

広報うちこ

—あなたとまちをつなぐふるさと情報誌—

UCHIKO



1

January 2026

vol.339



たくさんのご応募ありがとうございます。今年も笑顔いっぱいの内子町でありますように——

ぼくの夢 わたしの夢

紙田 陽斗^{はると}さん 五十崎小学校6年(黒内坊)

仕事熱心な父をずっと見てきた いつか、並んで現場に立ちたい

父は建設会社で働いています。ダンプカーに乗って大きなハンドルをぐるっと回したり、無線で仲間たちとやりとりをしたりする姿がとても格好いいです。職場には何度も連れて行ってもらっています。トラックの助手席に乗せてくれることもあり、普段より高いところからの景色に、ワクワクが止まりません。父は仕事が終わっても、必ずダンプカーを洗車してから帰って来ます。真面目で、仕事を大切に作る姿にずっと憧れてきました。将来は大好きな父の後輩になって一緒に働きたいです。

仕事で重機を動かすには、小型から大型までいろんな運転免許や資格が必要になります。たくさん勉強をしないとイケませんが、夢をかなえるために頑張りたいです。父は仕事熱心なので、きっと厳しく教えられると思います。背中を追いかけて、早く一人前の大人になりたいです。



CONTENTS 目次

UCHIKO vol.339

広報うちこ 2026年1月号

- 2 ぼくの夢 わたしの夢／目次
- 3 まちのニュース特別編 私の十七音
- 6 うちこ往来 内子The文楽／湯上剛輝さん講習会／内子町防災訓練 他
- 8 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
- 12 図書館へ行こう
- 13 ゆうていあ Vol.297
- 14 町からのお知らせ 内子を描こう絵画展／内子町駅伝競走大会 他
- 23 くらしの情報 アルコールに関する個別相談会／内子町防災セミナー 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 笑顔の表紙

COVER

—— 表紙の写真 ——



◎2026年最初の表紙は、恒例の「笑顔の表紙」です。今年は142人のすてきな笑顔が集まりました。皆さんにも、新しい年を笑顔いっぱいでも過ごしてもらえとうれしいです。

『広報うちこ』では今年もまちで輝く皆さんの姿を紹介することで、たくさんの人に内子町の魅力を伝えていきます。今後ともご協力のほど、よろしくお願いします。

私の十七音

内子町の合併10周年を機に始まった「内子町小・中学生俳句大会」が、7年度で10回目を迎えました。その節目を記念して、過去の大会で最優秀賞を受賞した作品約80点を集めたパネル展示が1月16日（金）まで、共生館で開かれています。

同大会では作品を学年別に審査。「内子町教育委員会選」と「夏井いつき選」として優秀作品を選出しています。子どもたちにとっては、俳句を詠むという文化に触れるだけでなく、友達の作品に学び、また同じ作品を他の人がどのように感じたかを知ること、想像力をより深める機会にもなっています。

皆さんもこの機会にぜひ、俳句の魅力に触れてみませんか。



俳句っているんなやり方があります。詞で映像を作る句もあれば、自分の気持ちを季語にのつけて表現する句もある。俳句の作り方はたくさん、たくさんあるんです。

最優秀句を眺めて、次はこういうやり方に挑戦してみたいなという思いを持って、俳句のタネ探しをしてくれたらうれしいなと思います。

夏井いつき

（第1回大会講評より抜粋）

第10回大会の節目を飾った 小中学生が切り取る世界

「第10回内子町小・中学生俳句大会」の表彰式が12月21日、共生館で開かれました。町内の小中学校から928点の応募があり、その中から最優秀賞8句などの入賞作が選ばれ、それぞれの講評が披露されました。同会場では大会の第10回を記念して、過去の最優秀受賞作品を掲示しています。そこで今大会の選句を務めた2人に、歴代作品の中から「私が好きな一句」を選んでもらいました。皆さんも好きな作品を見つけて、その情景を思い描いてみてください。

◆内子町教育委員会選

《選句者の講評》

花火まつ心がはずむ5分前

内子小2年
山田 枇奈さん

「心がはずむ」という表現から、花火を待つ作者のわくわくした気持ちが伝わります。また「5分前」という表現が上手で、その気持ちがずっと前からふくらみ続けてきたことまで分かります。心の中のカウントダウンは進み、どおんと打ち上がった花火と同時に、作者の喜びも爆発したことでしょう。

図書館の一日館長夏の空

内子小3年
中野 寛紘さん

図書館長として背筋を正し、来館者が気持ちよく利用できるよう心を配ります。体験を終えて緊張が解け、ほっとした安堵感と充実感が、生命力を感じさせる季語「夏の空」に表れています。チャレンジの心や新たな目標が生まれたかもしれません。貴重な体験を俳句に詠んだことで、心に深く残ったと思います。

お父さんもうブランコを押さないで

五十崎中3年
今村 駈さん

中学校にはブランコはなかったし、中学生の我が子のブランコを父親が押すとは考えにくいので、作者の思いを「ブランコを押す」という行為を借りて表現しているのではないのでしょうか。春は卒業、進学の時季。大きく羽ばたこうとする作者を、躍動感のある「ブランコ」に感じます。

◆夏井いつき選

《夏井先生の講評》

へびまいたつめたかったよ夏休み

天神小2年
丸山 蓮さん

「へびまいた」の五音から、動物園やイベント会場でのふれあい体験を想像しました。「つめたかったよ」は、へびに触れた肌感覚でありながら、ひやっとするような心のドキドキ感でもあるのでしょうか。へびを手で持ったのでしょうか。首に巻いたのかもしれませんが。何ともスリリングな「夏休み」の思い出です。

父のあみにぼくが追い込むナマズとる

五十崎小4年
中山 遼祐さん

河川や湖沼など、水草の茂る泥底を好むナマズ。「父のあみにぼくが追いこむ」ということは用水路でしょうか。驚かさないう、逃げ出さないように、ぼくがそうっと追い込み、父が網を構えてすばやくとらえる様子が目に浮かぶようです。親子の息がぴたりと合った瞬間をリアルに切り取った一句です。

ばあちゃんの手さばき見つめるぼんおどり

※内子町教育委員会選とダブル受賞

立川小6年
白石 晴都さん

盆踊りの輪の中で、凜と美しい手さばきで踊っているばあちゃんは、いつもとは別人のようです。浴衣の人々や提灯、太鼓の響きなど、「ぼんおどり」のざわめきの中で、ばあちゃんだけを見つめているのでしょうか。その静かな手さばきに、ご先祖様を送り出す思いを感じ取っているのかもしれません。

ギヤマンに差し込む光青い僕

内子中2年
六車 宇希さん

ガラスをカットし、美しい模様を刻んだギヤマンの器。差し込む光を青く、涼しく、寂しげに感じているのでしょうか。取り合わされているのは「青い僕」です。青春の青さを、澄んだガラスの世界に重ねているのかもしれませんが。自分自身を繊細に見つめた心象風景のような、幻想的で美しい一句です。

第10回大会の選句者にインタビュー



天神小学校 教頭
岡田 拓也さん

俳句は言葉と心を豊かにしてくれる

俳句の魅力は、誰でも気軽に作れることです。季節を楽しみながら、言葉や語順などを試行錯誤する中で、作品に作者らしさや意外さが出るのも面白いです。俳句は子どもたちの「言葉

を吟味する力」を育て、言葉と心を豊かにしてくれると思います。

作品の見方は人それぞれ。基本のルールを押さえたら、自由に作ったり鑑賞したりして楽しんでほしいです。

歴代受賞作品から選んだ「私が好きな一句」

ひがんばなあちゃんうしがうまれたよ
第2回 小学校1・2年生の部最優秀賞 土居時道さん

◀生まれたばかりの子牛の生命力と、彼岸花の赤色の組み合わせが絶妙に合っています。

違ったものの見え方、思いの伝え方が身に付く

20年ほど前から俳句会で活動しています。俳句を始めてから季節の変化に敏感になり、ものの見え方が変わったように思います。思いを伝える「言葉探し」をするので、普段のコミュニケー

ションも上手になると思いますよ。

子どもの視点は本当に面白い。たとえば食べ物はおいしそうに詠むのが普通だけれど、全く逆だったり。大人の思いつかない魅力に触れてみてください。

歴代受賞作品から選んだ「私が好きな一句」

おかえりと祖母がひょいっと夏みかん
第8回 中学生の部最優秀賞 松元ことはさん

◀何気ない日常を拾った一句。家族の温かいふれあいがしみじみと伝わりますね。



せきれい俳句会 主幹
毛利 喜子さん



1_ 投げる動作やコツを、一つ一つ丁寧に解説する
2_ グラウンドでダイナミックなフォームを披露 3_ 「32歳で世界陸上出場の夢を実現。諦めずに続ける姿勢を大切に」と湯上さん

デフ五輪金メダリスト・湯上剛輝さんが来町 穏やかに熱く「挑戦を諦めない心」を指導

男子円盤投げの日本記録保持者・湯上剛輝さんによる講習会が12月14日、内子高等学校で開かれ、同校や県内陸上競技部の生徒などが参加しました。

湯上さんは昨年11月に開かれた聴覚障がい者による世界大会・東京デフリンピックに出場。決勝で大会記録を12年ぶりに更新する58歳93で、金メダルに輝きました。また同年9月の東京2025世界陸上競技選手権大会では、聴覚障害のあるアスリートとして唯一、日本代表に選出されています。湯上さんの登場に生徒らは「体が大きい」とびっくり。湯上さんはウォーミングアップの方法などを紹介し「何事も入り方が大事」と、基礎的なフォームのイメージや反復練習の大切さを伝えました。その後はグラウンドで投てきを披露。2kgの円盤がグラウンドの端まで届くと「おおーっ」と大歓声が起こり、参加者は世界トップレベルのすごみを肌で感じました。

湯上さんは「障がいは挑戦をやめる理由ではない。壁にぶつかっても諦めない、その積み重ねが道を開く。自分の可能性を信じて、どんどん挑戦して」とエールを送りました。



キッズカテゴリーの選手が勢いよくスタートを切る

坂道もぬかるみも越えていけ 第13回小田川シクロクロス開催

オフロードの自転車大会「小田川シクロクロス in うちこ」が11月30日、小田川河川敷で開かれました。全国から延べ約250人の選手が参加。キッズやレディースなど、年齢や経験に応じた7クラスで、スピードとテクニック、体力を競いました。午後からはチームでの耐久レースもあり、河川敷の自然と起伏を生かしたコースで練り広げられる白熱のレースに、観客から熱い声援が送られました。



毛布で作った即席の防寒着を試着

2年に1回の大規模訓練 町民一丸で防災意識を高めた一日

「内子町防災訓練」が12月7日、小田地域で行われ、消防団員など約200人が参加しました。地震から身を守る姿勢をとるシェイクアウト訓練や、災害情報の伝達訓練などを実施。城の台公園では避難所で使用する段ボールベッドや仮設トイレの展示、土のう積み、煙体験ハウス、新聞紙でのスリッパ作り体験などもあり、参加者は事前の備えの大切さを再確認しました。

強みは日々の交流が育む一体感 内子さざんかAがゲートボール県大会を制覇

令和7年度松山市長旗杯ゲートボール大会が11月15日、道後公園で開かれ、内子さざんかAチームが全勝で優勝を飾りました。県内16チームが4コートで実施するリーグ戦で、同チームは日々の練習で培ったチームワークを発揮。主将の成田吉範さんは「まさか優勝できるなんてびっくり。みんなで交流を楽しめるゲートボールが生きがい。これからも互いをいたわり、楽しく続けたい」と笑顔でした。



メンバーは10人。週6日の練習は、ほぼ全員参加だそう

文化・芸術・食欲——それぞれの秋を満喫 「内子東自治センターまつり」

「内子東自治センターまつり」が11月16日、同センターで開かれ、約1,000人が来場しました。管内自治会などによるバザー「屋台村」、ハンドメイド雑貨やリユース品が並ぶ「ヒガシマルシェ」を実施。他にも空手や剣詩舞の演技披露、文化団体の作品展示、内子中学校総合スポーツ部によるモルックなどのニュースポーツ体験、餅まきもあり、子どもも大人も世代を超えて秋を楽しみました。



城廻自治会は色とりどりの花の苗を販売

伝統ある空間で味わう人形浄瑠璃文楽の魅力 内子座を飛び出した「内子The文楽公演」

「内子The文楽2025」が11月29・30の両日、町内2会場で開かれました。西予市出身の人形遣いで人間国宝の吉田和生さん、太夫の豊竹呂勢太夫さん、三味線の鶴澤燕三さんら豪華出演者が、熟練の舞台上で観客を魅了しました。

29日は護国山高昌寺の本殿を舞台に、「傾城阿波の鳴門〜順礼歌の段」を上演。親を探して旅をしてきた娘・おつると、事情により正体を明かせない母・お弓とのすれ違いの物語が、太夫・三味線・人形の「三業」によりドラマチックに描かれました。公演後は、大洲市出身のフリーアナウンサーで進行役の武内陶子さんが、和生さんと文楽談義。和生さんは「本公演ではあまりやらない演目。話はその後、大変な展開に続いてしまう」「人形は男役と女役で握り方が違うから、左手のタコを見れば役が分かる」などの裏話で客席を引き込みました。

また文化交流ヴィラ高橋邸では両日「お園のくどき」などを上演。新作の素浄瑠璃「内子町情 龍太郎嘸〜鳶」では、内子町出身の実業家・高橋龍太郎の物語が描かれ、来場者は間近で練り広げられる迫力の舞台を堪能しました。



1_ お弓の複雑な感情を、細かな所作で巧みに表現する和生さん(右) 2_ 高昌寺の厳かな雰囲気の中で上演 3_ 和生さんが人形の遣り方を解説 4_ 高橋邸で熱を込めて演じる呂勢太夫さん(左)と燕三さん



HAPPY BIRTHDAY

おめでとう はじめてのバースデー

1月に満1歳になる子どもたちを紹介します。



鷹野 太馳くん 富中
探検が大好きです。にこにこ笑顔で家族のみんなを癒やすぞ！



山本 凄也くん 上村
好奇心旺盛な、おうちのハイハイ探検隊長のせいやくんです☆



嶋屋 瑛心くん 内子3
『とれたんず』が大好きです！僕も新幹線に乗ってみたいな♪



徳本 莉羽ちゃん 富長
早くお姉ちゃんたちと一緒に遊べるようになりたいな♡



INSTAGRAM \ みんなが見つけた /

内子のいいところ「うちコト」

今回は「#うちコト」を付けて投稿してくれた中から、冬の始まりを感じる風景を3つ紹介します。



breathofnature_jさん

亀井地区から撮影。どこまでも続く雲海と青空の景色に癒やされます。



uchikobareさん

古民家ゲストハウス「内子晴れ」の干し柿。町並みの景色とよく似合います。



noah.123456yaさん

濃紺の空に輝く、上川地区・薬師堂の大イチョウ。一夜限りのライトアップです。

「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、フォローしてみてね！QRコードをスキャンすると簡単に見られます。



FROM ME TO YOU



みんなでつないでリレーエッセイ

「電波に乗せた
出会いと絆」

大程 寿博さん(48)
＝程内＝

私の趣味の一つにアマチュア無線があります。小学5年生の時、父のすすめで免許を取りました。当時はまだインターネットや携帯電話もなく、アマチュア無線で多くの人が交信を楽しむ時代でした。試験勉強は難しく感じましたが、合格した時の喜びは忘れられません。

アンテナを立てて遠くの人と声がつながった瞬間は、子ども心に大きな感動を覚えしました。高校ではアマチュア無線部に所属し、仲間とアンテナを設置したり、交信コンテストに参加したりしました。上級免許も取得し、日本だけでなく海外の人ともモース信号で交信し、国境を越えて人と人がつながる喜びを体験しました。

社会人になって長距離トラックのドライバーをしてい

た頃は、アマチュア無線が大きな助けになりました。日本全国の仲間から渋滞情報や道案内、ご当地のおすすめなどを教えてもらい、心強い支えとなりました。無線を通じて交わされる温かい言葉は、見えない絆のように感じられました。

今ではスマートフォンやSNSで簡単に世界とつながることができますが、電波を使った交信にはアナログの楽しさと人の温かさがあります。災害時にはライフラインとして役立つ可能性もあり、趣味でありながら地域に貢献できる力を秘めています。この趣味をこれからも大切にしたい、仲間や世界の人々との交流を楽しんでいきたいです。

▼次は、城戸英さん＝本町1＝
をお願いします。

監修 内子町食生活改善推進協議会

／ 今月の食改さん /



村田 恵子さん
＝内子18第2＝

●材料(4人分)

カブ2個／カブの葉50g／カボチャ120g／玉ネギ1/2個／ベーコン2枚／コンソメ小さじ1／水200ml／④牛乳200ml、みそ小さじ1、塩小さじ1

●作り方

- ①カブとカボチャは乱切り、玉ネギは千切り、カブの葉はざく切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋に①と水、コンソメを入れ、ふたをして中火で煮る。
- ③具がやわらかくなったら④を入れ、沸騰する直前に火を止める。
- ④器に盛り付けて完成。



季節の一皿

SPECIAL DISH

「カブとカボチャのスープ」

Q 広報クイズ

「広報うちこ」1月号を読んで、①～⑥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将来に備え、一生涯受け取れる「○○○○○●○○○」の加入検討を
- ②内子町「○○○●○○○○○○○○○」を1月19日に開催します
- ③内子を描こう「○○●○○」の審査が行われ、各部門受賞者が決定
- ④人形「●○○○○」文楽の魅力を味わう「内子The文楽」が行われました
- ⑤冬の入浴は、「○○○○●○○」に注意してください
- ⑥図書情報館で「○○○○○○○○●○○○」を開催。町内小・中学生の作品を展示しています

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。
宛先：〒795-0392
内子町平岡甲168番地 内子町役場 企画情報課 広報・広聴係
締め切り：1月31日（消印有効）
当選者発表：「広報うちこ」3月号

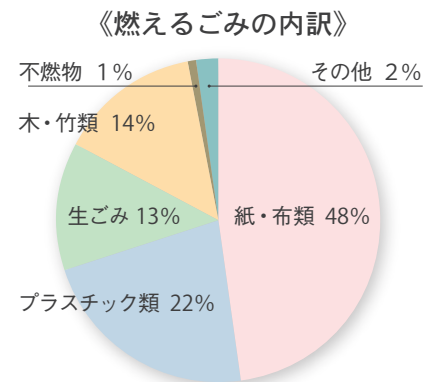
● 11月号当選者の皆さん

答え「しちごさん」 正解数20
 ・武智 幸雄さん（内子10）
 ・松田 幸子さん（宿茂）
 ・富永 忠雄さん（護国）
 ・岡田 吉恵さん（上村）
 ・西岡 玲子さん（妙見町）
 ・松田 敏江さん（寺成）
 ・吉川かえこさん（上川中央）
 ・大野 静子さん（松山市）
 ・北野 広郷さん（愛知県）
 ・外木 久さん（神奈川県）

6年度に内子町で出たごみの量は3974ト、処理にかかった費用は約3億8000万円でした。これは町民一人が1年間に約270結のごみを出し、約2万3000円を負担していることとなります。

くらしのエコロジー

正しく分別して
ごみを削減・再利用



ごみの8割を占めるのは「燃えるごみ」です。内訳を調べると、約半分は紙・布類で、その中には菓子箱やメモ用紙など、分別すれば「古紙」としてリサイクルできるものが多く含まれます。

※分別方法など、詳細はホームページでご確認ください。
【問い合わせ】
 環境政策室
 ☎0893(44)6159



小さな紙類は紙袋にまとめ、口を縛って出しましょう

ごみを再利用すれば、CO₂も、処理費用も削減できます。分別方法を今一度確認し、資源の有効活用に取り組みましょう。

「大事な人を守りたい」11歳の防災士誕生

上宮 ^{ことね}琴音さん（天神小学校5年）＝岡第2＝

11歳の上宮琴音さんは昨年11月、地域防災の担い手である防災士の試験に合格しました。内子町では最年少の防災士です。

琴音さんが防災士になったきっかけは、母の英美さんの影響です。家族のために水や非常食を備蓄する姿に、「自分も大事な人を守る人になりたいと思った」と声を弾ませます。能登半島地震の発災時には、玄関まで走ってドアを開け、家族の避難経路を守ろうとした琴音さん。英美さんは「大人顔負けの行動で、親ながら感心した」と目を細めます。琴音さんは「テレビで見る地震の光景は怖くて、こっちまで揺れるかと思うと、体が動いていた」と振り返ります。

試験では1カ月前から猛勉強を開始。370ページもある教本を何度も読み込みました。防災士になってからも、家では防災グッズの準備を手伝い、地域では防災訓練に参加するなど、熱心な琴音さん。「母からは『一人では生きていけない』とよく言われている。人とのつながりを大事にし、いざというとき、みんなから頼られる防災士になりたい」と目を輝かせました。



TOWN'S STAR

内子町の人☆キラリ

心に残る徳島の旅

10月に2日間かけて徳島県を旅行しました。特に印象的だったのは1日目の藍染め体験です。徳島は古くから藍の産地として知られています。体験では無地の布にビー玉を並べて輪ゴムで包み、染料に浸して染め上げます。完成したのは藍色と白の美しいスカーフ。すてきに仕上がり、大のお気に入りです。そして何より心に残ったのは、案内してくれた地元の人たちの郷土愛。藍染めの服を着て、楽しそうに自分たちの文化を伝える姿に、地域の伝統を誇りに思う気持ちが伝わってきました。

2日目は名頃地区にある「かかしの里」へ向かいました。人口減少が進む中、住民の一人がまちの人々に似せたかかしを作り続けた

ことで、テレビやSNSで世界的に知られるようになった集落です。私もドイツにいた頃、テレビでこの地域を知り、いつか訪れたいと思っていました。集落を訪ねるとあちこちに等身大のかかしが並び、農作業をしていたり、井戸端会議をしていたりと、ユーモアあふれる姿で出迎えてくれます。実際に見ることができて感動しました。その一方で、住民よりも人形の数の方が多くなってしまった光景に、地域が抱える過疎の課題についても考えさせられました。

この旅を通して、日本の地方には魅力的な場所がたくさんあるのだと改めて感じました。いろいろな地域を訪れ、まだ知らない日本の文化に触れていきたいです。



「かかしの里」で撮影した一枚



HELLO!!!

FROM AROUND THE WORLD

国際交流員

シュテファン・アイヒンガー

Stefan Eichinger



VOICE

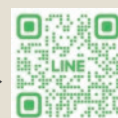
まちの声

内子町公式LINEで発信される情報を知りたい

□内子町の公式LINEではどのような情報を配信していますか。（20代男性）
 ■皆さんの暮らしに役立つ情報をお知らせしています。イベント情報や広報紙の配信、ごみ収集日も通知します。災害など緊急性の高い情報

は登録者全員に配信しますので、ぜひご登録ください。

内子町公式LINE登録はこちらから▶



【問い合わせ】

企画情報課 広報・広聴係
 ☎0893(44)6151



VOL.297

第27回青少年海外派遣事業 全員元気に帰国しました



▶10日間の現地研修

内子町青少年海外派遣団は10月11～20日の10日間、姉妹都市であるドイツ・ローテンブルク市などで研修を行いました。団員10人は同市の街並み保存活動について説明を受け、市街地を散策。ドイツの伝統的なパン「プレッツェル」作りを体験したり、警察署を訪問したりして、異国の文化に親しみました。またホームステイなどを通して現地の生活を体験。学校訪問では、日本との教育制度の違いも学びました。団員は「ドイツの学校には体育祭や文化祭などのイベントや、クラスがないと知って驚いた。日本の教育制度ももっと知りたくなった」と話しました。

他にも期間中はオーストリアのザルツブルグ市も訪問し、ホーエンザルツブルグ城や旧市街、映画「サウンドオブミュージック」の舞台であるミラベル庭園などを見学。学びの多い活動ができました。

▶活動報告会

当事業の活動報告会を12月2日、内子自治センターで開催し、学校や協会の関係者など約80人が参加しました。団員それぞれが研修で学んだことなどを発表。日本とドイツの食文化の違い、内子町とローテンブルク市の建物や町並みの違いなどを語った他、現地のエコバッグなど実物も交えて紹介し、充実の研修を振り返りました。

--- information ---

研修の様子や団員らの感想、報告会の発表内容などをまとめた「第27回青少年海外派遣事業報告書」を作成中です。興味のある人は、当協会までお問い合わせください。



1_団員らの集合写真 2_アルパカを連れてタウバー溪谷を散策
3_ホストファミリーとの一枚 4_街中でよく見るアーチ型の門の構造を勉強 5_市唯一の石工職人を訪問 6_異国の街並みを楽しんだ 7_帰国後の活動報告会の様子

●今年度最後の読書マラソン
既定の冊数を読んだ人には記念品を贈ります。

▽期間 2月20日(金)まで

●シヨートシヨート作品募集
読書活動研究集会で紹介した短くて不思議な物語「シヨートシヨート」を、あなたも考えてみませんか。応募作品は2月の企画展で展示します。

▽応募期限 1月16日(金)

●スタンプラリー始めました
まちの風景を描いたスタンプをカウンターに設置しています。二十四節気ごとに登場するウエルカムボードにもご注目ください。

スタンプの絵は月替わり。台紙も用意しています▼

▽「1月の予定」

●企画展
町内小・中学生から応募があった中から、最優秀賞に選ばれた作品を展示します。

●おすすめ図書コーナー
▽「えほん・本みくじ」
今年のあなたの運気を上げてくれるかも? おすすめの本を紹介します。

●おはなし会
▽土曜日・午後2時
大人の絵本セラピー

▽1月11日(日) 午前10時
●文学講座
▽1月17日(土) 午前10時
▽内容 『更級日記』を読む
▽講師 村山洋子さん

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



最後の色 和田竜／著
織田信長軍が日本全土を侵略している戦国時代。丹後の若武者・一色五郎は父が倒された圧倒的不利な状況下で、凄惨な戦闘を繰り広げ……



体が整うごまレシピ 神みよ子／著
老化予防や美容、コレステロール低下……。昔から元気がきれいを支えてきたゴマを使った、手軽でおいしい健康料理90品のレシピを掲載



小論文これだけ! 超基礎編 樋口裕一、大原理志著／著
大学入試合格レベルの小論文を書くコツを、例題を交えて解説。「提言型」など近年増えている出題タイプへの応用も紹介する

♥児童図書



みえないおしごと とくながけい作／絵
信号機や蛇口、腕時計。見慣れているけれど、中をのぞいたら……。水彩や色鉛筆を使ったイラストで、ページをめくると楽しくなる絵本



お米はすごい! 柴田書店／編、秋元さくら他／著
フレンチ、イタリアン、和食、中華のシェフが考案した、米を使った料理のレシピを掲載。料理に興味を持ち始めた子どもにぴったりの本



開運えんぎもの図鑑 高野紀子／作
どうして赤色はおめでたい? 武士に人気だった昆虫は? 福だるまや飾り熊手、おせち料理、招き猫など、全250種の縁起ものを紹介

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・年末年始は休館日)

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▶



●新しい民生委員・児童委員、主任児童委員の皆さんを紹介します

新しい民生委員・児童委員、主任児童委員が決定し、厚生労働大臣から委嘱されました。任期は令和7年12月1日～10年11月30日です。

民生委員・児童委員は地域福祉の向上のために活動しています。高齢者や障がい者、子育て中の保護者などの身近な相談相手として、必要な援助が受けられるようにお手伝いします。

内子地区 民生委員・児童委員（敬称略）		
行政区	氏 名	担当地区
内子4	稲田 恵美	内子2・3・4
内子1	須内久仁子	内子1・22
内子7	井上 博子	内子6・7
内子8	向成 千明	内子8・9・10・11
内子14	神山 勝美	内子12・13・14
内子15	辰本久美子	内子15・16
内子17	大伴レイ子	内子17
内子18第2	上堂 恵子	内子18第1・18第2
内子19第2	樋内みどり	内子19第1・19第2
内子21	佐伯 リエ	内子5・20・21
宿茂	中川 幸子	宿茂
松尾	池田 匠子	松尾
田中	清水 勇二	田中
大岡	佐藤 伸子	護国・岡第1・大岡
富中	大野喜代香	富中・富長
村前	上田 久雄	北深・村前
和田	藤渕 満博	和田
長田	太田 利栄	長田
本町1	井上 王子	本町1
本町2	大江 忍	本町2・3

主任児童委員は、児童に関することを専門的に担当し、子どもたちを見守り、子育ての不安や妊娠中の心配事などの相談・支援を行います。

内子町では、72人の民生委員・児童委員と3人の主任児童委員が、関係機関と連携しながら、皆さんの立場に立って対応します。暮らしの中で困ったことや心配事などがあるときは、お気軽にご相談ください。

行政区	氏 名	担当地区
江子	大本 芳雄	中野・江子
乙成	高橋 文雄	乙成・大久保・鷺川
熊ノ滝	梅原 久司	熊ノ滝・程内
甲影山	堂林 一男	甲影山・乙影山
梅津	森崎 一男	路木・梅津
川登	明智 恵子	川登・今岡
池田	岡崎 宗衛	池田
徳積	東灘 澄子	喜田村・本村・上日ノ地・徳積
立川中央	曾根美智子	立川中央
上立山	森本 利雄	上立山
下立山	松下 國夫	下立山
川中2	西谷 安子	川中1・2・日之地
立川袋口	木村聖一朗	立川袋口
論田2	矢野 幹浩	論田2・3・河内4
河内5	上岡 早苗	河内5
内子17	西山 学	石畳7
石畳9	田村 明美	石畳8・9

主任児童委員（敬称略）		
行政区	氏 名	担当地区
内子21	石尾真由美	内子全地区

※委員にはそれぞれ担当地区があります。詳細は該当する地区の事務局へお問い合わせください。

【問い合わせ】
○内子地区事務局 内子総合窓口センター
☎0893（44）2112
○五十崎地区事務局 保健福祉課
☎0893（44）6154
○小田地区事務局 小田支所
☎0892（52）3111

五十崎地区 民生委員・児童委員（敬称略）		
行政区	氏 名	担当地区
上町	河内可奈子	鳥越・黒内坊・上町
上村	中田 充彦	上村
新川町	畦田 教子	中町・平成・新川町
本町	高橋 里美	本町・下町・豊秋町・妙見町
神南	吉川 真澄	八代・神南・大久喜
古田	仲田 啓子	古田・昭和
平野	寺谷 早苗	平野・岡第2
東沖	清水 千秋	東沖・天地
西沖	佐伯 猛	西沖
柿原	久保 一雄	柿原・田ノ口
上重松	永見 浩徳	駄場・下重松・上重松・亀井・池窪
下宿間	福岡眞喜子	上宿間・下宿間・福岡
新田第1	高山 春美	新田第1・谷・北浦・山鳥坂
川上	力石 淳子	川上・成内・藤社

主任児童委員（敬称略）		
行政区	氏 名	担当地区
西沖	木村 朋子	五十崎全地区

小田地区 民生委員・児童委員（敬称略）		
行政区	氏 名	担当地区
北田	村上三枝子	北田・船戸
野村	松野 順子	野村・寺成・森
打木	亀岡 忠重	宮原・打木
中川西	中田 和世	中川西
祝谷	東 藤子	鎌土・亀ヶ谷・祝谷・鈴ノ子
上川中央	坪田美由紀	上川中央（今生・宮下・薬師堂・岡・久保成）
上川上	梅木 洋子	上川上・上川中央（田窪）
立石	大野みどり	立石（日浦・天神上・中・下）
立石	山岡 弘子	立石（峰・ハツ松・上組・中組・尾首・上成）
東組	上西しげ子	源台組・東組
中通り	阪本 玲子	水元・水地・中通り
新田第2	向井 康子	堂村・新田第2・林慶
恩地	松岡 浩司	恩地
小田上	伊達 邦明	小田下・小田上
掛橋	藤田 泰正	掛橋・道德・日野泉・大平
吉野川	谷岡 健一	吉野川
中田渡3	西田 時子	中田渡2・3
中田渡1	泉田喜久子	中田渡1・4
上田渡	宮岡 厚子	上田渡
下臼杵	道岡 文子	臼杵中・下臼杵
臼杵上	上田 和生	臼杵上

主任児童委員（敬称略）		
行政区	氏 名	担当地区
上田渡	武井 好子	小田全地区

「令和7年度内子町を描こう絵画展」審査結果

「令和7年度内子町を描こう絵画展」の審査会が11月21日に行われました。小学生582点、中学生290点の応募作品の中から、特選に小学生24点、中学生12点が選ばれました。受賞者と一部の作品を紹介します。

— 特選受賞者（敬称略）—

●小学生の部

学年	氏 名	学校名
1 年	大森 唯禾 中岡 美瑛 黒田 縁 西岡 侑良	内 子 天 神 五十崎 小 田
2 年	守野 絆人 山竹 楓理 亀岡 彩乃 宮岡 蒼	内 子 天 神 五十崎 小 田
3 年	大野 瑛美莉 林 莉紗 山田 彩仁	大 瀬 立 川 石 畳
4 年	宮瀬 陽向 市毛 日和 宮岡 楓 尾花倫太郎	内 子 大 瀬 石 畳 五十崎
5 年	大野 楽佳 阿部 友輝 奥元 翔 徳永 幸大	大 瀬 石 畳 小 田 小 田
6 年	谷岡 苜樹 山中 愛華 岡田 芹奈 中川 智愛 二宮なつめ	大 瀬 立 川 五十崎 五十崎 小 田

●中学生の部

学年	氏 名	学校名
1 年	加藤 まこ 黒田 伊織 石田ひなの	内 子 大 瀬 五十崎
2 年	成瀧いおり 山崎 徠楓 大程 ひかる 山本 太陽 奈々	内 子 内 子 大 瀬 大 瀬
3 年	山中 大輝 中岡 蓮斗 中野 詠人 西宮 萌彩 成田 鈴夏	内 子 大 瀬 大 瀬 五十崎 小 田



『カッコいいししまい』
中岡美瑛さん（天神小1年）



『すごくおおきなカニ』
守野絆人さん（内子小2年）



『私と神社』
林 莉紗さん（立川小3年）



『歴史のある川登のいかだ流し』
市毛日和さん（大瀬小4年）



『深山でボートに乗ったよ』
徳永幸大さん（小田小5年）



『道の先には』
岡田芹奈さん（五十崎小6年）



『路地の風景』
加藤まこさん（内子中1年）



『観光』
山本奈々さん（大瀬中2年）



『ふるさとは見守る』
成田鈴夏さん（小田中3年）

○固定資産税の賦課期日は1月1日 所有権変更の手続きはお済みですか

毎年1月1日に土地・家屋・償却資産を所有している人には、その年度の固定資産税が課されます。7年中に固定資産を取得したり手放したりした人は、所有権変更の手続きができていますか確認してください。また事業用の償却資産を持つ個人や法人は、取得状況を税務課に

申告する必要があります。家屋を滅失・増減築したときは現地調査が必要になる場合がありますので、固定資産税係までご連絡ください。

【問い合わせ】
税務課 固定資産税係
☎0893(44)6153

○介護が必要な人やその家族へ 障害者控除に必要な認定書を交付します

要介護認定などを受けた人は、介護保険の「障害者控除対象者認定書」（以下、認定書）を年末調整や確定申告で提出すると、所得税・住民税の控除を受けられる場合があります。

●交付対象者 次の①～④を全て満たす人
①町内に住所がある、65歳以上の
②障害者手帳の交付を受けていない人
③7年12月31日時点で、要支援または要介護認定を受けている人
④一定の認定基準を満たす人

基準を満たす人や、その人を扶養している人が受けられます。交付を希望する人は、介護保険被保険者証を持って担当課へ申請してください。7年中に交付が決定し、条件を満たす対象者には、1月中旬頃に認定書を発送します。

【申請・問い合わせ】
保健福祉課 介護保険係
☎0893(44)6154

事業者説明会のお知らせ

内子町のふるさと納税事業を支援する「中間事業者」を8年度から変更します。返礼品を提供する皆さんとの「顔の見える関係づくり」を大切に、より戦略的な魅力発信に取り組みます。

新体制への移行に向けて、今後の展望やサポート体制、新しい管理システムの利用方法などを紹介する説明会を開きます。ぜひご参加ください。

- 開催日 1月21日（水）
- 時間 ①午前10時30分～正午
②午後2時30分～4時
③午後7時～8時30分

※各回とも同じ内容で、受付は開始30分前から

●場所 内子自治センター

●対象 返礼品登録事業者、新規参入希望事業者

【問い合わせ】企画情報課 ふるさと納税係

☎0893(44)6151

◆新しい中間事業者からのメッセージ◆

私たちは地域密着型の支援を強みに、全国63自治体を担当しています。内子町ふるさと納税のパートナーとしてサポートの強化を目指すため、社員が町内へ移住予定です。いつでも相談できる環境をつくり、全国に魅力を発信します。一緒に内子町を盛り上げていきましょう。



（株）スチームシップ
代表取締役
藤山雷太さん

？「中間事業者」とは.....

返礼品提供事業者と内子町を支援する民間事業者です。返礼品の企画、専用サイトへの商品掲載、寄付者とのやり取りなど、ふるさと納税に関するさまざまな業務を行います。



第19回 内子町 駅伝競走大会

大会の実施に伴い、下記のとおり交通規制を行います。ご迷惑をおかけしますが、皆様のご協力をお願いします。

2026
1/18
SUN

●大会日程 1月18日(日) 正午スタート

※雨天決行。荒天の場合は中止

●コース

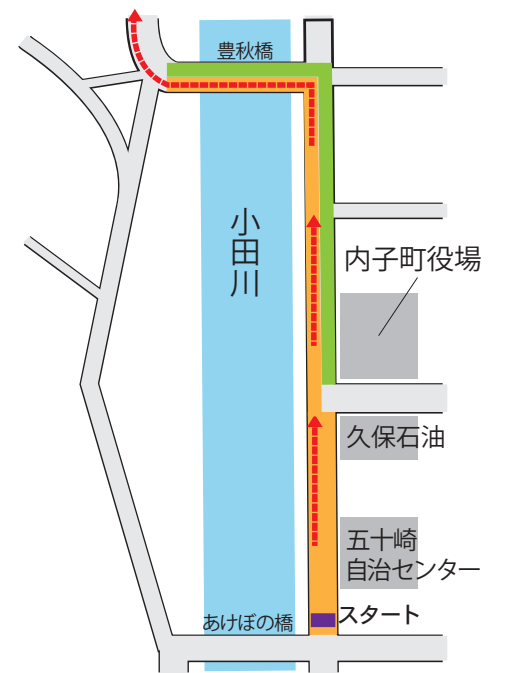
五十崎自治センター前 → 内子自治センター → 富長集会所 → J A柿選果場 → 大瀬小学校前 → いかだや → 水元橋 → 小田自治センター

●交通規制区間

- ①五十崎自治センター前～久保石油
▷規制時間 午前11時～午後0時5分
※役場本庁前から豊秋橋の間は、スタート前後の10分程度のみ片側通行とします。
- ②内子自治センター周辺～本町広場
▷規制時間 午前11時30分～午後1時
- ③本町商店街(本町広場～内子タクシー前)
▷規制時間 午前11時30分～午後1時
- ④内子東自治センター前～水戸森トンネル
▷規制時間 午前11時30分～午後1時

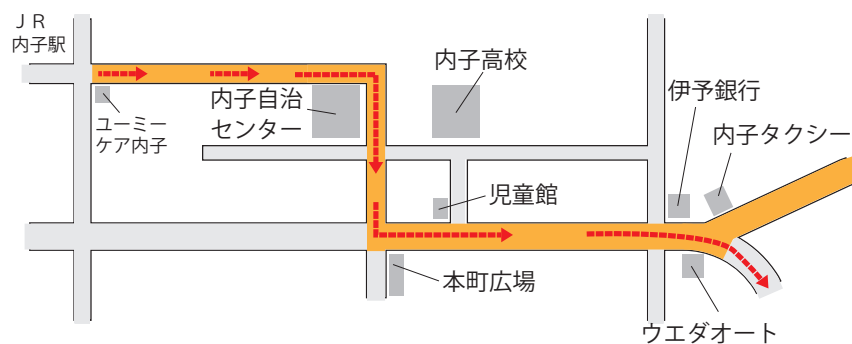
《交通規制箇所図》

①五十崎自治センター前～久保石油

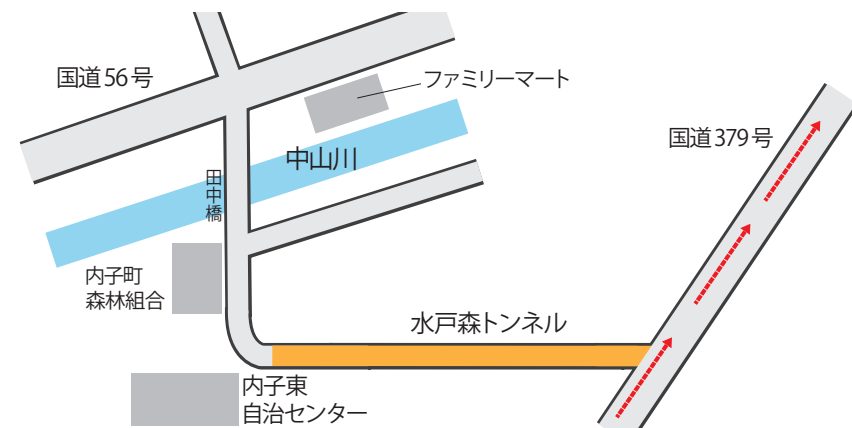


②内子自治センター周辺～本町広場

③本町商店街(本町広場～内子タクシー前)



④内子東自治センター前～水戸森トンネル



交通規制区間(大会関係車両を除く)
片側通行区間(五十崎→天神方面は通行可)
駅伝コース

【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

Information

町からのお知らせ

○誰もが気軽に始められる「ウォーキングくらぶ」で楽しく運動しよう

- ウォーキングの効果や正しい方法を学びながら、仲間と一緒に町内を歩きましょう。
- 対象 町内に住所があり、1時間に2km程度を歩ける人
- 持参品 帽子、タオル、飲み物、ノルディック・ウォーキングポール(持っている人)
- 参加費 無料
- 申込方法 電話でお申し込みください。
- ※体調に少しでも異変がある場合は、参加をご遠慮ください。
- 【申込・問い合わせ】
内子町保健センター
☎0893(44)6155

《日程・内容》

開催日	時間	集合場所	内容
1月23日(金)	午前10時～11時30分	知清公園	内子新四国八十八カ所めぐり(一部)
2月17日(火)		内子町民会館	一年間の評価
3月27日(金)	午前9時10分～午後0時15分	五十崎自治センター	大瀬の町なか歩き

※3月27日は実施場所までバスで移動します。申込時にバス利用の有無をお知らせください。

- 「眠れない」「気分が晴れない」
「こころの悩みは、専門家に相談を」
不眠や心の不調などの悩みについて、専門家が相談に応じる「こころの相談日」を実施します。秘密は遵守しますので、気軽に相談ください。
- 対象 本人または家族
- 相談担当 池田有紀さん(臨床心理士・公認心理士)
- 申込方法 相談日前日までに申し込みください。
- 【申込・問い合わせ】
内子町保健センター
☎0893(44)6155

20歳になったら要確認 国民年金の書類が届きます

ねんきん Q&A

Q: 20歳になったら国民年金の手続きが必要ですか

A: 国民年金の被保険者となりますが、加入手続きは不要です。20歳になった人には、概ね2週間以内に「基礎年金番号通知書」「国民年金加入のお知らせ」「国民年金保険料納付書」などが届きます。ただし厚生年金保険の加入者は除きます。

期間が過ぎても通知が届かない場合は、年金事務所か役場にお問い合わせください。

Q: 「基礎年金番号通知書」とは何ですか

A: 加入する年金の変更や、年金の請求などの手続きの際に必要な書類です。生涯使用するので、大切に保管してください。厚生年金保険の被保険者や、障害年金・遺族年金の受給者には送られません。

Q: 支払いが難しい場合はどうすればいいですか

A: 「学生納付特例制度」や「免除・納付猶予制度」があります。保険料を納められないときは必ず、同制度を申請してください。

Q: 学生納付特例や免除・納付猶予が承認されたら、将来の年金額はどうなりますか

A: 承認を受けた期間がある場合、保険料を全額納付したときと比べて、将来受け取る年金額は少なくなります。ただし、猶予された期間の保険料は後から納付(追納)することで、年金額を増やすことができます。

【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

○美しいまちの風景づくりを応援 「景観まちづくり賞」を募集します

内子町では「景観まちづくり計画」に基づいて、町民の皆さんと内子町らしい良好な景観づくりに努めています。

その取り組みの一環で「景観まちづくり賞」を募集します。同賞は、地域の特性や環境に配慮し、長年にわたって内子町の景観形成に貢献した個人や団体を表彰するものです。ぜひご応募ください。

●対象

①啓発活動部門

5年以上にわたり自主的かつ積極的に地域の景観保全活動を行っている個人・団体。または自分たちが中心となって良好な景観づくりに関する啓発活動を行っている団体。

②建造物部門

5年以上にわたり良好な景観づくりに貢献している建造物などを所有する個人・団体。または地域の特性や環境に配慮して複数の建造物の建築や設計を行っている事業者。

※建造物は町内に現存するものに限りです。補助金を受けたものなどは対象外です。

《過去の受賞事例》



町並みと調和した店舗(横田酒店)



水田法面の保護作業(本川集落協定)

●応募方法 推薦調書と参考書類を提出してください。調書は建設デザイン課、各自治センターにあります。

※自薦・他薦を問いません。

●応募期限 1月30日(金)

※受賞団体の表彰は、後日お知らせします。

【応募・問い合わせ】

建設デザイン課 景観行政係

☎0893(44)6157

○将来に備え、一生涯受け取れる安心を 「農業者年金」をご検討ください

「農業者年金」は、農業者が国民年金に上乘せして加入できる公的な年金制度です。

●加入のメリット

▽積立方式、確定拠出型で安心

▽保険料の選択や見直しが可能

▽終身年金で80歳まで保障

▽税制面で優遇措置がある

▽保険料の補助がある(要件あり)

●加入資格 次の①～③を満たす人

①年間60日以上、農業に従事

②国民年金の第1号被保険者

※保険料納付免除者を除く

③20歳以上60歳未満の人、または65歳未満の国民年金の任意加入被保険者

【問い合わせ】

農業委員会(内子分庁内)

☎0893(44)2113

○多様な生物を育む小田深山で みんなでブナの苗木を植えよう

ブナはかつて小田深山に多く生えていたシンボルの木です。四国では標高1000以上の山にしかなく、高い保水力を持ち、森の環境保全に重要な役割を果たしています。

小田深山ではブナの苗木を記



小田深山をブナいっぱい

念樹として植樹しています。一緒に森を増やす活動に参加しませんか。

●場所 小田深山千年の森公園(ソルファオダスキーゲレンデ向かいの町有林)

※3月に実施します。日程は申込者と個別に調整します。

●対象者 個人または家族

●募集組数 10組

●申込期限 2月27日(金)

【申込・問い合わせ】

小田支所 小田深山森興係

☎0892(52)3111

令和8年度 町県民税・国民健康保険税 申告日程のお知らせ

期日	会場		
	内子地域	五十崎地域	小田地域
2/16(月) 17(火)	内子東自治センター	—	—
18(水)、19(木)	—	五十崎自治センター	—
20(金)、24(火)	大瀬の米蔵	—	小田自治センター
25(水)	大瀬の米蔵		
26(木)	大瀬の米蔵 ※午前中のみ		
27(金)、3/2(月)～6(金)	内子自治センター	五十崎自治センター	—
9(月)	内子自治センター		
10(火)～13(金)	—		
16(月)	—	五十崎自治センター	—

●時間 午前9時30分～正午、午後1時～4時

●持参品

- ①7年中の収入・支出が分かるもの(給与や年金の源泉徴収票、農業の収支明細書、領収書など)
- ②マイナンバーカード(個人番号カード)、または個人番号通知カードと運転免許証などの本人確認書類

※社会保険料控除の申告には、国民年金保険料などの控除証明書、または領収書が必要です。

※期間中は本庁・分庁・支所では受け付けできません。

【問い合わせ】

税務課 住民税係

☎0893(44)6153

書類が届いたら、更新が必要です

マイナンバーカードの 手続きは休日窓口でも受付中

マイナンバーカードには有効期限があります。更新の手続きは、電子証明書は取得後5年ごとに、カード本体は10年ごとに必要です。期限を迎える人に通知が届きますので、忘れずに役場の窓口で手続きをしてください。

《第2日曜日でも受付中》

内子町役場では毎月第2日曜日に、カードの受け取りや申請などの手続きができる「休日窓口」を開設しています。1月からは住民票および印鑑登録証明書の発行も試験的にを行います。平日、窓口に来ることができない人は、ぜひご利用ください。

●受付時間 毎月第2日曜日の午前8時30分～正午

●開設場所 内子町役場本庁住民課

※内子分庁・小田支所では受け付けていません。

●対応業務

①マイナンバーカードに関する手続き

※申請に必要な顔写真の撮影も、無料で行っています。

②住民票・印鑑証明書の発行

※本人等請求のみ。住民異動届や第三者請求、印鑑登録、戸籍の証明は除きます。

●必要書類

本人確認書類など、手続き内容によって異なります。事前にお問い合わせください。

ID 145284

【問い合わせ】

住民課 受付係

☎0893(44)6152



有効期限は
ここをチェック!

募集

愛媛県森林環境保全基金
公募事業の提案を募集

森林の保全のため、基金を活用して県民が自ら企画・実行する事業を募集します。

●応募方法 所定の用紙に記入して提出してください。

●応募期限 1月30日(金)

愛媛県森の交流センター
のサイトはこちらから▼



【問い合わせ】

愛媛県森の交流センター
☎089(990)7017

県営住宅の空室待ち入居
希望者を募集します

県営住宅に空室ができた場合に入居したい「空き家待ち」の世帯を募集します。

●対象の住宅／建築年

- ▽神山団地(八幡浜)／S58・59
- ▽松柏団地(八幡浜)／H1
- ▽白浜団地(八幡浜)／H12
- ▽大洲東団地(大洲)／H7

●受付期間 2月2日(月)～10日(火)

お知らせ

いつ起こるか分からない地震に今、備えよう

地震などの災害はいつ起こるか分かりません。いざという時に適切に行動をするために、普段から防災を意識し、事前に備えることが大切です。あなたは次の準備ができていますか。

- 《災害に備えてできること》
- ▽食料品や飲料水を最低3日分備蓄する
- ▽ラジオや懐中電灯などの非常持ち出し品を用意する
- ▽住んでいる地域の危険箇所を確認する

●受付時間 午前8時30分～午後5時

※申込用紙は1月上旬から配布します。

●その他 入居順位は3月5日(木)に抽選を行い決定します。※空室ができ次第、要件を満たす人に入居順位に従ってご連絡します。

【申込・問い合わせ】

愛媛県南予地方局八幡浜土木事務所管理課 建築指導係
☎0894(22)4111

放課後児童クラブ

利用者募集中

小学生に放課後の遊びや生活の場を提供する「放課後児童クラブ」の利用者を募集します。希望する人は期限までにお申し込みください。

《対象・定員など》

◆内子第1児童クラブ ※内子児童館内



- 対象 内子小学校の1～6年生
- 定員 30人程度

◆内子第2児童クラブ ※内子小学校敷地内



- 対象 内子小学校の1～6年生
- 定員 40人程度

◆五十崎児童クラブ ※五十崎児童館内



- 対象 五十崎小学校の1～6年生
- 定員 30人程度

◆天神児童クラブ ※天神小学校敷地内



- 対象 天神小学校の1～6年生
- 定員 30人程度

《共通事項》

- 利用期間 4月1日(水)～9年3月31日(水) ※日曜・祝日・盆休み・年末年始は除く。
- 利用時間 放課後～午後5時30分 ※学校休業日は午前8時30分～午後5時30分(延長制度あり)
- 利用条件 昼間、仕事などで児童の世話をする保護者がいない家庭で、時間内に迎えに来られる保護者がいること。

- 利用料(月額) 1人5,000円(8月のみ1万円)
 - 申込方法 各児童館にある申込書に就労証明書などを添えてお申し込みください。
 - 申込期限 1月31日(土)
- 【申込・問い合わせ】
- 内子児童館 ☎0893(44)3101
 - 五十崎児童館 ☎0893(44)2001



備蓄品も定期点検を

【問い合わせ】

内子消防署
☎0893(43)0119

酒との付き合い方を
専門家がアドバイス

アルコール関係の悩みに関する個別相談会を開きます。酒の飲み方や体調の変化など、日頃気になっていることはありませんか。依存症専門医療機関の看護師などが相談に応じますので、気軽にご相談ください。

●日時 1月15日(木) 午後1時30分～3時30分

借金の悩み、まずは
相談窓口にお電話を

四国財務局では、借金を抱えて悩んでいる人のために無料相談窓口を開設しています。必要に応じて、弁護士や司法書士などの法律専門家への取り次ぎも行います。困ったときは一人で悩まず、まずはご相談ください。

●受付時間 平日の午前9時～正午、午後1時～5時

●相談方法 まずはお電話ください。相談担当者から電話をかけ直します。

【相談・問い合わせ】

四国財務局 多重債務者相談窓口
☎087(811)7801



お知らせ

残さず、おいしく
食べきりで食品ロス削減

愛媛県では食品ロス削減のため、適量を用意して残さず食べきることを啓発する「おいしい食べきりキャンペーン」を実施しています。

1月は新年会などで会食の機会が増える時期です。宴会時は、開始30分間と終了10分前に自席で料理を味わう「3010運動」を実践して、食べ残しを減らしましょう。

詳細はホームページを
ご確認ください▼



【問い合わせ】

愛媛県循環型社会推進課

☎089(912)2356

「夜間中学」の
ニーズ調査を実施中

愛媛県での夜間中学の必要性を調べるアンケート調査を実施します。

●対象者 次のいずれかの人

うちこ福祉館の行事案内

《わいわい喫茶》

●日時 2月2日(月)

午後1時～4時30分

●参加費 無料

《健康講座(講話／調理実習)》

●内容 「高齢者のメンタルヘルス」／思い出の郷土料理

●日時 2月10日(火)

午前9時30分～

●定員 15人(先着順)

●参加費 300円

●持参品 マスク、エプロン、頭巾

【申込・問い合わせ】

うちこ福祉館

☎0893(44)3410

あなたも誰かを救える
献血にご協力を



厚生労働省のポスター

愛媛県では若者への献血への理解と協力を求める「はたちの

- ① 中学校を卒業していない人
- ② 中学校を卒業したが十分に学べなかった人
- ③ 右の①②の家族・友人・同僚・支援者など

●回答方法 次の二次元コードにアクセスするか、内子町教育委員会にある用紙でご回答ください。

こちらの専用フォーム
からご回答ください▼



●回答期限 1月31日(土)

【問い合わせ】

愛媛県教育委員会 義務教育課

☎089(912)2943

労働保険料の納付は
2月2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(労災保険・雇用保険)の第3期分の納付期限は2月2日(月)です。対象の事業主へ1月10日頃に納付書を送付します。期前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

献血キャンペーン」を実施しています。

病気やけがの治療で使われる血液製剤は、献血で提供された血液から作られます。血液は長期保存ができないので、安定した治療のために日々、多くの人の協力が必要です。身近な社会貢献として、あなたも献血を始めてみませんか。

詳細はホームページを
ご確認ください▼



【問い合わせ】

愛媛県業務衛生課

☎089(912)2391

自宅で簡単申請
確定申告はスマホから

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、案内に沿って金額などを入力するだけで申告書類の作成や提出ができます。マイナポータルと連携すると、控除証明書などのデータも申告書類に自動入力され便利です。ぜひご利用ください。

●連携対象の例 公的年金などの源泉徴収票、株式の特定口座年間取引報告書、医療費、



【問い合わせ】

南海放送イベントプロモーション部

☎089(915)0909

南海放送「共に備える～みんなで防災プロジェクト～」

参加無料 内子町防災セミナー

防災・減災の基本を学ぶ「内子町防災セミナー」を開催します。私たちの住むまちはどんな災害に弱いのか、必要な備えは何か——。自分や大切な人の命を守るために、一緒に学びませんか。

プレゼントがもらえるお楽しみシールラリーもあります。ぜひお越しください。

●日時 1月25日(日) 午前9時～正午

●場所 共生館

《司会・進行》

南海放送「NEWS CH.4」

キャスター

白石 紘一さん



イベントの詳細
はこちらから▶



《ステージエリア》 ※午前9時30分～11時10分

●テーマ 「内子町の災害リスクと備え」

●内容

▷基調講演

・講師 二神透さん(愛媛大学防災情報研究センター副センター長)

▷内子高校生による防災活動発表

▷トークセッション

・パネリスト 二神透さん、泉清一さん(内子町役場危機管理監)、谷岡和彦さん(内子町消防団団長)、清水勇二さん(内子町防災士連絡会会長)、二宮健さん(内子町防災士連絡会副会長)

・コーディネーター 白石紘一さん

《展示・体験エリア》 ※午前9時～正午

●内容 radiko アプリ啓発ブース、起震車体験、松山地方気象台実験ブース、防災パネルクイズ、避難所体験、防災グッズ紹介 他

ふるさと納税など

※電子申告システム(e-Tax)の利用には、マイナンバーカードとパスワード、スマートフォンが必要です。



▲申告書等
作成コーナー



▲マイナ
ポータル

【問い合わせ】

大洲税務署

☎0893(24)3115

電話の困りごとや疑問を
何でも相談できます



電話で困ったらこちらへ

総務省では迷惑電話対策相談センター「でんわんセンター」を開設しています。

特殊詐欺などの迷惑電話に関する相談を無料で受け付けます。「知らない番号からかかってくる」などの困りごとだけでなく、電話に関することなら何

でもご相談ください。

●受付時間 平日の午前10時～午後5時(年末年始を除く)

※通話料は利用者の負担です。

詳細はホームページを
ご確認ください▼



【問い合わせ】

迷惑電話対策相談センター

☎03(6162)1111

地域の安心・安全を守る
仕事へ理解を深めよう

愛媛県警察・海上保安庁・自衛隊・宇和島地区消防の4機関合同で、業務・採用説明会を実施します。

●日時 2月21日(土)

午前11時～午後4時

●場所 宇和島市生涯学習センター(パフィオうわじま)

●対象 高校生以上とその保護者

●内容 現役職員による業務説明、採用試験案内、活動状況のパネル展示、車両展示など

●参加費 無料

※事前予約は不要です。

【問い合わせ】

自衛隊愛媛地方協力本部

☎0895(23)5431

死亡者が交通事故の約3倍―― 冬の入浴は「ヒートショック」に注意

ヒートショックとは、寒暖差によって血圧が急激に変化し、血管や心臓に大きな負担がかかる現象のことです。時には脳梗塞や心筋梗塞を引き起こすこともあります。特に高齢者は血圧が変動しやすく、ヒートショックを起こしやすいといわれ

ています。糖尿病や高血圧などの持病がある人も、注意が必要です。
家庭では特に入浴時に寒暖差が大きく、ヒートショックを起こしやすくなります。次のことに注意して、予防を心がけましょう。

《入浴時の注意点》

- ①脱衣所・浴室を暖める入浴前に暖房で脱衣所や浴室を暖めておきましょう。シャワーで浴槽に湯を溜め、ふたを開けておくことで浴室が暖まります。
- ②41℃以下の湯に10分まで湯の温度が高く、長く浸かるほど、血圧の変化も大きくなります。かけ湯で体を慣らしてから、湯に浸かってください。温度計やタイマーがあれば、温度と時間を「見える化」できます。
- ③ゆっくり立ち上がる湯舟から急に立ち上

- がると体にかかる水圧と血圧が急激に下がり、立ちくらみの原因になります。手すりなどを持ち、ゆっくり立ち上がってください。
- ④食後すぐや飲酒・服薬時は入浴しない食後30分程度は入浴を避けましょう。飲酒したときも血圧が下がるので、アルコールが抜けるまで入浴は控えてください。
- ⑤入浴前に家族に声かけ異変にすぐ気付けるよう、入浴前に家族に声をかけましょう。一人暮らしの人は携帯電話を脱衣所に置き、すぐに連絡が取れるようにしてください。

2月の相談日・救急当番医

●年金1日相談

日時：12(木)・26(木)の午前10時30分～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：17(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
1(日)	守口小児科(八幡浜市)	0894(24)7770
8(日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199
11(水)	大洲ななほクリニック	0893(25)7710
15(日)	ごとう小児科(大洲市)	0893(23)0510
22(日)	みかんこどもクリニック(八幡浜市)	0894(20)8800
23(月)	おおむら小児科(内子町)	0893(44)7117

※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

2月の健康カレンダー

●母子保健

1歳6カ月児健康診査

日	受付時間	場所	対象
5(木)	午後1時～1時15分	内子保健センター	6年6月・7月生まれ

3歳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
6(金)	午後0時45分～1時15分	内子保健センター	4年8月・9月生まれ

5歳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
13(金)	午後0時30分～	内子保健センター	2年12月～3年3月生まれ

1歳C o m e かむ教室(むし歯予防教室)

日	受付時間	場所	対象
18(水)	午前9時30分～10時	内子保健センター	6年12月、7年1月生まれ

離乳食教室

日	受付時間	場所	対象
25(水)	午前9時45分～10時	内子保健センター	7年10月・11月生まれ

2歳C o m e かむ教室(むし歯予防教室)

日	受付時間	場所	対象
26(木)	午前9時～9時30分	内子保健センター	5年11月～6年1月生まれ

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
3(火)	午前9時30分～11時	五十崎保健センター	
4(水)		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

発行／内子町 〒795-0392 愛媛県喜多郡内子町平岡甲168番地
☎0893(44)2111(代)／FAX(44)4300
☐http://www.town.uchiko.ehime.jp
✉info-uchiko@town.uchiko.ehime.jp

内子分庁 〒791-3392 内子1515番地
☎0893(44)2112(代)／FAX(44)6135
小田支所 〒791-3592 小田81番地
☎0892(52)3111(代)／FAX(52)2303

編集：広報うちこ編集委員会

広報うちこは環境に優しい植物油インキを使用しています。
読み終えたら綴じて保存してください。
きつとまたお役に立つときがあります。



編集幸記

▽明けましておめでとう
ございます。昨年も多くの
皆さんに取材にご協力
いただいたおかげで、紙
面を作ることができまし
た。今年もあちこちへ出
向きますので、どうぞよ
ろしく願います(史)
▽年末にインフルエンザ
とギックリ腰のダブルパ
ンチを食らいました。ど
ちらもきつと日頃の不摂
生が原因なのでしょう
……。今年は生活習慣を
改め、年相応の若々しさ
を取り戻したいです(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

