

広報うちこ

UCHIKO 11

November 2019

vol.265

あなたとまちをつなぐ
ふるさと情報誌



●COVER

天神は神輿と笑顔で厄払い
～町内各地で五穀豊穡を祝う秋祭り～

●特集

健康寿命をのば～す

ぼくの夢 わたしの夢

柴田 ^{はるな}陽菜さん 立川小学校6年(上立山)

母の背中を追って、 笑顔のすてきな看護師になりたい

9月に運動会がありました。立川小学校では同じ日に地域の運動会も行うので、一年を通して一番学校がにぎやかになります。私は地域のおじいちゃん、おばあちゃんたちとリム転がしをして、楽しい思い出ができました。11月には「内子町音楽発表会」に、4年生から6年生で参加します。鉄琴担当として頑張って演奏するので、たくさんの人に聴いてもらいたいです。

夢は看護師です。4年生のときに、母が看護師として働いている病院を受診したのがきっかけです。診察の順番待ちをしていると、母が待合室の患者に笑顔で話し掛けていました。仕事をしている姿を初めて見て、いつもと変わらない優しい笑顔が印象的でした。不安を抱えている人の気持ちを和らげられるのは、すてきな仕事だと思います。私も笑顔を絶やさない、母のような優しい看護師になりたいです。



CONTENTS 目次

UCHIKO vol.265 広報うちこ 2019年11月号

- 2 ぼくの夢 わたしの夢／目次
- 3 特集 健康寿命をのば〜す
- 10 まちのニュース 内子町消防団が内閣総理大臣表彰／内子町戦没者慰霊祭 他
- 12 うちこ往来 各地の秋祭り／内子町伝統芸能まつりー子どもまつりー 他
- 14 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
- 18 図書館へ行こう
- 19 ゆうていあ Vol.223
- 20 30年度決算報告
- 24 町からのお知らせ 駅伝大会参加チーム募集／「内子町を描こう写生展」 他
- 27 くらしの情報 100円商店街／農業委員・農地利用最適化推進委員の募集 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 ——



◎10月15日に行われた天神地区の秋祭りの写真です。神輿や牛鬼を担ぐ男衆の勇ましい掛け声が地域に響きます。この地域では厄払いのため、厄年の人がダイバン役をするのが伝統。地区内を練り歩いた後、ダイバンを神輿に乗せて、御旅所に駆け込みます。神輿に乗ったダイバンの姿が見えると、大勢の人が笑顔と拍手で迎え入れ、この日の一番の盛り上がりを見せました。

健康寿命をのばす

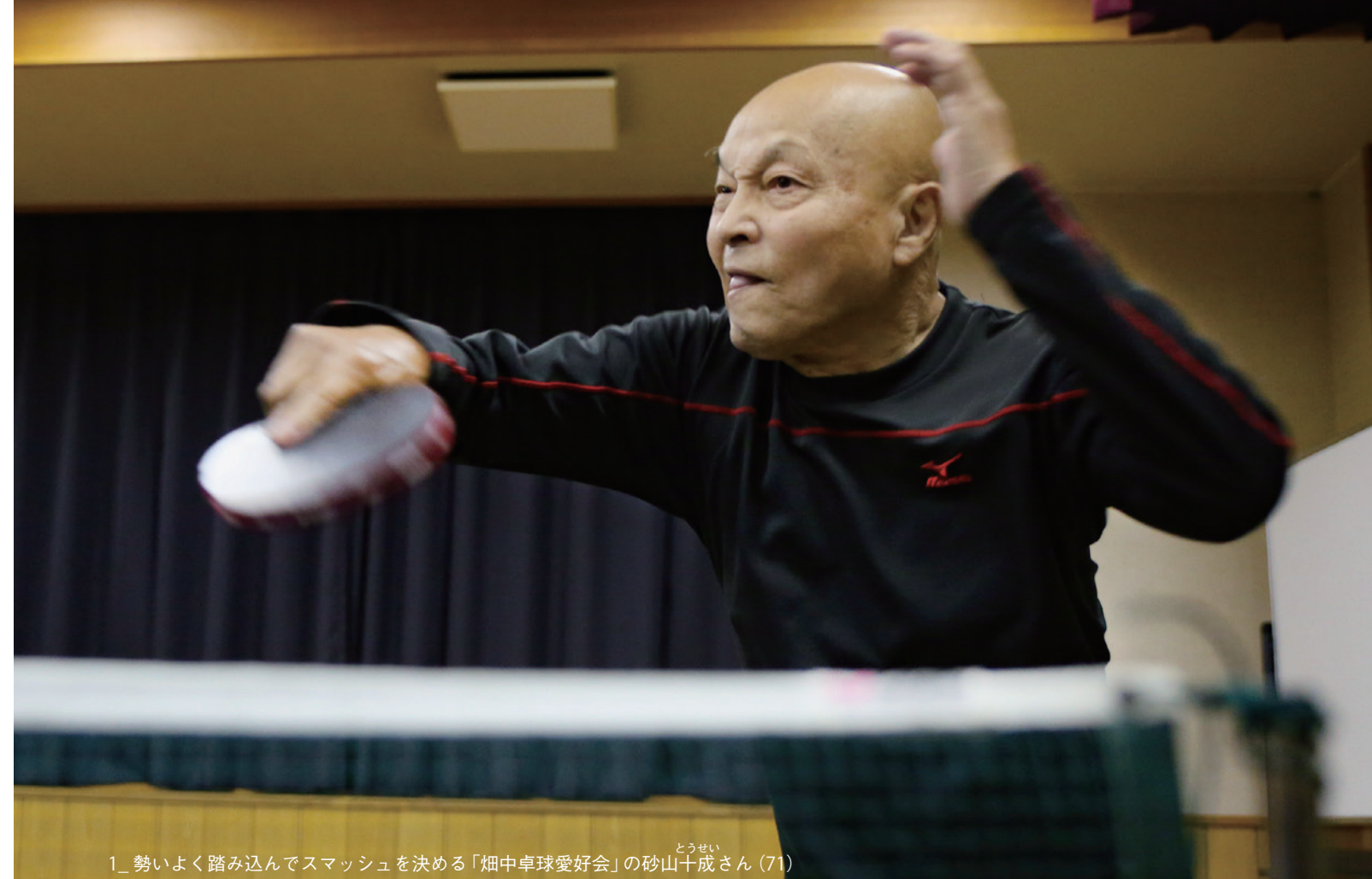
健康的に制限なく日常生活を送れる期間を「健康寿命」と言います。年を取っても趣味や交流を通して生き生きと暮らすためには、寿命だけでなく健康寿命を延ばすことが大切です。

どんなに元気な人でも、年齢による衰えは必ずやってきます。しかし、日頃の心掛けの違いによっては、衰えの程度や速度を抑えることができます。

今回の特集では、仲間たちとのスポーツや会話を楽しんでいる元気な皆さんと、介護予防教室の取り組みを紹介。生涯に渡って健康に暮らすために、必要なことは何かを考えます。



2_「畑中卓球愛好会」の皆さん。健康管理と絆を深めることを目的に、週1回活動している 3_「勝ち負けではない」と言いながらも、競技性を持たせることでやる気も湧いてくる 4_ 五十崎老人クラブ女性部「レディース88」による伝承料理教室。会員が元気に長生きできるように、定期的な活動を続けている 5_ おいしい料理に満面の笑み 6_ 気心の知れた人たちが集まれば、自然と会話も弾む 7_ 週2回、クロッチャーを楽しんでいる程内老人クラブ「白寿会」の皆さん 8_ フープの間にボールを通すため、集中力が必要 9_ 他者のプレーを笑顔で見守る



1_ 勢いよく踏み込んでスマッシュを決める「畑中卓球愛好会」の砂山十成さん(71)

目標があるから頑張れる—— 健康は小さな一歩から

年を重ねても元気に暮らしたいと願うのは誰もが同じことですが、元氣なうちは健康づくりの大切さに気が付きにくいもの。当たり前だと思っている健康を守るためには、継続した予防の取り組みが不可欠です。地域包括支援センター所長の楠目仁美さんに、話を聞きました。

元氣と笑顔の理由

「趣味を続けたい」「杖なしで旅行したい」「孫と遊びたい」——。これは、ある介護予防教室で参加者の皆さんが掲げた目標の一部です。どれも何気ないことのようにですが、健康であつてこそかなうもの。日々の健康づくりは、いつでも生き生きと暮らしていける老後につながっています。卓球やクロッチャーで体を動かしたり料理を囲んで談笑したりと、年齢を重ねてもやりたいことを続けられるのは、理想的な姿ですよ。

まずは転倒予防で介護予防

内子町は65歳以上の5人に1人の割合で、要介護認定を受けているのが現状です。要介護状態になる要因としては、認知症と転倒・骨折で半数以上を占めています。高齢になると足が上がりにくくなるため転びやすく、骨折もしやすくなります。筋力が落ちるのも早く、1、2週間ほど安静にするだけで、筋力は一気に低下。その

まま要介護になるケースは、珍しくありません。転倒したことの不安も重なり、引きこもりがちになることで認知症の症状が進行する悪循環に陥ることも——。心筋梗塞などの三大疾病と同じように、身近な転倒も予防が肝心です。

はじめの一歩を踏み出そう

地域包括支援センターでは、高齢者が住み慣れた場所で暮らし続けるためのサポートをしていて、介護予防運動教室の開催や困りごとに対する必要なサービスの紹介などができます。支援や介護が必要になってからだけでなく、予防のための相談でも構いません。一人一人の健康状態や生活に合った介護予防の道を、本人や家族に寄り添いながら一緒に考えます。老化は思いのほか早く進んでいることもありますので、早めに相談してくれるとうれしいです。

介護予防の第一歩は、自分の体と心の変化に気付くことです。「歩くのがしんどくなった」とか「笑うことが少なくなった」と感じることはありませんか。健康でいるには体と心、どちらも元氣でなければなりません。誰かと会話を楽しんだり体を動かしたりしながら、まずは自分の健康状態を知ることから始めてみましょう。



保健福祉課
地域包括支援センター
所長 楠目 仁美さん

こつこつ体操 今日の自分に+10

目安 10～20回 × 2～3セット

※筋肉痛にならない程度が良いとされています

歩行で特に大切な、太もも前側部分の筋肉とふくらはぎを鍛える体操を紹介します。高齢者だけでなく、運動不足の人や中高年の人にも効果がありますので、ぜひ挑戦してみてください。

つま先立ちの体操

▶ふくらはぎを鍛えて、足を振り出しやすくする体操です。



膝を伸ばし、真上に上がるような意識でつま先立ちをします。

立ち上がりの体操

▶筋肉の中でも最も大きな、太もも前側部分を鍛える体操です。



椅子からゆっくり立ち上がり、またゆっくり椅子に座ります。



できない人は手を使っても構いません。膝が痛む場合は、痛みが出ない範囲までにしてください。

膝伸ばしの体操

▶太もも前側部分を鍛えつつ、膝痛にも効果がある体操です。



椅子の下を両手で持ち、背中中は背もたれから離して姿勢を正します。



両膝を交互に伸ばします。伸ばした状態で5秒止め、両足5回ずつ行うと膝痛にも効果があります。

3つの約束

■息を止めない

力んで呼吸を止めると、血圧が上昇します。体操は呼吸に併せて行いましょう。

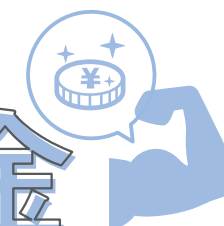
■痛みを我慢しない

痛みのない範囲までにとどめましょう。体を痛めると、回復までに時間が掛かります。

■無理をしない

無理をせず、適度に休憩を挟みましょう。負荷が強すぎると、つらくて長続きしません。

「諦めるのはまだ早い」 使って貯める筋肉貯金



継続した運動が健康にいいことは分かっていますが、仕事に家事にと忙しい毎日。一度は本気になったけれど、続かなかった人は多いのではないのでしょうか。でも、家事をしながらでもテレビを見ながらでも、介護予防はできます。そして、何歳からでも筋肉は鍛えられます。

▶加戸病院で勤める傍ら、8ページで紹介する「内子町リハビリ有志会」でも活動している理学療法士。右から片岡伸作さん、宮脇勇磨さん、玉井貴博さん



まちで働く理学療法士に健康づくりのコツを聞きました

一日プラス10分から始める健康づくり

転倒の原因はさまざまですが、特に足の筋肉が低下すると、立つ・座る・歩くといったことが難しくなるため転倒しやすくなります。また、筋肉全体の約7割を足の筋肉が占めていて、健康寿命を延ばすうえで足腰のトレーニングは欠かせません。「まだ若いから大丈夫」と思っている人でも、筋肉は20代後半から落ち始めるので、早め早めの予防が大切です。

ただ、「忙しくて時間がない」などの理由から、継続した介護予防が難しい場合があるかもしれません。そこで提案するのが「プラス10分」の取り組みです。汗をかく運動を一日30分週2回以上続けることが望ましいとされていますが、そこまでできない人は今の生活に10分長めの運動を取り入れることから始めるというものです。例えば、スーパーで遠くの駐車場に停めて歩く距離を伸ばすことや掃除などをする際はブラ



理学療法士 玉井 貴博さん

お金と違って使うほどに貯まるのが、筋肉貯金です。皆さんも今日からこつこつ始めてみませんか。左のページでは、いつでもどこでもできる簡単体操を紹介していきます。ぜひ参考にしてください。

老後に備えてこつこつ筋肉を鍛えることで、いつまでも健康に暮らすという考えを「筋肉貯金」といいます。実は何歳からでも筋肉は付けることができ、年を取ったからといって諦めることはありません。驚きのデータもあって、筋肉貯金を続けている80歳と普段何もしていない30歳を比べると、筋肉量がほぼ同じという結果も出ています。

「筋肉貯金」を貯めるのが、筋肉貯金です。皆さんも今日からこつこつ始めてみませんか。左のページでは、いつでもどこでもできる簡単体操を紹介していきます。ぜひ参考にしてください。

元気を保つ筋肉貯金



有志会の指導の下、全員で掛け声を出しながら「うちっこ体操」をする参加者の皆さん。終始笑顔が見られた



▲総勢 24 名で活動中
▼有志会オリジナルシャツのデザイン。和ろうそくや柿などが描かれている

「教室は、地域と私たちリハビリ専門職をつなぐ場。何度も地域へ足を運んでみると、参加者の方からいろいろな話をしてくれるようになる。高齢者の健康事情も把握できるし、何より『また来てよ』と言ってもらえると、私たちもうれしい」と笑顔を見せます。

「元気で幸せな一生を過ごすためには、年齢や体力にあった運動やコミュニティが大切。地域で集まるときや集まるきっかけづくりの際は、ぜひ私たちに声を掛けてほしい。自宅などで継続した予防に取り組むことが前提ではあるけれど、一人よりもみんなで取り組んで、介護予防の輪をそれぞれの地域へ広げていきましょう」と呼び掛けました。

分たちでやろうと思ってくれるのが最終目標」と力を込めます。

一人よりもみんなで、地域で——
「私たちがサポートします」

「内子町リハビリ有志会」では、こんなことができます。



効果を数値でも実感してもらうため、身体機能の計測をします（写真はイメージ）

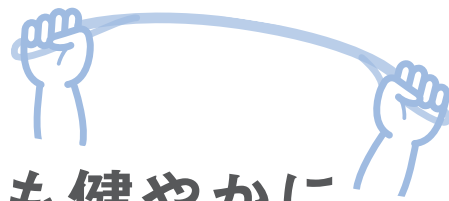


体操だけでなく、講話で健康づくりの大切さなどを分かりやすく伝えます

普段は町内の病院や施設で働く理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が、住民の皆さんの介護予防活動をサポートします。気軽に問い合わせください。

【問い合わせ】
内子町リハビリ有志会（代表、中岡 加戸病院内）
0893（44）5500

広がれ、有志会の志 うちっこ体操で心も体も健やかに



八日市サロンの介護予防運動教室からは、大きな笑い声が聞こえてきます。「みんなで楽しみながら体操すると、心にもいい変化をもたらす」と教えてくれるのは「内子町リハビリ有志会」代表の中岡千世さん。町と連携して、住民主体の運動教室の実現を目指しています。その思いを聞きました。

誰もが元気で幸せな生涯であってほしい——
それが私たち
有志会の願いです

介護予防のプロ集団
「内子町リハビリ有志会」の思い

「住み慣れた場所で、最後まで元気に生きてほしい」と話すのは、「内子町リハビリ有志会（以下、有志会）」代表の中岡千世さんです。有志会は志を同じくする町内の理学療法士、作業療法士、言語聴覚士で構成されています。町と連携して地域の介護予防を専門的な立場から支援していて、サロンの運動教室などを通して効果的な体操や健康の大切さを伝えていきます。昨年3つのモデル地区から始まったこの取り組みは、今年新たに5つの地域で行われています。

町と有志会が共に目指すのは、住民が自ら取り組む介護予防の実現です。中岡さんは「外出の機会が少なく、運動不足の高齢者が多いのが内子町の現状。それぞれの地域が自発的に運営することで、高齢者の通いの場をつくることや取り組みを継続することにつながる。有志会として、その手伝いが



内子町リハビリ有志会
代表 中岡 千世さん

したい」と思いを語ります。

体だけじゃない
運動教室が心にもたらす変化

教室ではモビリティトレーニングバンドと呼ばれるゴムチューブを使って、有志会オリジナルの「うちっこ体操」を行います。参加者からは「歩くのが早くなった」「畑仕事ができるようになった」といった体への効果以外にも、「楽しく過ごせるようになった」「次の教室が楽しみ」など、心の変化に関する感想も多く寄せられています。その変化が大切と言う中岡さんは「参加者の中には一人暮らしの人も多い。寂しさからか最初は暗い雰囲気の人もあるけれど、自然と明るい表情に変わっていく。その場の一体感で心に変化が生まれるのが、運動教室最大の効果。さらに楽しい教室づくりを目指して、体操に合わせるオリジナルソングも制作中。楽しいからやる、元気になるからやる、自

実体験から学んだこと。「後悔したくないなら、今始めよう」



徳永 幸成さん（76）
＝小田下＝

夫婦で介護予防教室に参加しています。理にかなった体操を学べて、健康づくりの意識付けにもなります。みんなと笑いながら楽しくやれるのも、いいですね。今は女性の参加者が大半なので、これから男性の体操仲間も増えてくれるとうれしいです。今年の夏、私は転倒・骨折で入院していました。10日間寝たきりの状態でいると、それまでなかった肩と腰に痛みを感じ始め

ました。まだ若いと思っていましたが、あらためて自分の年齢を考えると、今回の転倒がきっかけで支援や介護が必要になっていたかもしれません。趣味の温泉や植栽も楽しめなくなっていたかと思うと、ぞっとします。家では教室で学んだことや自分なりの腰痛体操をしているので、痛みが和らいできました。後悔しないためには、やっぱり今始めることが大切ですね。

7月豪雨災害の減災活動を高く評価 内子町消防団に内閣総理大臣表彰

「令和元年防災功労者内閣総理大臣表彰」の表彰式が9月20日、総理大臣官邸で行われ、内子町消防団（篠崎耕太郎団長以下、786人）に表彰状が贈られました。同表彰は災害時における人命救助や被害の拡大防止等の防災活動の実施などで

貢献し、特にその功績が顕著であると認められる個人・団体に贈られます。篠崎団長は「平成30年7月豪雨災害の水防活動などが評価されたもので、団員の献身的な活動の賜物。さらに気を引き締めて地域を守る活動に邁進したい」と述べました。



表彰式に出席した篠崎団長が安倍晋三首相と記念撮影

茨城国体・ライフル射撃競技 2種目入賞で恩師と家族に恩返し



大きな勲章を抱えて笑顔を見せてくれた福岡さん

「第74回国民体育大会『いきいき茨城ゆめ国体』のライフル射撃競技が10月4～7日、茨城県桜川市で行われ、福岡希実さん（伊予農業高校2年）＝内子11＝が、少年女子チーム・ライフル立射60発で7位、同30発で6位に入賞しました。

国体で初入賞を果たした福岡さんは「大きな大会で結果を残せていなかったので、支えてくれた皆さんにやっと思返しできました。目標は鹿児島国体で3位に入賞することなので、これからも練習に励みたい」とさらなる活躍を誓いました。

練習で積み重ねた英語力を披露 「内子町中学校英語弁論大会」

「第18回内子町中学校英語弁論大会」（内子町教育委員会、（公財）内子町国際交流協会主催）が9月27日、内子座で開かれ、町内4つの中学校から13人が出場しました。

上位入賞者と弁論タイトル

1位	松森 羽菜さん（小田中3年） 「My sister」
2位	宇田 風咲さん（内子中3年） 「I must do what I want to do」
3位	清水 未来さん（内子中3年） 「Experiences change your life」

※1位の松森さんには海外派遣事業の派遣団員になれる権利が与えられます。



上_テニスと友情について力強くスピーチした都築知宏さん 下_大会に出場した生徒の皆さん

内子のミライをつくる総合計画 策定チームが活動成果を発表

内子町の総合計画後期計画策定チームによる報告会が10月16日、町民会館で行われました。

令和2～6年度のまちづくり計画で、住民と役場の若手職員が環境や防災など8つの分野でチームを作り、7月から計画の中身を協議しています。

アドバイザーを務める法政大学名誉教授・岡崎昌之さんは「総合計画はまちの決意表明。それを住民と職員が作るのは画期的。さらに深めて内子のミライを広げて」と講評しました。計画は関係機関などとの調整を経て、3月末までに完成します。



内子の「ミライ」を考える8つのチームが研究活動などの成果を発表した

今年の舞台は一味違う 「茂山狂言内子座公演」

「茂山狂言内子座公演」が10月5日、内子座で開かれました。第1部では内子こども狂言くらぶが登場。「口真似」や「しびり」、内子町を舞台にした新作狂言「かみあそび」などを披露しました。同くらぶは発足して6年目。女子だけの小舞や高校生になったメンバーの演目など、円熟の域に達した舞台で会場を沸かせていました。第2部では茂山千五郎

家が、人気の演目「附子」の他、初めて設置されたスイーツ特別席にちなんで「栗焼」を上演しました。「栗焼」は、太郎冠者が主人の命に従い囲炉裏で栗を焼きますが、あまりのいい匂いに誘われ栗を全部食べてしまうという話。観客からは「狂言とスイーツを一緒に楽しめてよかった」「子どもたちも頑張っていて、素晴らしい公演だった」との声が聞かれました。



上_かわいらしい「口真似」で会場を笑わせた
下_内子座公演では初めての上演となる「茶壺」

戦争の悲惨さ平和の尊さを後世へ 「内子町戦没者慰霊祭」

戦争で亡くなった人の冥福と永遠の平和を祈念する「内子町戦没者慰霊祭」が10月11日、内子東自治センターで執り行われました。

開式前に鶴田俊英さんの、空襲の記憶や終戦直後の思い出をつづった「戦争の記憶」を朗読。式で

は稲本隆壽町長が「戦没者の方々、残されたご遺族の悲しみに思いをはせ、平和の尊さを次世代に語り継ぎたい」と追悼の言葉をささげました。参列した遺族など105人が、1026柱の御霊に献花し、平和な世界を築く決意を新たにしました。



厳粛な式典が挙行され、参列者一人一人が祭壇に献花した



青空と秋色に染まる尾根を眺めながらの散策

目の前に広がる景色は内子町最高峰 尾根とブナの森で感じる悠久の物語

「秋の小田深山の物語」が10月13・14の両日、小田深山で行われました。参加者は南予最高峰の笠取山（標高1,562[㍎]）の山頂からの眺めを楽しんだ後、貝なぎ山への尾根とブナ林を散策する約4[㍎]のコースをガイドと歩き、一足早い秋の訪れを楽しみました。ガイドの高本匡介^{きょうすけ}さんは「13日は素晴らしい見晴らしで気持ち良かったです。ぜひ一度は見てほしい景色」と笑顔で話しました。



簡単なゲームで表現する楽しさを学ぶ石畳小の児童

プロの役者に学ぶ表現力 ぽこぽこクラブの「小学校ワークショップ」

ぽこぽこクラブの「小学校ワークショップ」が10月17～28日、町内の6つの小学校で行われました。滞在型創作活動の一環で、プロの役者5人が「児童たちの表現力の向上につながれば」と、活動の合間を縫って授業をしています。石畳^{いしだて}小学校の山田千尋^{ちひろ}校長は「子どもたちが遊びの中でいきいきと自分を表現していた。心のつかみ方も巧みで貴重な経験になった」と感謝しました。



上_庄内子供神楽愛好会が演じた「貴見城^{きけんじょう}」。10分以上も激しく舞う姿と全身全霊でたたき続ける太鼓演奏で観客の目をくぎ付けにした 下_活動33年目を迎えた郷土芸能部。先輩から受け継いだ踊りと太鼓を披露した

伝統芸能を受け継ぐ子どもたちの舞台—— 地域の素晴らしさを伝える姿が観客を魅了

「第8回内子町伝統芸能まつり—子どもまつり—」（内子町伝統文化継承団体連絡会主催、高本久人^{ともみ}会長）が10月22日、内子座で開かれました。

今年は子どもが主役の公演で、大分県の津久見市から下青江神社子供神楽保存会、由布市から庄内子供神楽愛好会が、徳島県徳島市から城西高等学校阿波踊り部が出演。内子町の大久保獅子舞保存会、内子高等学校郷土芸能部と共演し、伝統芸能を担う若者たちが舞台を通じて交流を図りました。

阿波踊りに情熱を注ぐ高校生やテンポの速い勇壮な神楽を舞い続ける庄内子供神楽愛好会の子どもたち、しっかりと地域の伝統を受け継いでいる全ての出演者の姿に、会場からは大きな拍手が送られました。

下青江神社子供神楽保存会代表・軸丸靖志^{やすし}さんは「伝統ある内子座で神楽を奉納できて、子どもたちの心に残る経験になった。400年の歴史のある神楽だが、舞う子が減って今は8人。みんなで頑張って、1年1年を積み重ねながら舞い続けたい」と力強く語りました。

神輿・獅子舞・御供相撲—— 町内各地で地域色豊かな秋祭り

10月中旬から下旬にかけ、五穀豊穰を祝う秋祭りが町内各地で行われました。

20日に行われた小田地区・寺村新田神社では、獅子舞とおねりの奉納をした後に宮出しがあり、神輿と牛鬼、子供神輿が地域を練り歩きます。各家の前で威勢のいい掛け声とともに神輿をゆすったり、家の中に牛鬼の頭を突っ込んだりして、その家の繁栄を祈りました。

21日に行われたのは立川地区・川中三島神社の秋祭り。町の無形民俗文化財の獅子舞や社切り、御供相撲など特色のある行事が人気で、多くのカメラマンが訪れます。にぎやかな太鼓と笛の音が響く中、立川獅子舞芸術保存会の獅子舞が奉納され、地域に脈々と受け継がれる伝統芸能で祭りに花を添えました。初めてきつね役に挑戦した入江来未^{くるみ}さん（内子中1年）は「1カ月半くらい練習を頑張った。きつねの組手をするたびに地域の皆さんから温かい拍手をもらえて、とてもうれしかった」と喜びをかみしめていました。



上_寺村新田神社の宮出し。牛鬼2体と神輿2基、子供神輿1基を法被姿の氏子らが威勢のいい掛け声で運び出した 下_立川獅子舞芸術保存会の獅子舞。軽快なリズムと舞で観客を魅了した

盛んな音楽活動で小田を盛り上げる 「小田ミュージックフェスティバル2019」

「小田ミュージックフェスティバル2019」（オダフェス実行委員会、福岡智美^{ともみ}代表）が10月14日、道の駅小田の郷せせらぎで開かれました。町内外からバンドやアーティスト11組が集い、演奏を披露。飲食ブースの出店やお楽しみ抽選会もあり、会場全体が笑顔と熱気であふれていました。福岡さんは「みんな楽しんでいて、うれしかった。音楽の力を改めて感じた」と声を弾ませました。



FINE CHOPが駆け付けファンの願いをかなえてくれた

地域とのつながりが輝くイベント 「きらり☆かいとまつり」を開催

「きらり☆かいとまつり」が10月12日、五十崎児童館きらりと障害者地域活動支援センターかいとで開かれました。アイロンビーズ作りやフリーマーケット、かいとの利用者が手作りしたお菓子などが人気で、終日多くの人でにぎわいました。同児童館長の大田原成幸^{なるゆき}さんは「子どもたちを喜ばそうと多くの人が協力してくれた。日頃からの地域のつながりに感謝したい」と気持ちを述べました。



「しっかり狙ってね」と射的を楽しむ親子

おめでとう はじめてのバースデー

11月に満1歳になる子どもたちを紹介します。



11.20
菊地 琉生くん 内子19第2
いつもここに琉生くん♡ お兄ちゃんといっぱい遊びたいな♡



11.17
大塚 空央くん 岡第2
ねえね大好き♡ 早く一緒にたくさん遊びたい空央です！



11.8
植田 峻介くん 駄場
やんちゃで元気いっぱい！ 車や飛行機が大好きです♡

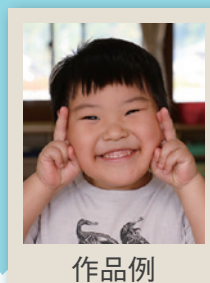


▷31年1月号の表紙

「広報うちこ」の表紙をSMILEでいっぱいになろう！

みんなの笑顔
を大募集！

あなたの撮った笑顔の写真が、「広報うちこ1月号」の表紙になります。広報の表紙を皆さんの笑顔の写真でいっぱいにしませんか。年齢制限はありません。下記の募集要項を参照して、ぜひご応募ください。



作品例

募集要項

- 応募方法 撮影した写真を下記のメールに添付して、投稿者の氏名、住所、年齢、電話番号、被写体の氏名を書いてご応募ください。

✉ koho@town.uchiko.ehime.jp

- テーマ 笑顔

- 応募条件 被写体が内子町在住の人

- 応募期限 12月6日(金)

- 注意点

- ▷被写体の人の了解を得てご応募ください。
- ▷写真は縦で撮ってください。
- ▷1枚につき被写体は1人をお願いします。
- ▷特殊効果や文字の挿入など、画像加工した作品は掲載できません。
- ▷作品例のように、アップで撮影してください。

- ▷掲載時の大きさや位置などは選べません。
- ▷総務課に直接写真をお持ちいただいてもかまいません。
- ▷1人何点でも応募できますが、掲載については被写体1人につき1回限りです。
- ▷掲載に不適切であると思われる写真に関しては、掲載しない場合があります。ご了承ください。
- ▷応募多数の場合は、表紙以外の掲載になる可能性があります。ご了承ください。

【申込・問い合わせ】

総務課 広報・広聴係

☎0893(44)6151

応募待ってるよ



みんなであつないでリレーエッセイ



「残したい風景」

小野 里枝美さん(57)
〓昭和〓

小学1年の春、父の転勤でこの町に引っ越してきました。父が大久喜銅山に勤めていて、家族で広島県から戻っ

てきました。私には初めての五十崎での暮らしでした。高校卒業まで過ごし、31歳のときに主人と子どもと共に再び戻ってきました。以来26年が経ち、気付けば人生の大半がこの地で暮らしている計算になります。

豊かな自然、清らかな小田川の流れ、おいしい農産物、穏やかな人々の暮らし……。この素晴らしい環境に心を動かされ、長年「大きな榎の木の下で」や「元氣わくわく川まつり」などのイベント、自然観察会の活動に参加してきました。「もつとたくさんの人に伝えて、後世につないでいきたい」。そんな気持ちでだんだん強くなっています。

4年前からは子どもたちに内子の良さを知ってもらおうとNPO法人内子未来づくりネットワーク(うちみづネット)

を立ち上げました。環境の良さを会員の皆さんと一緒に楽しむ体験活動を企画したり、小学生や幼稚園児の環境学習のサポートをしたりしています。子どもの好奇心あふれる瞳と新しい発見に私の方が元気をもらっている毎日です。

私のお気に入りの場所は五十崎地区、あけぼの橋の河原下手から見渡す広い草原と空です。春には桜並木、夏には山から立ち上る入道雲と夕焼け、夜空には満点の星と天の川を見ることが出来ます。鮎取りの漁師さんたちが投網を打ち、川と共に生きる暮らしが当たり前にある。そんな風景が大好きです。ずっと残していきたいと願っています。

▼次は、山岡弘さん〓本町〓にお願いします。

監修 内子町食生活改善推進協議会



今月の食改さん
山田千壽子さん
=祝谷=

●材料(4人分)

サツマイモ1/2本／レンコン80g／ニンジン1/2本／鶏むね肉200g／片栗粉大さじ2／油適量／レタス適量／Aしょうゆ大さじ2、みりん大さじ2、砂糖大さじ2、黒ごま大さじ1

●作り方

①サツマイモとニンジンに乱切りにし、レンコンは半月切りにする。鶏むね肉は一口大に切る／②①に片栗粉をまぶす／③フライパンに多めの油を引いて熱し、②を入れ、揚げ焼きにする／④具材に火が通ればAを入れ、味を絡める／⑤レタスを添えて器に盛り付けたら完成



季節の一皿

SPECIAL DISH

「サツマイモと根野菜の甘露煮」

Q 広報クイズ

「広報うちこ」11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今月号のリレーエッセイのタイトルは「○○○○○●○○○」
- ②神輿・獅子舞・御供相撲——。町内各地で「○○○○○○●○○」な秋祭り
- ③音楽活動で小田を盛り上げる「○○○○●○○○○○○○○○○」2019
- ④先生は五十崎の紙技名人。和紙で「○○○○○●○○○○○○○○○」
- ⑤7月豪雨災害の減災活動を高く評価。内子町消防団に「○○○●○○○○○○○」表彰

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：11月30日（消印有効） 当選者発表：「広報うちこ」1月号

● 9月号当選者の皆さん

- 答え「ひがんばん」 正解数36
- ・沖野真由美さん（内子5）
 - ・名本 暁祐さん（内子11）
 - ・薦田 和子さん（内子18第2）
 - ・武田トミ子さん（護国）
 - ・大野 千里さん（池田）
 - ・東 薫 さん（平野）
 - ・瀧宮 義孝さん（成内）
 - ・堀本スエ子さん（中通り）
 - ・松田 樹さん（大阪府）
 - ・川島 広美さん（三重県）

二酸化炭素（以下、CO₂）の排出量が少ないなど、環境に優しい移動方法を選択することを「スマートムーブ」といいます。環境省は地球温暖化対策の一環として、この取り組みを推奨しています。

くらしのエコロジー

「スマートムーブ」で 毎日の移動をエコに

- 車などで職場や学校、買い物に行く際のCO₂排出量は、生活に伴う排出量全体の約4分の1を占めています。日々の移動方法を見直すことで、CO₂の排出抑制や地球温暖化対策に大きな効果が期待できます。エコで賢い方法を選択して、CO₂排出量の少ない移動に挑戦してみましょう。
- 《スマートムーブの心得》
- ▽近距離であれば自転車、徒歩で移動する
 - ▽車を購入する際は、CO₂の排出量が少なく燃費の良いエコカーを選ぶ
 - ▽公共交通機関を利用する



自転車や徒歩の移動は環境にいいだけでなく、健康づくりにもなります

- ▽長距離移動は工夫すれば大幅なCO₂削減が見込まれるため、事前に最適な移動手段をよく確認しておく
 - ▽エコドライブを実践する
 - ※エコドライブについては、31年3月号で詳しく紹介しています。
- 【問い合わせ】
環境政策室
☎0893(44)6159

INSTAGRAM



／みんなが見つけた／
内子のいいところ「うちコト」



solfa.odaさんの投稿写真
小田深山から見た虹の風景

山々から青空に向かってくっきりと架かる虹。よく見るとダブルレインボー！いいことが起こりそう。皆さんも「#うちコト」で内子のすてきを投稿してみてください。

uchikoto_official
QRコードをスキャンすると簡単にアカウントを見られます。



ソフトボール国体3位で有終の美

みすず
久保美涼さん(18)上宿間、栗田さやかさん(18)内子18第2

久保美涼さんと栗田さやかさんは、聖カタリナ学園高校ソフトボール部の3年生です。9月から行われた茨城国体に愛媛県少年女子代表として出場し、3位入賞を果たしました。栗田さんは全試合で先発投手として好投を続け、久保さんも初戦で勝利を呼び込むファインプレーを見せるなど、チームに貢献しました。久保さんが「代表として全国に行くのが目標だった。優勝したかったけれど、結果に胸を張りたい」と話すと、栗田さんは「大会前に調子を崩して、不安があった。試合の中で修正しながら、最後は自分を信じて納得の投球ができた」とにっこり。

二人はインターハイにも出場するなど、輝かしい成績を収めてきましたが、ソフトボールは高校で引退します。「誘いもあったので、すごく悩んだ。今まで頑張ってきたことを自信に、新たな道に進みたい」と栗田さん。久保さんは「辛いこともあったけれど、続けてこられたのは家族と仲間の支えがあったから。人としても成長できて、ソフトボールをやっていた良かった」と晴れやかな表情を見せました。



▲聖カタリナ学園グラウンドでポーズを決める久保さん(左)と栗田さん。久保さんはネイリストを目指して、栗田さんは経営学を学ぶために、それぞれ別の道を歩み始めます——



TOWN'S STAR

内子町の人☆キラリ

残りの時間を大切に過ごしたい

先月、廿日市の地方祭がありました。私はこれまで獅子舞で参加してきましたが、今年は都合で参加することができませんでした。来年の夏には内子町を離れることが決まっているので、最後にもう一度舞ってみたかったです。

新しいALTのキリアンさんの練習に付き添い、彼が練習する姿を見ていると、自分が初めて参加したときのことを思い出しました。古木と蚊取り線香、日本酒の香りが漂う境内へ初めて足を踏み入れたときのこと——。それまで経験したことがない空間でした。

内子町では、これまでたくさんの驚きや感動に出会えました。まず驚いたのは、自然の豊かさです。特に、トンボの色鮮やかさに

は感動しました。セミの声は最初うるさく感じるほどでしたが、今では心地よい音楽のように聴こえます。四国の山は、どこに行っても刺激的でした。アイルランドには木々に囲まれた険しい山がないので、私にとっては新鮮でした。石畳に向かう山道や大瀬の橋の下に舞い降りるチョウ、きらきら輝く小田川は、特にお気に入りの景色です。最近では「これが内子町で過ごす最後の秋かな」などと、特別な思いを抱きながら過ごしています。

内子町でもう一度挑戦したいこと、経験したいことがたくさんあります。会いたい人もたくさんいます。帰国までの残りの期間を、大切に過ごしたいと思います。



4年前、ピーターさん(後列右)が初めて地方祭の獅子舞に参加したときの一枚



FROM AROUND THE WORLD

HELLO!!!

外国語指導助手

ピーター・コール

Peter Cole



VOL.223

【レポート1】サマンサさんの「国際理解講座」

食べて聞いて感じた世界の文化

A L T のサマンサさんの「国際理解講座」が10月18日、内子自治センターで開かれました。24人が参加し、「ソウルフード」と呼ばれるアフリカ系アメリカ人の家庭料理を作りました。

「ソウル」は1960年代頃から黒人文化を表すときによく使われていて、そこから黒人の食べ物「ソウルフード」と呼ばれるようになりました。しかし黒人の食べ物が全て「ソウルフード」というわけではありません。もともとはアメリカに奴隷制度があったときの料理を指す言葉です。

日本では「故郷を思い出すような食べ物」や「自分にとっての大切な食べ物」などの意味で使われていますが、本来の意味を知り、実際にその文化に触れると、新しい発見や驚きがあります。参加者からは「本来の言葉の意味を知ることができた」「ソウルフードは質素な食材から生まれたおいしい豊かな料理という話に感動した」などの感想をいただきました。



サマンサさん(左から2人目)と調理しながら交流



食事の前に参加者全員で記念撮影

【レポート2】ドレーンさんの「ドイツ語講座」

身近で楽しいドイツがここに――

当協会では英会話講座3コースとドイツ語講座2コースを開講しています。随時受講生を募集していますので、興味のある人は事務局までご連絡ください。今回はドイツ語講座「Guten Tag!からはじめるドイツ語」の様子を紹介します。

毎週水曜日の午後7時から始まる初心者向けの講座で、この日は「皆さん、お元気ですか」という問いかけに対して、自分の調子とその理由をドイツ語で答える練習をしました。その後、「新聞を読む」「朝食を食べる」「着替える」「仕事に行く」などの朝の行動を表す動詞について学習しました。

受講生の一人、中川優紀さんは、「英語以外の言語を学んでみたい」と思いドイツ語を習い始めた。文化についても教えてもらえるので楽しい。ドイツの労働事情が気になるので、今の目標はドイツ語の新聞や雑誌が読めるようになること」と笑顔で話してくれました。



ドイツ語講座の様子

ドレーンさんから一言

教科書では学べない実践的な日常会話が学べます。皆さんのドイツ語が上達するように毎回、楽しい宿題を考えています。ぜひ私たちと一緒に、ドイツ語を学びましょう。



／利用者の「声」／



●「読書記録帳」を利用して
もっと読書を楽しもう
読書記録帳の一周年を記念して、内子町在住者を対象に、無料で読書記録帳を配布します。
▽無料配布期間 11月1日(金)～30日(土)
▽手続き方法 各図書館にある申込書を提出

▽応募資格 内子町在住者
▽応募規定 30ページ以内の明るく健全な作品(未発表の作品に限りません。共著可)
▽応募方法 表紙に題名と作者名を記入し、図書館にある応募票を添えて提出
▽応募期限 2年1月30日(木)



過去の応募作品の一部。応募作品は企画展で展示する予定

●創作絵本を募集します

「文学講座」
▽11月9日(土)午前10時～
内容 「意外に面白い!今昔物語集」
講師 村山洋子さん
おはなし会
▽土曜日・午後2時～
※3日のみ午前10時～
11月2日 むしこまど
3日 むしこまど
9日 むしこまど
16日 むしこまど
23日 どんぐり会

●11月企画展のご案内
《読書の秋》
▽本でスポーツ大会
スポーツに関する本の展示をします。

CLOSE

休館日のお知らせ
蔵書点検のため、11月25日(月)～30日(土)まで休館します。

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/>
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・年末年始

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



ひまわり探偵局でお茶を1
濱岡稔／著
なんか丸い名探偵とオヤジ女子な助手の名コンビが、謎に満ちた事件を解決。2人が最初に挑んだ事件を描いた「古書店の魔女」などを収録



紙幣の日本史
加来耕三／著
なぜ、あの人物はその時代に紙幣に描かれたのか……。肖像が採用された時代背景を見つめ、意外な歴史の逸話を探る

♥児童図書



徳治郎とボク
花形みつる／著
僕のおじいちゃんの名前は徳治郎。ガキ大将だったころの話を聞こううちに、子どものおじいちゃんが大好きになっていき……



でんぐりごろりん
ふくだじゅんこ／作
とんがり三角のおにぎりくん。「でんぐりごろりん、でんぐりこ」あれれ、丸くなっちゃった。仲良しのぶどうちゃんがでんぐり返しすると……

決・算・報・告

平成30年度決算が9月議会定例会で承認されました。一般会計では歳入歳出差引額から翌年度繰越額を差し引いた実質収支が黒字でした。各特別会計も黒字決算、公営企業会計も安定した事業運営が持続できており、各財政指標は良好な結果となっています。30年度にどのくらい収入があり、どのような目的で使われたのか、決算の概要と財政状況をお知らせします。

《主な歳入》
市町村合併による10年間の特別措置期間が終了し、地方交付税である普通交付税が31年度まで段階的に減額されます。そのため約1億6000万円減額され43億325万円になりました。特別交付税は西日本豪雨に対応する措置などで、約6500万円増加しました。災害復旧や小中学校のエアコン整備、自治会館の改修工事などに、約11億4300万円の町債を充てました。

《主な歳出》
町内小中学校の教育環境の充実を目的に、1億2370万円で内子・天神小学校、五十崎・内子中学校の各普通教室にエアコンを整備。31年度現在で全ての小中学校のエアコン整備が完了しています。また老朽化した立川・南山・吉野川自治会館の耐震補強工事や解体・新築工事を行い、地域活動や防災拠点としての機能を強化しました。3館の整備に掛かった費用は、合計で約2億6580万円です。

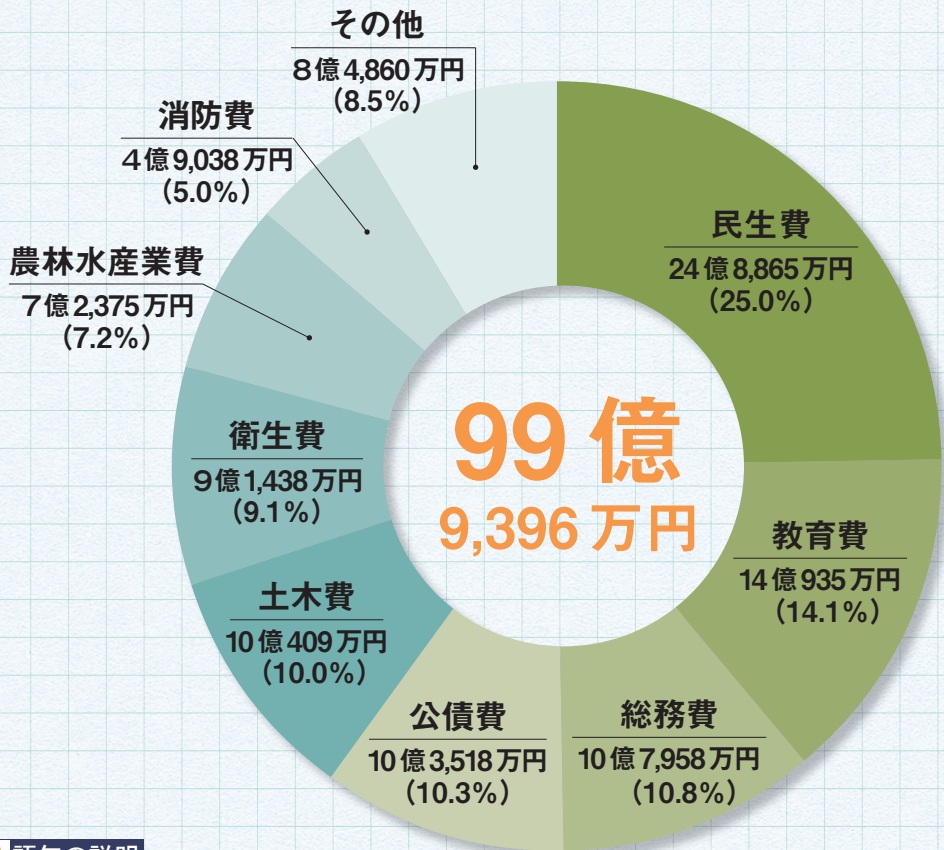
30年度は災害の多い年で、西日本豪雨と台風24号により、多くの町道や農道、林道などが被災。その復旧作業に約4億1300万円を充てましたが、全ての復旧には至らず、31年度も継続して復旧作業を行っています。

02一般会計

歳出

民生費に係る扶助費が増加傾向

民生費の中で、心身障がい者福祉や高齢者医療などの扶助費が増加。扶助費などの必要な経費が増加傾向にある中、町の行政サービスを下することなく、最少の経費で最大の効果をあげるために、事務費の見直しや事業の選択により、決算の規模の抑制につなりました。



? 語句の説明

民生費 ……高齢者や障がい者、児童の福祉サービスの提供などに使われた費用
総務費 ……総務管理、企画調整、地域振興、税務事務などに使われた費用
公債費 ……町の借入金の返済に使われた費用
土木費 ……道路橋梁や公共施設の整備や維持管理などに使われた費用
教育費 ……小中学校などの管理運営や施設整備、生涯学習の推進などに使われた費用
衛生費 ……町民の健康増進や、ごみの処理などに使われた費用
農林水産業費 ……農業、林業、畜産業の振興などに使われた費用
消防費 ……地域の防災力の向上の他、広域消防の負担金や消防団の運営にかかる費用
その他 ……ここでは議会費、商工費、災害復旧費、諸支出金を含めている。

(単位：万円)			
特別会計名	歳入決算額	歳出決算額	差引額
小田高校寄宿舎	973	973	0
国民健康保険事業	20億6,781	19億9,188	7,593
後期高齢者医療保険事業	2億3,203	2億2,831	372
介護保険事業	26億4,153	25億8,804	5,349
介護保険サービス事業	1,771	1,771	0

03特別会計

安定的な運営を継続
全体で1億3,314万円の黒字

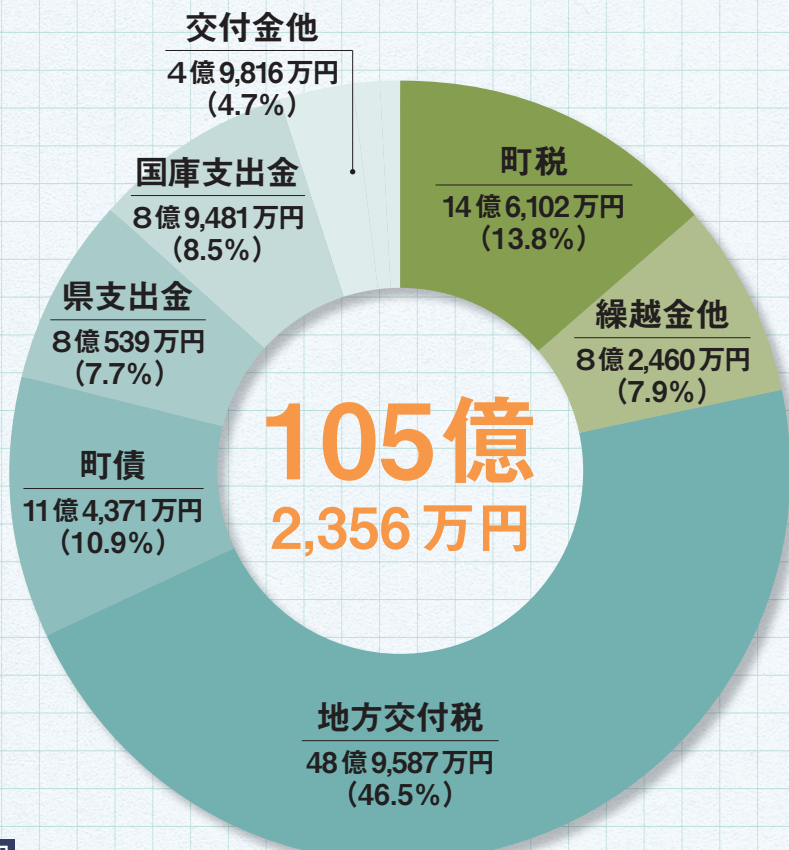
特別会計は一般会計と区分し、特定の収入と支出で経理を行う会計です。30年度は全ての特別会計で、安定的な運営がされており、黒字決算となりました。

01一般会計

歳入

依存財源は全体の78・3%

国や県などに頼る依存財源が、全体の78・3%を占めている現状です。その中でも地方交付税は今後も減少が見込まれます。厳しい財政事情の中、補助制度や基金を適正に活用、計画的な借入を行い、町に必要な収入の確保に努めました。



? 語句の説明

町税 ……町民の皆さんが町に納める税金。町民税、固定資産税、軽自動車税などがある。
繰越金他 ……ここでは繰越金の他、分担金及び負担金、手数料、寄付金、繰入金などを含めている。
地方交付税 ……どの市町村でも一定の行政サービスを行えるように、国から交付されるお金。
町債 ……財政負担の平準化や世代間の負担の公平性などを図るため、国などから借りたお金。
県支出金 ……町が行う事業に対し、必要性に応じて県から交付されるお金
国庫支出金 ……町が行う事業に対し、必要性に応じて国から交付されるお金
交付金他 ……地方消費税交付金や自動車取得税などの各種交付金。ここでは地方譲与税も含めている。

平成30年度
主な事業(抜粋)



【南山自治会館解体新築工事】
事業費：8,766万円



【からり直売所改装工事等】
事業費：1億387万円



【内子運動公園改修事業】
事業費：3億2,597万円

07 健全化判断比率・資金不足比率

30 年度の実質公債費比率は 3.1^{※1}、将来負担比率は「無し」。いずれも国の定める基準を下回っており、良好な状態にあります。全ての公営企業の資金不足はなく健全です。内子町では引き続き行政改革を推進し、健全な財政運営に努めます。

健全化判断比率 ^{※1}

内子町の財政状況は「健全段階」

(1) 実質赤字比率 ^{※2}

一般会計などを対象とした実質収支は黒字で、赤字は生じておらず、安心できる状況です。

(2) 連結実質赤字比率 ^{※3}

全会計で資金不足はなく、安心できる状況です。

(3) 実質公債費比率 ^{※4}

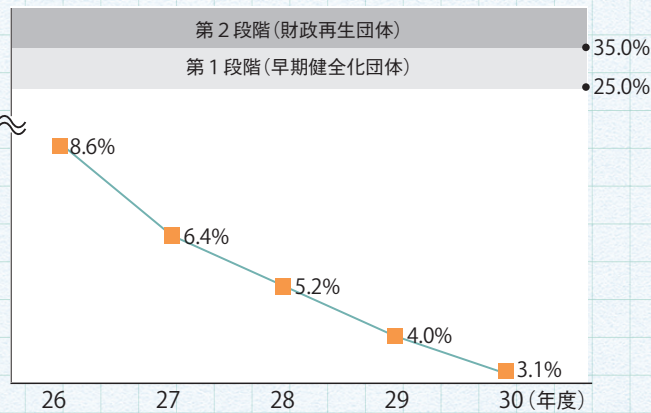
元利償還金などの標準財政規模に占める割合は年々改善しており、早期健全化基準以下になっています。18^{※5}を超えると危険区域となるため、引き続き計画的な借入れを行い、健全性を保ちます。

(4) 将来負担比率 ^{※5}

将来負担率は健全性を保っています。

	実質赤字 比 率	連結実質 赤字比率	実質公債 費 比 率	将来負担 比 率
30 年度 (前年度)	— (—)	— (—)	3.1% (4.0%)	— (—)
早期健全化基準	14.22%	19.22%	25.0%	350.0%
財政再生基準	20.00%	30.00%	35.0%	

● 実質公債費比率の推移



資金不足比率

すべての公営企業で資金不足はなく「安心」

公営企業ごとの資金の不足額が、事業規模に対して、どの程度あるかを示します。内子町は全ての公営企業で資金不足はなく、財政の健全性を保っています。

特別会計の名称	資金不足比率	経営健全化基準
水道事業会計	—	20%
下水道事業会計	—	

※5 将来負担比率…内子町が背負っているすべての借金
の大きさを示す割合。

※3 連結実質赤字比率…全会計の赤字額から黒字額を引いた額を、標準財政規模で割った比率

※4 実質公債費比率…全会計と町が加入する他団体の会計で、標準的に収入しうる税金や地方交付税などのうち、借金の返済に使われている割合。(3カ年平均で表す)

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」により、地方公共団体は毎年度、実質的な赤字や将来負担などにかかる指標(健全化判断比率)と、公営企業ごとの資金不足率(資金不足比率)を議会に報告し、公表することとされています。

●用語の解説

※1 健全化判断比率…財政の健全度を表すもの。財政状況に応じて「健全段階」「第1段階」「第2段階」に区分される。

※2 実質赤字比率…一般会計などの、標準財政規模に対する歳入総額から歳出総額を差し引いた額の割合。標準財政規模とは、普通交付税など、標準的に収入しうる経常一般財源の大きさをいう。

● 収益的収支

…水道水の供給、汚水の適切な処理に必要な財源と経費 (単位:万円)

会計名	収入	支出	差引利益
水道会計	4 億 3,270	4 億 268	3,002
下水道会計	2 億 7,196	2 億 7,117	79

● 資本的収支

…水道・下水道施設を建設・改良するために必要な財源と経費 (単位:万円)

会計名	収入	支出	差引利益
水道会計	3 億 778	4 億 3,492	△ 1 億 2,714
下水道会計	8,040	1 億 4,127	△ 6,087

※水道会計の不足額は、これまで蓄えてきた内部留保資金や減債積立金などで補填。下水道は内部留保資金や30年度の収益的収支で発生した現金支出を伴わない費用で補填しました。

05 町債

町の借金残高は 123 億 4,698 万円

29 年度に比べて 8,032 万円の減少

町債は大きな事業をするために借り入れするお金のことで、多世代で利用する社会資本を公平に負担する役割も担っています。

30 年度は運動公園改修事業 1 億 6,010 万円、小中学校エアコン整備事業 1 億 1,270 万円、災害復旧事業 1 億 4,080 万円など、合計 12 億 3,421 万円を借入しました。一方で 13 億 1,453 万円の元金償還を行い、町債の残高は 8,032 万円減少しました。

06 基金

基金残高は 63 億 3,071 万円

地域福祉基金などから 4,048 万円を充当

基金は法律や条例に基づいて設置するもので、歳入から歳出を引いて残っている金額があった場合に積み立てし、臨時の出費や財源不足が見込まれる場合に切り崩して事業費に充当します。

30 年度は「地域福祉基金」から愛媛大学寄付講座、「教育振興基金」から日露交歓コンサートなどに合計 4,048 万円支出。取り崩し額が少なかったため、基金残高が 1 億 7,138 万円増加しました。

04 公営企業会計

石畳地区の水道拡張工事を継続中
中田渡地区はポリエチレン管を布設

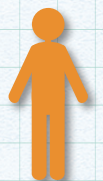
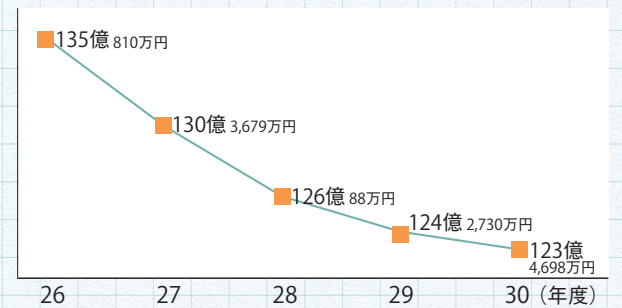
建設改良事業では、石畳地区への水道拡張工事を 28 年度から継続しています。中田渡地区では、石綿セメント管を地震に強いポリエチレン管に替える工事を実施しました。

災害などで給水機能が断たれると、人々の生活に大きな影響を及ぼします。記録的な豪雨や地震など、全国各地で深刻な災害が続く中、内子町の水道事業では、安全でおいしい水を安定的に供給するため、計画的に整備や耐震化を進めています。



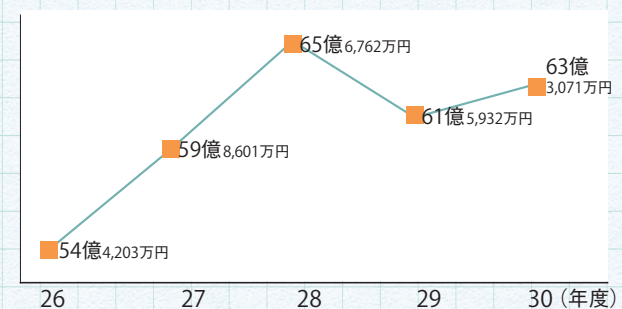
町民 1 人
当たりの借金
74 万 6,131 円
(+6,014 円)

● 町債残高の推移



町民 1 人
当たりの預金
38 万 2,566 円
(+ 1 万 5,743 円)

● 基金残高の推移



○新春の内子路を仲間と駆け抜けよう 「第15回内子町駅伝競走大会」参加チーム募集



令和最初の駅伝をみんなで盛り上げよう

- 大会日時 2年1月19日(日)
- ▽開会式 午前10時30分(内子町民会館大ホール)
- ▽スタート 正午

※雨天決行。荒天の場合は1月26日(日)に延期します。

- 参加資格 中学生以上で、内子町内に在住または勤務(通学)する人

- 種別 ①一般の部(1部・2部) ②壮年の部(50歳以上)
- ③女性の部 ④高校男子の部 ⑤高校女子の部 ⑥中学男子の部 ⑦中学女子の部

※①・②・④・⑥は男女混合チームでも出場可能です。

※②は応募チームが5チームに満たない場合、一般2部となる

◎コースの概要(総距離:22.4*km)

区	区	間	距離
1	五十崎自治センター	— 内子自治センター	3.0*km
2	内子自治センター	— 富長集会所	4.3*km
3	富長集会所	— J A 柿選果場	3.0*km
4	J A 柿選果場	— 大瀬自治センター	2.2*km
5	大瀬自治センター	— いかだや	3.7*km
6	いかだや	— 水元集会所	2.9*km
7	水元集会所	— 小田自治センター	3.3*km

- 申込方法 所定の申込書で自治・学習課または各自治センターへお申し込みください。
- 申込期限 12月27日(金)正午
- ※夜間練習するときは必ず反射用タスキを着用してください。
- ※コースの詳細などは内子町のホームページをご覧ください。

□<http://www.town.uchiko.ehime.jp>

【申込・問い合わせ】

内子町教育委員会(内子分庁内)

自治・学習課 生涯学習係

☎0893(44)2114

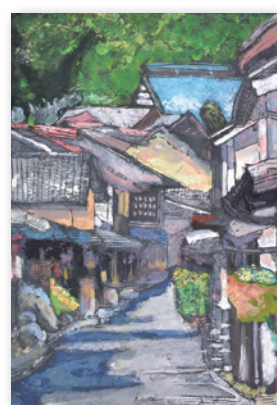
○子どもたちが描くふるさとを見に行こう 「内子町を描こう写生展」展示会のご案内

感性豊かに郷土を描いた児童・生徒の作品を展示します。

- 日時 11月29日(金)～12月5日(木) 午前9時～午後5時

《内子地区》

- 場所 内子自治センター



昨年度の特選作品から

- 内容 内子地区の小・中学校児童生徒の全応募作品

《五十崎地区》

- 場所 共生館

- 内容 五十崎地区の小・中学校児童生徒の全応募作品

《小田地区》

- 場所 文化交流センタースバル

- 内容 小田地区の小・中学校児童生徒の全応募作品

【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

○内子発環境会議で暮らしをエコに 「食品ロス削減」私たちにできること

エコロジータウンをキャッチフレーズにまちづくりを進める内子町で、環境会議を開きます。

今年のテーマは「食品ロス」です。食べ残しや期限切れなどで捨てられる「食品ロス」は、年間600万ト以上といわれています。少しでも無駄を減らすために、家庭でできる取り組みなどを一緒に考えましょう。

- 事前の申し込み・参加費は不要です。ぜひお越しください。
- 日時 11月30日(土) 午前10時～正午

- 場所 町民会館

- 参加費 無料

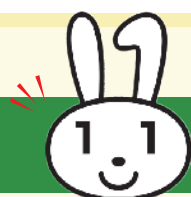
【主催・問い合わせ】

内子発環境会議実行委員会(事務局・環境政策室内)

☎0893(44)6159

＼11月5日からスタート／

住民票とマイナンバーカードに旧姓を併記できます



11月5日から住民票とマイナンバーカードに旧姓を併記できるようになります。

併記することで、各種契約や銀行口座の名義に旧姓が使われる場面での証明、就職や転職などの場面での本人確認ができます。印鑑登録証明書にも旧姓が併記されるので、旧姓での印鑑登録も可能です。

旧姓併記の手続き、3つのポイント

- ① 本人の申し出による手続きが必要
- ② 手続きは2段階
- ③ 併記できる旧姓は1つ

《手続きの方法》

STEP1

本籍地の市区町村に請求するなどし、旧姓が記載された戸籍謄本などを用意

STEP2

戸籍謄本とマイナンバーカードを持って、住民票登録をしている市区町村で申請

《併記する旧姓について》

- ・初めて併記する際は、戸籍に記載された過去の姓から1つを選ぶことができます。
 - ・併記した旧姓は、婚姻などで姓が変わってもそのまま記載できます。併記した旧姓と変更した姓が同じになったときは旧姓を削除します。
 - ・不要になった場合は、旧姓併記を削除することができます。その後に姓を変更した場合に限り、削除後に称していた旧姓の記載ができます。
- ※証明書の発行時「旧姓」を「旧氏」と表記します。

【問い合わせ】

住民課 受付係

☎0893(44)6152

ねんきん Q&A

知っていますか？ みんなで支える年金制度

Q：年金制度って、何ですか

A：年老いたときや病気などで障がいが残ったときなど、いざというときの生活を、働いている世代みんなで支えようという制度です。

Q：どんな仕組みですか

A：20～59歳の人が加入する「国民年金」と、会社員や公務員が加入する「厚生年金」の2階建て構造になっています。会社員・公務員の人は「国民年金」「厚生年金」2つの年金制度に加入することになります。それぞれのライフスタイルに合わせて、第1号から第3号に区分され、保険料の支払い方法や手続きなどが異なります。

Q：年金の種類は、どういうものがありますか

A：年金には「老齢年金」「障害年金」「遺族年金」があります。それぞれの内容は次のとおりです。

- ①老齢年金 65歳以降に受け取れる年金です。

保険料を納めた期間が長いほど、老後に受け取る年金額も多くなります。

- ②障害年金 病気やけがで障がいが残ったときに支給される年金です。障がいの程度に応じた年金額を受け取れます。

- ③遺族年金 一家の働き手が亡くなったとき、子のある配偶者、または子に対して支給される年金です。

※厚生年金に加入している場合は、受け取る国民年金に厚生年金分が上乗せされます。

【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

○11月請求分から消費税率が10％に—— 下水道料金の改定をお知らせします

消費税の引き上げに伴い、内子町の下水道料金についても10月使用分(11月請求分)から消費税率10％が適用されます。料金は使用する水量や口径、地域によって変わります。

《参考(水道料金)》

- 地域1 内子、五十崎、立川第2、池田、岡の成、川登、参川、突合、立川、上田渡地区
- 料金 口径13mm、使用水量20㎡の場合
▽10月請求分 2885円
▽11月請求分 2940円

- 地域2 大瀬、恩地・町上、町下・京の森、寺村、立石、中田渡地区
- 料金 口径13mm、使用水量20㎡の場合
▽10月請求分 2438円
▽11月請求分 2489円

※詳しい料金表はホームページでご確認ください。

□<https://www.town.uchiko.ehime.jp/>

建設デザイン課 上下水道対策班
☎0893(44)6158

○歯と体の健康を守る最初の一步 「歯周病検診」を受診しましょう

歯周病は自覚症状が出にくい、ため、定期的に検診を受診することが大切です。糖尿病や心臓病などのリスクを減らすことにもつながるので、必ず受診しましょう。

- 検診期間 11月30日(土)まで
- 実施医療機関 大洲喜多歯科医師会に所属している町内の歯科医院

- 対象 平成31年4月2日(令和2年4月1日)に40・50・60・70歳になる人
- 料金 500円
- 受診方法 歯科医院に予約の上、6月に届いた受診票を持参して受診してください。

【問い合わせ】

内子町保健センター
☎0893(44)6155

募集

おいしく減塩するコツを 楽しく学べる「減塩教室」

健康的な食生活を送るためには、バランスの良い食事と減塩が大切です。減塩方法を学んで毎日を健康に過ごしませんか。

- 日時 11月27日(水)
午前10時～正午
- 場所 内子町保健センター
- 内容 保健師・管理栄養士による講話
- 参加費 無料
- 申込期限 11月22日(金)
- 申込・問い合わせ 内子町保健センター
☎0893(44)6155

催し

11月10日はサイクリング で内子巡りを満喫しよう

「愛媛サイクリングの日」を自転車でも楽しむイベントです。どなたでも参加できます。

- 日時 11月10日(日)
午前9時～午後5時



自転車で内子の魅力を感じよう

人気商品がいっぱい 「うちこ100円商店街」

- 日時 11月10日(日)
午前11時～午後3時

- 内容 レンタサイクルの無料貸し出し、町内3カ所を巡るスタンプラリー
- ※スタンプリを集めて、ビクターセンターへ持っていくと景品がもらえます。(先着100人)
- 《スタンプラリー》
- 場所 内子フレッシュパークからり／天神産紙工場／岡野商店(折り紙自動販売機)
- 《レンタサイクル無料》
- 場所 旅里庵／町並駐車場／内子町ビクターセンター
- ※町並駐車場の自転車貸し出しは午後4時まで。
- 【問い合わせ】
内子町ビクターセンター
☎0893(44)3790

企業と若者の出会いをつなぐ本

——『内子町企業ガイドブック』掲載企業を募集します——

企業の魅力と情報が伝わるガイドブックを作ります。地元での就職を希望する高校生や大学生、UIターン者の就労支援や定住促進に活用する予定です。ぜひご応募ください。

- 応募資格 町内に事業所や工場などを有し、新規職員の採用に積極的な企業など
- 掲載料 5,000円
- 申込方法 申込書に必要事項を記入の上、担当課まで提出してください。

※詳細は内子町のホームページをご確認ください。

□<https://www.town.uchiko.ehime.jp/>

※メールでも申し込みできます。

- 申込期限 11月25日(月)

【申込・問い合わせ】

町並・地域振興課 商業振興係
(内子分庁内)

☎0893(44)2118

✉machinami-g-g@town.uchiko.ehime.jp



うれしい、おいしい、
100円商品がいっぱいあるよ。
商店街へ行くニャー!



- ※雨天決行
- ※午前10時30分～午後3時30分は歩行者天国になります。
- 場所 内子本町商店街
- 内容 各店の100円商品、楽しいゲームコーナー

【問い合わせ】

内子まちづくり商店街協同組合
☎0893(44)2066

文化講座「気軽にコミュ ニティ・カレッジin内子」

- 日時 11月21日(木)
午後7時～
- 場所 内子自治センター
- テーマ 「日本ワインの動向について」
- 講師 谷本貴之さん(愛媛大学准教授)
- 内容 国内のワイナリーやブドウ産地の取り組みを紹介。地域での特産品づくりや活性化へのヒントを探る。

内子座で県民総合文化祭 モダンダンス公演のご案内

愛媛県内の各地で活躍する舞踊団体が創作舞踊を披露します。

- 日時 11月24日(日)
午後2時～4時
- 場所 内子座
- 入場料 無料
- 【問い合わせ】
愛媛県文化振興課 文化振興グループ
☎089(947)5581



昨年の県民総合文化祭で披露した創作舞踊「花になりたい…」

農業委員・農地利用最適化推進委員を募集します

《農業委員》

- 募集人数 17人（1人は農業関係者でない人）
- 報酬 年額20万円
- 応募資格 農業に関する識見を有し、農地利用の最適化の推進に関する職務、農業委員会の所掌の職務を適切に行うことができる人で、次の(1)～(3)に当てはまる人は除く

- (1)固定資産評価員、固定資産評価審査委員会委員、教育委員会委員
- (2)内子町職員
- (3)農業委員会等に関する法律第8条第4項に該当する人

《農地利用最適化推進委員》

- 募集人数 14人（右表のとおり）
- 報酬 年額16万円
- 応募資格 農業に関する識見を有し、農地利用の最適化の推進に関する職務を適切に行うことができる人。ただし、内子町職員と農業委員会等に関する法律第8条第4項に該当する人は除く

《共通事項》

- 任期 2年5月1日～5年4月30日
- 募集期間 11月22日（金）～12月19日（木）
- 応募方法 内子町農業委員会にある応募用紙に必要事項を記入して、提出してください。内子町ホームページからもダウンロードできます。

《農地利用最適化推進委員の定員》

地区名	地区の区域	定員
内子地区	内子、知清、城廻	1人
五百木地区	五百木、村前	1人
大瀬地区	大瀬中央、大瀬南、大瀬北、大瀬東	3人
立川地区	立山、川中、立川袋口	1人
満穂地区	論田、河内、石畳	2人
五十崎地区	五十崎、大久喜	1人
天神地区	平岡、重松、宿間、福岡	1人
御祓地区	北表、只海、山鳥坂	1人
小田地区	小田、寺村、立石、南山、日野川、大平	1人
参川地区	本川、中川、上川	1人
田渡地区	吉野川、中田渡、上田渡、臼杵	1人

【応募・問い合わせ】

内子町農業委員会（内子分庁内）
 ☎0893（44）2113
 □www.town.uchiko.ehime.jp/

催し

うちこ福祉館の行事案内

《わいわい喫茶》

●日時 12月2日（月）

●場所 午後1時～4時30分
うちこ福祉館

●参加費 無料

《健康講座（調理実習と講話）》

●日時 12月10日（火）

●場所 午前9時30分～
うちこ福祉館

●内容 体力増強の食事／講話

●講師 内子町管理栄養士
15人（先着順）

●参加費 300円

●持参物 エプロン、頭巾

【申込・問い合わせ】
うちこ福祉館

☎0893（44）3410

お知らせ

愛媛県最低賃金を
1時間790円に改定

愛媛労働局は県内全ての労働

者に適用される「愛媛県最低賃金」を改正し、10月1日から施行しました。この決定により、10月1日以降分の賃金は、1時間あたり790円以上にしなければなりません。詳しくはお問い合わせください。

【問い合わせ】

愛媛労働局賃金室
☎089（935）5205

「カードを預かる」は詐欺
不審な電話に気を付けて

電話で警察官や銀行員を名乗り、キャッシュカードをだまし取る詐欺が増えていきます。

警察や金融機関の職員が通帳やキャッシュカードを預かったり、暗証番号を聞き出したりすることはありません。そのような電話がかかってきたらすぐに切りましょう。

●詐欺にあわないために

- ・留守番電話に設定する
- ・訪問されても絶対にキャッシュカードや通帳を渡さない
- ・不安を感じたら、警察や相談窓口に相談する

【問い合わせ】

大洲警察署 大洲地区防犯協会
☎0893（25）1111

先生は五十崎の紙技名人／和紙で「ものづくり体験教室」

《年賀状作り教室》

- 日時 12月8日（日） 午前9時～午後5時
- 内容 シルクスクリーン版画で年賀状を作る
- 講師 山田清昭^{きよあき}さん
- 対象／定員 中学生以上／6人
- 参加費 1,000円（ハガキ代別途必要）

《折り紙教室》

- 日時 12月14日（土） 午後1時～3時
- 内容 和紙の折り紙でクリスマスの飾りを作る
- 講師 岡野千鶴^{ちづる}さん
- 対象／定員 小学生以上／30人
- 参加費 500円

《共通事項》

- 場所 五十崎風博物館
- 申込期限 11月29日（金）
- 【申込・問い合わせ】
町並・地域振興課 グリーンツーリズム係
☎0893（44）2118



「女性の人権を守ります」
一人で悩まず相談ください

配偶者からの暴力、ストーカー行為などの女性に対する暴力は、女性の人権を侵害するものであり、決して許されない行為です。相談は無料で秘密は厳守しますので、気軽にご相談ください。

●相談機関 愛媛県男女共同参画センター
☎089（926）1644

※月曜日定休
【問い合わせ】

愛媛県男女参画・県民協働課

男女参画グループ
☎089（912）2332

心が壊れそうなときは——
「自殺SOSダイヤル」

生きるのがつらいと感じたときは、話を聞いてもらうだけで心が軽くなるかもしれません。24時間365日、いつでも相談できます。

●専用ナビダイヤル
☎0570（0556）14

【問い合わせ】

愛媛県健康増進課 精神保健係
☎089（912）2403

差し押さえ不動産の
「合同公売会」を開催

11・12月の「市町村税・県税一斉滞納整理強化期間」に合わせて、愛媛県、高松国税局の合同公売会を開きます。

●日時 12月4日（水）
午後1時～

●場所 中予地方局（松山市）※公売する不動産の情報は各機関のホームページをご覧ください。

【問い合わせ】

- 愛媛県地方税滞納整理機構
☎089（913）5800
- 愛媛県特別滞納整理班
☎089（909）8390
- 高松国税局特別整理第一部門
☎087（831）3111

「愛媛県エイズ予防週間」
無料検査を実施します

12月1～7日は「愛媛県エイズ予防週間」です。期間中、無料の「夜間エイズ検査」を実施します。予約は不要で匿名で構いません。

●日時 12月5日（木）午後5時30分～7時30分

●場所 八幡浜保健所

※検査結果は陰性の場合、30分程度で出ます。
※毎週月曜日の午前10時～11時にもエイズの検査・相談を行っています。

【問い合わせ】

八幡浜保健所 感染症対策係
☎0894（22）4111



エイズ啓発活動のシンボル「レッドリボン」

高速道路
夜間通行止めのお知らせ

■松山自動車道

《松山IC～大洲北IC間》

●規制日時

▽11月11日（月）～22日（金）
午後8時～翌朝6時
※土日・祝日を除く。

●迂回路 国道33号・56号

《大洲南IC～西予宇和IC間》

●規制日時

▽11月25日（月）～29日（金）
午後8時～翌朝6時

●迂回路 国道56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

●うぶごえ —♣男の子♥女の子—

♣川崎 仁織 (竜仁友理) 内子18第2

♣永見 翔平 (龍翔真莉) 内子20

♥長田 未零 (貢奈緒美) 下立山

♣藤田 琉煌 (徹彩華) 東沖

♥古田 楓 (好彦小百合) 西沖

♥中越 まや (一友真紀) 駄場

♥餘家 愛和 (佳継香織) 福岡

●まちの人口

(元年10月1日現在／()内は前月比)

- ・人口 16,424人 (△7)
- 〔男性 7,899人 (△3)
女性 8,525人 (△4)〕
- ・世帯数 7,121戸 (△1)

●おくやみ

河崎 強 (83) 内子5

吉岡久実子 (71) 内子7

山本 高 (78) 内子13

和田トシ子 (95) 内子18第2

宮岡ユリコ (91) 内子21

吉田 キヌ (91) 富中

大石イツ子 (91) 富長

川久保カズコ (84) 長田

山下ミサ枝 (85) 中野

高岡 守夫 (91) 路木

宮岡 皋 (84) 喜田村

石山 輝義 (78) 石畳7

阿部 茂明 (93) 石畳8

片倉 保 (92) 本町

成松 茂慶 (73) 妙見町

竹内タツミ (82) 八代

平井フミエ (90) 東沖

西野スミ子 (77) 天地

藤渕 成一 (85) 寺成

高岡チエ子 (84) 船戸

●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

- 萱原 君枝様 (内子21)
- 宇都宮吉子様 (平野)
- 大石 勇一様 (富長)
- 平井 純一様 (東沖)
- 高岡 稔様 (路木)
- 松田 敏様 (福岡)
- 阿部 政義様 (石畳8)
- 中野 計様 (日野川)

●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

日	医院名	電話番号
1 (日)	大洲ななほクリニック	0893 (25) 7710
8 (日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894 (24) 1199
15 (日)	山下小児科 (西予市)	0894 (62) 6801
22 (日)	ごとう小児科 (大洲市)	0893 (23) 0510
29 (日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894 (24) 1199
30 (月)	ごう小児科医院 (大洲市)	0893 (24) 3936
31 (火)	みかんこどもクリニック (八幡浜市)	0894 (20) 8800

●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	○昼間：午前9時～午後6時 (日曜・祝日) ○夜間：午後8時～11時 (平日・土・日曜日)

●救急病院

曜日	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	大洲中央病院	0893 (24) 4551
日	日中：大洲中央病院 夜間：市立八幡浜総合病院	0893 (24) 4551 0894 (22) 3211

本当に怖い、高齢者の肺炎 大切なのは周囲の人が気付くこと

●風邪と勘違いしやすい

肺炎の主な症状は発熱や咳、たんで、風邪とよく似ています。違いは炎症が起こる位置です。風邪は主に鼻や口、喉の奥で炎症が起きるのに対して、肺炎は主に肺の中で炎症が起こります。肺の中で炎症が起こると息苦しさを感じたり、呼吸困難になったりすることがあります。風邪と勘違いして見逃すと、入院が必要なほど重症化することもあるので、注意が必要です。

●高齢になると症状が出にくい

高齢者は若い人に比べて、体力や免疫力が低下しているため、肺炎にかかっても高熱や咳などの症状が出にくいという特徴があります。「なんとなく元気がない」「食欲がない」「無口になる」といった程度の症状で、気付かないうちに重症化する場合があります。周囲の人が「いつもと様子が違う」と感じたら、早めに医師に相談しましょう。

●誤嚥でも肺炎になる

高齢者は飲み込む力や気管に入ったものを咳で外に出す力が弱くなっています。唾液や飲食物な

どが誤って気管に入り、それと一緒に細菌が入り込むことで、誤嚥性肺炎が起こりやすくなります。就寝中にも少しずつ唾液が気管に流れ込むことがあり、こうした唾液に細菌が含まれていても誤嚥性肺炎は起こります。これらを防ぐためには口の中を清潔に保つことが大切です。

肺炎にならないために
「5つの心掛け」



肺炎で亡くなる人の約98%が65歳以上です。高齢者は特に次のことに気を付けて、肺炎を予防しましょう。

①規則正しい生活と適度な運動を行い、体の抵抗力を高める

②うがい手洗いをして、感染を予防する

③肺炎球菌感染症の予防接種を受ける

④歯や入れ歯の手入れをし、口の中を清潔に保つ

⑤よくかんで、ゆっくり食べる

12月の相談日・救急当番医

●年金1日相談

日時：12 (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：10 (火) の午前9時30分～正午
場所：町民会館／内子分庁／小田自治センター
問い合わせ：総務課 ☎0893 (44) 6150

●心配ごと相談

日時：10 (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：10 (火) の午前9時30分～正午
場所：内子町林業センター
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 (日)	大洲ななほクリニック	0893 (25) 7710
8 (日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894 (24) 1199
15 (日)	山下小児科 (西予市)	0894 (62) 6801
22 (日)	ごとう小児科 (大洲市)	0893 (23) 0510
29 (日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894 (24) 1199
30 (月)	ごう小児科医院 (大洲市)	0893 (24) 3936
31 (火)	みかんこどもクリニック (八幡浜市)	0894 (20) 8800

●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	○昼間：午前9時～午後6時 (日曜・祝日) ○夜間：午後8時～11時 (平日・土・日曜日)

●救急病院

曜日	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	大洲中央病院	0893 (24) 4551
日	日中：大洲中央病院 夜間：市立八幡浜総合病院	0893 (24) 4551 0894 (22) 3211

12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
2 (月)	午前9時30分～10時30分	小田保健センター	乳幼児
4 (水)	午前9時30分～11時	五十崎保健センター	
5 (木)		内子保健センター	

離乳食教室

日	実施時間	場所	対象
11 (水)	午前9時30分～正午	内子保健センター	令和元年7月生まれ

3歳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
12 (木)	午後1時～1時15分	内子保健センター	平成28年10月・11月生まれ

1歳6カ月児健康診査

日	受付時間	場所	対象
13 (金)	午後1時～1時15分	内子保健センター	平成30年4月・5月生まれ

1歳Comeかむ教室 (むし歯予防教室)

日	受付時間	場所	対象
19 (木)	午前9時30分～10時	内子保健センター	平成30年10月・11月生まれ

【問い合わせ】

内子町保健センター
☎0893 (44) 6155

住人十色

第
124
回



◎ぽこぽこクラブのメンバー。左から渡辺芳博さん、高橋玄太さん、杉浦一輝さん、坂本健さん、三上陽永さん。演出や美術などそれぞれの役割を持ちながら、役者としても舞台上立つ

ぽこぽこ生み出す内子座の魅力 プロの役者5人が滞在型創作活動

演劇グループ「ぽこぽこクラブ」の皆さん

11月10日の公演「光垂れゝる」に出演する演劇グループ「ぽこぽこクラブ」の5人のメンバー。10月15日から約1月間、内子町に滞在して準備を進めています。「レジデンス(※)」での新作、地元劇団との共演など、たくさんさんの挑戦があつて大変だけど、面白さを感じている」と笑顔で話すのは演出担当の三上さん。メンバーも「男5人の共同生活はしんどい。でも24時間ずっと稽古している感じで、充実している」と口をそろえます。内子座について美術担当の渡辺さんが「町民や役者の思いが詰まっていて、温かさを感じる。建物自体が素晴らしいので、公演はシンプルなセットでしたい」と話すと、三上さんは「セットがない分、表現力が必要。私たちの真骨頂は、ほかそうに見えて実は深いこと。そこを気軽に気持ちで見えてほしい」とアピールします。

滞在して数週間、ワークショップで友達になった小学生が楽屋に遊びにきたり、近所の方が米や野菜などをくれたりと日々、住民との交流が深まっています。最後にメンバーの5人は「協力してくれた皆さんや迷惑を掛けた近所の皆さんが、納得できる演技をしたい」「皆さんに大切にされている内子座をもっと輝く舞台にする」と決意を語りました。

(※) アーティスト・イン・レジデンス。芸術家などが一定期間滞在して、創作活動すること

編集 幸記

▽筋肉は20代後半から減少する……。29歳の私としては、気掛かりな話です。ここ数年の運動不足で、これまでの筋肉貯金を完全に使い果たしてしまいました。毎日プラス10分の運動を心掛けて、若々しさを取り戻したいです(航)

▽冒険家・三浦雄一郎さんの講演を聞きました。「エベレスト登頂に必要なのは小さな一歩を繰り返すこと——」。夢をかなえるのも、健康な体を維持するのも、目標を持ってこつこつ頑張ることが大切なのです(裕)

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

