

おめでとう はじめてのバースデー

11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。



11.16
下元 稔優くん 小田上
兄ちゃん、姉ちゃんが大好き♡
元氣いっぱい大きくなるぞ！



11.8
松本 侑和くん 平野
にいにもねえねも大好き。早く一緒に歩けるようになりたい♡

みんなであつないでリレーエッセイ



「変わる」ことの楽しさ

岩本 達也さん(33)
〓宮原〓

内子町に移住して2年半になります。以前は岡山県で菌床シイタケを栽培・生産する会社に勤めていました。「農業で生計を立てる」という夫婦の希望をかなえるため、前職の知識を生かした菌床シイタケ栽培をしようと探していたところ、小田地域と巡り合いました。身寄りも知り合いもいない町でしたが、不思議と不安はありませんでした。会社員を辞めて新しく個人事業を始めるという変化に、面白みを見出していったからです。栽培に必要な施設の修繕や建設もやれば案外できるもので、できることが増えていく楽しさも感じています。

7年務めた前の会社では目標があるわけでもなく、それなりに仕事をこなす日々を過ごしていました。業務内容に不満はありませんでしたが、

▼次は、山本昌徳さん〓上川中
央〓にお願いします。

監修 内子町食生活改善推進協議会



今月の食改さん
熊本美千代さん
＝中通り＝

●材料(4人分)

チンゲンサイ 4束
厚揚げ 2枚
ごま油 大さじ1
水 大さじ2
酒 大さじ2
オイスターソース 大さじ2
砂糖 小さじ2
塩・こしょう 少々

●作り方

①厚揚げは熱湯をかけて油抜きをする。縦に2等分にして、2分の厚さに切る。チンゲンサイは3分の長さに切る。
②鍋にごま油を引き、強火でチンゲンサイを炒める。しんなりしたら厚揚げと①を加え、絡めながら煮る。
③器に盛り付けて完成。



季節の一皿

SPECIAL DISH

「チンゲンサイと厚揚げのオイスターソース煮」



「広報うちこ」の表紙をSMILEでいっぱいになろう！

みんなの笑顔
を大募集！

あなたの撮った笑顔の写真が、『広報うちこ1月号』の表紙になります。皆さんの笑顔の写真で広報の表紙をいっぱいにしませんか。年齢制限はありません。下記の募集要項を参照して、ぜひご応募ください。



募集要項

●応募方法 撮影した写真を下記のメールに添付して、投稿者の氏名、住所、年齢、電話番号、被写体の氏名を書いてご応募ください。

✉ koho@town.uchiko.ehime.jp

●テーマ 笑顔

●応募条件 被写体が内子町在住の人

●応募期限 12月4日(月)

●注意点

▷被写体の人の了解を得てご応募ください。
▷写真は縦で撮ってください。
▷1枚につき被写体は1人をお願いします。
▷特殊効果や文字の挿入など、画像加工した作品は掲載できません。
▷作品例のように、アップで撮影してください。

▷掲載時の大きさや位置などは選べません。
▷総務課に直接写真をお持ちいただいてもかまいません。

▷1人何点でも応募できますが、掲載については被写体1人につき1回限りです。

▷掲載に不適切であると思われる写真に関しては、掲載しない場合があります。ご了承ください。

▷応募多数の場合は、表紙以外の掲載になる可能性があります。ご了承ください。

【申込・問い合わせ】

総務課 広報・広聴係

☎ 0893(44)6151

応募待ってるよ♡



Q 広報クイズ

「広報うちこ」11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町内の小学生が出場。運動公園で「○●○○○○○○○○」大会を開催
- ②手作りの食や雑貨がいっぱい。うちこ「○○○○●○」フェスタを初開催
- ③今月の夢は中野こなさん。日本代表の「○●○○○○」選手が憧れです
- ④食事・運動・睡眠が大切。長生きのために「○●○○」寿命を延ばしましょう
- ⑤富永昌敬監督の新作「●○○○○○○○○○○」の撮影が町内でありました
- ⑥オリジナル作品をつくりませんか。「○●○○」絵本・紙芝居を募集します

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：11月30日（消印有効） 当選者発表：「広報うちこ」1月号

● 9月号当選者の皆さん

- 答え「くりごはん」 正解数 30
- ・川口 信夫さん（内子11）
 - ・山本 陽子さん（内子19第1）
 - ・武田トミ子さん（護国）
 - ・田中恵美子さん（河内5）
 - ・尾花 信子さん（上町）
 - ・山岡 民子さん（岡第2）
 - ・大西 郁美さん（北田）
 - ・岡田 久子さん（大平）
 - ・山本 真一さん（松山市）
 - ・大石真由美さん（京都府）

プラスチックごみによる海洋汚染が、世界中で大きな問題となっています。主な原因はポイ捨てなどで放置されたごみが海に流出することです。ごみの8割は陸地から河川を通じて流れてくるといわ

SAVE THE EARTH くらしの エコロジー

きれいな海を守るため
私たちにできること

れ、海のない地域でも関係のない話ではありません。ウミガメが餌と間違えてビニール袋を食べてしまうなど、すでに多くの海の生き物がプラスチックごみによって傷を負ったり、死んでしまったりしています。細かく砕けたプラスチックを魚が食べることもあります。その魚を口にすることで、私たちも知らないうちに悪影響を受ける可能性があります。海のプラスチックごみは分解されず半永久的に残るので、ポイ捨てをしないことはもちろん、必要以上に使わな

【問い合わせ】
環境政策室
0893(4)6159

▶町内で撮影した、水路にたまったプラスチックごみ



いことも大切です。地球環境や今の暮らしを守るために、マイボトル・マイバッグを活用するなど、私たちの普段の生活を今一度、振り返ってみませんか。

80代の現役、テニスではつらつプレー

高橋 性壽さん(87) 中町、田中 光さん(82) 平野

「テニスが楽しくて生きがい」と笑い合うのは、高橋性壽さんと田中光さん。ソフトテニス協会に所属する80代の現役プレーヤーで、高橋さんは最高齢です。二人は共に20年以上テニスを続けてきました。

練習は週2回、小田川河川敷のコートで行い、軽やかにラケットを振る姿は年齢を感じさせません。田中さんは「メンバーには若い子もいて和気あいあいとした雰囲気。ここに来ると心も若返る」といっこり。高橋さんも「練習では私たちも楽しめるよう、みんなが気遣ってくれる。いい仲間恵まれたおかげで、この年まで元気に続けられている」と語ります。

二人は今、11月26日に内子運動公園で開かれる「クボコム杯」に向けて練習に励んでいて、高橋さんは「小・中学生も参加する大会で交流が楽しみ」と声を弾ませます。試合のペアは当日抽選で決まるそうで、「誰と組むかもドキドキ。もし私たちが組めば合わせて169歳。最年長ペアで戦うのも面白い」と笑う二人。最後に「試合では一生懸命プレーし、思いっきり楽しみたい」と目を輝かせました。



TOWN'S STAR

内子町の人☆キラリ

離れると恋しい母国のごはん

皆さんは海外に住んでみたいと思ったことはありますか。海外での生活はとてもワクワクするけれど、上手くいくことばかりではありません。長く暮らしていると一番苦勞するのが食事です。私は日本食が大好きで毎日食べていますが、アメリカの食べ物があるのが恋しくなります。だから自分で母国の料理を作れてよかったと思っています。

昼は給食を食べたり、店で外食をしたりします。日本食が中心になるので夕食は自分の好きな料理を作ります。最近、輸入食品店を見つけたので、具材を包める薄焼きパンのトルティーヤ、スパイシーなバッファローソースなど、欲しかったアメリカの食品を購入でき

るようになりました。どうしても手に入らないものは工夫して自分で手作りしています。初めは思うような味にならず失敗もしましたが、今では上達しました。食べたいものを我慢しなくていいから、日本での生活がもっと快適になりました。

母国ではもうすぐ感謝祭です。アメリカの祝日で、家族が集まってごちそうを食べます。今年はみんなと過ごせないのが、日本で感謝祭の料理を作って食べながら、遠く離れた家族のことを懐かしく思い出したいです。もし皆さんが海外で長期間過ごす機会があれば、その時のためにお気に入りの料理の作り方を習っておくことをおすすめします。



自宅で好きなアメリカの料理を作ってくれたディロンさん



HELLO!!!

FROM AROUND THE WORLD

外国語指導助手

ディロン・バーンズ

Dillon Barnes

INSTAGRAM みんなが見つけた／ 内子のいいところ「うちコト」



suzunada さん
知清河原近くに咲くヒガンバナ。

竹林を鮮やかに彩るヒガンバナを幻想的に撮ってくれました。赤と緑のコントラストがすてき。皆さんも「#うちコト」で内子のすてきを投稿してみてください。

uchikoto_official
QRコードをスキャンすると簡単にアカウントを見られます。

