



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。

「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。



阿部 暖くん 護国
僕は12月が大好き♡クリスマスと誕生日にプレゼントがあるんだ！

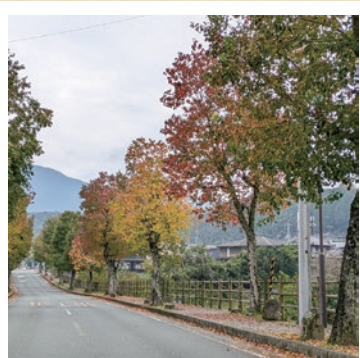


大森 彩世ちゃん 富中
にいとねえね大好き♡にこにこ笑顔がみんなの癒しです♡



INSTAGRAM みんなが見つけた／内子のいいところ「うちコト」

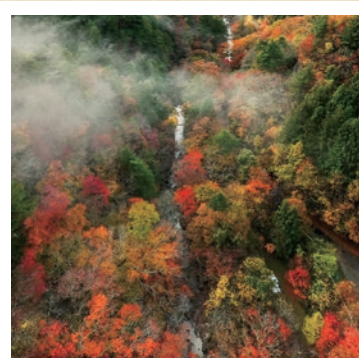
今回は「#うちコト」を付けて投稿してくれた中から、秋の訪れを感じる写真を3つ紹介します。



key_an_kiさん
秋の南京はぜ通り。色とりどりの紅葉で、通勤や通学するのも楽しめそう。



xiaoyaokamuraさん
龍王公園近くのイチョウ並木で。すてきな秋をたくさん見つけられたかな。



hiroshi320dさん
小田深山溪谷の紅葉を空撮。上から見ても、とても美しいですね。

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Instagram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



みんなでつないでリレーエッセイ



「楽しみは歳月を受け入れる」

山岡 晶子さん(57)
岡山第2

秋の気配が深まりだす白露の頃、朝の通勤途中にリスが車の前に飛び出してきまし

た。なんと前足に一房のシャインマスカットを持って！一瞬でしたが、目が合ってしまいました。絵画から飛び出してきたかのようなシーンで、ウィリアム・モリスのデザイン画『いちご泥棒』を思い出しました。いちご泥棒ならぬ「ぶどう泥棒」をほほ笑ましく思いながら、子どもたちにも大人気の絵本『パンどろぼう』も頭に浮かびました。他人事でごめんなさい、農家さんにすれば一大事ですよね。でも、かわいいので許してあげてください。20年近く通う道で初めての出来事でした。まだドライブレコーダーに映像が残っているかもしれません(笑)

天神地区で生活して30年、幸せなことに近所や職場を通じて多くの知り合いや友人ができました。特に人生の転機になったのは、親友の誘いで紙芝居の読み聞かせを始めたことです。それまでは人前に立つなんて考えもしませんでした。縁がなくなり、県外まで紙芝居をしに行く機会にも恵まれました。誘ってくれた親友に感謝です。

現在は子どもたちにお話し会をする「ゆりかご」のメンバーとして活動中。偶数月の第一土曜日に、内子町図書館と五十崎自治センター図書室で、季節に合った内容の絵本や紙芝居の読み聞かせをしています。子どもたちの喜ぶ顔がうれしくて、やめられません。そして自分で選んだ作品は読み込んでいくと、とっても愛おしいです。さあ今度は何を讀もうかしら――。

▼次は、源田美鈴さん・林慶二さんにお願ひします。

「今月の食改さん」



本田キク子さん
＝新田第2＝

●材料(4人分)

ハウレンソウ 1束
ニンジン 1/4本
モヤシ 40g
砂糖 小さじ1
ポン酢 大さじ2と1/2
白すりごま 大さじ2と1/2

●作り方

- ①ハウレンソウはゆでた後、しっかりと水気を絞って4等長さに切る。
- ②ニンジンは4等長さの千切りにして、ゆでる。モヤシも別でゆでておく。
- ③ボウルに全ての材料と④を入れて混ぜ合わせる。
- ④器に盛り付けて完成。



季節の一皿

SPECIAL DISH

ハウレンソウのごまポンあえ

Q 広報クイズ

「広報うちこ」12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企業版「○○○●○○○○」として衛星携帯電話が寄付されました
- ②外食の機会が多い年末年始。「●○○○○」ロスを減らして、料理をおいしく食べきりましょう
- ③「●○○○○○○○○」がギャラリー天神館で開かれ、バショウ和紙を使った作品などが並びました
- ④冷え込む冬は「●○○○○○」の凍結・破裂に注意してください
- ⑤今月の季節の一皿では、本田キク子さんが「○○●○○○」のごまポンあえを紹介します

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：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「ちほうさい」 正解数21

- ・大本 悦子さん（内子18第2）
- ・松田カレンさん（内子19第1）
- ・向井 憲二さん（内子19第2）
- ・辰本恵美子さん（松尾）
- ・泉 隆徳さん（大岡）
- ・大成 静子さん（下重松）
- ・上岡貴和子さん（中通り）
- ・田頭いずみさん（松山市）
- ・池田 丈晴さん（東温市）
- ・二宮 節子さん（広島県）

日本の外食産業では、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品ロスが、年に60万ト（令和4年度推計）も発生しています。12月から1月は、忘年会や新年会などで外食の機会が多い時期です。もったい

くらしのエコロジー

年末年始の料理を
おいしく食べきろう

- 乾杯後の30分間とお開き前の10分間は、自分の席で料理を楽しみ、しっかりと食べる
- みんなで残さず食べよう
- ▽人数やメンバーに応じて、食べられる量を注文する
- ▽幹事や司会の人は、おいしく食べきりやすい料理を準備する
- ▽食べきれない料理は仲間に分け合う
- ▽「食べ残しなし」をみんなでチェックする
- 注文する前に確認
- ▽小盛や小分けのメニューを提供している店を選ぶ
- ▽初めての店では、一人前の料理の量をチェックする
- ▽苦手な食材があるときは、変更できるか相談する
- 料理が残った場合は
- ▽店に確認し、自己責任で持ち帰るのも手です。加熱が十分にされている料理を持ち帰るようにし、適切に保管して早く食べきるようにしましょう。

【問い合わせ】
環境政策室
☎0893(44)6159

VOICE まちの声

日中の育児や家事を誰かに頼りたい

□妊娠していて、家事を一人でするのが大変で困っています。何か支援はありますか。（30代女性）

■内子町では乳幼児の身の回りの世話や家事などの援助をする「子育てヘルパー派遣事業」を有料で行っていま

す。対象は妊娠中・子育て中の人で、日中に育児などの支援が得られない人です。一人で悩まずに、気軽にご相談ください。

【問い合わせ】

内子町保健センター

☎0893(44)6155

内子から世界へ挑戦

山岡 ^{はると} 遥斗さん（内子中学校2年）＝護国＝

愛媛FCアカデミーに所属する山岡遥斗さん。将来の日本代表選手の育成を目的とした「JFAエリートプログラムU-14日韓交流戦」に、日本選抜チームの一員として出場しました。

試合は韓国で行われ、韓国代表を相手に1勝1敗。初めての海外選手との戦いに山岡さんは、「まず体つきから全然違う。スピード、パワー、ボールさばき、何もかもが想像以上で驚いた」と力の差を痛感。それでも果敢に攻め込み、得点に直結するパスを決めるなど、勝利に貢献しました。山岡さんは「世界で通用する選手になるためには、自分に何が必要かを考える貴重な経験ができた」と振り返ります。

内子のスポ少で小学6年間サッカーを学び、現在は同クラブで仲間とともに切磋琢磨する山岡さん。「指導してくれるコーチや監督、家族など、たくさんの人たちに支えられて今の自分がある。ピッチの上で活躍することで感謝の気持ちを伝えたい。来年はU-15日本代表に入るのが目標。夢に手が届くよう、人一倍頑張りたい」と前を見据えました。



TOWN'S STAR

内子町の人☆キラリ

日本の美と伝統を感じた宮島の旅

先日、友人と一緒に宮島を訪れました。海に浮かぶ大鳥居や歴史ある神社、美しい自然が有名で、足を踏み入れた瞬間、ここが特別な場所だと感じました。

フェリーが島に近づくと大鳥居が見えてきました。その景色は息を飲むほど美しく、満潮時には本当に海に浮かんでいるようです。近づくほど赤い鳥居が青い海や山々に映えて、壮大に感じました。次に向かったのは厳島神社です。海の上にしっくい塗りの赤い社殿が建てられていて、床板のすぐ下にはきらめく水面が見えます。とても神秘的な雰囲気、何世紀にもわたる信仰と伝統を感じました。この場所が世界遺産に登録されているのも納得です。

その後は、たくさんの店が並ぶ表参道商店街を散策しました。お腹が空いて何を食べようか迷いましたが、広島名物のお好み焼きを選んで大正解。今まで食べた中で一番おいしくて、有名な理由が分かりました。そして宮島といえば人懐っこい鹿たちとの触れ合いも外せません。日陰で休んでいたりと、店の周りを歩いていたりと、至るところで見かけます。観光客を恐れずに近づいてくる姿に少し驚きましたが、それもまた楽しい経験でした。すてきな写真も撮影できました。

宮島は感動と安らぎの両方を感じさせてくれる場所で、日本の美と文化を表していると思います。



パトリシアさんが宮島で撮影したお気に入りの一枚



HELLO!!!

FROM AROUND THE WORLD

外国語指導助手

パトリシア・ルイス

Lewis Patricia