



HAPPY BIRTHDAY

おめでとう はじめてのバースデー

7月に満1歳になる子どもたちを紹介します。

「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。



7.28 富岡 楽良くん 岡第2
追いかけてっご大好き！早くお外でたくさん遊びたいです♡



7.2 岩本 藍快くん 新川町
もぐもぐ、ご飯大好き！いつもここに♡元気もりもり☆

INSTAGRAM みんなが見つけた／内子のいいところ「うちコト」

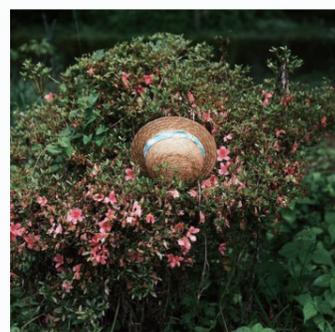
今回は「#うちコト」を付けて投稿してくれた中から、花のある景色を3つ紹介します。



t.fukuocaさん
日野川地区で見つけたハート型のアジサイ。見ていると幸せな気持ちに



ttatsukaさん
弓削神社の菖蒲の花がきれいに咲いています。地域の人々が作った風景



_morographer_さん
ツツジの上に置かれた麦わら帽子。いろいろと想像できる面白い写真です

「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。



監修 内子町食生活改善推進協議会



今月の食改さん／
上田 静子さん
＝松尾＝

●材料(4人分)

- キュウリ 1本
- キャベツ 葉3枚
- ツナ缶 大さじ1
- コーン 大さじ2
- 油 小さじ1
- 酢 大さじ1/2
- ④砂糖 小さじ1
- 塩 少々
- しょうゆ 大さじ2/3

●作り方

- ①キュウリとキャベツを千切りにする。
- ②キャベツを耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで柔らかくなるまで加熱し、水気を絞る。
- ③②を合わせておく。
- ④ボウルに全ての材料を入れ、混ぜて完成。



季節の一皿
SPECIAL DISH

「キュウリとツナのサラダ」

FROM ME TO YOU

みんなであつないでリレーエッセイ



おむつなし育児アドバイザーの修了証を持つ河野さん

「おむつなし育児から考える」

河野 優さん(41)
＝石畳＝

里山の農家に嫁ぎ、自然と関わる暮らしから、その偉大さを感じています。人も地球の一部であり、自然や人間が

存在すること自体に、素晴らしいと感じることに気が付き、感謝するようになりました。出産を機に「おむつなし育児」と出会いました。全くおむつを使わないのではなく、赤ちゃんがなるべくおむつの外で気持ちよく排泄できるようにする育児方法です。開放空間での排泄は赤ちゃんの五感を育て、おむつに頼りすぎないよう心を寄せるので、コミュニケーションも増えます。私も赤ちゃんはおむつをするのが当たり前だと思っていました。でも、考えてみると周りの物が汚れないよう、大人の都合でおむつをしているだけなんです。おむつなし育児は特別な育児方法ではありません。昔の人は当たり前「やり手水」で子育てをしていました。排泄を自立させる

昔ながらの方法が減ったのは、核家族化や便利な商品の後押しなどが一因だと思います。おむつなし育児の奥深さをもう少し知りたくなり、アドバイザー講座を受講しました。頼れる人がいなかったり、余裕がなかったりすると効率の良さを求めがちです。でも、よく子どもを観察し、ちょっと手を掛けて、食欲や睡眠欲と同じくらい大切な排泄欲を満たしてあげると、ご機嫌な時間が増えます。結果的に楽しんで子どもの変化や成長を楽しむ時間が増えます。正解のない子育てだからこそ顔と顔、肌と肌の触れ合いを大切にし、その素晴らしさをみんなが笑顔で受け入れて暮らせればと思います。

▼次は、宮内貴子さん＝立川中央＝にお願いします。

Q 広報クイズ

「広報うちこ」7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 えひめA1-1で「○○●○」も川の水もきれいに
- ② 会いたい人との出会いを「●●○○」。愛結びコーナーで結婚支援
- ③ 働く未来の自分を想像しよう——。小田分校が「○○○●○○○○」を実施
- ④ 今月のリレーエッセイのタイトルは、「○○●○○」育児から考える
- ⑤ 五十崎特産の和紙で、うちわや水鉄砲などの「○●○○○」を体験
- ⑥ 後期高齢者医療の「●○○○○○○○○○」が8月1日から新しくなります

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：7月31日(消印有効) 当選者発表：「広報うちこ」9月号

● 5月号当選者の皆さん

答え「かしわもち」 正解数43

- ・上田 福一さん (内子17)
- ・宇都岡奏沙さん (内子18第1)
- ・上田 繁子さん (松尾)
- ・石田 彩珠さん (田中)
- ・河内 美子さん (本村)
- ・谷口 久子さん (石畳7)
- ・谷田 美香さん (柿原)
- ・城本 龍吉さん (下重松)
- ・山内久仁子さん (立石)
- ・菊池 悟さん (松山市)

「えひめA1-1」は酵母と乳酸菌、納豆菌を糖蜜で発酵培養した液体で、水質浄化や有機物の分解、悪臭防止などの効果があります。内子町では環境NPOサン・ラブの協力により、各自

- ▽ 注意 事項
● 食品ではないので、飲用しないでください。
- ▽ 配布場所によっては、持ち帰るための容器が必要です。ペットボトルの空き容器などをもちってください。
- ▽ 一度に大量のえひめA1-1を流しても効果はありません。目安の量を守り、継続して使いましょう。
- ▽ えひめA1-1の使用 方法
● 流し場・トイレ 寝る前にコップ一杯分を流すと、臭いや排水管のぬめりがとれます。浄化槽もきれいにしてくれます。
- ▽ 生ごみ コップ半分ほどをかけると、悪臭が抑えられます。

【問い合わせ】
環境政策室
☎0893(44)6159



自然由来の成分で、環境に優しく安全に使用できる



えひめA1-1で排水も川の水もきれいに

治会館や役場本庁・内子分庁・小田支所などで無料配布しています。ぜひご利用ください。

帰るための容器が必要です。ペットボトルの空き容器などをもちってください。

VOICE まちの声

接種券が届く前に職域集団接種を受けられますか

□会社で新型コロナワクチンの職域集団接種をすることになったのですが、どうすればいいですか。(40代男性)
■国や企業、大学が実施する集団接種には原則、接種券が必要です(6月25日現在)。内子町に住所がある人

には『新型コロナウイルスワクチン接種券付クーポン券』をお渡しできます。上記の集団接種を希望する人は、まず電話でご相談ください。

【問い合わせ】
新型コロナウイルス感染症対策室
☎0893(57)6370

男子総合5位。県総体で内子旋風

内子高校陸上部

県高校総合体育大会の陸上競技が6月5～7の3日間、県運動総合公園で開かれ、内子高校の部員11人が四国大会への出場を決めました。顧問の鷺見英治さんは「部員の約半数が四国大会への出場権を得たのはすごい。小規模校で総合5位は快挙と言える。よく頑張った」と選手の努力をたたえます。

仲間たちの健闘を一番に喜ぶのは主将の藤原透生さん。「陸上競技は自分との闘い。だけど練習はみんなで闘うことを意識してきた。1人では逃げたくないような厳しい練習も、互いに励まし合うことで乗り越えてきた。僕たちの強さは『結束力』。かけがえのない宝物です」と笑顔を見せます。

藤原さんは「鷺見先生は大会に出場できるのは有り難いことと言っている。僕たちは今年の夏、総体の代替試合で戦った先輩たちの姿を目に焼き付け、『次は頼んだぞ』という思いを継いだ。今年は、先輩たちの思いと皆さんへの感謝の気持ちを忘れずにチーム一丸となって挑んだ。この結果と、この1年間の成長を誇りに思う」と胸を張りました。



TOWN'S STAR

内子町の人☆キラリ

内子の思い出いっぱいの写真

8月にアイルランドに帰国することになったので、今回の記事が最後になります。思い出深い写真ばかりで、どの写真を掲載するかを選ぶのがとても難しかったです。写真を探していると内子での楽しい思い出がよみがえります。

内子で過ごした6年間で、私自身いろいろな変化がありました。来る前に考えていた期待や目標は、実現したことも実現しなかったこともあります。以前の私には考えもつかない取り組みもしています。2018年からは修士号を取るための勉強を始めました。遍路旅もしています。それから、きちんとカウンセリングを受けて自分のうつ病と向き合うようになり、私は多動性症候群かもしれないと

ということが分かりました。これらの取り組みは私も驚くような変化ですが、これからの私の人生をより良いものにする機会を与えてくれています。

内子で過ごした時間は私の人生を豊かにしてくれました。私もこちらに来たことで、誰かの役に立てたならうれしいです。アイルランドに帰国して落ち着いたら、思い出の写真を使って大きなカラージュ作品を作ろうと思います。それを毎日見るたびに内子での幸せだった時間と皆さんのことを思い出したいです。私に幸せな思い出をつくってくれた内子の皆さん、本当にありがとうございました。またお会いできるのを楽しみにしています。



国際理解講座で、参加した皆さんと記念撮影(前列右から3番目がピーターさん)

HELLO!!!

FROM AROUND THE WORLD

外国語指導助手
ピーター・コール

Peter Cole