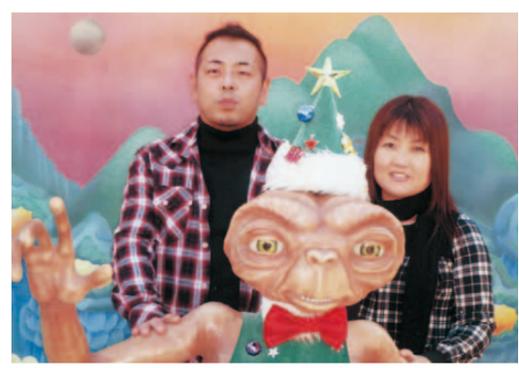


FROM ME TO YOU

みんなであつないでリレーエッセイ



「人と人とのご縁」

坂本 眞悟さん(38)  
内子13

皆さんは終活という言葉を知っていますか。最近はいろいろなメディアで、この言葉を目や耳にすることがあるかもしれません。しかし、ほとんどの人はシウカツと聞くと、就職活動を連想すると思います。終活とは人生の終末を迎えるにあたり、葬儀やお墓の準備、財産・相続・家の不用物の事前整理などを行うことです。

私は若いときから、葬祭・墓石関係の仕事に携わっていて、昨年12月に、高知県で行われた終活コーディネーターの試験を受験し、無事合格することができました。この仕事は一人一人の希望にあった終活の支援をします。近年、若い人の田舎離れや独居している高齢者が増えていることもあり、今後は終活支援がさらに重要視されてくると思います。

ます。最近では、老人ホームに入居する人の自宅の不用物整理や、いろいろなお墓のあるお墓を1カ所にまとめる相談を受けました。多くの相談を受けることで、人と人とのご縁を強く感じています。

私はこの資格を十分に生かし、地域の人たちのために一杯支援していきたいと思っています。また地域全体で高齢者をサポートできる関係をつくって、高齢者にとってより住みやすい内子町を目指したいです。それが、私を幼い頃からここまで育ててくれた内子町や町民の皆さんへの恩返しだと思っています。今後も人と人とのご縁をより一層大切にしたいです。

▼次は、宮内 大輔さん 東沖にお願います。



4.18 重藤 蓮くん 論田2  
お兄ちゃん大好き♡ 早く一緒に遊べるようになりたいな!



4.7 宮岡 文時郎くん 川中1  
兄ちゃんたちと早くかけっこしたいな♡



3.11 宮田 柚菜ちゃん 妙見町  
ニコニコ笑顔の柚菜ちゃんが家のお姫様です♡ 我



4.24 仙波 希望ちゃん 内子18第1  
我が家のアイドル希望ちゃん♡ 笑顔のすてきなレディになってね☆



4.23 小林 芽生ちゃん 内子21  
いつもここにこ元気印! みんなと仲良く遊ぶの大好き♡

HAPPY BIRTHDAY  
おめでとう  
はじめての  
バースデー

4月に満1歳になる子どもたちを紹介します。

※3月11日生まれの宮田柚菜ちゃんは、ご家族の申し出により4月号に掲載しました。

親子で楽しく水中運動!  
「ベビービクス教室」のご案内

親子での水中運動をインストラクターが指導します。お気軽にご参加ください。

- 開催日 5月13、20、27日、6月3、10、17、24日、7月1日(毎週金曜日/全8回)
- 時間 午前10時15分～11時45分
- 場所 フィットネスクラブR.Y.U.O.W
- 対象 生後6カ月～2歳までの子どもとその保護者で、今までに同教室に参加したことがない子ども
- 内容 水中での親子運動・マッサージ
- 定員 10組
- 料金 4,000円(1回500円×8回)
- 申込期限 4月25日(月)



昨年9月に行われたベビービクス教室の様子

【申込・問い合わせ】  
地域医療・健康増進センター  
(保健センター)  
☎0893(44)6155

保健センターからのお知らせ



ひさこ 平岡 久子さん  
=林慶=

- 作った人
- 材料(4人分)  
① サツマ芋 120g  
りんご 120g  
砂糖 大さじ3  
シナモン 適量  
レモン汁 適量  
春巻きの皮 4枚  
油 適量

- 作り方  
① サツマ芋は2～3分の角切りにし、水にさらす。りんごは芯を取り除き、いちよう切りにする。  
② 圧力鍋に①を入れてふたをして火にかける。沸騰したら火を止め、5分程度放置する。  
③ 春巻きの皮で②を包んで表面に油を塗り、200度のオーブンで5分程度焼いたら完成。



わが家の一皿  
SPECIAL DISH  
「簡単りんごパイ」

## Q 広報クイズ

「広報うちこ」4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「○○○○●○教室」のご案内。親子での水中運動をインストラクターが指導します。
- ②「内子座○○●○」・「記念対談」のチケット予約は、4月18日から受付開始です。
- ③「新○○○○●4路線」。4月1日から運行スタートします。
- ④人間国宝の豊竹嶋太夫さんが「○○○○文化講座」に登壇しました。
- ⑤3月26日～11月20日の間、「○○○○南予博2016」が開催されます。

### 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。宛て先：〒795-0392 内子町役場 総務課 広報・広聴係 締め切り：4月30日(消印有効) 当選者発表：「広報うちこ」6月号

### ● 2月号当選者の皆さん

#### 答え「ゆきがっせん」正解数56

- ・本田 亜由さん (内子19第2)
- ・亀井 節子さん (内子21)
- ・山岡 純子さん (富中)
- ・大木 沙彩さん (石畳7)
- ・川口 文子さん (川登)
- ・本山 幸恵さん (鳥越)
- ・久保眞壽子さん (駄場)
- ・村上 創太さん (大洲市)
- ・友澤奈々美さん (伊予市)
- ・宮本 若子さん (広島県)

内子町では役場、保育園、幼稚園、小中学校などの公共施設に、園児や小学生などで結成した「子どものエコ見回り隊」が訪問し、電気や水道、ごみなどに関する環境配慮ができていくかをチェックしています。

## SAVE THE EARTH くらしの エコロジー

### エコ見回り隊が 公共施設をチェック

1月27日と2月24日には、「子どものエコ見回り隊」ならって、内子小2年の保護者を中心に結成した「大人のエコ見回り隊」が、公共施設14カ所を訪問しました。参加者は「町でこんなに熱心に取り組んでいるとは知らなかった。もっと多くの人が参加してこの取り組みを知りべし」と話していました。皆さんもエコ見回り隊に参加してみませんか。詳しくは、お問い合わせください。

環境政策課  
☎0893(44)6159



小田中学校の先生に日頃の取り組みをインタビュー



正しく分別されているかゴミ箱をチェックする見回り隊

## VOICE まちな声

### 空き家の活用について

□人口が減って、空き家が多くなっているのではないのでしょうか。町ではどのような対策をしていますか。(70代女性)

■山間部の集落で空き家が増加しています。町では、移住促進をはかるため、空き家

所有者に対して意向調査を行い、貸し出しや売買ができる物件を「空き家バンク」に登録して、移住希望者に紹介をしています。

【問い合わせ】  
総務課 政策調整班  
☎0893(44)6151

## ヨガを楽しんでいつまでも健康に

### 「大瀬ヨガ教室」

「大瀬ヨガ教室」(富永昌枝会長)が開かれるようになったのは、平成20年6～7月に小田自治センターで開かれたヨガ教室がきっかけ。教室に参加した富永さんらが、「ヨガは楽しいし、健康寿命を延ばすためにも、みんなで大瀬で続けよう」と、同年9月に大瀬自治センターで教室を始めました。

ヨガ教室は毎週火曜日、午後7時半から開かれています。現在の参加者は60～75歳までの18人。ヨガの魅力は、高齢者でも自分に合ったペースで気軽に楽しめることや、肩や腰の痛みを和らげられることです。富永さんは「一人でヨガをしても長続きはしないけれど、みんながいるから頑張ろうと思う。コミュニケーションを取りながら、普段使わない筋肉を動かすので、心と体が健やかになる。皆さんにもぜひ、挑戦してほしい」と呼びかけます。

第2、4火曜日には、NPO法人国際ヨガ協会愛媛中央支部の田淵悦子さん=松山市=を講師に招いてレッスンをします。興味のある人は、ぜひ練習を見に来てください。



大瀬ヨガ教室のみなさん

【問い合わせ】

富永昌枝 ☎0893(47)0722



TOWN'S STAR

## 内子町の人☆キラリ

## 聖パトリックの物語

今回は、アイルランドにキリスト教を広めたことで有名な聖パトリックについて紹介をします。

聖パトリックはウェールズで生まれ、キリスト教徒の両親に育てられました。子どもの頃に誘拐されてアイルランドで奴隷として過ごした彼は、苦しみながらも日々祈りを捧げていたそうです。20歳のときになんとか逃げることができ、ウェールズに帰ってきました。その後勉強をして、キリスト教の聖職者になりました。

ある日、聖パトリックは夢の中で、「アイルランドに戻ってキリスト教を広めなさい」という神のお告げを聞いたといわれています。彼はお告げに従い、アイルランド

でキリスト教を広め、多大な貢献をした神聖な人として認められるようになりました。

聖パトリックがアイルランドに及ぼした影響は大きく、彼が三位一体説を説明するために使ったシロツメクサは、アイルランドの有名な国花になっています。また、アイルランドに蛇がいない理由は、瞑想の邪魔をした一匹の蛇に怒った彼が、アイルランド中の蛇を海へ追い出したからといわれています。

毎年、聖パトリックの命日の3月17日にはパレードが行われ、町中が多くの人でにぎわいます。東京でも行われるので、ぜひ見に行ってみてください。



IN ALL THE WORLD

## HELLO!!!

外国語指導助手

ピーター・コール

*Peter Cole*