



HAPPY BIRTHDAY

おめでとう はじめてのバースデー

3月に満1歳になる子どもたちを紹介します。



室岡 咲杜くん
上川中央
食べるの大好き！
歯磨きも頑張ります！



大井 莉来ちゃん
岡第2
遊ぶの大好き♡
これから元気に大きくなるぞ！



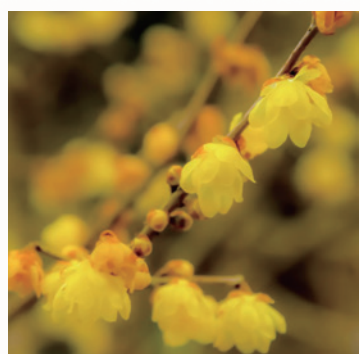
上森 心晴ちゃん
柿原
にこにこ笑顔に、みんな癒されます。元氣いっぱい育ってね♡

「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。



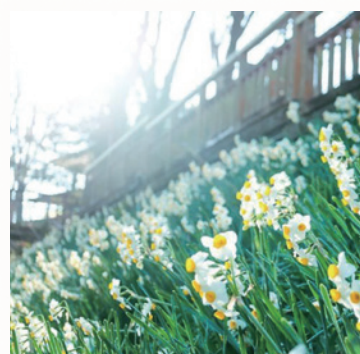
INSTAGRAM \みんなが見つけた/ 内子のいいところ「うちコト」

今回は「#うちコト」を付けて投稿してくれた中から、春の訪れを感じる花の景色を3つ紹介します。



hachibeiy さん

平野自治会館近くで撮影した蟬梅。かわいい黄色い花に心癒されます。



t.fukuoca さん

道の駅から見て見たスイセンの群生。内子の映えスポットになりそう。



noah.123456ya さん

上川地区にあるしだれ梅。撮影中、ウグイスの鳴き声も聞こえたそうです。

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。



「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。

FROM ME TO YOU



みんなであつないでリレーエッセイ



「それぞれの季節を
おいしく元気に」

伊達 邦明さん(69)
小田上

私は12年前、母の認知症が進んできたこともあり、定年まで3年を残して勤めていた郵便局を退職しました。それまでの時間に追われる毎日から解放され、天気や自分の都合で大方のことがやれるようになりました。

家には広くはないけれど畑があります。ずっと前から野菜は作っていました。退職を機に本腰を入れてやろうと入門書を買ってききました。NHK Eテレの『やさいの時間』の講師が書いたもので、テレビでも野菜の育て方が見られ、初心者には大変役に立ちました。それでも「土を作って、種まきや苗植えさえすれば大きくなる」と頭のどこかで思っていたので、ラディッシュなどは葉っぱをきれいに虫に食べられ、哀れなものでした。今はジャガイモ

やサツマイモ、里芋、大根などの根菜は、満足いくものが取れ始めました。内子高校小田分校の寮生に月2回食事を提供している、通称「おばちゃん食堂」でも使ってもらっています。

太陽をいっぱい浴びた野菜はやっぱりおいしい。大根はちよつと苦味があり、子どもの頃はそんなに好きではなかったけれど、今はおいしく食べられます。おでんで煮込んでいくと苦味が溶け出し、練り物から出る塩分と合わさって、皿の底にたまると、これがまたおいしいのです。

これから薬物野菜や夏野菜も上手に作れるようになって、それぞれの季節を元気に過ごしたいです。

▼次は、宮内和人さん 寺成 にお願ひします。

監修 内子町食生活改善推進協議会



松田代里子さん
＝大久喜＝

●材料(5人分)

カブ1個／梅干し2個／ごはん600g／油大さじ3／A酒大さじ2、砂糖小さじ1、しょうゆ大さじ1/2／食塩1つまみ／ごま大さじ2/3

●作り方

- ①カブは皮をむき1/2角に切る。
- ②梅干しは種を取って粗く刻む。
- ③フライパンに油を熱し、カブを入れて中火で炒める。透き通ってきたらAを加えて味を絡める。
- ④塩と刻んだカブの茎を加えて、さっと炒め合わせる。
- ⑤火を止めてごはんと梅干し、ごまを加えて混ぜ合わせたら完成。



季節の一皿
SPECIAL DISH

「カブの梅ごはん」

Q 広報クイズ

「広報うちこ」3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 テーマはトリニダード・トバゴの「●○○○○」。国際理解講座を開催しました
- ② 町の文化や歴史を深掘りする「●○○○○○○○○○○」を中川地区で開催
- ③ 申し込みは4月10日まで。年に一回は「○○●○○」を受けましょう
- ④ 二人の幸せな生活の始まりをサポート。結婚「●○○○○○○」支援事業
- ⑤ 夢に登場した石岡信之介くん。憧れは「○○○○○○●○○○○」選手
- ⑥ 内子高校1年の「○○○○○●○○」さん。陸上競技の男子60^{メートル}で全国6位に輝きました

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：3月31日（消印有効）
当選者発表：「広報うちこ」5月号

● 1月号当選者の皆さん

- 答え「こままわし」 正解数50
- ・力石 浩子さん（内子19第1）
 - ・大森 弘美さん（田中）
 - ・中井 利夫さん（北深）
 - ・山本 均さん（石畳9）
 - ・松下ヤス子さん（鳥越）
 - ・高山 亜弥さん（平野）
 - ・立脇 圭子さん（打木）
 - ・樽古ムツ子さん（中通り）
 - ・池田 文晴さん（東温市）
 - ・中岡 弘子さん（埼玉県）

「えひめAⅠ-1」は自然由来の成分で作られた環境に優しい液体です。水質浄化や悪臭防止などの効果があるので、利用する家庭が増えるのと、河川の水質保全につながります。

内子町では環境NPOサン・



使ってみよう
えひめAⅠ-1

- 使う場所と使い方
- ▽ 流し場 就寝前に50mlほど流すと、排水管のぬめりや臭いの防止になります。
- ▽ 生ごみ 50mlほどかけると、悪臭が抑えられます。
- ▽ トイレ 使用後、100mlほど流すと汚れが付きにくくなり、臭いも軽減します。浄化槽もきれいになります。
- 注意事項
- ▽ 配布場所によっては、持ち

【問い合わせ】
環境政策室
☎0893(44)6159



乳酸菌や納豆菌などを発酵培養した液体。微生物の力で有機物を分解する

帰るための容器が必要です。空のペットボトルなどをお持ちください。
▽一度に大量のえひめAⅠ-1を流しても効果は上がりません。目安の量を守り、継続して使いましょう。



空き家を使ってほしい

□住まなくなった家があるのですが、使ってもらう方法がありますか。（60代女性）
■内子町には空き家バンクの制度があります。住まなくなった家を売買物件や賃貸物件として、町のホームページで紹介し、「売りたい・貸

したい人」と「買いたい・借りたい人」のマッチングを支援するものです。詳しくは係までご相談ください。

【問い合わせ】
総務課 定住促進係
☎0893(44)6151

希望をくれた春の回り道

城戸 美佐さん（49）＝西沖＝

心温まる話などを募集する「愛顔感動ものがたり」のエピソード部門（一般）で、城戸美佐さんが最優秀作品に贈られる知事賞を受賞しました。作品名は「回り道」。妊娠9カ月のときに体調不良で病院を受診した帰り、利用したタクシーの運転手さんが見せてくれた菜の花畑と、優しい心遣いをつづりました。

城戸さんは「2度流産したことがあり無事に産めるか不安だったけれど、一面に輝く菜の花に『きつと大丈夫』と希望を持てた。人生には回り道をしたからこそ見えることがある、と運転手さんが教えてくれたようだった。その温かさもうれしかった」と22年間、ずっと伝えたかったという感謝の気持ちがあふれます。

「春が来るたびにあの風景と運転手さんの優しさを思い出す」とほほ笑む城戸さん。「私が運転手さんの優しさに前向きな気持ちをもらったように、日常の中には人の温かさや小さな幸せがたくさんある。このエピソードが誰かの希望になればうれしい」と笑顔で話しました。



TOWN'S STAR

内子町の人☆キラリ

侍になって江戸時代にタイムスリップ

昨年11月に友人と栃木県日光市を訪れました。楽しみにしていた紅葉は終わっていたので、「江戸村」へ行くことにしました。江戸時代の町を再現した遊園地で、当時の生活を体験できます。

現地では江戸の服装に替えることができます。料金が高くて迷いましたが、「人生は一度きりだから思い切り楽しもう」と、侍に変身。げたを履いて刀を手に、武士になりきって町中を散策しました。初めに向かったのは「江戸生活文化伝承館」です。ここでは口紅や髻など、昔から伝わる職人の技を写真や動画で学びました。次に「地獄寺」というお化け屋敷を冒険。鬼や閻魔で地獄が表現され、リアルな人形に驚きました。一番、

印象的だったのは「忍者修行の館」です。天井や壁が傾く建物の中で、忍者に必要な平衡感覚を鍛える修行の場で、重力がなくなったような不思議な感覚を体験しました。迷宮から脱出する「忍者仕掛迷路」も面白く、進む方向を日本のことわざで案内してくれます。言葉は違うけれど、ドイツにも同じ意味の表現があり興味深かったです。花魁ショーは本当に江戸時代に來たと錯覚するほど見事でした。

江戸村は期待以上に楽しくて、忘れられない一日になりました。たくさん写真を撮ったので、タイムスリップした証拠も残せました（笑）。皆さんも機会があればぜひ、時代を超えた旅を楽しんでみてくださいね。



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 Nagenrauft