



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。



山岡 春喜くん 下重松  
お外で遊ぶの大好きです。たくさん公園に行って遊ぶぞ！



大久保 七菜ちゃん 柿原  
くだもの大好き♡  
て大きくなるぞ♡  
いっぱい食べ



石岡 來桜ちゃん 西沖  
歩くの大好き。なんにでも興味津々。たくさんいたずらするぞ♡

「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、内子の春の景色を3つ紹介します。



t.n.f.mm2022さん  
立石地区に訪れた春。穏やかな風景に身も心も癒されます。



xiaoyaokamuraさん  
四季の詩公園は菜の花もきれいですね。笑顔がとってもかわいいです。



yu\_non.skiski1102さん  
「郷之谷川のしだれ桜」。美しい風景は地域の皆さんの手入れのたまもの。

「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、フォローしてみね！  
QRコードをスキャンすると簡単に見られます。



村上 玲子さん  
=平野=

### ●材料(4人分)

- アスパラガス 150g
- ジャガイモ 40g
- 粉チーズ 大さじ1
- 水 300ml
- 牛乳 300ml
- 塩 ひとつまみ
- コンソメ 1g

### ●作り方

- ①アスパラガスは1等長さに切り、ジャガイモは皮つきのまま1等角に切る／②ミキサーに①と粉チーズ、水を入れ、なめらかになるまでかき混ぜる／③鍋に②を入れて弱めの中火にかけ、とろみが出るまで混ぜたら、さらに牛乳を加えて混ぜる／④塩、コンソメで味を調えたら完成



季節の一皿  
SPECIAL DISH  
アスパラガスのポタージュ

## みんなであつないでリレーエッセイ



前列右から2番目が大野さん

### 心を磨き人を育む 剣の道――

大野 元嗣さん(33)  
内子6

私は幼少の頃から剣道を続けており、今は地元の子どもたちに指導をしています。剣道はただのスポーツではありません。題名の通り、稽古によって人間性を磨く道なのです。全てにおいて、礼に始まり礼に終わります。試合ではガッツポーズをすると反則行為になります。それは相手に勝つことよりも相手を重んじることを優先し、技やテクニクだけではなく、礼節に重きが置かれるからです。大切なのは、相手に対する感謝の気持ちや相手を思いやる心――。これは道場を離れた生活のあらゆる場面においても生かされるものです。

内子町は剣道が盛んな地域で、私が所属する内子剣友会では、子どもから大人まで一緒に稽古に打ち込んでいます。私自身、今まで多く

の指導者の先生にお世話になりました。その中でも、今は亡き森並浩一郎先生には小学生の頃から大切にしてもらいました。社会人になると同じ職場に誘ってもらい一緒に仕事をし、夜は剣を交えて汗を流しました。思い出せば数えきれません。感謝の気持ちでいっぱいです。

礼儀作法が身につく、あいさつができるようになる、仲間を大切にできる、幅広い年代の人たちと知り合い多くの友人ができるなど、剣道のメリットはたくさんあります。何歳からでも始められ、高齢になっても続けられます。皆さんも一緒に楽しみませんか。

▼次は、松浦美智子さん内子13にお願ひします。

監修 内子町食生活改善推進協議会

みんなのひろば

## 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。

- ①NPO法人・内子「○○●○○○○」ネットワークが『内子の川の生きものハンドブック』を小学校などへ寄贈
- ②「ぼくの夢わたしの夢」に登場した宮部晴輝さんの夢は、みんなに元気を届ける「○○○●○○」になること
- ③本場のビールや料理を楽しもう。「●○○○○○○」2023を開催します
- ④「○○●」保育園の園児たちが、お別れ遠足でイチゴ狩りを体験しました
- ⑤生ごみも「○○○○●」しよう！コンポストの購入に対して補助金を交付しています

### 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「ふくはうち」 正解数27

- ・武智 幸雄さん（内子10）
- ・武田 政男さん（護国）
- ・泉 隆徳さん（大岡）
- ・上田 やよいさん（村前）
- ・松田 保子さん（上村）
- ・西岡 玲子さん（妙見町）
- ・児玉美栄子さん（亀井）
- ・森 吉徳さん（八幡浜市）
- ・松田 隆さん（大阪府）
- ・坂本 厚子さん（東京都）

内子町では一部地域で生ごみの分別収集を行っており、集めた生ごみは「A堆肥センター」でリサイクルされています。しかし、その他の生ごみはクリーンセンターで焼却処分されます。生ごみはその約



生ごみも  
リサイクルしよう！

8割が水分であるため、焼却には多くのエネルギーを必要とし、経費や環境負荷が増える原因ともなっています。そこで今回は、家庭でできる生ごみのリサイクル方法を紹介します。

#### 《コンポストでリサイクル》

「コンポスト」は、堆肥をつくる容器のことです。微生物の働きで生ごみを発酵・分解させます。また環境NPOサン・ラブが無償配布している環境浄化微生物「えひめA111」を少量加えると、悪臭の軽減や発酵促進の効果が

あります。最近では畑や庭に設置するタイプのほかに、トートバッグ型や段ボールを使用したものなど、室内でも始められる種類のコンポストが増えてきました。身近なことから、環境にやさしい暮らしを始めませんか。

#### 《補助金の交付もあります》

内子町では、コンポストなど生ごみ処理容器の購入に対して補助金を交付しています。詳しくはお問い合わせください。

【問い合わせ】  
環境政策室  
☎0893(44)6159

## VOICE まちの声

皆さんの「声」をお寄せください

『広報うちこ』では、皆さんからの「まちの声」を募集しています。

まちづくりや行政に対するご意見、身近で気になる話題など、内容は問いません。ぜひ皆さんの「声」をお寄せください。

#### 【宛先・問い合わせ】

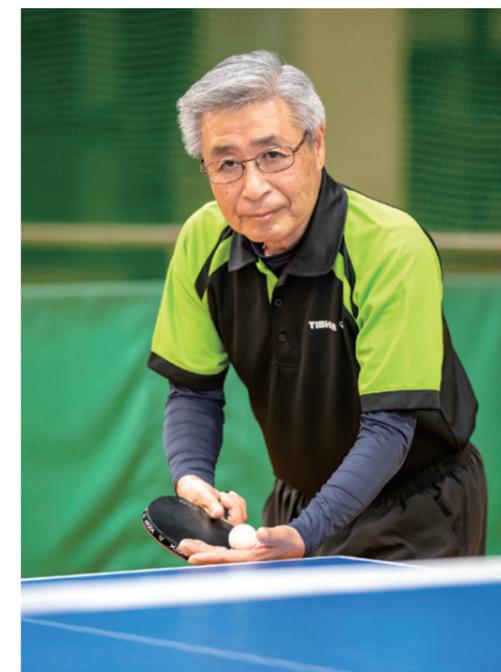
内子町役場総務課  
政策調整班広報・広聴係  
〒795-0392  
内子町平岡甲168番地  
☎0893(44)6151  
✉koho@town.uchiko.  
ehime.jp

## 生涯卓球、生涯青春！

川越 二三雄さん(75) = 内子9 =

軽やかな動きでスマッシュを放つ川越二三雄さん。2月に開かれた「第69回四国卓球選手権大会」男子75～79歳の部門で見事、準優勝に輝きました。川越さんは内子卓球協会に所属し週3回、内子東自治センターで仲間と共に爽やかな汗を流しています。「みんなと卓球をする時間が大好きで生きがい。仲間も良くて部活みたいに楽しい」と笑顔で話す川越さん。決勝戦で惜しくも負けた時は、仲間が「川越さんは私たちの誇り」とねぎらってくれました。「卓球は年齢関係なく誰でも楽しめて、生涯できるスポーツ。健康に気を付けて、まだまだみんなと卓球をしたい」と目を輝かせます。

卓球歴は60年。始めたのは高校生の頃でした。「当時からまったく歯が立たない同級生がいた」と振り返る川越さん。その同級生は今も卓球を続けているそうで、「60年間一度も勝てたことがない」と打ち明けます。「彼に会うと高校生の頃の新鮮な気持ちを思い出す。チャンスが巡れば一度でいいから彼に勝ってみたい」と語る笑顔は少年のようでした。



TOWN'S STAR

## 内子町の人☆キラリ

## 初めての駅伝

私は1月に行われた「内子町駅伝競走大会」に国際交流協会チームで参加しました。マラソンやリレー競争はドイツにもありますが、駅伝は日本独自のものなので初めての経験です。

「新しいことに挑戦したい」と参加を決めたものの、1月に走ると聞いてびっくり。「とても寒いのになぜ？」と理由を聞くと、長距離を走るのに暑い時期より冬の方が適していて、練習しやすい時期だからと教えてくれました。冬は日本のランニングシーズンなので私達も3回の合同練習と自主練習を重ねて挑みました。メンバーと一緒にトレーニングをしたり、タイムを計り合ったりするのは、とても楽しかったです。

走るのが苦手な不安な気持ちもありましたが、仲間のサポートが私に自信をくれました。

当日の雰囲気は最高でした。最初降っていた雨も止み、走るには絶好の天気。老若男女問わず、参加者の皆さんはやる気満々です。国際交流協会チームも負けずに全力で走り、私も無事にたすきをつなぐことができました。うれしかったのは、沿道から聞こえる地域の人たちの声援です。応援が励みになり楽しく走れました。完走した後は達成感があり、誇らしかったです。

駅伝は、走るときは一人だけ、みんなですきをつなぐ一体感があるので好きになりました。また来年も参加します。



たすきを受け取るジェニファーさん



## HELLO!!!

FROM AROUND THE WORLD

### 国際交流員

ジェニファー・ナーゲンラウフト

Jennifer Nagelrauft