



HAPPY BIRTHDAY

おめでとう はじめてのバースデー

3月に満1歳になる子どもたちを紹介します。



3.15 守岡なのはちゃん 内子18第2
食べるのダイスキ！ 食べちゃうぞ〜♡



3.30 相原 依旺くん 岡第1
お兄ちゃん大好き♡ ゆっくりすくすく育っています！



3.18 成岡 暉紘くん 護国
食べるの大好き♡ いたずら大好き♡ すくすく元気に育ってね☆

「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。



子育て支援クラブの / 会員を募集中です

希望する人は各施設へお問い合わせください。

内子町子育て支援センター

☎0893(44)6355

《親子あそび「きのこっこ」》

- 日時 第2・4水曜日 午前10時～11時
- 場所 小田保健センター
- 対象 未就園児とその保護者

《乳幼児学級》

- 日時 第4月曜日 午前10時～11時
- 場所 内子町子育て支援センター
- 対象 未就園児とその保護者(20組程度)
- 申込期間 4月1日(水)～

五十崎児童館きらり

☎0893(44)2001

《親子クラブ☆きらりん☆》

- 日時 第2・4木曜日 午前10時～11時

- 場所 五十崎児童館きらり
- 対象 未就園児とその保護者
- ※8月は休み。日にちは変更することがあります。
- 《子育てサークル☆きらり》
- 日時 第1金曜日 午前10時～11時
- 場所 五十崎児童館きらり
- 対象 子育て中の保護者

内子児童館 ☎0893(44)3101

- 《遊びの広場「にっこにこ」》
- 日時 第1・3木曜日 午前10時～11時
- ※8月は休み。時間は内容により変更があります。
- 場所 内子児童館
- 対象 0～3歳児とその保護者
- 内容 親子のふれあい遊び、子育ての相談他
- ※登録不要。自由に遊びに来てください。

FROM ME TO YOU

みんなでつないでリレーエッセイ



「内子を駆け、ページをめくる時間」

上山 喜也さん(47)
内子20

内子町に移り住んで14年になりました。私の趣味はランニングと読書です。走って体

を動かし、図書館で心を静める――。私の心身を整えてくれる大切な時間です。

町内を走っていると、風や匂いがじかに伝わり、まちの空気に溶け込んだような感覚になります。漆喰壁や重厚な屋根瓦が連なる内子の町並みでは、かつての木蠟産業の繁栄を感じ、時代をさかのぼったかのような気持ちです。知清橋を渡りトンネルを抜けると、小田川の清流が放つ水の音が聞こえ、季節ごとに色を変え、山々の風景が広がります。春の桜、夏のせみ時雨、秋の黄金色の稲穂、冬の凜とした空気――。五感で捉える四季の移ろいは、仕事で疲れた心をリフレッシュしてくれま

す。まちの人との交流も楽しみです。途中で子どもから年配者までがかけてくれるあいさつや励まし声は、人を優しく包み込むこのまちのおおらかさの象徴だと思います。走ることに「動」なら、読むことは「静」。読書は日常から離れ、物語の世界へ深く入り込める大好きな時間です。夜、枕元に本がなければ寝付けず、外出時は必ず一冊持ち歩くほど、私の生活は本と共にあります。特に小説が好きで、じっくり時間をかけて読んでいます。そんな私の読書生活を支えてくれるのが内子町図書館です。休日はいつとも足を運び、館内を巡って本を探すのがルーティン。木の温もりにも包まれた優しい雰囲気の空間は、とても癒やされます。ありがとうございます。これから、図書館に出合いを楽しみにしています。

監修 内子町食生活改善推進協議会



徳田美代子さん =内子7=

- 材料(8個分)
- イチゴ8粒/①卵1個、ホットケーキミックス150g、調整豆乳150g/②ホイップクリーム100ml、砂糖適量、粉砂糖適量

- 作り方
- ①ボウルに①を入れてよく混ぜる/②熱したフライパンに薄く油を引き、①の生地を流し入れてホットケーキを8枚作る/③中火で両面をきつね色に焼き、半分に折って冷ます/④ボウルに②を入れて泡立てる/⑤冷めた生地④と半分に切ったイチゴを挟む/⑥皿に盛り付け、粉砂糖をかけて完成



季節の一皿 SPECIAL DISH

「イチゴのオムレット」

Q 広報クイズ

「広報うちこ」3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高橋邸で春を堪能しませんか。4月3日まで、歴史ある「●○○○○○」を展示しています
- ②6年生の宮部「●○○」さん。将来の夢はパン屋さんになること
- ③「●○○○○○○○○○○○○」は飲酒をコントロールできなくなる病気に関わります
- ④未就園児とその保護者が対象。「○●○○○○○○●○」の会員募集中
- ⑤落語家・立川「○●○○○」さんと、講談師・神田京子さんが内子町へ。2月8日に公演が開かれました

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：3月31日（消印有効）
当選者発表：「広報うちこ」5月号

● 1月号当選者の皆さん

答え「ねんがじょう」 正解数32

- ・神山 洋子さん（内子15）
- ・平野 陽子さん（内子17）
- ・榎田 忠章さん（内子21）
- ・福岡 伸子さん（護国）
- ・武田 花梨さん（中町）
- ・河内 咲子さん（川上）
- ・細川富美子さん（寺成）
- ・竹崎 玲子さん（立石）
- ・露内恵美子さん（大洲市）
- ・福山 育也さん（愛知県）

省エネ家電とは、エネルギー効率の高い家電製品のことで。家電製品の進化は目覚ましく、10年前の製品と比べると年間の消費電力量や電気代、CO₂排出量を大きく削減できます。



省エネ家電で、家計にも地球にもやさしく

環境省の「デコ活」サイトでは、買い換えをした場合どの程度お得になるのかを調

《省エネ家電のメリット》

エアコン 10年前と比べて
約**-12%**の省エネ
年間電気代は約**2,920円**お得

冷蔵庫 10年前と比べて
約**-37～43%**の省エネ
年間電気代は約**4,740～6,090円**お得

環境省『省エネ家電ガイドブック』より

【問い合わせ】
環境政策室
☎0893(44)6159

《省エネ家電買換補助》
内子町では「エアコン」「冷蔵庫・冷凍庫」の買い換えに対する補助制度を設けています。この機会に省エネ家電への買い換えを検討してみませんか。詳しくはホームページでご確認ください。



べることができません。

内子町のオリジナル体操が完成！

内子町リハビリ有志会

地域の介護予防を支援する内子町リハビリ有志会の皆さん。このたび、町と連携して健康維持のためのオリジナル体操「だんだん内子町体操」を作りました。代表の中岡千世さんは「内子町は一人暮らしや運動不足の高齢者が多い。元気で幸せな一生を過ごすためには、年齢や体力にあった運動やコミュニティが大切。誰もが気軽に楽しめる体操があればとみんなで考えた」と思いを語ります。

歌や振り付けは地域の人たちと一緒に制作。歌作りでは仕事の合間に集話し、何度も練習を重ねました。振り付けには全身を大きく使う、筋力維持や認知症予防につながる動きを取り入れています。体操はすでに町の介護予防教室やサロンで活用していて、「温かい歌詞と曲で親しみが湧く」「みんなで体を動かすと心まで元気になれる」など、利用者に大好評。中岡さんは「住み慣れた地域で最後まで元気に過ごしてほしいという願いを込めた体操。簡単で覚えやすく、どの世代でも楽しめる仕上がりになっています。一緒に体を動かしてみませんか」と笑顔で呼びかけました。



会員は全員で18人。町内の理学療法士、作業療法士、言語聴覚士で構成されたリハビリのプロ集団

「だんだん内子町体操」動画はこちらから



Check it! QRコードをスキャンすると体操の動画を見られます。町内でバンド活動をする人や、帝京第五高等学校のチア部の皆さんに協力してもらった動画です。ぜひ一度ご覧ください。

TOWN'S STAR 内子町の人☆キラリ

内子で過ごした日々感謝を込めて――

3月の終わりに内子町を離れることになりました。大好きなこのまちに別れを告げる準備をしながら思い浮かぶのは、美しい景色だけでなく、優しさや活気に満ちた皆さんの笑顔です。

この4年間で夏祭りや観月会、和紙漉き体験、和太鼓演奏など、内子の文化や暮らしに触れながら多くの出会いに恵まれました。どんなときも温かく接してくれた内子の皆さん。日本語を一から辛抱強く教えてもらったこと、舞台の上で和太鼓を奏でる楽しさを分かち合ったこと、着物や浴衣を着て内子の町並みを歩いたこと――。一つ一つがかけがえのない思い出です。

学校訪問では毎回、子どもたち

から元気をもらっていました。生徒の皆さん、これからもその優しさと笑顔を忘れず、何事も前向きに挑戦してください。皆さんが持つ思いやりの心は家族や先生、地域の愛情の中で育まれたものです。内子がいづまでもすてきなまちであり続けるよう、受け継がれていくことを願っています。教壇に立つ私を支えてくれた先生たちにも感謝の気持ちでいっぱいです。幸せな時間をありがとうございました。

最後に、これまで関わってくれた全ての人にお礼を伝えたいです。このまちの温かさに私はたくさん育ててもらいました。ここでもらった優しさと思い出を胸に、この先の人生を歩んでいきます。



HELLO!!!

FROM AROUND THE WORLD

外国語指導助手
パトリシア・ルイス

Lewis Patricia

VOICE まちの声

町内放送が聞こえづらい

□防災行政無線のスピーカーからの放送が途切れたり、雑音が入ったりして、聞き取れません。どこに連絡すればいいですか。（40代男性）
■防災行政無線は災害時など、いざというときに町民の命を守る重要な役割を担っ

ています。放送が聞こえにくい場合はすぐに点検や調査を行いますので、危機管理班までご連絡ください。

【問い合わせ】
総務課 危機管理班
☎0893(44)6150