FROM ME TO YOU

みんなでつないでリレーエッセイ

「自分への挑戦」

下野　耶湖（やこ）さん（22）
＝上村＝

（左が下野さん）

私は毎年、お正月にテレビで放送している箱根駅伝を見ています。どんなに辛くても、タスキをつなぐために一生懸命走る姿に感動していました。また大きなタオルで受け止められながらゴールする選手に憧れていました。箱根駅伝を応援するたびに、自分も走ってみたいという気持ちが高まり、マラソンを始めました。

今まで4回挑戦しましたが、その中で一番心に残っているのが25年2月の愛媛マラソンです。友人と一緒に走を目標に走りました。私足が止まると友人も一緒に足を止めて、ペースを合わせてくれます。反対に友人の足が止まると私も足を止め、お互いに励ましあいながら制限時間内にゴールまでたどり着くことができました。何度もくじけそうになり、もう完走できないかもしれないと思いましたが、友人と一緒にゴールしたいという強い気持ちがあったので、最後まで頑張れました。フルマラソンに挑戦して、友人との絆が今まで以上に深まりました。

マラソンが大好きな内子町の人々との新しい出会いもありました。スタートしてからゴールするまでの数時間、たくさんの人に助けてもらいました。それにより人の温かさや優しさ、諦めない気持ちなどを学びました。辛いことや乗り越えないといけない壁にぶつかったときには絶対に頑張れるという大きな自信がフルマラソンを完走したことによりつきました。これからもいろいろなマラソンに挑戦して、自分を成長させていきたいです。

▼次は、松田　光博（みつひろ）さん＝上村＝にお願いします。

●作った人

橋本　節子（せつこ）さん
＝上村＝

●材料（4人分）
アスパラガス　1束
ニンジン　$\frac{1}{4}$本
ごま油　小さじ1
塩昆布　軽くひとつまみ

●作り方
①アスパラガスを食べやすい長さに、ニンジンを短冊に切る。
②①を茹でる。
③②を湯きりし、ごま油と塩昆布で和えれば完成。
≪一言アドバイス≫
アスパラガスとニンジンを旬の野菜に変更しても、おいしくできますよ。

わが家の一皿
SPECIAL DISH
「アスパラガスとニンジンの塩昆布和え」

HAPPY BIRTHDAY

おめでとう はじめてのバースデー

8月に満1歳になる子どもたちを紹介します。

8.5

在永　涼（りょう）くん　本町1
僕は絵本が好きで、たくさんの絵本を見ているよ☆

8.4

東原　和真（かずま）くん　松尾
ねえねと、にいにが大好き♡
今年の夏はたくさん遊ぶぞ～！！

8.6

児玉　琉嘉（るか）くん　内子10
ばあちゃん、じいちゃん大好き♡
早く歩いておでかけしたいな

8.13

井上　望来（みく）ちゃん　富中
あんよもおしゃべりも大好き♡
早くみんなと遊びたいです！！

8.17

山本　凌生（りょうせい）くん　内子19第1
お姉ちゃんとハイハイでおいかけっこするのが大好き！

親子で一緒に運動しよう！「ベビービクス」のご案内

ベビービクスは赤ちゃんとお母さんが触れ合うことを基本に、赤ちゃんのマッサージと軽い運動を行うものです。親子の絆を深め、愛情と信頼関係を育てることができます。お気軽にご参加ください。

●**開催日**　9月6日、13日、20日、27日
10月4日、11日、18日、25日
（毎週金曜日／全8回）
●**時間**　午前10時15分～11時45分

●**場所**　フィットネスクラブRyuow（リュウオウ）
●**対象**　生後6カ月～2歳までの子どもとその保護者で、これまでに同教室に参加したことがない人
●**内容**　インストラクターの指導による水中での親子運動
●**定員**　10組
●**料金**　4,000円（1回500円×8回）
●**申込締め切り**　8月22日（木）
【申込・問い合わせ】
地域医療・健康増進センター
（保健センター）
☎0893（44）6155

蛍の川を守りつづけた功績を表彰

柿守会（かきもりかい）

柿原地区を流れる柿原川。20年前はゴミが流れ、水が濁っていました。平成３、４年に行われていた「若者塾」の中で、汚れた柿原川を蛍が飛び交う綺麗な川にしようと柿守会（森敬造（けいぞう）会長、会員23人）が結成しました。

設立当初は勉強会を開き、蛍や河川について学習し、エサとなるニナの放流や、草刈りなどの環境美化活動を行いました。たくさんの人に見に来てもらえるように看板や行灯の設置や、他地域の蛍は放流せず、地元の蛍だけが生息するよう努力してきました。これらの活動により毎年６月に蛍が飛び交う美しい川になり、町内外からたくさんの観光客が訪れるようになりました。

長年の活動が認められ、25年６月に「小さな親切運動尾山賞」を受賞しました。森会長は「今までの地道な活動が認められたことが嬉しい。今後も柿原川と蛍を守る活動を続けていきたい。川に来て直接蛍を見ることで、生態系や自然に関心を持つ人が増えてほしい」と話しました。

TOWN'S STAR

内子町の人☆キラリ

はじめまして、メーガンです！

ロチェスター大聖堂の前にて

IN ALL THE WORLD

HELLO!!!

外国語指導助手
メーガン・ロウ
Megan Rowe

８月に内子町へ行くことをとても心待ちにしています。もちろん英語を教えることも楽しみにしています。

私は語学が好きで、イギリスのウォーリック大学でフランス語とイタリア語を学びました。勉強のために1年間、フランス・グルノーブルで過ごしたこともあります。

大学ではサルサダンスやロッククライミングをするなど活動的でした。内子町でもいろいろな活動をしてみたいと思います。

私は今、イングランドの南東にある「イングランドの庭園」として有名なケント州に住んでいます。多くの歴史や自然の残る広くて変化にとんだ場所です。そのケント州のロチェスターという小さな村で、私は生まれ育ちました。そこでは２つの有名なお祭りが毎年行われていて、どちらのお祭りでも伝統的なイギリスの民族舞踊のモリスダンスを踊ります。その活気あふれる小さな村の学校に通うのはとても楽しかったです。

歴史的な町並みや美しい自然に囲まれた内子町での生活が楽しみです。私が日本で生活することを決めたのは、日本語（24年10月から学び始めました）や日本の歴史や伝統についてもっと知りたかったからです。たくさんの新しい食べ物を食べることや、日本の町や都市を訪れることも楽しみです。

内子町での生活が順調にいくことを願っています。

SAVE THE EARTH

くらしのエコロジー

エアコンの仕組みを理解し、電気代を節約しよう

エアコンの電気消費量は１日の家庭内消費電力の約25（パーセント）を占めるといわれています。エアコンを上手に使って節電する方法を紹介します。

●フィルター掃除　２週間に１度、フィルターの掃除をすることで、エアコンが空気を取り込む量が多くなり、効率的に部屋を冷やすことができます。

●風量調節の利用　設定温度を下げるより、エアコンの風量を強くするほうが節電になります。手動で風量調整を行うよりも、自動で行うほうがお勧めです。風力設定を自動にしておくと、効率よく風量調整を行ってくれます。

●扇風機を一緒に使用　部屋の空気をかき混ぜることによって部屋全体が涼しくなり、体に風を当てることで感じる温度も下がります。

●室外機にも気を配って　室外機は周りの空気を取り込みますので、室外機のプロペラの前に物を置いておくと、熱い空気が逆流して室外機が取り込んでしまいます。熱い空気を室外機が取り込むと、電力の消費が多くなってしまいます。また室外機の周りが日陰になるようにひさしなどで影をつくると、周りの空気の温度が低くなるため、電力の消費が抑えられます。

【問い合わせ】
環境政策室
☎０８９３（４４）６１５９

VOICE

まちの声

■広報うちこ７月号Ｐ６，７に写真で掲載した「マイスタートゥルンク」とはどんな儀式ですか？（40代・女性）

□17世紀、ローテンブルク市を占領した将軍が3.25（リットル）のワインを一気に飲み干せば街を破壊しないと宣言。そこでワインを一気に飲み干し、街を守った市長を称えて「マイスタートゥルンク」と語り継がれています。

現在の同儀式は同市の訪問客を歓迎するために開かれ、伝説の説明などを行った後、大杯のワインを一人ずつ回して飲むものです。

【問い合わせ】
内子町国際交流協会
☎０８９３（４４）２１１４

Q 広報クイズ

「広報うちこ」８月号を読んで、①～⑥番の丸印をひらがな・カタカナで埋めてください。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「●○○作りコンテスト」が泉谷地区棚田で６月30日に開かれました。
②川の美化清掃と蛍を守る運動を行う「○○○○○●」が人キラリに登場。
③今回のわが家の一皿は「○●○○○○とニンジンの塩昆布和え」です。
④「出張！なんでも○○○●○○」が内子座で７月７日に行われました。
⑤「風疹●○○接種費用」の一部を助成開始します。
⑥８月18日に内子自治センターで開く「○●○○サポーター要請公開講座」の参加者を募集しています。

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。
宛て先：〒795−0392
内子町役場　総務課　広報・広聴係
締め切り：８月31日（消印有効）
当選者発表：「広報うちこ」10月号

●６月号当選者の皆さん

答え「結婚式」　正解数51
- 辰本恵美子さん　（松尾）
- 岡本　清美さん　（護国）
- 白石香菜子さん　（川中１）
- 武岡　幸子さん　（立川中央）
- 角田　好盛さん　（上立山）
- 高松　誠一さん　（上立山）
- 楠本　美果さん　（西沖）
- 兵頭　愛梨さん　（宇和島市）
- 宇都宮昌美さん　（八幡浜市）
- 外木　宏明さん　（神奈川県）