



HAPPY BIRTHDAY

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。



11.14 西野 桜右くん 護国
パパとにいと遊ぶの大好き！
早く歩いてお散歩したいな。



11.10 幸りくほちゃん 柿原
私は映画の『SING』が大好き
です。早くおしゃべりしたいです。



11.10 酒井 望くん 内子15
食べるの大好き♡ 果物に目がな
い僕です。たくさん食べるぞお！



11.18 福岡 凜心ちゃん 内子18第2
甘えん坊の凜心ちゃん♡ ねえね
と仲良く、すくすく育つてね！



11.14 毛利 友香ちゃん 内子19第2
にいに大好き、食いちょりん娘♡
きょうだいでたくさん遊ぼうね。



INSTAGRAM みんなが見つけた／

内子のいいところ「うちコト」

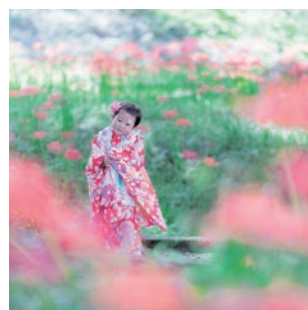
「#うちコト」を付けて投稿してくれた写真を紹介しします。皆さんも#うちコトで内子町の「すてき」を投稿してみませんか。

uchikoto_official

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



kubriderさん
石畳地区で、一面に広がるソバ畑。



photokuro4711さん
満開のヒガンバナと七五三の撮影。

FROM ME TO YOU



みんなであつないでリレーエッセイ



「私の元氣のもと、 栄養のもと」

船田 英美さん(59)
＝平成＝

若い頃にやっていたレクレーを4年ほど前に再開しました。日々、健康が第一とは

思いながら何年も運動から遠ざかっていたところを、近所の人に誘ってもらいました。「体は動くかな」と不安に思いながら体育館へ行くと、年上の人が多い——という私が最年少。皆さんの元気いっぱい楽しくバレーをする姿に引張られ、すぐに不安はどこかへ消えてしまいました。「すごい、すごい」「惜しい」の声かけや休憩中のおしゃべりなど、笑顔の絶えない時間に体も心もリフレッシュできています。私の元氣のもとです。

そして、心の栄養のもとになっているのが20年以上続けている俳句です。娘たちが小さい頃、一緒に参加した「親子俳句教室」がきっかけで句会に参加するようになりました。句会では2カ月に1回、みんなで俳句を持ち寄り、好

きな俳句を選び、それについて感想を伝え合います。俳句を作るのは一苦労ですが、仲間たちとのディスカッションが楽しい時間なのです。一つの俳句に対しても、人それぞれ感じ方や捉え方が違います。共感したり、感動したり、新しいことを知ったり——。たまには話が脱線することもあり、いろいろな会話をしながら笑いながらか会を終えるのです。頭をフル回転させる充実の時間です。

自然豊かなこの内子で、四季を感じながら俳句を作ったり、身体を動かしたりできる喜びを大切に、これからも元気に心豊かに過ごしていきたいです。

▼次は、山岡晶子さん＝岡第2＝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」



紙田 民江さん
＝船戸＝

●材料(4人分)

カボチャ 500g
玉ネギ 1/2個
コンソメ 10g
水 400ml
牛乳 400ml

●作り方

- ①カボチャは皮つきのまま薄切りにし、一口大に切る。玉ネギはみじん切りにする。
- ②鍋に①と水、コンソメを入れてカボチャが柔らかくなるまで中火で煮る。
- ③おたまでカボチャを粗くつぶし、牛乳を加えてひと煮立ちさせる。
- ④器に注いで完成。



季節の一皿

SPECIAL DISH

カボチャの
クリーミースープ

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内子「●○○○○○○○○」からりに授乳室が設置されました
- ②女子プロ野球選手を目指す「○○○○●●●」さん。硬式野球チームで練習を重ね、腕を磨いています
- ③環境にやさしい「○○○○●○○○○」の購入に補助金を交付します
- ④自治会での健康づくり事業を応援しています。「●○○○」健康づくり基金を活用しませんか
- ⑤第1回みそぎの里新米「○○○○●○○○」が開かれ、来場者は炊きたてのご飯を味わいました

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：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「ぶどうがり」 正解数44

- ・尾崎 義和さん（内子13）
- ・森松セツ子さん（内子19第1）
- ・家藤 直さん（田中）
- ・高山 行男さん（平野）
- ・藏本マズミさん（東沖）
- ・松田 敏江さん（寺成）
- ・堀本美由子さん（中通り）
- ・宮田 利子さん（新田第2）
- ・久保 真弓さん（大阪府）
- ・川村 友香さん（福井県）

落ち葉を使って、家庭で簡単に腐葉土を作ることができます。「ごみ」にしないで、活用してみませんか。

《落ち葉堆肥の作り方》
①厚手のビニール袋やコンポストに、落ち葉と一握り程度

くらしのエコロジー

落ち葉で腐葉土を作ってみよう

- ②ビニール袋で作るときは、口を縛って閉じる。余分な水を抜き通気性をよくするため、数カ所に穴を開ける
 - ③1、2週間おきに、よくかき混ぜる。このとき落ち葉が乾いていたら水を足す
 - ④3ヶ月で完成
- 《落ち葉などを処分するとき》
町指定の「燃やせるごみの袋」に入れて、収集日に出してください。3袋以上ある場合は、内子町クリーンセンターへ持ち込んでください。庭木の剪定などで出た枝（太さ5センチ）

《野焼きはやめましょう》
落ち葉などの野焼きの苦情が増えています。野焼きは一部の例外を除いて法律で禁止されています。絶対にしないでください。

【問い合わせ】
環境政策室
☎0893(44)6159

（内子町）も、軽トラック1台分までであれば持ち込めます。
▽指定袋を使わない場合
枝は60センチ程度の長さに切り、ひもで縛ってください。持ち込みの際、重さ100kgごとに300円の処分料が必要です。

夢と白球を追う女子中学生

片山 心結さん（五十崎中学校1年）＝駄場＝

硬式野球チーム「大洲ボーイズ」に所属する片山心結さん。8月に広島県で開かれた「ボーイズリーグ鶴岡一人記念大会」の女子の部に、中四国選抜チームの選手として出場しました。初めて参加した全国大会を「負けて悔しかったけれど、上を目指してもっと成長したいと思えるいい経験だった」と振り返ります。

片山さんの夢は女子プロ野球選手。小学6年生から同チームで本格的に野球を始めました。土・日の練習日には朝から晩まで、男子と同じ練習量をこなし、仲間と共に白球を追いかけます。片山さんは「男子は打球も投球も速い。力の差に、くじけそうになるときもある。でも夢に近づきたいから、負けてられない」と前を向きます。ひたむきに野球に打ち込む彼女の姿に、監督の高岡学さんは「今の努力の積み重ねが、いつか大きな力になるはず」とエールを送ります。

片山さんは「自主練習には父が付き合ってくれ、練習場までは母が送り迎えをしてくれる。いつも夢を応援してくれる両親に感謝の気持ちでいっぱい。いつか夢をかなえて恩返しをしたい」と笑顔で語りました。



TOWN'S STAR

内子町の人☆キラリ

旅の良き相棒

趣味の一人旅をもっと楽しみたいと思い、1年前に軽自動車をキャンピングカーに改造しました。作業を始めたのは内子に来て2カ月が経った頃。DIYの経験もあまりなく、最初はどこから手をつけたらいいのかわかりませんでした。でもありがたいことに、上司が専用の工具を貸してくれて、協力してくれました。資材は内子のホームセンターで購入し、忙しい時は1日に6回ほど通っていたと思います。店の人は私が木材などを大量に購入するのを見て、何をするのか不思議がっていたことでしょう（笑）。当初はベッドだけを作る予定でしたが、収納棚やカーテン、ミニテーブルなども設置し、充実した車内になりました。手作

り感があってお気に入りです。

キャンピングカーが完成して以来、鳥取、京都、大阪、奈良、和歌山、長野、新潟を巡ってきました。宿の予約がいらないので節約になるし、場所や時間に縛られることもありません。気の赴くままに車を走らせる旅が、こんなにも楽しいとは思いませんでした。

県外など遠い所だけでなく、小田深山溪谷や近くの川沿いにもこの車と出かけます。トランクのドアを開けると、目の前に内子の自然が広がり、ベッドに腰掛けてゆっくりとお茶を飲むだけで、心も体もリラックスできます。この車は私にとって良き相棒。この秋も一緒にいろいろな場所へ出かけたいです。



HELLO!!!

FROM AROUND THE WORLD

外国語指導助手

パトリック・ブラウン

Patrick Brown



VOICE

まちの声

電気自動車「C+pod」で町内を巡りたい

□内子町に導入されたシェアカー「C+pod」は、観光客だけでなく町内の人も利用できますか。（20代男性）
■どなたでも利用できます。使用するには事前にスマホで「TOYOTA SHARE」のアプリをダウンロードし、

予約する必要があります。詳しくはホームページでご確認ください。

詳細はこちらから▶



【問い合わせ】

町並・地域振興課 観光振興係
☎0893(44)2118