FROM ME TO YOU

みんなでつないでリレーエッセイ

「ながら健康法」

和田　親人（ちかと）さん（73）
＝上町＝

とっくに古希は過ぎましたが、なんとか元気でいます。これも自分なりに続けている「ながら健康法」のおかげだと思っています。

朝夕、かわいい愛人との散歩をします。散歩中には、屈伸運動や握りバネで握力運動をします。帰宅後、朝食に自家製野菜ジュースを飲み、ヨーグルトに黒ごま粉などと酢卵を混ぜて食べ、にんにく卵黄などのサプリメントを取ります。食後は歯磨きをしながら青竹踏みをし、日中は暇つぶしと実益を兼ねて、炭焼きをしています。

夕方には、フィットネスクラブに出かけ、水泳や水中歩行をし、浴場でサウナと冷温浴をします。湯上がりには柔軟体操も欠かしません。

就寝前には、L字ぶら下がりを16秒。階段で土踏まずとふくらはぎ伸ばしをし、つま先立ち足踏み60回、かかと落とし21回が日課です。トイレは2階を利用し、昇降数を増やします。温水洗浄便座の乾燥の時間には、強力なゴムを利用した太ももの鍛錬。テレビを見ながら体幹トレーニングをしています。

これほどまでに健康に留意していますが、寄る年波には勝てず、高血圧、糖尿病、腎機能低下などにて通院治療中です。これで平均寿命に達しなければ、まさしく「泣く子と寿命には勝てぬ」といったところでしょうか。

ちなみに文中の愛人とは、愛犬オードリーです（笑）

▼次は、能仁（のうにん）めぐみさん＝中川＝にお願いします。

わが家の一皿

SPECIAL DISH

「鮭ときのこのバターしょうゆ」

●作った人

宮内　ミサヲさん
＝内子13＝

●材料（4人分）

サケ（切り身）	4切れ
シメジ	1パック
タマネギ	1個
バター	大さじ1
Ⓐ酒、しょうゆ、みりん、砂糖	各大さじ1
レタス	適量
ワサビ	適量

●作り方

①Ⓐの調味料を合わせる。
②サケは3等分し、皮から焼き、裏返すとき千切りしたタマネギを入れ、しんなりさせる。
③②に小房にしたシメジとバター、①の調味料を入れ、フタをし、火を通す。
④皿にレタスと盛りつける。お好みでワサビを添える。

HAPPY BIRTHDAY

おめでとう　はじめてのバースデー

1月に満1歳になる子どもたちを紹介します。

深井　春馬（はるま）くん　富中
1月1日で1歳になります。お兄ちゃんと遊ぶのが大好きです。

入江　杏実（あんず）ちゃん　立川中央
食べるの大好き♡　お外大好き♡　早くみんなと遊びたいな！

中野　伊都（いと）ちゃん　妙見
お姉ちゃん大好き♡　早く歩けるようになりたいなあ。

大泉　翔輝（しょうき）くん　内子19第1
いつも元気いっぱいです！　早くお姉ちゃんとお散歩したいな。

酒井　貴子（きこ）ちゃん　内子5
お姉ちゃん大好き♡　早く一緒に遊びたいな！

池田　康誠（こうせい）くん　内子21
音楽と絵本が大好きです。毎日、元気いっぱいで過ごしています。

宮田　悠世（ゆうせい）くん　内子18第1
おもちゃだーい好き♡　早く歩けるようになりたいな！

森田　徠（らい）くん　内子1
三輪車デビュー☆　お散歩、食べること、大好きな徠です♡

狩野　朱希（あかね）ちゃん　内子18第1
遊ぶの大好き♡　早く歩けるようになって、お散歩行きたいな！

大好きな内子座を子ども新聞で紹介

中原　美麗（みれい）さん（内子小５年）内子３

第５回えひめ新聞グランプリ・５年生の部で、「THE 内子座新聞」を制作した内子小学校の中原美麗さんがグランプリに輝きました。中原さんは小学２年生から、毎年このコンテストに挑戦していて、初めての入賞がグランプリとなりました。

中原さんは日本舞踊や狂言クラブを通して内子座に親しんでいることから、内子座に着目。夏休みを費やして取材し、記事をまとめました。

制作した新聞へのこだわりは、まずタイトル。まもなく100周年を迎える内子座をアピールしたいという思いから、「内子座」の文字を目立つように得意の習字で書きました。それから横長い建物を表現するため、記事を横に読めるようにレイアウトしました。内子座の外観からも鑑賞できる「絵看板」がお気に入りで、その絵を忠実に表現しています。

中原さんは「100年の歴史があることは、とても素晴らしいこと。一番好きな場所なので、大勢の人に知ってほしい。そして大人になっても内子座の舞台に立ちたい」と内子座への想いを語りました。

TOWN'S STAR

内子町の人☆キラリ

IN ALL THE WORLD

HELLO!!!

国際交流員
ドレーン・アルント
Doreen Arndt

あけましておめでとうございます

旧年中は大変お世話になりました。皆さんにとって今年も素晴らしい一年になりますように。本年もよろしくお願いします。

日本と違って、ドイツには年賀状や喪中欠礼の文化はありません。ドイツではクリスマスが最も大事にされている年中行事なので、毎年クリスマス・カードを送ります。そのカードに「クリスマスおめでとう。家族と一緒に静かで穏やかな日々を過ごせますように。新年おめでとうございます」といった言葉があり、クリスマス・カードで新年のあいさつも済ませます。このクリスマス・カードのあいさつは必ず手書きされ、家族や親戚、友人宛に出します。私は両親、妹の家族と学生時代の友人に毎年10枚ほど、クリスマス・カードを送っていますが、私が日本に住んでいることもあり、年賀状も出すようにしています。

私の年賀状へのこだわりは、住所とあいさつを手書きすることと、その年、自分で撮ったベストショットを使うことです。デザインを考えたり、写真を選んだりするのはとても大好きです。だから、皆さんがどんなアイデアで、どんな年賀状を作るのか、とても関心があります。毎年１月１日になると、わくわくドキドキしながら、ポストを開けます。

皆さんには今年どんな年賀状が届きましたか。

SAVE THE EARTH

くらしのエコロジー

ごみの出し方マナー

先月配布した、ごみの分別に関する資料をについて、主な内容を説明します。ご協力をお願いします。

●ごみは自分が住む行政区の指定場所に出してください

通勤や通りがかりで、他の区の収集場所にごみを出さないでください。特に分別ができてない場合、回収ができないため、地域の人のご迷惑となります。

●飲料用びんは「資源びん」、コップなどのガラス製品は「不燃物」で出してください

飲料用びんとコップなどのガラスは、成分が異なるので、混ぜてリサイクルし、製品にすると、強度や品質に大きな影響が生じます。

●食器・調理器具やビニールなどの異物を生ごみ収集バケツに入れないでください

内子地区の市街地では、年間約250トンの生ごみを収集しています。その内、約1トンは異物です。主にスプーンやフォークなどの小物や、過去には包丁が交じっていた例もあります。くれぐれも、生ごみ以外の異物が混入しないよう、注意してください。

【問い合わせ】
環境政策室
☎０８９３（４４）６１５９
FAX０８９３（４３）１９１２

VOICE

まちの声

第47回衆議院議員総選挙費用について

□衆議院議員総選挙は、不在者投票や期日前投票もできます。今回の選挙にかかる費用は、4,000億円とも7,000億円ともいわれていますが、内子町ではどのくらいの費用がかかるのでしょうか。（70代女性）

■今回の選挙費用は、ポスター掲示場の設置費や人件費など1,413万円を支出する予定です。この同額の県委託金が町に支払われます。
【問い合わせ】
総務課
☎０８９３（４４）６１５０

Q 広報クイズ

「広報うちこ」１月号を読んで、①～⑤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。

①25年度の決算報告。内子町の「実質公債費●○○」は、10.3パーセント、国の基準を下回る良好な状態です。
②第10回内子町駅伝競争大会の実施に伴い「○○●○規制」を行います。
③「第15期内子町知的○○○○●○○」第１回目は１月23日（金）です。
④内子町景観まちづくり賞を募集します。対象は「啓発○○●○部門」と建造物部門があります。
⑤「26年度内子町を描こう●○○○展」特選には小学校31点、中学校７点が選ばれました。

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。
宛て先：〒795−0392
内子町役場　総務課　広報・広聴係
締め切り：１月31日（消印有効）
当選者発表：「広報うちこ」３月号

●11月号当選者の皆さん

答え「あきのよながが」正解数42
- 齋藤　諒太さん（内子10）
- 宇都宮弘枝さん（内子14）
- 金家　孝志さん（内子19第２）
- 矢野　信幸さん（護国）
- 角田津代美さん（上立山）
- 松下佳代子さん（上町）
- 吉田　愛子さん（下宿間）
- 瀧野ひな子さん（大洲市）
- 山本　裕里さん（西予市）
- 宮内　真一さん（大阪府）