



HAPPY BIRTHDAY

# おめでとう はじめてのバースデー

12月に満1歳になる子どもたちを紹介します。



三浦 千采ちゃん 石畳9  
キュートな笑顔でしょ？ みんなにかわいい笑顔を振りまくぞお♡



12.30 水野 綾羽ちゃん 和田 遊ぶの大好き！ 早くお兄ちゃんとたくさん遊びたいな☆



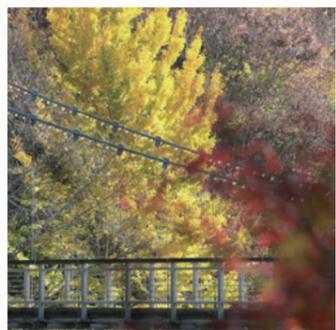
12.18 浪江 渉太郎くん 川上 いつ歩くのか待ち遠しいな。これからも健やかに育ってください。



12.17 田久保空来ちゃん 内子18第2 くつきり眉毛がチャームポイント。ねえねと、いたずらが大好き！

## 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、内子の秋の風景を3つ紹介します。



ryou2523さん  
秋色に染まるからり橋。紅葉を眺めながら渡るのも気持ち良さそう。



r.n.mai.yaさん  
葉っぱ舞い散るイチョウ並木の中で、笑顔を見る女の子にどきっ。



alchemist0709さん  
秋の小田深山渓谷。美しい木々の彩りに、写真を見るだけで癒されます。

「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。皆さんもインスタグラムの投稿に「#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。




FROM ME TO YOU

## みんなで見ないでリレーエッセイ



人として

山本 昌徳さん(22)  
|| 上川中央 ||

皆さんに見てほしい映画があります。『ラーゲリより愛を込めて』という作品で、第二次世界大戦後、シベリアの

強制収容所で労働を強いられた日本人捕虜の話です。生きるよりも死を選びたくなるほど過酷な状況で、「愛する人の元へ帰りたい」という強い気持ちで原動力にして懸命に生きる主人公たちに、私は強く心を打たれました。  
作中で、ある日本人捕虜が大切な恋人や家族を失い、生きることを考えることをやめそうになる場面があります。絶望する彼に「それでも必ず希望はある、今はつらくても生きることを諦めないで」と訴える主人公。この前向きな言葉や行動に他の日本人捕虜も勇気付けられ、最終的にはたくさんの捕虜たちが帰国することができたのです。  
この映画を見て、どんなにつらいときでも、大切な人への思い信じて、前を向き続けることで道は切り開け、新

たな希望が生まれるのだと思えました。主人公たちが家族と交わした「必ず帰国する」という約束のために一生懸命生きて、困難を乗り越える中で生まれた絆に、本当の「愛」を考えさせられました。しんどいから楽な方に逃げるのではなく、そんなときこそ自分の信念を見つめ直したいです。  
人が愛し合い信じ合うこと、生きることの尊さは、時代が変わっても人の心から無くしてはなりません。子どもたちや人生に悩む人たちにも、この映画の思いが伝わるといいなと思います。私も今まで出会った人やこれから出会う人を大切にするとともに、感謝を忘れず、地味でも一生懸命生きていきたいです。  
▼次は、中田英子さん || 下白杵 || お願いします。

監修 内子町食生活改善推進協議会



松下佳代子さん  
= 上町 =

- 材料(4人分)
- ブリ 280g
  - 塩 ひとつまみ
  - 油 小さじ1
  - プレーンヨーグルト 大さじ2
  - ④ 麦みそ 小さじ1
  - 砂糖 小さじ1

- 作り方
- ①ブリの両面に塩を振って10分ほど置き、水気をキッチンペーパーでしっかりと拭く。
  - ②混ぜ合わせた④を①に塗る。
  - ③熱したフライパンに油を引いて②を入れ、中火で両面を焼く。
  - ④火が通れば器に盛り付けて完成。



季節の一皿  
SPECIAL DISH  
ブリのヨーグルトみそ焼き

## Q 広報クイズ

「広報うちこ」12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「●○○○○○○○」愛顔のえひめ2023を開催。内子町では10月29日から3日間、軟式野球交流大会を行いました
- ②リレーエッセイで山本さんが紹介した映画『ラーゲリより「○○○●○○○」』
- ③仮装やゲームで楽しく英語であそぼう。今回のテーマは「●○○○○○○○」
- ④年末年始は「○○○●○○○○○」で食品ロスを減らしましょう
- ⑤優勝をかけた伊予決戦。愛媛FC「○○●○○○」ゲーム
- ⑥寒い季節は要注意。水道管の「○○○●」・破裂を防ぎましょう

### 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：12月31日(消印有効) 当選者発表：「広報うちこ」2月号

### ● 10月号当選者の皆さん

#### 答え「だいがくいも」 正解数38

- ・大塚 マサ子さん (内子3)
- ・増田 壽幸さん (内子9)
- ・尾崎 義和さん (内子13)
- ・比多岡 ゆき子さん (護国)
- ・泉 忍さん (大岡)
- ・西岡 玲子さん (妙見町)
- ・上岡 貴和子さん (中通り)
- ・谷本 千代美さん (大洲市)
- ・末峯 詩季さん (広島県)
- ・外木 雄さん (神奈川県)

年末年始はクリスマスや正月など、家族や友人との会食が多い時期です。華やかでおいしい料理を楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。その一方で、売れ残ったクリスマスケーキやおせち

などが大量に廃棄されています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本では年間約500万ト発生しており、多くは可燃ごみとして焼却されます。食べ物が無駄になるだけでなく、水分を多く含むので燃焼時に大量の二酸化炭素を排出し、環境にも大きな負荷がかかってしまいます。食品ロスを減らす方法の一つが予約購入です。近年では季節商品などの予約ができる店が増えています。購入者は

【問い合わせ】  
環境政策室  
☎0893(44)6159



食べきれない量を考え、計画的に予約購入



SAVE THE EARTH

## くらしのエコロジー

### 予約購入で減らそう 年末年始の食品ロス

などが大量に廃棄されています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本では年間約500万ト発生しており、多くは可燃ごみとして焼却されます。食べ物が無駄になるだけでなく、水分を多く含むので燃焼時に大量の二酸化炭素を排出し、環境にも大きな負荷がかかってしまいます。食品ロスを減らす方法の一つが予約購入です。近年では季節商品などの予約ができる店が増えています。購入者は

売り切れの心配がなく、店舗は余分な材料や廃棄にかかる費用を削減できるなどのメリットがあります。小さな工夫で環境の改善にもつながるので、皆さんも予約購入で食品ロスの削減に取り組んでみませんか。

## 息子がかなえてくれたコーチの夢

宮野 祐子さん(36) = 岡第2 =

この春から五十崎ジュニアソフトボールクラブのコーチをする宮野祐子さん。中学生からソフトボールを始め、大学卒業後は日本リーグに所属する実業団で活躍しました。祐子さんは「自信满满で飛び込んだけれど、上には上がいて何度もくじけそうになった。でも諦めずに努力し続け、最高峰の日本リーグで戦った経験は人生の宝物」と当時を振り返ります。

結婚を機に引退後、子育てに専念していた祐子さん。指導者の道を歩むきっかけくれたのは息子の孝憲くんでした。祐子さんの現役時代の映像を見て「僕もママみたいにホームランを打ちたい」と、同クラブに入部したのです。指導者になる夢を持っていた祐子さんは、「息子のおかげで夢がかなった。またグラウンドに立てて幸せ」と目を輝かせます。練習ではキャッチボールや走り込みなど、子どもたちと一緒に汗を流す祐子さん。「選手たちのどんな小さな成長も自分のことのようにうれしい。選手の気持ちに寄り添えるコーチになれるよう、私もスキルアップしていきたい」と前を見据えました。



「ママの誰よりも大きな声を出し、最後まで諦めないプレーが好き」と笑顔で話す孝憲くん(左)



## 内子町の人☆キラリ

## 仲間と楽しんだ「秋の石鎚山」



山頂で仲間と一緒に母国の国旗を掲げるパトリシアさん(右)

## HELLO!!!

FROM AROUND THE WORLD

外国語指導助手  
パトリシア・ルイス

*Lewis Patricia*

10月下旬、愛媛県内のALIT仲間と石鎚登山に出かけました。私にとっては2回目の挑戦。その素晴らしい眺望が忘れられず「みんなにもこの美しい山を見せたい」と呼びかけたのです。

西日本最高峰の石鎚山は標高1,982m、山頂までは長い道のりです。メンバーのほとんどが初挑戦で、登り切れるか不安でした。私は前回の経験が役に立てばと、「日陰は滑るよ」「鎖場は危ないから気を付けて」と声をかけながら歩きました。

この日はずっと冷たい風が吹いていました。私と同じトリニダード・トバゴ出身の2人は、かじかむ指先を温めながら「日本の秋はこんなに寒い」と聞いてきまし

た。母国には四季がなく、彼らはまだ冬を経験したことがないので。私は「冬の寒さは、まだこんなものじゃないよ」と笑って返しました。辺りは赤や黄色、オレンジに染まる紅葉がきれいで、最高の景色でした。一年中温暖な母国の山はいつも緑色です。彼らは初めて見る色鮮やかな光景に、目を輝かせていました。

ついに頂上に到達し、みんなで喜び合いました。山頂では絶景を眺めながら弁当を食べ、おしゃべりしたり笑い合ったりと、楽しいひとときを過ごしました。仲間たちも大満足だったようで、私も登山の楽しさや達成感を共有できてうれしかったです。またいつかこのすてきな山を登りたいです。