

【題字】玉井 菜々美さん（道後中2年）書

市役所への  
お問い合わせは **コールセンターが便利**

☎946-4894 FAX 947-4894

4894call@city.matsuyama.ehime.jp  
8～21時（年中無休）

広報まつやまの配布に関するお問い合わせは

広報配布センター ☎998-4433 FAX 921-6920  
9～17時（土・日曜・祝日・年末年始は除く）

**危険！キノコの素人判別** 食用キノコと見た目がよく似た毒キノコによる食中毒が毎年発生しています。キノコの判別は難しく素人が判断するのは大変危険です。確実に判別できないキノコは絶対に「採らない！」「食べない！」「人にあげない！」を守って食中毒を防ぎましょう。☎生活衛生課 911-1808・FAX 923-6627

## 満1歳デス ヨロシク No.956



ひろあき  
太田 寛章くん  
(東長戸四丁目)  
9月19日生まれ



ののか  
原 希果ちゃん  
(北土居一丁目)  
9月20日生まれ



あずま  
河野 愛朱真くん  
(保免中一丁目)  
9月20日生まれ



ゆみ  
榎崎 結望ちゃん  
(和泉南六丁目)  
9月21日生まれ



かおる  
今井 薫くん  
(山越二丁目)  
9月21日生まれ



かほり  
植西 叶歩ちゃん  
(東野二丁目)  
9月22日生まれ



わたる  
堀本 航くん  
(針田町)  
9月25日生まれ



いと  
吉田 絃羽ちゃん  
(南白水三丁目)  
9月27日生まれ

**申し込み** 誕生日の前月1日（必着）までに、郵送・eメールで赤ちゃんの写真、氏名（ふりがな）、性別、生年月日、住所、電話番号（郵送の場合は写真の裏に記入）を、〒790-8571 シティプロモーション推進課 ①kouho-baby@city.matsuyama.ehime.jpへ（応募多数の場合は抽選。応募写真は返却しません。なお、この紙面は市ホームページに掲載します）

## 1日のはじまりは朝ごはんから！

朝ごはんを食べると、体温の上昇、集中力を高める、体のリズムを整える、排便習慣をつくりやすい、肥満予防など、さまざまなイコトがあり、勉強や仕事の能率の向上につながります。下のステップを参考に、生活習慣を見直してみましょう！

### ＜朝ごはんを食べるためのステップ＞

**ステップ1 何も食べていない人**  
食べやすいものから始めましょう！

パン パナナ 牛乳 ヨーグルト スープ カット野菜 など

**ステップ4 主食+1品食べる人**  
主食、主菜、副菜の3つをそろえましょう！

ごはん+納豆+お浸し パン+目玉焼き+サラダ など

主食……ごはん・パン・麺類 など  
主菜……肉・魚・卵・大豆製品 など  
副菜……野菜・海藻・きのこ類 など

**ステップ2 何か1品食べる人**  
主食を取り入れましょう！

おにぎり \*トッピングに…のり、こんぶ、しらす干し、納豆、鮭フレーク など  
サンドイッチ \*トッピングに…ツナ缶、チーズ、コーン、ハム、レタス、トマト など

**ステップ5 主食、主菜、副菜がそろっている人**  
きちんとできています！  
乳製品や果物も活用しましょう！

おにぎり+みそ汁 \*みそ汁の具に…乾燥わかめ、豆腐、野菜、きのこ類 など  
サンドイッチ+サラダ など

ステップ4+果物  
ステップ4+牛乳・ヨーグルト など

朝ごはんを食べるためのポイントや簡単レシピを掲載した朝ごはんに関するリーフレットを市役所本館1階市政コーナー、市保健所、保健センターなどで配布しています。市ホームページにも掲載していますのでぜひご覧ください。



☎健康づくり推進課 911-1859・FAX 925-0230



### ☎観光・国際交流課

☎948-6555・FAX 943-9001

**学生らによる「夏のおもてなつ」**

本市と資生堂ジャパン株式会社は「椿パートナー協定」により、季節ごとのおもてなしを行っています。

8月9日、「明日を夢見る椿プロジェクト」第一弾として、愛媛大学井口研究室と連携し、夏のおもてなしイベントを実施しました。

当日は、道後温泉別館 飛鳥乃湯泉2階大広間にブースを設け、入浴客に道後にまつわる万葉集の歌2首を綴ったオリジナルの「葉集付きカード」と資生堂「TSUBAKI」のサンプルをプレゼントしました。また、折り紙で椿の花を一緒に折り、旅の思い出に持ち帰ってもらおうなど、工夫を凝らしたおもてなしを行いました。

## 救急医療機関などのご案内（10月）

救急医療機関は緊急事態に備えたものです。救急医療の正しい利用にご協力ください。

**夜間・休日の内科・小児科（一次救急医療機関）**  
それぞれ診療時間終了の30分前までの受付にご協力ください。

- 市急患医療センター（萱町六丁目）☎922-1199  
内 科：月～土曜日 21時～深夜24時  
小児科：毎日 21時～翌8時  
\*受付 20時30分～
- 市医師会休日診療所（藤原二丁目）☎915-3111  
日曜日・祝日・1/1～3  
内 科：9～12時・13～18時・19～21時  
小児科：15～18時・19～21時  
\*小児科 受付 14時～

**眼科（休日在宅当番医）  
市委託医療機関**  
☎915-3111  
(市医師会休日診療所)へ  
お問合せください。  
日曜日 9～17時  
祝日・1/1～3 9～18時

**歯科**  
●県口腔保健センター  
(柳井町二丁目)  
☎932-5047  
日曜日・祝日・  
12/30～1/3  
9～12時

**子ども医療電話相談（#8000）**  
利用時間：平日：19時～翌8時  
土曜：13時～翌8時  
日・祝：8時～翌8時

- プッシュ回線・携帯電話 ☎#8000
- ダイヤル回線 ☎913-2777

看護師や医師などが家庭での応急処置の方法について、アドバイスしてくれます。

### ケガへの対応、重症患者に対する入院治療など（二次救急医療機関）

●診療時間 8時30分～翌8時30分 県立中央病院は、救急当番病院で対応が困難な重症患者を受け入れるなど、後方支援を行います。

日	月	火	水	木	金	土
		1 笠置 愛媛医療セ	2 平成 野本	3 赤十字	4 奥島 渡辺	5 南松山 城東
6 梶浦 生浦	7 市民	8 済生会	9 笠置 愛媛医療セ	10 平成 野本	11 赤十字	12 奥島 渡辺
13 南松山 城東	14 梶浦 生浦	15 市民	16 済生会	17 笠置 愛媛医療セ	18 平成 野本	19 赤十字
20 奥島 渡辺	21 南松山 城東	22 梶浦 生浦	23 市民	24 済生会	25 笠置 愛媛医療セ	26 平成 野本
27 赤十字	28 奥島 渡辺	29 南松山 城東	30 梶浦 生浦	31 市民		

### 救急病院案内

●案内ダイヤル（24時間体制）☎925-6633

●松山市ホームページからも確認できます。



携帯電話用 スマートフォン用

### 編集後記

俳句甲子園予選リーグの県立松山東高等学校と開成高等学校の対局は、道行く人も足をとめ、ものすごい人だかりでした。東高の一句目は1面のとおりで、二句目は「夏の

月深海探査艇潜る」。ディベートでは「潜る」が議論の中心に。結果は東高に一本。審査員は「潜る」は当然の議論だが、動詞で時間の経過が現れるとの答えが本