



HAPPY BIRTHDAY

おめでとう はじめてのバースデー

8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。

8.17



山本 来茉ちゃん 西沖
いつもここにこ来茉スマイルで、これからもみんなを魅了してね。

8.4



石田 夏夕ちゃん 中町
どうも夏夕です☆ お兄ちゃん大好き♡ みんなも大好きだよ☆

命の大切さ、親の思いを伝える「いのちの授業」 赤ちゃん和妈妈・パパを募集します

「いのちの授業」では、中学生に命の大切さを伝えてくれる親子を募集しています。中学生が赤ちゃんに触れ合い、子育ての話で聞くことで、命の大切さや自分の将来を考える機会になっています。赤ちゃんと一緒に交流を楽しみませんか。

- 日時 10月30日(木) 午前9時30分～11時
- 場所 五十崎体育館
- 内容 五十崎中学校の3年生に、赤ちゃんを抱っこさせてあげたり、子育てのエピソードを話したりしながら交流
- 対象 3カ月～1歳くらいの赤ちゃんと保護者
- 申込期限 10月10日(金)
※会場には授乳・おむつ替えのスペースを用意しています。
- 【申込・問い合わせ】
内子町子育て支援センター
☎0893(44)6355



▶昨年開催した「いのちの授業」の一場面



FROM ME TO YOU

みんなでつないでリレーエッセイ



「認知症の人との関わりの中で」

黒田 慧史さん(37)
||富長||

皆さんは「認知症」と聞くと、どのようなイメージを持ちますか。「物忘れがひどくなる」「何もできなくなる」「危ない」といった、不安な気持ちになる人もいるかもしれません。

私は介護の仕事をして約20年になります。多くの人をケアする中で、「認知症になっても、何もできなくなるわけではない」と強く感じていました。症状にもよりますが、ほんの少しの手助けがあれば、できることはたくさんあります。私たちの仕事は、認知症の人が喜びや楽しみを感じながら毎日を過ごせるよう、そっと手を差し伸べサポートすることです。

私の目標は認知症の人が自宅や住み慣れた地域で、できるだけ長く暮らせるように支えることです。症状が進行す

ると自宅での生活が難しくなったり、家族の負担が大きくなったりする場合があります。しかし、ちょっとした知識や支援、気軽に相談できる場所があれば、その負担を軽くできると信じています。

そこで、この8月に旧御祓小学校「みそぎの里」で「認知症カフェ」を立ち上げることになりました。認知症の人やその家族、地域住民が気軽に集える場所です。おしゃべりしたり、情報交換をしたり、専門職への相談もできたりします。私が勤務する「グループホームあまご」で運営していきます。

これからも認知症の人や、支える皆さんの役に立てるよう、精いっぱい取り組んでいきます。

▼次は、藤澤智さん||成内||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
宮岡 淑子さん
=内子19第1=

●材料(2人分)
スパゲティ2束/オクラ8本/トマト1個/ツナ(水煮)40g/大葉4枚/A砂糖大さじ1/2、酢大さじ1/2、食塩少々、鶏ガラスープの素小さじ1、ごま油大さじ1と1/2

●作り方
①オクラはゆでた後、小口切りにする。トマトは1/2角に切る。
②鍋にたっぷりの湯を沸かしてスパゲティをゆでる。ざるに上げて冷水で洗い、水気をよくきる。
③ボウルに①とツナ、Aを入れて混ぜ合わせる。
④スパゲティに③をのせ、千切りにした大葉を盛り付けて完成。



季節の一皿
SPECIAL DISH
「オクラとトマトのさっぱりスパゲティ」

みんなのひろば

Q 広報クイズ

「広報うちこ」8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。

- ①五十崎小学校の下野梨瀬さん。大人になったら災害「○○○○○●」活動をしたいと話してくれました
- ②自然の魅力を感じよう。豊秋河原で元気わくわく「○○●○○」を開催
- ③ALTのガブリエルさんは「●○○○」市での思い出を語ってくれました
- ④国際理解講座を開催。ハワイの文化や「○○○○●」を教わりました
- ⑤全国植樹祭のシンボルである「○○○●○○○○○」を内子町で展示
- ⑥心不全の予防は、「○○●○○○○○○○○○○」の予防から

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。
宛先：〒795-0392
内子町平岡甲168番地 内子町役場 企画情報課 広報・広聴係
締め切り：8月31日（消印有効）
当選者発表：「広報うちこ」10月号

● 6月号当選者の皆さん

- 答え「あまやどり」 正解数26
- ・城戸 和美さん（内子4）
 - ・川口 信夫さん（内子11）
 - ・宮内 時夫さん（内子13）
 - ・富永 節子さん（護国）
 - ・久保 健作さん（富中）
 - ・向井 哲行さん（西沖）
 - ・富岡 節子さん（池窪）
 - ・堀本 桂一さん（中通り）
 - ・大沼真知子さん（大洲市）
 - ・酒井 大輔さん（伊予市）

内子町では夏の温暖化対策として、みんなで涼しい場所を集まって涼を分かち合う「クールシェア」を推奨しています。今回は家庭や地域で楽しみながらできる方法を紹介いたします。暑い夏を節約しながら



エコで涼しい クールシェアのすすめ

- らエコに乗り切りましょう。
- 《取り組み方法》
- ①家族団らんで涼をシェア
家庭での夏場の電気使用量の大半はエアコンです。家族が一部屋に集まれば、使用量を減らせます。
 - ②外に出かけて暑さをしのぐ
図書館や自治センター、カフェなど、まちにある涼しい場所で過ごすのもクールシェアです。家庭の電気代も節約できます。
 - ③自然の中で過ごす
木陰や水辺など、自然の中で過ごすのもおすすめです。夏でも気温が低い小田

【問い合わせ】
環境政策室
☎0893(44)6159



涼しくて、景色も気持ちがいい
小田深山溪谷

深山溪谷で涼を味わうなど、内子町の豊かな自然の中でリフレッシュしてみてください。

VOICE まちの声

自転車用ヘルメットの購入で、補助金を利用したい

□自転車用ヘルメットの購入費補助を申請したいです。どの店で購入しても補助の対象になりますか。（20代男性）

■町内の販売業者に限りません。補助金の額は購入費の1/2以内（上限3,000円）

で、申請は使用者一人につき1回までです。ヘルメットには安全基準のマークが必要です。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 消防水防係
☎0893(44)6150

「おいしく健康に」地域に伝え続けて

森岡 マサミさん（74）＝護国＝

長年にわたる地域での栄養改善事業の功績をたたえられ、森岡マサミさんが愛媛県栄養関係功労者知事表彰を受賞しました。森岡さんは平成17年から内子町食生活改善推進協議会の会員となり、平成28年からは会長を務めています。同協議会では高校や高齢者サロン、幼稚園の親子教室などで、食事と栄養の大切さを伝える活動を実施。森岡さんは「私自身も町の管理栄養士さんに教わったり、会員同士でメニューを教え合ったり、すごく勉強になる」と話します。また令和4年には地域の郷土料理のレシピをまとめた本『内子ふるさとの味』を作成。「郷土料理には日持ちさせるための調理法、手に入らないものに代わる食材など、生活の知恵がいっぱい。この素晴らしい食文化を継承していきたい」と力を込めます。活動について「会員同士の交流も、この会の魅力」と話す森岡さん。「皆さんの支えがあったから長く続いた。料理や会話を楽しみながら学び、自分や家族の健康を考えられる場所。興味がある人はぜひ、気軽に参加して」と笑顔がこぼれました。



TOWN'S STAR

内子町の人☆キラリ

船、城、B級グルメ！ 今治を満喫した一日

5月に友達と今治市を旅行しました。初めて巡る今治は見どころがいっぱいで、とっておきの思い出ができました。

最初に訪れたのは「バリシップ」という国際海事展です。会場には造船に関わる多くの企業が世界中から集結。船をさびから守る特別な塗料や熱をすぐに感知するカメラなど、それぞれの企業の最先端技術を見られます。専門的な内容でしたが、学ぶことが多くとても面白かったです。

続いて向かったのは今治城です。城内は6階建ての展示施設になっていて、甲冑などの古い武具や書道などの芸術作品がずらりと並んでいました。どれも工夫を凝らした展示で、日本の歴史や文化に触れ

られる貴重な時間でした。最上階の天守閣からは、今治のまちと瀬戸内海の島々を一望できます。思わず息をのむような素晴らしい景色でした。敷地内にある吹揚稲荷神社も印象的で、社殿の繊細な彫刻や、いくつも連なる朱色の鳥居が美しかったです。

旅の締めくくりには名物「焼豚玉子飯」を堪能。クラフトコーラとの相性も抜群で、最高に良かったです。実はアメリカにいた頃は卵が苦手だったのですが、日本の卵料理に出会ってから少しずつ好きになってきました。日本での生活は、私の好みや感覚をどんどん変えてくれています。大満喫だった今治旅行。また訪れる日が今から待ち遠しいです。



吹揚稲荷神社の鳥居の前で撮影した、お気に入りの一枚

HELLO!!!

FROM AROUND THE WORLD

外国語指導助手
ガブリエル・バスケス

Gabrielle Vasquez