

広報うちこ

UCHIKO

8

August 2022

vol.298

あなたとまちをつなぐ
ふるさと情報誌

町の皆さんに

ひまわりと

笑顔の

花も！

●COVER

10万本のひまわり畑に込めた感謝の気持ち



特集

tachikawa farmers market 100th anniversary

地域への思いを荷台に乗せて

ぼくの夢 わたしの夢

森川 ^{みちと}路仁さん 五十崎小学校6年(大久喜)

夢は海上保安庁の潜水士 海で助けを求める人を救いたい

僕は体を動かすことが好きです。この夏は町内水泳大会に向けて練習に打ち込みました。五十崎小のリーダーを任されたので、みんなの手本となるよう、苦しい練習も最後まで頑張るよう心がけました。本番では目標だったリレーで入賞することはできませんでしたが、諦めずに全力で臨めたと思います。

夢は海上保安官です。東日本大震災の映像を見て、津波で取り残された人をヘリコプターやボートで救出する姿が格好いいと思いました。特に潜水士に憧れています。潜水士が活躍する『海猿』という映画で、体力がいるし危険なこともある仕事だと知りました。また厳しい現場で人の命を救うには、最後まで諦めない心の強さも必要です。将来は僕も『海猿』のように海で困っている人を助けたいです。その夢をかなえるために、これからもスポーツを続けて体と心を鍛えたいと思います。



CONTENTS 目次

UCHIKO vol.298

広報うちこ 2022年8月号

- 2 ぼくの夢 わたしの夢／目次
- 3 特集 地域への思いを荷台に乗せて
- 12 まちのニュース 春の叙勲／重伝建選定40周年事業／こども手帳寄贈 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.256
- 20 町からのお知らせ マイナポイント第2弾／障害年金制度／県総合防災訓練 他
- 23 くらしの情報 内子町社協職員募集／愛媛県警察官募集 他
- 26 健康カレンダー／お元気ですか／人のうごき／相談／当番医
- 28 住人十色

COVER

—— 表紙の写真 ——



◎笑顔がまぶしい農事組合法人
たいよう農園の皆さんです。「地
域の子どもたちのために何か
できないか」と、同社が管理す
る五十崎地域の門松農場に10
万本のひまわりを咲かせまし
た。評判は瞬間に広がり、こ
の夏一番の人気スポットに―。
企画したメンバーは「大切な農
地のバトンを受けた感謝の気
持ちと誇りをひまわり畑で表し
た。たくさんの笑顔が見られて
よかった」と思いを語りました。



特集 tachikawa farmers market 100th anniversary

地域への思いを荷台に乗せて

朝早くから西谷^{よしひさ}義久さん親子が畑で育てた野菜などを出品するため、軽トラの荷台に並べています。「今日もたくさんお客さんが来てくれたらいいね」とうれしそうに話す二人——。向かうのは近くで開かれている「立川軽トラ市」です。月1回の開催ですが、楽しみにしている人が増え、SNSなどでも話題になっています。7月に100回目を迎えたということで、今月の特集ではその人気の秘密と、長年続けてきた主催者の皆さんの思いに迫りました。





子どもたちもお手伝い



手作りの旗が完成したのを見て、喜ぶメンバー



100回記念に何かしたいとみんなで相談

立川の魅力がぎゅっと集結

毎月第2日曜日に立川地区の成川商店前で行われている立川軽トラ市。そこには安くておいしい新鮮野菜やクスッと笑える手作り雑貨、地元で獲れた鮎の塩焼きなど、誰かに話したくなるような楽しい商品がいっぱい。出店者の皆さんも温かい笑顔で出迎えてくれます。100回記念のこの日、小さなスペースにはお手伝いさんを含め、10店舗約20人の出店者が集まりました。メンバーは変わりましたが、1回目から変わらぬ思いで続いています――

毎月第2日曜日、国道56号線を走っていると何やらにぎやかな催しが見えてきます。立川地区にある成川商店前で開かれる「立川軽トラ市」(以下、軽トラ市)です。とは言っても会場は狭く、並んでいる軽トラは2台。代わりに机やテントが並んでいます。手作りで温かみのあるのぼり旗や値札、ポツポツ広告も――。商品は地元産の野菜や果物、鮎の塩焼き、タコ飯、漬物、自家焙煎のコーヒーなどの飲食物から、天然石のアクセサリ、ドライフラワー、多肉植物、ヘッドスパまで。商品の珍しさもありますが、出店者も来場者も楽しそうにしているのが印象的です。

発起人の成川幸三さん(こうせう)は「立川地区は56号線沿いにある地域。た

くさんの車が通るけれど、降りてまで見てもらえるような魅力の発信ができていない。地域の高齢化が進み、野菜を出荷できずに畑に残っているという声も聞いていた。何かできないかと考えていたときに軽トラ市に出合い、これなら荷台に載せたまま販売できるし、利便性のいい立川らしい取り組みになると思った」と話します。立川軽トラ市実行委員会代表の西谷義久さんも「商品の良さと人の温かさが売りなので、対面販売というのもよかった」と加えます。「地域にぎわいと生きがいを生みたい」。そんな発起人たちの呼びかけに多くの人が応え、軽トラ市は始まりました。

約8年前に始まった軽トラ市は、7月10日に第100回目を迎えました。8時を過ぎるころには10組の出店者が集まり、子どもから年配の人までが楽しそうに準備をしていました。開始時間より20分前に来る常連客も――。「今月も楽しみにしてたよ」「こんな珍しいコーヒーが飲めるの?」。会場では出店者とお客さん、お客さん同士も気さくにあいさつを交わして、アットホームな雰囲気が流れていました。

メンバーの一人は「笑顔や喜びの声が私たちのエネルギー。楽しいですよ」とにっこり。月に1度の軽トラ市ですが、そこには立川の魅力がぎゅっと詰まっています。そしてその積み重ねは、立川地区の明るい話題の一つになっているようです。

なぜか気になる立川軽トラ市。笑顔で迎えた100回記念





盛岡 たかひと 智穂さん(41)、孝仁さん(43) = 日之地 =

夫婦で世界各国の豆を焙煎したコーヒーと内子の花材で作ったドライフラワーを販売しています。2年前に参加し始めたのですが、その頃は出店者が少なくお客さんもまばらでした。安くていい物がそろっているのだから、もっとお客さんを増やすことができるはずと思い、何とかしたいという思いになりました。

発信力が大切と考え、軽トラ市のSNSを立ち上げました。夫婦で毎日、コツコツと商品や立川の日常などを投稿しています。日に日にInstagramのフォロワー数が増え、今では2,200人以上になりました。それに比例してお客さんも仲間の笑顔も増え、楽しい雰囲気になってきました。

40年ぶりに立川で暮らし始めたとき、地元の皆さんから「お帰り」と声をかけてもらいました。慣れない田舎暮らしへの不安な気持ちが和らいだのを覚えています。軽トラ市では、そんな地域の温かさに触れ合えるのもいいところ。地域の人や立川らしさいっぱいのすてきな商品に会いに来てほしいです。



アトリエでドライフラワーの花材を選ぶあすかさん



宮崎 ちほ 智穂さん(45) = 富長 =

絵を描くことや物を作ることが大好きです。軽トラ市では多肉植物の寄せ植えや消しゴムはんこなど、特技を生かした商品を出品しています。仲間から依頼されて、のぼり旗やポップ、手書きの値札を作っています。頼られていることがうれしくて、できることで力になりたいと思うようになりました。

私は職場が立川にあるだけで、地域住民ではありません。だから最初は出店を断りましたが、成川さんの押しの強さに負けました(笑)。でも、参加してみると、ものづくりが好きな人との会話が楽しくて、癒されます。都合の悪い日はメンバーが代わりに商品を販売してくれて、頼まれたのぼり旗やポップも期限はなし——。そんなゆるい感じが、仕事との両立が大変な私にはちょうどいいみたいです。

今はこの日ばかりは自分の好きなことを楽しめると、いい息抜きになっています。ゆるさでお客さんに迷惑をかけることもあります。笑って許してもらえます。これからもちょうどいい加減で、好きなことで、立川地区の皆さんと関われたらうれしいです。



仕事の合間に100回記念のポップを制作

ゆるい感じがちょうどいい
好きなことで地域に関わりたい



宮下 かおる 香さん(88) = 川中2 =

軽トラ市には第1回目から出店していて、メンバーの中では最年長です。畑で採れた野菜や果物、手作りの漬物やちらしずしを販売しています。夏は毎朝7時に畑に行くのが日課。トマトやトウモロコシなどがすくすく育っています。畑が広くて一人ではできないから、家族みんなで汗びっしょりになって野菜の世話をしています。体はこたえるけど、お客さんの喜ぶ顔を見るとやめられません。「野菜がおいしい」「おばちゃんのおすしは特別」と言ってもらってくれるので、「うれしい、また頑張って作ろう」と、やる気が湧いてきます。野菜も惣菜も、喜ぶお客さんの顔を思い浮かべながら作っています。この年まで元気でいられるのは軽トラ市のおかげかもしれません。

家に帰って、空っぽになった荷台を見て、「やれやれ今月もようやった。たくさん喜んでもらえてよかったな」と、家族と話しています。来月もみんなに会えるのを楽しみにして、たくさん積んでいくので、待ちよってくださいね。



順調に育つインゲン豆を見て、にっこり

笑顔と喜びの声がうれしくて
ずっと、やめずにおるんよ

盛り上がる舞台の裏側 100回も続いた 軽トラ市のヒケツ

軽トラ市の出店者はどの人も、生き生きとした表情が印象的で、楽しさが伝わってきます。お客さんや地域との関わりの中で心境が変化したという人もいます。「軽トラ市が生きがい」「特技を生かして力になりたい」「メンバーと一緒に立川地区の良さを伝えたい」——出店者の皆さんに話を聞くと、軽トラの荷台には載せきれないほどの思いや楽しみが、たくさんあることが分かりました。



1_会場の成川商店前には多くの来場者でにぎわう
2_対面販売でのやり取りも魅力 3_新鮮な野菜を格安で購入 4_手作りのポップが楽しさを演出 5_子ども連れのお客さんも多い 6_商品の説明を受ける来場者 7、8、9、10_手作りの品が並ぶ 11_過去最多の来場者数となった100回記念 12_冷たいアイスクリームでひと休み



みんな大好き 立川軽トラ市

お客さんの中には松山や今治から軽トラ市のただけに内子に来る人もいます。ファンの人たちの言葉から、軽トラ市がたくさんの人に愛されていること、立川の魅力が地域外にも広がっていることが伝わってきます。

Interview 私たち、立川軽トラ市のファンです 軽トラ市に何度も足を運ぶ人たちに聞きました

子どもたちも軽トラ市が大好き

2年前、Instagramを見て、地元感あふれる投稿に「面白そう」と惹かれました。鮎の塩焼きやかわいい絵が描かれたクッキーなど、楽しい商品が並んで、息子たちも喜んでいました。町外の私たちの顔を覚えてくれて気さくに話しかけてくれるのがうれしいです。今では息子たちから声をかけるほどです。少し遠いけれど、また来ようという気持ちになります。



野島 亜耶さん
(右) 漱太くん
(左) 叶達くん
= 松前町 =

地域とつながれる大切な場所

立川駐在所に来てから、ほぼ毎回来ています。立川は人が温かく、落ち着きのあるいい地域。その良さが会場の雰囲気にも出ています。会場では地域の人々が商品を通じて鮎やイノシシ、季節の話などをしてくれて立川のことがよく分かります。自分にとって地域やお客さんにつながる大切な場所。元気に長く続けてほしいので、これからも応援したいです。



古川 健士郎さん
= 立川中央 =

にぎわいが自分のことのようにうれしい

毎月第2日曜日はカレンダーに印を付けるほど、心待ちにしています。特に宮下さんのちらしずしが大好き。昔懐かしい味で、栗やフキなど旬の食材も入って、とってもおいしいんですよ。彼女と話すのも楽しみで、優しい笑顔にホッとします。最近、若いお客さんも増えてきました。昔からずっと来ているので、にぎわいを見ることがうれしいです。



尾上 幸子さん
= 内子21 =

私も一緒に応援したくなる

出店者の皆さんとの和やかな会話や笑顔が心地良く、ついつい長居してしまいます。用事がない日は必ず来るくらい軽トラ市のファンです。自然と応援したくなって、会社や個人のInstagramで投稿したり、友人に紹介したりしています。顔なじみの人が増えるのも楽しみの一つ。毎月、「今日はどんな出会いがあるかな」とワクワクしています。



垣内 幸子さん
= 伊予市 =



軽トラ市の小さな奇跡——

にぎわいを生んだ軽トラ市ですが、その裏には苦労もありました。試行錯誤しながらも続けたことで今のカタチになってきました。小さな取り組みですが、コツコツと回を重ねることで地域の力になろうとしています。大事なのは「みんなが楽しいと思える場づくり」だと話す、軽トラ市の発起人の成川幸三さんに思いを聞きました。



立川軽トラ市実行委員会
成川 幸三さん(52) = 川中2 =

100回目を迎えて

100回目の会場では、「おめでとう」とたくさんの人に声をかけてもらいました。そこで行ったアンケートを見返すと「地域の人と会えるのが毎回楽しみ」「続けてくれてありがとう」「200回に向けて頑張つて」など、温かいメッセージにあふれていて目頭が熱くなりま

す。仲間とも「諦めずに続けてよかった」と喜び合いました。お客さんたちが応援してくれて、面白がつくれるから、こちらもう少し良くなって続けることができました。感謝の気持ちでいっぱいです。

「楽しい場づくり」を一番に

実は出店者が4組にまで減った時期もあります。「しんどい

し、売れんしやめる」と、1人、2人と離れていったのです。頑張るすぎて、みんな疲れてしまったんですね。その頃は餅つきやそうめど、いろいろなイベントをしていました。準備や片付けが大変で、今のようにお客さんとの会話を楽しむ余裕もなかったと思います。

いま思うと、「地域のために」という思いが強過ぎたのだと思います。この8年で、大事なものは「みんなが楽しいと思える場づくり」だと学びました。認知度を高めようと来場者にお礼のハガキを送ったり、町外にチラシを配ったりしたこともありましたが、一番効果があったのは、「続けてさえいれば何かある」と出店者の負担を減らしたことでした。イベントをやめたことで準備が減り、気軽に



立川地区には 他にも魅力がいっぱい

- 1_ 8月ごろから荷台に並ぶブドウは軽トラ市の人気商品の一つ
- 2_ 原木シイタケは肉厚で香りがいいのが特徴
- 3_ 地域の子もたちに受け継がれる獅子舞
- 4_ 立川神楽は毎年3月ごろから町内各地で行われる
- 5_ 鎌倉山の中腹から望む冬景色
- 6_ 杉皮ぶきの屋根付き橋「鳥居元橋」が内子町の玄関口で来訪者を迎える



小さな場所で大きな夢を

会場の成川商店前のスペースは約300平方メートル。小さな会場でも、特別なこともしていません。でも、諦めずに小さなことを続けてきたことで、「地域ににぎわいと生きがい」という私たちの描いた夢が少しずつ実現しています。最初から一緒に頑張ってきた宮下さんが、「軽トラ市が生きがい」と言ってくれたのがうれしいし、私自身も毎月第2日曜日が楽しみで仕方ありません。このワクワクが地域の魅力になり、地域のた

めになるんだなと今は思えます。まだまだ仲間と一緒に立川の魅力を発信している最中ですが、軽トラの小さな荷台の上に地域への思いと感謝の気持ちに乗せて、これからも楽しみながら一緒に進んでいきたいと思えます。ぜひ一度「立川軽トラ市」に足を運んでみてください。

次回は現地で会いましょう

立川軽トラ市の魅力は、出店者も来場者も一緒になって「楽しい場づくり」をしていること。そんな雰囲気がある中で、何度も訪れる「ファン」も生まれました。中には準備を手伝ってくれる人や、SNSや口コミで紹介してくれる人もいます。立川地区出身の人が、軽トラ市の日に立川に戻って参加することも多いようです。

どの地域でも人口減少という課題を抱えている現在。住人だけで地域を維持することが難しくなっています。地域の出身者や交流者が協力する「関係人口」の多さが大切になるそうです。そういった意味で、軽トラ市は小さな奇跡を起こしました。「なぜか放っておけない」。来場者の言葉に、地域づくりのヒントが隠れているのかもしれない。

101回 立川軽トラ市

- 日時：8月14日(日)
午前9時～正午
(毎月第2日曜日に開催)
- 場所：立川地区 成川商店前

立川軽トラ市Instagram



1_ 第1回の軽トラ市。立ち上げ時のメンバーは隣の軽トラ市などを視察しつつ、立川らしいイベントの形を模索した 2_ 雨の日はいつもより多くのテントが必要なので特に大変 3、4_ 杵つき餅で来場者をおもてなし。多い時は1日に5臼をついて振る舞った



風作りに挑戦する参加者。下書きから5時間かけて描いた力作

地元産の和紙と竹を使う「ものづくり体験」が7月23日、五十崎風博物館で開かれました。17人が参加し、うちわや風作りに挑戦。うちは好きな色や模様の和紙を選び、竹で作った骨に貼り付け、風はあらかじめ作られた白風に風文字を描き

名人が伝統の技を伝授 風博物館の「ものづくり体験」

ます。参加者は素材の良さを生かし、思い思いに制作を楽しんでいました。今回で3回目の風作りという武内優平さん（内子小6年）は「初めて3文字の風に挑戦した。バランスをとるのが難しかったけれど、上手に描けた」と笑顔で話しました。

子どもたちの安全と安心を守りたいと、日本公衆電話会から内子町に「こども手帳」が寄贈され、7月7日に教育長室で寄贈式が行われました。式には同会愛媛支部長の藤岡敏明さんが出席し、林純司教育長に同手帳430冊の目録を手渡

子どもを守る「こども手帳」 日本公衆電話会が町に寄贈

しました。手帳には公衆電話のかけ方や交通標識の意味など、普段の生活から災害時まで、自分の身を守るために大切なことが、分かりやすくまとめられています。林教育長は「大人も学べる。ぜひ家族で見えて活用してほしい」と話しました。



こども手帳と目録を手にする林教育長（右）と藤岡支部長

4月29日に令和4年春の叙勲受章者が発表され、内子町から篠崎耕太郎さんが「瑞宝双光章」を受章しました。篠崎さんは平成30年に消防団長に就任。西日本豪雨災害で指揮を執るなど、減災・防災活動に務めました。内子町消防団には昭和53年に入団。42年間という長きにわたり消防団活動に貢献した功績が認められました。

篠崎さんは「西日本豪雨災害では延べ1046人の団員が出動した。幸いにも人的被害はなかったが、改めて災害に対しての備えと団員の命を守ることの大切さを感じた。受賞は自分の力だけでできるものではない。いい巡り合わせ、いい出会い、いい教えのおかげ。皆さんの協力で重責を果たすことができた」と感謝の気持ちを述べました。

消防団員として地域の消防活動に尽力 篠崎耕太郎さんに「瑞宝双光章」



7月4日に伝達された勲章と記念撮影をする篠崎さん

「役場ってどんなところ？」 天神小学校の児童が職場見学

天神小学校2年生34人が6月28日、校外学習として校区内にある内子町役場を訪れました。児童たちは2班に分かれて町長室や総務課、住民課などを回り、職場内を見学。職員に質問をして役場の仕事に理解を深めていました。町長室で

は小野植正久町長が、「町のルールやお金の使い方を決めている。みんなの幸せのために頑張るのが町長の仕事」と説明。児童からは「ここで寝るのですか」「じゃばらの商品をなんで置いているのですか」など、かわいらしい質問が寄せられていました。



手を挙げて次々と小野植町長に質問する児童たち

水辺のもしもに備えて 小田中学校で「ういてまて教室」

水の事故から身を守る方法を学ぶ「ういてまて教室」が7月8日、小田中学校で行われ、全校生徒23人が参加。服を着たまま泳ぐ「着衣泳」などを消防署員から学びました。教室では正しい入水の仕方や、水の中での歩き方などのほか、服を着て

溺れそうになったときは、泳ぐのではなく「浮いて呼吸を確保すること」などを実践しました。消防署員の岩田康宏さんは「浮いているときは体の2%しか水の上に出ないので、鼻と口だけを出すということを意識して」と教えていました。



長袖の体操服を着た状態で、水に浮く練習をする生徒たち

町並みの「いま」と「これから」を共有 40周年を迎えて次のステップへ――

「内子八日市護国重伝建選定40周年記念事業」が7月23・24の両日、内子座などで開かれました。全国町並み保存連盟中国ブロックゼミもかねており、県内外から約60人の関係者が参加。空き家や住民の高齢化など、町並みを保存・活用するための課題や対応策について意見を交わしました。重伝建に選定された昭和57年以前の八日市護国

地区で撮影された映画「坊っちゃん」の上映がされたほか、伝建地区の今とこれからをテーマとした文化庁主任文化財調査官・梅津章子さんの講演、広島県福山市鞆町などの活動報告がありました。同事業実行委員長の芳我明彦さんは「町並み保存の新しい課題に正面から向き合い、より住みやすい町並みを目指す」と決意を新たにしました。



（上）八日市護国地区の保存活動を報告する芳我さん（下）記念事業の一環で「まち歩き」も行われた



HAPPY BIRTHDAY

おめでとう はじめてのバースデー

8月に満1歳になる子どもたちを紹介します。



8.5 大金 広葉ちゃん 内子19第2
2人のねえねが大好き♡ いっぱい仲良く遊んでね！



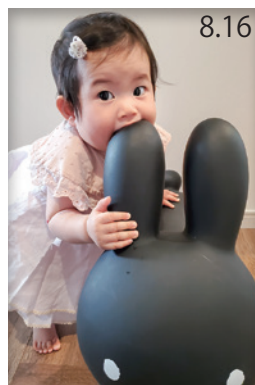
8.4 山本 愛心ちゃん 上町
わがままお嬢、9カ月で歩いたスーパースター、つーちゃんです♡



8.3 林田 旭秀くん 内子18第2
僕はサツマイモが大好きです。秋には大きな焼き芋が食べたいです。



8.30 藤本 健太郎くん 東沖
僕はボール落としおもちゃが大好きです。



8.16 奥平 唯慈ちゃん 柿原
にいにたち大好き♡ これからも守ってね♡

「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。



INSTAGRAM \ みんなが見つけた /

内子のいいところ「うちコト」

「#うちコト」を付けて投稿してくれた写真を紹介します。皆さんも#うちコトで内子町の「すてき」を投稿してみませんか。

uchikoto_official

見るだけでも楽しめるよ！ぜひ、フォローしてみてね！QRコードをスキャンすると簡単に見られます。



matsuyama_cameraman さん
すてきな夏色に元気が出ますね。



tanioka_mai さん
小田深山溪谷で夏を満喫！

FROM ME TO YOU



みんなであつないでリレーエッセイ



「明日も好きなこと」

中川 健二さん(43)
松尾

私には、長年続けている好きなことがあります。それはレコードの収集と、レゲエ音

楽専門のDJです。今では集めたレコードは4万枚。DJとしても名前を覚えてもらうなど、少しずつですが「カタチ」になってきています。しかし、どんなに好きなことでも、不意に嫌になるときもあります。そんなとき私は、「今日も頑張るけど、明日に期待する」ようにしています。いろいろな問題が起きてても、自分で上手に解決できなくても、「明日、起きること」や「明日、会う人」が解決のきっかけをくれるからです。一度、年齢を理由にDJを辞めようとしたことがあります。でも、これが最後まで上がったステージには、私よりも年上の人たちが精力的に活動する姿がありました。仲間たちにも励ましの言葉をかけてもらい、続ける道を選ぶことができました。長く続けて

いると多くの出来事や出会いがあり、自分の理解や想像の限界を広げてくれました。好きなことを続けてきたことが今の自分をつくっているのだと思います。1枚のレコードから出会った人間関係が生活を変化させてくれるときもあります。物を介して会話をするきっかけになり、世代や人種を超えて話をすることもあります。明日、出会う人やレコード、音楽が自分の生活を一変させることがあるかもしれません。すてきな明日のために、今日も好きなことを嫌にならず続けていこうと思います。家族に怒られない程度に——(笑)▼次は、三好健太さん 西沖 にお願ひします。 ※DJとはダンス・クラブやディスコでレコードを選択してかける人。

監修 内子町食生活改善推進協議会

「今月の食改さん」



神山 勝美さん
= 内子 14 =

●材料(4人分)

オクラ 12本
長芋 200g
油 小さじ1
バター 10g
酒 小さじ2
④しょうゆ 小さじ2
塩 ひとつまみ

●作り方

- ①オクラはヘタを切り、ガクの部分を薄くむく。長芋は皮をむき、長さ3分の棒状に切る。
- ②フライパンに油を引き、中火で長芋を焼く。焼き色がついたら、オクラとバターを加えて炒める。
- ③④を加え、全体にからめながら炒める。
- ④皿に盛り付けて完成。



季節の一皿

SPECIAL DISH

「オクラと長芋のバターしょうゆ炒め」

Q 広報クイズ

「広報うちこ」8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ばくの夢わたしの夢に登場した森川さんの夢は「●○○○○」保安官
- ②「●○○○○○○○」決済で地域経済を元気に。キャンペーンと使い方教室を実施します
- ③「○○●」スピーチコンテスト愛媛県予選で見事入賞した、内子高校小田分校の平岡さんと山口さん
- ④今月の季節の一皿は『「●○○」と長芋のバターしょうゆ炒め』
- ⑤和太鼓演奏にかける思いを語ってくれたのは、外国語指導助手の「○○●○○」・ルイスさん

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：8月31日（消印有効） 当選者発表：「広報うちこ」10月号

● 6月号当選者の皆さん

- 答え「あまやどり」 正解数27
- ・平野 吉邦さん（内子17）
 - ・篠崎 弘子さん（内子18第2）
 - ・石田 亜矢さん（田中）
 - ・徳永 隆さん（川中2）
 - ・仲岡 年万さん（中野）
 - ・大野 久雄さん（池田）
 - ・富岡 節子さん（池窪）
 - ・細川富美子さん（寺成）
 - ・柳田 千景さん（松山市）
 - ・竹内 久恵さん（香川県）

くらしのエコロジー

暑い夏のおうち時間
省エネで快適に過ごそう

暑い日が続く夏は、エアコンなどの利用で電気使用量が増えていますか。
家庭における夏場の電気使用量の割合は、多い順にエアコン・冷蔵庫・照明となっています。中でもエアコンは全

体の35%を占めています。省エネをしながら快適に過ごす4つのコツを紹介するので、ぜひ家庭で実践してみてください。

《冷房時の省エネのコツ》

- 扇風機を併用する
体に風が当たることで涼しく感じ、体感温度が下がります。冷たい空気が循環し、冷房の効率も良くなります。
- つけっぱなしがいい場合も
冷房で最も電力を使うのは、室温を設定温度まで下げるときです。外気温が35度を超える場合、30分程度の外出であれば、つけっぱなしの方が

が節電になります。

- 風量は自動運転がおすすめ
自動運転にすると設定温度までは強風、その後は微風といったように、効率よく風量を調整してくれます。
- カーテンなどで遮熱する
室内の暑さの主な原因は、外から入る熱です。熱の約7割が窓から入ります。遮熱効果のあるカーテンやすだれを使って、直射日光を防ぎましょう。

【問い合わせ】
環境政策室
☎0893(44)6159

VOICE まちの声

ごみの不法投棄に困っています

□自分が所有する土地にごみを不法投棄されて、困っています。何か対策はないでしょうか。（40代男性）

■環境政策室では、ごみの不法投棄の対策として、啓発看板の提供や防犯カメラの貸し出しを行っています。

不法投棄でお困りの人は環境政策室までご連絡ください。数に限りがありますので、早めにご相談ください。

【問い合わせ】
環境政策室
☎0893(44)6159

石畳で追いかける家族の夢

福本 琢也さん(42)、美由紀さん(43)＝石畳9＝

今年6月、石畳地区の見晴らしのいい場所でスイーツを提供する、という長年の夢をかなえた福本琢也さん。家族で手作りしたキッチンカーの前で、「石畳地区の良さと石畳栗のおいしさをたくさんの人に伝えたい」と語ります。

提供するバターサンドやモンブランパフェなどの栗ペーストは、100%石畳栗を使用。農薬不使用・樹上完熟でブランド化を目指す栗は、風味が濃く甘いのが特徴です。福本さんは「この栗には石畳地区の未来や、一緒に夢を語り合う仲間の思いが詰まっている。最大限そのおいしさを引き出せるように、納得いくまで工夫した」と胸を張ります。

店名のR'sは息子たちの名前の頭文字から付けたそう。福本さんは「息子も栗農家。曾祖父の栗畑を継いで、一から頑張っている。いつか息子が育てた石畳栗でスイーツを作れたら」と夢を膨らませています。「キッチンカーでワクワクしながら夢を追っている。家族の夢が石畳地区の未来の力につながればうれしい」と思いをにじませました。



HELLO!!!

FROM AROUND THE WORLD

外国語指導助手

パトリシア・ルイス

Lewis Patricia

和太鼓に注ぐ情熱

私は前回の「HELLO!!!」で、和太鼓演奏に魅了され、内子町の和太鼓グループに入ったことを書きました。あれから練習を重ね、5月29日に共生館で開かれた芸能発表会で初舞台を踏みました。ステージに一步踏み出す前は緊張で胸がドキドキしましたが、そろいの紫色の法被をみんなが着ている姿を見ると、勇ましい戦士のように力が湧いてきました。舞台ではバチを振り下ろすたびに和太鼓の力強さとみんなの熱気を感じ、演奏を楽しむことができました。

日本に来た当初、ダンスが好きな私は日本の伝統的な踊りを習うつもりでいました。ALTの面接で面接官からの「文化交流にどのように貢献したいか」という質

問に、「日本の伝統的なダンスを習ってトリニダード・トバゴの皆さんに教えたい」とはっきりと答えました。私がダンサーではなく、和太鼓演奏者として戻ったら面接官も驚くでしょうね（笑）。トリニダード・トバゴでは誰も和太鼓の演奏を知らないの、きっと私のように、たくさんの人が夢中になってくれると思います。

人生には思いもよらないうれしさや驚きに出会うことがあります。私は和太鼓演奏に出合い、恋をしてしまいました。周りには素晴らしい和太鼓の先生といつも明るく楽しく、互いに励まし合える仲間がいます。みんなのおかげで、私の太鼓に対する情熱はますます増すばかりです。



TOWN'S STAR

内子町の人☆キラリ



VOL.256

私の国際交流 — My International exchange experience —



世界が広がった 英会話教室との出会い

薦田 和子さん VOL.04

私の国際交流の始まりは30年ほど前に参加した英会話教室です。ある時、講師の勧めで町並みを訪れる外国人観光客に話しかけてみることにしました。しかし、いざ話してみると“Over there”しか言えず……。当時は外国人観光客が今ほど多くありませんでしたが、ガイドもなく町並みをただ見るだけで帰っていく人が多かったようです。私自身も内子のことをうまく紹介できなかったのが残念でした。この経験がきっかけで、私は「内子町外国語ガイドの会」を立ち上げ、観光の仕事に携わるようになりました。

私は現在、内子座でガイドをしています。内子座には年間2,000人以上の外国人が訪れていました。新型コロナでその数はずいぶん減りましたが、今も英語でガイドをすることがあります。相手から英語を教えてもらうなど、私自身もコミュニケーションを楽しんでいます。何より案内した皆さんに喜んでもらえることがうれしく、このよう

な経験ができるガイドの仕事が私は大好きです。英語のおかげでできた縁もあります。母と松山へ出かけた時、母に私が英語を話せることを見せたくて道行く外国人に話しかけました。その人はイギリスのレンさんといい、この日をきっかけに彼と友人になりました。彼は息子を連れて内子を訪れてくれました。私は石畳地区や道の駅から案内し、母も一緒にお茶を楽しみました。彼らも母もこの交流を心から喜んでくれています。

英会話教室に出合っていなければ、今の私はいなかったでしょう。皆さんも気軽に一步を踏み出して、世界の人と交流を始めてみませんか。
“If you try, you can do it! Take it easy!”



内子町を訪れたレンさん(写真左)親子との楽しいひととき

活動レポート

東インドのダンスを楽しみました

国際理解講座が7月22日、内子自治センターで開かれ、11人が参加しました。今回は講師のパトリシアさんに東インドのダンスを教わりました。しなやかな手の動きや足運びなどを学んだ後、曲に合わせて踊ります。参加者は「慣れない動きに苦戦したけれど、初めての経験で楽しめた」と笑顔で話しました。



民族衣装に身を包んだパトリシアさん(中央)を囲む参加者

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
fax 0893(44)4167
☞ https://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

●内子町読書感想文募集

◎応募資格 町内在住・在学の小・中学生、高校生、一般

◎応募用紙 縦書きの原稿用紙で、自筆のもの

◎字数

▽小学校低学年(800字以内)

▽小学校高学年・高学年(1200字以内)

▽中学校、高校、一般(2000字以内)

※題名、学校名、氏名は字数外

◎応募期限 10月14日(金)

●新しいDVD・CDを入荷

《映画》ドライブ・マイ・カー／ピーター・ジャクソン／浅田家／いのちの停車場／ザ・ファブル／都会(まち)のトム&ソーヤ／おはよう! コケッコーさん2/2分

の1の魔法／竜とそばかすの姫

《音楽》たべものソング大集合!

●8月企画展のご案内

▽夏の生き物展「セミ」(NPO法人内子未来づくりネットワーク、内子町環境政策室)

「おはなし会」

▽土曜日・午後2時〜

8月6日 ゆりかご

20日 むしこまど

27日 (エコの日)

27日 どんぐり会

「文学講座」

▽8月20日(土) 午前10時〜

▽内容 話題の本を読む『推し、燃ゆ』

▽講師 村山洋子さん

その他の新着情報はホームページをご覧ください。

新着図書紹介

♣一般図書



羊毛フェルトの比重
高森美由紀／著
勤め先の嫌みな先輩、自己中心的な彼氏。日々の小さなモヤモヤで大好きな手芸さえ楽しめないでいる主人公が、自分を取り戻していく物語



JA全農広報部にきいた世界一おいしい野菜の食べ方 JA全農広報部／監修
キャベツは4分の1に切って蒸す、小松菜は凍ったまま調理。旬の野菜の見分け方や一押しレシピなど、素材の魅力を引き出すヒントが満載



子どもと自然
大豆生田啓友／編著
子どもが主体となって自然に触れられる遊びのアイデア全150種類を紹介。持続可能な社会の実現を目指して、環境に配慮した遊び方も考える

♥児童図書



およぐ!
麻生かつこ／作・大庭賢哉／絵
泳ぎが苦手な僕が、水泳大会のクラス対抗リレーのメンバーに選ばれた。25mを泳げるようになりたいくてスイミング教室に通ったけれど……



つれてこられただけなのに 外来生物の言い分をきく 小宮輝之／監修
外来生物は全て悪者なのか? 人間の都合で日本に持ち込まれたばかりに悪者扱いされる生き物たちの「不満」を、イラストとともに紹介する



戦争が町にやってくる
ロマナ・ロマニーシ・アンドリー・レシグ／作
美しい町・ロンドで、人々は花を育て楽しく暮らしていた。そこへ突然、戦争がやってきて……。ウクライナの作家が描く平和と戦争の絵本



講師の松本隆博さん

- 「健康まつり2022」を開催します
- 日時 9月3日(土) 午前9時30分～11時30分
 - 場所 共生館
 - 内容
 - ▽高池健康づくり優良者表彰式
 - ▽講演 「コロナのツボをマッ

- 各世帯に生活応援商品券が届きます
- 町民の家計を支援し、地域経済の振興を図るため「内子町生活応援商品券」を給付します。
- 対象者 令和4年8月1日現在で、内子町の住民基本台帳に登録されている人
 - ※死亡・転出の場合など、対象とならないこともあります。
 - 給付内容 対象者1人当たり1万円分の商品券
 - 商品券の内訳
 - ▽共通券(500円券×8枚)
 - ▽地域応援券(500円券×12枚)

- ※地域応援券はスーパーなどを除く取扱店で使えます。「取扱店舗チラシ」で利用できる商品券をご確認ください。
- 給付方法 8月末までに世帯主宛てに「ゆうパック」で送付します。
 - 商品券の有効期間 9月1日(木)～12月31日(土)
 - ID 134050
 - 【問い合わせ】
 - 総務課 政策調整班
 - ☎0893(44)6151

- ※入場には整理券が必要です。整理券は各自治センター、内子保健センター、五十崎保健センターで配布します。
- 【問い合わせ】
- 内子町保健センター
- ☎0893(44)6155

マイナポイント第2弾

2万円相当の
ポイントを
もらおう!



9月末までにマイナンバーカードの新規申請などをする、最大2万円相当分のポイントがもらえます。手続きを支援する窓口もありますので、気軽に相談ください。



【マイナポイントに関する問い合わせ】 総務課 政策調整班 ☎0893(44)6151

【支援窓口】本庁 住民課／内子分庁 内子総合窓口センター／小田支所 支援窓口

1

マイナンバーカード
の新規取得

5,000円分
(付与率25%)

マイナポイント第1弾を受け取り済みの人は対象外となります。

2

保険証としての
利用申込

7,500円分
(直接付与)

②と③のマイナポイントを受け取るためには、令和5年2月までに、それぞれの手続きをする必要があります。

3

公金を受け取る
口座の登録

7,500円分
(直接付与)

愛媛県民はさらに4,000円分

②と③を申し込んだ人が付与条件を満たし、愛媛県内の対象店舗でキャッシュレスサービスを利用すると、愛媛県版マイナポイントとして最大4,000円分のポイントがもらえます。詳しくは、県のホームページをご覧ください。

☎ <https://www.pref.ehime.jp/>

【重要】愛媛版マイナポイント付与の条件

②と③の申請をした人が、下記の対象キャッシュレスサービスで国のマイナポイントを申し込むこと



あかねポイント／エフカマネー／d払い／まちべい／WAON
※上記以外にも参加協賛中。確定次第、県のホームページに掲載されます。

マイナンバーカード申請は9月末までに!

最大2万円分のマイナポイントがもらえる申請期間中ですが、9月末までにマイナンバーカードの取得の申請をしないと受け取れなくなります。

カードをまだ持っていない人には、9月上旬までに「オンライン申請書QRコード付きマイナンバーカード申請書」が送付されます。スマートフォンなどでQRコードを読み取ることと簡単に申請ができるので、ぜひご活用ください。



【カードの申請に関する問い合わせ】 住民課 マイナンバーカード担当 ☎0893(44)6152

「うつ病」や「がん」なども対象になる場合があります

障害年金の制度をご存じですか

Q: 障害年金とはどんな年金ですか

A: けがや病気で障がいがあり、生活や仕事に困難となったときに、保険料を納めている人でも受給できる年金制度です。

Q: 障害年金にはどのような種類がありますか

A: 障害基礎年金、障害厚生年金、障害手当金の3種類があります。

障害基礎年金と障害厚生年金は、障がいの原因となった、けがや病気の初診日に加入している年金で変わります。どちらも受給要件として障がいの程度が一定の基準を満たしている必要があります。受給基準を満たさない程度の軽い障がいのある人は、障害手当金の対象になる場合があります。

Q: 対象となる病気やけがはどんなものですか

A: 生活や仕事などが制限されるようになる場

合で、主なものは次のとおりです。現役世代の人が該当する場合も請求できます。

▷外部障がい: 眼、聴覚、手足の障がいなど

▷精神障がい: 統合失調症、うつ病など

▷内部障がい: 呼吸器疾患、糖尿病、がんなど

Q: 自分が該当するか知りたいです

A: けがや病気の発生した日時や初診日、年齢や障がいの程度によって、受給の可否や金額が異なります。受給者も障がいの程度が変わった場合は変更できるので、該当するか知りたい場合は役場の窓口や年金事務所にご相談ください。

【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



○キャッシュレス決済で地域経済を元気に 「キャンペーン」と「使い方教室」のお知らせ

最大で決済額の25%が戻ってくる「内子キャッシュレスキャンペーン」と、「キャッシュレス決済の使い方教室」を実施します。

《キャンペーン概要》

●期間 9月1日(木)～10月31日(月)

※予算額を超える場合は早期に終了します。ご了承ください。

●対象決済 PayPay、d払い、auPAY

●対象店舗 町内で営業し対象決済を導入している店舗。ただし一部対象外となる店舗があります。

●ポイント付与 決済額の25%分を付与。ただし1回当たり

○あなたの声で、もっと受診しやすく 「内子町がん検診」町民アンケート

がん検診の受診率向上、町民のニーズの把握を目的とした調査です。ご協力をお願いします。

●対象 20歳以上の内子町民

●回答期限 8月31日(水)

●回答方法 町のホームページまたは次の二次元コードから

ご回答ください。

【問い合わせ】

内子町保健センター

☎0893(44)6155



の上限は1000ポイント。1カ月当たりは5000ポイントが上限となります。

《使い方教室の概要》

●日時 8月29日(月)

▽午前11時～(PayPay)

▽午後1時～(d払い)

▽午後3時～(auPAY)

●場所 内子自治センター

●申込期限 8月22日(月)

※キャンペーンと教室の詳細、申込方法などは内子町のホームページをご確認ください。

ID 0133708

【問い合わせ】

町並・地域振興課 商工観光班

☎0893(44)2118

募集

「内子町社会福祉協議会」
職員募集(2次募集)

《保育士》

●募集人数 5人程度

●応募資格 保育士登録がある人または*登録見込みの人

《介護支援専門員》

●募集人数 1人

●応募資格 昭和47年4月2日以降生まれの人で、介護支援専門員の資格がある人または*

*取得見込みの人

《介護福祉士》

●募集人数 1人

●応募資格 昭和47年4月2日以降生まれの人で、介護福祉士の資格がある人または*

*取得見込みの人

※5年3月31日までに登録・取得する人

《共通事項》

●試験日 10月16日(日)

●場所 内子分庁

●採用時期 5年4月1日(金)

●申込期限 9月16日(金)

※応募方法や給与などの詳細はホームページをご覧ください。

☎https://www.shakyo.or.jp/hp/1486/

【応募先・問い合わせ】

〒791-3392

内子町内子1515番地

内子町社会福祉協議会(内子分庁内)

☎0893(44)3820

「誰かを守る、誇れる仕事。」
愛媛県警察官を募集します



《愛媛県警察官(高校卒業程度)》

●採用予定人数

▽男性 45人程度

▽女性 11人程度

●一次試験 10月15日(土)、16日(日)

●受付期間 8月25日(木)～9月13日(火)

※試験の詳細は愛媛県警ホームページでご確認ください。

☎https://www.police.pref.ehime.jp/

【問い合わせ】

大洲警察署 警務課

☎0893(25)1111

催し

うちこ福祉館のご案内

《わいわい喫茶》

同館の職員がお茶と手作りのお菓子でおもてなしします。

●日時 9月5日(月)

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

先輩保護者と悩みを共有
「ペアレントメンターカフェ」

ペアレントメンターとは自らも発達障がいのある子どもを育てた経験があり、養成講座を受講した人です。子育ての悩みを一緒に話してみませんか。

●日時 8月27日(土) 午前10時～正午

●場所 うちこ福祉館

●対象 発達障がい(疑いを含む)のある子を持つ親

●申込方法 氏名、メールアドレス、電話番号、お子さんの

見学歓迎！ 令和4年度は内子町で開催 愛媛県総合防災訓練

●日時 8月27日(土) 午前9時30分～正午

●場所／訓練内容

▷主会場：内子運動公園総合グラウンド／救出訓練、ライフライン復旧訓練、体験コーナーなど
▷サブ会場：五十崎自治センター／避難所開設訓練、ライフライン確保訓練など

▷その他の会場：五十崎体育館、城の台公園他
《見学について》

各会場の駐車場は使えません。内子自治センター駐車場、あけぼの橋下流小田川河川敷に駐車場を用意します。両駐車場から主会場までは、シャトルバスを運行するのでご利用ください。

●注意事項 ドクターヘリや防災ヘリが飛行します。降下時には騒音や強風が発生します。

《訓練放送の実施》

8月27日(土) 午前8時30分に防災行政無線



前回の訓練の様子

ドクターヘリ

による訓練放送を流す予定です。会場に来られない人も、各家庭などで地震発生を想定したシェイクアウト訓練を行ってください。

《シェイクアウト3つの行動》



※訓練中止の場合は、開催日の午前6時30分までに県ホームページでお知らせします。

【問い合わせ】

総務課 危機管理班

☎0893(44)6150

食を学んで健康な毎日を
「栄養学級」のご案内

ちょっとしたコツで健康を守ることにつながる調理方法を、一緒に楽しく学んでみませんか。

●内容 食に関する講話と調理

●日時 ①9月15日(木)、②10月18日(火)、③11月15日(火)／午前9時30分～午後12時30分

●場所 内子保健センター

●対象 20～49歳で、①～③の

全てに参加できる人

●定員 15人

●参加費 無料

●持参品 エプロン、三角巾、ハンカチ、米1／2合、筆記用具

【申込・問い合わせ】

内子町保健センター

☎0893(44)6155

催し

気軽に文化講座「コミュニティ・カレッジin内子」



好評だった昨年の講座

- 日時 8月25日(木)午後7時～
- 場所 内子自治センター
- テーマ 「まちを元気に」
- 講師 小野植正久町長
- 内容 人口減少に対する内子町の現在と今後の取り組みについて
- 受講料 500円(高校生は無料)
- ※ライブ配信を希望する場合は、受講日の前日までにメールでご連絡ください。
- 申込・問い合わせ 内子町教育委員会 自治・学習課 生涯学習係(内子分庁内) ☎0893(44)2114 tyakusyujichi-s@town.uchiko.ehime.jp

「えひめ南予きずなカード」で南予をお得に巡ろう

えひめ南予きずな博(同実行委員会主催)の期間中、南予地域の400店舗以上で特典が受けられる「えひめ南予きずなカード」を販売しています。1枚500円で期間中は何度でも使えます。詳しくは二次元コードでご確認ください。



【問い合わせ】

えひめ南予きずなカード運営事務局(株)エス・ピー・シー内) ☎0120(267)143

お知らせ

意外と多い火災の原因「電気配線」を点検しよう

毎年、電気や電気製品による火災が発生しています。次の点について、日頃から気を付けて電気火災を予防しましょう。
●コンセント周りをきれいにほこりがたまると発火する可能性があります。特にテレビ

や冷蔵庫の裏などは定期的に掃除しましょう。

●タコ足配線はしない

電気コードは一度に流せる電流量が決まっています。上限を超えると発火するので、タコ足配線は避けましょう。

●コードを束ねたまま使わない
コードが折れて断線したり、熱がたまって発熱・出火する恐れがあります。

【問い合わせ】

内子消防署

☎0893(43)0119

電気製品を正しく使おう
8月は「電気使用安全月間」



夏は水を使う機会が多い上、暑さで汗をかきやすくなるため感電事故が多くなります。濡れた手でプラグなどを触ると感電する恐れがありますので、電気製品は手をよく拭いてから使う習慣をつけましょう。

【問い合わせ】

四国電気保安協会 愛媛支部 ☎089(943)3751

保健センターの「こころの相談日」

不眠や心の不調などの悩みはありませんか。保健センターでは「こころの相談日」を実施し、臨床心理士など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相談ください。

《①五十崎保健センター》

●日時 9月5日(月)午前9時～正午

●相談担当 幸田裕司さん(心理療法士)

《②小田保健センター》

●日時 9月26日(月)午前9時～正午

●相談担当 松田有紀さん(臨床心理士)

《①②共通事項》

●対象 本人または家族の人
●相談時間 1人1時間程度
●申込方法 相談日の前日までに電話で予約してください。

【申込・問い合わせ】

内子町保健センター

☎0893(44)6155

「ねんりんピック」大会メダルデザイン募集

5年10月に愛媛県で「ねんりんピック愛顔のえひめ2023」が開かれます。大会の入賞者などに授与するメダルと楯のデザインを募集しますので、ぜひ応募ください。入賞者には副賞もあります。
●募集期限 9月30日(金)
※テーマや応募方法など、詳しくは大会公式ホームページをご覧ください。
☎<https://nenrin-ehime2023.jp/>
●賞および副賞

▽最優秀賞1点／賞状と副賞(賞金5万円)。メダルと楯のデザインとして活用します。
▽優秀賞2点程度／賞状と副賞(賞金1万円)

【問い合わせ】

ねんりんピック愛顔のえひめ2023実行委員会事務局 ☎089(961)1509

専門技術と知識を習得
公共職業訓練生募集中

●対象 ハローワークの受講指示・推薦を受けられる人
●募集科 機械CAD／NC科、

新居浜産業技術専門学校
オープンキャンパス

見学や体験ができますので、進路選択の参考してください。
●日時 8月20日(土)、26日(金)、9月23日(金)／午前9時～11時40分
●科目 メカトロニクス科、自動車整備科、メタル技術科
【申込・問い合わせ】
新居浜産業技術専門学校 ☎0897(43)4123

自宅で、スマホで、学べる
eラーニング職業訓練

東京リーガルマインド松山本校では、自宅で簿記や労務事務

が学べるeラーニング職業訓練を実施します。

●期間 9月21日(水)～12月20日(火)

●対象 ハローワークで受講のあつせんを受けた人

●定員 15人

●申込期間 8月8日(月)～9月5日(月)

※詳しくはホームページでご確認ください。
☎<https://www.lec-jp.com/school/matsuyama/004849.html>

【問い合わせ】

(株)東京リーガルマインド松山支社 ☎089(961)1333

ひとりで悩まず

「ひきこもり相談」へ

●日時 月～金曜日(祝日除く)、午前8時30分～午後5時15分
●対象 18歳以上のひきこもり本人またはその家族
●申込方法 電話での相談は随時可能です。来所での相談は事前に電話でご予約ください。※費用は無料です。精神保健に関する相談も行っています。

【申込・問い合わせ】

八幡浜保健所 精神保健係 ☎0894(22)4111

8月4日は「栄養の日」 夏の食生活を見直してみませんか

●夏は食生活の乱れに要注意

暑い日が続く夏は食生活が乱れやすい季節です。暑さをしのぐために冷たいものばかり食べていると、胃腸機能が低下したり栄養が偏ったりして夏バテの原因になります。夏こそ主食・主菜・副菜のバランスのいい食事をしっかり取ることを心がけましょう。

8月4日は「栄養の日」です。(公社)日本栄養士会のウェブサイトでは、日々の食生活の改善に役立つ情報が公開されています。今回はその一部を紹介します。

《夏こそ実践したい栄養摂取のテクニック》

①朝ごはんを食べるとい熱中症予防

水分や塩分は寝ている間にも失われるため、朝食で補給することが大切です。朝食にみそ汁などを食べると熱中症予防につながります。

②吸収効率を高める「酸味」

クエン酸には鉄やカルシウムなどのミネラルの吸収を助ける働きがあります。ミネラルが多い小松菜や豆類は、梅干しやレモンなど酸味のあるものと一緒に食べると栄養の吸収効率が高まります。

③運動後の乳製品で筋力維持

牛乳や乳製品には、筋肉を構成するアミノ酸が多く含まれます。運動やりハビリテーションをした後にヨーグルトなどの乳製品を取ると、筋肉の形成に役立ちます。

④笑顔で消化を助けよう

笑うことで消化吸収の働きが活発になり、栄養素を効率よく吸収できます。コロナ禍で会食が制限されていますが、家族と楽しく食事をしたり、一人で音楽を聴きながらリラックスして食べたりしてみましょう。

⑤太陽がもたらす特別な栄養

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは食事から少量しか取れませんが、紫外線によって体内で合成できます。毎日5～10分程度、日光を浴びることで、十分なビタミンDが合成されます。



◀他にも栄養に関するさまざまなヒントを紹介しています。ぜひご覧ください。
(「栄養の日」ウェブサイト)

9月の相談日・救急当番医

●年金1日相談

日時：15(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：13(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：20(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：13(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
4(日)	守口小児科(八幡浜市)	0894(24)7770
11(日)	大洲ななほクリニック	0893(25)7710
18(日)	山下小児科(西予市)	0894(62)6801
19(月)	ごとう小児科(大洲市)	0893(23)0510
23(金)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199
25(日)	みかんこどもクリニック(八幡浜市)	0894(20)8800

※けがなどの外科治療は、救急病院をご利用ください。

●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7時～10時(平日、土・日曜日)

※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

曜日	病院名	電話番号
月・火	市立大洲病院	0893(24)2151
水	日中：加戸病院	0893(44)5500
	夜間：喜多医師会病院	0893(25)0535
木	日中：大洲記念病院	0893(25)2022
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894(22)3211
金・土	大洲中央病院	0893(24)4551
日	日中：大洲中央病院	0893(24)4551
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894(22)3211

9月の健康カレンダー

●成人保健

受診は予約した人に限ります。受診を希望する人で申し込みがまだの場合は、内子町保健センターまでご連絡ください。

乳がん検診(マンモグラフィー)

日	受付時間	場所
8 (木)	午前 9 時～ 11 時 30 分	五十崎保健センター
9 (金)	午後 1 時～ 3 時 30 分	
16 (金)	午前 9 時～ 11 時 30 分	
20 (火)	午前 9 時～ 11 時 30 分 午後 1 時～ 3 時 30 分	内子保健センター
21 (水)		
29 (木)		
30 (金)		

◎40歳以上の女性が対象です。

●母子保健

育児相談

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

乳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
6(火)	午後1時～1時15分	内子保健センター	令和3月12月・令和4年1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 154 回

小田で出会い切磋琢磨した二人が 英語スピーチコンテストでW入賞

内子高校小田分校2年

山口 泉^{いずみ}さん 東京都

平岡このはさん 久万高原町



◎平岡さん(左)と山口さん。国際交流部門の4人はみんな寮生で、毎日夜8時まで勉強して一緒に寮に帰る。仲が良くて楽しそう

「全国商業高等学校英語スピーチコンテスト愛媛県予選」で、小田分校の平岡このはさんが最優秀賞、山口泉さんが優秀賞を受賞しました。平岡さんは9月に東京都で開催される全国大会に出場します。

二人は地域共生部・国際交流部門に所属。熱心な仲間4人で、英語の勉強などに取り組んでいます。スピーチコンテストは原稿作りを含め1〜2カ月という準備期間でしたが、毎日1時間は先生に指導してもらい、発音や表現方法を磨きました。英語が苦手だったと言う平岡さんは

「一緒に学ぶ仲間に出会い、英語の面白さに気付けた」とにっこり。特に山口さんの存在が大きかったそうで「山口君は努力家。頑張る姿を見て、私もくじけずに続けることができた」と感謝します。山口さんは「これからも切磋琢磨して成長したい。全国大会では努力してきた自分を信じて臨んで」とエールを送りました。

平岡さんの英語スピーチのテーマは小田分校の存続。この春、廃校を回避したことに触れ、「先生や地域の人々の思いを肌で感じて感動した。将来は教師になって小田分校の教壇に立ちたい」と夢を語っています。小田に来てよかったと口をそろえる二人は、「私たちが成長すること、小田分校の未来に貢献したい」と思いを語りました。

編集 幸記

▽たいよう農園の10万本のひまわり。町のインスタ「うちコト」を見て行っただという人が多く、「バズるってこんな感じ」と驚きました。目標のフォロワー数3千人まであと少し。今後ますますきな情報を発信するので、フォローがまだの人はぜひ(裕)

▽東自治センター勤務だった9年前、職員として立川軽トラ市の立ち上げを手伝いました。地域の皆さんと議論して迎えた第1回が懐かしいです。どんどんすてきな空間になる軽トラ市をぜひ訪れてみてください(史)

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

