



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。



12.20  
向井 美翔ちゃん 柿原  
バナナとねえねが大好き♡ おなかいっぱいバナナを食べたいな♡



12.15  
稲田 立都くん 西沖  
僕はご飯が大好き♡ たくさん食べて、もっと大きくなるぞー！



12.12  
高岡 和ちゃん 松尾  
ねえね大好き♡ 歩けるようになつたら、お散歩しようね☆



12.29  
山岡 幸奈ちゃん 柿原  
お歌大好き、つここにこ♪ 早くにいに、ねえねとお散歩したいな♡



12.24  
山口 茉瑚ちゃん 内子 18第1  
優しいお兄ちゃんが大好き♡ 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「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。



manabu.zenze さん  
秋色に包まれた小田深山渓谷。



yooosh1k1.38 さん  
風博物館前のコスモス畑を楽しむ。

FROM ME TO YOU

## みんなでつないでリレーエッセイ



### 「長田の活動」

太田 利栄さん (70)  
||長田||

自治会長を引き受けた15年前、長田地区には50以上の世帯がありました。今では30ほどになり、地域の活動を支える人手も少なくなってしまいました。正直なところ苦しい状況ですが、住民のみんなで力を合わせ、できる限りの活動を続けています。

児童数の減少により長田小学校が閉校したのは平成16年のことです。閉校後も地域の交流の場として活用しようと、校舎のそばに石窯や野外いろり、五右衛門風呂などを住民の手で作り上げてきました。平成24年には、過疎化が進む地域を元気にしたいという願いから小学校を再整備。田舎生活体験宿泊施設「お山の学校ながた」が誕生しました。竹を割って流しそうめんをしたり、石臼で大豆をひいて豆腐を作ったりと、自然の恵み

地域の姿は少しずつ変わっていますが、これからも「住民の手で」を目標に、長田の活動を続けていきたいです。協力のおかげで開催することができます。

「長田食の文化祭」では、釜揚げうどんや手作りピザ、こんにゃくなどを販売。今も町内外から350人以上が来場し、大いに盛り上がりました。地域外の人たちも準備を手伝ってくれ、多くの人の協力のおかげで開催することができます。

監修 内子町食生活改善推進協議会

### ●材料 (4人分)

サツマ芋	200g
パイ生地(冷凍)	80g
砂糖	30g
バター	10g
牛乳	大さじ1
塩	1つまみ
溶き卵	適量
黒ごま	適量

竹内 真由美さん  
=船戸=

### ●作り方

①サツマ芋の皮を取り、1cmの輪切りにする／②鍋に水と①を入れてゆでる。火が通ったら水気をきる／③ボウルに②と④を入れて麵棒でつぶし、8等分にして丸める／④パイ生地を5mm幅に切り、③に巻き付ける／⑤溶き卵を塗って黒ごまをふり、200度のオーブンで15分焼いて完成



季節の一皿  
SPECIAL DISH

スイートポテトパイ

## Q 広報クイズ

「広報うちこ」12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災害に備えましょう。12月7日に内子町「●〇〇〇〇〇〇〇」を実施します
  - ②冬本番。暖房に頼らない「●〇〇〇〇〇」で快適に過ごしませんか
  - ③図書情報館で「〇〇〇〇〇〇〇●〇〇〇〇〇」に関する展示を行います
  - ④夢に登場した「〇●〇〇〇」さん。小学校の先生を目指しています
  - ⑤「〇〇〇〇●〇」の凍結・破裂に注意。早めの対策をしてください
  - ⑥内子町社会福祉大会が開かれ、特別講演では気象予報士の「〇〇〇〇〇●〇〇〇」さんが登壇しました

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：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「ハロウィン」 正解数 26

- ・奥本美代子さん (内子18第1)
- ・池田 琉空さん (内子19第1)
- ・宮本 昌明さん (大久保)
- ・森岡 豊茂さん (川中1)
- ・河内 美子さん (本村)
- ・井口 千恵さん (天地)
- ・三浦真佐子さん (西沖)
- ・北岡ひとみさん (宮原)
- ・村上かりんさん (大洲市)
- ・寺井 安弘さん (松山市)

環境省は地球温暖化防止対策の一つとして、20度未満の室温で快適に過ごす「ウォームビズ」を呼び掛けています。暮らしの中で取り組める小さな工夫はたくさんあります。

△ 太い血管が通つて いる「首、手首、足首」を温める  
△ 部屋も体も温まる鍋料理を  
みんなで囲む  
△ 根野菜やシヨウガなど、体

▽ 39度ほどのぬるま湯で、20分ほど時間をかけて半身浴をする

【問い合わせ】

環境政策室

☎ 0893(44)6159

## ウォームビズで 冬を快適に過ごそう

ジーな暮らしを実践してみましょう。

※ 体調を考慮しながら、無理のない範囲で取り組んでください。

**衣** あつたかアイテムを身に着けて

▽軽くて薄い腹巻など、保溫力に優れた機能性素材の下着を活用する

▽太い血管が通っている「首、手首、足首」を温める

おいしく食べて

● 食  
温かく

▽部屋も体も温まる鍋料理をみんなで囲む

▽根野菜やショウガなど、体

を温める食材を取る

住 小さな工夫で おうち時間を快適に

▽ 窓には厚手のカーテンや断熱シートなどを利用する

▽ 暖かい空気は上方に溜まるので、エアコンの風向きを下にする

お風呂で 体も心もぽかぽかに

▽ 39度ほどのぬるま湯で、20分ほど時間をかけて半身浴をする

【問い合わせ】

環境政策室

0893(44)6159

ハイレベルな戦いで得た自信と向上心

宮岡 虎蒔さん(内子中学校2年)=川中1=

将来のサッカー日本代表選手を育成する「JFAエリートプログラム」のU-14日韓交流戦が10月に開かれ、宮岡虎蒼さんが四国から唯一、選手に選ばれました。宮岡さんは2戦目にセンターバックのポジションで先発。「プレーの精度、視野の広さ、先を読んだ動き、気持ちの強さ——全てにレベルの高さを痛感。仲間たちのサッカーにかける意識にも刺激を受けた」と振り返ります。そんな宮岡さんの長所は、体の強さを生かしたディフェンス力。攻める相手のボールを奪い、味方につなぐプレーが持ち味です。「技術的にはまだまだ。でも強みは通用すると分かって自信になった」と笑みがこぼれます。

2人の兄の影響でサッカーを始めた宮岡さん。現在は愛媛FCアカデミーU-15で練習に励んでいます。チームについて宮岡さんは「ベストを尽くす、と強い気持ちがみんなにある。きつい練習もあるけれど、体も心も鍛えられる」と力を込めます。目標にクラブユース選手権全国優勝を掲げ、「もっと技術を磨く。日々、高い意識で臨みたい」と目を輝かせました。



## TOWN'S STAR

## 内子町の人☆キラリ

たてがみみたいな髪の毛

多くの人が私の髪に興味を持つてくれていて、いろいろなことを聞かれます。「地毛なの」「どうやって洗うの」「できるまで時間はどのくらいかかるの」—— そんな疑問に答えるため、今回は私の髪型「ドレッドロックス」について紹介します。

「dreadlocks」について紹介します。繩のように束になった髪型のこと、locks や dreads とも呼ばれています。手やかぎ針を使ってねじったり、編んだり、逆毛を立てたりして、スタイリングしていきます。私の髪は天然パーマなので、dreadlocks にしやすい髪質です。それでも最初は8時間もかかりました。南アフリカにいたときは美容院で月に一度、整えてもらっていました。でも日本だとこの髪型を扱える美容師が少なく、

よろしく、自然出来のドレッドは  
何度でも洗えます。ただし、ドライヤーでしっかりと乾かさないと、臭くなるので要注意です。「日本人でもできるの」ともよく聞かれます。もちろんできます！ 日本人の髪はストレートなので少し難しいですが、腕のいい美容師なら私のように仕上げてくれると思います。

手間がかかる整えるのが難しいけれど、この髪は自分らしさのひとつ。大のお気に入りです。



The logo consists of a dark brown, circular icon with a textured, slightly irregular shape, resembling a stylized letter 'H' or a planet. Below it, the word 'HELLO!!!' is written in a bold, black, sans-serif font.

## FROM AROUND THE WORLD

# 外国語指導助手 ゴイツエオーネ・トップマン・ロバーツ *Goitscone Topman Roberts*