

広報うちこ

—あなたとまちをつなぐふるさと情報誌—

UCHIKO

Thank you!



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、仕事を大切にする姿にずっと憧れています。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いけませんが、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お過ごしてもらえるとうれしいです。

『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「夏井いづき選」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で、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。

俳句つていろんなやり方があります。詞で映像を作る词があれば、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ど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。

夏井いづき

（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

◆夏井いつき選

◆夏井先生の講評

「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、過去の最優秀賞受賞作品を掲示しています。そこで今大会の選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 桃奈さん



「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ともに、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 寛絃さん



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」に表されています。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 駢さん



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かでしょうか。春は卒業、進学の季節。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。

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。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。



盆踊りの輪の中で、凛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、「ぽんおどり」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かもしれません。

ばあちゃんの手さばき見つめるぽんおどり

※内子町教育委員会選とダブル受賞



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。驚かさないよう、逃げ出さないように、ぼくがそっと追い込み、父が網を構えて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。

父のあみにぼくが追い込むナマズとる



「へびまいたつめたかつたよ夏休み」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。何ともスリリングな「夏休み」の思い出です。

へびまいたつめたかつたよ夏休み

◆夏井先生の講評

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」

ひがんばなあか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」をすることで、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
のぶこさん
毛利 喜子さん



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58m93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繰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す

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發揮。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・お弓とのそれ違いの物語が、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ラ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。話はこの後、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 龍太郎漸～薦」では、内子町出身の実業家・高橋龍太郎の物語が描かれ、来場者は間近で繰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

みんなのひろば



HAPPY BIRTHDAY

おめでとう はじめてのバースデー

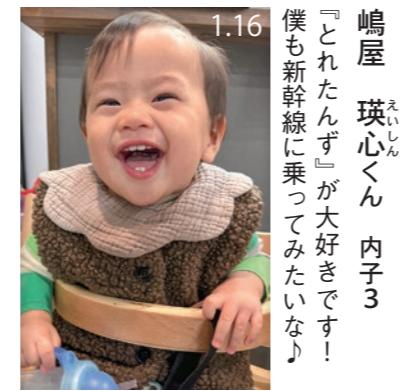
1月に満1歳になる子どもたちを紹介します。



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!



好奇心旺盛な、おうちのハイハイ
探検隊隊長のせいやくんです☆



『どれたんす』が大好きです!
僕も新幹線に乗ってみたいな♪



早くお姉ちゃんたちと一緒に遊べ
るようになりたいな♡

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)
II 程内 II

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ルス信号で交信し、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ました。

今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。電波を使つた交信にはアナログの楽しさと人の温かさがあります。災害時にはライフルインとして役立つ可能性もあります。趣味をこれからも大切にして、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=にお願いします。

INSTAGRAM \みんなが見つけた/ 内子のいいとこ「うちコト」



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。

uchi-koto_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。



監修 内子町食生活改善推進協議会



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／コシソメ 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

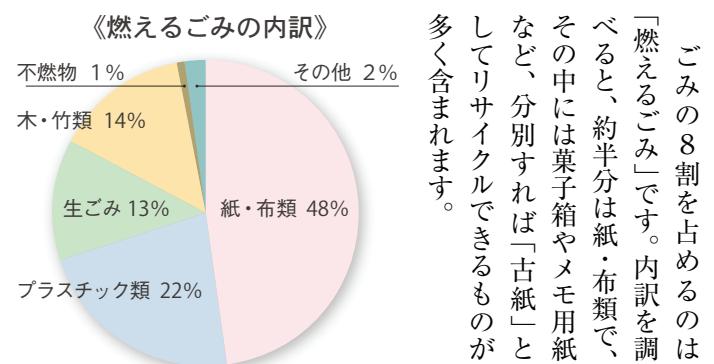
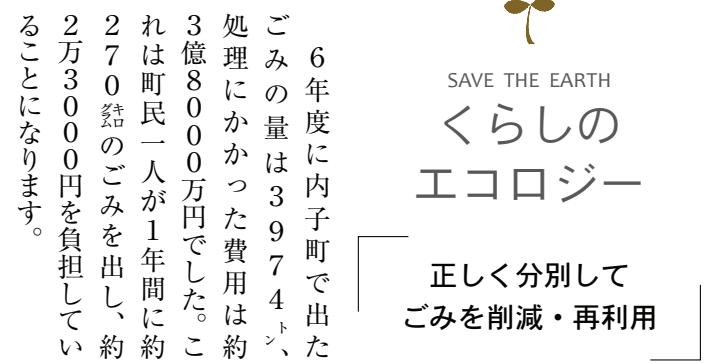
「広報うちこ」1月号を読んで、①～⑥番の丸印をひらがな・カタカナでうめてください。小さい「っ」「ゅ」や、「が」などの濁音も一文字とします。「●」の文字を①番から順につなぐと、ある言葉になります。どんな言葉でしょう。

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)



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。

【問い合わせ】

※分別方法など、詳細はホームページでご確認ください。

ID 1330755

小さな紙類は紙袋にまとめて、口を縛って出します



小さな紙類は紙袋にまとめて、口を縛って出し
ましょう

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▶





「大事な人を守りたい」11歳の防災士誕生

上宮 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。

えみ
琴音さんが防災士になったきっかけは、母の英美さん
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れ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もと思うと、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、案内を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。

事務局 内子分庁3階

☎ 0893(44)2114

fax 0893(44)6137

□ http://utia.jp/

✉ kokusai@town.uchiko.ehime.jp



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「プレツツェル」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じ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ク市も訪問し、ホーエンザルツブルク城や旧市街、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渓谷を散策
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

行こうへ 図書館

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▶



- 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
- ショートショート作品募集 読書活動研究集会で紹介した

- 短くて不思議な物語「ショートショート」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ェ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▼

- | | |
|-----------------|---------------------------------------|
| ●企画展 | 【1月の予定】 |
| ▽「読書感想画展」 | 町内小・中学生から応募があつた中から、最優秀賞に選ばれた作品を展示します。 |
| ●文学講座 | ▽「えほん・本みくじ」 |
| ▽講師 村山洋子さん | 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。 |
| ▽内容 「更級日記」を読む | ▽「おはなし会」 |
| ▽1月17日（土）午前10時～ | 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。 |
| ▽1月11日（日）午前10時～ | ▽「大人の絵本セラピー」 |
| ▽土曜日・午後2時～ | 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。 |

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



最後の一色

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……。昔から元気と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



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、ページをめくるのが楽しみになる絵本



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

●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	稻田 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・鶴川
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	木村聖一郎	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	石畠7
石畠9	田村 明美	石畠8・9

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的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

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・道徳・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
臼杵上	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
西沖	木村 朋子	五十崎全地区

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

○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せんか。

●対象 町内に住所があり、1時間に2km程度を歩ける人
●持用品 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）

●申込方法 電話でお申し込みください。
●参加費 無料

※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

○「眠れない」「気分が晴れない」
ここからの悩みは、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「ここからの相談日」を実施します。秘密は遵守しますので、気軽にご相談ください。

●場所 内子町保健センター
●日時 1月30日(金)午前9時～正午(1人1時間程度)

●申込方法 相談日前日までにお申し込みください。
●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)

《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。

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。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となる書類です。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

第19回 内子町 駅伝競走大会

2026
1/18
SUN

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、皆さんのご協力をお願いします。

●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

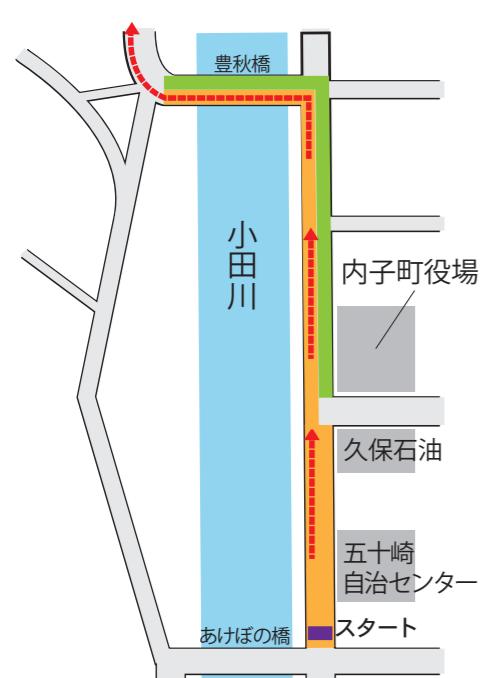
五十崎自治センター前 → 内子自治センター → 富長集会所 → JA柿選果場 → 大瀬小学校前 → いかだや → 水元橋 → 小田自治センター

▼▼▼ 危険です！ ▼▼▼

車で移動しながらの応援は危険です。選手や観客の安全を守るために、絶対にしないでください。

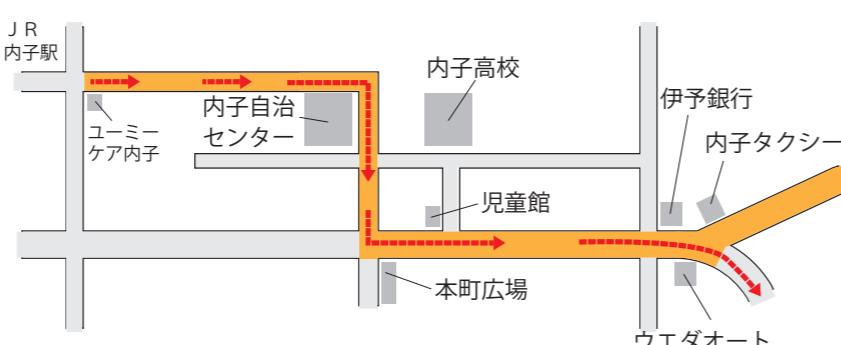
《交通規制箇所図》

①五十崎自治センター前～久保石油

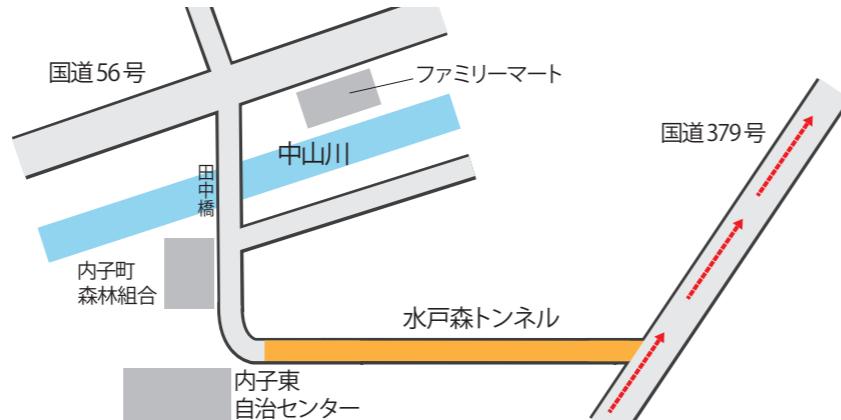


②内子自治センター周辺～本町広場

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

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

くらしの情報

募集

愛媛県森林環境保全基金

公募事業の提案を募集

- 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)



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

- 対象の住宅／建築年 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。

- 受付期間 2月2日(月)
- 受付時間 10日(火)

お知らせ

いつ起くるか分からない地震に今、備えよう



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

△災害に備えてできること△
△住んでいる地域の危険個所を備蓄する

△神山団地(八幡浜) S58.59
△神山団地(八幡浜) H12/H7
△松柏団地(八幡浜) H1
△白浜団地(八幡浜) H12/H7
△大洲東団地(大洲) H1
△大洲東団地(大洲) H12/H7
△受付期間 2月2日(月)

△愛媛県森の交流センターのサイトはこちらから▼

△愛媛県南予地方局八幡浜土木事務所管理課 建築指導係

△五十崎保健センター

△内子町保健センター

△内子児童館

△五十崎児童館

△天神児童館

△内子小学校

△五十崎小学校

△天神小学校

△内子消防署

△五十崎保健センター

△天神保健センター

△内子児童館

△五十崎児童館

△天神児童館

△内子小学校

△五十崎小学校

△天神小学校

△内子消防署

△五十崎保健センター

△天神保健センター

△内子児童館

△五十崎児童館

△天神児童館

△内子小学校

△五十崎小学校

△天神小学校

△内子消防署

△五十崎保健センター

△天神保健センター

△内子児童館

△五十崎児童館

△天神児童館

△内子小学校

△五十崎小学校

△天神小学校

△内子消防署

△五十崎保健センター

△天神保健センター

△内子児童館

△五十崎児童館

△天神児童館

△内子小学校

△五十崎小学校

△天神小学校

△内子消防署

△五十崎保健センター

△天神保健センター

△内子児童館

△五十崎児童館

△天神児童館

△内子小学校

△五十崎小学校

△天神小学校

△内子消防署

△五十崎保健センター

△天神保健センター

△内子児童館

△五十崎児童館

△天神児童館

△内子小学校

△五十崎小学校

△天神小学校

△内子消防署

△五十崎保健センター

△天神保健センター

△内子児童館

△五十崎児童館

△天神児童館

△内子小学校

△五十崎小学校

△天神小学校

△内子消防署

△五十崎保健センター

△天神保健センター

△内子児童館

△五十崎児童館

△天神児童館

△内子小学校

△五十崎小学校

△天神小学校

△内子消防署

△五十崎保健センター

△天神保健センター

△内子児童館

△五十崎児童館

△天神児童館

△内子小学校

△五十崎小学校

△天神小学校

△内子消防署

△五十崎保健センター

△天神保健センター

△内子児童館

△五十崎児童館

△天神児童館

△内子小学校

△五十崎小学校

△天神小学校

△内子消防署

△五十崎保健センター

△天神保健センター

△内子児童館

△五十崎児童館

△天神児童館

△内子小学校

△五十崎小学校

△天神小学校

△内子消防署

△五十崎保健センター

△天神保健センター

△内子児童館

△五十崎児童館

△天神児童館

△内子小学校

△五十崎小学校

△天神小学校

△内子消防署

△五十崎保健センター

△天神保健センター

△内子児童館

△五十崎児童館

△天神児童館

△内子小学校

△五十崎小学校

△天神小学校

△内子消防署

△五十崎保健センター

△天神保健センター

△内子児童館

△五十崎児童館

△天神児童館

△内子小学校

△五十崎小学校

△天神小学校

△内子消防署

△五十崎保健センター

△天神保健センター

△内子児童館



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）	大洲ななほしクリニック	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

●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 夜間：喜多医師会病院	0893（44）5500 0893（25）0535
木	日中：大洲記念病院 夜間：市立八幡浜総合病院	0893（25）2022 0894（22）3211
金・土	大洲中央病院	0893（24）4551
日	日中：大洲中央病院 夜間：市立八幡浜総合病院	0893（24）4551 0894（22）3211

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 月の健康カレンダー

●母子保健

1歳6ヶ月児健康診査

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Come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Come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	
3（火）	午前9時30分～11時	五十崎保健センター	乳幼児
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



△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、どうぞよろしくお願ひします(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。どちらもさほど田嶋の不摂生が原因なのでしょう……。今年は生活習慣を改め、年相応の若々しゃを取り戻したいです(花)

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、どうぞよろしくお願ひします(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。どちらもさほど田嶋の不摂生が原因なのでしょう……。今年は生活習慣を改め、年相応の若々しゃ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

