

広報うちこ

UCHIKO

4

April 2019

vol.258

あなたとまちをつなぐ
ふるさと情報誌



●特集

た・ち・つ・か・わ

●COVER

わくわく、ドキドキ！ 新しい春。新しい1年生。

—特集—

た・ち・つ・か・わ

たちかわ?

たつかわ?



松山方面から
国道56号線を通ると
内子町の玄関口となる
立川地区。
皆さんは、この「立川」を
何と呼んでいますか。
「たつかわ」か
「たちかわ」か、
あるいはその両方を
使い分けているかもしれせん。
どっちが正しいのか
それは長年、
立川地区の住民の間でも
謎のまま――。
今回の特集では、
地元住民へのアンケートや
資料を通して、
2つの呼び名が混在する
立川地区の謎に迫りました。

ぼくの夢 わたしの夢

源田 ^{そら}大空くん 小田小学校6年(林慶)

夢は鳥とトンボの専門家

自然豊かな生息環境を守りたい

僕は鳥とトンボの専門家になるのが夢です。どちらも学校の観察会がきっかけで好きになりました。バードウォッチングでは、珍しいクマタカのつがいとオオタカを見ることができました。小田は自然がいっぱいなので、珍しい鳥がいるとは思っていましたが、実際に飛んでいる姿を見ると感動しました。

トンボも好きで、町内で開かれるトンボ観察会には欠かさず参加しています。家族で四万十市のトンボ自然公園にも行きました。そこで絶滅の恐れがあるモートンイトトンボを見ることができました。人間の暮らしを豊かにするために池や沼地を埋め立てたことで、絶滅危惧種のトンボは生息地を失っています。水辺がたくさんある環境は、トンボだけでなく野鳥にとっても棲みやすい環境だと思います。絶滅危惧種を守るために、専門家になったら環境づくりについても学びたいです。



CONTENTS 目次

UCHIKO vol.258

広報うちこ 2019年4月号

- 2 ぼくの夢 わたしの夢／目次
- 3 特集 た・ち・つ・か・わ
- 8 まちのニュース 自然エネルギー学校／クローズアップ 他
- 10 うちこ往来 シイタケ料理教室／桂米團治独演会／内子ねき歩き 他
- 12 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
- 16 図書館へ行こう
- 17 ゆうていあ Vol.216
- 18 2019年度内子町役場職員体制
- 22 町職員の給与などをお知らせします
- 24 町からのお知らせ 風しん予防接種／粗大ごみ収集／狂犬病予防注射 他
- 30 くらしの情報 ロコモ予防教室／アースデイ in 内子／立川談春独演会 他
- 33 社協だより Vol. 5
- 34 健康カレンダー／お元気ですか／人のうごき／相談／当番医
- 36 住人十色

COVER

——表紙の写真——



◎4月から内子小学校に入学する赤松歩果さん、大森あかりさん、菊池心春さんに郷之谷川のしだれ桜の下を走ってもらいました。(3月27日撮影)

「たくさん友達をつくって、お勉強を頑張りたい」と口をそろえる3人。初めて身に付けた制服とランドセルがうれしかったようで、「早く学校に行きたくなった」と、かわいらしい笑顔がこぼれていました。

父が「東京都立川市は『たちかわ』だが、ここは『たつかわ』だ」と言っていたのを覚えている。(60代)

立川小学校を「たちかわ」と言ったことがなかった。いつから「たちかわ」になったのか分からない。(50代)

立川小学校では「たちかわ」と教わった。(20代)

「たちかわ」が正解で、「たつかわ」は方言に似たものではないか。(30代)

小学生のころ、どちらが正しいかクラスで話し合ってた。でも、私と同世代は特に気にしていない人が多いと思う。(40代)

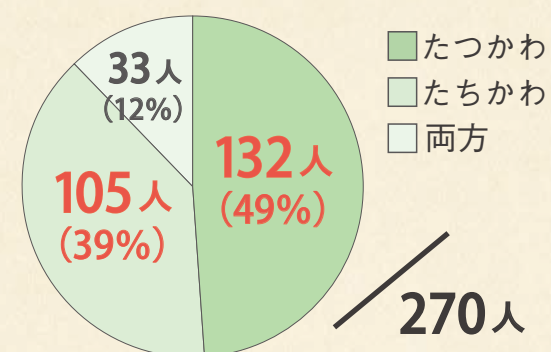
▼国道56号線上の立川橋は、現在のもので二代目。架け替える前の橋には、ひらがなで「たつかわ」と書いてあったと思う。(60代)

立川の

声

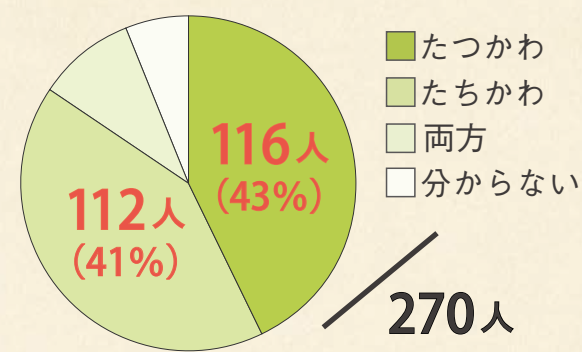
集計結果

Q：普段使っている呼び方は？

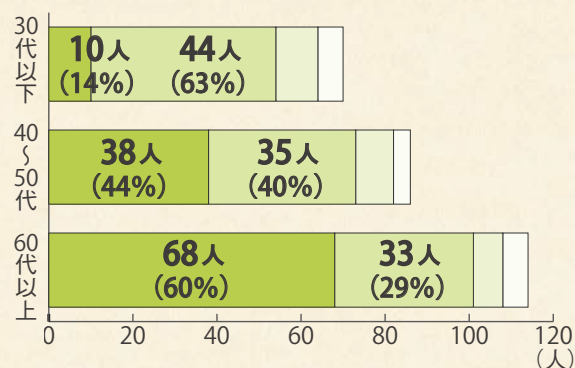
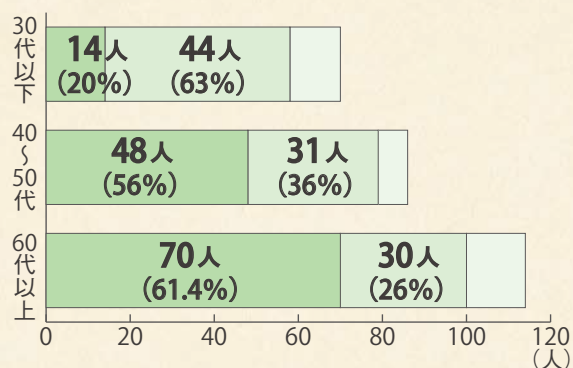


全体の集計結果

Q：正しいと思う呼び方は？



世代別集計結果



「たつかわ」説と「たちかわ」説を代表して、立川地区のことをよく知る二人に話を聞きました。



小川 浩司さん(82)
= 下立山 =

たちやま かわなか

立山と川中から一字取って「たちかわ」が正解

旧立川市の職員として採用され、旧内子町との合併を経験しました。昔から地元では「たちかわ」とも「たつかわ」とも言っていますが、私は「たちかわ」と読むのが正しいと思います。

立川市は明治時代に、立山

村と川中村が合併して誕生した経緯があります。立山の名は今も住所や行政区の中に残っていますが、どちらも「たちやま」と読みます。立山の「立」と川中の「川」、一字ずつ取って「たちかわ」と読むのが自然です。



ふむふむ



武知 正昭さん(78)
= 川中1 =

歴史あるもの、昔の記憶、やっぱり「たつかわ」

1,300年以上続く川中三島神社で宮司をしています。私は子どものころから「たつかわ」と言っています。立川神社など古くから残るものには、だいたい「たつかわ」が使われています。

私は一度、立川を離れて県

外で暮らしていました。戻ってきたのは昭和40年代。小学校に校歌ができた直後で、歌詞が「たちかわ」になっていました。子どもたちに歌い継がれたことで、若い世代を中心に「たちかわ」が広まったと考えます。



なるほど〜!



「つ」なん? 「ち」なん? 「立川」の呼び方問題



「たつかわ」なのか「たちかわ」なのか——。長年にわたり地域で議論が続いていた「立川」の呼び方。平成8年12月に発行された立川公民館報では一度、「たつかわ」に統一しようと呼びかけましたが、実現はしていません。先日の地区懇談会でも話題が上がり、呼び方の問題が再燃しました。地域の皆さんはどう考えているのか、アンケート調査をしました。

なぜ割れる? 理由の痕跡

「結局、『たつかわ』と『たちかわ』、どっちなんぜ?」2月28日、立川地区で開かれた地域づくり懇談会で、参加者からの質問をきっかけにさまざまな意見が飛び交います。「昔の人は『たつかわ』と呼んでいた」「小学校の校歌は『たちかわ』になっ」と……。長年、統一できていなかった「立川」の呼び方の問題が、再燃しました。

呼び方には諸説あり、地域内でも両方の呼び名を使っている痕跡がはつきりと見られます。例えばバス停。廃線になっ

アンケート調査の結果……

実際「たつかわ」と「たちかわ」のどちらが多く使われているのか、アンケート調査を行いました。

謎は深まるばかり

アンケート実施前は、小学校の校歌が影響し、年代で呼び方が変わると仮定しましたが、違いがありました。また、寄せられた情報には、「住んでいる場所によって偏る」「古い資料で『たつかわ』とふりがなが振ってあるのを見つけた」などの手掛かりがありました。対照的な意見もありました。どちらの説も、昔から伝えられているという意見が多く、ますます謎は深まるばかりです。

「つ」でも「ち」でも立川が好き

古い資料から、約100年前には「立川」の呼び名が2つあったと考えられます。謎は解明されないうままですが、立川を語る皆さんからは地域への思いが伝わります。

立川100年の謎に迫る

「立川」という地名が誕生したのは、130年前の明治22年。立山村と川中村が合併し、立川村が誕生したことが始まりです。同年の愛媛県令「町村区域名称変更告示」では「立川（タツカハ）村ト称ス」と記され、『新編内子町誌（平成7年発行）』でも確認できます。しかし、大正6年の『愛媛県誌稿上巻』では「立川（タチカハ）村」になっています。このことから、少なくとも今から約100年前には、すでに「たつかわ」と「たちかわ」の両方が使われていたことが分かります。

全国の市区町村名や字名を収録した『日本行政区画便覧』で「たちかわ」となっている他、現在では学校や駅など、公共的なものに「たちかわ」が多く使われ

ています。一方、「たつかわ」は会話の中で多く使われます。「ニッポン」「ニホン」問題に通じる奥ゆかしさ

同じように、日本は「ニッポン」か「ニホン」という議論があります。「日本の読み方は奈良・平安時代は『ニッポン』でしたが、江戸時代に『ニホン』が定着しました。結論が出たのは平成21年。『どちらも広く通用しており、統一する必要はない』と政府が公式見解を示したことで、議論に終止符が打たれました（※）

今回紹介したもののだけでも、地域にはいろいろな「立川」があふれています。友達と過ごした学び舎の校歌、通学に使ったバス停、手を振って大切な人を送り出した駅……。どちらの呼

※NHK総合テレビ「チコちゃんに叱られる！」（31年3月1日放送分）を引用したものを要約



3



2



「たつかわ」分団です！
「たつかわ」って言った！
あ、「たちかわ」

タツカワ Tatsukawa



4

1_ 内子町消防団立川分団の団員 2_ JR伊予立川駅前に架かる、昭和49年完成の立川橋 3_ 「立川音頭」が流れる立川地区の盆踊り 4_ 行政区の立川中央は、誰に聞いても「たつかわ」中央 200年以上の伝統を誇る、川中三島神社「立川神楽」の大婆



7

6

Tachikawa

タチカワ



8

9

6_ 立川小学校の校歌は「たちかわの子に——」と代々歌い継がれている 7_ 昭和61年に当時の国鉄の駅として完成したJR伊予立川駅のホーム 8_ 小学校に隣接する幼稚園も「たちかわ」 9_ 立川獅子舞芸術保存会による迫力ある獅子舞

び方にも、人それぞれの思いや愛着があります。だからこそ、100年以上統一されることなく、2つの呼び方を使い続けてきたのではないのでしょうか。どちらか一つに決めないところが、日本人の奥ゆかしさ。「たつかわ」も「たちかわ」も、広く地域住民の間で定着している

ことは、アンケート結果が示した通りです。どちらが正しいかはつきりさせることも一つですが、「どちらも『立川』には変わらない」という判断があっても、いいのかもしれない。見えてきたのは、地域愛と話し合いの大切さ

結局、謎は解明できませんでしたが、調査の過程で見えたことがあります。それは、住民の皆さんが立川地区の話を楽しそうにしていることです。多くの人が歴史や記憶をたどりながら、地域への思いを語ってくれました。古い書物や写真を探してくれた人もいます。自分たちの地域について話し合うことは、謎を解明することよりも大切なことだったのかもしれない。意見の出し合える風通しの良さは、いい地域づくりにもつながるのではないのでしょうか。あなたが住む地域には、長い間謎として残っていることや、みんなが不思議に思っていることはありますか。「あれって何なん？」と、地域の集まりで話し合ってみると、思いのほか盛り上がるかもしれません。

取材で出会った皆さんから、立川の魅力を教えてもらいました。



下立山区の宮岡榮さん、貞子さん夫婦が30年以上に渡って植え続けている桜の数々



松山方面から国道56号線を通って訪れる人が、最初に目にする屋根付きの鳥居元橋



毎月第2日曜日は恒例の「軽トラ市」。旬の野菜や果物の他、掘り出し物が並び

みんな来てお
みや〜！





香川 顕夫さん(54)

泉谷の棚田の保全に取り組みます
**お金で買えない棚田の価値
 その魅力を世界に伝えたい**

独立行政法人国際協力機構（JICA）で働いていました。海外ボランティアを派遣したり、相手国の政府との調整などが仕事です。元々は地方公務員でしたが、旅行好きが高じて、世界中の国や人と接したいと思い転職。57カ国を訪れました。アフリカのマラウイやマダガスカル、イギリスのロンドンなどの事務所には、通算で約7年間勤務しました。

内子町の地域おこし協力隊に応募したのは、泉谷の棚田に感動したから。上岡さん夫妻の人柄やこれまでの尽力、若い人や都会の人との交流活動、地域や役場の人と一緒に守り育てていること、すべてが素晴らしいと思います。

いろいろな国を歩いて、日本では農業が軽んじられていると改めて感じました。食料は命をつなぐ欠かせないもののなのに、それが足元から崩れようとしています。棚田を守ることで、米の価格では計れない棚田の価値を発信することが、私の役割だと考えます。棚田から世界に思いをはせる——。そんな人が増えたらいいなと思います。そのために早く人並みに米を作れるようになって、泉谷の棚田が10年後も今と同じ姿であるように頑張りたいです。



「御祓地区の人たちがまいたレンゲの開花が楽しみ」と香川さん



岡山 紘明さん(24)

小田地域の活性化が主な任務です
**「do it 書店」の活用から
 内子町のリノベーションへ**

現役の東京大学院生です。大学を休学して地域おこし協力隊に挑戦しています。動機は大学の活動で内子町にお世話になり、人や風景、食べ物が好きになったことです。特に農村風景は心に訴えかけるものがあります。私の田舎は荒廃してしまったけれど、内子の山の集落は美しいです。高齢の皆さんの暮らしを守る姿とプライドに尊さを感じます。自分が大切にしたいのは、これだと思いました。

これから小田商店街の旧土居書店を拠点に、空き家の活用や商店街の活性化などに取り組みます。「do it 書店」と名付けて、貸本屋と喫茶店をしようと計画しています。本が好きな人や地域の人たちが気軽に集まれる場所にしたいです。建物も立派なので、ぜひ遊びに来てください。

私の目標は、30歳までに内子町を牛耳ることです(笑)。内子町の大好きな場所や景色が残せるよう、町を進化させたいと思います。経験不足で頼りない部分が多い私ですが、内子町で輝いている人たちが応援してくれるような人物になれるよう頑張ります。大学卒業後も内子町に住みたいので、皆さん仲良くしてください。



「ここを皮切りに小田地域を盛り上げたい」と意気込む岡山さん



参加者から多数の質問があり、景観づくりへの理解が深まった

まちの景観は、まちの意志から 景観を創る意味を考える公開講座

「愛媛大学COC公開講座in内子」(愛媛大学主催)が3月23日、内子自治センターで開かれました。景観を創る意味を考えようと、八日市・護国町並保存センターの西岡真貴さんと愛媛大学社会共創学部助教の片岡由香さんが講演しました。

片岡さんは松山市の花園町通りの景観づくりを例に「使い手になる人を巻き込んで関心を高めることや、その地域で暮らす人がその景観を好きになることが大切。空間を持続的に使うことで空間の質が上がり、価値が高まる」と話しました。

森林から持続可能なエネルギーを—— 町民が学ぶ「自然エネルギー学校」開講

「自然エネルギー学校：うちこ」(内子町主催)が2月23日、内子町森林組合小田支所で開かれ、11月から試験運転を始めた内子バイオマス発電所を題材にした、講演と見学会が行われました。

んが、全国の事例を紹介しながら、未利用材を有効活用する同発電所の意義を説きました。その後、参加者は同発電所所長の内藤昌典さんの案内で施設を一周。全国でも先進的な設備の説明に耳を傾け、興味深そうに見学していました。

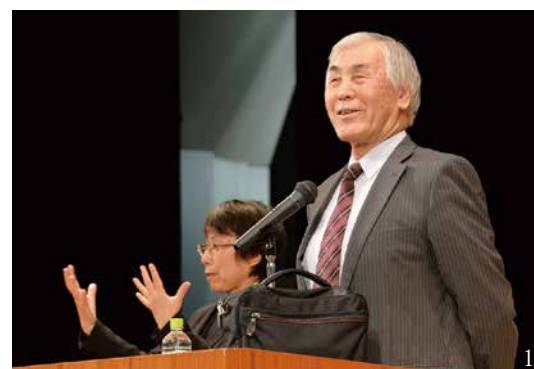


ベレットで発電する機械の仕組みなどを説明する内藤さん(左)

光は必ず見えてくる—— 差別のない町と人を育てる研究大会

「平成30年度内子町人権・同和教育研究大会」(内子町人権教育協議会主催)は3月2日、共生館で開かれ、420人が参加しました。

法人ヒカリカナタ基金理事長の竹内昌彦さんが登壇。小学生の頃に網膜剥離で失明した自身の経験を交えながら「命は自分のものだけでなく、親や祖先から受け継いできたもの。自ら絶つようなことをしてはいけない。私もいじめられたが、一人で抱えず、苦しさを誰かに伝えることで道が開けた。必ず光は見えてくる」と力強く語りました。



1_温かな口調で来場者の笑いと涙を誘った竹内さんの講演 2_高校生の人権クイズで盛り上がる会場



かわいらしいお稚児さんたちが内子の春を彩る

内子に春の訪れを告げる伝統行事 高昌寺のねはん祭りと稚児行列

「ねはん祭り」が3月14・15の両日、高昌寺で開かれ、多くの人でにぎわいました。15日には4月から1年生になる子どもたち51人が稚児行列に参加。学業成就を祈願したほか、きらびやかな衣装で町並みや商店街を練り歩きました。境内ではやぐら餅つきの実演や餅まき、ちびっこ和太鼓サークル和奏の演奏などがあり、訪れた人々は一足早い春を感じながら、祭りを楽しんでいました。



伸びやかな口演で会場を魅了した米團治さん

節目の40周年記念公演を内子町で—— 桂米團治さんが内子座の舞台上で独演会

「桂米團治^{よねだんじ}独演会」が3月21日、内子座で開かれました。米團治襲名10周年、^{はなし}噺家生活40周年に加えて自身も還暦を迎える節目の年の全国公演です。愛媛県での開催は内子町のみで、子どもから大人まで多くのファンが訪れました。午前の部では歌舞伎を題材にした芝居噺「七段目」を披露。市川團十郎などの役者になりきる名演技に、笑いと拍手が会場に沸き起こっていました。



1



2

3

4

1_見慣れた町でもガイドと歩けば新しい発見がいっぱい
2_専属ガイドの山本さん。ガイドさんの人柄も魅力のひとつ
3_町並みにあるカフェで一休み
4_漆喰壁やなまこ壁を作る「せだわ」は独特な空間に

町民も知らない内子町をたっぷりご案内 特別な「内子ねき歩き・町並みコース」

「内子ねき歩き・町並みコース」(内子町観光協会事業部主催)が3月16・17・23の3日間、町並保存センターから内子座までの約1.2^{km}のコースで行われました。「ねき」は方言で、「近く」「近場」の意味。専属ガイドと歩くことで、内子町の魅力をより身近に感じるまち歩きです。観光客に人気のコースですが、今回は町民の皆さんに町のよさやまち歩きの楽しさを感じてほしいと、内子町民のみを対象としています。

専属ガイドの山本^{りゅうじ}隆司さんが案内した16日には、11人が参加。山本さんは内子座や八日市・護国の町並みの詳しい説明以外にも、家と家にある小道の「せだわ」や広場に生えているミツマタのことなど、地元ならではの話を交えて、参加者を楽しませていました。

山本勝美^{かつみ}事業部長は「自分たちが町の良さを知ること、来訪者に伝えることができる。町並みのコース以外にも8コースあるので、親戚や友人が遊びに来たときには、ぜひ『ねき歩き』を体験して」と呼び掛けました。

ふるさとの食材をおいしくいただく 小田中学校で「シイタケ料理教室」

「シイタケ料理教室」が3月8日、小田中学校で行われました。この教室は地域住民から地元の食材や産業について学ぶ「ふるさと学習」の一環で、毎年開催しています。今回は内子町食生活改善推進協議会小田支部の皆さんから、シイタケの生産量や栄養素などを学んだ後、シイタケを使ったハンバーグや野菜ポトフ、ケーキサレ(甘くないパウンドケーキ)の作り方を学びました。

料理に使ったシイタケは、2年生が1年生のときに植菌し、1年かけて育てたものです。生徒たちは大きく育ったシイタケに驚きながら、慣れない手つきで調理に挑んでいました。2年生の大森^{そうた}壮太さんは「シイタケは低カロリーの上、体にいい成分をたくさん含んでいることなど、小田の特産品について深く知ることができて良かった」。同じく松森^{はるみ}羽葉さんは「シイタケは苦手だったけれど、自分たちが育てて調理したシイタケ料理は、おいしく食べられた。食感がよくて、印象が変わった」と笑顔で感想を述べました。



1



3

4

1_食改小田支部の皆さんに教わりながら調理する生徒
2_仲良くハンバーグを丸める二人 3_大きく育ったシイタケ 4_約2時間かけて料理が完成。できたてのシイタケ料理を囲んで、楽しく会食

みんなで育てる千年の森 小田深山に苗木400本を植樹

植林で森を育てる「内子の森づくり事業」(内子町・愛媛新聞社共催)が3月9日、小田深山・千年の森公園で開かれました。約60人が参加し、ブナやトチノキ、ケヤキなど11種類の苗木400本を植えたほか、ヤマザクラの記念植樹が行われました。小田支所の高本^{きょうすけ}匡介さんからは、小田深山に鹿が増えている現状などの説明があり、森づくりの大切さを伝えていました。



眺めのいい斜面でクワを振るう参加者

神々を招き入れて願う天下泰平 今年も舞い継がれる「春神楽」

200年以上の歴史を誇る立川神楽保存会の「春神楽」が始まり、3月15日には八幡神社に奉納されました。大きな蛇が登場する「大蛇退治の舞」や大婆が大暴れする「四^し殿」などの舞を、約3時間にわたって上演し、五穀豊穡と無病息災を願いました。同保存会の高本^{ひさと}久会長は「地域の人たちに喜んでもらえてよかった。神楽は楽しいので、近くであるときはぜひ見に来て」と呼び掛けました。



大婆と四方の神官が力比べをする「四殿」の舞



HAPPY BIRTHDAY

おめでとう はじめてのバースデー

4月に満1歳になる子どもたちを紹介します。



黒田 縁くん
いと 絃くん 本町

4.12
おっとり泣き虫の食いしん坊☆
たくさん食べて、大きくなるぞ！
(縁くん)
好奇心旺盛でマイペース☆ もう
少して一人で立てるよ(絃くん)



大森 唯禾ちゃん 西沖
いたずら大好きヤンチャ娘☆ 早
く歩いてお散歩に行きたいな♡



大野 蒼空くん 中川西
パパと遊ぶの大好き☆ 早くパパ
と手をつないでお散歩したいな。



西川 颯人くん 内子18第2
毎日ニコニコ元氣いっぱい！ 好
奇心いっぱいです☆



住田 旬くん 内子17
靴を履いて、早く外を歩きたい
なあく♡



4.30
大本 稜真くん 内子17
いつもニコニコ！ 早く大好きな
お姉ちゃんと一緒に遊びたい♡



4.21
栗田 晴翔くん 上村
食べることが大好き♡ 毎日、ニ
コニコ元氣いっぱい遊んでいます！

「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。

FROM ME TO YOU



みんなでつないでリレーエッセイ



「未来の農業へ」

菊地 義一さん(43)
内子5

大洲で農園を経営しながら農家でもあります。農家の役に立つことを目指して、8年前に内子で八百屋を始めました。当初は、かつ盛鮮魚店の青果部門として旗揚げし、25年12月に「楽農研究所」という会社を設立しました。「農業をもっとおしゃれにカッコよく」をモットーに、地元の農家が栽培する農作物の販路開拓の手伝いや経営のアドバイス、地元農作物のブランド化推進、加工品製造などを行っています。

地産地消の取り組みにも力を入れています。地元農家と直接取引をし、学校給食を主に、保育所や介護施設、病院、飲食店などに彼らが作った野菜や果物を納品しています。内子小学校では食育の授業に農家と一緒に参加して、給食で食べている野菜の特徴や農家の思いなどを伝えていきます。食べ物への感謝の気持ちを持って、農業に興味を持ってもらえたらうれしいです。

農家の挑戦の後押しもしたいです。今は「加工品を作ってみよう」という農家と一緒に野菜のオイル漬けなどの商品の開発をしています。新しいブランドを立ち上げる手伝いもしています。新規で農業をしたいと内子に移住してくる人が多いので、その人たちをしっかりとサポートし、新しい農業のスタイルが広がるようにしていきたいと思っています。

農業がなりたい職業ナンバーワンと言ってもらえるように、魅力ある未来の農業を創り上げたいです。

▼次は、谷岡真衣さん内子江子にお願ひします。

●作った人



やすこ
宮原保子さん
＝昭和＝

●材料(4個分)

ジャガイモ	240g
片栗粉	20g
油	適量
④ しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ6
みりん	大さじ2
水	100cc
片栗粉	大さじ2

●作り方

①ジャガイモは皮を取り、適当な大きさに切ってゆでる／②柔らかくなったら湯を捨て、熱いうちにつぶす／③片栗粉を加え、よく混ぜて4等分にする／④小判型にし、油を引いたフライパンで火が通るまで焼く／⑤④の調味料を鍋に入れて火をかけ、とろみがつくまで混ぜる／⑥⑤を④にかけて完成



わが家の一皿
SPECIAL DISH

「いも餅」

Q 広報クイズ

「広報うちこ」4月号を読んで、①～⑦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光は必ず見えてくる。「●○○」のない町と人を育てる研究大会
- ②節目の40周年記念講演を内子町で「○○●○○○○○」さんの独演会
- ③新作児童図書。飯間浩明／作「○○●○○○○」
- ④今月のリレーエッセイは菊地義一さん。未来の「○○○○○●」
- ⑤「○●○」ビールで乾杯
- ⑥青少年海外派遣事業。広い「●○○」へ一歩踏み出してみよう
- ⑦第2回ごみ減量「○●○○」コンテスト結果発表

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：4月30日（消印有効） 当選者発表：「広報うちこ」6月号

● 2月号当選者の皆さん

答え「ふくはうち」 正解数41
 ・山田 考行さん（内子10）
 ・中谷 紀子さん（長田）
 ・土居 恵子さん（本町1）
 ・中塚 明美さん（熊ノ滝）
 ・大野 佳祐さん（岡第2）
 ・大成 静子さん（下重松）
 ・堀本美由子さん（中通り）
 ・大塚 里奈さん（宮原）
 ・城本 幸子さん（中川西）
 ・露内恵美子さん（大洲市）

ごみの減量に関心を持ってもらうことを目的に、「第2回ごみ減量アイデアコンテスト」を開催しました。紙とプラスチックごみの削減をテーマにアイデアを募集。各部門賞に選ばれた2点のアイデアを紹介します。



第2回ごみ減量アイデアコンテスト結果発表

《アイデア部門賞》
 集会所などに、いつでも資源ごみを持っていけるスペース



折込チラシで作った籠と鍋敷き

《実践部門賞》
 新聞や折込チラシを活用して、鍋敷きや果物入れの籠などを製作するアイデア。講評では、「用紙の色合わせ次第で違った作品が出来上がる。インテリアにもなり、楽しみながらごみ減量ができるアイデア」と評価されました。

《問い合わせ》
 環境政策室
 ☎0893(44)6159

□www.town.uchiko.ehime.jp/soshiki/10/gomi.html
 スを確保するアイデア。講評では、「資源ごみの回収は毎月1回のため、古紙や布類が燃えるごみに出されているケースがある。これなら家に置いておく必要がなく、収集日に不在の場合にも対応できる」と評価されました。
 その他のアイデアは、内子町ホームページで紹介しています。皆さんも小さな取り組みから始めてみませんか。

VOICE まちの声

転出先の変更について

□転出届をした後、転出先が変更になってしまいました。届け出をやり直す必要がありますか。（20代女性）
 ■新しく住み始めた市区町村で、そのまま転入届ができます。転出証明書を持参して、窓口で変更になった

ことを説明してください。
 【問い合わせ】
 住民課受付係
 ☎0893(44)6152
 内子分庁総合窓口センター
 ☎0893(44)2112
 小田支所
 ☎0892(52)3111

極上コーヒーと安らぎのテイクアウト

かずき 黒本一樹さん(29)、はるか 遥さん(26) 黒内坊

黒本一樹さんは昨年、内子町に戻って黒内坊の国道沿いに「GROW COFFEE STAND」を開店。焼きドーナツと本格的なコーヒーが人気で、「行列ができる店」と話題になっています。一樹さんは「二人の夢をかなえた店。『お客さんのために日々成長したい』という思いを店名に込めた」と話します。

「癖になる味」と評判の焼きドーナツは、鹿児島県出身の遥さんが考案。「鹿児島で一般的なドーナツをヒントにした」とにっこり。連日、開店から40分ほどで100個を完売します。「油が少なく、砂糖も控えめなので女性に喜ばれる。コーヒーも最上級の豆だけを使う」とこだわりをのぞかせます。SNSなどで評判が広がり、旅行客が立ち寄ることもあるそうです。一樹さんが「顔見知りのお客さんが増えてきた。自然がいっぱいで子育てにもいいし、地元で開業してよかった」と言うと、遥さんは「毎日、人の温かさを感じられる」とうなずきます。最後に二人で「お客さんの気持ちが安らぐ、アットホームな店でありたい」とさらなる成長を誓いました。



◀大人気の焼きドーナツ。1家族5個限定でもすぐに売り切れる



TOWN'S STAR

内子町の人☆キラリ



ペンパルからの手紙を読む小田中学生

「ペンパル」と育む友情と英語力

文通でつながる遠く離れた友達のことを「ペンパル」といいます。外国人との文通は、実践的な外国語力が身に付くと期待されています。私は内子町の子どもたちにもペンパルとの文通を楽しんでもらいたいと思い、「国際ペンパルプロジェクト」を立ち上げました。

まずは教師をしている母を伝えて、アメリカの学校に相談しました。それから興味を持ってくれた内子町の学校にも相談を持ちかけました。そして昨年10月、小田中学校と私の故郷カリフォルニア州アナハイムのスタッグード小学校の児童・生徒約60人が、ペンパルとして結ばれました。郵便代が掛からないよう、手紙はスキャナーで読み取り、メールで送っていま

す。スタッグード小学校から届いた手紙には、自己紹介や好きなものが書かれていた他、小田中学校の生徒たちに対しての質問も書かれていました。外国人との初めての文通に喜ぶ生徒たちを見ていると、私までうれしくなりました。

2月までに4通を交換することができました。プロジェクトの最後はビデオレターを送ろうと思います。準備を進めています。子どもたちが以前より世界について興味を持ち、より多くのことを学んでくれていることを願います。そして、他の学校にもペンパルプロジェクトが広がることを期待しています。今回協力してくれた皆さんには、感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。



FROM AROUND THE WORLD

HELLO!!!

外国語指導助手
 タニア・カトビ

Tania Katbi



第25回 青少年海外派遣事業の団員を募集 広い世界へ一歩踏み出してみよう

●事業の目的 異国での体験を通して国際理解を深め、豊かな国際感覚を養うとともに、内子町の将来を担う人材を育成する。姉妹都市ドイツ・ローテンブルク市民との交流を通じて友好関係を深める。

●実施期間 7月19日(金)～28日(日)までの10日間

●派遣先 ドイツ・ローテンブルク市 他

●参加資格 町内在住の中学生または高校生

●派遣人員 10人程度

●補助額 1人当たり30万円以内(総経費の2/3以内)

※内子町および当協会が、それぞれ経費の1/3以内を補助します。

※自己負担分は、町内の金融機関でローンを利

用できます。利子分を当協会が負担します。ご相談ください。

●申込方法 申請書に必要事項を記入し、下記へ提出

▷町内の中学生 所属する学校長へ提出

▷高校生、町外在学の中学生 内子町国際交流協会へ提出

※申込書は、同協会の窓口にあります。同協会のホームページからもダウンロードできます。

●選考方法 作文・面接

※詳しくは、申込者に通知します。

●申込期限 4月19日(金)

●主催 (公財)内子町国際交流協会、内子町教育委員会

●後援 内子町

＼5月は楽しいイベントがたくさん！／

スタッフとして一緒に参加しませんか

興味のある人は当協会までご連絡ください。

1 いかざき大風合戦

いかざき大風合戦に参加します。大空に当協会のオリジナルの凧を揚げませんか。

●日時 5月5日(日)
午後1時～3時

●場所 豊秋河原



たくさん的大風が空高く舞う

2 ドイツフェスタ2019

ドイツフェスタでパンの販売やステージで行う出し物の準備をします。

●日時 5月11日(土)
正午～午後5時

●場所 内の子広場



前回のステージの出し物の様子

3 子どもフェスティバル

子どもたちに大人気のフェイスペインティングをします。

●日時 5月18日(土)
午前9時～正午

●場所 内子運動公園総合グラウンド



子どもたちの頬や手に絵を描く

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

●31年度の図書情報館

「木の香りの中で『出会いとつながり』を」を目標に、気軽に利用できる、親しみと信頼のある図書館運営に努めます。

《重点的に取り組む事業》

▽子ども読書活動

子どもたちに読書の魅力を伝える活動や、読書を習慣化する取り組みを続けます。

・おはなし会、ブックスタート、ブックトークなど

▽ファミ読の推進

家族ぐるみで触れ合う読書「ファミ読」を推進します。

・ファミ読トーク、ファミ読ふれあい研修会など

▽サービスの向上

町民の皆さんが本に親しみ、気軽に利用できる施設になるよう、創意工夫します。

・おすすめ図書コーナーの工夫やリクエスト・レファレンスサービスの向上など

▽郷土を知るコーナーの充実

調べ学習などの利用や郷土愛を育むことを目的に、資料や情報を収集・提供します。

・郷土資料コーナーの充実
・郷土が生んだ芸術家の企画展の開催

▽その他

子どもの発達段階に合った図書の充実や、作家や作品の魅力に触れる機会を設け、町民の皆さんが本を手取るきっかけを増やす取り組みを

推進します。
・研究会、文学講座、児童図書コーナーなど

●4月企画展のご案内

《しかけ絵本とうちエコ大作戦》
※4月23日の「子ども読書の日」に合わせた企画展です。

「おはなし会」

▽土曜日・午後2時～
4月6日 ゆりかご

13日 むしこまど
20日 むしこまど
(エコの日)
27日 どんぐり会

「文学講座受講生を募集」

古典文学の世界を学ぶ講座です。

▽開講日 毎月第2土曜日

午前10時～11時30分

▽参加費 1回300円

▽講師 村山洋子さん

▽申込方法 図書情報館に電話でお申し込みください。

▽申込期限 4月24日(水)

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



私が作家になった理由

阿刀田高／著

「初めから狙ってたんでしょ、小説家を」。違うのだ……。人生の説明のつかなさこそ、いとおしくて面白い。83年の人生を振り返り、つづったエッセイ集



どの絵本読んだらいいですか？

向井惇子／著

多くの子育てママから慕われつづけた絵本アドバイザー、向井惇子。気さくで心温まる講演の記録や、著者が薦める絵本などを掲載

♥児童図書



もぐらのいえ

松屋真由子／作

今日はお母さんの誕生日。もぐら家族の家はとても広くて、個性的。お父さんと一緒に部屋を回って、パーティーに使うものを探していくと……



ことばハンター

飯間浩明／作

言葉はどのように国語辞典に掲載されるのか……。毎日、辞書に載せる新しい言葉を探して街を駆け回る国語辞典編纂者の奮闘記

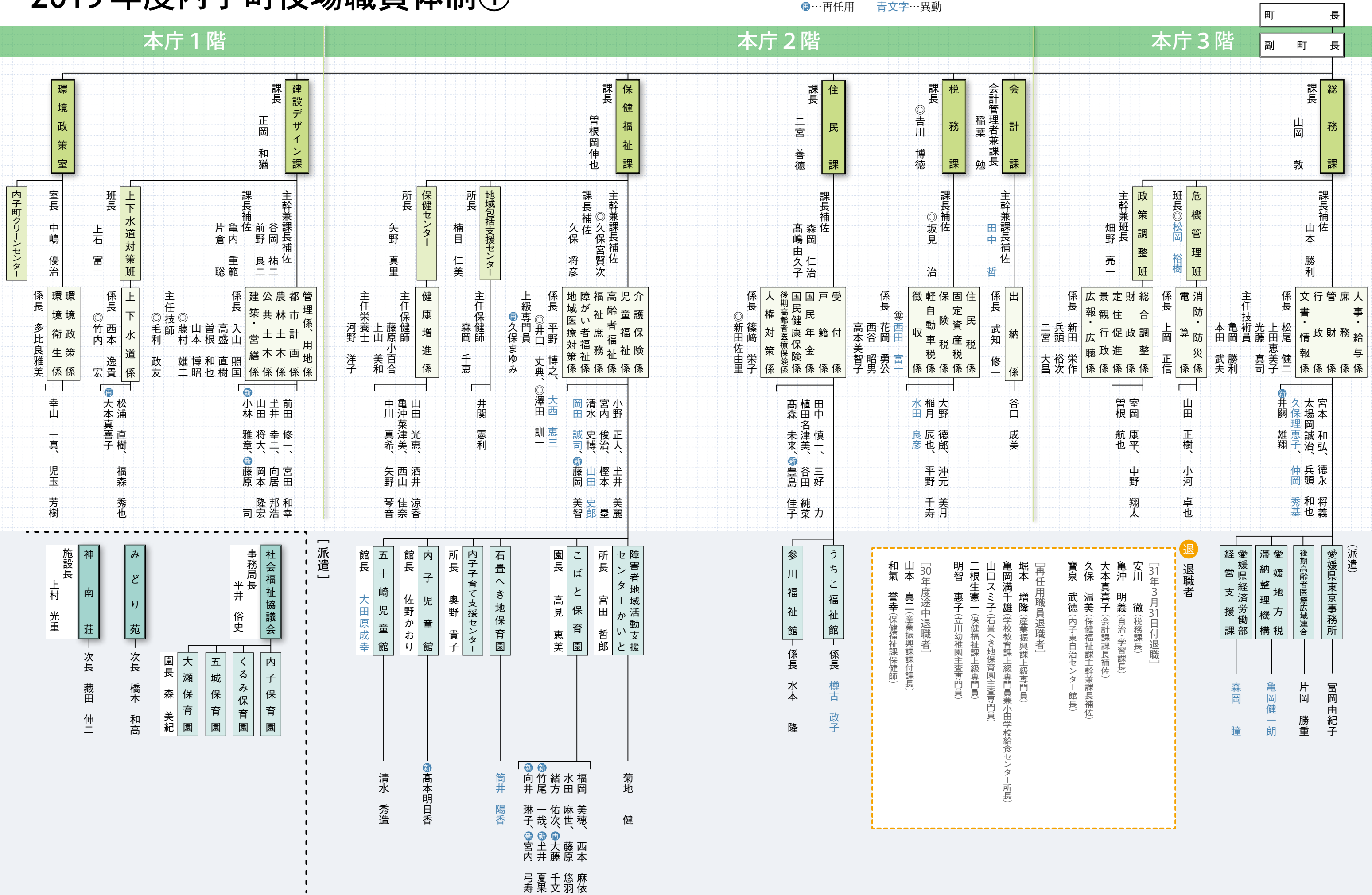
2019年度内子町役場職員体制①

[表の見方] ◎…昇任など ㊟…専門員 ㊟新…新規採用

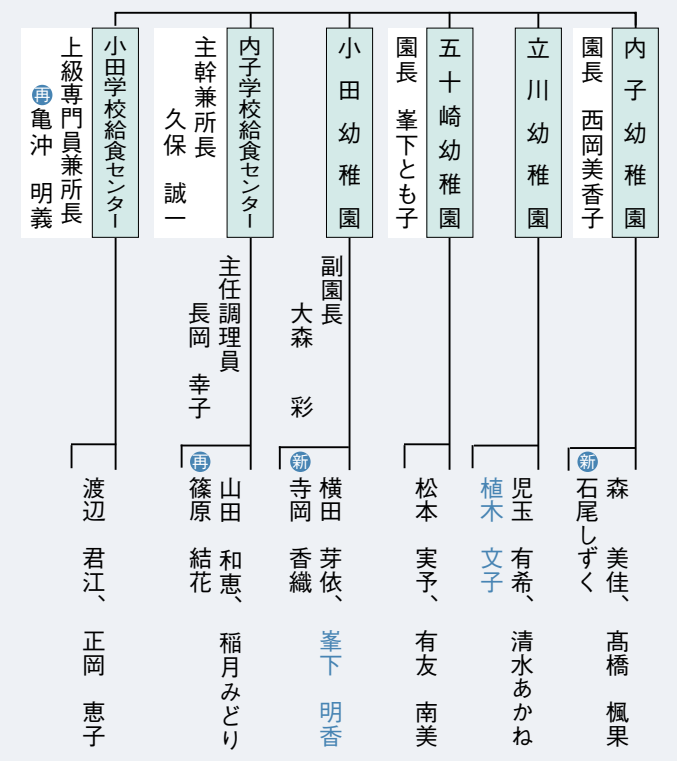
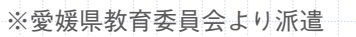
再…再任用 青文字…異動



本庁 3 階



再…再任用 青文字…異動



職員数の状況

1 部門別職員数 (各年4月1日現在)

区 分 部 門		職員数(人)		前年比
		30年	29年	
一般行政	議 会	2	2	0
	総 務	45	43	2
	税 務	10	10	0
	民 生	37	37	0
	衛 生	18	18	0
	農 林	17	17	0
	商 工	11	11	0
	土 木	16	13	3
教 育		52	55	▲3
公営企業 など会計	水 道	3	3	0
	下水道	1	3	0
	その他	11	11	0
合 計		223 (270)	221 (270)	2

※職員数は一般職に属する職員の数です。
※（ ）内は、条例定数の合計を表しています。

2 年齢別職員構成 (30年4月1日現在)

年齢	20歳未満	20～23歳	24～27歳	28～31歳
人数	0人	12人	12人	18人

年齢	32～35歳	36～39歳	40～43歳	44～47歳
人数	16人	12人	33人	27人

年齢	48～51歳	52～55歳	56～59歳	60歳以上	計
人数	30人	27人	27人	9人	223人

3 職員数の推移

	一般行政	教育	公営企業 など会計	計
25年	157人	54人	16人	227人
26年	158人	53人	16人	227人
27年	158人	51人	16人	225人
28年	155人	52人	15人	222人
29年	151人	55人	15人	221人
30年	156人	52人	15人	223人
過去5年 間の増減	▲1人	▲2人	▲1人	▲4人

【問い合わせ】総務課 人事・給与係
☎0893(44)6150

10 退職手当 (30年4月1日現在)

		内 子 町	
		自己都合	勤奨・定年
支給率 (国と同じ)	勤続20年	19.6695月分	22.912875月分
	勤続25年	28.0395月分	31.282875月分
	勤続35年	39.7575月分	47.709月分
最高限度額(国と同じ)		47.709月分	47.709月分
平均支給額		4,251,000円	17,803,000円

※平均支給額は、29年度に退職した職員に支給された平均額です。

11 特殊勤務手当

29年度の支給実績	0円
-----------	----

12 時間外勤務手当

決算年度	支給総額	平均支給年額
29年度	56,227,594円	367,500円
28年度	43,624,464円	292,781円

13 その他手当 (30年4月1日現在)

	内容および支給単価	29年度 支給実績	支給職員の 平均 支給年額
扶養 手当	配偶者 6,500円	千円 27,137	円 246,699
	※16～22歳の子1人につき5,000円加算		
	父母 6,500円		
住居 手当	月12,000円を超える家賃を支払っている人に月額27,000円を限度に支給	千円 9,875	円 266,886
	持ち家居住者 0円		
通勤 手当	交通機関利用者 通勤にかかる費用のうち月額55,000円を限度に支給	千円 11,572	円 75,633
	車などの利用者 通勤距離に応じて月額2,000～31,600円の範囲で支給		

※住居手当(持家居住者)のみ国と異なり、県条例の単価を適用しています。

14 特別職の給料・報酬など (30年4月1日現在)

	給料・報酬	期末手当	退職手当
町 長	748,000円	3.15月分 29年度 支給割合	給料月額×46/100×勤続月数 1期の手当額16,515,840円
副町長	605,000円		給料月額×27/100×勤続月数 1期の手当額7,840,800円
議 長	263,900円		
副議長	213,400円		
議 員	200,800円		

※退職手当の「1期の手当額」は、4月1日現在の給料月額と支給率に基づいて1期(48カ月)勤めた場合の見込額です。

町職員の給与などをお知らせします

5 職員の初任給 (30年4月1日現在)

区分	大学卒		高校卒	
	内子町	国	内子町	国
一般行政職	179,200円	179,200円	147,100円	147,100円

区分	大学卒		高校卒	
	内子町	国	内子町	国
技能労務職	149,200円	—	140,400円	—

6 職員の経験年数・学歴別平均給料月額 (30年4月1日現在)

区分		経験年数 10年	経験年数 15年	経験年数 20年
一 般 行政職	大学卒	235,600円	281,300円	313,400円
	高校卒	—	254,600円	290,100円
技 能 労務職	大学卒	—	—	—
	高校卒	—	—	—

7 一般行政職の級別職員数の状況 (30年4月1日現在)

区分	標準的な職務内容	人数	構成比
1級	主事補	11人	6.8%
2級	主事・技師、保育士	16人	9.9%
3級	係長、主査、上級保育士	81人	50.3%
4級	課長補佐、保育園長、専門員	28人	17.4%
5級	課長、議会事務局長、主幹	18人	11.2%
6級	課長、議会事務局長(5級を除く)	7人	4.4%

8 福利厚生制度に係る負担

◎共済組合への負担金	
愛媛県市町村職員共済組合	230,313千円
公立学校共済組合	10,508千円
◎愛媛県市町村職員互助会への負担金	
	1,612千円

9 期末手当・勤勉手当 (29年度)

内子町	
1人当たり平均支給額	1,391千円
支給割合 (国と同じ)	期末手当 2.60月分(1.45月分)
	勤勉手当 1.70月分(0.87月分)

※職制上の段階、職務の級などによる加算措置あり。
※（ ）内は再任用職員にかかる支給割合です。

給与の状況

町のホームページに、より詳しい内容を掲載しています。

☞ <http://www.town.uchiko.ehime.jp>

1 人件費(29年度普通会計決算)

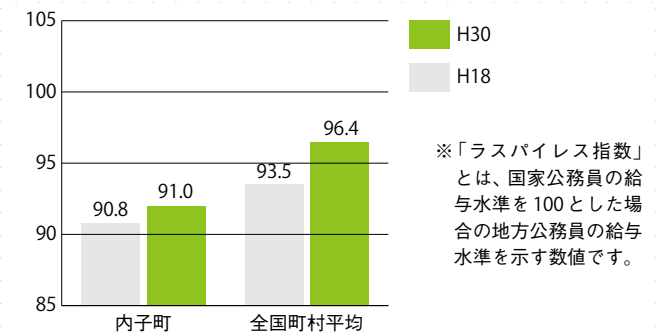
住民基本 台帳人口 (H30.3.31)	歳出額 A	人件費 B	人件費率 B/A	28年度の 人件費率
16,864人	千円 11,014,432	千円 1,701,045	% 15.4	% 15.6

2 職員給与費(29年度普通会計決算)

職員数 A	給 与 費				1人当たり 給与費 B/A
	給料	職員手当	期末・ 勤勉手当	計 B	
206人	千円 715,608	千円 133,817	千円 275,785	千円 1,125,210	千円 5,462

※職員手当には退職手当を含みません。
※職員数は、29年4月1日現在の人数です。

3 ラスパイレス指数の状況 (各年4月1日現在)



4 職員の平均年齢と平均給料月額・平均給与月額 (30年4月1日現在)

区分	一般行政職			技能労務職		
	平均給料 月額	平均給与 月額	平均 年齢	平均給料 月額	平均給与 月額	平均 年齢
内子町	円 311,000	円 365,000	45.0歳	円 265,200	円 291,300	55.0歳
国	円 329,845	円 410,940	43.5歳	円 286,817	円 328,637	50.7歳

※「平均給料月額」とは、30年4月1日現在の職種ごとの基本給の平均です。

○ 昭和37年4月2日〜54年4月1日生まれの男性の皆さんへ 風しんの抗体検査と予防接種が始まります

風しんは成人が感染すると症状が重くなります。また妊婦が感染すると、赤ちゃんが先天性風しん症候群になる可能性があります。

風しん患者の急増を受け、国は感染拡大を防ぐための取り組みを始めています。今まで公的な予防接種を受ける機会がなかった男性は、原則無料で抗体検査と予防接種が受けられます。

●対象者 昭和37年4月2日〜54年4月1日生まれの男性

※31年度は昭和47年4月2日以降の対象者から実施します。
※4月下旬ころ、31年度の対象者にクーポン券を送付します。
※クーポン券が届く前に抗体検査と予防接種を受けたい人、昭和47年4月1日以前の対象者で31年度に実施を希望する人は、保健センターへお問い合わせください。

【問い合わせ】

内子町保健センター

☎0893(44)6155

○ 「そろそろ運転は卒業かな」と思ったら 運転免許証の自主返納を支援します

内子町では運転免許証を自主返納した人に、町内の路線バスやデマンドバス、タクシー会社で使える助成券・3300円分を交付します。

●対象 町内在住で、31年4月1日以降に運転免許証を自主返納した65歳以上の人

●申請方法 運転免許の取消通知書を持参し、内子交番または役場総務課危機管理班でお

申し込みください。

※内子交番で免許証の返納と助成券の申請を同時にする場合は、取消通知書は不要です。
※交通安全協会などの支援もあります。お問い合わせください。

【問い合わせ】

○総務課 危機管理班

☎0893(44)6150

○内子町交通安全協会
☎0893(43)0116

○ 老朽危険空き家の除却費用を補助します

地震の際に倒壊し、避難路などをふさがないよう、空き家の除却費用の一部を補助しています。

●対象となる空き家

▽住宅の不良度判定により、住宅の不良度が100以上と判断された空き家

▽倒壊で沿道をふさぎ、避難に支障を来す恐れがある空き家
※沿道とは緊急輸送道路・避難路もしくは住宅2戸以上が立ち並ぶ地域の道です。

●補助の対象 空き家の所有者

●除却業者 町内で建設業の許可(土木、建築、解体)を受けたもの、または解体工事業の登録を受けたもの

●補助金の額

補助対象経費の5分の4以内(上限80万円)
※詳細は、お問い合わせください。

【申込・問い合わせ】

建設デザイン課 建築営繕係

☎0893(44)6157

○ 「内子座文楽公演」4月21日に一般発売開始



●入場料(全席指定・税込)

松席8000円／特竹席7000円／竹席5000円／梅席3000円

●一般発売 4月21日(日)午前8時30分

※21日以降は平日のみ。インターネットでも購入できます。

【申込・問い合わせ】

内子座文楽公演実行委員会(内子分庁 自治・学習課内)

☎0893(44)2114

☎https://www.town.uchiko.ehime.jp/site/bunaku/

観覧者募集!

文化交流センタースバル20周年記念

人気番組の収録を生で観覧するチャンス



スバル開館20周年を記念して、

「俳句王国がゆく」の公開収録を行います。俳句を通して地域の魅力を発見する番組です。観覧を希望する人は、下記の要領でお申し込みください。

- 日時 5月11日(土)午後1時25分〜
- 場所 文化交流センタースバル
- 入場料 無料(当選者のみ入場可)
- 出演者 夏井いつきさん他

●主催 内子町、NHK松山放送局、内子町教育委員会

【問い合わせ】

○NHKブラネット四国

☎089(921)1181

※午前10時〜午後6時。土・日・祝日を除く。

☎http://www.nhk.or.jp/matsuyama/

○小田自治センター

☎0892(52)3117

観覧応募方法〈4月17日(水) 必着〉

郵便往復はがき(私製を除く)に、下図の内容を明記してお申し込みください。

<往信おもて>

<返信うら>

<返信おもて>

<往信うら>

往信
〒790-8501
NHK松山放送局
「俳句王国がゆく」係

※何も記入しない

返信
申込者の
・郵便番号
・住所
・名前

申込者の
・郵便番号
・住所
・名前
・電話番号

●注意事項

- ▷結果は4月24日ごろに発送します。(当選はがき1枚で2人入場できます)
- ▷1歳以上から人数に含みます。
- ▷記入に不備があった場合や郵便往復はがき以外での応募、売買を目的とした申し込みは、無効となります。

防災

減災

補助で住まいを安全に――

木造住宅耐震診断・改修補助で地震対策

内子町は地震災害に備えるため、木造住宅の耐震診断や耐震改修工事費用の補助を行っています。また耐震診断の促進を図るため、耐震技術者派遣事業も行っています。

今年度から段階的耐震改修(部分改修)・耐震シェルター設置の補助を開始します。詳しくはお問い合わせください。

《木造住宅耐震診断・耐震改修補助》

●対象となる木造住宅

次の(1)〜(7)に該当する住宅

- (1)昭和56年5月31日以前に着工された建物
- (2)軸組工法で建てられた建物
- (3)平屋または2階建ての住宅(併用住宅も含む)
- (4)延べ床面積が500㎡以下の住宅
- (5)耐震診断の結果、総合評価が1.0未満で、改修後1.0以上となる住宅(段階改修は0.7以上)
- (6)リフォーム瑕疵保険に加入するもの

(7)耐震改修施工業者は内子町内の登録業者

※耐震診断のみの場合は(1)〜(4)に該当する住宅

●補助の対象 対象住宅の所有者

●補助金の額

補助項目	補助限度額	補助率
耐震診断費	4万円	3分の2以内
耐震改修設計費	20万円	3分の2以内
耐震改修工事	90万円	対象経費全額
監理費	4万円	3分の2以内
段階的耐震改修	50万円	対象経費全額
耐震シェルター	40万円	対象経費全額

《木造住宅耐震診断技術者派遣事業》

内子町から耐震診断技術者を派遣します。

※自己負担額は3,000円または9,720円です。

【申込・問い合わせ】

建設デザイン課 建築営繕係

☎0893(44)6157

環境政策室
からの
お知らせ

粗大ごみの有料収集を行います

内子町では不燃ごみとして出すことができない家庭からの粗大ごみを、3カ月に1回(年4回)収集します。

なお粗大ごみの処理には多額の費用がかかるため、品目ごとに定めた処理料金を徴収します。あらかじめご了承ください。

●収集の申込方法

(1)申込書で申し込む場合

裏面の「粗大ごみ収集申込票」に必要事項を記入し、環境政策室・内子分庁・小田支所のいずれかに提出してください。

(2)電話で申し込む場合

平日の午前9時～午後5時の間に環境政策室へ電話でお申し込みください。

●収集日

- 1回目：6月下旬(申込期限は5月31日)
- 2回目：9月下旬(// 8月30日)
- 3回目：12月中旬(// 11月29日)
- 4回目：翌年3月上旬(// 2月14日)

※収集日は土・日曜日の予定です。

※申込状況などにより収集日時や場所が変わる場合があります。

●粗大ごみの出し方

申込者に収集日時をお知らせしますので、指定され

た日時に収集場所へ持ち込んでください。その場で職員が確認し、料金を徴収します。

●注意事項

▷収集場所への持ち込みが困難な場合は、相談してください。

▷家電リサイクル法対象の4品目(テレビ、冷蔵庫、洗濯機・衣類乾燥機、エアコン)は、できるだけ小売店に引き取ってもらってください。パソコンの引き取りも、メーカーや小売店に相談してください。

●収集できない粗大ごみ

- (1)有害な物、危険な物、悪臭を発する物
…農薬類・バッテリー・火薬類・ガスボンベ類・ドラム缶など
- (2)事業活動で生じる廃棄物(産業・医療)など
…農業用ビニール・建設廃棄物・タイヤ・自動車・農機具類(耕運機・脱穀機・もみすり機・トラクターなど)

※収集できない粗大ごみの処理は、販売店や専門業者にお問い合わせください。

【問い合わせ】

環境政策室

☎0893(44)6159

●対象 町内に住む小・中学生、高校生

町並・地域振興課(内子分庁内)
☎0893(44)2118

●「内子こども狂言クラブ」で狂言に挑戦しよう
名門・大蔵流茂山千五郎家の狂言師、茂山千三郎さんに狂言を習ってみませんか。10月には内子座で成果発表をします。初心者から楽しく始められますので、ぜひご参加ください。

●練習日 4～10月の予定(月2日程度)午後4時～6時
●場所 内子座
●内容 狂言の練習、狂言公演への出演など
【申込・問い合わせ】
町並・地域振興課(内子分庁内)
☎0893(44)2118

▽住所 寺村1097番地
▽構造 木造平屋・H27建
▽面積他 54・78㎡、2DK
▽家賃(月額) 1万3800円
※オール電化、駐車場あり
2 禁第1団地301号(内子地区)
▽住所 城廻811番地1
▽構造 中層耐火3階・S58建
▽面積他 60・70㎡、3DK
▽家賃(月額) 1万7100円



新中組団地外観

●共通事項
・家賃3カ月分の敷金が必要
・入居者の収入で家賃を決定
●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 4月19日(金)
【申込・問い合わせ】
建設デザイン課 管理係
☎0893(44)6157

※駐車場なし
●入居資格 (1)～(3)を満たす人
(1)同居中または同居しようとする親族がある人(新中組団地は単身者用)
(2)現に住宅に困窮している人
(3)月額所得が15万8000円以下の人

○町営住宅の入居者を募集します

切り取り線

まとめて支払えば、少しお得——



国民年金保険料は「前納制度」で割引

Q：4月からの国民年金保険料はいくらですか

A：月額1万6,410円です。30年度に比べて70円、高くなります。保険料は日本年金機構から郵送される納付書で、銀行や郵便局のほか、コンビニエンスストアなどで納められます。

Q：保険料の割引制度について教えてください

A：「納付書による保険料前納制度」や「口座振替早割制度」などがあります。

○納付書による保険料前納制度

現金でまとめて支払う前納制度には「2年前納」、「1年前納」、「6カ月前納」があります。2年分の保険料を前納すると、38万880円となり、毎月納める場合より1万4,520円割引になります。同じく1年前納は3,500円、6カ月前納は800円、割引になってお得です。

※前納制度の手続きは4月末までにする必要があります

あります。納付書の発行に時間が掛かるため、早めに年金事務所へお申し込みください。

※10～3月分の6カ月前納は、10月中旬に納付してください。

○口座振替早割制度

国民年金保険料の納付期限は、該当月の翌月末です。口座振替早割制度を利用すると該当月の月末に引き落としされ、月に50円(年間600円)が割引されます。制度を利用する場合は、口座のある金融機関で手続きをしてください。

【問い合わせ】

○松山西年金事務所

☎089(925)5105

○住民課 国民年金係

☎0893(44)6152

粗大ごみの収集場所

①五十崎自治センター管内 黒内坊集会所前 五十崎龍王自治会館前 宇都宮神社下 こばと保育園駐車場 山王橋(五十崎側バス停) 平岡自治会館前 くるみ保育園駐車場 役場本庁駐車場 町民体育館前駐車場 下宿間平野製材所横 御祓自治会館前	畑中自治会館前 第五自治会館前 うちこ福祉館駐車場 ③内子東自治センター管内 長田第1不燃物置場 立川自治会館グラウンド うちこ福祉館駐車場 論田自治会館グラウンド 河内自治会館グラウンド 石畳7区不燃物置場 ④大瀬自治センター管内 元農協ガソリンスタンド 川登自治会館グラウンド 程内小学校横不燃物置場 池田自治会館前	農協柿選果場前 村前ふれあいセンターグラウンド ⑤小田自治センター管内 上川自治会館広場 中川自治会館広場 本川自治会館西駐車場 平野自治会館広場 小田自治会館前駐車場 南山自治会館広場 花の木公園 立石自治会館広場 吉野川自治会館広場 森の里研修センター広場 上田渡自治会館広場 臼杵自治会館広場
---	--	--

4月23日(火)

立川・五十崎方面

場 所	時 間
長田第1集会所	9:00 ～ 9:10
川中中組集会所	9:20 ～ 9:30
高谷集会所	9:40 ～ 9:50
日ノ地公園	10:05 ～ 10:15
立川小学校	10:25 ～ 10:35
立川橋	10:40 ～ 10:50
平山集会所	11:00 ～ 11:10
松尾集会所	11:20 ～ 11:30
内子分庁	11:40 ～ 11:50
上町集会所	13:00 ～ 13:10
上村集会所	13:15 ～ 13:25
新川児童公園	13:30 ～ 13:40
中町集会所	13:45 ～ 13:55
平成橋	14:00 ～ 14:10
五十崎中央自治会館	14:15 ～ 14:25
八代集会所	14:30 ～ 14:40
昭和集会所	14:45 ～ 14:55
古田集会所	15:00 ～ 15:10

5月16日(木)

立山・袋口・河内・石畳・論田・内子方面

場 所	時 間
下立山集会所	9:00 ～ 9:10
無量集会所	9:15 ～ 9:25
立川自治会館	9:35 ～ 9:45
横平集会所	9:50 ～ 10:00
鈴木集会所	10:10 ～ 10:20
程野集会所	10:30 ～ 10:40
花の木集会所	10:50 ～ 11:00
東集会所	11:10 ～ 11:20
石畳自治会館	11:25 ～ 11:35
荒川商店前県道	11:40 ～ 11:50
元河内第4集会所	11:55 ～ 12:05
論田自治会館	13:00 ～ 13:10
植木宅上	13:20 ～ 13:30
稲月集会所	13:35 ～ 13:45
廿日市自治会館	13:55 ～ 14:05
内子分庁	14:10 ～ 14:20
中央自治会館	14:25 ～ 14:35
うちこ福祉館	14:40 ～ 14:50
第五自治会館	14:55 ～ 15:05

4月18日(木)

平岡・御祓方面

場 所	時 間
岡集会所	9:00 ～ 9:10
大久保集会所	9:15 ～ 9:25
池窪集会所	9:35 ～ 9:45
亀井集会所	9:50 ～ 10:00
藤社集会所	10:05 ～ 10:15
川上消防ポンプ庫	10:40 ～ 10:50
御祓自治会館	11:00 ～ 11:10
奈良野集会所	11:30 ～ 11:40
下宿間集会所	11:45 ～ 11:55
上宿間集会所	12:00 ～ 12:10
柿原集会所	13:30 ～ 13:40
駄場集会所	13:45 ～ 13:55
西沖集会所	14:00 ～ 14:10
東沖集会所	14:15 ～ 14:25
平野集会所	14:30 ～ 14:40
天地集会所	14:45 ～ 14:55

5月14日(火)

程内・大瀬・川登・村前・池田・和田方面

場 所	時 間
熊ノ滝集会所	9:20 ～ 9:30
鵜川集会所	9:45 ～ 9:55
河口橋	10:00 ～ 10:10
川登自治会館	10:15 ～ 10:25
路木集会所	10:30 ～ 10:40
梅津集会所	10:50 ～ 11:00
今岡集会所	11:15 ～ 11:25
大瀬自治センター	11:40 ～ 11:50
大久保集会所	13:15 ～ 13:25
中野集会所	13:35 ～ 13:45
江子集会所	13:55 ～ 14:05
池田自治会館	14:20 ～ 14:30
本村集会所	14:40 ～ 14:50
喜田村集会所	14:55 ～ 15:05
上日ノ地集会所	15:10 ～ 15:20
村前ふれあいセンター	15:25 ～ 15:35
和田自治会館	15:40 ～ 15:50
富長集会所	15:55 ～ 16:05

狂犬病予防集合注射を行います。生後91日以上の犬には、登録（生涯1回）と狂犬病予防注射（年1回）が義務付けられています。動物病院でも接種できますので、飼い主の責任で忘れず行いましょう。

保健福祉課 福祉庶務係
☎0893(44)6154

費用
▽狂犬病予防注射 3000円
▽飼い犬の新規登録 3000円



狂犬病予防注射は年1回
愛犬への愛情1本、忘れずに

いんてびん

切り取り線

粗大ごみ収集申込票

——— このページを切り取って、提出してください。 ———

申込日： 年 月 日

申込者	住所	内子町 行政区（ ）	持ち込み 予定場所	
	氏名	印	収集 希望月	
	電話番号		※持ち込み予定場所・収集希望月は、裏面をご覧ください。	

品 名		料金 (円)	個数
特定家庭用機器	テレビ (15型以下)	2,000	
	テレビ (16型以上)	3,000	
	冷蔵庫 (170ℓ以下)	4,000	
	冷蔵庫 (171ℓ以上)	5,000	
	洗濯機	3,000	
	エアコン	3,000	
	衣類乾燥機	3,000	
家電製品	食器乾燥機	500	
	照明器具	500	
	オーブン・電子レンジ	1,000	
	ビデオデッキ DVDプレーヤー	500	
冷暖房機	加(除)湿器類	500	
	ストーブ	500	
	扇風機	500	
	こたつ	500	
	ファンヒーター	500	
家具類	タンス	1,000	
	食器棚	1,000	
	本棚	1,000	
	机	1,000	
	イス	500	
	サイドボード	500	
	テレビ台・ラック	500	
	ソファー	1,000	

品 名		料金 (円)	個数
オーディオ機器類	アンプ・チューナー	500	
	カセットデッキ	500	
	ステレオ (ミニ)	1,000	
	ステレオ (ミニ以外)	2,000	
	スピーカー	500	
	プレーヤー	500	
趣味・娯楽用品	あんま機	2,000	
	オルガン	2,000	
	ピアノ	3,000	
	カラオケセット	1,000	
	健康器具	500	
	ゴルフクラブ (3本)	500	
	ゴルフバッグ	500	
	自転車	1,000	
	スキーセット	500	
	ミシン	1,000	
寝具類	ポータブルミシン	500	
	オートバイ (50cc)	3,000	
	布団 (5枚)	500	
	マットレス	500	
	スプリングマットレス	1,000	
	ベット(マットレス除く)	1,000	
建具類	カーペット類	500	
	アコーディオンカーテン	500	
	畳 (1畳)	500	
	ブラインド	500	

品 名		料金 (円)	個数
OA機器	ノートパソコン	500	
	デスクトップパソコン	1,000	
	プリンター	500	
	ワープロ (箱型)	1,000	
子ども用品	遊具	500	
	三輪車	500	
	ベビーカー チャイルドシート	500	
	すべり台 (屋内用)	500	
	すべり台 (屋外用)	1,000	
	ぶらんこ (屋内用)	500	
	ぶらんこ (屋外用)	1,000	
その他	水槽	500	
	物干し台	500	
	アンテナ	500	
	一輪車	500	
	ガス湯沸かし器	500	
	ガスレンジ	500	
	はしご・脚立	500	
	草刈り機	500	
	編み物機	500	
	トタン (5枚まで)	500	
ボックス類	500		

合 計	個	円
-----	---	---

◎収集を希望する品目の欄に個数を記入し、合計欄に総数と金額を記入してください。
◎品目のないものは、その他の欄へ記入してください。金額は日程表を送付する際にお知らせします。
◎「内子町クリーンセンター」へ持ち込めば処理できるものもあります (料金：100*_円まで300円、以後500*_円まで100*_円増すごとに300円を加算) ので、お問い合わせください。

募集

裁判員裁判の「模擬評議」参加者を募集します

裁判員裁判を経験していない学生や社会人を対象に、現役裁判官との評議を体験する「模擬評議」を行います。

●日時 5月21日(火) 午後1時～5時

●場所 松山地方裁判所

●実施内容 グループ評議、裁判員経験者との意見交換など

●申込期間 4月8日(月)～19日(金)

※申込方法などの詳細はホームページをご覧ください。

☎http://www.courts.go.jp/matsuyama/

【申込・問い合わせ】

松山地方裁判所総務課庶務係 ☎089(903)4379

いつでも動ける体へ「ロコモ予防教室」

運動や食事の習慣を見直し、骨や筋肉の衰えを予防する方法を学びます。

●日時 5月21日(火)・30日

お知らせ

「キャッシュレス決済」内子座など3施設に導入

内子町内の伝統文化施設でクレジットカードが利用できるようになりました。

●該当施設 内子座、木蠟資料館上芳我邸、商いと暮らし博物館

●利用範囲 入館料、販売図書、土産品、喫茶

【問い合わせ】

町並・地域振興課 伝統文化施設係(内子分庁内)

(木)／6月3日(月)・5日(水)・11日(火)の全5回、午前10時～11時30分

●場所 町民会館

●内容 ロコモ予防の運動、ロコモ度テスト、栄養講話 他

●対象 40～64歳の人

●定員 先着25人

●参加費 無料

●申込期限 4月26日(金)

【申込・問い合わせ】

内子町保健センター ☎0893(44)6155

世界中の友だちと楽しもう「夏休み海外研修交流事業」

イギリスやカナダなど5カ国・9コースの参加者を募集します。



カナダの老人ホームで文化交流

●日程 7月26日(金)～8月20日(火)の内、8～18日間

●内容 ホームステイ、文化交

催し

エコな暮らしを考えよう「アースデイ内子」

●日時 4月20日(土) 午前10時～午後3時

●場所 内子自治センター

●内容 ▽体験活動／交流 マイ箸作り、紙漉き体験他／展示コーナー、喫茶コーナー

▽学習会 講師・坂野晶さん(特定非営利活動法人ゼロ・ウェイストアカデミー理事長)

●主催 エコ好き内子他 ※申し込みや参加費の必要ものがあります。申し込みの受

☎0893(44)2118

高速道路 夜間通行止めのお知らせ

■松山自動車道

《大洲南IC～西予宇和IC》

●規制日時 4月15日(月)～19日(金)の午後8時～翌朝6時

●迂回路 国道56号

●土居IC 上り線出口

●規制日時 4月22日(月)～25日(木)の午後8時～翌朝6時

※25日は予備日です。

●迂回路 国道11号

《いよ西条IC 上り線出口・下り線入り口》

流、学校体験、野外活動など

●対象 小学3年～高校3年生

●参加費 36～65万円

●申込期限 5月24日(金)

※詳しくは当協会のホームページでご確認ください。

☎http://www.kkk.or.jp

【問い合わせ・資料請求】

(公財)国際青少年研修協会

☎03(6417)9721

FAX 03(6417)9724

✉info@kkk.or.jp

●規制日時 5月8日(水)～10日(金)の午後8時～翌朝6時 ※10日は予備日です。

●迂回路 国道11号

【問い合わせ】

西日本高速道路(株)四国支社

愛媛高速道路事務所

☎089(905)0181

消防署からのお知らせ 「春は山火事にご用心」

山火事は空気が乾燥する1～5月に多発しています。原因の多くは、たき火の不始末など、人間の不注意によるものです。一旦発生すると消火は難し

け付けは4月8日(月)からです。詳しくは内子町のホームページをご覧ください。

☎https://www.town.uchiko.ehime.jp/

【申込・問い合わせ】

環境政策室

☎0893(44)6159



うちこ福祉館 「わいわい喫茶」のご案内

うちこ福祉館の利用者や地域の人々が、気軽に参加できる交流の場です。職員の手作りお菓子もあります。ご来館ください。

●日時 5月7日(火) 午後1時～4時30分

●場所 うちこ福祉館

●参加費 無料

【申込・問い合わせ】

うちこ福祉館

☎0893(44)3410

立川談春独演会

チケット先行販売



落語家・立川談春さんの独演会です。内子町民の皆さんにチケットの先行販売をしますので、お知らせします。

●公演日時

6月15日(土) 午後5時～
16日(日) 午後1時～

●場所 内子座

《先行販売》

●販売日時

4月5日(金) 午前9時～午後4時
※1人につき2枚まで販売します。
※先着100枚限定です。

●チケット代 全席指定4,000円(税込み)

※未就学児は入場できません。

●場所 内子分庁2階(町並・地域振興課)

●その他 内子町民であることを証明できる免許証や健康保険証などをご持参ください。

※内子座友の会の先行発売は4月3日(水) 午前9時から、一般発売は4月8日(月) 午前8時30分から行います。

※内子座友の会(年会費1,000円)入会を希望する人は、お問い合わせください。

【申込・問い合わせ】

町並・地域振興課 伝統文化施設係(内子分庁内)

☎0893(44)2118

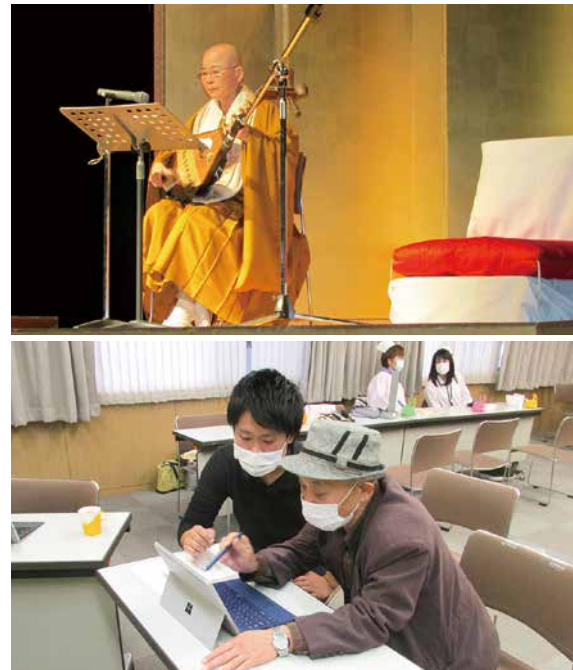
内子町社会福祉大会を開催しました

内子町社会福祉大会（内子町社会福祉協議会、愛媛県共同募金会内子支会主催）が2月16日、共生館で開かれ、約300人が参加しました。

記念講演では日陽山普光寺の住職、池田智鏡^{ちきやう}さんが「人生に無駄なことは何一つないです」と題して登壇。講話と琵琶演奏を組み合わせた講演を行いました。池田さんは「親の縁・人様の縁・仲間の縁・夫婦の縁・子どもの縁の五縁に感謝の気持ちを持つこと、ないものねだりではなくあるものの魅力に気づくことが大切」と温かく優しい言葉で語り掛けました。

参加者からは「琵琶の音色と池田さんの透き通った声が心に染みた」「多忙な中で感謝の気持ちを忘れがち。明日から気を付けたい」などの感想が寄せられました。

その他、健康相談や認知症チェックのブースなどが設けられ、関係者同士の連携や町民の福祉への理解を深める大会となりました。



1_ 琵琶の演奏をする池田さん 2_ 内子町リハビリ有志会のスタッフと一緒に認知症チェックをする参加者

赤い羽根共同募金のお礼

30年10月1日から行ってきた赤い羽根共同募金運動は、皆さんの温かいご協力により目標の500万円を超える寄付が集まりました。ありがとうございました。

寄付金は愛媛県共同募金会でまとめた後、県内の障害福祉施設・児童福祉施設などの社会福祉施設や民間の小規模作業所、社会福祉団体などに配分されます。また災害見舞金としても役立てられます。

内子町社会福祉協議会にも一部配分され、自治会配分金事業や社会福祉事業に活用します。今後ともご協力をお願いします。



ボーイスカウトによる街頭募金。元気な子どもたちの呼び掛けに、多くの人が足を止めて協力してくれた

【問い合わせ】

内子町社会福祉協議会
(内子分庁内)

☎0893(44)3820

🌐http://www.shakyo.or.jp/hp/1486/



赤い羽根共同募金運動実績

項目	金額(円)	協力団体など
戸別募金	3,048,400	各自治会
街頭募金	28,267	ボーイスカウト
法人募金	1,575,100	地区社協分会
学校募金	71,011	生徒、児童、園児
職域募金	472,518	町職員、教職員、民生児童委員、社協職員他
その他	34,124	バッジ募金他
合計	5,229,420	




ドイツフェスタ 2019

内子町・ローテンブルク市
姉妹都市交流記念フェスタ

2019.5.11(土)

本場ドイツビールはもちろん、ドイツの料理や音楽などの文化に触れ、飲んで、食べて、歌って、楽しくプロースト!(乾杯)しましょう!

【出演バンド】ドイツ楽団“ムジカント・アム・ゼー”、吹奏楽団“ウインドアンサンブル・カイツ”、内子高等学校“吹奏楽部(アルプホルン)”

12:00開場 13:00開演 17:00終了 ※16:00ラストオーダー
雨天の場合も同会場で開催します。(荒天の場合は中止) 中止の場合は内子町公式ホームページ等でお知らせします。

会場 / 内の子広場、内子自治センター (内子自治センター、図書館駐車場)

前売券 / 2,400円 (当日券 / 2,500円)

チケット内容 お買物・飲食券 1セット 500円×5枚

前売券販売所 内子町ビジターセンター、内子分庁町並・地域振興課、小田支所、フジグラン松山、フジグランエミフルMASAKI、フジ内子店、フジグラン大洲店、フジグラン北浜店

ビール等の購入方法
今回からオリジナルジョッキを使用します。過去のジョッキはご持参いただいても使用できませんので、予めご了承ください。

ビールを飲むには

ジョッキ引換所で預かり金(デポジット) 500円を支払い専用ジョッキを受け取る



会場の各ブースに行き専用ジョッキでお好みのビール等を飲む(1杯、1チケット)



お帰りの際は

ジョッキ返却所にて、専用ジョッキを返すことで預かり金(デポジット)500円が戻ってくる



【デポジット制とは】使い捨てや破損防止を目的に、購入したチケットを提示して、ジョッキ代金を預かり、ジョッキ返却時にその代金を返却するシステムです。



●うぶごえー♣男の子♥女の子ー

●おくやみ

- ♣下柳 煌弥 (剣弥舞) 内子 8
- ♣西村 建杜 (達行かおる) 内子 19 第 1
- ♣西村 慧斗 (和明紀代) 岡第 2

●たかさご

- 尾崎 将崇
- 山田 千尋

●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。

- 玉岡 武雄様 (内子 5)
- 川本 健一様 (内子 7)
- 中野 俊哲様 (内子 17)
- 平野 寛様 (内子 17)
- 佐伯 信一様 (内子 18 第 1)
- 中岡 和美様 (内子 18 第 1)
- 中崙富美子様 (内子 18 第 1)
- 沖永 恵子様 (内子 20)
- 藤山 秀一様 (内子 21)
- 長岡 靖人様 (宿茂)
- 山本 宣子様 (宿茂)
- 曾我 英明様 (護国)
- 東田 弘見様 (富長)

川本 重雄 (82) 内子 3

森並登士子 (93) 内子 17

中崙 節子 (91) 内子 18 第 1

西岡 常子 (82) 内子 19 第 1

東田嘉壽利 (89) 富長

宮岡 竹雄 (90) 程内

宮高サチ子 (86) 今岡

近井 憲一 (70) 天地

柴田 熊男 (91) 西沖

宮岡 節夫 (86) 柿原

藤田 準一 (89) 下宿間

西岡 寛 (90) 森

長永 豊子 (87) 立石

●まちの人口

31 年 3 月 1 日現在

() 内は前月比

・人口

16,644 人 (△ 29)

〔男性 7,975 人 (△ 15)

女性 8,669 人 (△ 14)〕

・世帯数

7,161 戸 (△ 8)

5月の相談日・救急当番医

●年金 1 日相談

日時：16 (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：21 (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：14 (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：14 (火) の午前 9 時 30 分～正午
場所：林業センター
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
1 (水)	大洲ななほクリニック	0893 (25) 7710
2 (木)	山下小児科 (西予市)	0894 (62) 6801
3 (金)	ごとう小児科 (大洲市)	0893 (23) 0510
4 (土)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894 (24) 1199
5 (日)	ごう小児科医院 (大洲市)	0893 (24) 3936
6 (月)	みかんこどもクリニック (八幡浜市)	0894 (20) 8800
12 (日)	亀井小児科 (大洲市)	0893 (24) 3757
19 (日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894 (24) 1199
26 (日)	ごう小児科医院 (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

●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

※ゴールデンウィーク中の病院や診療所の開院情報は、内子町の公式ホームページまたは保健福祉課でご確認ください。

朝ごはんパワーで、新生活を元気にスタートさせよう

4 月は入学や就職、転勤など生活や環境が変わる時期です。忙しさに追われ、朝ごはんを作ったり、食べたりする時間がないという人も多いのではないのでしょうか。でも、朝ごはんには大切な役割がたくさんあり、食べない日が続くと肥満や栄養不足、生活習慣病などの原因につながります。元気で気持ちのいい一日のスタートを切るために、「朝ごはんの役割」と「手軽にできる朝ごはんテクニック」を知って、毎朝しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。

《朝ごはんの役割》

●脳にエネルギーを補給する

主食 (ごはんやパン、麺など) の炭水化物を消化するとできるブドウ糖は、唯一の脳のエネルギー源。朝ごはんを食べると脳の働きが活性化され、集中力が高まります。

●体のリズムを整える

朝ごはんを食べると胃腸が活動をはじめ、睡眠中に低下した体温が上がり、体が活発に動くようになります。また、かむことで脳への刺激になり、

眠気が覚めます。

●肥満を防ぐ

朝ごはんを食べないと空腹感を感じ、昼や夕食の量が多くなりがちになります。空腹時間が長くなると、体は栄養素をため込もうとして太りやすくなってしまいます。

《手軽にできる朝ごはんテクニック》

- 前日の夕食を多めに作り、朝食にも食べる
- 納豆や豆腐、牛乳、ヨーグルトなどの簡単に用意できる食品を利用する
- カット野菜や冷凍野菜などを利用し、ハムやゆで卵などのたんぱく質も一緒に盛り付ける
- チョコパンなどの菓子パンは糖分が多いので、ウイナーパンなどの総菜パンやサンドイッチを選ぶ



5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
8 (水)	午前 9 時 30 分～ 10 時 30 分	小田保健センター	乳幼児
9 (木)	午前 9 時 30 分～ 11 時	五十崎保健センター	
16 (木)		内子保健センター	

乳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
14 (火)	午後 1 時～ 1 時 15 分	内子保健センター	30 年 8 月・ 9 月生まれ

離乳食教室

日	受付時間	場所	対象
15 (水)	午前 9 時 15 分～ 9 時 30 分	内子保健センター	30 年 12 月生まれ

母乳相談

日	受付時間	場所	対象
16 (木)	午後 2 時～ 3 時	内子保健センター	1 歳 6 カ月までの子どもを持つ母親・妊婦

※助産師が母乳に関する不安や悩みなどの相談を受けます。
※定員は 3 人まで。事前に電話予約が必要です。

2 歳 Come かむ教室 (むし歯予防教室)

日	受付時間	場所	対象
23 (木)	午前 9 時 30 分～ 10 時	内子保健センター	29 年 2 月・ 3 月生まれ

【問い合わせ】

内子町保健センター
☎0 8 9 3 (4 4) 6 1 5 5

住人十色

第117回

新しい土地で自分の経験を生かしたい 内子町観光協会事務局長への挑戦――

仙台 晃久さん(60)＝岡第2＝



◎勤務する内子町ビジターセンターの前で「学生時代にバンド活動をしていたので、音楽が大好き」と話す仙台さん。

内子町観光協会が公募していた同協会事務局長に、3月1日から着任した仙台晃久さん。出身地の北海道で、年間150万人が訪れるルスツリゾートの企画責任者として、観光プロモーションや商品開発を手掛けていました。応募の動機は「60歳の節目を迎え、知らない土地で自分の経験を生かしたかったから」。20年前に個人向けの観光を意識したホームページを立ち上げるなど、情報発信にも精通しているそうです。

仙台さんは「よそと同じように発信したら、情報は埋もれてしまう。点在する魅力をつないで物語にし、適切な方面に広げていくことが大切」と力を込めます。「誘客するなら『来たらわかる』では駄目。来る前から魅力を感じないと、観光客は来てくれない。そのために知名度と好感度を上げる取り組みが必要で、移住促進や企業誘致もその延長線上にある」と今後の活動の方向性を示唆します。

「初めての単身赴任で、妻のありがたみをしみじみ感じる」と笑いながら、「氣候風土が違うので、見るもの感じるものすべてが魅力的。大風合戦などの地域のイベントが楽しみ。今の感覚を忘れず、旅行者に内子町の魅力を伝えたい」と新しい土地での挑戦に目を輝かせました。

編集 幸記

▽毎年、広報担当としてやり残しがないようにと頑張りますが、杞憂に終わりました。7年目に突入です。やれることの方が少なくなってきました(笑)。マンネリ化しないよう皆さんからの新鮮な情報をお待ちしています(裕)

▽特集のアンケートはインターネットを活用し、たくさんの方に協力していただきました。私も立川出身で、今回の特集が組めたことは喜びです。さて、広報3年目の春を迎えました。石の上にも三年――。いよいよ才能開花のときでしょうか？(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

