



HAPPY BIRTHDAY

# おめでとう はじめてのバースデー

1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。



1.30 松森いちかちゃん 内子18第1 3人のお兄ちゃんにかわいがられながら、たくましく育っています！



1.29 和泉 侗武くん 平成 11にいと遊ぶの大好き！ 早く一緒に歩きたいな！

## INSTAGRAM みんなが見つけた／内子のいいところ「うちコト」



uchikokarari\_bakerさん 道の駅からのパン。内子産の食材にこだわっていて、どれもおいしそう。



\_\_yuyu\_\_chaさん おはぎ屋コトコトの手作りおはぎを投稿してくれました。見た目もかわいい。



nyarcskさん 内子の町並み近くにある「内子いなりや×ストライク軒」のラーメンでほっこり。

「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

# みんなであつないでリレーエッセイ



## 自分時間

源田 美鈴さん(48) 林慶

年女を迎えた昨年は、仕事で大きな環境の変化がありました。すてきな出会いの中で、背中を押ししてもらい一歩

前へ踏み出せました。人とのつながりが人生を豊かにすることを改めて感じました。環境の変化に伴い、毎日1時間ほどかけて職場に通勤するようにになりました。最初はただ前だけを見て必死に安全運転。少し慣れてくると、風景を楽しみながら安全運転。ある日、なんとなくラジオのスイッチを押してみると、さまざまな情報や音楽、楽しいおしゃべりが次々と流れてきました。今まであまりラジオを聞く機会がなかった私は、「こんなに面白いの」と目からうろこが落ちました。毎朝「行ってきます」と夫と子ども達に言い残し、バタバタと車に乗り込み出勤しています。ラジオから流れるニュースを聞きながら社会の最新動向を学び、天気予報で洗濯物を気にかけ、歌を口ず

さむひとときは、いつしか私の大切な自分時間となりました。ラジオでは毎日リスナーからのエピソードが読まれ、リクエスト曲がかかります。聞いているうちに自分も応募したくなり、とうとうリクエスト。熱い思いが届いたのか次の日、大好きな曲がかかりました。選ばれるとは思いませんでした。選ばれたので、うれしさとしなかったの、うれしさを感じて胸がいっぱいになりました。その日の夜、残業で少し遅く帰宅した夫から「今日リクエストしたとつたやろ」と言われて、びっくり。まさか私だと気付くなんて(笑)。今年もたくさんリクエストしたいと思っています。子ども達の名前から考えたラジオネームは変えて――。

監修 内子町食生活改善推進協議会



今月の食改さん 山川 三奈さん =内子14=

### ●材料(4人分)

ゴボウ1/2本／ニンジン1/3本／コーン20g／枝豆20g／ツナ(水煮)40g／マヨネーズ大さじ2、白すりごま大さじ2/3、濃い口しょうゆ小さじ2/3、砂糖小さじ1/3

### ●作り方

- ①ゴボウは千切りにして、5分ほど水にさらしておく。ニンジンも千切りにする。
- ②ゴボウ、ニンジン、コーン、枝豆をそれぞれゆでる。枝豆はさをむく。
- ③水気をきったツナと②、④をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ④器に盛り付けて完成。



季節の一皿 SPECIAL DISH ゴボウのごまツナサラダ

## Q 広報クイズ

「広報うちこ」1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読み聞かせなどを行う「○○○○」ボランティアに参加しませんか
- ②2月28日まで、はたちの「○○○○●」キャンペーンを実施しています
- ③地域に見守られて150周年。「○○○●」小学校で記念式典・学習発表会が行われました
- ④リレーエッセイは源田美鈴さん。通勤時、「●○○」を聞くひとときが大切な自分時間だと語ってくれました
- ⑤内子町を描こう「○○○●○○」の審査会が行われ、特選に小・中学生の各部で計37点が選ばれました

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：1月31日(消印有効)  
当選者発表：「広報うちこ」3月号

### ● 11月号当選者の皆さん

- 答え「ふゆじたく」 正解数 24
- ・川口 信夫さん (内子11)
  - ・神山 勝美さん (内子14)
  - ・武智アイ子さん (日之地)
  - ・谷口 久子さん (石畳7)
  - ・松本美智恵さん (妙見町)
  - ・中本 礼子さん (八代)
  - ・伊達 邦明さん (小田上)
  - ・北野 広郷さん (愛知県)
  - ・外木 雄さん (神奈川県)
  - ・源田 広計さん (千葉県)

冬は暖房器具の利用が増えます。今回は省エネしながら暖かく過ごす3つのコツを紹介いたします。ぜひ実践してみてください。

- ① エアコンの風を下向きに  
暖かい空気は上に溜まりや
- ② 窓の断熱性を高める  
部屋全体の熱の約50%は、窓から逃げていきます。断熱シートや二重サッシ、厚手のカーテンなどを使い、部屋の暖かい空気が逃げないように工夫しましょう。
- ③ 家庭やまちでウォームシェア  
家族が1部屋に集まれば、

【問い合わせ】  
環境政策室  
☎0893(44)6159



▶サーキュレーター(下)を併用すると効率よく部屋が暖まる

家庭の暖房器具の使用量を減らせます。省エネしながら家族だんらの時間をくってみませんか。図書館や飲食店など、まちの暖かい場所でも過ごすのもおすすめです。

## SAVE THE EARTH くらしの エコロジー

寒い冬を省エネで  
暖かく過ごそう

① すい性質があります。エアコンの風を下向きに設定することで、暖かい風が低い位置まで届き、部屋全体を暖めてくれます。サーキュレーターなどを併用し、部屋全体の空気を循環させるのも効果的です。

② 窓の断熱性を高める  
部屋全体の熱の約50%は、窓から逃げていきます。断熱シートや二重サッシ、厚手のカーテンなどを使い、部屋の暖かい空気が逃げないように工夫しましょう。

③ 家庭やまちでウォームシェア  
家族が1部屋に集まれば、

## VOICE まちの声

新婚生活を支援する制度はありますか

□新婚です。新居の準備や引っ越しなど、何かと費用がかかります。町からの支援は何かありますか。(20代女性)

■内子町では新婚世帯がより良い環境で生活をスタートできるよう、「結婚新生活

支援事業」を行っています。新居の住居費用や家電費用などの補助をしています。対象や申請方法など、詳しくはご相談ください。

【問い合わせ】  
総務課 政策調整班  
☎0893(44)6151

## 夫婦で手を携え、45年続く菊作り

西岡 寿美枝さん(68) 章さん(74) = 石畳7 =

石畳地区に住む西岡さんご夫妻は自宅の庭で45年以上、菊を育て続けてきました。見頃には庭一面に菊の広がる風景を楽しもうと、町内外から多くの人を訪れます。きれいに咲かせるコツを「たくさん愛情を注ぐこと」とほほ笑む寿美枝さん。咲き終えた花は春に挿し木して、また一から大事に育てていきます。章さんは「毎日熱心に花の世話をする妻の姿に関心し、自然と手伝うようになった。今では二人でする菊作りが生きがい」とにっこり。100種類350株にまで増えた菊を眺めながら「手間暇かけて育てた分、わが子のようにかわいい」と二人は目を細めます。

菊作りの原動力は訪れた人がつぶったメッセージノート。「心が癒された」「すてきな景色をありがとう」など、多くの声が記されています。中には「あまりの美しさに涙が出た」と1ページにわたる感想も——。寿美枝さんは「言葉一つ一つが胸に響いて励まされる。喜んでもらえて私達も幸せ」と顔をほころばせませす。最後に二人は「今後も夫婦二人三脚で頑張るので、来年はぜひ見に来てください」と呼びかけました。



育てた菊の前で笑顔を見せる寿美枝さんと章さん。菊は10月下旬ごろから咲き始め、12月上旬ごろまで楽しめるそう



## 内子町の人☆キラリ

## 3年間を振り返って



鳥取県を訪れたとき、砂丘で撮影した一枚

この3月で内子町に来てちょうど3年が経ちます。ALTを目指したのは、南アフリカの日本大使館に勤めていた時、上司に勧められたのがきっかけです。外国での教職への転職はとて不安で、大きなチャレンジでした。

初めて小学校を訪問した日、内心では「自分にできるだろうか」とずっと自問していたのを覚えています。その心配は今ではほとんどありません。周りに親切で温かい人たちがいたおかげです。当時の私は日本語が話せませんでした。先生たちは私になじめるよう精一杯サポートしてくれました。子どもたちもいつも笑顔で迎えてくれ、時には面白いことも言うので、どんなに疲れていても思わず

笑顔になれます。授業中に笑いをこらえるのが大変なくらいです。

異国での一人暮らしも挑戦でした。母国では車ですぐに家族や友人に会いに行けましたが、日本ではそうはいきません。でも教会の礼拝に通ったり、釣りに誘ってもらったり、内子の和太鼓グループで活動したりするうちに多くの友人ができ、最初に感じていた寂しさはだいぶ和らぎました。

この3年間で内子町は私にとってふるさとのように感じられる場所になりました。北海道や沖縄、鳥取など日本各地を訪れる機会にも恵まれ、日本での生活を楽しめています。この先もどんな出会いや出来事が待っているのかと、ワクワクしています。

## HELLO!!!

FROM AROUND THE WORLD

外国語指導助手  
ゴイツェオーネ・トップマン・ロバーツ

*Goitseone Topman Roberts*