

広報うちこ

UCHIKO 10

October 2022

vol.300

あなたとまちをつなぐ
ふるさと情報誌

●COVER

笑顔はみんなが一等賞

●特集

1号1号に思いをのせて — 300号も、ありがとう —

ぼくの夢 わたしの夢

下柳 つばささん 大瀬小学校6年(和田)

狂言師になって 家族やたくさんの人を笑わせたい

私の夢は狂言師になることです。1年生の時に内子座で初めて狂言を見ました。何を言っているのか分からなかったけど、笑っている演技が面白くて私も笑ってしまいました。もともと人を笑わせるのが好きで、興味が湧きました。

今は「内子こども狂言くらぶ」で月2回ほど練習しています。初めは正座でせりふを言うのが辛かったです。でも舞の練習を始めた頃からせりふも増え、楽しくなってきました。先生は笑わせるのがうまいので、自分もまねをしてもっと上手になりたいです。10月の内子座公演では「附子^{ぶす}」という演目^{たろうかじゃ}に太郎冠者役で出ます。自分で考えたせりふを言う場面を特に頑張りたいです。飽きっぽい性格だけど、狂言は好きで長く続けられています。将来は先生のような狂言師になって、家族やたくさんの人を私の演技で笑わせたいです。



CONTENTS 目次

UCHIKO vol.300 広報うちこ 2022年10月号

- 2 ぼくの夢 わたしの夢／目次
- 3 特集 1号1号に思いをのせて — 300号も、ありがとう —
- 10 うちこ往来 愛媛県総合防災訓練／新CIR着任 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.258
- 18 町からのお知らせ 愛媛県知事選挙／内子町20歳の記念式 他
- 21 くらしの情報 糖尿病予防教室／インフルエンザ予防接種 他
- 25 社協だより Vol.4
- 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 ——



◎ 9月23日、「天神175仲間^{イチナナゴ}を信じ走りぬけ」をスローガンに開かれた天神小学校の運動会。山田千尋^{ちひろ}校長は「全校児童175人がそろっての開催はかなわなかったけれど、『一生懸命』の思いがあふれる、素晴らしい運動会だった」と振り返ります。写真は1年生の「かけっこ」。勝っても負けても、笑顔で走る子どもたちの姿から、この日の楽しさが伝わります。

1号1号に思いをのせて





(平成15～19年度広報係担当)
町並・地域振興課 歴史まちづくり係
係長 西岡 真貴さん

広報紙は皆さんの笑顔
と
思
い
で
き
て
い
る



DTPが始まった平成19年6月号の広報紙。
このときに今の作り方になった



合併して新内子町になって初めての広報紙。平成17年1月号

「広報うちこ」って、
どうやってできるの

校正

文字や情報の間違いを見つけて訂正する

STEP
04



できた記事は各課の担当者に渡して校正します。広報担当者も校正するほか、読み合わせをして読みやすい文章になっているかを確認。「記者ハンドブック」を使いながら正しい標記になっているかもチェックします。

印刷・製本・配布

印刷会社にデータを渡して印刷してもらう

STEP
05



完成した紙面のデータを印刷会社に送信。後日、送られてくる色を見るための校正紙で写真などを確認して、再調整します。印刷会社で印刷・製本された広報紙は毎月1日頃に役場に届き、区長さんを通じて配布されます。

広報には町の良いところがいっぱい

広報の仕事にずっと興味があり、体験できて楽しかったです。読みやすい紙面にするために、レイアウトや文字の大きさなど、細かなところまで考えて作られていることが分かりました。町の良いところを知ってもらえる、やりがいのある仕事だと思います。私が担当した「ぼくの夢わたしの夢」もぜひ、見てくださいね。

大森 美里さん = 小田上 =

企画

ページ割りや特集記事について考える

STEP
01



基本32ページの紙面にどんな内容を入れていくか考えます。特集は毎月組んでいて、その時々の方の話題を詳しくお知らせします。今月号は300号の特集だったので、私も企画会議に参加しました。誰にインタビューするかを決めるために、1号から今までの広報紙に目を通しました。

取材（インタビュー・撮影）

対象者に会って詳しく話を聞く

STEP
02



広報うちこには「人☆キラリ」や「住人十色」など、たくさんの町民が登場します。住民や職員の情報をもとに町で話題になっている人や輝いている人を探して、インタビューの依頼をします。私は「ぼくの夢わたしの夢」を担当させてもらって、大瀬小学校の下柳つばささんを取材しました。

編集

編集ソフトを使って紙面を作る

STEP
03



インタビューした内容を文章にします。分かりやすく書くのが難しくて時間がかかりました。紙面を作るのにDTP※という手法がとられていて、編集ソフトを使ってレイアウトした紙面に、文章を入れていきます。写真も専用のソフトで色などを細かく調整しています。

※DTP…DeskTop Publishing：出版物の編集やデザイン、レイアウトなどを自分で行うこと

毎月、皆さんの手元に届く『広報うちこ』は、どのように作られているのでしょうか。ここではインターンシップで広報制作の仕事を体験した愛媛大学の大森美里さんが、広報紙ができるまでの過程をリポートします。
合併第1号の発行に関わった元広報担当者の西岡真貴さんには、当時の思いを聞きました。



1_ 7人に増えてにぎやかになったみのりのメンバー。看板商品のあんこ餅の他、かきもちや豆入り、漬物などのふるさとの味を届けている 2_ 年末の小包の発送に向けて相談中。合間の世間話も楽しい 3_ 取材の日には味噌の仕込んでいた



1_ 7人に増えてにぎやかになったみのりのメンバー。看板商品のあんこ餅の他、かきもちや豆入り、漬物などのふるさとの味を届けている 2_ 年末の小包の発送に向けて相談中。合間の世間話も楽しい 3_ 取材の日には味噌の仕込んでいた

1_ 栗農家や宿の女将、パン屋など多くの住民が、地域を良くしようという共通の思いで活動している。中央が寶泉さん 2_ 地域の古民家を移築・改修した宿泊施設「石畳の宿」 3_ ブランド栗「完熟石畳栗」。栽培方法などにこだわり、丸々として甘いのが特徴

町の「すてき」をこれからも届けたい

『広報うちこ』はこうした地域活動を毎号のように取り上げて、多くの住民が登場する広報紙です。これまで数々の取り組みを特集しましたが、どれも地域への思いの詰まった素晴らしい活動ばかりです。ここで紹介した以外にも、すてきな地域がまだまだたくさんあります。これからもそのまま輝き続けてほしいと願いながら、広報紙で届けていきます。



村並み保存運動が続く石畳地区と、ふるさとの味を守る田渡地区を特集

みのりも、ふるさとの味も、次の代につないでいきたい

加工所みのり
代表 中田 明美さん

私たちの「加工所みのり」が広報に取り上げられたのは、平成30年12月号でした。活動20周年を記念して、私たちが販売している加工品や、ふるさと小包の準備風景などを紹介してもらいました。ちょうどふるさと小包を発送する時期で、できたばかりの広報紙と一緒に送ることができました。私たちの思いを伝えることができたし、「小田のみのり」から「内子町全体のみのり」になったような気がしてうれしかったです。

当時はメンバーが5人で、平均年齢が約80歳でしたが、この4月からメンバーが7人になりました。平均年齢もグッと下がって、さらににぎやかに頑張っています。広報紙で伝えた「ふるさとをつなぐ種をまいていきたい」という思いは、少し実ったようです。ふるさと小包のお客さんも「息子に送ってほしい」とか「送ってくれていた家族が施設に入ったので、これから自分が注文したい」とか言ってくれて、私たちの思いを応援してくれているのかなと感謝の気持ちでいっぱいです。

その後、石畳では地域に経済力をつけることをテーマに、住民の出資で「株式会社石畳つなぐプロジェクト」を立ち上げました。私は務めていた内子町役場を早期退職。現在は同社の代表として、ブランド栗「完熟石畳栗」を使ったスイーツの販売や、宿泊施設「石畳の宿」の運営などを行っています。会社の他にも、地区内では若い人がパン屋やカフェを開くなど、新しい事業体も生まれました。私たちの目的はこの地域を未来につないでいくことで、運動が始まった頃から変わっていません。課題は多いけれど、石畳らしいワクワクするような地域を目指して、挑戦を続けます。

映っているのは頑張る皆さんの姿

輝き、そのままに――

全国広報コンクールで、平成29・30年の2年連続で内閣総理大臣賞を受賞した『広報うちこ』ですが、どちらも特集で取り上げた地域活動が高く評価されてのことでした。300号を機に改めて話を聞くと、今も変わらずに輝き続ける皆さんの姿がありました。



1_ 栗農家や宿の女将、パン屋など多くの住民が、地域を良くしようという共通の思いで活動している。中央が寶泉さん 2_ 地域の古民家を移築・改修した宿泊施設「石畳の宿」 3_ ブランド栗「完熟石畳栗」。栽培方法などにこだわり、丸々として甘いのが特徴



美しい風景をつなぐために、ワクワクする地域を目指したい

(株)石畳つなぐプロジェクト
代表 寶泉 武徳さん

広報で取り上げてもらったのは、石畳地区の美しい農村風景を守る活動「村並み保存運動」が30年を迎えたときです。人口が減少する中で地域を未来につないでいくため、住民同士で石畳の将来を思い描き、議論を重ねていました。私は囲炉裏を囲

んで語り合う若者グループの一員として紹介されました。メンバーの前向きな話から、何かが生まれそうなエネルギーを感じて頼もしく思ったものです。他にも多くの住民が運動に参加していました。地域を残したいという思いは皆同じ。その思いの部分を、広報紙は伝えてくれました。私たち住民にとっても、これまで続いた地域づくりの原点を振り返るきっかけになったと思います。

その後、石畳では地域に経済力をつけることをテーマに、住民の出資で「株式会社石畳つなぐプロジェクト」を立ち上げました。私は務めていた内子町役場を早期退職。現在は同社の代表として、ブランド栗「完熟石畳栗」を使ったスイーツの販売や、宿泊施設「石畳の宿」の運営などを行っています。会社の他にも、地区内では若い人がパン屋やカフェを開くなど、新しい事業体も生まれました。私たちの目的はこの地域を未来につないでいくことで、運動が始まった頃から変わっていません。課題は多いけれど、石畳らしいワクワクするような地域を目指して、挑戦を続けます。

紙面の魅力を 「声」で届けたい

Interview



音声訳ボランティア サークルころ
渡邊 恵子さん =大洲市=

サークルころは「声の広報紙」を作るグループです。紙面を音声訳してCDに録音し、視覚障がいのある人に届ける活動をしています。難しいのは声だけで分かりやすく伝えること。自分なりに噛み砕いた表現を使ったり、空気感を伝えたくて広報紙で紹介された場所に実際に訪れたりもしています。

紙面には住民の幸せがあふれ、いい写真がいっぱい。その良さをリスナーにどう届けるかは私たちの腕の見せ所です。「声の広報が届くのがうれしい」という声に喜びを感じながら、これからも町の魅力を声で届けていきたいです。



私の／冊／
2021.12月号

元内子町の地域おこし
協力隊の現内子町民

大切な町の情報発信ツール

岡山 紘明さん =小田下=

2021年12月号は、地域が向き合うべき課題を真正面から伝えた心に残る特集でした。私も取材され、地域への思いを伝えました。広報うちこは住民がたくさん登場しますが、行政職員ももっと紙面に登場して、どんな人がどんな思いで働いているかを聞きたいです。町の大切な情報発信ツールなので、新しい取り組みをどんどん取り上げて、これからも読む人のための記事を提供してください。

応援してくれる人が増えた

あずみ 本田亜純さん、ひまりさん =立川中央=

【ひまりさん(左)】広報紙に出た後に地域のおばあちゃんから応援の手紙をもらいました。びっくりしたけれど、うれしかったです。出場したコンクールでは目標だった金賞が取れて、初めてうれし涙が出ました。受賞者コンサートが3月にあるので、楽しく弾きたいです。

【亜純さん】2022年1月号で紹介してもらった後、手紙や連絡をたくさんもらいました。応援してくれる人がいて本当に力になりました。



私の／冊／
2022.1月号

ピアノで度々、
広報紙に登場

誰かの頑張る姿や思いが
いつか町の力に

今回の特集では300号をきっかけに、広報紙に関わる皆さんの声を集めました。その声からは、この町には輝く人と地域への愛があふれ、そんな住民の姿そのものが町の魅力なのだ改めて気づかされます。

『広報うちこ』にできることは、町の「今」を伝えることです。町のお知らせだけではなく、その時々地域の皆さんの頑張りの思いを、紙面に映してききました。手に取ってもらえば、知らなかった町の良いところを知れたり、かわいい子どもたちの姿を見て笑顔になったり、頑張る皆さんの姿に元気づけられたり——。

きつとあなたのためになることがあるはず。

広報紙だけで町を変えることは難しいかもしれませんが、誰かの頑張る姿や地域への思いに触れて、自分も頑張ろうと思ってもらえたら、それが町の力になるのだと思います。

この町がもっと好きになれるような広報紙を、これからも皆さんと一緒に作っていきます。

町のアルバムのような存在

宮瀬 弘吉さん =内子12=

広報紙は自分たちの町の歴史を振り返ることができるアルバムのようなもの。町のよさや様子を伝える記事は、住んでいることがうれしくなり、町に誇りを感じられます。旧内子町の広報紙が発行されてから40周年となる今年、アルバムを見るように懐かしんでほしいと思い、広報うちこの企画展を図書館で開きました。私自身も家族が登場した号があり、懐かしい思いで読み返しました。これからも町のよさを残し続ける広報であってほしいです。



私の／冊／
1998.12月号

※旧内子町の広報紙です

内子図書館の館長
7月に広報企画展を開催

内子ならではの話題が楽しい

高本 千恵さん =本町2=

2021年1月号の方言特集が印象に残っています。娘がほかの内子の方言を調べてくれて、二人で一緒に笑って盛り上がりました。地域の話題がたくさんあると、家族の会話も増えるのでうれしいです。今は広報モニターをしているので隔々まで読みますが、それまでは全部は読んでいませんでした。文字ばかりだと見過ごしてしまうことがあります。住民にとって大事なお知らせは分かりやすく、見やすく作ってもらえともっと良くなると思います。



私の／冊／
2021.1月号

毎月アンケートをお願い
している広報モニターさん

子どもたちの姿に元気をもらえる

岡田 裕香さん、結衣さん =上宿間=

【裕香さん(右)】自分の子どもが掲載されると親はうれしいものです。初めてのバースデーに掲載されたときも感激しました。末っ子の娘が中学校を卒業してから、地域の子どもに触れる機会が減り、学校の様子も分からなくなりました。体育祭など、子どもたちの元気な姿を広報で見られたらうれしいです。

【結衣さん】第1号に出てたの知っていませんでした。母が喜んでくれているのでよかったです。私は「ぼくの夢わたしの夢」のコーナーが好きです。夢を追う子どもたちの姿がいいので、これからも続けてほしいコーナーです。



私の／冊／
2005.1月号

第1号の「はじめての
バースデー」に掲載

みんなで作る
ふるさと広報紙

住民が主役の『広報うちこ』は毎号、多くの人々が登場します。町の皆さんの力があつての300号。これまで広報に関わってもらった皆さんのエピソードや、これからの広報に期待することなどを、皆さんの「この1冊」とともに紹介します。



行灯でライトアップされた町並みを歩く人々

変わらぬ名月と町並みの美しさ 「八日市・護国町並行灯の夕べ」

中秋の名月の9月10日、「八日市・護国町並行灯の夕べ」が伝統的建造物群保存地区内で行われました。例年の「八日市町並観月会」は中止となり、小規模になっても町並みの風情を味わってほしいと同実行委員会が企画。手作りの行灯約300個を通りに並べて、美しい町並みを照らし出しました。浴衣姿でそぞろ歩く人の姿もあり、来場者は一味違う秋の夕べを楽しんでいました。



田中さん(中央)とJICA四国の皆さんが来庁

内子町の田中さんが青年海外協力隊員に—— ベトナム出発前に町民の皆さんに決意を表明

国際協力機構(JICA)の青年海外協力隊員となった田中恵さん(めぐみ)は9月15日、出発のあいさつのため町長室を訪れました。田中さんは2年間、理学療法士としてベトナムの病院に派遣され、現地のリハビリテーション全般にかかる能力や技術の向上に取り組めます。学生時代から国際協力に興味があったという田中さんは「患者さんの気持ちに寄り添った支援をしたい」と決意を語りました。

大雨と大地震から命を守る連携を確認 7,000人が参加した大規模な防災訓練

「愛媛県総合防災訓練」が8月27日、内子運動公園総合グラウンドを主会場にし、町内各地で行われました。内子町での開催は25年ぶり、内子町の消防団員や役場職員をはじめ、県内の各自治体や消防、自衛隊などから約7,000人が参加。大雨と地震が複合して発生する想定の大規模な訓練となりました。

主会場では土砂が流入した家屋からの救助活動、サブ会場の五十崎自治センターでは、新型コロナウイルス感染症の感染対策をした避難所の開設・運営の訓練を行いました。また災害現場の様子を災害対策本部に伝送する手順も確認。情報伝達訓練では、高速通信を限られたエリアで利用する「ローカル5G」や、災害用衛星通信システムなどの新しい技術が使われました。

小野植正久(まさひさ)町長は「災害の備えは平時に行うのが重要。今回の訓練で関係機関との連携を確認できた。しかし公助・共助には限界があるので、皆さんにも備蓄品の準備や避難経路の確認など、いつ起こるか分からない災害に日頃から備えてほしい」と呼びかけました。



1_救出作業の手順を確認する消防署員 2_防災ヘリによる救出訓練。屋根に取り残された人をロープで釣り上げた 3_現場救護所で多数の傷病者に対する初動対応活動を行った 4_重機などで土砂を除去し、道路を復旧する訓練



1_林純司教育長から優勝トロフィーを受け取る藤岡あかりさん 2_大会出場者と司会進行を務めた生徒、英語発表をした内子高等学校、同小田分校の皆さん。大会終了後に記念撮影

「第20回内子町中学校英語弁論大会」 世界に伝わる言葉で、今の思いを表現

20回目を迎えた「内子町中学校英語弁論大会」(内子町教育委員会・(協)内子町国際交流協会主催)が9月22日、内子自治センターで開かれました。この大会は生徒たちの国際理解を深め、英語力を向上させることを目的に毎年行われ、今年は町内の4校から8人が出場。将来の夢や家族への思い、頑張ってきたことなどについて、緊張しながらも英語でしっかりと意見を述べました。

審査委員長の愛媛大学准教授・三浦優生(ゆうせい)さんは、一人一人に感想とアドバイスを伝えた上で、「熱意の伝わるスピーチに感動した。準備や練習など、やってきたことの積み重ねが、きっとこれからの力になる。明日からも頑張る」と優しくエールを送りました。

【大会結果】

1位	藤岡あかりさん(内子中3年) 「With Kitsun」
2位	上田 梨代さん(内子中3年) 「My Dream」
3位	清遠 玲那さん(五十崎中3年) 「My treasure, Uchiko」

「内子町の皆さん、はじめまして」 新しいCIRのジェニファーさんが着任

内子町の新しい国際交流員(CIR)のジェニファー・ナーゲンラウトさんが8月29日、町長室で就任のあいさつをしました。ジェニファーさんはドイツ・バイエルン州出身。趣味は山登りや自転車、日本のホラー映画も好きだそうです。流ちょうな日本語で「早く皆さんに会いたいし、いろいろな経験をしたい。見かけたら気軽に『ジェニー』と声をかけて」と話し、目を輝かせていました。



初対面したジェニファーさんと小野植正久町長

いいモノ、いいコト、いいヒトいっぱい 手仕事の技が光る五十崎のクラフトフェア

地域の素材や伝統の技から生まれる逸品が並ぶ「IKAZAKIクラフトフェア」(五十崎商工連盟匠会主催、成田幸子委員長)は8月27・28の両日、五十崎風博物館で開かれました。町内外から19社が参加。スプーン作りなども体験でき、来場者は職人技のすごさを肌で感じていたようです。成田さんは「年々にぎやかになり、過去最多の出店数。お客さんとも楽しく交流できて良かった」と笑顔でした。



ステンドグラスアクセサリ作り挑戦



HAPPY BIRTHDAY

おめでとう はじめてのバースデー

10月に満1歳になる子どもたちを紹介します。



大西 航生くん 西沖
僕はお兄ちゃんが大好き♡ 目が合うと笑顔になるんだ！



笹岡 咲楽ちゃん 田ノ口
私はお姉ちゃんたちが大好きです！早く一緒に散歩したいなあ！



新岡 陽太くん 田中
なんでも興味津々で、いたずら大好き！すくすく大きくなあれ！

「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」



odako_officialさん
運動会で全力で競技する小田分校生。最後まで接戦で、盛り上がったそう。



to_on_shaさん
内子町のおいしい栗がモチーフの和紙ブローチ。秋らしくてかわいいです。



hattoris15farmさん
行灯の柔らかな光に包まれて、いつもと違う表情の町並み。

「うちコト」では内子の日常や暮らし、風景など内子のコトを発信中です。皆さんもInstagramの投稿に「#うちコト」を付けて内子町の魅力を発信してみませんか。

uchikoto_official

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



監修 内子町食生活改善推進協議会



山田 千壽子さん
＝祝谷＝

●材料(4人分)

ジャガイモ 4個
ニンジン 1/2本
サラダ油 大さじ2
粉チーズ 大さじ4
七味唐辛子 小さじ1/2
④ コンソメ 小さじ1
塩 ひとつまみ
黒こしょう 少々

●作り方

- ①ジャガイモ、ニンジンは皮をむき、それぞれ1センチ角に切る。
- ②フライパンにサラダ油を引き、①を入れて中火でこんがりするまで炒める。
- ③キッチンペーパーに②を取り出し、油をきる。
- ④ボウルに③と④を入れ、混ぜ合わせて完成。



季節の一皿

SPECIAL DISH

「ジャガイモとニンジンのピリ辛チーズ炒め」

FROM ME TO YOU



みんなでつないでリレーエッセイ



「はじめての電車ふたり旅」

山内 香波さん(34)
＝寺成＝

小田地域に住んでいながら、電車に乗るのが好きです。松山市など街の中心を運

転するのは苦手なので、街へ出るときは電車の方が安心です。子どもができてからは電車が縁遠いものとなっていました。娘が絵本の中の電車にピンときていないのを見て、先日、初めて母娘二人で電車に乗り、松山に行きました。

エレベーターを探したり、電車の段差を上るのにベビーカーを持ち上げたり、自分一人ではなかなか気付けない苦労を体験しました。JR松山駅から路面電車に乗り換えるには、地下道を通らなければいけません。エレベーターはないので、ここから乗るのは諦め、次の大手町駅まで歩いてから乗りました。新しい車両は段差が低くて乗りやすいのですが、古い車両は段差が高い上に、乗降口がとても狭いです。降りるときには運転

士さんが手伝ってくれましたが、できれば新しい車両が来るのを待った方が良さそうです。路面電車は車両が小さいので、混雑時はベビーカーを畳まないといけません。

ベビーカーがあると、買い物も一苦労です。通路が狭い店に入れないし、買い物かごを持ちながらベビーカーを押すのも大変。だからといって、10歳の娘を抱っこして夏の松山に出かけるのも大変。結局、今は車が一番なのですが、やっぱり電車の方が好きかなあ。娘はたくさん新しい刺激に疲れたようで、帰りの電車ではぐっすり眠っていました。彼女がもう少し大きくなったら、また電車の旅にチャレンジしたいと思います。

▼次は、宮内純子さん＝宿茂＝をお願いします。

Q 広報クイズ

「広報うちこ」10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今年の読書週間のテーマは「この1冊に●○○○○」。あなたの大好きな1冊を募集します
- ②「●○○○○○」になりたい——。夢を語ってくれた下柳つばささん
- ③外国語指導助手のアレクサンダーさんの出身地は、音楽の街「●○○○○○○○」です
- ④在宅福祉サービスで高齢者も安心。緊急「●○○○」装置の貸し出しなどを行っています
- ⑤今月のリレーエッセイのタイトルは、はじめての電車「○○●○○」

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：10月31日（消印有効）
当選者発表：「広報うちこ」12月号

● 8月号当選者の皆さん

答え「かきごおり」 正解数23

- ・横田 康子さん（内子20）
- ・長岡 文子さん（宿茂）
- ・大野 勝則さん（松尾）
- ・山本 恵子さん（上町）
- ・畦田 教子さん（新川町）
- ・坂本 三雄さん（西沖）
- ・一宮 成子さん（上重松）
- ・上岡貴和子さん（中通り）
- ・土居 英子さん（砥部町）
- ・岩本 暖矢さん（兵庫県）

新型コロナウイルス感染症の拡大によって、町内でも自宅療養を余儀なくされる人が増加しています。家庭から出るごみによって、収集・処理を行う作業員やごみ置き場を管理する地域の人たちが感染する危険性をなくすために

くらしのエコロジー

自宅療養時の
ごみの出し方に注意

《燃えるごみ》
▽感染者や、感染が疑われる人が使用したティッシュやマスクなどは、ビニール袋などに入れて密封してから燃



も、次のことに注意してください。
《資源ごみ・燃えないごみ》
▽プラスチックや金属などに付いたコロナウイルスは3日ほど生存するといわれているので、念のため一週間ほど家庭で保管してから出す

【問い合わせ】
環境政策室
☎0893(4)6159

▽収集車でごみ袋が破裂するのを防ぐため、ごみ袋の空気を抜いて出す
▽ごみ袋がいつぱいになる前に、早めに出す



えるごみ袋に入れて出す
▽ごみ袋は、中身が出ないように口をしっかり縛る

開けてほっこり「たば手ばこ」

五十崎企画委員会

五十崎企画委員会（稲月道隆代表）は昨年6月、新しい視点で地域を盛り上げようと、住民有志により組織されました。現在、伝統産業の若手後継者や、移住者など16人で活動。9月9日には活動の一環で、「たば手ばこ」という自動販売機を設置しました。

稲月さんは「五十崎ですでに人気の折り紙自販機のように、面白くて温かみのある自販機。ものづくりのまちを周遊するきっかけになれば」と思いを語ります。商品は和紙のしおりや、風呂キーホルダーなど約20種類。地元作家や小学生の手作りで、玉手箱のようなドキドキ感があります。出品した小学生は「自分の作品が商品になってうれしい。買ってもらえるといいな」とにっこり。メンバーも「活躍の場ができて楽しみが増えた」と喜びます。

「『たば手ばこ』には、名もなき作家のすてきな商品がたくさん。ものづくりが生活の中に根付いた地域だからこそだと思う。この良さをもっと発信して、未来につないでいきたい」と稲月さん。同委員会のこれからの活動にも注目です。



上_ 9月11日の取材日に集まった作家の皆さん。自販機は、ジャムなどを作るグッドモーニングファームの隣に設置 左_商品が入っている箱。レトロでかわいいデザイン

TOWN'S STAR

内子町の人☆キラリ

音楽の街、マンチェスター

私の出身地マンチェスターは、イギリス第2の都市といわれています。それは、都市の大きさや人口が理由ではなく、マンチェスターがイギリスの文化に大きな影響を与えているからです。産業革命が始まった地であり、世界的に有名な2つのサッカーチームの本拠地があることで知られています。そして、マンチェスターの人々が最も誇りに思っているのは音楽です。

1960年代から、さまざまな音楽やバンドが生まれ、世界の音楽にも大きな影響を与えてきました。テーマは反体制、アイデンティティー、労働者階級。サウンドは何度も変わっていましたが、そのテーマはずっと変わらずにあり

ました。

これまで洋楽にあまり親しみのなかった人や興味のなかった人に、いくつかのマンチェスター出身のバンドをおすすめしたいと思います。日本で最も知られているのは、Oasis^{オアシス}でしょう。それから、昔のロックが好きな人はThe Hollies^{ホリーズ}、ビートルズが好きな人はHerman's Hermits^{ハーマンズ ハーミッツ}、激しめの音楽が好きな人はBuzzcocks^{バズコックス}をぜひ、聴いてみてください。私の中で、ずっと変わらず好きなバンドはThe Smiths^{ザ スミス}。とてもすてきで一番のおすすめです。最近ではHarry Styles^{ハリー スタイルズ}の音楽が人気です。他にも紹介したい音楽がたくさんあるので、気軽に声をかけてもらえると嬉しいです。



HELLO!!!

FROM AROUND THE WORLD

外国語指導助手

アレクサンダー・ダイヤモンド

Alexander Diamond

VOICE まちの声

コロナ後遺症かもと思ったら、まず相談して

□新型コロナウイルスに感染後、しばらく経ちますが倦怠感やせきが続き、しんどいです。どこに相談すればいいですか。（40代男性）

■倦怠感、せき、下痢、集中力低下など、コロナの後遺症の症状はさまざまです。体

の不調が続いたら、かかりつけ医や症状に応じた医療機関に相談してください。愛媛県の窓口でも相談できるので、気軽にお電話ください。

【問い合わせ】
一般相談窓口（24時間対応）
☎089（909）3468



VOL.258

ドイツ語講座 受講生を募集します

当協会ではドイツ語の講座を開講しています。初めて参加する人は無料で見学できますので、自分に合った講座を見つけてください。受講を希望する人は事務局までご連絡ください。

Deutsch ドイツ語

講座1 「Guten Tag!からはじめるドイツ語」

- ▶ 講師 国際交流員
- ▶ 日時 毎週水曜日 午後7時～8時
- ▶ 内容 初めてドイツ語を学ぶ人に基本から丁寧に教えます

講座2 「もっと！ドイツ語を学びましょう」

- ▶ 講師 国際交流員
- ▶ 日時 毎週水曜日 午後8時15分～9時15分
- ▶ 内容 初級文法を一通り終了した人向け

《共通事項》

- ▶ 対象 高校生以上
- ▶ 期間 10月～令和5年3月
- ▶ 場所 内子自治センター
- ▶ 受講料 1回500円
- ▶ 定員 10人



ジェニファー先生からのメッセージ

初めてドイツ語を学ぶ人も、もっと詳しくなりたいという人も大歓迎です。私はドイツ語を教えるのは初めてですが、内子町の皆さんに興味をもってもらえると嬉しいです。講座では、誕生日やクリスマスに歌う歌やドイツのことわざなどを紹介します。楽しく気軽にドイツ語を学びましょう。皆さんに会えるのを楽しみにしています。

ドイツ語講座講師
ジェニファー・ナーゲンラウフト

Jennifer Nagenrauft



コラム Column 国際交流のススメ② 「ALTの疑問も国際交流の種」

最近ALTから「なぜ日本の高校生はみんな縦一列に並んで歩くの」と聞かれました。毎朝、駅から学校へ向かう生徒たちの列を見て不思議に思ったそうです。小学校の集団登校のことなどを話すうちに、「日本は道が狭いから、子どもも大人も自然と安全に気を付けて歩くようになるのかな」と感心していました。私たちにとっては当たり前のような光

景でも、彼らには興味深いこともあるようです。「では、あなたたちの国ではどんな風になっているの」と私たちの方が気になりますよね。彼らの素朴な疑問は、自分たちの暮らしや習慣を見つめ直すことや、違う国の文化への興味につながります。こうした日常のやりとりの中に発見や楽しさがあるのも、国際交流の魅力の一つではないでしょうか。

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

●秋の読書マラソン
規定の冊数を読んだ人に記念品を贈ります。
▽期間 10月1日～11月23日
●あなたの「この一冊」を募集
今年の読書週間のテーマは「この一冊にありがとう」。あなたの大好きな一冊を募集します。
▽申込方法 10月20日までに図書情報館にご連絡ください。
●内子町読書活動研究会



研究会で講師を務める
早見和真さん

▽場所 内子町共生館
▽内容 読書感想文発表／講演
▽講師 早見和真さん(作家)
参加希望の人は、事前に図書情報館にお申し込みください。今後の感染状況により、入場制限をする場合があります。
●10月企画展のご案内
▽かなしきアプ猫ちゃん 内子展
「おはなし会」
▽土曜日・午後2時～
10月1日 ゆりかご
8日 むしこまど
15日 むしこまど
22日 どんぐり会
29日 むしこまど

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



先祖探偵
新川帆立／著
20年以上前に母と生き別れた風子。いつか母を探したいと願って開いた探偵事務所に、先祖を調べてほしいという依頼が次々に舞い込んで……



青パイアのレシピ
+Pプロジェクト／著
青パイアは味や香りに癖がなく、サラダや煮物などにもおすすめ。栄養が豊富で「酵素の王様」と呼ばれる果物のおいしい調理法を紹介



気軽にいきたい四国遍路旅
後藤さおり／著
鉄道やバスで観光しながらする「通り遍路」を提案。88カ所の紹介のほか、モデルコースや寄り道ガイドなど、お遍路がもっと楽しくなる情報が満載

♥児童図書



ヒミツのひだりききクラブ
キリーロバ・ナージャ／作
サウスポー伯爵が案内する「ヒミツのひだりききクラブ」。左利きって珍しい？ 実は不便？ 左利きを個性と捉えて応援する絵本



消えた図書室
西村友里／作、大庭賢哉／絵
図書室が消えた。数日前に本を借りたはずなのに、いったいどういうこと？ 個性豊かな4人の子どもたちが消えた図書室の謎に迫る



キャラ絵で学ぶ！ 徳川家康図鑑
千羽ひとみ／文、伊藤 賢一／監修
人気イラストレーター・いとうみつるが描くかわいいキャラ絵で、徳川家康の生涯を分かりやすく解説。歴史が苦手な人でも楽しく学べる一冊



うれしい友達との再会

20歳の門出を祝い、「内子町20歳の記念式」を開きます。

●日時 令和5年1月8日(日)

●場所 共生館

●対象 平成14年4月2日～15年4月1日生まれの人

○「内子町20歳の記念式」のご案内

《内子グループライド》

●日時 11月12日(土) 午前8時～(受付は30分前開始)

●集合場所 内子自治センター

●対象者 中学生以上

●コース

- ①ショートコース 約13km
- ②ミディアムコース 約48km
- ③ロングコース 約72km

※普通自転車は不可とします。

●参加費 1000円

●貸出 希望者にはEバイク(ヘルメット込み)を2000円～1台で貸し出します。クロスバ

○愛媛サイクリングの日in内子町

イクは先着7台まで無料

●定員 各コース20人

●申込期限 10月31日(月)

●前夜祭・映画上映会

●日時 11月11日(金) 午後7時30分～

●会場 共生館

●上映 『茄子アンダルシアの夏』

●参加費 無料(申込不要)

ID 0134742

●申込・問い合わせ 町並・地域振興課 観光振興係 (内子分庁内)

☎0893(44)2118

●申込方法 電話・FAXまたはメールでお申し込みください。その際、氏名、生年月日、現住所、電話番号が必要です。

●申込期限 11月25日(金)

●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

FAX 0893(44)6137

✉gakusyuichi-s@town.uchiko.ehime.jp

人権コラム*幸せへの道

寅さん映画は生き続ける

国民的映画と称される『男はつらいよ』は、1969～95年にかけて48作品が公開されました。主役の寅さんを演じる渥美清さん亡き後も、回想する形で2作が作られて、全50作。今年はフランス・パリで映画が公開されるなど、若者にもファンが増えつつあるとか――。

言動がときに乱暴で、何かと騒動を起こす寅さんは毎回恋をして、失恋。妹のさくらや、とらやの面々が、それをカバーするというお決まりの展開です。寅さん映画のテーマは「幸せとは?」。山田洋次監督が、寅さんを通じて国民に訴え続けてきたテーマです。34作『寅次郎真実一路』ではこんなセリフがあります。「家族が揃ってにぎやかに食事をするなんて何でもないことだけど、考えたら幸せってそんなものかもしれない」。少々飛躍するかもしれませんが、「人間の値打ちとは?」「どのように生きていくか?」といったテーマもあるようで、人権教育に相通じるも

のがあります。人の値打ちは学歴、職歴、お金、人脈、家柄、人柄……? 46作『寅次郎の縁談』では、寅さんの魅力を聞かれた女性が「あたたかいの。それも電気ストーブのようなあたたかさではなくて、寒い冬の日にお母さんがかじかんだ手をじっと握ってくれたときのような、体の芯からあたたまるような」と発します。

私たちは誰でも未熟な部分があります。だから真にあたたかい人間を目指して、自分みがき続けることが大切です。寅さん映画に登場する、帝釈天の御前様が毎回口癖のように言っていたセリフは「修行が足りん」……。いかにも! これからも互いに学び続けていきましょう。

【問い合わせ】

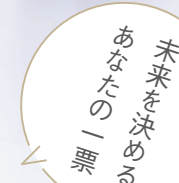
内子町教育委員会 自治・学習課 生涯学習係 (内子分庁内)

☎0893(44)2114

愛媛県知事

選挙 11.20日

投票日



1_投票・開票について

●投・開票日 11月20日(日)

●投票時間 午前7時～午後8時

※第4、5、7、11～15投票所は午後7時まで

●告示日 11月3日(木)

●開票場所 内子町民会館

●有権者 11月2日現在で選挙人名簿に記載されている人(8月2日以前から引き続き内子町の住民基本台帳に登録され、平成16年11月21日以前の生まれの人)

2_不在者投票と特例郵便等投票

《不在者投票》

一時的に町外へ出ていたり、入院していたりする場合は不在者投票ができます。重度の障がいのある人は郵便による不在者投票ができます。

《特例郵便等投票》

新型コロナウイルス感染症で療養をしている人で一定の要件を満たす場合、郵便などで投票できます。

※不在者投票と特例郵便等投票は手続きが必要です。希望する場合はお早めに選挙管理委員会へご連絡ください。

3_期日前投票

▷期間 11月4日(金)～19日(土)

▷時間 午前8時30分～午後8時

※ただし、11日(金)まで内子分庁と林業センターの投票時間は、5時までです。

▷場所 共生館/内子分庁/林業センター

※期日前投票に限り、どの投票所でも投票できます。

投票時のお願いとお知らせ(感染症対策)

- ①手指消毒とマスク着用
投票の際は必ずマスクを着用し、備え付けの消毒液で手指消毒をしてください。
- ②期日前投票の利用
混雑防止のため積極的に期日前投票をご利用ください。利用の際は、事前に期日前投票の宣誓書を記入してお越しください。
※宣誓書は郵送する入場券の裏面にあります。入場券が届く前に投票する場合は、内子分庁、小田支所、各自治センターで宣誓書を入手できます。
- ③黒鉛筆・スリッパの持ち込み可能
共有を避けるため、黒鉛筆とスリッパは持参したものを使用することができます。

●投票所

投票所	主な対象地区	投票所	主な対象地区
第1 内子分庁	内子	第9 共生館	天神
第2 内子東自治センター	城廻・論田	第10 元御祓小学校	御祓
第3 大瀬小学校	和田・大瀬・川登	第11 参川地区体育館	上川・中川・本川
第4 元程内小学校	程内	第12 内子町林業センター	小田・平野
第5 村前自治会館	池田・村前	第13 小田小・中学校体育館	寺村・南山・立石
第6 立川小学校	長田・立川	第14 森の里研修センター	吉野川・中田渡
第7 石畳自治会館	河内・石畳	第15 上田渡自治会館	上田渡・臼杵
第8 五十崎中央自治会館	五十崎		

募集

《投票立会人の募集》

選挙時の投票立会人・期日前投票立会人の候補者を随時募集しています。希望する人は選挙管理委員会までご連絡ください。

【問い合わせ】

内子町選挙管理委員会(総務課内)

☎0893(44)2111

○不幸な猫を増やさないために

飼い主のいない猫の過剰な繁殖を防ぐ目的で、獣医師会が無料の不妊手術を行います。

●野良猫(地域猫)対策支援事業

▽対象 生後6カ月以上の雌の野良猫

▽実施頭数 県内で約150頭

▽手術費用 無料

▽申込期限 10月31日(月)

▽申込方法 保健福祉課に電話でお申し込みください。



○「在宅福祉サービス」で高齢者に安心を

内子町では高齢者の皆さんが安心して生活できる「在宅福祉サービス」をしています。

《緊急通報装置貸与事業》

急病のときなどに利用できる専用機器を貸し出します。

●内容 専門業者が緊急通報に24時間体制で対応します。月に1回以上、電話で利用者の安否を確認します。

●対象 内子町在住の一人暮らし高齢者・重度身体障がい者
●条件 緊急連絡のため、利用者の親族など3人程度の協力者と、居住地区の民生児童委

員への承諾が必要
●費用 月額200～300円
※電話料金は利用者負担です。
《外出支援サービス事業》
高齢者の外出をサポートして心身機能の維持を図ります。
●内容 月2回の送迎・リハビリ・昼食・入浴・買い物など
●対象 介護保険制度を利用していない高齢者
●条件 居住地区の民生児童委員の意見が必要
【申込・問い合わせ】
保健福祉課 高齢者福祉係
☎0893(44)6154

員への承諾が必要
●費用 月額200～300円
※電話料金は利用者負担です。
《外出支援サービス事業》
高齢者の外出をサポートして心身機能の維持を図ります。
●内容 月2回の送迎・リハビリ・昼食・入浴・買い物など
●対象 介護保険制度を利用していない高齢者
●条件 居住地区の民生児童委員の意見が必要
【申込・問い合わせ】
保健福祉課 高齢者福祉係
☎0893(44)6154

募集

原因と怖さを知って対策「糖尿病予防教室」を開催

糖尿病を学んで予防する講座

《第1回講話》

●日時 11月15日(火)

午後1時30分～3時

●内容 「糖尿病を知り予防しよう」

●講師 松浦文三さん(医師・愛媛大学医学部教授)

●対象 町内に住む40～74歳の人

●申込期限 11月4日(金)

《第2回講話》

●日時 11月25日(金)

午前10時～正午

●内容 「糖尿病予防のための食事のポイント」(管理栄養士による昼食付きセミナー)

●対象 町内に住む40～74歳でHbA1c 6.0～6.4%の未治療の人

●申込期限 11月11日(金)

《共通事項》

●場所 内子自治センター

●受講料 無料

●定員 30人

【申込・問い合わせ】

内子町保健センター

☎0893(44)6155

行燈作りとランチで交流
出会うなら「内子de恋物語」

結婚を望む独身者同士が出会える婚活イベントを開催します。

●日時 11月27日(日)

午前11時～午後3時

●場所 道の駅内子フレッシユパークからり

●対象 25～40歳くらいの独身男女(内子町在住・在勤優先)

●定員 男性10人 女性10人

●参加費 1000円

●申込期限 11月6日(日)

※最小催行12人です。詳しくはホームページをご覧ください。

☎https://www.msc-chime.jp/event/

【申込・問い合わせ】

えひめ結婚支援センター南予事務所

☎0893(57)6705

聞く力が誰かのために
傾聴ボランティア養成講座

傾聴の基本的な知識やスキルを学ぶ講座です。全5回に参加したい人を募集します。

《傾聴ボランティア養成講座》

●開催日 11月17日(木)／12月1日(木)／12月22日／1月12日(木)／1月27日(金)

ねんきんQ&A

対象者には9月ごろから、はがきを送付しています。

年金生活者支援給付金の手続きはお早めに

「年金生活者支援給付金」とは収入金額などが一定基準より低い人に、生活支援をするために年金に上乘せして支給する制度です。

4年度の所得額が前年度より低下したことなどにより、新たに同給付金の支援対象となる人には、9月ごろから順次、日本年金機構から、はがき型の「年金生活者支援給付金請求書」を送っています。

この給付金を受け取るために必要な書類です。手続きをした翌月分から支給対象となるので、速やかに手続きをお願いします。なお、すでに受給している人は、新たに手続きは不要です。

Q：支給対象はどのような人ですか。

A：「老齢基礎年金」「障害基礎年金」「遺族基礎年金」を受給している人が要件を満たす場合に支給されます。詳しくはお問い合わせください。

Q：どうすれば請求できますか。

A：対象者には給付金請求書が届きますので、必要事項を記入の上、ポストに投函してください。

Q：給付金はずっと受け取れますか。

A：日本年金機構から市町村に提供される所得情報で支給要件を確認しています。支給要件を満たさなくなった場合は、「不該当通知書」が届き、支給が止まります。

翌年以降に支給要件を満たした場合は、再度受け取ることができます。新しい給付金請求書が届きますので、請求手続きをしてください。

【問い合わせ】

○給付金専用ダイヤル(ナビダイヤル)

☎0570(05)4092

○住民課 国民年金係

☎0893(44)6152

催し

内子好き小学生募集
「内子れきみんであそぼ」

会場になる大広間

小学生の皆さん、おはなし会「むしこまど」の内子の民話を聞きましょう。資料館探検もあるよ。町の歴史と一緒に学ぼう。

●日時 11月13日(日)

午前10時～正午

●場所 歴史民俗資料館

●対象 町内の小学生

●定員 15人程度

●参加費 無料

※電話でお申し込みください。

【申込・問い合わせ】

内子町歴史民俗資料館(商いと暮らし博物館)

☎0893(44)5220

伝統芸能を継承する子どもたちを応援しよう

えひめ南予きずな博の一環で、南予地域で鹿踊りや神楽、日本舞踊、狂言などの伝統芸能に取り組む子どもたちが内子座に集まり、発表会を行います。

●事業名 南予伝統芸能発表会

in 内子座

●日時 11月19日(土)

午後1時～

●場所 内子座

●入場料 無料

●主催 えひめ南予きずな博実行委員会



内子こども狂言くらぶの活動も紹介

【問い合わせ】

町並・地域振興課

☎0893(44)2118

催し

うちこ福祉館の行事案内

《健康講座（講話／調理実習）》

内容 「消費者生活について」
／節約料理

日時 10月25日（火）

午前9時30分～

定員 15人

参加費 300円

持参品 マスク、エプロン、頭巾

《第14回福祉館まつり》

●人権講演会

▽日時 11月1日（火）

午後7時～

▽定員 50人

▽講師 木元健さん（愛媛県人権対策協議会事務局長）

▽参加費 無料

●福祉館まつり

▽日時 11月12日（土）

午前10時～午後3時

▽テーマ 私らしく生きるために

に～多様性の尊重～

▽内容 児童生徒の人権標語・

ポスター展示、押花・習字体

験など。飲食を伴うバザーは

ありません

※「健康講座」と「人権講演会」

は電話でお申し込みください。
※11月のわいわい喫茶は中止します。

【申込・問い合わせ】

うちこ福祉館

☎0893(44)3410

お知らせ

今年は早めに予約しよう
インフルエンザ予防接種

内子町ではインフルエンザの
予防接種にかかる費用の一部を
助成しています。接種を希望す
る人は事前に医療機関で予約し
てください。

新型コロナウイルスワクチン
との同時接種は可能ですが、希
望する場合は念のため主治医と
ご相談ください。

《小児》

●対象 1歳児～中学3年生

●自己負担額 1回1000円

●助成期間 10月1日（土）～

5年1月10日（火）

●接種場所 町内の医療機関

※中学1年生の場合、1回目接

種時に12歳であれば、2回目

も助成します（2回目の実施

は病院により異なります）。

いのちを救う臓器移植
10月は普及推進月間

臓器移植は病気や事故など
で、臓器の機能が著しく低下し
た人を救う治療法です。国内で
希望する1万5000人に対し

て、年間わずか2%の人しか臓
器移植を受けられていません。
家族や友人と臓器移植につい
て話し合い、臓器移植の意思表
示を検討してみてください。そ
の会話が誰かの命を救うきっか
けになるかもしれません。



▲「家の記憶 -古写真-」展のポスター。薬
局の店舗と家屋を再現した「商いと暮らし博
物館」で、貴重な古写真に光を当てます。

歴史民俗資料館（旧佐野薬局）に残る古
写真から、明治～昭和半ばにかけての生
活やまちの移り変わりを伝える展示です。

●期間 10月1日（土）～11月6日（日）

●時間 午前9時～午後4時30分

●場所 歴史民俗資料館

●料金 町民無料（住所の分かるものを
提示してください。町外の人は入館料
200円が必要です）

《関連イベント》

●日時 10月16日（日）午前10時～正午

●内容 「昔のフィルム上映会」

※昭和30～40年代の内子市街地を記録
したフィルムを上映します。上映後、
自由に昔のことを語れる場を設けます。

【問い合わせ】

町並・地域振興課 歴史まちづくり係

☎0893(44)2118

《高齢者》

●対象 65歳以上の人、60～64

歳で一定の障がいがある人

●自己負担額 1000円

●助成期間 10月15日（土）～

12月31日（土）

●接種場所 県内委託医療機関

【問い合わせ】

内子町保健センター

☎0893(44)6155

薬が正しく使えているか
改めて確認しましょう



▶4年度の啓発ポスター

10月17～23日は「薬と健康の
週間」です。薬を安全で効果的
に使用するために、次のことに
注意しましょう。

- ・使用前に添付文書をよく読む
- ・用法、用量を守る
- ・剤形にあった服用方法を守る
- ・薬の飲み合わせに注意する
- ・子どもの手の届かない場所や、

《意思表示の方法》

保険証や運転免許証、マイナ
ンバーカードなどにある意思登
録を記入することで意思表示が
できます。

詳しくは、<http://www.jotnw.or.jp/>
トワークのホームページをご覧
ください。

☎https://www.jotnw.or.jp/

【問い合わせ】

愛媛県保健福祉部医療対策課

☎089(912)2384

減らそう！ 食品ロス

日本で発生する「食品ロス」
は年間600万トン。このうち約
半分は家庭から発生するそう
です。10月は「食品ロス強化月
間」。少しの工夫と心がけを知
り、捨てられてしまう食品を減
らしましょう。

《基本的な心がけ》

食品ロスの削減には、食品を
「買い過ぎない」「使い切る」な
どの心がけが大切です。少しで
も無駄をなくすためにも、でき
ることから始めてみませんか。

《食品ロス削減の工夫》

・買い物前に冷蔵庫を確認し、
必要なものだけ購入する

直射日光の当たらない涼しい
場所で保管する

・古い薬は使用しない

・「お薬手帳」を活用し、かかり

つけ薬剤師を持つ

※薬で健康被害が起きたときは、
国の救済制度があります。

【問い合わせ】

愛媛県薬務衛生課 薬事係

☎089(912)2391

活用しよう「行政相談」

10月17～23日は「行政相談週
間」です。総務省が行政相談制
度について広め、利用を促進す
ることを目的に定めています。

内子町では総務大臣から委嘱
を受けた行政相談委員が、毎月
行政相談所を開設しています。
相談は無料で、秘密は堅く守ら
れます。気軽にご利用ください。

●相談例 道路、河川、登記、社

会福祉などの行政サービスの

改善に関する意見・要望など

※行政相談日は広報紙の「相談

日・救急当番医」欄に掲載し

ています。

【問い合わせ】

総務課 行政係

☎0893(44)6150

・すぐ使う食材は手前取りする

・空腹時は買い物に行かない

・残っている食材から使う

・余った食材は正しい保存方法

で保存する

【問い合わせ】

環境政策室

☎0893(44)6159

「名義を貸して」「現金を
送れ」は詐欺の手口です

愛媛県内で実在の不動産業者
を装った特殊詐欺が発生してい
ます。

実例として被害者は、業者か
ら電話で「あなたは老人ホーム
に入居する権利が当たった。不
要なら権利を譲って」と依頼さ
れて承諾。その後、老人ホーム
を名乗る男から連絡があり、「名
義貸しは犯罪」などと不安をあ
おられ、金を要求されました。

電話で「名義を貸して」「現金
を送れ」と言われたら、それは
典型的な詐欺の手口です。相手
の話術にはまってしまいう前に、
電話を切って必ず家族や警察に
相談しましょう。

【問い合わせ】

大洲警察署

☎0893(25)1111

今年もご協力をお願いします 10月は赤い羽根共同募金運動期間

10月1日から全国一斉に共同募金運動が始まります。内子町では500万円の募金目標額を定め、町内の保育園や学校、各自治センターなどに募金箱を設置するほか、ボーイスカウトの子どもたちが街頭募金を呼び掛けます。自治会長、地区社協会長を通じた法人募金などもありますので、皆様のご協力をお願いします。

昨年度、内子町では約517万円の募金が集まり、愛媛県共同募金会へ送りました。愛媛県全体では2億3,000万円の募金額となりました。募金は障害者福祉施設、児童福祉施設、小規模作業所、社会福祉施設などに配分されたほか、豪雨災害などの災害等準備金や被災支援金として活用されます。

内子町社会福祉協議会には444万円が配分されました。配分金の用途は、共同募金配分委員会で下記のとおり決定したのでお知らせします。



◀今年の赤い羽根共同募金のポスター

令和4年度赤い羽根共同募金・配分金の使い道

- ①自治会配分金事業 [212万円] ……22自治会に活動助成として下記のとおり配分
- ②地区社協配分金事業 [154万円] ……7つの社協分会に配分
- ③児童青少年福祉活動助成事業 [3万円] ……ボーイスカウトへの活動助成
- ④その他の活動助成金 [5万円] ……地域子ども食堂「うちっこキッチン」への活動助成
- ⑤啓発・歳末助け合い事業など [70万円] ……「広報うちこ」掲載料、福祉大会、75歳以上の高齢者世帯に餅を配布し見守り活動を行う事業の材料費など。3年度は901世帯に配布。

自治会名	配分額(円)	主な内容
六日市	100,000	防災用保存庫、ストーブ
畑 中	100,000	プロジェクタ、スクリーン
廿日市	100,000	座椅子
城 廻	100,000	投光器、ポップコーンメーカー
長 田	100,000	Wi-Fiルーター、プリンタ
立 川	100,000	パワーアンプ、ミキサー
河 内	100,000	発電機
和 田	100,000	スタッピングチェアー式
大 瀬	100,000	ソフトボール用ユニフォーム
程 内	100,000	発電機、投光器一式
五十崎龍王	100,000	飛散防止ネットー式他

自治会名	配分額(円)	主な内容
神 南	100,000	座卓テーブル
西 沖	100,000	空気洗浄機
柿 原	100,000	ワイヤレスアンプ、マイク
御 祓	100,000	A3対応コピー機
中 川	100,000	プロジェクタ
立 石	100,000	パソコン一式
寺 村	100,000	プリンタ、掃除機
平 野	100,000	タクボ物置
吉野川	91,000	ブロアー、トリマー
臼 杵	100,000	パソコン一式、プリンタ
上 川	30,000	配食サービス事業材料費
合計	2,121,000	(22自治会)

- 日時 10月20日(木) 午後7時～
- 場所 内子自治センター
- テーマ 地域づくりのための健康づくり
- 講師 浅井英典さん(愛媛大学特命教授)
- 内容 地域の財産は、そこに暮らす住民自身です。足腰の強さを回復する体操や、転倒を防止する歩き方と正しい姿勢を、実技を含めて考えます。
- 受講料 500円(高校生は無料)
- ※ライブ配信の聴講を希望する人は、受講日前日までにメールでお申し込みください。
✉gakusyujichi-s@town.uchiko.ehime.jp
- 【申込・問い合わせ】
内子町教育委員会 自治・学習課(内子分庁内)
☎0893(44)2114

- を希望する男女がプロフィールを登録するので、互いの情報を閲覧できます。
内子町では今年度、全6回の開催を予定しています。残りの日程は次のとおりです。
- 開設日時
▽第4回 11月6日(日)
▽第5回 1月8日(日)
▽第6回 3月5日(日)
※いずれも午前11時～午後3時で、事前に予約が必要です。
- 場所 図書情報館
※利用方法などの詳細はホームページをご覧ください。
- 【問い合わせ】
えひめ結婚支援センター南予事務所
☎0893(57)6705

- 受けられます。
【問い合わせ】
(公)愛媛県生活衛生営業指導センター
☎089(924)3305
- 森林整備の費用を補助
内子で自伐林家になるう
- 内子町内の森林整備を推進するため「内子町自伐林家支援事業」を創設しました。森林整備に必要なチェーンソーや安全ズボン、バックホウの購入やレンタルにかかる費用を支援します。
- 対象者 年間0.1畝以上の森林を整備する個人
- 補助率 1/2以内ほか
※要件や補助の上限などの詳細は、内子町のホームページをご覧ください。
- ID 0134665
【申込・問い合わせ】
農林振興課 林業振興係
☎0893(44)2123



自伐林家に光を

- 愛媛県自転車リレー事業
愛媛県では使わなくなった自転車の提供者と、整備済み自転車の譲受希望者を募集中です。
- 譲受対象者 5年4月1日時点で中学校、高校に通学または通学予定の生徒
- 募集期限
▽自転車提供者 随時受付
▽譲受希望者 11月15日まで
詳しくはこちらから▼
- 【問い合わせ】
えひめこどもの城
☎089(963)3300
- 使い慣れた「火」に注意
出火原因1位はコンロ
住宅火災の原因の第1位は「ガスコンロ」です。コンロを使うときは、その場を離れないようにするほか、周りに可燃物を置かないことや、着衣着火に気を付けることなど、慣れによる不注意に気を付けましょう。
- 【問い合わせ】
内子消防署
☎0893(43)0119



それなら私にもできるかも！
プラス10分の運動で元気な体づくり

●今より10分多く体を動かそう

厚生労働省では健康づくりのための指標として、「+10（プラス・テン）」を推奨しています。プラス・テンは健康寿命を延ばすために、「今よりも10分多く体を動かす」という呼びかけです。運動不足の解消や健康意識の向上につながるほか、がんや糖尿病、脳卒中、認知症などになる危険性を減らすという研究結果もあります。減量やストレス解消、快眠の効果もあるので、あなたも実践してみませんか。

●体を動かす習慣を継続するために

普段、体を動かす習慣のない人は、少しずつ体を動かす時間を増やしていきましょう。体調が悪いときは無理をしないことや、病気や痛みのある場合は医師や専門家に相談をしてから始めることも大切です。誤ったやり方で体を動かすと事故やけがにつながるので、気負わず、できることから挑戦してみてください。

運動習慣のある人は、家族や仲間とプラス・テンを共有して、楽しく仲良く続けていきましょう。

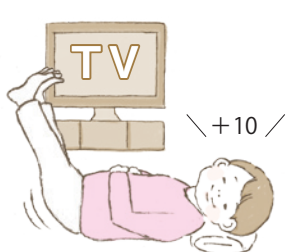
《無理なくプラス・テンしよう》

少しでも元気に体を動かすことが健康への第一歩。毎日の積み重ねが大切なので、下記のような運動でプラス・テンを取り入れてみてください。

①歩幅を広く、早く歩く



②テレビを見ながら体操



③エレベーターより階段



④歯磨き中にスクワット



11月の相談日・救急当番医

●年金1日相談

日時：17（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：15（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：15（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：8（火）の午前9時30分～正午
場所：五十崎自治センター
問い合わせ：住民課 ☎0893（44）6152

●小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
3（木）	山下小児科（西予市）	0894（62）6801
6（日）	ごとう小児科（大洲市）	0893（23）0510
13（日）	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894（24）1199
20（日）	みかんこどもクリニック（八幡浜市）	0894（20）8800
23（水）	おおくぼこどもクリニック（大洲市）	0893（57）9366
27（日）	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894（24）1199

※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）

●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

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

乳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
8（火）	午後0時45分～1時15分	内子保健センター	令和4年2月・3月生まれ

2歳Comeかむ教室（むし歯予防教室）

日	受付時間	場所	対象
17（木）	午前9時30分～10時	内子保健センター	令和2年8月・9月生まれ

●成人保健

今年度の最後の集団検診です。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）

日	受付時間	場所
22（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

◎40歳以上の女性が対象です。

特定健診、腹部超音波検診、がん検診（肺がん・胃がん・大腸がん・前立腺がん）、肝炎ウイルス検査

日	受付時間	場所
18（金）	午前8時～11時	内子保健センター

【問い合わせ】

内子町保健センター
☎0893（44）6155



◎拠点の長岡山公園の苗ハウスに集まった皆さん。ズラッと並ぶ葉ボタンは種から育てました。

たくさんの花と笑顔を地域に還元 10周年を迎えたコミュニティビジネス

城廻自治会コミュニティ事業部の皆さん

「もう10年?」「早かったな」と笑い合うのは、城廻自治会コミュニティ事業部の皆さん。コミュニティビジネス※として始めた「花の苗販売」が今年、10周年を迎えました。

9月5日には15人が集まり、パンジーとビオラの苗をポットに移したり、葉ボタンに肥料をあげたりする作業をしていました。11月の販売に向けて約1万2000株の苗を育てるそうです。代表の中野武（たけし）さんは「最初は土づくりが難しく、試行錯誤を重ねた。今はきれいな花が咲かせるし、メンバーも自然と役割分担ができて作業がスムーズ。継続は力なりよな」と胸を張ります。メンバーの皆さんも「気心知れているのが10年も続いた秘訣。会えばほっとできる仲間がいるのがいい」「苗の販売を通じて出会いが増え、ありがとうと言合える関係が広がった」と、口と手を上手に動かしながら、楽しそうに作業を続けます。

中野さんは10年を振り返り、「集まれば何かが生まれると始めた。コミュニティビジネスには儲けよりも、地域の人たちとのいい関係を生む価値がある。花が育つのをみるのは、自分の生きがいにもなった」と、すてきな話を聞かせてくれました。

※コミュニティビジネス……住民が主体となって、地域が抱える課題をビジネスの手法で解決する事業

編集 幸記

▽300号。私は187号からなので、もう100号越え。思い返せば、本当にたくさんのお世話になり、感謝感激です。「広報うちこが好き」とインターンを希望してくれた学生にも感動。いやあ、余韻に浸りたいのに、もう始まる次の制作……(裕)
▽初めて特集を担当しました。過去の広報紙を見返していると、自分の成人式の写真を発見。そのあまりのチャラさに自分でちょっと引いてしまいました。皆さんも昔の広報紙を眺めてみてはどうでしょうか(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

