

広報うちこ

UCHIKO 8

August 2026

vol.346

あなたとまちをつなぐ
ふるさと情報誌



◎COVER

夏はこれだね！ 水あそび

◎フォトリポート

ツウガクガッシュク

ぼくの夢 わたしの夢

泉 ^{ゆうしろう} 夕志郎さん 天神小学校6年(成内)

挑戦を楽しむ母のように 自分の「好き」を生かせる仕事をしたい

僕の母はスイカ作りや家のDIYなど、いろいろなことに挑戦しています。大変そうときもあるけれど、夢中になっている姿を見ていると「自分の好きなことを仕事にできたら楽しそうだな」と考えるようになりました。

一番やってみたいのはサッカー用品作りです。僕はスポ少でサッカーをしています。大人になったら、同じように頑張る子どもたちに向けてスパイクやユニフォームを作りたいです。特にスパイクは好きなデザインでもサイズが合わないショックなので、足の大きさに関係なく履けるものがあればいいと思っています。他にも、特撮やアニメの制作にも興味があります。気になった分野にはどんどんチャレンジをして、いろいろなものを生み出したいです。「好き」を形にすることで、いつか誰かを応援したり、笑顔にしたりすることにつながればうれしいです。



CONTENTS 目次

UCHIKO vol.346

広報うちこ 2026年8月号

- 2 ぼくの夢 わたしの夢／目次
- 3 フォトリポート① ツウガクガッシュク
- 6 まちのニュース 内子町を描く絵画展／小田分校インターンシップ 他
- 8 うちこ往来 元気わくわく川まつり／からり30周年記念祭 他
- 10 フォトリポート② ふるさとの夏祭り
- 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.304
- 18 町からのお知らせ 健康まつり／立川志らく独演会／高橋邸利用料金改定 他
- 23 くらしの情報 お仕事フェスタ／五十崎郵便局の営業時間変更 他
- 26 健康カレンダー／お元気ですか／人のうごき／相談／当番医
- 28 住人十色

COVER

—— 表紙の写真 ——



●くるみ保育園の水遊びの様子を撮影しました。子どもたちがいつも楽しみにしている時間の一つで、年長の雪組、年中の月組の皆さんは、水鉄砲やペットボトルのコップで水をかけ合って大はしゃぎ。他にもプールで宝拾いをしたり、じょうろで水かけ遊びをしたりする子もいて、厳しい夏の暑さを吹き飛ばすような、すてきな笑顔がはじけた時間でした。

2泊3日
ワクワク
タイケン

ツウガク ガッシュク

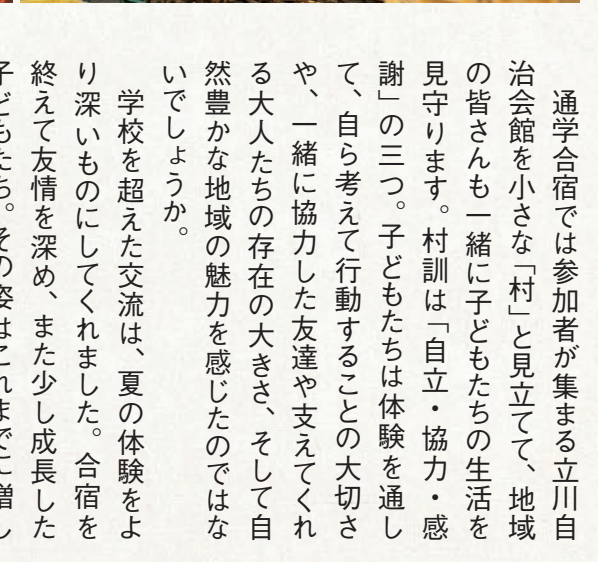
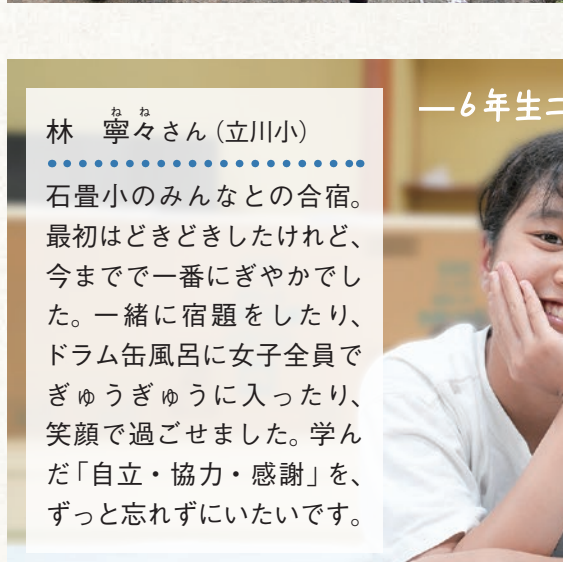


立川小学校と石畳小学校の「合同通学合宿」が6月18～20日の間、立川自治会館などで実施されました。

通学合宿は立川小学校の4年生以上を対象に行っていたもので、第10回の今回は石畳小学校の希望者もメンバーに加わりました。子どもたちは2泊3日の共同生活をしながら、学校生活と並行してさまざまな体験活動を行います。目的は、子どもの自立心や他者と協力する気持ち、そして感謝の心を育むこと。食材の買い出しや食事の準備、風呂や寝床の支度など、できることはなるべく自分でするのがルールです。普段とは違う人と、違う場所ですること、日々の「当たり前」もちょうと違って見えてくるのかもしれない。

子どもたちの忘れられない思い出になった3日間を、写真で紹介します。





みんなで過ごす、「いつも」が特別になった

少し、大きく

なれた夏

9_ 互いの学校へ行って授業を受けた
10_ 友達がいると、宿題だって楽しい
11_ 朝はラジオ体操からスタート。ちゃんと起きてる？
12_ 福成寺で座禅体験。心を落ち着けて自分を見つめ直す
13_ 下立山地区の「ログ立山」でピザ作り
14_ 木材にドリルで穴を空け、ねじをつけたら「バードコール」の完成
15_ 地域にまつわるクイズを解きながら散策

鳥の鳴き声みたいな音がするよ

1_ いつもより大人数で、にぎやかな集団下校
2_ 自治会館最寄りの商店で食材の買い出し
3_ 寝床に段ボールのパーティションが完成
4、5_ 地域の皆さんに教わって用意した夕飯は、みんな大好き・カレーライス
6_ たき火に使う枝を準備
7_ 焼きマシュマロに挑戦するも「やばい、焦げちゃった——」
8_ 最大のお楽しみはドラム缶風呂。みんなで入ると、また格別

うーん、うまいっ！

学校を超えた交流は、夏の体験をより深いものにしてくれました。合宿を終えて友情を深め、また少し成長した子どもたち。その姿はこれまでに増して頼もしく、輝いて見えました。

林 寧々さん(立川小)
石畳小のみんなとの合宿。最初はどきどきしたけれど、今までで一番にぎやかでした。一緒に宿題をしたり、ドラム缶風呂に女子全員でぎゅうぎゅうに入ったり、笑顔で過ごせました。学んだ「自立・協力・感謝」を、ずっと忘れずにたいです。

—6年生二人の「通学合宿の思い出」—

武藤みちるさん(石畳小)
初めて通学合宿に参加しました。地域の人に教わってご飯を作ったのも、クイズラリーも、とても楽しかったです。友達と一緒にだったから、どれも特別な体験になりました。これからも立川小のみんなと交流できたらいいなと思います。

通学合宿では参加者が集まる立川自治会館を小さな「村」と見立てて、地域の皆さんと一緒に子どもたちの生活を見守ります。村訓は「自立・協力・感謝」の三つ。子どもたちは体験を通して、自ら考えて行動することの大切さや、一緒に協力した友達や支えてくれる大人たちの存在の大きさ、そして自然豊かな地域の魅力を感じたのではないのでしょうか。

全国の美術愛好家が描くまちの風物 「地展」13年ぶりに内子で開催

一地域の風物を四季を通じて描く絵画展「地展」地域を描く美術展」の対象地域に、内子町が13年ぶりに選ばれました。この催しは全国の美術作家が絵画制作をしながら地域の文化や歴史に触れ、展示を通じて魅力を発見・発信するために開かれています。今回は「内子町を描く絵画展」として応募された102点を愛媛県美術館で展示。そのうち受賞作中心の52点



五十崎風博物館（上）、横田酒店のギャラリー「創是」（下）でも展示。美術歴80年近い作者もいたそう

は7月21日までの約1カ月間、道の駅からりや伊予銀行内子支店など町内5会場でも展示されました。題材は四季の風景や町並み、大風合戦など幅広く、作風もリアルなものから独特な色遣いのものでさまざまです。アンバサダーを務める元NHKアナウンサー・武内陶子さんの作品もあり、観覧者は作者ごとの視点とまちの魅力を、じっくりと味わっていました。

魅力は美しい風景、自然、人の温かさ 外から目線で中学生に伝える特別授業

内子中学校1年生の「総合的な学習の時間」の授業で、地域おこし協力隊の講話が7月7日に行われました。ふるさとの良さを再発見し、課題を主体的に解決する力を育てることを目的に初開催。町外出身の協力隊やOBなど4人が講師とな

り、それぞれの活動で感じた内子の魅力や課題を生徒に伝えました。山内大輔さんは「きれいな景色を守ろうという誰かの積み重ねが、今の内子をつくっている。自分の暮らしを良くするため、みんなも一緒に行動しよう」と呼びかけました。



「ふるさとの良さを声にして伝えよう」と石畳地区を紹介する藤井麗さん

役場ってどんな仕事をしているの？ 内子小3年生が内子分庁を訪問

内子小学校3年生による内子町役場見学が7月6日、内子分庁で行われました。児童は各部署を回り、職員から仕事内容や学びます。自治・学習課では「みんなが住んでいる地域づくりのお手伝い、相撲大会、人権の勉強などたくさんさんの仕事がある」と説明を受け、議会事務局では議場に入り「町のルールやお金の使い方を決めるところ。みんなが話し合って多数決で決めます」と教わりま

す。子どもたちからは「働く時間はどのくらいですか」と、いくつも質問が寄せられていました。



議場で席からの眺めを体験。「見て、画面に映ったよ」と喜ぶ児童

今、命を救う行動ができるよう―― 各施設で救命救急講習会

夏休みを前に、町内の各学校や福祉施設などで救命救急講習が行われました。内子児童館では7月13日、同館の職員が心肺蘇生法やAEDの使用法などを確認しました。指導した内子消防署の矢野泰成さんは「胸骨圧迫は1分間に100こ

120回。意識が戻るまで続けて」と説明。小児の誤嚥への対処なども併せて伝えました。講習を受けた竹尾一哉さんは「緊急時に落ち着いて対応するために、学ぶことが大切。安心して子どもを預けてもらえるよう、知識を深めたい」と話しました。



胸骨圧迫の強さや速さを計測。正しい方法を実践しながら学んだ

小田分校の2年生が職場体験 働く大変さも喜びも学んだ3日間

内子高校小田分校のインターンシップが7月14～16日の間、町内外の17事業所で行われました。同校の2年生29人が職場での体験を通して、働くことと自身の将来へのイメージを膨らませました。

道の駅小田の郷せせらぎでは3人が体験。販売所でのレジ打ちや、併設する「かじか亭」での配膳などを行った大久保心さんは「普段から通っ

ている店だけど、緊張した。地域の人に声をかけてもらい、うれしかった」と振り返りました。

特別養護老人ホーム緑風荘を希望した池田龍平さんは、施設利用者の食事の手伝いなどを体験しました。池田さんは「おばあちゃんついで、介護に興味があった。大変さもあるけれど、『ありがとう』と感謝してもらえるのが喜び」と笑顔でした。



歩きながら被写体を探す皆さん。他の参加者の視点も参考になる

仲間と一緒に撮影を楽しみながら技術を学ぶ「第1回まちなみ写真教室」が7月18日、MORITTEIで開かれました。講師は写真家で地域おこし協力隊の三好巧馬さん。構図やアングルなどの基本を伝え「仲間と互いに高め合うのも大事」と参加者に

アドバイスしました。その後、商店街などを歩いて撮影するフォトウォークを実施。作品を大洲和紙に印刷して仕上げました。飯田衣美さん「八幡浜市は「内子の日常に触れながら普段と違う撮り方ができ、いい経験になった」と満足そうでした。



上_利用者に声掛けをしながら食事をサポートする
下_次々と来客がある道の駅。商品も仕事も幅広い



1_川の中はどうなっているのか、のぞいてみよう 2_カワセミなどが描かれた石を発見 3_水生生物探しのプロに教わりながら、網を使って観察。中に入っていたのは…… 4_サップボードに乗り、水上から景色を楽しむ

水辺でジャブジャブ、心ワクワク♪ 真夏の小田川を遊び尽くす「川まつり」

「小田川大冒険・元気わくわく川まつり 2026」（同実行委員会・五十崎自治センター共催、上石富一実行委員長）が7月19日、豊秋橋周辺の河原で開かれました。

川ならではの楽しさと危険性を学び、身近な小田川に親子で親しんでもらうことを目的に開催しています。参加者約40人は初めにライフジャケットの着用方法を教わり、「深いところには行かないで」と川で安全に遊ぶためのルールについて説明を受けます。その後、サップボードやボート乗り、水生生物観察、川漁体験などに次々と挑戦。川辺に住む魚や鳥の絵が描かれた石を水中から見つける「ぞぶりんぐ」では、子どもたちが膝ほどの水面をじっと見つめながら夢中になって探していました。また川の水質調査体験もあり、内子の自然の豊かさを直に感じる一日となりました。

実行委員の小野里枝美さんは「運営に関わって20年——始めた頃の参加者が、今は子どもを連れてきてくれるようになった。『毎年楽しみ』という声がやりがい。川を満喫して、好きになってほしい」と話しました。

会場いっぱいの音色と笑顔 心躍る音楽イベント「小田フェス」

「小田フェス」が6月20日、文化交流センタースバルで開かれました。県内のアマチュアバンドなど8組が、歌と楽器演奏を披露。内子町を中心に活動する uchiko-note は、町内の有志が作詞・作曲した健康体操「だんだん内子町体操」で会場を盛り上げます。また当日はドーナツやかき氷を販売するマルシェもあり、家族連れなど多くの来場者でにぎわいました。



心を込めた演奏で、観客を引き込む uchiko-note のライブ

自然の中で自分と向き合い、心整う時間 滝打たれ体験が今年もスタート

内子ツーリズム推進協議会が主催する「みそぎ滝打たれ体験」が始まりました。舞台は御祓地区・紅葉ヶ滝。参加者は白装束に身を包んで、17mの落差がある滝に打たれます。日常を離れて心身を整える体験は町内外から大人気。兵庫県からの参加者は「終わった直後はすっきりした感覚。気持ちを整えたい人にも、純粋に涼を求める人にもおすすめ」と話しました。



滝水とともに心の疲れを流す、特別な体験



1_30周年への思いを込めて、スイカ柄のくす玉を割る 2_売り場を巡り、町内生産者自慢の品を求める買い物客 3_出来立てのソーキそばを味わう 4_姉妹町村・沖縄県宜野座村の魅力を笑顔でPRするスタッフ

地域に親しまれ開業30周年 歩み重ねた道の駅からりで記念祭

道の駅内子フレッシュパークからりが開業30周年を迎え、記念祭が7月19・20日に開催されました。

19日の記念セレモニーでは、代表取締役会長・小野植正久町長が「『からりの元気は、内子の元気』の理念のもと、これからも多くの人に親しまれる場所にしていきたい」とあいさつ。餅・菓子まきや町の特産品が当たる抽選会、愛媛県在住の美ら島沖縄大使・ポン川村さんによるトランペット演奏などで節目を祝いました。

直売所には町内の生産者が育てた農産物が並び、新鮮な野菜や果物を求める人でにぎわいます。また同時開催された「宜野座村フェア」では、マンゴーやパイナップル、海ブドウなどを販売。内子豚と宜野座村産のじゃが麺を使ったソーキそばも用意され、姉妹町村がコラボレーションした一品に注目が集まりました。

代表取締役社長・山口佳一さんは「地元産へのこだわりが評価され、全国モデル道の駅にも選ばれた。今後も取り組みに磨きをかけ、出荷者と力を合わせて農業と地域の発展に貢献していきたい」と話しました。

町老連「ボッチャ大会」を初開催 寺村Aチームが初代チャンピオンに

内子町老人クラブ連合会の「会長杯ボッチャ大会」が7月17日、共生館で開かれました。昨年度実施した体験会が好評だったことから大会が実現。3支部から計39チーム・約120人が参加し、選手らは目印の白球にめがけて互いにボールを投げて点数を競いました。大塚生男副会長は「失敗も成功も笑い合って、会員同士で交流できる。今後も気軽に参加してほしい」と語りました。



チームメイトが見守る中、勝負の一投

町と包括的連携・協力協定を結ぶ四国学院大 小田に伝わる伝説を基に創作演劇を披露

四国学院大学・演劇コースの学生が内子町を訪れ、「登貴姫伝説 Performance」を7月25日、小田燈籠まつりで披露しました。学生らは事前に清盛寺などゆかりの地を巡り、住民の話から作品をイメージ。芝居や踊りで物語を独創的に表現しました。登貴姫を演じた矢部紗也奈さんは「伝説と同じく、小田の皆さんは温かかった。またきつと内子に帰ってきます」とあいさつしました。



病に倒れた姫のそばに種が。清盛寺の梅の木に育ったという

内子夏まつり 7月11日

1_ 金魚すくいや射的を楽しんだ子どもたち 2_ 知清河原から打ち上がった花火 3、5_ かき氷やいちごあめなど、屋台もたくさん 4_ 色鮮やかなアンブレラスカイが浴衣姿を彩る 6_ 息の合ったダンスで会場を盛り上げた 7_ 内子高校グラウンドで、空に浮かぶ気球に大はしゃぎ



—フォトリポート—

ふるさとの夏祭り

7月、町内では2つの祭りが開かれました。夏空に響く歓声と、夜を彩る花火や明かり——。たくさんの笑顔があふれた会場の様子を、写真で紹介します。



小田燈籠まつり 7月25日

8_ 7年ぶりに復活しただんじり。小田分校生が力強く引く 9、10_ 地域住民や小田中学校などによる出店が並び、来場者を楽しませた 11_ 燈籠を川に流す親子 12_ 会場に展示された大絵燈籠 13_ 内子狂言くらぶによる公演 14、15_ 燈籠に思いをつづる参加者も。小田川に優しい灯りが広がった

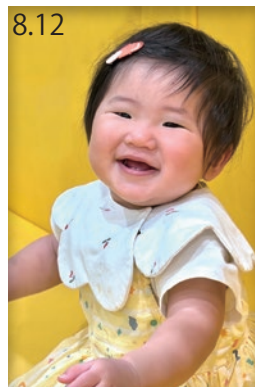
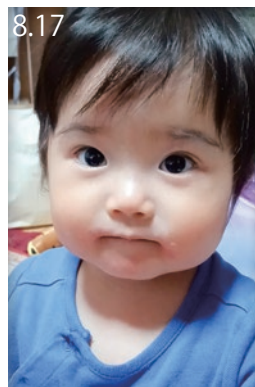




HAPPY BIRTHDAY

おめでとう はじめてのバースデー

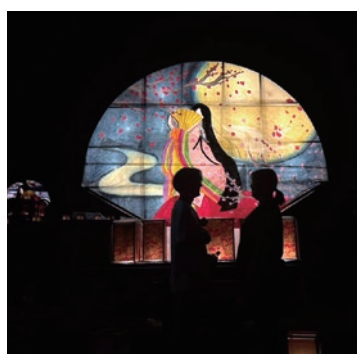
8月に満1歳になる子どもたちを紹介します。

宮岡 蒼ちゃん 石畳9
お姉ちゃん大好き♡ 毎日もぐもぐ成長中！山本 柚陽くん 内子19第1
お兄ちゃんと遊ぶの大好きです！
早く追いかけてほしいな♡金井 恭悟くん 本村
わが家のアイドル♡ みんな恭悟が大好きだよ♡

「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。

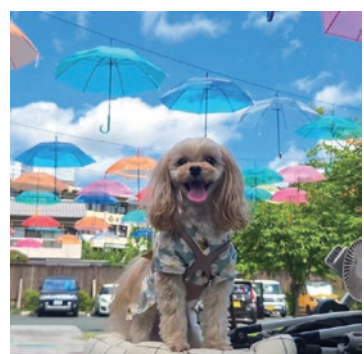
INSTAGRAM \みんなが見つけた/
内子のいいところ「うちコト」

今回は「#うちコト」を付けて投稿してくれた中から、夏の思い出写真を3つ紹介します。



smz_hnnさん

大絵燈籠が優しくともり、幻想的な世界が広がっている一枚。



shinamon_1002さん

色とりどりのアンブレラスカイに、わんちゃんもにっこり。



ka7booonさん

からり橋の向こうに咲く大輪の花火。夏の夜を彩る特別な景色です。

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。



「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。皆さんもインスタグラムの投稿に「#うちコト」を付けて内子町の魅力を発信してみませんか。

FROM ME TO YOU



みんなでつないでリレーエッセイ



「四国遍路と

私の夢

柴田 真理子さん(48)
〓本町3〓

私は東京生まれ東京育ちですが、四国八十八所巡りをきっかけに四国が大好きになりました。縁あって今年の3月に内子町へ移住してきました。自然を身近に感じられる生活、新鮮でおいしい野菜や果物が食べられる幸せ、温かい地域の人々とのつながりなど、都会では得ることのできない豊かさが、内子町にはあります。

お遍路は移住する4年前から始めて、1番札所の徳島県・霊山寺から41番札所の宇和島市・龍光寺までは歩いたことがありました。移住後に再開し、八十八カ所の札所を全て巡礼し終えることができました。途中、温かい励ましの言葉をかけていただいたり、ときには飲み物などのお接待をいただいたり……。特に愛媛県はお接待をいただく

機会が多く、人の温かさを感じました。歩いていると、その土地の自然や町並みをゆっくりと味わえます。四国を一周したことで、改めて愛媛県、そして内子町の良さを感じることができました。

内子町は、43番・明石寺から44番・大寶寺までをつなぐ札所のない区間です。歴史的な史跡や建物が残り、美しい小田川が流れていて、歩いているだけで楽しい場所です。日本全国、さらには世界各国から四国遍路で訪れた人々に、もっと内子町の魅力を知ってもらいたいと思っています。そしていつの日か、お遍路さんがほっと和めるような宿を、夫と2人で開くことが私の夢です。

▼次は、神原洋子さん〓上田渡〓にお願いします。

監修 内子町食生活改善推進協議会

上隅 孝子さん
=東沖=

●材料(4人分)

キュウリ	2本
ミニトマト	8個
ゆでだこ	60g
梅干し	2個
青しそ	2枚
④ 酢	大さじ1
みりん	大さじ1
ごま油	小さじ1

●作り方

- ①キュウリは輪切りにし、塩もみをする。ミニトマトはヘタを取り半分に切る。
- ②ゆでだこは薄切りにする。
- ③梅干しは種を取りペースト状にする。青しそは千切りにする。
- ④ボウルに全部の材料を入れ、④で和える。



季節の一皿

SPECIAL DISH

「夏野菜とたこの
梅ドレッシング和え」

Q 広報クイズ

「広報うちこ」8月号を読んで、①～⑤番の丸印をひらがな・カタカナでうめてください。小さい「っ」「ゅ」や、「が」などの濁音も一文字とします。「●」の文字を①番から順につなぐと、ある言葉になります。どんな言葉でしょう。

- ①アメリカからやって来た「●○○・○○○」さんが、ALTに仲間入り
- ②夢を語ってくれた泉さん。子どもたちにユニフォームや「○○○●」を作りたいと話しました
- ③細菌は高温多湿を好みます。「●○○○○○○○」に注意しましょう
- ④中学生に命の大切を伝える「○○○○○○○○●○○」。参加してくれる親子を募っています。
- ⑤8月の国際理解講座では、ALTの「○○●○○」さんがアメリカのサマーキャンプについて紹介します

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：8月31日（消印有効）
当選者発表：「広報うちこ」10月号

● 6月号当選者の皆さん

- 答え「ころもがえ」 正解数30
- ・藤田千都子さん（内子15）
 - ・尾上由加里さん（内子21）
 - ・富永 節子さん（護国）
 - ・西山 君子さん（石畳7）
 - ・井口 千恵さん（天地）
 - ・大成 静子さん（下重松）
 - ・富岡 節子さん（池窪）
 - ・西岡喜代和さん（寺成）
 - ・堀本美由子さん（中通り）
 - ・宗守由利可さん（大阪府）

動植物が季節ごとに見せる変化は、気候変動を知る手がかりの一つです。愛媛県気候変動適応センターでは、スマートフォンアプリを使った県民参加型の気候変動影響調査を行っています。現在はセミの分

くらしのエコロジー

セミの分布を調査しよう

- **調査方法**
専用アプリ「ArcGIS Survey123」をダウンロードして、観察した日時・場所・写真・録音データなどを投稿
- **調査対象**
県内に生息するアブラゼミ、クマゼミ、ニイニイゼミ、ヒグラシ、ミンミンゼミ、ツクツクボウシなど
- **調査期限**
9月30日（水）

※参加者の中から抽選で10人に、500円分の図書カードをプレゼントします。
※調査方法の詳細やマニュアルなどは、愛媛県気候変動適応センターのホームページをご覧ください。

ホームページはこちら▼
アプリのダウンロードはこちら▼

【問い合わせ】
環境政策室
☎0893(44)6159

手を重ね、思いを紡いで20年目

内子手しごとの会

木工や手漉き和紙などの職人が集う「内子手しごとの会」が、このたび結成20年を迎えました。町並み保存地区に店舗を構え、展示販売やワークショップを通して手仕事の魅力を発信しています。結成当時を知る山口俊道副会長は「今も昔も、地域のものづくりを盛り上げるために意見を交わす拠点。活動を通して多くの人と出会い、そのつながりがさらに広がっていくことが何よりの楽しみ」と語ります。

同会は町の姉妹都市・ローテンプルク市での民間交流や、文化交流都市・東京都豊島区の小学校での工芸体験を続けています。事務局の山本忠志さんは「物売るだけでなく、人との交流を大切にしている。体験をした小学生たちがハイタッチで見送ってくれたことは忘れられない思い出」と笑顔を見せました。次世代に技術をつなぐことも会の大切な役割です。山本勝美会長は「町内の子どもたちにも手仕事の文化に触れてもらいたい」と話します。最後に「何事も『できない』とは言わない。職人たちで力を合わせ、手仕事の未来をつくっていく」と力強く語りました。



（左から）山口俊道さん、山本勝美さん、山本忠志さん
内子手しごとの店の前で、そろいの法被姿



TOWN'S STAR

内子町の人☆キラリ

内子町の皆さん、初めまして

この夏から外国語指導助手として着任するコール・ハンナです。アメリカ・カリフォルニア州エスコンディード出身の24歳です。猫とチーズパンが大好きで、趣味は料理やハイキング、サイクリング、音楽鑑賞、ゲームなどさまざま。大学ではコンピュータサイエンスとアジアを専攻し、並行して日本語も学びました。2年前には関西外国語大学へ留学。滞在中に愛媛県も訪れて、松山城や道後温泉、「猫島」として知られる大洲市・青島などを巡りました。美しい町並み、おいしい食べ物、豊かな自然、そして温かな人々との出会いが心に深く残り、「いつかまた愛媛に戻りたい」と思っていました。私は地域や社会に貢献すること

はとても大切だと考えています。アメリカでは、フードバンクや学校などでのボランティア活動によく参加していました。これからは日本で、子どもたちが新しい文化や考え方に触れるお手伝いができることをうれしく思っています。内子町では和太鼓を習ったり、日本料理を作ったりして、伝統文化にも触れたいです。日本語も上手になるように、毎日勉強をしています。どこかで会ったときには、日本語でも英語でも気軽に話しかけてくださいね。まちのことをたくさん教えてもらえるとうれしいです。これから内子町で素晴らしい思い出が作れると思うとワクワクします。皆さんに会える日が、心から楽しみです。



HELLO!!!

FROM AROUND THE WORLD

外国語指導助手
コール・ハンナ

Cole Hanna

VOICE まちの声

運転免許証を返納したときの支援を知りたい

□運転免許証の返納を考えています。受けられる支援はありますか。（70代男性）
■運転免許証を自主返納する高齢者に、1万5,000円分の助成券を交付します。券は2種類で、町営バスや町内タクシー会社などで利用でき

るものか、町内の給油所で利用できるもの、いずれかを選択してください。詳細はホームページをご覧ください。
ID130183
【問い合わせ】
総務課 危機管理班
☎0893(44)6150



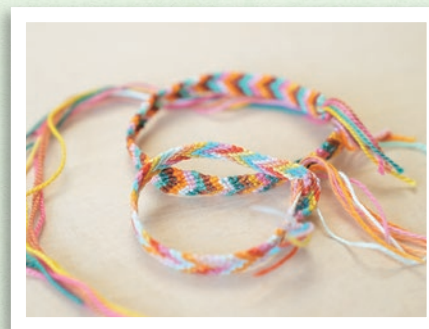
国際理解講座

オリビアさんに教わる アメリカのサマーキャンプ

—友情の証し・Friendship braceletを作ろう—

国際理解講座ではALT(外国語指導助手)などを講師に迎え、料理やものづくりなどを楽しみながら海外の文化や習慣を学びます。

今回はALTのオリビアさんが、アメリカの夏を象徴する文化「サマーキャンプ」について紹介します。子どもたちが自然の中で仲間と共に生活し、自立心や協調性、挑戦する力を伸ばすイベントです。また友達との友情を深めることも目的の一つ。その誓いとして「Friendship bracelet」の交換が行われます。当講座で実際に作るので、ぜひ参加してみませんか。



一緒に楽しみましょう



- 日時 8月24日(月)午後7時～9時
- 場所 内子自治センター
- 定員 20人
※中学生以下は保護者と参加してください。
- 参加費 500円
- 申込方法 8月20日(木)までに電話でお申し込みください。

賛助会員を募集します



国際交流活動へのご支援をお願いします

当協会では、青少年海外派遣事業をはじめとした活動を支援する賛助会員を募集中です。国際交流に興味のある人や、活動にご賛同いただける人の入会をお待ちしています。

●年会費(一口) 個人2,000円、団体1万円

●特典 会報「UTIA フレンズ」を年2回送付

※お申し込み方法などの詳細は事務局までお問い合わせください。

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▶



- おはなしボランティア研修会
▽「読み聞かせをワンランクアップ!」絵本の世界を彩る声の出し方、使い方」
▽講師 矢野雅世さん
▽日時 9月4日(金)午後1時30分～3時30分
▽対象 本や読み聞かせに興味がある、町内在住の人
▽申込期限 8月23日(日)
●募集終了のお知らせ
昨年まで実施していた読書感想文の募集はありません。
- 8月の予定
- 謎解きクイズに挑戦!
本にまつわる謎解きやミッションに挑戦して、図書館の仕組みを学びましょう。
- 企画展
▽「外来生物に注意!」
●おすすめ図書コーナー
▽「夏休みの宿題おたすけ隊」
●おはなし会
▽土曜日・午後2時～
※8月15日(土)はありません。
●寄贈された複本などを譲ります
▽8月1日(土)～
●文学講座
▽8月8日(土)午前10時～
▽『1日10分のときめき』
●かぞくDEわいわい図書館
▽8月16日(日)・30日(日)午前9時30分～正午
●託児サービス
▽8月26日(水)午前10時～11時
●大人の絵本セラピー
8月は休止します。

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



七、八月のストローク
長嶋有／著
老朽マンションの子ども用プール廃止の危機に、監視員アルバイトの女子高生2人が奮闘する。それぞれ悩みを持つ人々の、プールを巡る物語



数字でみる動物図鑑
リチャード・ミード／著
ウミガメが一度に産む卵の数、ペンギンが泳ぐ速さ、カンガルーのキック力など、数字で動物の秘密に迫る。写真やイラストが豊富なビジュアル図鑑



君に会えてよかった
講談社／編
愛しい人との思い出は、新しい冒険を生み出し、凝り固まった心は、誰かと一緒に流した涙が癒してくれる。愛と友情のディズニー名場面が満載

♥児童図書



あらしのよるに
きむらゆういち／文、あべ弘士／絵
嵐の夜に出会ったオオカミとヤギは、互いの正体を知らないまま再び会う約束をする。見えない人も見える人も楽しめる、点字と触図付きの絵本



ようかいむらの妖怪大図鑑
たかいよしかず／作・絵
「えほん・ようかいむら」シリーズに出てくる、優しい妖怪や神様たち。文献を参考にした本来の名前やエピソードなどを、マンガも交えて紹介



あわてるな! みずはこわいぞあぶないぞ!
清永奈穂／文・監修
川・海・プールでの水難事故や水害から身を守ろう。水の怖さを知り、命を守るために子どもができることや家族で心掛けたいことを学ぶ一冊

内子町 健康まつり 2026

未来の健康づくりは
日々の意識と生活習慣から——

8月 **土**
29日
午前9時～正午
内子町共生館

「健康」について考えるイベントを今年も開催します。講演や体験コーナー、栄養バランスメニューのバザーなど、日々の生活を振り返るきっかけがたくさんあります。どなたでも無料で参加可能です。いつまでも健やかな毎日を過ごすために、一緒に楽しく学びましょう。

《主な内容》

- ▶ 高池健康づくり優良者表彰式
- ▶ 各種団体によるバザー
- ▶ 体験コーナー
(血圧年齢測定／体成分分析装置 InBody 測定／ストレッチチェック／骨密度測定 他)
- ▶ 幼稚園・保育園児の食育ポスター展示 など



詳細は
こちらから▶

《記念講演》午前10時～11時

「内子町をもっと元気に！ 私たちでつくる『100年健康』プロジェクト」

講師 三宅 映己先生
(愛媛大学大学院医学系研究科 地域生活習慣病・内分泌学講座 教授)

健康寿命を延ばすために大切なのは、病気の兆候を早く見つけ、重症化する前に適切な治療や管理につなげることです。その第一歩が健診です。

健診では、少ない検査で体の状態を幅広く知ることができます。「忙しくて時間がない」という人もいるかもしれませんが、自分や家族の健康を守るために、ぜひ毎年受診していただきたいと思います。

内子町では、健診で異常を指摘されて

も医療機関を受診しない人が少なくありません。しかし、本当に大切なのは、異常を放置せず、早めに治療へつなげることです。現在は治療法も進歩しており、その効果は検査値などで確認できます。治療は病気のためだけではなく、これからの人生を健康で充実して過ごすためのものです。

健康について考え、行動することは、自分自身への「未来への投資」です。健診を受けることから始めて、一緒に「100年健康」を目指しましょう。

▼CHECK!▼

「地域生活習慣病・内分泌学講座」とは？

内子町と愛媛大学が連携して、平成22年に開設した寄附講座です。三宅映己先生は令和7年4月から同講座の責任者に就任。済生会小田診療所をサブセンターとして、内子町の地域医療や行政に対して次の支援を行っています。

- ① **地域医療支援** 小田診療所で週2日、診療支援を専任教員が担当し、地域の医療拠点の維持に寄与しています。
- ② **保健医療行政への協力** 「地域健康教室」を開き、生活習慣病などをテーマに健康づくりの啓発を行っています。
- ③ **医学部教育・研修医指導** 医学部生に対し、小田診療所での実習指導、町保健師との意見交換などを実施しています。

【問い合わせ】内子町保健センター ☎0893(44)6155

○ 悩みに寄り添う相談パートナー 新しい人権擁護委員を紹介します

人権擁護委員は人権擁護委員法に基づき委嘱された、町の相談パートナーです。8年7月1日付けで、新しく西岡健二さんが委嘱されました。

相談は無料で、秘密は厳守されます。暮らしの中での悩みや心配事、困り事がある人は、安心してご相談ください。



西岡健二さん＝石畳8＝

【問い合わせ】
住民課 人権対策係
☎0893(44)6152

○ うちこ福祉館の事業案内

《やさしい人権講座》

● 演題 「ふつうってなに？ 絵本と遊んで柔らかく頭になろう」

● 講師 武知悦子さん(おはなし屋えつちゃん)

● 日時 8月24日(月)
午後7時～

● 参加費 無料
《健康講座》

● 内容

▽ 講話「体の健康にも影響する『心の健康』」

▽ 調理実習「心が躍る♪アレンジ料理」

● 日時 8月25日(火)
午前9時30分～

● 定員 先着15人

● 参加費 300円

● 持参品 マスク、エプロン、頭巾

《わいわい喫茶》

● 日時 9月7日(月)
午後1時～4時30分

● 参加費 無料

《各種相談を受け付けます》

うちこ福祉館では人権に関する相談を受け付けています。困りごとがあるときは、気軽にこ来館ください。

【問い合わせ】

うちこ福祉館
☎0893(44)3410

自然と涼しいっぱい

小田深山溪谷で川あそび

- 開催日 8月1日(土)、2日(日)、8日(土)、9日(日)
 - 時間 午前10時～午後3時 ※雨天中止
 - 集合場所 安芸貞淵付近の三差路(県道52号)
 - 内容 安芸貞淵で探検ボート乗り、自由に川遊び 他
 - 参加費 小学生以上1人100円(現地で支払い)
- ※事前の申し込みは不要です。

【問い合わせ】小田支所 ☎0892(52)3111

○ 町村団地（地域優良賃貸住宅）の入居者を募集します



町村団地の外観

- 住所 小田363番地
- 住宅の規格・家賃など
- 《世帯用》
- ▽戸数 7戸
- ▽面積他 92・1㎡、3LDK
- ▽家賃（月額） 2万1000円
- ▽3万1300円
- ※オール電化住宅
- 《単身用》
- ▽戸数 1戸
- ▽面積他 46・99㎡、1DK
- ▽家賃（月額） 1万7000円
- ▽1万5900円
- ※オール電化住宅

- 《共通事項》
- 入居資格 次の全てを満たす世帯
- ▽子育て世帯・新婚世帯・高齢者世帯・障がい者世帯・居住の安定に配慮が必要な世帯のいずれかで、住宅に困窮している
- ▽月額所得が15万8000円を超えない
- 申込方法 所定の申込書に住民票などを添えて提出してください。提出書類は建設デザイン課・内子分庁・小田支所にあります。
- その他
- ▽共益費1000円／月が必要です。
- ▽入居時に家賃3カ月分の敷金が必要です。
- ▽家賃は入居者の収入により決定します。
- ※詳しくは内子町のホームページをご覧ください。
- ID 146024
- 【申込・問い合わせ】建設デザイン課 管理係
- ☎0893(44)6157

○ 大人も子どもも、ゲレンデに集合「愛媛サイクリングの日in内子町」イベント

- マウンテンバイク(MTB)で夏のスキー場を走り抜ける、爽快感あふれる自転車競技大会を開催します。
- 開催日 9月19日(土)
- 場所 ソルファオダスキーゲレンデ
- 内容 芝デュアルスラローム
- ※競技参加者は、マウンテンバイクなど悪路を走れる自転車(ブレーキ付き)・ヘルメット・グローブを持参してください。
- ※長ズボンとプロテクターの着用を推奨します。
- カテゴリー、対象
- ▽オープン 中学生以上男性
- ※定員70人
- ▽レディース 中学生以上女性
- ※定員10人
- ▽キッズ1 小学4～6年生
- ※定員15人
- ▽キッズ2 小学1～3年生
- ※定員15人
- ※キッズ1・2はショートコース
- 競技開始時間
- ▽オープン、レディース 午前9時(受付は午前7時30分)
- ▽キッズ1・2 午後1時(受付は正午)



MTBを夏のゲレンデで楽しもう

- 参加費
- ▽オープン、レディース 3500円(中学・高校生は2000円)
- ▽キッズ1・2 1000円
- 申込方法 事前エントリーが必要で、次の申込フォームからお申し込みください。
- 申込期限 8月28日(金)
- ID 146626



事前エントリーはこちらから▼

【問い合わせ】

町並・地域振興課 商工観光班
☎0893(44)2118

立川志らく 独演会

十二月十二日(土)
文化交流センタースバル

《チケット販売》

- 料金
- ▽前売 5000円
- ▽当日 5500円
- ※全席指定、未就学児は入場不可
- 販売日
- ▽町民・内子座友の会先行販売 9月1日(火) 午前9時
- ▽2日(水) 午後5時
- ▽一般販売 9月7日(月) 午前9時

ID 146722

町並・地域振興課 伝統文化施設係
☎0893(44)2118

【問い合わせ】



ねんきん Q&A

国民年金保険料 免除を受けた人はぜひ「追納」を

「追納」とは、国民年金保険料の免除や納付猶予、学生納付特例を受けた人が、保険料を後払いできる制度です。

Q：追納のメリットは？

A：将来受け取る老齢基礎年金額を増やせます。1年分追納した場合に増える年金額は、全額免除期間であれば年間約1万円、納付猶予・学生納付特例期間であれば年間約2万円です。また追納した保険料は社会保険料控除の対象となり、所得税や住民税が軽減されます。

Q：追納には期限がありますか？

A：あります。追納できる期間は過去10年以内に限られます。免除などを受けた期間の翌年度から数えて3年度目以降に支払う場合は、加算額が上乗せされます。早めの納付をお勧めします。

Q：申請・納付方法は？

A：追納するには事前の申請が必要です。年金事務所または役場で手続きができます。追納が承認されると日本年金機構から納付書が送付されるので、金融機関やコンビニ、スマートフォンアプリなどで納付してください。

詳しくは日本年金機構のホームページをご覧ください。▶



【問い合わせ】

○松山西年金事務所
☎089(925)5105
○住民課 国民年金係
☎0893(44)6152

○高橋邸の利用料金を 10月1日から改定します

文化交流ヴィラ高橋邸では、維持管理にかかる経費の増加などを踏まえ、利用料を10月1日から改定します。今後も快適に利用できる施設運営に努めます。ご理解ご協力をお願いします。

※利用料などの詳細は、内子町のホームページをご確認ください。

ID 146830

【問い合わせ】

町並・地域振興課 伝統文化施設係

☎0893(44)2118



高橋邸の外観

○願書の受け付けは8月21日まで 「中学校卒業程度認定試験」を実施します

病気で中学校を卒業できなかった人などを対象に、「中学校卒業程度認定試験」を実施します。

●対象者 9年3月31日時点で満15歳以上で、次のいずれかを満たす人
▽病気やその他のやむを得ない理由で中学校を卒業していない人
▽日本国籍を有しない人

●試験日 10月15日(木)
●会場 愛媛県中予地方局
●願書受付期限 8月21日(金)
※当日消印有効

【書類請求・問い合わせ】

○愛媛県教育委員会義務教育課
☎089(912)2941

○内子町教育委員会 学校教育課(内子分庁内)
☎0893(44)2124

募集

国の平和を守る仕事
「自衛官」採用案内



案内パンフレット

《一般曹候補生》

●第2回募集

▽受付期間 7月1日(水)

▽一次試験 9月1日(火)

▽一次試験 9月16日(水)

▽一次試験 9月19日(土)

●第3回募集

▽受付期間 9月15日(火)

▽一次試験 11月20日(金)

▽一次試験 11月29日(日)

▽一次試験 12月1日(火)

《2等陸・海空士(任期制自衛官)》

▽受付期間 随時

※試験の日程は受付時にお知らせします。

《共通》

▽受験資格 18歳以上33歳未満
※詳細は自衛隊総合採用案内パンフレットをご覧ください。

パンフレットの確認はこちらから▼



【申込・問い合わせ】

自衛隊愛媛地方協力本部大洲地域事務所
☎0893(24)4123

地域の安心・安全のため
愛媛県警で働きませんか

愛媛県警察官(高校卒程度)および警察事務職員の採用試験を実施します。



募集のポスター

《警察官》

●受付期間 7月10日(金)

●第1次試験 8月5日(水)

●通典型/9月20日(日)

▽基礎能力型(SCOA) / 8月下旬~9月中旬

《事務職員》

●受付期間 8月4日(火)

8月27日(木)

——命のめぐもりを届けてくれる
赤ちゃんパパ・ママを募集します

- 日時 10月30日(金)午前9時30分~11時
- 場所 大瀬中学校体育館
- ※授乳・おむつ替えのスペースを用意します。
- 内容 大瀬中学校の全校生徒に、赤ちゃんを抱っこさせてあげたり、子育てのエピソードを話したりしながら交流します。
- 対象 3カ月~1歳くらいの赤ちゃんと保護者
- 申込期限 10月9日(金)



▶昨年度の様子

【申込・問い合わせ】内子町子育て支援センター
☎0893(44)6355

中学生に送る いのちの授業

内子町では中学生を対象に、赤ちゃんとの触れ合いを通して命の大切さを学ぶ「いのちの授業」を実施しています。赤ちゃんを抱っこしたり、子育て中の保護者に話を聞いたりすることで、自分の将来を考える機会になっています。

現在、授業に参加してくれる親子を募集中です。一緒に生徒たちと交流を楽しみませんか。



●第1次試験 9月27日(日)

※詳細は愛媛県警察採用サイトか、愛媛県警察ホームページをご覧ください。

愛媛県警察採用サイト▼



愛媛県警察ホームページ▼



【問い合わせ】

大洲警察署警務課
☎0893(25)1111

ポリテクセンター愛媛で
職業訓練を実施中

再就職を希望する人を対象に、新しい技術や専門知識を身に付けるための職業訓練を実施しています。現在、8年度10月期生を募集中です。

●募集科 機械CAD/NC科、電気設備技術科、いえづくり実践科

●対象者 ハローワークの受講指示・推薦などを受けられる求職者

●訓練期間 10月2日(金)~

●応募期限 9月10日(木)

●受講料 無料

※教科書・作業服代などの自己負担があります。

※詳細はポリテクセンター愛媛のホームページをご確認ください。

ポリテクセンター愛媛のホームページ▼



【問い合わせ】

ポリテクセンター愛媛
☎089(972)0329

防災を学び、応募しよう
小学生の学習作品を募集

「防災」をテーマにした小学生の学習作品を募集します。応募者には参加賞があり、受賞者には豪華賞品を贈ります。学習を機に、家族で防災について考えてみませんか。

●対象 県内の小学生
●応募期限 9月30日(水)

詳細は愛媛県のホームページで確認▼



【問い合わせ】

愛媛県防災危機管理課
☎089(912)2325

「アイヌの方々のための
相談専用電話」

日常生活での困り事、嫌がらせや差別の悩みなど、何でもご相談ください。相談は無料で、匿名でも受け付けます。秘密は厳守しますので、安心してご利用ください。

●相談専用電話
☎0120(771)2008

●受付日時 月～金曜日／午前9時～午後5時

【問い合わせ】
（労働）人権教育啓発推進センター
☎03(5777)1802

愛媛県内の企業が集まる
お仕事フェスタ2026

2日間で計50社が参加予定の
合同就職面接会です。

●日時 8月12日(水)、13日(木)
午後1時～5時

●場所 松山市総合コミュニティセンター

●対象 愛媛県内の企業に就職を希望する、15歳以上おおよね35歳未満の若年者

※保護者の見学も可能です。

●参加費 無料

※予約不要で、服装は自由です。

※参加企業は決定次第、ホームページに掲載します。

詳細はホームページを
ご確認ください▼

【問い合わせ】
（株）東京リーガルマインド松山支社
☎070(1746)5333
✉ehime-jakunen@lec.co.jp

愛媛県立図書館が
リニューアルオープン

耐震改修工事のため閉館していた愛媛県立図書館が、8月22日(土)にリニューアルオープンします。子ども読書室を全面的に改修し、より快適で利用しやすくなっています。ぜひご利用ください。

【問い合わせ】
愛媛県社会教育課
☎089(912)2931



新しくなった館内

五十崎郵便局の
営業時間が変わります

五十崎郵便局では8月24日から昼時間帯の営業を休止します。変更後の営業時間は次の通りです。

●営業時間
▽郵便窓口 午前9時～午後1時／午後2時～5時
▽貯金・保険窓口 午前9時～午後1時／午後2時～4時
※土・日曜日、休日は営業していません。

【問い合わせ】
五十崎郵便局
☎0893(44)3425

全国一斉「こどもの人権
相談」強化週間

いじめや体罰、虐待など、子どもの人権に関するあらゆる相談を電話で受け付けます。相談は無料で、予約は不要です。秘密は厳守しますので、何か問題があればすぐにお電話ください。

●期間 8月28日(金)
～9月3日(木)

●時間 午前8時30分～午後7時(土・日曜日は午前10時～午後5時)

○全国共通電話番号
☎0120(007)110

●相談担当 人権擁護委員、法務局職員

【問い合わせ】
松山地方方法務局人権擁護課
☎089(932)0888

結核などの感染症予防は
基本の対策の徹底から

結核の患者は八幡浜保健所管内でも毎年、確認されています。結核は適切に治療すれば治る病気です。咳やたん、微熱が2週間以上続くなどの症状がある人は、早めに医療機関を受診してください。

9月24日～30日は「結核・呼吸器感染症予防週間」です。手洗いや咳エチケットなど、基本的な感染対策を徹底しましょう。

【問い合わせ】
八幡浜保健所 感染症対策係
☎0894(22)4111



夏もしっかり感染対策

特別養護老人ホーム神南荘
特別養護老人ホームみどり苑

職員募集

職種	採用数	応募資格
看護職員	1人	昭和62年4月2日以降生まれで、看護師の免許を有する人
介護職員A	若干名	昭和52年4月2日以降生まれで、介護福祉士の資格を有する人
介護職員B	若干名	平成4年4月2日～20年4月1日生まれで、採用後5年以内に介護福祉士の資格を取得する意欲がある人

※令和9年3月末までに資格取得予定の人を含む。

●受験資格(全職種共通) 次の全てを満たす人
▷普通自動車免許を有する、日本国籍の人
▷地方公務員法第16条各号のいずれにも該当しない

●1次試験(教養試験、作文)
▷日時 9月27日(日) 午前9時～
▷場所 特別養護老人ホーム神南荘

※2次試験は10月下旬に実施予定です。

●勤務条件など
▷勤務場所 特別養護老人ホーム神南荘／特別養護老人ホームみどり苑
▷給与 最終学歴、職歴などにより決定
▷その他 土日祝日、年末年始の勤務あり

●応募方法 採用試験申込書、資格証明書の写し(取得者のみ)を、9月11日(金)までに提出してください。

※採用試験申込書は各施設の事務所、またはホームページから入手できます。

【応募・問い合わせ】
特別養護老人ホーム神南荘
☎0893(43)1901
🌐 <https://kannansou.server-shared.com/>



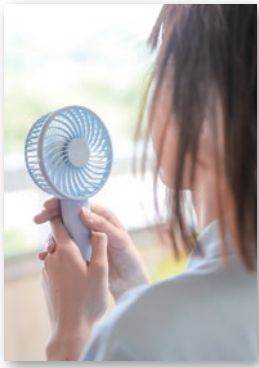

お知らせ

リチウムイオン電池が
原因の火災が増加中

電気機器による火災が年々増えています。特に、モバイルバッテリーなどに使われる「リチウムイオン電池」は、取り扱いを誤ると発火する恐れがあり、危険です。

リチウムイオン電池は生活に欠かせないものになっています。火災を防ぐために、正しい使用方法を再確認しましょう。

《安全に使うために》
▽PSEマーク付き製品を選ぶ
▽充電は80～90%までにして、過充電を避ける
▽落下させるなどの強い衝撃を与えない
▽夏場の車内など、高温になる場所に放置しない



身近に多い充電式の機器

▽異常な発熱や膨張、異臭があるときはすぐ使用をやめ、販売者などに相談する
▽廃棄時はテープで絶縁する

【問い合わせ】
内子消防署
☎0893(43)0119

愛媛県司法書士会による
無料の相続相談会

6年4月から相続登記の申請が義務化されました。不動産を取得した相続人は、取得を知った日から3年以内に相続登記が必要です。6年4月以前に相続したものの対象で、違反すると10万円以下の過料が科される場合があります。

愛媛県司法書士会では、相続の無料相談会を実施します。各司法書士事務所か、相続登記相談センターにご相談ください。

●無料相談受付期間 8月3日(月)～7日(金)
※各事務所への相談は、事前に予約が必要です。

○相続登記相談センター
☎0120(13)7832

【問い合わせ】
愛媛県司法書士会
☎089(941)8065

夏は食中毒に要注意 3原則で予防しましょう

夏は細菌による食中毒が発生しやすい時期です。多くの細菌は高温多湿を好むため、梅雨から残暑の間は特に増殖します。外食時だけでなく家庭でも発生するので、食材の扱いには十分注意してください。

《食中毒予防の3原則》

①細菌をつけない

- ▶**丁寧な手洗い** 食材を扱う前後はしっかり手を洗いましょう。調理中にトイレに行ったり鼻をかんだりした後も、忘れずに行います。
- ▶**加熱しないものを先に** まず野菜などから調理し、肉・魚は後にして、細菌が移るのを防ぎます。
- ▶**器具の使い分け** 包丁やまな板は、肉魚用・野菜用を分けましょう。

- ▶**密封容器などで保存** 食品の保管時は、細菌が移らないよう密閉容器やラップを使用します。
- ②**細菌を増やさない**
- ▶**低温で保存** 肉・魚などの生鮮食品や惣菜などは購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れます。
- ▶**早めに食べる** 冷蔵庫に入れても細菌はゆっくり増殖するため、早めに食べきりましょう。
- ③**細菌を殺菌する**
- ▶**しっかり加熱** 食材は中心部まで火を通します。肉の場合、肉汁が透明になるまでが目安です。
- ▶**調理器具の洗浄・消毒** 使用後の調理器具の殺菌には塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）が効果的です。熱湯の場合は85℃で5分間以上つけましょう。

9月の相談日・救急当番医

●年金1日相談

日時：10(木)・24(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：8(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：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
6(日)	みかんこどもクリニック(八幡浜市)	0894(20) 8800
13(日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24) 1199
20(日)	おおくぼこどもクリニック(大洲市)	0893(57) 9366
21(月)	おおむら小児科(内子町)	0893(44) 7117
22(火)	大洲ななほクリニック	0893(25) 7710
23(水)	ごとう小児科(大洲市)	0893(23) 0510
27(日)	守口小児科(八幡浜市)	0894(24) 7770

※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

9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
4(金)	午前9時30分～11時	五十崎保健センター	
9(水)		内子保健センター	

1歳6カ月児健康診査

日	受付時間	場所	対象
10(木)	午後1時～1時15分	内子保健センター	6年12月、7年1月生まれ

3歳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
10(木)	午後0時45分～1時15分	内子保健センター	5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
15(火)	午前9時～9時30分	内子保健センター	6年6月・7月・8月生まれ

乳児健康診査

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

●成人保健

受診は予約した人に限ります。受診を希望する人で申し込みがまだの場合は、電話で予約してください。
○内子町健診コールセンター
☎0893(57) 6370

特定健診、後期高齢者健診、健康診査、がん検診(肺がん・胃がん・大腸がん・前立腺がん・子宮がん・乳がん)、腹部超音波検診、肝炎ウイルス検査

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

※骨粗しょう症検診はありません。

乳がん検診(マンモグラフィー)

日	受付時間	場所
7(月)	午前9時～11時30分	内子保健センター
8(火)	午後1時～3時30分	

【問い合わせ】

内子町保健センター
☎0893(44) 6155

住人十色

第 198 回

海外留学でまた一つ開く可能性の扉 メキシコサッカーU-15の最高峰に挑む

宮岡 虎蒔さん(内子中学校3年) 川中1



◎「友達が中学校の廊下に『虎蒔おかえり』と貼ってくれていて、うれしかった」。一回り大きくなって帰ってきた虎蒔さん

サッカーの海外短期留学プログラム「JFAアデイドス DREAM ROAD」の参加選手に宮岡虎蒔さんが選ばれ、4月から約3週間、メキシコの強豪チーム「クラブ・アメリカ」で武者修行を経験しました。日本からの参加者は宮岡さんを含めて4人。約半日の練習は週5回、基礎から対人練習、筋力トレーニングまでみっちり行いました。宮岡さんは「やることは日本と同じでも、質は高い。標高約2000mの高地で疲れやすく、最初の一週間はきつかった」と振り返ります。さらに「パスのスピード、連携、意識の高さ——どれもハイレベル」と宮岡さん。言葉が通じない中、コーチの指示はチームメイトの動きから想像し、自分の意思を身振り手振りで伝えながら、トップレベルのサッカーを吸収していきます。その中でも「空中戦は自分の強みと思えた。それに、ご飯はうちのほうがおいしい」と笑います。

宮岡さんを小学生時代から指導してきた、内子サッカースポーツ少年団代表の曾根和也さんは「彼の成長は、先輩や2人の兄の背中を追いつながら、見えないところでも努力してきたからこそ」と目を細めます。「まだまだ伸びしろがある。これからが本場の闘い。活躍を楽しみに見守りたい」とエールを送りました。

編集 幸記

▽通学合宿の取材に行く……ことはできませんでしたが、「保護者は来てはだめ」とのこと。後輩が頑張つて撮影してきてくれた写真から、充実の時間だったと分かります。すてきな体験を支えてくださった皆さん、ありがとうございました(史)

▽仕事で沖縄の人とお話する機会が何度ありました。気付けば毎回「内子町は宜野座村と姉妹町村なんですよー」と、ここぞとばかりにアピール。広報担当の性でしょうか、つい話したくなつてしまいました(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

