



HAPPY BIRTHDAY

おめでとう はじめてのバースデー

10月に満1歳になる子どもたちを紹介します。

あふれる愛嬌、とまらぬ食欲！
世界一楽しい人生にすっぞ！（悠
成くん）
ツンデレだけど甘えん坊♡ 僕た
ちなら何でもできる！（煌成くん）



10.20
中本 悠成くん
煌成くん 福岡



10.2
門田 優月ちゃん 妙見町
お兄ちゃんと遊ぶの大好き♡ こ
れからもいっぱい遊んでね！



10.24
宮岡 希帆ちゃん 富中
食べること大好き。お兄ちゃんと
結託して、いたずらしています！



10.21
菊池 美月ちゃん 上町
姉ちゃん大好き♡ 早く一緒に歩
きたいな！

「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」

「#うちコト」を付けて投稿してくれた写
真を紹介します。皆さんも#うちコトで内子
町の「すてき」を投稿してみませんか。

uchikoto_official

見るだけでも楽しめるよ
ぜひ、フォローしてみよう！
QRコードをスキャンする
と簡単に見られます。



cluster162809さん
八日市町並観月会で撮影した一枚。



misogi_satoさん
稲木が連なる御祓地区の秋景色。

FROM ME TO YOU



みんなでつないでリレーエッセイ



もうひと踏ん張り

一宮 成子さん(58)
|| 上重松 ||

私もうとうとう体調を気遣う
お年頃となりました。毎日欠
かせない血圧の薬、さっそう

と歩こうにも痛む膝。週に2
回やっていたバレーボールも
行けずにあります。こんなこと
妊娠・出産以来です。まだま
だやりたいことがいっぱいあ
るとこのに——。
仕事の合間にする野良仕事
は私の楽しみの一つです。春
にはタケノコを掘ってあくを
抜き、秋には収穫した栗をむ
き栗にして、兄弟や叔母に送
ります。「送ったよ」「届いた
よ」のやり取りがうれしくて、
毎年続けています。10年ほど
前からは、家の裏山の荒れた
竹やぶが気になって、自分流
で竹林整備を始めました。慣
れない最初の頃は、のこぎり
で太い竹を切り終えた瞬間、
滑り落ちる竹と共に、私の体
がぐるりと宙を舞ったことも
あります(笑)。当時は体じゅ
う青あざだらけでした。余談
ですが、私は夏は竹やぶには

入りません。へびに出くわそ
うものなら、重松地区じゅう
に響き渡る悲鳴を上げる自信
があります。
還暦を目前にした今、私よ
り3つ上の主人の朝は早く、
4時ごろには起き出します。
といっても、夜8時には布団
に入っているの、睡眠時間
は十分です。6時過ぎ、他人
様にはとてもお見せできない
愛妻弁当を持って出勤しま
す。近年のこの猛暑には、本
当に参ります。どうか今日も
無事に帰ってきますように。
さあ、私も汗の吹き出す顔
に化粧をして、ちょっと、い
や、だいぶくたびれた体にむ
ち打っていざ出勤、行つてき
ます！
▼次は、船田英美さん || 平成
|| 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



高山 啓子さん
= 内子 4 =

●材料(4人分)

豚肉スライス20枚/
えのきたけ1袋/ニ
ンジン1本/豆苗1
袋/青ネギ8本/塩
こしょう少々/A
プレーンヨーグルト大
さじ4、めんつゆ(3
倍濃縮) 小さじ1、
七味唐辛子適量

●作り方

- ① えのきたけはほぐす。ニンジンは8等長さの千切りにし、豆苗と青ネギも同じ長さに切る。
- ② 豚肉は塩こしょうで下味をつけ、①を乗せて巻く。
- ③ 蒸し器で約7分蒸す。蒸し上がれば食べやすい大きさに切る。
- ④ Aを合わせてタレを作り、③に添えて完成。



季節の一皿
SPECIAL DISH

「 野菜の肉巻き 」

Q 広報クイズ

「広報うちこ」10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内子座文楽第25回公演にちなんだ新企画。「○○○●○○○」が本町通り商店街周辺で実施されました
- ②薬を安全で効果的に使うために、「○●○」・用量を守りましょう
- ③夢を語ってくれた在永さん。「○○○●」の達人になって、全国の舞台上で活躍するのが目標です
- ④愛媛「●○○○○○」の日に、小田地域でグループプライドを楽しみませんか
- ⑤「○○●」を使って新メニューを開発しよう。内子小5年生を対象に、食育ワークショップが開かれました

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：10月31日(消印有効) 当選者発表：「広報うちこ」12月号

● 8月号当選者の皆さん

答え「クールビズ」 正解数31

- ・市兼 和美さん (内子8)
- ・山崎 洋子さん (内子14)
- ・中谷 咲良さん (長田)
- ・小田 朝子さん (甲影山)
- ・篠原 美鈴さん (上町)
- ・橋本津多子さん (平野)
- ・富岡 節子さん (池窪)
- ・吉川かえこさん (上川中央)
- ・寄町 佳子さん (大洲市)
- ・松田 繁一さん (大阪府)

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられる食品のことです。日本では食べ残しや売れ残りなどの理由で大量の食品が廃棄されており、年約472万ト(令和4年度推計)の食品ロスが発生してい

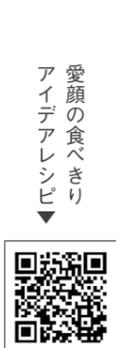


もったいない 食品ロスを減らそう

ます。これは国民一人あたり、茶わん一杯分の食品を毎日捨てていることになります。家庭で発生する食品ロスの主な原因は、①食べ残し、②賞味期限切れなどによる廃棄、③食べられる部分まで取り除いてしまうこと、の3つです。食品ロスの削減には、「買い過ぎない」「使い切る」ことが大切です。次のポイントを取り入れ、無駄なくおいしく食べ切りましょう。

- 「食品ロス削減のポイント」
- 「買い物するとき」

環境政策室
【問い合わせ】
☎0893(44)6159



▽すぐ消費するものは、期限が近いものを買う
▽食材の保管は、早く使うものや古いものは手前に置く
●調理するとき
▽作り過ぎて料理が余ったときは、使い切りレシピを活用する
※愛媛県のホームページ「愛媛の食べきりアイデアレシピ」で紹介しています。

VOICE まちの声

高齢者の送迎サービスを知りたい

□車いすが必要な高齢者を送迎してもらえるサービスはありますか。(50代女性)
■内子町では在宅の高齢者を病院まで送迎するサービスを無料で提供しています。対象は要介護4または5の認定を受けている人で、車いすやストレッチャーでないと移動できない人です。病院は町内と大洲市内に限られます。申請方法など、詳しくは係までご相談ください。

【問い合わせ】
保健福祉課
地域包括支援センター
☎0893(44)6154

「食」で地域の健康づくりに貢献

竹内 公子さん(87) = 中川西 =

「内子町食生活改善推進協議会」の一員として、長年にわたり地域の健康づくりに励んできた竹内公子さん。このたび、その活動が評価され、愛媛県食生活改善推進連絡協議会より感謝状が贈られました。

「料理が好きで、家族の健康を支えることにもなる」と思い活動を始めた。食を通じた交流が楽しくて続けている。気付けば私が最年長」とほほ笑む竹内さん。合併前の小田町では会長を務めたこともあり、食育の啓発や研修会の参加など、積極的に取り組んできました。87歳の今も毎日台所に立つという竹内さんは、「学んだ事は食卓に取り入れ、旬の野菜を使った食事や、塩分控えめを心がけている。おかげで、この年まで元気でいられるのかも」と感謝します。

竹内さんの受賞を一番に喜ぶのは同会の仲間たちで、「いつまでも生き生きと活動する姿はすてき」と慕います。竹内さんは「私1人の力ではなく、みんなでもらった賞。楽しく活動できるよう、いつも気遣ってくれてありがとう。体が動く限り、みんなと食の大切さを地域の人たちに伝えられたら」と語りました。



TOWN'S STAR

内子町の人☆キラリ

内子町の皆さん、こんにちは！



「ガビと呼んでください」と笑顔を見せるガブリエルさん

HELLO!!!

FROM AROUND THE WORLD

外国語指導助手
ガブリエル・バスケス

Gabrielle Vasquez

8月から内子町の外国語指導助手(ALT)に着任したガブリエル・バスケスです。年齢は29歳で、アメリカ・テキサス州にあるコーパスクリスティ市から来ました。メキシコにとっても近いので、まちにも自分自身にも、メキシコの文化や習慣が深く浸透しています。コーパスクリスティでは、ハロウィンの翌日に「死者の日」という祭りが開かれます。祭壇を作り、故人に思いをはせながら歌い踊る、まちで最も大きな催しです。亡くなった愛する人をしのぶ日で、日本のお盆に似ているかもしれません。元々はメキシコの風習ですが、私のまちでも大切にされています。他にも私のふるさとは、「Tex-Mex」という、テキサスとメキシコ

の文化が合わさって生まれたものがたくさんあります。メキシコの民謡とポップスを融合した陽気なテハノ音楽、メキシコの味に香辛料やチーズを加えたスパイシーな料理など。皆さんにも、すてきなTex-Mexを紹介したいです。母国ではWebデザイナーとして働き、美術館やアジア文化博物館でイベントの手伝いなどしていました。芸術に触れるのが好きで、作品は作者の心を映し出す窓のような存在だと感じています。趣味は詩を書いたり、本を読んだり、ハイキングをしたりすることです。人との交流や新しい文化を体験するのも大好きなので、まちの皆さんとの出会いや内子での冒険を楽しみにしています。