡　早く歩きたいなぁ。

小野　栞（しおり）ちゃん　和田
お姉ちゃん大好き♡　これからも笑顔いっぱい元気に育ってね！

上田　愛澄花（あすか）ちゃん　黒内坊
いつもニコニコ元気いっぱい！お出掛け大好きです♡

林田　莉歩（りほ）ちゃん　妙見町
いつもニコニコ♡　大好きなお兄ちゃんと早く外で遊びたいな♡

池田　旺矢（おうや）くん　田中
毎日、元気いっぱいです。いたずら大好きです。

「はじめてのバースデー」への掲載案内は、誕生月の前々月上旬にお送りしています。
ぜひ、応募してください。

子育て講演会「楽しい子育てをしよう」のご案内

乳幼児期に親として、どうやって子どもと向き合えばいいのかなど、子育ての秘訣についての講演会を行います。参加は無料ですので、気軽にお越しください。

●**日時**　２月８日（金）
午前10時～11時30分
●**場所**　五城保育園
●**講師**　幼保連携型認定こども園立花こども園　園長　大原淑子（としこ）さん
●**演題**　楽しい子育てをしよう
●**対象**　子育て中の保護者、子育て支援者

【申込・問い合わせ】
内子町子育て支援センター
☎０８９３（４４）６３５５

切り絵の絵本で愛媛出版文化賞奨励賞

黒住　弘子（ひろこ）さん（85）川中１

黒住弘子さんが自費出版した『わたしがちいさかったころのくさあそび』が、第34回愛媛出版文化賞の奨励賞に輝きました。絵本は黒住さんが小学生のころの話で、思い出の草遊びを切り絵で描いています。優れたデザイン性、当時の様子が伝わる文章が評価されました。黒住さんは「絵本作りは約40年ぶりで、受賞は思いがけないこと」と驚きます。

当時の日本は、太平洋戦争の真っただ中。黒住さんは「身の回りから物がなくなっていった時代。おもちゃなどはなく、子守りや家の手伝いで忙しかった。苦しかったけれど、小さな楽しみを見つけながら懸命に生きていた」と振り返ります。「物がなくても、身近な自然は素敵な遊び道具になる。便利な時代になった今だからこそ、子どもたちに読んでもらいたい」と思いを語ります。本文中には、自身が経験した戦時中の逸話も盛り込まれています。「文章を考えているとき、軍国主義教育や厳しい訓練のことなど、『戦争』を自然と意識していた。平和の尊さが、読者に少しでも伝われば」と願いました。

▲原本を手に、笑顔の黒住さん。カレンダーの裏を台紙として再利用している
◀『わたしがちいさかったころのくさあそび』の表紙

TOWN'S STAR

内子町の人☆キラリ

両親と森林浴を楽しむピーターさん

FROM AROUND THE WORLD

HELLO!!!

外国語指導助手
ピーター・コール
Peter Cole

帰国して感じたこと

冬休みを利用し、４年ぶりにアイルランドに帰国しました。内子町に来てから初めての帰省です。旅費節約のため、成田空港からアラブのアブダビ空港を経由したので、約22時間の長時間フライトでした。時差ぼけしたものの、久しぶりに友達と飲み交わすことができて、とてもうれしかったです。

帰国を機に、改めて日本との違いを感じました。まずは「パンと牛乳の味」です。日本の牛乳は少し卵のような味で、パンはアイルランドより甘い。私的には卵サラダのサンドイッチにはアイルランドのパンを、ピーナッツバターやジャムのサンドイッチには日本のパンを使うのが好みです。

次に「オーブン」。アイルランドでは、ほとんどの家庭に大きなオーブンがあります。ハムやポテト、野菜、デザートなど、普段からいろいろな食べ物をオーブンでローストしています。

最後は「家で靴を脱ぐか脱がないか」の違いです。私は日本での生活に慣れたので、逆に靴を脱がないことに少し抵抗を感じるようになりました。アイルランドに戻る日が来ても、室内では靴を脱いで過ごすと思います。もしかすると、来客用の室内履きを用意しているかもしれません。家族や友達はなかなか受け入れにくいかもしれませんが、きっと慣れてくれると思います。そしてゆくゆくは、私と同じように靴を脱いでくつろいでくれるとうれしいです。

SAVE THE EARTH

くらしのエコロジー

ガス抜き時の爆発事故にご注意ください

12月に屋内でのスプレー缶のガス抜きが原因と思われる爆発事故があり、新聞などで報道されました。スプレー缶やカセットボンベを処分する際は、次のことに十分注意して行ってください。

《ガス抜きの注意点》

▽近くに火の気のないことを確認し、風通しの良い屋外で作業してください。

▽ガス抜きキャップが付いている場合は、製品に書いてある説明に従って使用してください。ガス抜きキャップが付いていない場合は、ボタンを押して使い切ってください。

▽カセットボンベは、カセットコンロで湯を沸かすなどして使い切ってください。

▽缶を振って、中身が残っていないか音で確認してください。

《スプレー缶やカセットボンベのごみの出し方》

使い切ったことを確認してから、穴を開けてください。穴を開ける道具は、ホームセンターなどで購入できます。

「燃えないごみ」として出すか、内子町クリーンセンターに直接持ち込んでください。ガスが残っていると、ごみ処理施設で爆発する危険がありますので、適切な処理をお願いします。

【問い合わせ】
環境政策室
☎０８９３（４４）６１５９

VOICE

まちの声

□確定申告をして医療費控除を受けたいのですが、領収書を添付する必要はありますか。（60代男性）

■29年分の申告から、領収書の添付が不要になりました。代わりに明細書を提出する必要がありますが、加入する健康保険組合などから届く「医療費通知」を添付すれば、明細の記入は不要です。ただし、税務署から領収書の提示を求められることがありますので、５年間は大切に保存してください。

【問い合わせ】
税務課住民税係
☎０８９３（４４）６１５３

Q 広報クイズ

「広報うちこ」２月号を読んで、①～⑤番の丸印をひらがな・カタカナでうめてください。小さい「っ」「ゅ」や、「が」などの濁音も一文字とします。「●」の文字を①番から順につなぐと、ある言葉になります。どんな言葉でしょう。

①「●○○○」から届いた助け合いの思い。からりが町に支援金を寄付
②電子申告がおすすめです。「○●○○○○○○」は正しく、お早めに――
③まばゆい光で2019年が幕開け　新春恒例「●○○○○○○○○○○」
④憧れの暮らし方を御祓地区で――　新しい「○○○○○○○○●○○○○○」が活動開始
⑤一生懸命学び、ふるさとに尽くして　初の「○○○●・○○○○○○」は藤原有希さん

応募方法：
ハガキに答え、氏名、住所、年齢を書いて送ってください（１人１通まで）。正解者の中から抽選で10人に図書カード（500円）をプレゼントします。
宛て先：〒795−0392
内子町役場　総務課　広報・広聴係
締め切り：２月28日（消印有効）
当選者発表：「広報うちこ」４月号

●12月号当選者の皆さん

答え「すすはらい」　正解数40
- 大塚マサ子さん　（内子３）
- 宇都宮美知子さん（内子14）
- 鎌田　嘉之さん　（内子14）
- 田中恵美子さん　（河内５）
- 城戸　夏美さん　（河内５）
- 上田　民子さん　（下重松）
- 伊達　邦明さん　（小田上）
- 大野　育子さん　（上川上）
- 吉川　晃　さん　（上川西）
- 髙木　貴徳さん　（愛知県）

図書館へ行こう

内子町図書情報館
〒791-3301
内子町内子３４２７番地
☎ ０８９３（４４）４１９８
http://www.town.uchiko.ehime.jp/library/
開館時間：
午前９時30分～午後６時
休館日：月曜日・月末整理日

●利用者カードと読書記録帳の保管方法に注意

利用者カードと読書記録帳は、保管方法を間違えると使えなくなる場合があります。次のことに注意してください。

- 携帯電話など、強い磁気を発するものと一緒に保管しない
- 車のダッシュボードなど高温になる場所、直射日光や蛍光灯が当たる場所に置かない
- 折り曲げたり、汚したり、書き込みをしたりしない

●2月企画展のご案内

《郷土が生んだ芸術家⑩》

▽山野の鳥展
稚児之助隼衛門（ちごのすけはやぶさえもん）さん（内子町五十崎）

ボールペン画の作品を展示

［おはなし会］

▽土曜日・午後２時～
2月2日　ゆりかご
9日　むしこまど
16日　むしこまど
23日　どんぐり会

［文学講座］

▽2月16日（土）午前10時～
▽内容　自由に読む「源氏物語」
▽講師　村山洋子（ようこ）さん

新着図書紹介

その他の新着情報はホームページをご覧ください。

♣一般図書

されど私の可愛い檸檬
舞城王太郎／著

やりたい仕事ははっきりしている。だけどなぜかうまくできない。だって選ぶのって苦しいじゃないか……。「家族」の愛、不条理などを描いた作品集

空に向かってかっ飛ばせ！
筒香嘉智／著

野球をする子どもたちの数は激しい勢いで減っている。日本の４番打者筒香嘉智がその現状を変えるために、自らの経験に基づき提言する

100歳まで元気！おいしく健康300レシピ
岩﨑啓子／著

手作りごはんで、体の不調を予防・改善。簡単でおいしいと定評があるプロのレシピを、「血管を鍛える」「筋力アップ」などジャンル別に紹介

♥児童図書

工場長のひみつのおひるね
みずのよしえ／作

小高い場所にある、風つくり工場。そこで働く小さな黒猫のノロロは昼寝が大好き。実は、工場長もこっそり昼寝をしているみたいで……

太陽ときみの声　明日の、もっと未来へ
川端裕人／作

高校卒業を前に、一輝は進路で悩んでいた。ブラインドサッカーは楽しいけれど、将来の仕事には直結しない。受験前最後の試合に臨むが……

ぼくは　フクロウ
フィリップ・バンティング／作

枝に止まっているフクロウが、キュートなフクロウや珍しいフクロウに変身していき……。フクロウの絵と言葉遊びが楽しい絵本

UTIA　Uchiko Town International Association
内子町国際交流協会の情報誌「ゆうてぃあ」
事務局　内子分庁３階
☎ ０８９３（４４）２１１４
fax０８９３（４４）６１３７
http://utia.jp/
VOL.214

青少年海外派遣事業の成果を報告

「第24回青少年海外派遣事業」の報告会を１月18日、内子自治センターで開きました。派遣生10人は「ドイツの食文化」や「教育について」など、６つのグループに分かれて研修の成果や感想を発表しました。その一部を紹介します。

《ドイツのおまじないの言葉》

日本では子どもがけがをしたとき、「痛いの痛いの飛んでいけ」と言いますが、ドイツでは「Bis du heiratest, ist alles wieder verheilt.」（結婚までは治りました）と言うそうです。過去形になっていることが不思議で、その理由をホストファミリーに聞くと、「結婚するまでもう痛くなることはない」と断定する意味で過去形になっているそうです。日本にはない考えがとても面白いと感じました。

《ローテンブルク市の町並み保存》

内子町の町並みで保存されている伝統的建造物は93件ですが、ローテンブルク市は城壁内が全て保存区域になっていて、倉庫などを合わせると1,200件もあるそうです。

両市町の共通の課題は保存地区内の人口減少や空き家の増加です。景観を守り続けていくことは大変ですが、どちらも特有の景色が広がるすてきな町です。今回学んだことを生かし、僕たちができることを考えていきたいです。

ローテンブルク市内の町並みを見渡す派遣生たち

内子町駅伝競走大会に参加しました

内子町国際交流協会は今年も「内子町駅伝競走大会」に参加しました。「たすきをつなぐ」というチーム目標に向かって、各自で練習を重ねて本番に臨みました。全力で22.4キロを駆け、一般２部で14位という好成績を収めることができました。

当協会の応援団も選手の力になるように、全区間ポンポンを持って、沿道から声援を送りました。応援団として参加したＡＬＴのサマンサさんは「マラソンや５キロ走はアメリカでも人気だけど、駅伝を見たのは初めて。みんなで協力し合って走る姿がすてきだった。応援できて楽しかった」と感想を話しました。

当協会のチームで走ってくれた選手の皆さん、応援してくれた皆さん、ありがとうございました。

1_ゴールの後、応援団と一緒に　2_大きな声援で選手にエールを送る　3_たすきを手に、ラストスパート

○確定申告は正しく、お早めに――

●**相談および確定申告期間**
▽贈与税
2月1日(金)～3月15日(金)
▽所得税・復興特別所得税
2月18日(月)～3月15日(金)
▽消費税・地方消費税(個人事業者)
2月1日(金)～4月1日(月)
※土・日曜日、祝日を除く
●**申告会場**　大洲税務署
《マイナンバーを忘れずに》
申告書にはマイナンバーの記載と、本人確認書の提示または写しの添付が必要です。郵送などの場合は、本人確認書類の写しの添付を忘れずにお願いします。
《電子申告(e―Tax)がおすすめ》
e―Taxを利用すると本人確認書類の提示が不要になるなど、便利です。24時間受け付けが可能なので、ぜひご利用ください。詳しくは国税庁のホームページをご覧ください。
□http://www.nta.go.jp
【問い合わせ】
大洲税務署
☎0893(24)3115

○持続可能な社会を目指して「環境子ども会議」を見学しませんか

子どもたちが環境について学ぶ「30年度環境子ども会議」を開きます。どなたでも見学できますので、子どもたちと一緒に環境への理解を深めませんか。

顕微鏡で水の汚れを見る児童

●**日時**　2月13日(水)
午前8時45分～正午
●**場所**　内子町共生館
●**内容**
▽講話　橋口清(きよし)さん(松山地方気象台調査官)
▽体験型学習会
※一般参加者は見学のみ
【問い合わせ】
内子町教育委員会　学校教育課
学校教育係(内子分庁内)
☎0893(44)2124

ねんきんQ&A
産前産後期間の国民年金保険料 4月1日から免除になります

Q：新しい制度の内容を教えてください
A：4月1日から法律が変わり、出産した月の前月から4カ月間、国民年金保険料が免除されます。双子以上の場合は、出産した月の3カ月前から6カ月間となります。
Q：国民年金に加入しています。今年の2月に出産しますが、対象になりますか
A：なります。国民年金第1号被保険者で、31年2月1日以降に出産する人が対象です。ただし、新制度の施行が4月のため、免除されるのは4月以降分の保険料となります。
Q：事前に申請することはできますか
A：31年2月以降に出産する人は、4月1日から申請の受け付けが始まります。受付開始日以降は、出産予定日の6カ月前から申請できるようになります。
Q：免除を受けた場合、年金を受給するときに影響はでませんか
A：産前産後期間として認められた期間は、保険料を納付したものとして老齢基礎年金の受給額に反映されますので、影響はでません。
Q：申請方法を教えてください
A：役場に年金手帳と印鑑を持参して、申請してください。出産前に申請する場合は、母子健康手帳も必要です。

【問い合わせ】
○住民課　国民年金係
☎0893(44)6152
○松山西年金事務所
☎089(925)5105

○町営住宅の入居者を募集します

●**住宅の規格・家賃など**
■**藤井団地185号(小田地区)**
▽住所　中川3222―1
▽構造　木造平屋・H10建
▽面積他　39・76㎡、1DK
▽家賃(月額)　9000円～
※家賃3カ月分の敷金が必要。家賃は入居者の収入で決定します。
※駐車場あり
●**入居資格**　現に住宅に困窮していることが明らかで、月額所得が15万8000円を超えない人
●**申込方法**　建設デザイン課・内子分庁・小田支所にある入居申込書を提出
●**申込期限**　2月19日(火)
【申込・問い合わせ】
建設デザイン課　管理係
☎0893(44)6157

藤井団地外観

○スノーシューをはいて見る星空と雪景色「冬の森と星空ウォーク」参加者募集

寒いけど貴重な体験

●**日時**　3月9日(土)
午後2時～9時
●**集合場所**　JR内子駅または内子分庁
●**内容**　昼は冬のひっそりとした森の散策。夜は澄んだ冬空の無数の星を体験します。
●**参加費**　大人1500円(高校生以下500円)
●**定員**　20人(先着順)
●**準備物**　弁当(夕食)、防寒着、長靴、タオルなど(氷点下になる場合もあるので、十分な防寒装備が必要です)
●**申込期限**　2月28日(木)
【問い合わせ】
内子町役場小田支所
☎0892(52)3111

募集！
「学校生活支援員」になってみませんか

内子町教育委員会では、支援の必要な児童・生徒の学校生活や学習活動を支える「学校生活支援員」を募集しています。

●**職種**　学校生活支援員
●**募集人数**　若干名
●**任用期間**　4月1日から1年間(勤務成績により更新可)
●**勤務場所**　町内の小中学校のいずれか
●**応募資格**　学校教育や障がいへの理解がある人
※年齢制限や必要な資格はありません。
●**勤務条件**
▷勤務時間　1日6時間、週5日程度(時間帯は勤務する学校長が指定)
▷賃金　850円(時間給)
※各種保険、通勤手当あり
●**採用試験**
▷選考日　2月24日(日)
▷場所　内子分庁
▷選考方法　面接
※詳しくは申込者に通知します。
●**応募方法**　「登録志願票」を発達支援センターへ提出
※登録志願票は発達支援センターにあります。内子町のホームページからも入手できます。
●**応募期限**　2月18日(月)
【応募・問い合わせ】
〒791―3392
内子町内子1515番地
内子町教育委員会　学校教育課
発達支援センター(内子分庁内)
☎0893(23)9255

○みんなで内子の森を育てよう「内子の森づくり」参加者募集

「照葉の森づくり」に取り組む㈱愛媛新聞社の協力で、内子の森づくり活動をします。広葉樹の植栽や手入れをして、みんなで森を育てましょう。

●**日時**　3月9日（土）
午前10時～正午

※現地の天候などで中止する場合があります。

●**場所**　小田深山・千年の森公園（現地集合）

●**準備するもの**　作業のできる服装、雨具（雨天時）など

※地堀りや移植ごて、軍手がある人は持参してください。

●**申込期限**　2月22日（金）

【申込・問い合わせ】
産業振興課　林業振興係
☎0893（44）2123
FAX 0893（44）6136

子どもたちと一緒に森づくり

○「内子町人権・同和教育研究大会」のご案内

「一人ひとりの人権が尊重される心豊かなまちづくり・人づくり」をテーマに研究大会を開きます。多数ご来場ください。

●**日時**　3月2日（土）
午前9時～正午

●**場所**　共生館

●**内容**
▽中高生の発表
▽講演会
・演題「私の歩んだ道～見えないから見えたもの～」
・講師　竹内昌彦（まさひこ）さん（NPO法人ヒカリカナタ基金理事長）

※手話通訳を行います。

●**主催**　内子町人権教育協議会

【問い合わせ】
教育委員会　自治・学習課生涯学習係（内子分庁内）
☎0893（44）2114

○ 住所や世帯に変更があったときは、期間内に届け出を――

住所などの異動の届け出は、国民健康保険、国民年金、選挙人名簿の登録などにつながる大切な手続きです。住民票の内容が実態と異なっている場合には、行政サービスを受けられないことがあります。下記の表を参考に、期間内に届け出をしてください。

●**届け出の方法**
▷場所　住民課（本庁）、内子分庁、小田支所
▷必要書類　本人確認書類（運転免許証や健康保険証など）、印鑑、マイナンバーカードまたは通知カード
※代理人による届け出は委任状が必要な場合があります。詳しくはお問い合わせください。

【問い合わせ】
住民課　住民異動係
☎0893（44）6152

●**届け出の種類・期間など**

	届け出の種類	届け出期間
町外から内子町へ引っ越したとき	転入届	転入した日から14日以内
町内で引っ越したとき	転居届	転居した日から14日以内
内子町から町外へ引っ越しするとき、または引っ越したとき	転出届	引っ越し予定日の約14日前から届け出可能。引っ越しまでに届け出できなかった人は、新住所に住み始めた日から14日以内
世帯主を変更したとき、同一住所の世帯を合併または分離したとき	世帯変更届	変更した日から14日以内

＼子育て支援クラブの／会員を募集中です

内子町子育て支援センター　☎0893（44）6355

《親子教室》
●**日時**　第2・4木曜日
午前10時～11時
●**対象**　0歳児～（主に小田地区に住んでいる人）
●**場所**　文化交流センタースバル

《乳幼児学級》
●**日時**　第2月曜日
午前10時～11時
●**対象**　0歳児～（20組程度）
●**場所**　内子町子育て支援センター
●**申込期間**　4月8日（月）～26日（金）

バルーン遊び（乳幼児学級）

五十崎児童館きらり　☎0893（44）2001

運動会ごっこ（うさぎ・ひよこ組合同）

《親子クラブ》
うさぎ組（2歳児～）
ひよこ組（0～1歳児）
※うさぎ組とひよこ組は合同で行います。
●**日時**　第2・4木曜日　午前10時～11時
※日にちが変更になるときもあります。

《なかよしママクラブ》
●**日時**　第1金曜日
午前10時～11時
●**対象**　育児中のママ

内子児童館　☎0893（44）3101

《親子クラブ》
りす組（2歳児～）
よちよち組（6カ月～1歳児）
※りす組とよちよち組は合同で行います。
●**日時**　第1・3水曜日　午前10時～11時
※日にちが変更になるときもあります。

買い物ごっこ（りす・よちよち組合同）

放課後児童クラブの利用者を募集します

●**対象／定員**
▷内子放課後児童クラブ
内子小の1～3年生／30人程度
▷五十崎放課後児童クラブ
五十崎・天神小の1～3年生／30人程度

●**利用条件**
▷保護者が就労していて、祖父母なども世話ができない家庭の児童（就労証明書が必要）
▷保護者が迎えにくること

●**利用期間**　4月1日～32年3月31日（日曜日・祝日・お盆・年末年始は除く）

●**利用時間**　放課後～午後5時30分（学校休業日は、午前8時30分～午後5時30分）

●**利用料**　月額5,000円（8月は1万円）

●**申込期間**　2月1日（金）～20日（水）

【申込・問い合わせ】
▷内子児童館　☎0893（44）3101
▷五十崎児童館　☎0893（44）2001

募集

えひめ結婚支援センター「ボランティア推進員」

「えひめ結婚支援センター」では、独身男女に出会いの場を提供するイベントを各地で開催しています。

「ボランティア推進員」は、イベントの運営やカップルのフォローをします。募集の説明会を開催しますので、興味のある人は、ぜひご応募ください。

●**日時**　2月22日（金）
午後6時～8時
●**会場**　大洲喜多法人会（大洲市）
●**申込方法**　名前・電話番号・会場名を記入し、メールでお申し込みください。
✉office@msc-ehime.jp
【主催・問い合わせ】
えひめ結婚支援センター
☎089（933）5596

催し

うちこ福祉館の行事案内

《やさしい人権講座》
●**日時**　2月14日（木）
午後7時～
●**場所**　うちこ福祉館
●**演題**　「かっこいい大人になるために」
●**講師**　小野敏信（としのぶ）さん（久万高原町教育委員会教育長）
●**参加費**　無料
《わいわい喫茶》
●**日時**　3月4日（月）
午後1時～4時30分
●**場所**　うちこ福祉館
●**参加費**　無料
【問い合わせ】
うちこ福祉館
☎0893（44）3410

「気軽にコミュニティ・カレッジin内子」のお誘い

●**日時**　2月21日（木）
午後7時～
●**場所**　内子自治センター
●**テーマ**　「気づき」が創る地域の活性化
●**講師**　山中亮（あきら）さん（愛媛大学准教授）
●**内容**　地域の創造性を育む簡単なワークショップ
●**対象**　高校生以上ならどなたでも受講できます。
●**受講料**　500円
●**主催**　愛媛大学社会共創学部他
【問い合わせ】
内子町教育委員会　自治・学習課自治振興係（内子分庁内）
☎0893（44）2114

バイオマス発電を学ぼう「内子自然エネルギー学校」

いよいよ稼働するバイオマス発電。内子町の木材で発電をする取り組みについて学びます。無料でどなたでも参加できます。

●**日時**　2月23日（土）
午前10時～12時
●**集合場所**　内子町森林組合小田支所
●**内容**
▽講演　内子バイオマス発電の取り組みについて　他
▽見学　内子バイオマス発電所
【問い合わせ】
環境政策室
☎0893（44）6159

お知らせ

タンポポで環境の健康診断調査にご協力ください

内子町では「タンポポ調査・西日本2020」に参加しています。

調査ではどのようなタンポポがどこにあるか調べるだけでなく、在来種や外来種などの分布状況も調べます。調査は誰でも参加できますので、ぜひご協力ください。

環境の変化も知らせてくれるタンポポ

●**調査の参加方法**
(1)タンポポの花を一つ採取し、ティッシュペーパーに包み、紙で作った袋に入れる
(2)採取した日付と場所を書いた地図を付ける
(3)町内の各自治センター、分庁・小田支所窓口または環境政策室に提出
●**実施期間**　5月31日（金）まで
【問い合わせ】
環境政策室
☎0893（44）6159

「家庭での地震の備え」日頃からできていますか？

地震から身を守るには、一人一人の地震に対する備えと心構えが重要です。

日頃から巨大地震に対しての備えができているのか、次のチェックリストで確認してみてください。

□タンスや食器棚は突っ張り棒などで転倒を防止している
□フィルムを貼るなどして、窓ガラスの飛散を防止している
□非常用の持ち出し品の準備ができている
□家族の安否の確認方法を決めている
□避難経路や避難場所を知っている

▶非常用の持ち出し品はリュックに詰めて、すぐに持ち出せるように準備

【問い合わせ】
内子消防署
☎0893（43）0119

悩みを抱え込まないで「こころの相談日」

自身や家族のことで心配や悩みはありませんか。心理療法士が無料で相談に応じます。秘密は厳守しますので、一人で悩まず気軽にご相談ください。

●**日時**　3月6日（水）　午前9時～正午／午後1時～4時
※1人1時間程度です。
●**場所**　五十崎保健センター
●**対象**　本人または家族の人
●**相談担当者**　幸田裕司（ゆうじ）さん
（心理療法士）
※予約制。2月28日（木）までに電話でお申し込みください。
【申込・問い合わせ】
地域医療・健康増進センター（保健センター）
☎0893（44）6155

電話勧誘のトラブルを防ぐために

電力切替などの電話勧誘に関するトラブルが増えています。電話勧誘は口頭でも契約が成立するので次のことに注意して、トラブルを防ぎましょう。

●**電話勧誘の注意点**
・その場で決めないで、家族や知人に相談。今、必要な契約なのかを考える
・必要のないときは「いりません」「興味ありません」など、はっきり断る
・後日書類が届く場合があるので、放置せず中身を確認する
●**訪問による勧誘にも注意**
住宅リフォームなどの勧誘も同じです。今、必要な契約なのかを考え、必要のないときは、はっきりと断りましょう。
【相談・問い合わせ】
内子町消費生活相談窓口
☎0893（44）5026

還暦・噺家（はなしか）生活40周年記念

桂米團治独演会

3月21日（木）内子座

午前の部　11時開演
午後の部　2時30分開演

内子座での襲名披露公演から10年。桂米團治が再び内子座の舞台に上がります。

●**出演**　桂米團治（よねだんじ）さん、桂米紫（べいし）さん、桂米輝（よねき）さん、桂ざこばさん（ゲスト）
●**チケット料金**（全席指定・税込）
▷当日　5,000円　▷前売り　4,000円
※チケットは町並・地域振興課、内子座、チケットぴあ他で購入できます。詳しくは愛媛朝日テレビのホームページをご覧ください。
http://eat.jp/info/event.htm
【問い合わせ】
町並・地域振興課（内子分庁内）
☎0893（44）2118

40歳を過ぎたら、体を動かしてロコモ予防

ロコモとは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略称です。筋肉や骨、関節などの運動器が衰えることで、「立つ」「歩く」といった身体機能が低下している状態のことをいいます。

進行すると要介護状態になるリスクが高くなります。「階段に手すりが必要になった」「つまずきやすくなった」など、普段の生活で不便さを感じる人は、ロコモの危険サインかもしれません。

ロコモは早期からのケア、進行予防が重要です。40歳頃から骨や筋肉は衰え始め、50歳を過ぎると急激に衰えます。そのため40歳を過ぎたらロコモを予防しましょう。

●今より1日10分多く体を動かそう

ロコモを予防する方法の一つは運動です。厚生労働省は、今の生活より10分多く体を動かす「＋10（プラステン）」を推奨しています。「＋10」を心掛けることでロコモだけでなく、糖尿病やがん、脳卒中、認知症などの病気にかかるリスクも下げることができるといわれています。

今から普段の生活に「＋10」を取り入れて、最後まで健康で生き生きとした生活を送れるようにしましょう。

～次回は「ロコモを予防する食生活」について掲載します～

《こんな「＋10」に挑戦してみよう》

近くの移動は
自転車や徒歩に

テレビを見る合間に
体操やストレッチ

エレベーターより
階段を使う

仕事の休憩時間に
体を動かす

3月の健康カレンダー

●母子保健

育児相談

日	受付時間	場所	対象
1（金）	午前9時30分～10時30分	小田保健センター	乳幼児
4（月）	午前9時30分～11時	五十崎保健センター	乳幼児
7（木）	午前9時30分～11時	内子保健センター	乳幼児

乳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
5（火）	午後1時～1時15分	内子保健センター	30年6月・7月生まれ

2歳Ｃｏｍｅかむ教室（むし歯予防教室）

日	受付時間	場所	対象
15（金）	午前9時30分～10時	内子保健センター	28年12月、29年1月生まれ

離乳食教室

日	実施時間	場所	対象
19（火）	午前9時30分～正午	内子保健センター	30年10月まれ

●成人保健

個別栄養相談（管理栄養士が個別に相談を受けます）

日	受付時間	場所	対象
14（木）	午前9時～正午	五十崎保健センター	食生活が気になる人

◎事前に電話予約が必要です。

【問い合わせ】
地域医療・健康増進センター（保健センター）
☎０８９３（４４）６１５５

人のうごき（敬称略／12月6日～1月5日届出分）

●うぶごえ ―♣男の子 ♥女の子―

♣松本　峻弥（直樹 光恵）内子18第2
♥松浦　結菜（直樹 あゆみ）内子19第1
♣大川　咲（拓郎 絵梨）内子15
♣青木　紗杜（瞬 菜保）上村

●まごころ銀行

皆様から寄付をいただきました。心からお礼申し上げます。
内子町社会福祉協議会

武智　賢様（内子11）
和田　貴博様（内子13）
西谷　洋昭様(内子19第1)
城戸　賢治様（村前）
内田　計夫様（乙影山）
宮岡　武久様（徳積）
菊地さつ恵様（川中２）
井上　和広様（下立山）
政岡　勝利様（石畳８）
松下　賢志様（鳥越）
河内可奈子様（上町）
土居　芳雄様（上町）
津田富士恵様（下重松）
本田　義博様（下宿間）
亀岡　三郎様（上川西）
山田　清弘様（吉野川）

●おくやみ

和氣　富子（92）内子１
沖野　政仁（81）内子２
武田　進（90）内子３
川本　定雄（104）内子７
上堂　晴夫（60）内子18第2
西谷平三郎（90）内子19第1
稲田　友一（87）内子22
山本　信男（82）宿茂
徳田　清治（75）本町１
折本　千年（92）本町１
内田ツヨミ（99）立川中央
二宮　哲夫（67）日之地
井上タカ子（82）下立山
政岡　里美（93）石畳８
河内　功（93）上町
栗田　秀子（85）上町
土居　安子（68）本町
重岡　吉保（89）新川町
門田イチコ（96）妙見町
山中アヤ子（92）八代
西野　朝子（93）西沖
徳田　猛（69）上川西
住田幸太郎（87）亀ケ谷
源田フジ子（92）源台組
山下喜代治（85）掛橋
西田スエ子（94）中田渡３
福岡ハルミ（97）臼杵中

●まちの人口（31年1月1日現在／（　）内は前月比）

・人口　16,718人（△34）［男性　8,013人（△11）／女性　8,705人（△23）］
・世帯数　7,184戸（△17）

3月の相談日・救急当番医

●年金１日相談

日時：14（木）・28（木）の午前10時～午後３時30分
場所：内子自治センター　※相談は予約制です。
予約・問い合わせ：松山西年金事務所
☎089（925）5110

●行政相談

日時：12（火）の午前９時30分～正午
場所：町民会館／内子分庁／林業センター
問い合わせ：総務課　☎0893（44）6150

●心配ごと相談

日時：12（火）の午前９時30分～正午
場所：内子分庁
※心配ごと相談は予約制です。前日までに電話でお申し込みください。
問い合わせ：内子町社会福祉協議会　☎0893（44）3820

●人権相談

日時：12（火）の午前９時30分～正午
場所：内子自治センター
問い合わせ：住民課　☎0893（44）6152

●小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
3（日）	守口小児科（八幡浜市）	0894（24）7770
10（日）	大洲ななほしクリニック	0893（25）7710
17（日）	山下小児科（西予市）	0894（62）6801
21（木）	ごとう小児科（大洲市）	0893（23）0510
24（日）	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894（24）1199
31（日）	ごうお小児科医院（大洲市）	0893（24）3936

●大洲喜多休日夜間急患センター　☎0893（23）1156

診療科目	診療時間
内科	○平日・土曜日：午後８時～11時 ○日曜日・祝日：午前９時～午後６時

※当センターの診療は応急措置のみです。休日や夜間に急に具合が悪くなった、中学生以上の人が受診できます。

●救急病院

日	病院名	電話番号
月・火	市立大洲病院	0893（24）2151
水	加戸病院	0893（44）5500
木	日中：大洲記念病院 夜間：市立八幡浜総合病院	0893（25）2022 0894（22）3211
金・土・日	大洲中央病院	0893（24）4551

広報うちこ
UCHIKO
2019 February vol.256
②
発行／内子町　〒795-0392 愛媛県喜多郡内子町平岡甲168番地
☎0893(44)2111(代)／fax(44)4300
http://www.town.uchiko.ehime.jp
info-uchiko@town.uchiko.ehime.jp
内子分庁　〒791-3392 内子1515番地
☎0893(44)2112(代)／fax(44)6135
小田支所　〒791-3592 小田81番地
☎0892(52)3111(代)／fax(52)2303
編集：広報うちこ編集委員会

住人十色

第115回

憧れの暮らし方を御祓地区で――新しい地域おこし協力隊が活動開始

水谷　円香（まどか）さん(27)＝北表＝

◎「たくさんの人が集まる場所にしたい」と抱負を語る水谷さん（埼玉県出身）。御祓小学校跡のグラウンドで撮影。

内子町の新しい地域おこし協力隊として、2月1日から五十崎自治センターに勤務する水谷円香さん。御祓小学校跡の活用などを中心に、地域の活性化を目指して活動を開始します。

田舎暮らしがしたいという水谷さんは、石畳地区の炭焼き職人の記事をネットで見て、内子町を知りました。「田舎で暮らすには何かしら生業が必要。炭焼きに限らず、選択肢を広げて考えたい。都会では買わないと何も手に入らなかったので、自分の手足を動かして、何かを作る暮らし方に憧れる」とその魅力を語ります。前職が演劇関係の仕事で、観劇好き――。「田舎暮らしをしながら、内子座や町並保存地区で文化的なものにも触れられる」と期待に胸を膨らませます。

御祓地区には昨年から、棚田オーナーとして訪れているそうで、「皆さん優しくて、歓迎してくれている。最初に移住したいとあいさつしたら、その日のうちに空き家を紹介してもらった」と笑います。「一番の目標は人を増やすこと。3年の任期では結果が見えないかもしれないけれど、そのきっかけをどんどん作りたい。御祓小学校跡の活用はその一つ。ここでの暮らしを教わりたいので、ぜひ話に来てほしい」と目を輝かせました。

編集幸記

▽毎年1月号は成人式、駅伝大会と、若く元気な人々を取材させてもらいます。その姿に自分も頑張ろうと運動を始めるのですが、なかなか続きません。今年は睡眠をたっぷりとって、老化防止に努めます。手遅れか（裕）

▽人☆キラリの黒住さんが作った絵本には、子ども時代の楽しい草遊びがたくさん紹介されています。私の子ども時代は、草遊びよりも食べる専門。イタドリにスイバ、野イチゴ……。食い意地だけは、昔から変わらないようです（航）

町内無線放送が聞き取れなかった場合はお電話ください。

通話料無料の
フリーダイヤル
☎0120(44)2130

広報うちこは環境に優しい植物油インキを使用しています。
読み終えたら綴じて保存してください。
きっとまたお役に立つときがあります。
VEGETABLE OIL INK