FROM ME TO YOU

みんなでつないでリレーエッセイ



「いつもの景色がくれる安らぎ」

塩崎　恵美（えみ）さん（53）
＝小田上＝

日って何曜日やったかな」とつぶやきながら、車を走らせています。でも家の近くまで戻れば、山と山の谷間に沈んで行く夕日が見え、その光が道の端まで柔らかく照らしていて、「ああ、帰ってきたな」と、ほっと息をつきます。

地域には変わらず続く、いつもの暮らしがあります。朝、通勤途中に見かける中学生たちは、横断歩道の前で自転車を降りて、会釈しながら歩いて渡っています。誰に言われたわけでもないのに、当たり前のようにしている姿を見て、胸の奥が少し温かくなります。自分が中学生の頃はどうやったかな、と思い返しながら、彼らの背中を目で追ってしまいます。

家の周りは自然が豊かで、春は鳥の声が朝早くから響き、夏の夜は虫たちがにぎやかに歌い出します。時々「この山、働き者やなあ」と思うほどです。その音に包まれていると不思議と元気が湧いてきます。都会の喧噪（けんそう）とは違うここならではの音は、心地いいものです。

忙しい毎日の中でも、豊かな自然や道行く人の姿が気持ちをふっと軽くしてくれます。谷間の家に帰る道で深呼吸をするたび、このまちで暮らすありがたさを実感します。慌ただしい日々の中にも、気付けばたくさんの良いものがあちこちにあって、心を癒やしてくれます。そんな小さな発見を大切にしながら、これからも暮らしていきたいです。

▼次は、越智治徳さん＝小田下＝にお願いします。

職場と家を行き来して過ぎていく日々。気付けば「今

監修　内子町食生活改善推進協議会

＼今月の食改さん／



成田　安恵（やすえ）さん
＝小田下＝

●材料（４人分）

干しシイタケ	２枚
水	600mℓ
カットワカメ	２グラム
青ネギ	30グラム
シメジ	60グラム
もやし	100グラム
中華スープの素	大さじ１
すりごま	大さじ１

●作り方

①干しシイタケは水で戻し、石づきを取って千切りにする／②カットワカメは水で戻す。青ネギは小口切りにし、シメジは石づきを取って小房に分ける／③鍋にシイタケと戻し汁、もやし、ワカメ、シメジ、中華スープの素を入れて煮る／④具に火が通ったら椀に盛り、青ネギとすりごまを散らす



季節の一皿
SPECIAL DISH

「きのこのスープ」

HAPPY BIRTHDAY

おめでとう はじめての バースデー

11月に満１歳になる
子どもたちを紹介します。

河本　壮史（そうし）くん　悖史（あつし）くん　内子19第2

11.11



とっても仲良し!?　兄弟です♡

阿部　瑶（よう）くん　護国

11.16



ぼくは巳年！　笑うと舌が出ちゃいます☆　はる兄がだいすきです♡

米田　珠那（しゅな）ちゃん　石畳9

11.16



お兄ちゃんだいすき♡　たくさん食べて大きくなるぞ！

西野　真白（ましろ）ちゃん　護国

11.21



にいにたちに負けないくらい元気いっぱいなまーちゃんです！

INSTAGRAM ＼みんなが見つけた／

内子のいいとこ「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、内子の秋景色の写真を３つ紹介します。



nebonebo2022 さん
道沿いに咲き誇るキバナコスモス。鮮やかな黄色が秋の風景を彩る一枚。



konishi0550 さん
竹林に差し込む光の中、真っ赤なヒガンバナが足元を埋め尽くします。



s.photogragh さん
山あいに広がる棚田を撮影。里山の秋ならではの美しい風景です。

「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。皆さんもインスタグラムの投稿に「＃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。

うちコト UCHIKO-TO

ビジネス競技全国大会に、高校生２人が挑戦

河﨑優芽（ゆめ）さん（16）内子５、今宮跳真（とうま）さん（16）内子３

商業実務の処理スキルを競う全国大会に、八幡浜高校ビジネス部に所属する２人が挑みました。１年生の河﨑さんは「第73回全国高等学校ワープロ競技大会」個人の部に出場。文字入力の速さと正確さが問われる競技です。「10分間の入力速度は、入部した時の倍近い1,500字に成長した」と笑顔を見せます。しかし大会では大きな実力差を感じたそうで、「指の動きの癖を直すなど壁を乗り越えて、レベルアップをしたい」と前を向きました。

２年生の今宮さんは「第73回全国高等学校ビジネス計算競技大会」団体・個人に挑戦。電卓で普通計算や応用計算などを解く種目です。「実家が自営業なので役立つと思い学び始めた。心配性な性格なので本番は不安との戦い。練習を重ねて自信を付けたい。学校の県大会連続優勝を途絶えさせないよう、努力を続けていく」と意気込みました。

「成長が目に見えるところが面白い」と口をそろえる２人。さらなる高みを目指して、今日も黙々とキーを打ち込んでいます。



河﨑さん（左）と今宮さんは小・中学校からの顔なじみ。今は部活動の仲間として切磋琢磨している

TOWN'S STAR
内子町の人☆キラリ



パトリックさん（前列右）と、コンサートに参加したアーティストの皆さん

HELLO!!!
FROM AROUND THE WORLD

外国語指導助手
パトリック・ブラウン
Patrick Brown

内子町でのバンド活動

８月、内子筏まつりに合わせてライブイベントが開かれました。私は内子町を拠点に活動するバンド・uchiko-note（ウチコノート）の皆さんと一緒に演奏しました。私はこの町に来て間もない時から、彼らが奏でる音楽が大好きです。躍動感のあるドラム、印象的なベースライン、ギターやキーボードの工夫されたアレンジ、そして心に残る歌詞と歌声――。魅力が詰まった音楽に、私は引き込まれています。共演にあたり、パートの分担や演奏する曲の順番などに私の意見も取り入れてくれました。メンバーの一員として受け入れてくれたことがうれしかったです。オープンで気取らない、親しみやすいところも素敵だと思います。

私は普段、町内の別のバンドに所属しています。今回のライブに向けて２つのグループで活動をしていたので、より長い時間、日本の音楽に触れていました。この国のメジャーな曲をたくさん覚えられたし、自分の演奏の幅も少しずつ広がっていったと思います。

コンサート当日、祭りの活気に包まれた会場で、私も元気に演奏できました。素晴らしいアーティストたちの演奏を聴いたり、即興のセッションに参加したりして、充実した一日を過ごしました。この夏は音楽をきっかけに、たくさんの人とつながることができたと感じています。これからも演奏する側として、そして観客として音楽ライフを楽しみたいです。

SAVE THE EARTH
くらしのエコロジー

11月はエコドライブ月間

エコドライブとは、燃料の消費を抑えて環境に優しい運転をすることです。急発進など車に負荷がかかる運転をやめると、同じ走行距離でも燃料はかなり節約できます。地球にも財布にも優しい運転を意識しましょう。

エコドライブは普段の運転を少し工夫するだけでできます。ぜひ始めてみてください。

《すぐできるエコドライブ》

●ふんわりアクセル
発進時は5秒ほどかけて時速20キロメートルまでゆっくり加速しましょう。急発進を避けることで、燃費を約10％改善できます。

●車間距離にゆとりを持つ
事故防止のためにも車間距離は適切に取ってください。近過ぎると無駄に加速・減速し、燃費は市街地で約２％、郊外では約６％悪化します。

●早めのアクセルオフ
赤信号で停止するときなど、減速時は早めにアクセルを離しましょう。エンジンブレーキを活用することで、燃費が２％程度よくなります。

●停車時はエンジン停止
普通自動車は10分間のアイドリングで約130ccの燃料を使います。待ち合わせや荷物の積み下ろしなどで停車する間は、エンジンを切りましょう。

【問い合わせ】
環境政策室
☎0893（44）6159

VOICE
まちの声

転職時の保育園の手続きについて

□子どもを保育園に預けています。転職したら手続きは必要ですか。（30代男性）
■新しい職場で就労証明書を作成してもらい、町または通園先へ提出してください。変更申請書が必要になる場合もあります。児童手当や各種医療制度などにも関わるため、家庭の状況に変化があれば、速やかにお知らせください。

【問い合わせ】
こども支援課　児童福祉係
☎0893（23）9255

Q 広報クイズ

「広報うちこ」11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大瀬中学校を舞台に、内子The「●○○○」公演が開かれました
②西岡一さんの夢は「○○○○○●」。きっかけは母と作った卵焼きです
③11月17日から、うちこ「○○●○○○○○○○○」がスタート。各団体の活動日に見学や体験ができます
④図書情報館で文学講座を開催します。後期は「○●○○○」を読み解きます。初回は11月14日です
⑤３回目の開催となった新米収穫祭。「○○○○●」を味わえる品々が用意されました

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：11月30日（消印有効）
当選者発表：「広報うちこ」１月号

●９月号当選者の皆さん

答え「あきのみかく」　正解数29
- 石田　獅人さん　（内子18第2）
- 日野　文康さん　（内子18第2）
- 小田　朝子さん　（甲影山）
- 岡田　房子さん　（日之地）
- 松本美智恵さん　（妙見町）
- 岡田　由香さん　（柿原）
- 吉田　克俊さん　（下宿間）
- 永見　雅之さん　（堂村）
- 大西　　豪さん　（宇和島市）
- 増原奈津恵さん　（広島県）