



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♡

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♡ 歩けるようになったら、お散歩しようね☆

12.29

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

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！

「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。



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。

manabu.zenke 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いました。正直なところ苦しい状況ですが、住民のみなで力を合わせ、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り、五右衛門風呂などを住民の手で作りました。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

に触れながら昔ながらの暮らしを体験できます。大人から子どもまでたくさんの人が訪れるようになり、再びにぎやかな声が聞こえるようになったことがとてもうれしいです。長田地区は行事の多い地区だと思っています。毎春秋に開いている「長田食の文化祭」では、釜揚げうどんや手作りピザ、こんにやくなどを販売。今年も町内外から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した。地域の姿は少しずつ変わっていきますが、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。

▼次は、大程寿博さん＝程内＝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／

竹内真由美さん
＝船戸＝

●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

●作り方

①サツマ芋の皮を取り、1本の輪切りにする／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を入れて麺棒でつぶし、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「●○○○○○○○○」を実施します
- ②冬本番。暖房に頼らない「●○○○○○○」で快適に過ごしませんか
- ③図書情報館で「○○○○○○●○○○○○○」に関する展示を行います
- ④夢に登場した「○●○○○」さん。小学校の先生を目指しています
- ⑤「○○○○●○」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「○○○○○●○○」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。過度な暖房に頼らず、エコロ

くらしのエコロジー

ウォームビズで
冬を快適に過ごそう

- ジーンな暮らしを実践してみよう。
※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** あったかアイテムを身に着けて
▽軽くて薄い腹巻など、保温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
- 食** おいしく食べて温かく
▽部屋も体も温まる鍋料理をみんなで囲む
▽根野菜やシヨウガなど、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
▽暖かい空気は上の方に溜まるので、エアコンの風向きを下にする
- 浴** 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

VOICE まちの声

まだ着られる子ども服を譲りたい

□子どもが成長し、着られなくなった衣類があります。誰かに着てもらえとうれしいのですが、提供する場はありますか。（30代女性）
■内子町子育て支援センターでは、使わなくなった子ども服を譲り合う「子ども服のリユース」を、毎月第

4火曜日に行っています。目立つ汚れなどがなく、まだ着用できるものならいつでも同センターにお持ちください。
【問い合わせ】
内子町子育て支援センター（平日午前9時～午後5時）
☎0893(44)6355

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、宮岡虎蒔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ってくれていて、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」「できるだけ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「dreadlocks」について紹介します。

縄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が。でも日本だとこの髪型を扱える美容師が少なく、

料金も高めです。今は3カ月に一度だけ美容院に行き、4時間ほどかけて整えてもらいます。他の月は自分で丸1日がかかりで手直しをしています。

「髪を洗えない」と思う人もいますが、自然由来のシャンプーなら何度でも洗えます。ただし、ドライヤーでしっかり乾かさないと、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。

手間がかかって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。



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