

広報うちこ

UCHIKO 10

October 2024

vol.324

あなたとまちをつなぐ
ふるさと情報誌

●COVER

笑顔でハッスル！ 高齢者運動会

●特集

国際交流で広がるまちづくりの輪

ぼくの夢 わたしの夢

在永 涼^{りょう}さん 大瀬小学校6年(本町1)

悔しさをバネに稽古を重ねて 誰にも負けない剣士になりたい

僕の夢は剣道の達人になることです。1年生の時から大瀬剣友会で練習をしています。昨年の県大会では、同学年の相手に何度も小手を打たれて敗戦。その経験が「もっと強くなりたい」と思うきっかけになりました。悔しさを気合いに変えて日々の稽古に臨んでいます。強く素早い「面」を打つ技術を身に付けて、どんな試合でも主導権を握れるようになりたいです。

今年度からチームのキャプテンになりました。団体戦の大将も任されていて、僕の結果次第でチームの勝敗が決まることもあります。「負けたらどうしよう」とプレッシャーもありますが、僕の一本で勝利に貢献できたときは達成感があるし、先生に「よくやった」と言ってもらえて自信にもなりました。これからも努力を続けて、全国で注目されるような強い剣士になるのが目標。僕の試合をたくさんの人に見てほしいです。



CONTENTS 目次

UCHIKO vol.324

広報うちこ 2024年10月号

- 2 ぼくの夢 わたしの夢／目次
- 3 特集 国際交流で広がるまちづくりの輪
- 10 まちのニュース 内子座文楽第25回公演／小田分校国土交通大臣感謝状 他
- 12 うちこ往来 ワンツーツリーフォレスト／天神小黑板アート 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.282
- 20 町からのお知らせ 内子町LINE公式アカウント開設／20歳の記念式 他
- 26 暮らしの情報 トコロジスト講座／骨髄バンク／行政書士会無料相談会 他
- 29 社協だより Vol.4
- 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 ——



◎内子自治センターと内子東自治センター合同の「高齢者運動会」が9月24日、内子スポーツセンターで開かれました。写真は第1寿楽会の宮岡^{よしこ}淑子さん(左)と松川^{ちやうえい}長栄さん。ピンポン玉を投げてコップで受け取る競技「ナイスキャッチ」の一場面です。他にも玉入れなどさまざまな種目が行われ、参加者らは年齢を感じさせないプレーで和気あいあいと楽しみました。

―特集―

国際交流で広がる まちづくりの輪

内子町国際交流協会は10月、設立30周年の節目を迎えます。

古い歴史的な建物の保存がまだ新しい考え方だった昭和61年、「世界一美しい」と称される町並みを守るドイツ・ローテンブルク市からオスカー・シュエバルト市長（当時）を招いて「内子シンポジウム'86」が開かれました。イベントを機に、町民レベルで国際的な交流を深め、まちづくりを担う人材を育てようという機運が広がりました。そして多くの町民や企業から寄せられた寄付をもとに、平成6年10月に財団法人として同協会を設立。以来、さまざまな国際交流事業を展開しています。

今回の特集では、同協会の事業の柱である青少年海外派遣に関連した「国際交流協会30周年記念事業」の取り組みを紹介します。国際交流が派遣生に、そして私たち町民に与えてくれるものを振り返ってみます。





山岡 紗衣さん
＝上宿間＝

Interview

気持ちが通じ合えたファミリーとの交流

第21回派遣団として参加しました。ホームステイが心に残っていて、私が楽器が好きだと伝えたら、ホストファミリーで同い年の子が「一緒にやろう」とレッスンに誘ってくれました。英語はあまり話せなくても、楽譜と、人への思いやりの気持ちは同じ——。優しいファミリーとのすてきな交流ができました。世界の見え方が変わると思うので、これから行く人にもドイツや日本の良さをたくさん感じてほしいです。



ホストファミリーとの思い出の1枚

国際交流協会の活動の中でも、海外派遣事業はメインとなる活動の一つです。毎年多くの中高生から応募がある中で、作文や面接試験を経て、研修への意欲や知識、表現力などを総合的に判断し、毎年10人程度を派遣しています。コロナ禍で中断して以降、今年は5年ぶりに派遣団を結成しました。内子町とローテンブルク市との友好関係を今後も続けていく上でも、30周年の節目に派遣を再開できること、またOB・OGたちと交流し派遣の意義を再確認できたことも、とても意味のあることだと感じています。

海外派遣で得たものを積極的に発信してほしい



内子町国際交流協会
専務理事 大森希世さん

2014年の第20回派遣団の引率としてローテンブルク市を訪問しました。団員にとって現地の市民との交流はやはり特別な経験で、特にホストファミリーとの別れの日には涙、涙——。「両市町の友好を深める」という事業の大きな目的を成し遂げられたと思える瞬間です。今回の交流会でもたくさんの思い出を聞くことができました。OB・OGの皆さんには、派遣で感じたこと、その経験から気付いた内子町の良さを積極的に発信してほしいです。壮大なことだけでなくもいい、それぞれが感じたタイミングでいいと思います。心の

《海外派遣日程の例》

- 1日目 内子町発→ローテンブルク着
- 2日目 ホストファミリーと過ごす
- 3日目 市長表敬訪問、町並み保存学習
- 4日目 学校訪問、クリスマスクッキー作り
- 5日目 ヴェルツブルク見学
- 6日目 特別支援学校訪問、警察署訪問
- 7日目 ハイデルベルク見学
- 8日目 マイNZ、フランクフルト見学
- 9日目 フランクフルト発
- 10日目 内子町着

中にとどめておくだけではもったいない——。皆さんの声がある形で、きっと内子のまちづくりの力にもなるはず。30周年の節目に今後の協会活動を考えたとき、より長期的な展望を持つことも必要だと感じます。コロナ禍を経て社会活動がさまざまな変化している今、いいものを残しながら、ニューノーマルを踏まえてアップデートするのも大事。記念事業では今後も講演会や、在住外国人も含めた集いの場などを開く予定です。多くの人と関わりを広げ、深められる交流の機会を、まちの皆さんに提供できればと思います。

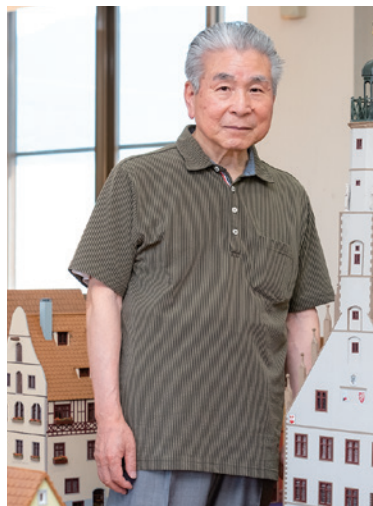
30周年記念事業① 海外派遣団交流会

派遣から広がる交流の輪

海外派遣事業の歴代参加者などを招いて「内子町青少年海外派遣団交流会」が8月17日、共生館で開かれました。派遣生OB・OGや各回の派遣団団長、引率者など約60人が参加。協会設立30周年の節目を祝うとともに、懐かしい顔ぶれとの再会を喜びました。



平成7年に第1回の派遣団がローテンブルク市を訪れて以来、これまでに320人の中高生が同市などを訪問。約10日間にわたる異国での体験を通して国際感覚を養うとともに、市民との触れ合いを通じて友好関係を深めてきました。同協会の小野植正久理事長が「私も団長として6年前にローテンブルク市を訪れ、日本との違いを実感した。美しく整備された町の景色、環境への配慮、教育や医療など学ぶところは多い。皆さんもそれぞれの気付きや思いを語り合う機会にしてほしい」とあいさつ。続いて内子町の国際交流員（CIR）として同市との交流に長年尽力したドレーン・アルントさんの発声で、「ドイツ語で乾杯を意味する「プロースト」の掛け声で皆さんとグラスを掲げました。会場ではドイツ料理が振舞われた他、現地の様子を写真や映像で紹介。参加者同士で当時のホストファミリーとの温かなふれあいを振り返ったり、海外派遣がきっかけで英語教育に携わることになった近況などを報告したりして、それぞれの思い出と学びを共有しました。



模型制作者
相原忠夫さん＝松山市＝

ローテンブルク市を初めて訪れたとき、中世の面影を残す町並みの美しさに魅せられました。専門知識は何もない素人でしたが、すぐに趣味として模型制作を始めました。これまで何度も同市を訪れて、高台から写真を撮ったり、歩幅で建物の寸法を取ったり、配置をメモしたりして資料を集め、設計図を作っていました。まずは350分の1のサイズで配置などを確認してから、主にバルサ材などを使って建物を制作します。初めて挑戦したのは旧市長の館。最初は上手にできなくて、今ある模型は2代目です。

作るのが大変だった市庁舎と並んで、特に思い入れの強い作品ですね。細かいところもなるべく正確に再現したいので、資料が増えたら手直しをします。こつこつ作業をするのが好きで、何よりこのまちが好きだから続いているんでしょう。特に、模型を見た子どもたちが楽しんでくれるのは何よりの喜びです。物語の中のような商店が並ぶ通り、まちづくりを支える技術者の手仕事など、それぞれの感じ方で魅力を見つけてみてください。内子の皆さんにこのまちを知ってもらい、好きになってもえたらうれしいです。

私は古いものを大切にするローテンブルク市の落ち着いた雰囲気がお気に入りです。もつと活発に観光地化されていたら、今のような趣ではなかったかもしれないですね。内子も似ていると感じていて、静かでもいいちですね。内子町はアジアでは唯一、ローテンブルク市と姉妹都市盟約を結んでいます。現地を訪れると市民が内子のことを紹介してくれるなど、住民レベルでのつながりがあることが分かります。これも地道な交流活動の成果であり、皆さんをうらやましく思います。今後の内子町の国際交流活動の発展を、私も見守りたいと思います。



制作に苦勞した市庁舎も思い入れのある一棟



30周年記念事業② ローテンブルク市ミニチュア展

小さなおとぎ話の世界

中世の町並みの佇まいを今も残すローテンブルク市。その美しさに魅了され、旧市街地のミニチュア模型を制作している相原忠夫さんの作品展が8月11～18日の間、六日市自治会館で開かれました。人々を惹きつける同市の魅力について相原さんに聞きました。

時計塔が存在感を放つ市庁舎、赤い屋根の商店が並ぶ通りなど……。松山市在住の相原忠夫さんは美しい市街地を再現しようと、35分の1サイズのミニチュア模型を作り続けています。これまで計194軒を制作。1軒あたり2、3カ月かけて、屋根瓦や店の商品、軒先に並ぶ花瓶なども細やかに再現しています。42歳の時にローテンブルク市を初訪問した相原さん。「中世の町並みの美しさに感動。帰ってすぐ模型を作ると決めた」と話します。35年かけて完成した「小さなローテンブルク」に、訪れた人からは思わず「わあ」と声が上がります。会場ではドイツのくるみ割り人形などの民芸品や、市内で撮りためた写真なども展示。参加者は好きな建物や眺めを探したり、写真と模型を見比べたりして、絵本の中のような世界を堪能しました。展示会には8日間で約500人が来場。「屋根の形や壁の模様が日本とは違って不思議。文化の違いを感じた」という子どもや、「子どもをぜひ現地に連れて行ってあげたい」という親子連れなど、多くの声が寄せられました。

Interview

人を惹きつける力を感じるまち

ローテンブルク市を訪れたことがある夫と展示を見ました。建物や店について熱く解説してくれて「よく覚えているなあ」と感心。それだけ魅力的な場所なんだと伝わってきます。私は傍らで展示されていた看板の写真にも心惹かれました。町並みに溶け込んでいて一つ一つが繊細。日本とは全然違うものでした。海外はハードルが高いと感じていた私ですが、いつか現地を訪れ、雰囲気を味わってみたいくなりました。



武智 瑞穂さん
＝内子19第1＝



店ごとに違うおしゃれな看板がいっぱい



内子町国際交流協会が目指すもの——

「住んでいてよかった」と思える まちづくりのための人づくり

国際交流協会の設立にあたり設立準備プロジェクトメンバーとして奔走し、現在は同協会副理事長を務める横田光敏さん。30年の歩みを振り返り、国際交流の魅力と、協会の存在意義について語ってくれました。

皆さんのための国際交流協会であ まちな心も豊かにする出会いを



内子町国際交流協会
副理事長 横田光敏さん

《30年を振り返って》

この30年を振り返ると、「子どもたちのために」と寄付をいただいた町内外の皆さん、企業の皆さん、運営に携わり知恵を貸していただいた先輩など、多くの人に支えられてきたことを改めて実感します。発足当初、まだ子どもが小さかった私は「この子が大きくなるまで続いているだろうか」と不安もありました。しかし今では第1回の派遣生が引率者として子どもたちをバックアップするまでになりました。皆さんのご協力への感謝と感慨深い思いでいっぱいです。

《外の視点がまちを豊かに》

町外からUターンした私はあるとき、咲き誇る桜が水面に映る何気ない風景に、思わず心を奪われました。妻に「何を都会ぶって」と言われてしまいました。だが、10年ほど町外にいた私にとっては、当たり前ではありませんが、外を知らなければ、他人を知らなければ他人の視点で物事を見つめられます。比較対象が増えることは自分自身で幸せを見つけることにもつながるし、「幸せ」と感じる価値観を、誰かからもらうことだってできます。よその視点は自分にも、地域にとつ

《まちづくりは人づくり》

国際交流協会はまち全体のもので、住んでいる皆さん一人一人のためにあります。協会の理念は「まちづくりは人づくり」。住んでいてよかったと思える内子町を目指し、まちづくりを担う人づくりとして、さまざまな学びを得るために協会を活用してください。海外派遣事業はその取り組みの一つ。派遣生がそれぞれの内側に積み上げていてほしいと思います。そして将来、自らの考えで行動していく中で、それぞれの立ち位置で、ふるさと内子に思いを向けてくれたらうれしいですね。

30年前、内子の将来のためにと多くの人が知恵を出し合い、資金を寄せて設立された内子町国際交流協会。県内で3番目という早さで立ち上がった組織には、まちの皆さんの未来への大きな期待が寄せられていたことが分かります。横田さんは「協会設立の趣旨を伝えて回り、多くの協力を得ることができたのは、学びや頑張りの後押ししようという土壌が内子町にあったから」と当時を振り返ります。

10代の多感な時期に得られた海外での学びは、派遣団の皆さんの心にたくさん刺激と温かな思い出を残してくれたことが、OB・OGの皆さんの話からも伝わってきます。彼らが派遣先で深めた友好関係が輪となって、私たちとローテンブルク市との距離をまた一歩、縮めてくれているのではないのでしょうか。今後も内子町国際交流協会では30周年を記念した催しが予定されています。ぜひ皆さんも国際交流の輪に加わってみませんか。



座席の仕切り板の取り外し、座布団回収などの作業をする皆さん

内子座の保存修理工事に向けた清掃作業が9月7日に行われ、住民や大学生ら43人が参加しました。内子座は工事を前に2日から休館。まず愛媛大学社会共創学部准教授の井口梓（あき）さんが「休館中は施設の歴史に触れ、価値を再発見するチャンス。

みんなで文化財を守る、という意思を行動で示そう」と活動の意義を説明。参加者は館内に眠る大量の火鉢や轆轤（ろくろ）などの搬出に汗を流し、「多くの人が手入れをしてきた歴史を感じる」「地域の大切な財産をきれいにできてうれし」と話しました。

館内に眠るモノと歴史を再発見
「内子座かたづけタイ」始動

長年の道路美化活動への貢献をたたえて、内子高校小田分校に国土交通省から感謝状が贈られ、伝達式が8月27日、大洲土木事務所で行われました。同校は平成12年から生徒会・家庭クラブを中心に、交通安全の啓発と道路清掃を実施。校外学習

時のごみ拾い、国道沿いで花の植栽なども続けています。家庭クラブ会長の福岡天翔（あま）さんは「学校に根付く活動。小さなこととの継続が大事」と話し、生徒会長の源田大空（おお）さんは「続けてきた先輩たちのおかげ。いい伝統を残したい」とほほ笑みました。



生徒を代表して活動内容について語る福岡さん（左）と源田さん

道路美化に努めた24年の歩み
小田分校に国土交通大臣感謝状



1_式典の合間に血行促進のミニ体操 2_講演した門屋さん 3_VR（仮想現実）映像で災害現場を体験

「健康まつり2024」が9月7日、共生館で開かれました。まず「高池健康づくり優良者表彰式」が行われ、自治会の推薦を受けた10人に表彰状が贈られました。受賞者を代表して成田忠史（ただし）さん（84）が「皆さんに支えられて今がある。受賞を励みに、地域に恩返しをしたい」と謝辞を述べました。続く講演では日本赤十字社愛媛県支部の門屋純一（じゅんいち）さんが「災害への備え」と題して登壇。「被害を少しでも小さく。地域を知り、日頃のお付き合いを大切に。非常食は栄養バランスも考えて」と、備えの大切さを呼びかけました。他にもポリ袋を使った炊飯体験、防災グッズ展示なども実施。参加者は災害から命と健康を守るための備えを学びました。

健康と生活をつなぐための備えを
防災をテーマに「健康まつり」を開催

四半世紀続く「内子座文楽」
人形浄瑠璃の世界を味わう2日間

「内子座文楽第25回公演」が8月24・25の両日、内子座で開かれました。保存修理を控える同館の今年度最終公演に、延べ1350人が来場しました。初日の鏡開きに続く舞台で、家屋の新築を祝う「寿柱立万歳」、愛する人と思う娘とその父の心情を描いた「摂州合邦辻―合邦住家の段―」の演目を披露。西予市出身の人形遣いで人間国宝の吉田和生さん、太夫の豊竹

若太夫さん、三味線弾きの鶴澤清介さんらの熱演で会場を沸かせました。また公演に併せて、新企画「夜まち歩き」を24日、本町通り商店街などで行いました。内子座文楽出演者によるミニ公演の他に、福を招くとされる「三番叟まわし」を阿波木偶箱まわし保存会が披露。人形浄瑠璃関連展示などもあり、夜の町並みが昔懐かしい情緒と賑わいにあふれました。

1_人形を巧みに操る吉田和生さん（右）と吉田玉男さん 2_豊竹若太夫さん（左）の語りと鶴澤清介さんの三味線が客席の心をつかむ 3_寿柱立万歳の一場面 4_商店街を巡った「でこまわし」 5_上芳我家住宅の土蔵でミニ公演を実施 6_「よいしょ」の掛け声が響いた鏡開き



上_環境保全をテーマに、流ちょうな英語でスピーチした脇坂さん 下_大会に出場した皆さん

「第22回内子町中学校英語弁論大会」(内子町教育委員会、(株)内子町国際交流協会主催)が9月27日、共生館で開かれました。町内4校から9人が出場し、ふるさとへの思いや将来の夢などをテーマに熱弁しました。審査員長の愛媛大学准教授・三浦優生（ゆうせい）さんは「完成度が高く驚き。事実と意見、体験を述べる構成もよく、心に響いた」と講評しました。

上位入賞者と弁論タイトル

1位	脇坂 瑠夏（るか）さん（五十崎中3年） 「Toward a Sustainable Future」
2位	山本 遥斗（はると）さん（内子中3年） 「What I want most is a mountain bike」
3位	西岡 芳太郎（よしとろう）さん（五十崎中3年） 「Changing the Future is Up to Us」

※1位の脇坂さんには青少年海外派遣事業の派遣団員になれる権利が与えられます。

磨いた発音、構成、表現力
中学生が英語で思いを語る弁論大会



12色のチョークが教室を彩る 新学期の子どもたちにサプライズアート

2学期が始まった9月2日、登校してきた天神小学校の児童を「黑板アート」が出迎えました。制作したのは近代日本美術協会理事の長野雅彦さんと、四国中央市出身の日本画家・伊東正次さん。2人は夏休み明けの児童に明るい気持ちで過ごしてもらおうと、各学年の教室に夏の風景やトリックアートなどを描きました。色鮮やかな黑板に子どもたちは「すごくリアル」「どうやって描いたのかな」と思わず笑顔に。宮田悠加さん（2年生）は「海の絵を見て爽やかな気持ちになった」と見入っていました。作者の意向で絵はその日に消され、児童らは名残を惜しみながら新学期に気持ちを切り替えました。

企画した長野さんは「子どもたちが笑顔になってくれたらうれしい。絵は消えても感動を心にとどめ、感性豊かに育って」と語りました。伊東さんは「黑板アートはもらう側も、贈る側もうれしいプレゼント。地域の皆さんもぜひ描いてみて」とほほ笑みました。

1_制作した長野さん（左）と伊東さん 2_夏らしいヒマワリと入道雲が描かれた3年教室 3_いつもの黑板が、この日は大きなキャンバスに 4・5_絵は消えても思い出はそのままに 6_大きなクジラの絵の前で



中村さん（中央）が抱える約2kgのマダイに興味津々

国内シェア1位・県産マダイ、食べた〜い メニュー開発に向けた県の食育教室

内子小学校5年生を対象に「魚食ワークショップ」が9月11日、同校で開かれました。料理研究家の中村和憲さんが「食材はうま味を掛け合わせると、数倍おいしくなる」と話し、マダイの三枚おろしを実演。切り身を昆布だしのしゃぶしゃぶで味わった児童は「新鮮でおいしい」と笑顔でした。今後はマダイを使うメニューを児童らが考案。1月に内子学校給食センター管内で提供します。

地域の素材や伝統の技を生かした こだわりの一品に出合える手仕事市

「IKAZAKIクラフトフェア」が8月24・25の両日、五十崎風博物館で開かれました。木製食器やアクセサリ販売、ギルディング和紙制作の体験など、計20組がこだわりのものづくりを紹介。主催した五十崎商工連盟匠会の成田幸子さんは「作り手の発表の場であり、皆さんと交流し刺激をもらえる機会。手仕事の素晴らしさを伝え、みんなに残していきたい」と思いを語りました。



綿を専用の道具でほぐし、糸を紡ぐワークショップ

共生館の開館30周年記念事業シリーズ 演技のプロに学ぶ「からだから考えるからだ」

ダンスなどの身体表現を学ぶワークショップが8月24日から9日間、共生館で開かれました。小学生向け、高齢者向けなど4講座に76人が参加。俳優の渡辺芳博さん、振付師の下司尚実さんから、リズムカルに体をたたく遊びやチャンバラの表現、表情の作り方などを教わりました。劇団オーガンス団員の久保博樹さんは「こんな体の動かし方もあるんだ、と新鮮だった」と話しました。



最終日の成果発表では「夏の思い出」をダンスで表現

林業を見て、触れて、楽しんで 体験型イベント「ワンフォレ」開催

林業や森について楽しく学べるイベント「ワンツーツリーフォレスト」（同実行委員会主催、武田惇奨委員長）が8月24・25の両日、ソルファ・オダスキーゲレンデで開かれました。7回目となる今回は過去最多の延べ1,200人以上が来場しました。参加者はグラップルでの丸太積み、高所作業車体験、林業機械シミュレーターなどでプロが行う作業に挑戦。他にも端材を使った木工ワークショップや、木のトンネルのフォトスポット、林業機械の展示・実演など森にまつわる多彩な催しがあり、子どもも大人も楽しみながら林業への関心を深めました。

第1回から参加しているという一宮昌海さん（小学5年）＝松山市＝は「ミニシャベルのボールすくいが毎回楽しみ。格好いい機械を真近で見たり、乗ったりできる特別な時間。来年も遊びたい」と笑顔でした。武田さんは「林業の面白さ、木を切る以外にも多様な仕事があることを子どもたちに伝えたい。楽しい経験が将来、林業を志すきっかけになり、いつか一緒に仕事ができればうれしい」と思いを語りました。



1_ラジコンを操縦して丸太を持ち上げよう 2_水に浮かぶ景品をミニシャベルですくう 3_木工品づくりができるコーナーも 4_大きな機械を操縦する丸太積みも人気



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。

あふれる愛嬌、とまらぬ食欲！
世界一楽しい人生にすっぞ！（悠
成くん）
ツンデレだけど甘えん坊♡ 僕た
ちなら何でもできる！（煌成くん）



10.20
中本 悠成くん
煌成くん 福岡

門田 優月ちゃん 妙見町
お兄ちゃんと遊ぶの大好き♡ こ
れからもいっぱい遊んでね！



10.2

「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。



10.24
宮岡 希帆ちゃん 富中
食べること大好き。お兄ちゃんと
結託して、いたずらしています！



10.21
菊池 美月ちゃん 上町
姉ちゃん大好き♡ 早く一緒に歩
きたいな！



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。



cluster162809さん
八日市町並観月会で撮影した一枚。



misogi_satoさん
稲木が連なる御祓地区の秋景色。

FROM ME TO YOU



みんなでつないでリレーエッセイ



もうひと踏ん張り

一宮 成子さん(58)

Ⅱ上重松Ⅱ

私もとうとう体調を気遣う
お年頃となりました。毎日欠
かせない血圧の薬、さっそう

と歩こうにも痛む膝。週に2
回やっていたバレーボールも
行けずにいます。こんなこと
妊娠・出産以来です。まだま
だやりたいことがいっぱいあ
るとこのに――。
仕事の合間にする野良仕事
は私の楽しみの一つです。春
にはタケノコを掘ってあくを
抜き、秋には収穫した栗をむ
き栗にして、兄弟や叔母に送
ります。「送ったよ」「届いた
よ」のやり取りがうれしくて、
毎年続けています。10年ほど
前からは、家の裏山の荒れた
竹やぶが気になって、自分流
で竹林整備を始めました。慣
れない最初の頃は、のこぎり
で太い竹を切り終えた瞬間、
滑り落ちる竹と共に、私の体
がぐるりと宙を舞ったことも
あります(笑)。当時は体じゅ
う青あざだらけでした。余談
ですが、私は夏は竹やぶには

入りません。ヘビに出くわそ
うものなら、重松地区じゅう
に響き渡る悲鳴を上げる自信
があります。

還暦を目前にした今、私よ
り3つ上の主人の朝は早く、
4時ごろには起き出します。
といっても、夜8時には布団
に入っているの、睡眠時間
は十分です。6時過ぎ、他人
様にはとてもお見せできない
愛妻弁当を持って出勤しま
す。近年のこの猛暑には、本
当に参ります。どうか今日も
無事に帰ってきますように。
さあ、私も汗の吹き出す顔
に化粧をして、ちょっと、い
や、だいぶくたびれた体にむ
ち打っていざ出勤、行つてき
ます！

▼次は、船田英美さんⅡ平成
Ⅱに願います。

監修 内子町食生活改善推進協議会

今月の食改さん／



高山 啓子さん
＝内子4＝

●材料(4人分)

豚肉スライス20枚／
えのきたけ1袋／ニ
ンジン1本／豆苗1
袋／青ネギ8本／塩
こしょう少々／Aブ
レーンヨーグルト大
さじ4、めんつゆ(3
倍濃縮)小さじ1、
七味唐辛子適量

●作り方

- ① えのきたけはほぐす。ニンジン
は8センチ長さの千切りにし、豆苗
と青ネギも同じ長さに切る。
- ② 豚肉は塩こしょうで下味をつけ、
①を乗せて巻く。
- ③ 蒸し器で約7分蒸す。蒸し上が
れば食べやすい大きさに切る。
- ④ Aを合わせてタレを作り、③に
添えて完成。



季節の一皿
SPECIAL DISH

「 野菜の肉巻き 」

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内子座文楽第25回公演にちなんだ新企画。「○○○●○○○」が本町通り商店街周辺で実施されました
- ②薬を安全で効果的に使うために、「○○●○」・用量を守りましょう
- ③夢を語ってくれた在永さん。「○○○●」の達人になって、全国の舞台上で活躍するのが目標です
- ④愛媛「●○○○○○○」の日に、小田地域でグループプライドを楽しみませんか
- ⑤「○○●」を使って新メニューを開発しよう。内子小5年生を対象に、食育ワークショップが開かれました

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「クールビズ」 正解数31

- ・市兼 和美さん（内子8）
- ・山崎 洋子さん（内子14）
- ・中谷 咲良さん（長田）
- ・小田 朝子さん（甲影山）
- ・篠原 美鈴さん（上町）
- ・橋本津多子さん（平野）
- ・富岡 節子さん（池窪）
- ・吉川かえこさん（上川中央）
- ・寄町 佳子さん（大洲市）
- ・松田 繁一さん（大阪府）

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられる食品のことです。日本では食べ残しや売れ残りなどの理由で大量の食品が廃棄されており、年に約472万ト（令和4年度推計）の食品ロスが発生してい

くらしのエコロジー

もったいない
食品ロスを減らそう

ます。これは国民一人あたり、茶わん一杯分の食品を毎日捨てていることになります。家庭で発生する食品ロスの主な原因は、①食べ残し、②賞味期限切れなどによる廃棄、③食べられる部分まで取り除いてしまうこと、の3つです。食品ロスの削減には、「買い過ぎない」「使い切る」ことが大切です。次のポイントを取り入れ、無駄なくおいしく食べ切りましょう。

《食品ロス削減のポイント》

- 買い物するとき
- ▽ 買い物の前に冷蔵庫の中を確認し、必要な分だけ買う

【問い合わせ】
環境政策室
☎0893(44)6159

愛媛の食べきり
アイデアレシピ
▼



- ▽ すぐ消費するものは、期限が近いものを買う
- ▽ 食材の保管は、早く使うものや古いものは手前に置く
- 調理するとき
- ▽ 作り過ぎて料理が余ったときは、使い切りレシピを活用する
- ※愛媛県のホームページ「愛媛の食べきりアイデアレシピ」で紹介しています。

VOICE まちの声

高齢者の送迎サービスを知りたい

□車いすが必要な高齢者を送迎してもらえるサービスはありますか。（50代女性）
■内子町では在宅の高齢者を病院まで送迎するサービスを無料で行っています。対象は要介護4または5の認定を受けている人で、車いすやストレッチャーでない

と移動できない人です。病院は町内と大洲市内に限られます。申請方法など、詳しくは係までご相談ください。

【問い合わせ】

保健福祉課
地域包括支援センター
☎0893(44)6154

「食」で地域の健康づくりに貢献

竹内 きみこ 公子さん（87）＝中川西＝

「内子町食生活改善推進協議会」の一員として、長年にわたり地域の健康づくりに励んできた竹内公子さん。このたび、その活動が評価され、愛媛県食生活改善推進連絡協議会より感謝状が贈られました。

「料理が好きで、家族の健康を支えることにもなる」と思い活動を始めた。食を通じた交流が楽しくて続いている。気付けば私が最年長」とほほ笑む竹内さん。合併前の小田町では会長を務めたこともあり、食育の啓発や研修会の参加など、積極的に取り組んできました。87歳の今も毎日台所に立つという竹内さんは、「学んだ事は食卓に取り入れ、旬の野菜を使った食事や、塩分控えめを心がけている。おかげで、この年まで元気でいられるのかも」と感謝します。

竹内さんの受賞を一番に喜ぶのは同会の仲間たちで、「いつまでも生き生きと活動する姿はすてき」と慕います。竹内さんは「私1人の力ではなく、みんなでもらった賞。楽しく活動できるよう、いつも気遣ってくれてありがとう。体が動く限り、みんなと食の大切さを地域の人たちに伝えられたら」と語りました。



TOWN'S STAR

内子町の人☆キラリ

内子町の皆さん、こんにちは！

8月から内子町の外国語指導助手（ALT）に着任したガブリエル・バスケスです。年齢は29歳で、アメリカ・テキサス州にあるコーパスクリスティ市から来ました。メキシコにとっても近いので、まちにも自分自身にも、メキシコの文化や習慣が深く浸透しています。

コーパスクリスティでは、ハロウィンの翌日に「死者の日」という祭りが開かれます。祭壇を作り、故人に思いをはせながら歌い踊る、まちで最も大きな催しです。亡くなった愛する人をしのぶ日で、日本のお盆に似ているかもしれませんが、元々はメキシコの風習ですが、私のまちでも大事にされています。他にも私のふるさとは、「Tex-Mex」という、テキサスとメキシコ

の文化が合わさって生まれたものがたくさんあります。メキシコの民謡とポップスを融合した陽気なテハノ音楽、メキシコの味に香辛料やチーズを加えたスパイシーな料理など――。皆さんにも、すてきなTex-Mexを紹介したいです。

母国ではWebデザイナーとして働き、美術館やアジア文化博物館でイベントの手伝いなどしていました。芸術に触れるのが好きで、作品は作者の心を映し出す窓のような存在だと感じています。趣味は詩を書いたり、本を読んだり、ハイキングをしたりすることです。人との交流や新しい文化を体験するのも大好きなので、まちの皆さんとの出会いや内子での冒険を楽しみにしています。



「ガビと呼んでください」と笑顔を見せるガブリエルさん



HELLO!!!

FROM AROUND THE WORLD

外国語指導助手

ガブリエル・バスケス

Gabrielle Vasquez

第26回青少年海外派遣事業 10人の派遣団員がドイツへ出発します

青少年海外派遣事業（当協会、内子町教育委員会共催）を5年ぶりに実施します。今回は10人の中高生が10月12～21日の10日間、姉妹都市ドイツ・ローテンブルク市などを訪問します。派遣先ではホームステイや学校訪問などで現地の人と交流する他、ドイツの環境保全の取り組みやローテンブルク市の街並み保存について学びます。パン屋でのクリスマスクッキー作り、警察署訪問なども行う予定です。

団員は現在、事前研修に取り組んでいます。現地での学びがより有意義なものになるよう、内子町の町並み保存の取り組みやドイツ語などを勉強し、準備を進めています。帰国後には活動報告会を開催予定です。団員の活躍にご期待ください。



◀ 今回の派遣団の皆さん

||||| 寄付のお礼 |||||
昭和刷子株式会社様、株式会社森本・森本継雄様からそれぞれ派遣団員1人分の寄付をいただきました。心よりお礼申し上げます。

簡単な英単語を使って、外国語と触れ合おう 「英語であそぼう」参加者を募集



昨年はハロウィンのカードでかるたに挑戦

小学生が対象の教室「英語であそぼう」の参加者を募集します。季節のイベントで使う英語表現などを、ゲームや工作を楽しみながら学びます。

10月のテーマは「ハロウィン」です。外国語指導助手のガブリエルさんが、ハロウィンに関する単語や表現を教えます。仮装での参加も大歓迎です。英語を使ってみんなで一緒に遊びましょう。

- 日時 10月26日（土）午後1時～3時
- 場所 内子自治センター
- 対象 町内の小学生（定員20人）
- 参加費 500円
- 申込方法 10月18日（金）までに事務局へご連絡ください。



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



本好きの下剋上 第1部兵士の娘1 香月美夜／作、椎名優／絵
本好きな私が生まれ変わったのは、本がほとんどない世界——。手に入らないなら作るしかない。読書が好きな人へ贈るファンタジー小説



あるある！ 田舎相続 澤井修司／著
売ろうにも売れない農地、先祖代々の思いが詰まった土地……。田舎特有の相続問題の事例を挙げ、円満に解決する方法を紹介する



バリ山行 松永K三蔵／著
会社での人付き合いを避けていたが、登山部で活動することになった波多。あるベテラン社員が難易度の高い登山「バリ山行」をしていると知り……

♥️児童図書



かきのみぼうや よこみちけいこ／作・絵
「まずーい」と言われてショックを受けた、かきのみぼうや。しかし皮をむかれて、軒下につるされたら……。？ 広島県の「西条柿」がモデルの絵本



ルルとララのかみかみグミ あんびるやすこ／作・絵
双子のリスのチップとホップに「空色で透明な、硬いお菓子を作ってほしい」とお願いされて……。人気の「ルルとララ」シリーズ第28巻



めくって学べるてんきのしくみ図鑑 荒木健太郎／著
天気の仕事が学べる大型仕掛け図鑑。「雲の中はどうなっている？」「天気予報はどうやって作る？」など、天気に関する身近な疑問に答える

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
開館時間：午前9時30分～午後6時（月曜日・月末整理日は休館日）

詳しい情報はホームページで紹介しています。併せてご覧ください▶



便利な機能がたくさん。LINE のいいところ

point

02 簡単に情報へたどり着ける

内子町公式LINEの画面下には、「リッチメニュー」が表示されます。気になるアイコンをタップするだけで、簡単に情報へアクセスできます。

リッチメニューの一部分▶



point

01 欲しい情報を自分で選べる

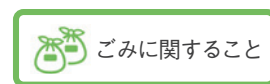
町から配信する情報は、防災や健康、観光・イベントなど9つに分類しています。この中から関心のある項目を選択することで、欲しい情報を受け取ることができます。

※災害などの緊急性の高い情報や重要な情報は、選択項目に関わらず登録者全員に配信します。

point

04 ごみの分別、収集日をお知らせ

LINE上で調べたいごみの種類を送信するとごみの捨て方を教えてくれます。また、ごみ収集日のお知らせ通知を設定することもでき、設定した地域のごみ収集日が近づくとLINEで知らせてくれます。



設定方法

①リッチメニューの「ごみに関すること」をタップ②「ごみ収集日のお知らせ」をタップ③「ごみの収集日の通知を受信する」をタップ④アンケートに回答

ごみ収集日のお知らせ

収集日の通知を受信する

point

子育て世帯におすすめ

03 子どもの年齢に応じた情報が届く

子育て世帯におすすめな機能が、「子育て情報アンケート」。子どもの生年月日を回答すると、年齢に応じた情報が配信されます。乳幼児健康診査や離乳食教室など、健診日が近づくとLINEで知らせてくれます。



設定方法

①リッチメニューの「子育て」をタップ②「子育て情報の受信設定」をタップ③「子育て受信アンケート」に回答

子育て情報の受信設定

内子町公式 LINE はじめました

あなたとまちをつなぐ新しい情報発信ツール

内子町公式LINEで、まちの情報をもっと身近に

内子町では10月から「内子町公式LINE」の運用を始めました。まちの情報発信のツールの一つとして、防災や子育てなど暮らしに役立つ情報を配信していきます。

これまでではホームページや広報紙を見て、自らまちの情報を探す必要がありました。公式LINEなら、知りたい情報がタイムリーに手元に届くので、とても便利です。皆さんも公式LINEを登録して、まちの情報をもっと身近に感じてみませんか。

【問い合わせ】

総務課 政策調整班 広報・広聴係
☎0893(44)6151



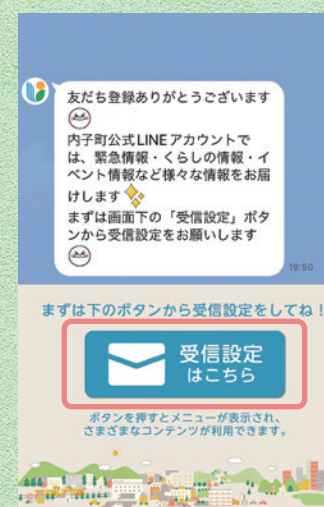
ぜひ登録してね！



⑤登録完了



④必要事項を選択し、回答をタップする



③受信設定をタップする



②追加をタップする



①QRコードをスマホで読み取る

登録方法

○スマホの「分からない」を気軽に相談しよう

高齢者などを対象に、スマホの使い方を学べる講座を開きます。基本操作などを説明する他、個別の困りごとにも答えます。

- 定員 各回8人（先着順）
- 申込方法 開催日の前日正午までにお申し込みください。
- ※スマホの貸し出しもあります。希望者は開催日の1週間前までにご連絡ください。

【申込・問い合わせ】

総務課危機管理班 デジタル推進係
☎0893(44)6150

《開催日程・会場》

日時	10月4日(金)	11月1日(金)	12月13日(金)
午前10時～11時	小田自治センター	参川福祉館	小田自治センター
午後1時～2時	内子自治センター	うちこ福祉館	内子自治センター
午後3時～4時	五十崎自治センター	五十崎保健センター	五十崎自治センター

○木蠟の歴史とハゼノキの活用法を学ぶ 染め物ワークショップを開催します



好みの生地を染めてみよう

を染め出してみませんか。

- 日時 10月19日(土)
午前10時～正午

- 場所 木蠟資料館上芳我邸

- 参加料

▽綿バンダナ 2000円

▽持ち込みの場合 1500円
(50枚まで)

- 定員 先着6人(要予約)

【申込・問い合わせ】

八日市・護国町並保存センター
☎0893(44)5212

○「小田川シクロクロスinうちこ」出場者募集

オフロードの自転車競技「小田川シクロクロスinうちこ」を開催します。4人以内のチームで行う耐久レースの参加者を「内子町特別枠」で募集中です。

- 日時 11月17日(日)
午前9時～午後3時

- 場所 小田川河川敷(あけぼの橋・豊秋河原)

《「内子町特別枠」について》

- 時間 午後2時～

- 参加資格 中学生以上で町内に在住または勤務している人

- 参加費 1人1000円



特設コースを仲間と走ろう

- 募集数 10チーム

- 申込方法 10月21日(月)までに電話でご連絡ください。

【申込・問い合わせ】

小田川シクロクロスinうちこ実行委員会事務局(建設デザイン課内)
☎0893(44)6157

○グループで小田地域を走りませんか 「愛媛サイクリングの日」関連イベントを開催

先導・後方サポート付きのグループで町内を走る「グループライド」の参加者を募集します。

- 日時 11月9日(土)
午前8時30分～

- 集合場所 小田支所

- 対象者 中学生以上

- コース

①ショート(上川地区)約20km

②グラベル(上川野村地区)約35km

※希望者にクロスバイク、Eバ

イクを有料で貸し出します。

※②はマウンテンバイクかグラベルバイクを使用すること。普通自転車では参加できません。

- 参加費 2000円

- 定員 各コース30人

- 申込期限 10月28日(月)

【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

ねんきん Q&A

初めて受給する人は手続きが必要です

基礎年金に上乗せされる「年金生活者支援給付金」について

Q:「年金生活者支援給付金」とは何ですか

A: 公的年金を受給する所得が一定以下の人に対して、生活を支援するため年金に上乗せして支給される給付金です。

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で、一定の要件を満たす人が対象です。要件は年金の種類によって異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

Q: どのように請求するのですか

A: 新たに支給要件に該当した人には、日本年金機構から「給付金請求書」が届きます。必要事項を記入してポストに投函してください。支給開始は原則、請求手続きをした翌月分からです。請求書が届いたら速やかに手続きをお願いします

す。すでに給付金を受給していて、引き続き支給要件を満たしている人は、翌年以降の手続きは不要です。

Q: 給付金はずっと受け取れますか

A: 所得などの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。

翌年度以降に支給要件を満たした場合は、再度「給付金請求書」が届きますので、手続きをすることで受け取れるようになります。

【問い合わせ】

○給付金専用ダイヤル

☎0570(05)4092

○松山西年金事務所

☎089(925)5105

一内子町選挙管理委員会からのお知らせ

投票立会人を募集します

●主な業務

- ▷投票所の開閉・投票箱の確認や閉鎖の立ち会い
- ▷投票する人の入場・投票・退場の立ち会い

- 応募資格 内子町内に住所を有し、内子町の選挙人名簿に登録されている人

●投票所(立会場所)

- ▷投票日当日 町内の各投票所(15カ所)
- ▷期日前投票 共生館、内子分庁、林業センター

●立会時間

- ▷投票日当日 午前7時～午後8時
- ※一部の投票所は午後7時まで
- ▷期日前投票 午前8時30分～午後8時
- ※一部の期間・投票所は午後5時まで

●報酬

- ▷投票日当日 日額1万900円
- ▷期日前投票 日額9,600円
- ※立会時間により減額する場合があります。

- 応募方法 所定の用紙に記入して、持参また

は郵送して提出してください。用紙は役場総務課か、内子町のホームページで入手できます。

- 選任の流れ 応募した人を名簿に登録します。選挙の都度、登録者に希望日などを確認し、事務局で調整の上、投票立会人を選任します。

※会場や日程は希望に添えない場合があります。

●その他

- ▷投票立会人は随時募集します。7年1月26日執行予定の内子町長選挙の立ち会いを希望する人は、10月31日(木)までに応募してください。
- ▷登録は本人から辞退の申し出がない限り続きます。ただし、転出などで資格を満たさなくなったときは、登録を取り消す場合があります。

ID112553

【申込・問い合わせ】

〒795-0392 内子町平岡甲168

内子町選挙管理委員会(内子町役場総務課内)

☎0893(44)6150

町内各地を巡って、内子の秋を楽しもう

文化祭・農業祭

町内各地で開かれる文化祭・農業祭のお知らせです。実りの秋や芸術の秋など郷土色豊かな祭りに参加してみませんか。



うちこ文化祭

11月2日(土)～4日(月)

午前9時～午後5時※

◆ 内子自治センター

【主な催し】

全日 文芸作品などの展示
3日 中高生の吹奏楽部演奏、バザー、餅まき 他

園 内子自治センター

☎0893(44)3073



※4日(月)は午後1時まで

小田の郷ふるさとまつり

11月2日(土)・3(日)

午前9時～午後3時

◆ 道の駅せせらぎ・文化交流センターサル

【主な催し】

両日 文芸作品などの展示
3日 木工体験、ポニー乗馬、魚のつかみ捕り、バザー、餅まき 他

園 小田支所

☎0892(52)3111



五十崎文化祭

11月3日(日)

午前9時～午後2時

◆ 五十崎自治センター

【主な催し】

文芸作品などの展示、和太鼓演奏、ダンス、小田川コンサート、バザー、餅まき 他

園 五十崎自治センター

☎0893(43)1221



大瀬農業祭柿まつり

11月3日(日)

午前9時30分～午後2時

◆ 大瀬商店街

【主な催し】

和太鼓演奏、軽トラ市、柿の種飛ばし大会、柿の皮むき大会、農産物の品評会、バザー、餅まき 他

園 大瀬自治センター

☎0893(47)0102



石畳水車まつり

11月3日(日)

午前10時～午後2時

◆ 石畳清流園

【主な催し】

農産物の販売、和太鼓演奏、竹すべり、木の実細工、菊花展、石畳の宿の喫茶、バザー、餅まき 他

園 石畳の宿

☎0893(44)5730



立川地区文化産業祭

11月3日(日)

午前10時～午後3時30分

◆ 立川自治会館

【主な催し】

農産物の品評会、スコップ三味線演奏、文芸作品の展示、出店コーナー、バザー、菓子まき 他

園 立川自治会館

☎0893(45)0851



○「内子町20歳の記念式」のご案内

20歳を迎える皆さんの門出を祝う記念式を開きます。対象者に案内文書を郵送します。参加希望者はご連絡ください。

●日時 7年1月12日(日)午後2時開会(受付は1時～)

●場所 共生館

●対象者 平成16年4月2日(17年4月1日生まれで、内子町に住んだことがある人)

●申込方法 電話、FAX、メール

ルでお申し込みください。その際に氏名、生年月日、現住所をお知らせください。

●申込期限 11月22日(金)

【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
FAX 0893(44)6137
✉gakusujichi-s@town.uchiko.ehime.jp

○高齢者の暮らしを支える在宅福祉サービスを利用してみませんか

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

《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 24時間体制の緊急通報対応、月1回以上の電話での安否確認

●対象 町内在住の一人暮らしの高齢者、重度身体障がい者

●条件 利用者の親族など3人程度の協力者と、居住地区の民生委員の承認が必要

●費用 月額200～300円
※通話料は利用者負担

《外出支援サービス事業》

高齢者の外出をサポートし、心身機能の維持・向上を図ります。

●内容 月2回の送迎・リハビリ・昼食・入浴・買い物など

●対象 介護保険制度の対象となっていない高齢者

●条件 居住地区の民生委員の承認が必要

【申込・問い合わせ】

保健福祉課 高齢者福祉係
☎0893(44)6154

人権コラム*幸せへの道

「自らの内にあるものと向き合う」

江戸前期、越後国(新潟県)生まれの禅僧・良寛さん。呼び名を大愚(愚か者)といました。その良寛さんが「比丘はただ万事はいらず常不軽菩薩の行ぞ殊勝なりける」と詠んでいます。

比丘とは「僧侶」のこと、常不軽は「常に他人を軽んじない」の意、菩薩は「修行に努め未来に仏となる者」のことです。この歌を意識すると「僧侶にはすべての知識や修行はいらない。ただ普段から横柄な態度で他人を軽視したり、見下げてばかりにしたり、差別したりしないこと。どんな人も敬って礼儀を尽くす菩薩の行いこそすばらしい。なぜなら皆さんは誰もが仏となる心を持っているから」となるでしょうか。

また中国の孟子は「人を愛する者は、人恒にこれを愛す。人を敬する者は人恒にこれを敬す」と述べています。これを分かりやすく「愛する

者は愛される。敬う者は敬われる」として受け止めています。

この考え方を良寛さんの「常不軽」の語に当てはめると「人を軽んじる者は、軽んじられる」となり、人を見下し、ばかにして差別する者は、それがそのまま自らに返ってくることとなります。良寛さんは自らを大愚と呼び、他人を愚か者にする自らの差別心を戒めるのです。それは「他人を見下し差別する人間にだけはなすまい」と自らに向き合い、闘っている姿のように思われます。

【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

募集

内子運動公園トイレの
清掃員を募集します

- 募集人数 1人
- 業務内容 内子運動公園内の
トイレ清掃(週2回程度)
- 採用時期 11月1日(金)～
- 時給 980円
- 応募方法 所定の用紙に記入
し、メールか持参して提出
- 応募期限 10月15日(火)
- ID 138990
- 【申込・問い合わせ】
内子町教育委員会 自治・学習課
社会体育係(内子分庁内)
☎0893(44)2114
✉gakusyujichi-s@town.uchiko.
ehime.jp

催し

「ごちやまぜサミット」で
まちづくりを考えませんか

まちおこしに興味がある若者
たちが地域を超えて交流しなが
ら、まちづくりを考えるワーク
ショップを開催します。

●日時 10月12日(土)
午後1時～5時

●場所 内子自治センター

●内容 まちづくり団体の講演、
フィールドワーク、グループディ
スカッションなど

●対象 内子町在住の中高生

●参加費 無料

【問い合わせ】
学生団体うちの子(笹岡)
☎090(3785)8745
✉info@uchinoko.work

手作りの温かさが詰まった
「ほっこりマルシェ」

町内でハンドメイドをしてい
るママたちが立ち上げたマルシェ
です。雑貨や食品などの販売、来
場者へのプレゼントもあります。

●日時 10月14日(月)

●場所 午前10時～午後3時
内子まちの駅Zanne

※駐車場は内子町役場内子分庁
をご利用ください。

▼Instagramで詳細
を紹介しています



【問い合わせ】

ほっこりマルシェ実行委員会(金森)
☎090(7571)8859

その場所の専門家
「トコロジスト」になろう

その場所に詳しい人「トコロ
ジスト」になりませんか。小田深
山溪谷で動植物を観察し、内容
をまとめたマップを作ります。

●日時 10月14日(月)

午前8時30分～正午

●集合場所 小田自治センター

●参加費 無料

※事前に申し込みが必要です。

【申込・問い合わせ】

環境政策室
☎0893(44)6159
✉kankyo-seisaku@town.uchiko.
ehime.jp

車好きは小田深山に集合
秋の「カーミーティング」

1980年以前製造の旧車や、
スポーツカーなどを展示します。

●日時 10月20日(日) 午前10
時～午後3時30分

●場所 ソルファ・オダスキー
ゲレンデ

●内容 車両展示・見学、愛車
紹介、足湯、飲食コーナー 他

▼詳しくはInstagram
を確認ください



お知らせ

あなたの地域で講演
県政出前講座のお知らせ

愛媛県では地域に職員が出向
いて施策などを説明する「県政
出前講座」を実施しています。
希望者は実施日の1カ月前まで
にお申し込みください。

●対象の集会 地域団体・企業・
公的団体が主催し、概ね20人
以上が参加するもの

●テーマ 県政全般、保健医療、
社会福祉、防犯・防災、教育、
文化・スポーツ、雇用対策など
※会場は申込者が用意してくだ
さい。

▼詳しくは愛媛県のホー
ムページをご覧ください



【申込・問い合わせ】

愛媛県企画振興部広報広聴課
☎089(912)2243

薬の正しい使い方を
もう一度確認しましょう

10月17日～23日は「薬と健康
の週間」です。薬を安全で効果

●参加費 無料
【問い合わせ】
ソルファオダ(株)
☎0892(52)3232

うちこ福祉館の行事案内

《第16回福祉館まつり》

●人権講演会

▽日時 10月30日(水) 午後7時～

▽演題 「差別への思い」

▽講師 森川伸治さん(久万高

原町立入野福祉館長)

▽定員 先着50人

※事前に申し込みが必要です。

▽参加費 無料

●福祉館まつり

▽日時 11月9日(土)

午前10時～午後2時

▽内容 児童生徒の人権標語・

ポスター展示、各種講座の作品

展示、スタンブラリー、バザー、

人権メッセージボード作成、

餅まき 他

《わいわい喫茶》

▽日時 11月11日(月)

午後1時～4時30分

▽参加費 無料

【申込・問い合わせ】

うちこ福祉館

☎0893(44)3410

的に使うため、次のことに注意
してください。

▽薬の添付文書をよく読む。

▽用法・用量を守る。

▽薬の形によって決められた服

用方法を守る。

▽正しく保管する。

▽薬に関して分からないことは

自己判断せず、かかりつけ医

などに相談する。

【問い合わせ】

愛媛県薬務衛生課 薬事係

☎089(912)2391

誰かの命を救うため――
「骨髄バンク」に登録を

白血病の治療には、患者と白
血球型が一致する人の骨髄移植
が必要ですが、ドナーが見つか
らず移植を受けられない患者が
多くいます。あなたも誰かの命
を救うため、ドナー登録にご協
力ください。対象は18～54歳の
健康な人で、少量の採血で登録
できます。

●登録窓口開設日 毎週月曜日

●場所 八幡浜保健所

※事前に電話で予約してください。

【問い合わせ】

八幡浜保健所

☎0894(22)4111

お知らせ

県の「気軽にスポーツ健康
チャレンジ」に応募しよう

歩数や消費カロリーなど、一定の運動目標を達成した県内在住の人に、毎月抽選で賞品をプレゼント中です。スマートフォンなどに記録し、応募してください。
●実施期間 12月31日(火)
※詳しくはキャンペーンサイトをご覧ください。

▼応募方法などの詳細はこちらから



【問い合わせ】

(株)イーエーシー(受託会社)
☎089(911)1720

火災や事故を防ぐため
ガス機器を正しく使おう

ガス機器は使い方を誤ると、爆発や火災の他、不完全燃焼による一酸化炭素中毒の原因になります。正しく使用して事故を防ぎましょう。

《ガス機器の使用時の注意》
▽機器を正しく取り付ける。

▽火災警報器やガス警報器を設置する。

▽点火後、火が消えていないか確認する。

▽使用中は目を離さない。
▽機器のそばから離れるときは火を消す。

▽窓を開けて換気をする。

【問い合わせ】

内子消防署

☎0893(43)0119

法律に関する悩みは
行政書士会無料相談会へ

●日時 10月26日(土)

午前10時～午後2時

●場所 大洲市総合福祉センター

●相談内容 相続、遺言、農地転用、車庫証明、空き家対策などの悩みや手続き方法 他

【問い合わせ】

愛媛県行政書士会

☎089(946)1443

労働保険料の納付は
10月31日までに忘れずに

労働者を雇う事業主は、労働保険に加入する義務があります。労働保険料の第2期分の納付期限は10月31日(木)です。

納付書を16日頃に送付しますので、期限までに最寄りの金融機関で納付してください。

【問い合わせ】

愛媛労働局労働保険徴収室

☎089(935)5202

愛媛県立図書館は
11月から一時閉館します

●期間 11月1日(金)
～8年8月頃(予定)

※仮設図書館を7年2月から、アイテムえひめにオープンする予定です。詳しくはホームページをご覧ください。

▼県立図書館のホームページはこちらから



【問い合わせ】

愛媛県立図書館

☎089(941)1441

「いきいき健康セミナー」
で健康づくりを考えよう

いつまでも元気で生き生きと暮らすため、健康づくりをサポートするイベントを開きます。

●日時 11月16日(土)

午後2時～4時

●場所 加戸病院

●内容

▽骨密度検査、体組成検査、血圧測定、健康体操指導

▽講演 「骨粗しょう症」／講師 城戸益宗さん(加戸病院診療部長、整形外科医師)

●対象 40歳以上の人

●定員 30人

●参加費 無料

※事前に電話予約が必要です。

【申込・問い合わせ】

(医)弘友会加戸病院

☎0893(44)5500

自賠責保険の期限切れ・
かけ忘れに注意

自賠責保険・共済は、自動車事故の際の基本的な対人賠償を目的として、すべての自動車とバイクに加入が義務付けられています。有効期限切れ、かけ忘れでの走行は法令違反となるので、ご注意ください。

【問い合わせ】

四国運輸局愛媛運輸支局

☎089(956)1563

☎https://www.mlit.go.jp/jidosha/jibaiseiki/

皆様のご協力をお願いします

「赤い羽根共同募金」は10月から

10月1日から全国で一齐に「赤い羽根共同募金運動」が始まります。内子町では500万円の募金目標額を定めて、町内の保育園や学校、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かけます。自治会を通じた戸別募金、地区社協を通じた法人募金もありますので、皆様のご協力をお願いします。

昨年度、内子町では約505万円の募金が集まり、愛媛県共同募金会へ送りました。愛媛県全体の募金額は約2億1,800万円でした。募金は県内の障がい者福祉施設、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433万円が配分されました。配分金の使途は、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。



▲6年度のポスター

令和6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 [204万円] ……22自治会に下記のとおり配分
- ②地区社協配分金事業 [163万円] ……7つの社協分会に活動助成として配分
- 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学校教育活動助成金 [32万円] ……小中学校11校への活動助成
- ⑤福祉大会事業など [31万円] ……「広報うちこ」掲載料、社会福祉大会講師料など

自治会名	配分額(円)	主な内容
六日市	100,000	剣スコップ、かまどセット他
八日市	100,000	デジタルカメラ、ブロアー
畑 中	100,000	スピーカーセット
廿日市	100,000	ブロアー
第 五	96,421	高圧洗浄機、毛布他
城 廻	100,000	ノートパソコン
長 田	100,000	洗濯乾燥機
立 川	100,000	毛布
河 内	67,920	LEDパルーンライト
和 田	100,000	折り畳みテーブル
程 内	96,988	ブロアー他

自治会名	配分額(円)	主な内容
神 南	100,000	エアコン
西 沖	100,000	発電機
柿 原	81,301	椅子用ラック
御 祓	120,000	椅子、配食サービス事業費
中 川	100,000	机、座椅子
立 石	64,000	書類保管庫
寺 村	100,000	トイレ改修費
平 野	100,000	ブロアー
吉野川	79,376	炊飯器、石油ストーブ、台車
臼 杵	100,000	電子レンジ、ガスコンロ
上 川	36,000	配食サービス事業費
合 計	2,042,006	(22自治会)

心身を健やかに保つ生活習慣で「人生 100 年時代」を楽しもう

《人生 100 年時代》

100 歳まで生きるのが当たり前という「人生 100 年時代」を迎えつつあります。日本人の平均寿命と健康寿命（自立して健康な日常生活を送れる期間）の差は、男性が約 9 年、女性が約 12 年というデータがあり、その期間を不健康な状態で過ごすことになります。

《体と心の健康が大切》

WHO（世界保健機関）は、健康とは「肉体的・精神的・社会的に満たされた状態にあること」と定義しています。ストレスを感じやすい現代社会では、心も病気やけがをすることがあります。体と心は互いに影響し合うため、心身ともに免疫力や回復力を高めることが大切です。100 歳になっても人生を満喫できるよう、日々の生活習慣を今日から見直してみましょう。

《心身を健やかに保つための生活習慣》

①眠る時間はしっかり確保

忙しくても、まずは十分に睡眠をとってください。体内時計をリセットするために毎日決まった時間に起床して日光を浴び、朝ご飯を食べましょう。この習慣は一生の宝物になります。

②日中は活動的に過ごそう

日中は適度に体を動かしましょう。筋肉量と脳に関する研究によると、活動的な人ほど記憶力や学習能力が高く、運動不足な人ほど脳が萎縮して認知能力が下がるといわれています。

③毎日食べたい 10 の食品群

バランスのいい食事を心がけましょう。毎日取りたい食品の合言葉は「さあ、にぎやかにいただく」です。一日 7 品以上を目標に、足りていない食品を加えてみましょう。

《健康のために毎日食べたい食品群「さあ、にぎやかにいただく」》



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
1 (金)	午前 9 時 30 分～10 時 30 分	小田保健センター	乳幼児
6 (水)	午前 9 時 30 分～11 時	五十崎保健センター	
12 (火)		内子保健センター	

2 歳 Come かむ教室（むし歯予防教室）

日	受付時間	場所	対象
13 (水)	午前 9 時～9 時 30 分	内子保健センター	4 年 8 月・9 月生まれ

乳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
21 (木)	午後 1 時～1 時 15 分	内子保健センター	6 年 3 月・4 月生まれ

●成人保健

今年度最後の総合健診です。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。

健康診査、がん検診（肺がん・胃がん・大腸がん・子宮がん、前立腺がん）、肝炎ウイルス検査、腹部超音波検診、乳房超音波検診、骨粗しょう症検診

日	受付時間	場所
27 (水)	午前 8 時～11 時 30 分	五十崎自治センター

◎乳がんマンモグラフィー検診は定員に達したため、12 月 2 日（月）に追加で実施します。
◎託児を利用できます。希望者は事前にご連絡ください。

【問い合わせ】

内子町保健センター
☎0893(44)6155

11 月の相談日・救急当番医

●年金 1 日相談

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

●行政相談

日時：12 (火) の午前 9 時 30 分～正午
場所：町民会館／内子分庁／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：19 (火) の午前 9 時 30 分～正午
場所：内子分庁
※心配ごと相談は予約制です。前日までに電話でお申し込みください。
問い合わせ：内子町社会福祉協議会 ☎0893(44)3820

●人権相談

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

●小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
3 (日)	おおくぼこどもクリニック(大洲市)	0893(57)9366
4 (月)	山下小児科(西予市)	0894(62)6801
10 (日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199
17 (日)	ごとう小児科(大洲市)	0893(23)0510
23 (土)	みかんこどもクリニック(八幡浜市)	0894(20)8800
24 (日)	大洲ななほクリニック	0893(25)7710

※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



◎研究チームの中で発表を担当する3人。「緊張するけど、楽しさが勝る」と笑う横山さん（中央）

先輩から受け継ぎ、深めた研究で挑む 「日本学校農業クラブ全国大会」

横山 ^{りり} 梨華さん（大洲農業高2年）＝大洲市＝

農業を学ぶ高校生が活動成果を発表する「第75回日本学校農業クラブ四国大会」に、内子中学校出身の横山梨華さんが所属する大洲農業高校生産科学科が出場。プロジェクト発表Ⅱ類部門で最優秀賞に輝き、全国大会への出場を決めました。

横山さんら9人チームの発表テーマは「バショウの活用」です。愛媛県南予を中心に、お盆の棚飾りなどに利用されてきた植物で、チームでは農作物の生育に必要なカリウムが多く含まれることに着目。有機肥料に活用して土壌を改善しながら、バショウが吸収した二酸化炭素を土に還元して環境保全を図る「資源循環型農業」を研究しています。横山さんは「先輩たちの代から続くテーマ。できた肥料は農家で使ってもらい成果も上がっている。外部機関にも高く評価され、やりがいがある研究」と語ります。プロジェクト発表ではさまざまな場所を訪れる機会に恵まれるそうで、「他ではなかなかできない貴重な経験」と胸を張ります。

指導する教諭の福見優心さんは「意欲的なメンバーで、発表は回を追うごとに上達している。レベルの高い全国の研究から得られる知見も今後に生かし、農家と地域の力になってほしい」と話しました。

編集 幸記

▽実は中学生の時、海外派遣に参加した私。当時は分からなかったことも多いですが、すてきなまじの風景を今も思い出し、10代で経験できたことをありがたく思います。今年の派遣団の皆さんも、たくさん思い出を持ち帰ってほしいです（史）

▽朝晩は「涼しい」と感じるが増えましたが、暑さも寒さも耐えられない私はこの季節が一番元氣です。わが家のアボカド（ペットボトル栽培）は、また葉っぱを増やしています。この生命力を見習いたいです（花）

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

