



HAPPY BIRTHDAY

おめでとう はじめてのバースデー

5月に満1歳になる子どもたちを紹介します。



5.11
森平 雅くん 東沖
食べるの、遊ぶの大好き！
歩けるようになりたいな☆
早く



5.27
竹尾 衣代ちゃん 田中
食べるの大好き♡ いっぱい食べて、大きくなつてね！



5.21
芝 翔大くん 西沖
歩けるようになったら、家族みんなでお散歩したいなあ♡

「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」

今回は「#うちコト」を付けて投稿してくれた中から、内子の夜桜風景を3つ紹介します。



wasi0130さん
ライトアップされた御祓のしだれ桜。思わず見上げたくなる美しさ。



s.photographさん
尾首の池の桜並木が、幻想的な春の夜を感じさせてくれる一枚。



suzunadaさん
揺れる水面に映る姿もきれいな相野の花。見るだけで心が癒されます。

「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Instagram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



町並みにある店の前で、Kさん(右)との一枚

「内子で再会 37年ぶりのズツ友！」

菊地 栄子さん(59)
|| 護国 ||

「職場の人と愛媛に旅行に行くから、内子で会いたい」久しい友人から手紙が届きました。

37年前、初めて就職した会社の新社員研修会に参加しました。四国内全支店の新人が集まる、一週間の研修です。会場で一緒になったのが、高松支店のKさん。明るく気さくな人で、初対面ながら話が弾みました。Kさんとは波長が合い、切磋琢磨しながら厳しい7日間を乗り切ることができました。研修を終え、またの再会を約束。以来、年賀状と手紙で親交が続いています。Kさんは古い町並みや歴史が好きで、「内子の町並みを歩いてみたい」と昨年11月に来町してくれました。通りを散策し、高昌寺にある涅槃像の大きさに驚嘆。江戸時代から続く白壁と、歴史ある建物に施された独特の装飾や彫刻に感激——。歴史的な建造物を見ながら、古い町家を活用した手仕事の店やカフェを

巡り、600年の道を歩きました。内子に嫁いで25年、普段は何気なく通っている道を、こんなにじっくり散策したのは初めてかも。なんだか新鮮で、プチ旅行をしている気分でした。皆さんも町並みをゆっくり歩いてみてください。新たな発見があるかもしれませんよ。友人との再会は短時間でしたが、互いの波乱万丈な人生を語り合い、37年という長さを感じさせない濃厚な時間となりました。またいつか会えたら……と惜しみながら別れましたが、応募していたコンサートに当たり、5月末に高松へ行くことに。思いも寄らないうれしい再会に、胸を躍らせています。

監修 内子町食生活改善推進協議会



小林フサ子さん
=内子7=

●材料(4人分)

- ホウレンソウ 200g
- しめじ 1/2袋
- ニンジン 1/4本
- ごま油 小さじ1
- 塩昆布 大きじ1/2
- 白ごま 小さじ1/2

●作り方

- ①ホウレンソウは根を切り落とし、3分の長さで切る。しめじは石づきを取り小房に分ける。ニンジンは皮を取って千切りにする
- ②フライパンにごま油を熱し、ニンジンをしんなりするまで炒める。ホウレンソウとしめじを加え、火が通ったら塩昆布を混ぜて火を止める
- ③器に盛り、白ごまを振って完成



季節の一皿
SPECIAL DISH

「ホウレンソウとしめじのナムル風」

Q 広報クイズ

「広報うちこ」5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将来は動物園の「●○○○○」になりたいという林寧々さん。カンガルーを育てたいと語ってくれました
- ②毎月第2日曜日は「○○○○●○」の休日窓口を開設しています
- ③4月11・12の両日、凧博物館で「○○●○」クラフトフェアを開催。手作りの工芸品などが出店されました
- ④4月から、新たに7人の地域おこし「○○○○○●○○」が着任
- ⑤持続可能なまちづくりについて考える「○○○○○○○○○○○○○○●○」。大本敬久さんが講演しました

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：5月31日（消印有効）
当選者発表：「広報うちこ」7月号

● 3月号当選者の皆さん

- 答え「ひなあられ」 正解数27
- ・弦田 玲那さん（内子1）
 - ・辰本恵美子さん（松尾）
 - ・大森 真一さん（立川中央）
 - ・谷口 久子さん（石畳7）
 - ・松居 準一さん（柿原）
 - ・城本 幸子さん（中川西）
 - ・佐々木久美恵さん（堂村）
 - ・浅野 和子さん（大洲市）
 - ・岩岡結鈴羽さん（松前町）
 - ・山本 愛実さん（島根県）

5月30日は「ごみゼロの日」です。この日に行われる清掃活動「ごみゼロ運動」は、1970年代、愛知県豊橋市で「自分のごみは自分で持ち帰る」を合言葉に始まりました。現在では全国に活動が広



5月30日は「ごみゼロの日」

- がっています。国では5月30日から6月5日を「ごみ減量・リサイクル推進週間」と定めています。期間中は啓発活動や美化清掃などが各地で行われます。皆さんも毎日の暮らしの中でできる「ごみを出さない工夫」を考えてみませんか。
- 《5Rでごみを減らそう》
- ① Reduce (ごみの発生を減らす)
 - ▽無駄なものを買わない・もらわない。大切に長く使う
 - ② Refuse (ごみになるものを断る)
 - ▽レジ袋や過剰包装を断る
 - ③ Reuse (再利用する)
 - ▽使い捨て商品を買わない
 - ▽不要になったものは、必要とする人に譲る
 - ④ Repair (修理して使う)
 - ▽修理したり、リメイクしたりして使う
 - ⑤ Recycle (資源を再利用)
 - ▽ルールを守って、分別してごみ出しする
- 【問い合わせ】
環境政策室
☎0893(44)6159
- ごみの分別は、「内子町公式LINE」で検索できます▼
-

VOICE まちの声

平日はマイナンバーの手続きに行けない

□マイナンバーカードの更新手続きをしたいのですが、平日は仕事なので役場に行けません。(30代男性)

■毎月第2日曜日に休日窓口を開設しています。時間は午前8時30分から正午まで、場所は役場本庁です。

マイナンバーカードの申請や受け取り、更新の手続きが可能です。申請に必要な顔写真の撮影も無料で行います。ぜひご利用ください。

【問い合わせ】
住民課 受付係
☎0893(44)6152

「患者の背景まで診る」医療を継いで

小川 喬史さん(43) = 内子9 =

「ふるさとで医療に携わりたい」という思いから、小川医院の6代目院長となった小川喬史さん。広島県で勤務医として経験を積んだ後、8年前から地元・内子でまちの医療を支えています。父・俊樹さんの仕事を見て育った喬史さん。一緒に働くようになり「父は消化器内科、自分は呼吸器内科と専門が違う。分からないことは互いに聞いて心強く、父が頼ってくれることもうれしい」と顔をほころばせます。

暮らしに寄り添う医療を心がけ、訪問診療にも力を入れているそう。施設や個人宅へ日々足を運んでおり「自然体で会話できるのが楽しく、やりがいを感じる」と語ります。喬史さんは「父は患者本人だけでなく家族や暮らしのことまで詳しい」と話し、自身もカルテに書かれていない患者の背景に目を向け、その人に合った治療を考える手掛かりにしています。担い手不足など課題もある地域医療の現場で「自分の専門分野でなくても、正しいところへつなぐことはできる。困ったときに相談してもらえる存在でありたい」と柔らかな表情を見せました。



TOWN'S STAR

内子町の人☆キラリ

ようやく実現した、友人たちとの卒業旅行



パトリックさん(左)と、一緒に旅をした友人たち。弟子屈町のコテージでの一枚

大学生最後の年、私は友人たちと卒業旅行で日本を訪れる計画を立てていました。6月に3週間滞在する予定でしたが、出発の3カ月前、新型コロナウイルスが大流行——。旅行は中止になり、私たちはそれぞれの国で過ごすことになりました。

6年が経ち、私は日本で生活しています。そして昨年、友人と旅行の計画を立て直すことになりました。冬の北海道を満喫するプランで、まず札幌市に数日滞在。スープカレーやジンギスカンなどの地元料理を味わい、スキー場でウィンタースポーツを体験しました。北海道神宮で年を越し、絵馬に願い事を書いて、甘酒も楽しみました。その後向かった弟子屈町では、森

の中にあるコテージで静かな時間を過ごすことに。摩周湖や屈斜路湖の雄大な景色には圧倒されました。雪に覆われたシラカバやカラマツが青空の下、美しく輝く光景が心に残っています。温泉で体を温めた後は、鍋と日本酒を囲み、最高のひとときを過ごしました。

いつも一人旅が多い私ですが、今回は友人らと特別な経験ができました。日本の生活に慣れ、当たり前になっていたこと——例えば自然の風景にも回転ずしにも、彼らはすごく喜んでくれて。「日本っていいでしょ」と、私までうれしく思います。6年前の計画とは違っていただけ、それも含めてすてきな思い出になりました。また日本で彼らに会う日が楽しみです。

HELLO!!!

FROM AROUND THE WORLD

外国語指導助手
パトリック・ブラウン

Patrick Brown