



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。



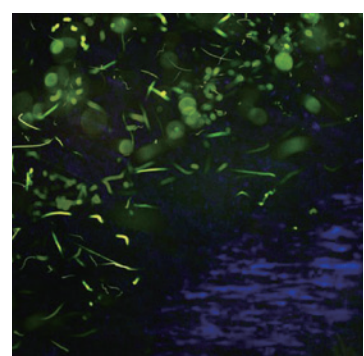
藤谷 愛菜ちゃん 内子13
ねえね大好き♡ 早く一緒に遊べるようになりたいな。



曾根 澄歌ちゃん 西沖
音楽大好き♪ リズムにのって、体を揺らして手拍子するよ♡



INSTAGRAM \みんなが見つけた/
内子のいいところ「うちコト」



kara.s7459さん
柿原川を飛び交うたくさんのゲンジボタル。柔らかな光に癒されます。



uchikobareさん
論田地区にある「にのらく茶園」でのお茶摘み体験を投稿してくれました。



mao.333_さん
五十崎自治センター近くで撮影した雨上がりのアジサイ。

「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。

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。

uchikoto_official



FROM ME TO YOU



みんなであつないでリレーエッセイ



草刈り

重岡 ゆかりさん(58)

内子21

この時期になると、あちらこちらで草刈機の音がします。私も頑張って作業してい

ます。亡き義父が「作業中に人や車の気配がしたらじっとして。草がからまったらエンジンで切って取ることを。無理に下まで刈らんでもかまらん。石がはねたら危ないし、刃も痛みやすい。メガネは絶対しとけよ。気を付けてな」と言っていました。

広い所では人さまに害は与えないだろうと、ぶんぶん振り回しています。調子に乗っていると、カーン！「うつ、痛い！」。石がはねてきました。いけません、義父の言葉をもう一度肝に銘じなければなりません。安全第一です。夢中で作業をしていると思わぬ所にいることがあり、方向転換します。振り返ると刈り残しに気付いて、また戻る。草刈機を担いで行ったり来たりしています。

4～5月ごろは草花もたく

さん咲いています。色鮮やかでもあり、可憐でもあります。が、容赦なく刈っていきます。朝の連続テレビ小説のモデルで植物学者の牧野富太郎さんとはえらい違いです(笑)。

作業を終えたら倉庫で一休み。カタカタ音のする古い扇風機と、ごつごつした古いマッサージ機が置いてあります。心地よい風を浴び、ぐいぐいとほぐしてもらうと快適です。でも思うのです。草は刈っても刈っても、除草剤をまいてもまいても、抜いても抜いても、後から後から生えてくる。伸びてくる。こちらに勝ち目はないなと――。

そしていつの日か、私は草に埋もれてしまうのでしょうか。

▼次は、沖野真由美さん内子51にお願ひします。

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 2本
塩 ひとつまみ
乾燥ワカメ 2^{ダラ}
焼きサバ 80^{ダラ}
酢 大さじ2
砂糖 大さじ1
しょうゆ 小さじ1/2

●作り方

- ①キュウリは輪切りにして塩もみをする。しんなりすれば水気を絞る。
- ②ワカメは水で戻し水気を切る。焼きサバは骨を取り、粗めにほぐす。
- ③ボウルに全ての材料と④を入れてあえる。
- ④器に盛り付けて完成。



季節の一皿

SPECIAL DISH

「焼きサバの酢づけ」

Q 広報クイズ

「広報うちこ」7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最後の町自治体対抗決勝大会。レクバレーで優勝した「●○○○」自治会
- ②南予「○○○○○●」交流会で地域おこし協力隊などが交流しました
- ③4月にオープンした「小さなお菓子屋mimi」さん。クッキーや「○○○○●○○」がSNSなどで話題
- ④涼しい図書情報館で本を楽しみませんか。7月20日から夏の「●○○○○○○○」がスタート
- ⑤内子で「○○○●○○」をしているママたちが始めたイベント・内子のほっこりマルシェを開催します

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「しんりょく」 正解数23

- ・鎗山 益子さん（内子9）
- ・大本 悦子さん（内子18第2）
- ・向井 憲二さん（内子19第2）
- ・西本 恵子さん（上村）
- ・岡村 幸男さん（大久喜）
- ・大久保八重子さん（下重松）
- ・大成 静子さん（下重松）
- ・城本 幸子さん（中川西）
- ・山本 祥菜さん（砥部町）
- ・片渚美佐子さん（埼玉県）

家庭での夏場の電気使用量の大半は冷房です。今回は冷房の使用量を減らし、暑い夏を節電しながら涼しく乗り切る「クールシェア」を紹介します。皆さんも家庭や地域で取り組んでみませんか。

くらしのエコロジー

涼を分かち合う
クールシェアで節電

- 《クールシェアとは》
室温が28度でも快適に過ごせるようにする取り組み「クールビズ」から、一歩踏み込み、みんなで涼を分かち合うことです。
- 《取り組み方法》
①家族団らんで涼をとる
家族が1部屋に集まれば、家庭のエアコンの使用数を減らせます。
- ②公共施設を利用して節電
図書館や自治センターなど無料で利用できる施設や、日陰で風通しのいい公園に出かけることで、家庭の冷房を節電できます。

【問い合わせ】
環境政策室
☎0893(44)6159

詳しくはこちら▼



- ③内子町の自然を楽しむ
小田深山溪谷でキャンプをするなど、町内の自然を楽しむ場所へ行くのもおすすめです。
- 《全国版シェアマップ》
全国のクールシェアスポットをマップで検索できるサイトがあるので、旅行の際にはぜひ、活用してみてください。

地元ではじめて小さなお菓子屋さん

宮岡 里菜さん(33)＝柿原＝

4月に柿原川近くの住宅地にオープンした「小さなお菓子店 mimi」。ウサギ型のクッキーや季節の果物が入ったフルーツケーキが、かわいくておいしいとSNSなどで話題を呼んでいます。店主は宮岡里菜さん。3月までは高校の家庭科の先生でした。「ずっと教師をする生き方もいいけれど、いろいろな働き方がしたかった」とにっこり。大好きなお菓子で起業しました。

「こだわりは極力添加物を使わず、体に優しいものを使うこと。内子の果物はどれもおいしいから、その自然な質のいい甘さを生かしたい」と、宮岡さんは思いを語ります。「昔住んでいた家を改修したけれど、地元を長く離れていたので不安だった」と明かす宮岡さんですが、知人や友達がたくさん来てくれたり、近所の人が迷っているお客さんの道案内をしてくれたりするそうです。「皆さん優しく、温かくて、ありがたい」と感謝しています。「まだ始めたばかり。一つ一つ丹精込めて作ったお菓子をたくさんのお客さんに届けたい」と笑顔をこぼしました。



TOWN'S STAR

内子町の人☆キラリ

大好きな友と海釣りを楽しむ



山口さん(左)と一緒に海で記念撮影。ハマチが釣れて喜ぶ二人



HELLO!!!

FROM AROUND THE WORLD

外国語指導助手

ゴイツェオーネ・トップマン・ロバーツ

Goitseone Topman Roberts

私は待つことが苦手です。退屈な時間にソワソワしたり、ついイライラしたりしてしまうからです。でも海釣りだけは特別で、待っている時間も大好きです。

南アフリカでは淡水のダムでしか釣りをしたことがなく、日本に来て初めて海釣りをしました。教えてくれたのは山口佳一さん。彼は魚釣りが得意で、国際交流協会のイベントがきっかけで友達になりました。海へ行くときはいつも彼と一緒にです。日によって大漁のときもあれば、思い出と持参した食べ物だけが残るときもあります。海の上では魚を待つ時間がほとんどですが、苦にならないのは待つ時間も楽しいからです。早朝の海では山々に昇る朝日の景色を

見ることができ、海の香りや波の音、カモメの鳴き声は心を落ち着かせながらもワクワクさせてくれます。

山口さんと海へ行くようになってから、海釣りが大好きになりました。彼の腕前は素晴らしく、尊敬しています。釣った魚を料理するのも上手なんですよ。厳しいけれど面白く優しい先生で、困ったときは釣りを中断してまで助けてくれます。私は初心者で失敗が多いけれど、いつかいい釣りをして恩返しができるように頑張ります。これからも彼に学びながら、私たちの友情を宝物のように大切にしていきたいです。そして彼と一緒に愛媛の海のいろいろな魚を釣り上げたいです。