



HAPPY BIRTHDAY

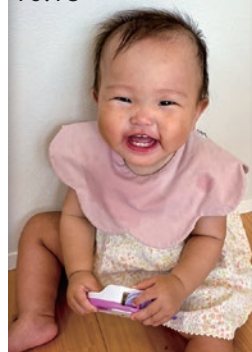
おめでとう はじめてのバースデー

10月に満1歳になる子どもたちを紹介します。

10.30

上田 菜紬花ちゃん 中町
えくぼがかわいいなっちゃん♡
お歌が流れるとノリノリです♪

10.18

林 歩花ちゃん 内子21
ねえね大好き♡ 毎日にここにこ、
わが家のアイドルです♡

10.15

曽根 奏汰くん 西沖
にぎやか三兄弟の末っ子です。も
りもり食べて元気いっぱい！

10.8

新岡 朝陽くん 田中
いつもニコニコわんぱくBOY☆
兄ちゃんと遊ぶのが大好き！

FROM ME TO YOU



みんなであつないでリレーエッセイ

「ラジオを聴いて」

寺岡 千春さん(51)
Ⅱ中田渡Ⅱ

皆さんは車に乗っている時、音楽を聴いていますか？それともラジオを流していますか？私は、つい最近まで、仕事や買い物に行く時に音楽を聴いていました。自分の好きな曲を聴くのが楽しかったからです。

しかしある時から、車に乗るたびラジオをつけるようになりました。声だけで喜怒哀楽を表現するのは、映像がない分、難しいはず。それなのに声だけでさまざまな感情が伝わってくる……。今までラジオには興味がありませんでしたが、思いがけず感動しました。

聞こえてくる声は、こちらの想像力を膨らませてくれます。「どんな表情で話しているのだろう」と考えるのも、他のメディアにはない楽しみ方なのかもしれません。車で

過ごす何気ない時間に、新しい楽しみを見つけることができました。

ふと、父もラジオを聴いていたことを思い出しました。楽しそうに笑ったり、たまに悲しそうな顔をしたりしていたことを覚えています。昔の私は「映像もないのに、何が楽しいの？」と思っていました。歌うことが好きだった父は、特に演歌がお気に入り。ラジオから流れてくる演歌が、きつと楽しみの一つだったのでしょうか。今は、あの頃の父の気持ちが少し分かるような気がします。

聴くだけで楽しく、時には何かを考えるきっかけにもなるラジオ。皆さんもぜひ聴いてみてください。

▼次は、塩崎恵美さんⅡ小田上Ⅱにお願いします。

冬の大敵から子どもを守ろう——

インフルエンザ予防接種費用を助成します

インフルエンザは冬場に流行する感染症です。一番の予防法はワクチン接種で、内子町では子どものインフルエンザ任意予防接種にかかる費用を一部助成しています。鼻の中へ吹き付ける「点鼻ワクチン」も対象です。早めの接種をご検討ください。

- 対象者 町内に住所がある満1歳～年度末時点で18歳以下の人
- 接種場所 町内医療機関
- 助成期間 10月1日(木)～9年1月10日(日)
- 助成回数
 - ▷13歳以上 1回
 - ▷12歳以下 2回
- 助成額
 - 1回目 3,000円／2回目 1,500円

- 接種方法 事前に医療機関へお申し込みください。医療機関に設置してある「代理受領委任状」を提出してから接種を受け、接種費用と助成額の差額をお支払いください。
- 持参物 母子健康手帳、マイナ保険証または資格証明書

※医療機関によって接種可能なワクチンや対象年齢が異なります。申込時にご確認ください。
※詳しくは内子町のホームページをご確認ください。

ID 140358

【問い合わせ】

内子町保健センター

☎0893(44)6155



監修 内子町食生活改善推進協議会

／今月の食改さん／

永見 かよさん
＝堂村＝

●材料(4人分)

カボチャ(皮を取ったもの) 60g^ラ
牛乳 200ml
①砂糖 大さじ2と1/2
ゼラチン 5g^ラ
メープルシロップまたはハチミツ 15g^ラ

●作り方

①カボチャは小さく切り、柔らかくなるまで茹でるか、ラップをして600Wのレンジで1分30秒加熱する／②鍋に①を入れて弱火にかける。沸騰直前に火を止め、ゼラチンを入れてしっかり溶かす／③ミキサーで①②を混ぜる／④容器に③を入れ、冷蔵庫で冷やす／⑤メープルシロップをかけて完成



季節の一皿

SPECIAL DISH

カボチャの
メープルプリン

Q 広報クイズ

「広報うちこ」10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涼しい季節に本を楽しみませんか。11月29日まで、秋の「○●○○○○○○○」を実施中です
- ②10月の「英語であそぼう」では、「○●○○」さんがハロウィーンや死者の日について教えます
- ③秋の味覚も、上手に保存すれば長期間楽しめます。「○○○●○○○」を減らしましょう。
- ④「●○○○○○○○」市との姉妹都市盟約15周年記念式典の参加者募集中
- ⑤「○○○○○●○」選手登場。アスリートに正しい走り方を教わりました

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：10月31日（消印有効）
当選者発表：「広報うちこ」12月号

● 8月号当選者の皆さん

答え「こくしょび」 正解数23
・森 優菜さん（内子10）
・辰本恵美子さん（松尾）
・仙波 美咲さん（川中1）
・後藤 亜希さん（黒内坊）
・山本八重子さん（古田）
・新谷 敬徳さん（平野）
・松田 敏江さん（寺成）
・佐々木久恵さん（堂村）
・一村 敦子さん（滋賀県）
・高橋 育恵さん（北海道）

10月は「食品ロス削減月間」です。食品ロスは食材がもつたいたいだけでなく、大量の水分を含むごみとなり、焼却時に多くの燃料を消費します。食べきれぬ分だけ買うように意識しましょう。



食欲の秋、実りの秋—— 食品ロスを見直そう

《上手に保存して食べ切ろう》
食べきれなかった秋の味覚の、家庭でできる保存方法を紹介します。保存期間は目安です。食材の状態を確認し、早めに食べきりましょう。

〈柿〉
●保存方法
ヘタの部分に濡らしたキッチンペーパーを当て、ラップで包む。ヘタが下になるように野菜室で保存
●保存期間 2週間程度
▽冷凍すれば1カ月程度保存できます。半解凍で食べるとシャーベットのような食感を楽しめます。

《シイタケ》
●保存方法
汚れをキッチンペーパーなどで拭き取る。使いやすいサイズに切って、ジップパー付きの袋などに入れて冷凍
●保存期間 1カ月程度
▽薄くスライスしたものを干しシイタケにするのもおすすめです。乾燥剤と一緒に密閉容器に入れておけば、常温で1か月ほど、冷凍なら約1年保存できます。

【問い合わせ】
環境政策室
☎0893(44)6159



夜間の交通手段を教えて

□夜、買い物に行きたいのですが、町営バスは運行時間外です。（80代男性）
■8月から夜間ライドシェアの運行が始まりました。午後7時から10時まで利用できます。なお事前に電話予約が必要です。

【予約】
池田タクシー株式会社
☎0893(44)2191
ID147224
【問い合わせ】
総務課 管財係
☎0893(44)6150

地域への思いと文化を受け継いで

岸田 ^{とおる}透さん（104）＝林慶＝

文化財を守り、後世に残す活動に力を注いできた岸田さん。旧小田町の文化財保護委員を務め、中田渡地区にある郷土資料館の立ち上げや、太田城跡の発掘調査にも尽力しました。「ほったらかしでは文化財は残らない。残さないと値打ちがない——。より地域の人に目を向けてもらいたいと思った」と振り返ります。町の無形民俗文化財・寺村山の神火祭りで若者が先頭に立って盛り上げる姿を、岸田さんはほほ笑ましく見守ります。「みんなにはこれからも『ふるさと寺村』を意識しながら生活してほしい」と次世代への期待を優しく語りました。

「この地域は人のために頑張る人が多く、人情にあふれている。私が活動できたのもたくさんの協力や応援のおかげ」とふるさとへの愛着をにじませます。地域との関わりを大切にする気持ちは、ずっと変わりません。岸田さんは9月20日に行われた寺村自治会の敬老会にも出席。「人に会って話すのも長寿の秘訣。お世話になった当時の思い出がよみがえるのは楽しいね」と顔をほころばせました。



TOWN'S STAR

内子町の人☆キラリ

走る喜び

私はドライブが大好きです。8月には「九州7県制覇」を果たすべく、車で一人旅に出ました。金曜の夜、仕事終わりに旅はスタート。翌日に鹿児島へ入り、「霧島アートの森」や温泉などを楽しみました。日曜は船で桜島をぐりと一周。曇り空から一気に晴れ、まるで火山が私に姿を見せたがっているようでした。最終日は薩摩半島を南下し、指宿市で流しそうめんや砂むし温泉を満喫。夕方には長崎まで一気に車を走らせ、伝統行事「精霊流し」を体験しました。最後は大分からフェリーで愛媛へ。船酔いしやすい私ですが、日本のフェリーでは靴を脱いでカーペットに寝転べるので、とても快適に過ごせました。

日本の車旅では、いつも豊かな自然と向き合うことができます。特に九州には海や火山など特有の環境があり、自然がもたらす恵みも脅威も含めて、その土地の風景に影響を与えていると感じました。また旅をしていると、思いがけず人の優しさに触れることがあります。流しそうめんの店で注文の列に並んだ時、他のお客さんが気さくに話しかけてくれました。私が何を注文したいのか聞いて、店員さんへ伝言。自然にサポートをしてくれて、その心遣いが忘れられません。これからも大好きなドライブを通して、日本でさまざまな体験をしながら、美しい景色や温かい人々との出会いを楽しみたいのです。



HELLO!!!

FROM AROUND THE WORLD

外国語指導助手
ガブリエル・バスケス

Gabrielle Vasquez