

まつやま水の情報誌

ていれぎ

2011

秋・冬

Autumn・Winter

Vol.43

TAKE
FREE

特集 // スポーツの秋冬が
やってきた!!

公園へ 行こう!!

エクササイズにもなる

野菜ソムリエが教える



美人どんぶり

秋のダイエットに! カロリーオフ&お手軽
“ねっとり里芋丼”

冬の乾燥肌に! 美肌におすすめ♡

“ほうれん草とカリッと豚丼”

親子でエコチャレンジ!!

簡単にできちゃう

エコお掃除



できることは今やりましょう!

災害への備え



松山市水道
イメージキャラクター
ぼっちゃん

松山市公営企業局

松山総合公園

松山市
朝日ヶ丘

DATA ☎ 089-923-9439

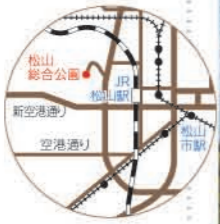
■ 松山市朝日ヶ丘1-1633-2
 ■ 9時～17時(第1駐車場は20時まで)
 ■ 無休 ■ 425台
 ■ 無料

アクセス

■ (車の場合)
 松山市中心部より車で約5分
 公園東入口より入場

■ (電車の場合)
 郊外電車の場合(伊予鉄高浜線/15分毎発)
 衣山駅または西衣山駅下車
 徒歩15分で公園北入口(妙源寺橋)

■ (バスの場合)
 伊予鉄バス津田団地行き
 松山総合公園前下車
 徒歩5分で公園東入口(エントランス広場)



ママCheck!!
 展望塔からの景色は最高♪
 360度のパノラマで、正面には松山城が、
 遠くには伊予灘も見えますよ!

基礎体力づくり

公園の遊具を活用しよう!

体力づくり まだまだ

坊ちゃん夢ランドで♪
障害物にチャレンジ

遊具内では積極的に
 障害物を越えよう♪
 判断力やフットワーク
 が身に付き、股関節も
 柔らかくなりますよ。

上半身の筋肉を鍛える

ちびっこ広場にあるうんていは、
 ぶら下がることで、握力・腕・背中など、
 特に上半身を非常に大きく使います。
 大人も普段あまり使わない部位なので、
 一緒にぶら下がるだけでもいい運動
 になりますよ。

バランス感覚を養う

揺れる遊具はバランス感覚が
 大切! 坊ちゃん夢ランドにある写真の
 遊具では、腕や背中、お尻や太ももの筋
 肉など、うまく全身を使おうとするの
 で、バランス感覚が養えます。

ボクCheck!!
 坊ちゃん夢ランドのカラフルで大きな遊具は4階まで上げて、
 それぞれの塔がつながってるから空中を歩いているみたいだよ。

公園へ行こう!!

特集
**スポーツの
 秋冬がやってきた!!**

遊びながらの
**基礎体力
 づくり**

遊ぼう!!

えひめこどもの城

松山市
西野町

全身の筋肉とバランス感覚を養う

あいあい児童館内にある「こどもタ
 ワー」。タワー内のロープを登るときに
 は、腕や背中、お尻や太ももの筋肉が必要
 です。また不安定なロープの上を歩
 くとバランス感覚が養えます。

お尻や太ももの筋肉を鍛える

森の広場にあるアスレチック遊具も、
 体力づくりにぴったり。坂道を登るとき
 には、平地に比べ、お尻や太ももの筋
 肉を特に使うので、鍛えられます。

ママCheck!!
 ホームページがとても充実していて、イベント情報は3ヶ月分
 まとめて掲載されているので、遊びの予定が立てやすいです!

DATA ☎ 089-963-3300

■ 松山市西野町乙108-1
 ■ 9時～17時(期間により異なる)
 ■ 水曜(祝日の場合は、翌日)、年末年始
 ■ 500台(普通車300円)
 ■ 無料(園内乗り物などは一部有料)
 ■ <http://www.i-kodomo.jp/>

アクセス

■ (車の場合)
 松山市中心部より車で約30分

■ (バスの場合)
 松山市駅より伊予鉄バスえひめこどもの城行き
 えひめこどもの城下車

遊具で楽しく
 体力づくり!
 私がアドバイス
 します。

ナビゲーター
 健康運動指導士
 蒔田 誠さん

ちびっ子には“おうち”すべり台
大きな子にはアスレチック遊具

中予には
おもしろい公園が
いっぱい!

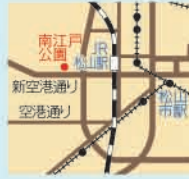


秋冬編 **まだまだ遊べる!!**
体力づくりができる
中予公園情報

南江戸公園

松山市南江戸4-1

松山中央下水処理場の上にある公園。大きなアスレチック遊具のほか、テーブルやイスもある小さな“おうち”すべり台がちびっ子に大人気!



大きな遊具が
おもしろいね!



アウトドアで体力づくり!



**レインボー
ハイランド**
(松山市野外活動センター)

松山市菅沢町乙280

愛称「レインボーハイランド」。キャンプゾーンの設備が充実していて、風呂・トイレ付きのロッジも! アスレチック広場などもあり、小さい子がいてもアウトドアを楽しめます。



コンビネーション遊具が人気!

いろいろな遊具を
完全制覇しよう!



揺らめく橋が
難し〜い!



しおさい公園

伊予市森甲91-1

伊予市にある総合公園。わくわく子ども王国にある遊具は幅広い年齢の子が遊べる複合型。ちびっ子カートコース(1回100円)がある広場や、芝生広場もあります。



文化の森公園
(河野別府公園)

松山市河野別府995

ふるさと館、グラウンド、遊具など設備が充実! メインは船型の遊具で、奥にはアスレチックコースもあります。



大きな船形遊具で大冒険!
ボール遊びもできる広い広場や
アスレチック遊具もいっぱい!

東温市総合公園
ハロウィンの森

東温市
西岡

DATA ☎ 089-964-4412
(東温市まちづくり課)

- 東温市西岡1284-1
- 9時~22時(メイン駐車場は17時30分まで/グラウンドなど施設利用は22時まで)
- 年末年始 300台
- 無料

アクセス

- 車の場合: 松山中心部より車で約30分
- バスの場合: 伊予鉄バス川内方面行き西の岡下車 徒歩7分



広くて
楽しい!

パパCheck!!

5000㎡の芝生広場では、ボール遊びができるから、休みの日に子どもと思いつき遊べます。

**ゲーム感覚で
体力づくり**

今回は3つの公園を
紹介しました。
近くの公園でもチャレンジ
してみようね!



**みんなでチャレンジ!
パンプキントリム**

8つあるアスレチックに点数がついていて、全部できれば100点満点!

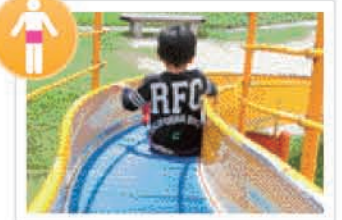
**ほっちゃんの
水辺のスポットコラム**

**石手川ダムへ
行ってみよう!**



おなか回りの筋肉を使う

大きなカーブがある65mのローラーコースターでは、姿勢を維持するためにおなか回りの筋肉を使います。下半身の柔軟性も養えますよ。ママと一緒に楽しんでシェイプアップを!



バランス感覚を養う

中央遊具から続くロープの橋は、バランスをとるために足腰の筋肉を使います。さらに足の指の力や足裏の感覚も大切で、足指を使えば、へん平足の防止にもなりますよ。



松山市の水源のひとつでもある石手川ダムでは、季節ごとにいろいろなイベントを開催しているよ。「ダム見学会」や「自然観察会」など、水と自然のことを楽しみながら勉強できるいい機会。詳しくはホームページを見てみてね。

国土交通省 四国地方整備局
松山河川国道事務所
石手川ダム管理支所

☎ 089-977-0021

石手川ダム 検索

野菜ソムリエ 青井悦美 先生が教える！

野菜ソムリエとは？

2001年10月にスタートした民間資格。野菜や果物のおいしさや楽しさを理解し、伝えることができるスペシャリスト。



美人どんぶり

いつもがんばっているママへ♡
野菜のパワーでキレイになれちゃう
野菜どんぶりをご紹介！

冬の乾燥肌に！
美肌におすすめ♡
ほうれん草と
カリッと豚丼

栄養豊富で大満足
いただきますーす！



ほうれん草には、
コラーゲン生成と保持に
欠かせないビタミンCが
豊富！美肌におすすめ♡



所要時間
20分
(目安)

材料
(2人分)

- ほうれん草 ……1/2ワ
- 小松菜 ……1/2ワ
- 豚肉 ……50g～70g
- 卵 ……2個
- ショウガしょうゆ
(ショウガのすりおろし大1、しょうゆ大4、みりん大4)

愛媛産
新鮮食材



貧血にもおすすめ！
愛媛産ほうれん草
甘みがあり、やわらかい歯
ごたえが特長。ミネラル豊
富で、鉄分は野菜のトップ
クラス！

レシピ



- 1) ほうれん草と小松菜をたっぷりのお湯でさっとゆでる。
- 2) ほうれん草、小松菜を食べやすい大きさにカットする。
- 3) 一口大にカットした豚肉を、フライパンでカリッとすまて炒める。
- 4) 2)とショウガしょうゆを加え、ひと混ぜしたら、ご飯の上に盛り付け、目玉焼きをのせて完成！

完成！

こどもと作れる

アレンジメニュー

豚肉をベーコンにチェンジ！
ほうれん草ベーコン丼
ほうれん草とベーコンをそのままフライパンで炒め、塩こしょうで味付け。目玉焼きをのせてできあがり♪

かんたん！
私にも
できるね！



材料
(2人分)

- 里芋 ……2～3個
- 生しいたけ ……2～3枚
- 白ねぎ ……約5cm
- 春菊 ……1ワ
- 厚揚げ ……1/4枚
- ツユ(だし汁400cc、しょうゆ大8、みりん大6、酒大2)

愛媛産
新鮮食材



ビタミンたっぷり♡
愛媛産里芋・伊予美人
粘りが強く、食感がやわ
らかい愛媛産オリジナル
品種。独特のぬめりには
栄養がたっぷり！

秋のダイエットに！
カロリーオフ&お手軽
ねっとり里芋丼



ヘルシーなのに
おなかいっぱい♡

里芋に含まれる
ビタミンB1やB2には、
代謝をよくする働きアリ。
夏の疲れもリセット！



所要時間
20分
(目安)

レシピ



- 1) 里芋は皮をむき、1～2cm角の小さめにカットする。
- 2) 厚揚げを1～2cm角にカット。生しいたけは薄切りに、白ねぎは斜め薄切りにする。
- 3) 鍋にツユを入れ、煮立て、1)～2)の材料を入れて煮込む。
- 4) 一口大にカットした春菊を3)に入れ、火が通ったら、ご飯の上に盛り付ける。

こどもと作れる

アレンジメニュー

里芋丼卵とじ

野菜の具を少し減らして、ツユを少なめに。こどもが好きなとき卵でとじて丼に♪

卵とじて
甘くて
おいしいね♡



完成！





効果UP!

精油の効果的な使い方

油分解の効果がある「オレンジ」、殺菌効果のある「ユーカリ」、虫よけに「ゼラニウム」など、精油により効果が違います。いろいろ試してみてください。

簡単に作れて
どこでも使える♪

お掃除エコアイデアの作り方

必要なのは、重曹、無水エタノール、アロマ精油のみ。この3アイテムを持っているだけで、どんなところもお掃除できちゃいますよ♪

エタノールスプレー

吹き掛けて、ふきなどで軽くふき取りましょう。窓ふきやトイレ掃除に。



1 エタノールは薬局などで購入。「無水」を選んで。



2 スプレー容器に好きな精油を20滴ほど垂らします。



3 エタノール10cc+水90ccを混ぜて出来上がり!

アロマ重曹

汚れに振り掛けて、濡れたスポンジなどでこすって使います。



1 重曹を用意。スーパーなどで、購入できます。



2 フタ付き容器に重曹と好きな精油を入れ、混ぜると完成!
(重曹100gに20滴が目安)



3 フタを開けておくと、脱臭効果も。香りが弱まったら精油をプラス!

ガンコな汚れに PlusOne

重曹ペースト



ガス回りなど、なかなか落ちないガンコな汚れには、「重曹ペースト」を使ってみましょう。2~3分放置するだけで、すっきり汚れをオフしてくれます。

作り方

- ①右で作ったアロマ重曹を準備。
- ②別の容器の中にアロマ重曹2~3:水1の割合で溶かしていきます。水は少しずつ加えるのがコツ。
- ③かき混ぜて、とろっとしてきたら完成です。密封容器で保存しましょう。時間が経つと分離してしまうので、かき混ぜて使用しましょう。



からのお掃除を楽しく & エコに♪

お掃除の時間が楽しくなっちゃう、エコアイデアを集めました!

万能に使えるアイテムを



乾きが早くて衛生的なスポンジワイブを、台ふきやコースターとしてもフル活用! 雑貨店などで購入できます。

時間をかけないお掃除



汚れがひどくない食器やまな板などは、エタノールスプレーをひと吹き & 洗い流すだけでOK! ささっとお掃除♪

昔からあるものを見直す



今は液状洗剤が多いですが、固形せっけんはガンコな汚れに便利。泡立てて、汚れのせて5分ほど放置した後にふき取りを。

身近にあるものを使う



酢1カップを洗濯機に入れる。標準コースで1回運転すると酢の殺菌 & 水垢分解効果で洗濯槽がピカピカ。

アロマのフロロ
園きましたっ



場所を問わずお掃除できる、万能アイテムを作りましょう♪ 自分の好きな香りで、お掃除の時間が楽しくなりますよ。

JAA 日本アロマコーディネーター協会
インストラクター 川崎美子さん

アロマってなに?

アロマとは、芳香やよい香りのこと。主に植物からとれた「精油」を使います。心身のバランスを整える効果あり。

親子チャレンジエコお掃除

簡単にできちゃう

エコお掃除



大掃除も
コレでばっちり!

アロマdeお掃除

アロマの香りに包まれて、地球と体に優しいエコなお掃除!

楽しむ!



お部屋をキレイにするのもすっきりするね♪



ほっちゃん もつすぐ大掃除の時期だね。簡単に楽しくお掃除する方法ないかなあ?
川崎さん アロマの香りで掃除アイテムを作れば、楽しい気分でお掃除できますよ。リラッククス作用のある「ラベンダー」や、気持ちを明るくする「オレンジ」、フレッシュユースできる「レモン」など、その日の気分によって使うアロマを変えてもいいかもしれませんね♪
ほっちゃん これなら楽しくお掃除できそうーさっそくいろいろ試してみよう!

自然のチカラで快適生活♪



・・・家庭でできる自然災害への備えについて紹介します。・・・

非常持ち出し袋

食料関係

※家族の人数に応じて、3日分程度用意しておきましょう。

- 飲料水
- 食料(カンパネ、缶詰、レトルト食品など)
- ナイフ • 缶切り
- ラップ • 紙皿
- 割りばし

日用品関係

※できるだけ軽量でコンパクトなものを選びましょう。

- 携帯ラジオ • 懐中電灯
- 予備の乾電池
- 使い捨てカイロ • マスク
- ティッシュ・ウェットティッシュ
- 軍手 • マッチやライター
- 救急セット



9月1日は「防災の日」

いったん袋に入れてしまうと、賞味期限の確認は忘れがちになります。防災の日(9月1日)など、1年に1回、持ち出し袋の中を確認しましょう。

家庭での水対策

① 飲料水を準備しておきましょう。

1人に1日3リットルの飲み水が必要です。もしものために、3日分の飲み水を準備しておきましょう。



災害用備蓄飲料水

賞味期限が長いものを用意しておけば安心です。常温保存期間が5年時から10年間もあるというボトル水もあります。紫外線を通さないアルミボトルにしたり、酸化を防ぐためボトルの上部に残る空気を抜いて窒素を入れたりして、長期保存ができるようになっています。



② お風呂の残り湯は、すぐに流さず、ためておきましょう。

洗顔や洗濯、水洗トイレの水として利用できます。また、火事の場合は、消火用水として利用することもできます。

③ 容器を準備しておきましょう。

給水車で避難所に運ばれる飲料水を入れるため、清潔な容器を準備しておきましょう。

非常用飲料水袋

大容量の容器だと持ち運びが不便な場合があります。ちょうどよい大きさの容器にしましょう。折りたたむことができるタイプのものであれば、普段はコンパクトに収納でき、場所をとりません。手で持ったり、リュックのように背負ったりできる2WAYタイプもあります。背負うタイプの容器は、両手を使えるので安全です。



④ 断水になっても水道の蛇口はしっかり閉めておきましょう。

断水中であっても、水道の蛇口を開けっ放しにしておくと、再び給水を開始したとき、水が出っ放しになり、家の中が水浸しになってしまいます。



水道の防災拠点 水道管路管理センターが完成しました。

地震などの災害が発生した場合は、水道施設の被害やお客さまの被災状況をいち早くキャッチしたうえで、状況に応じた適切な対応が求められます。「水道管路管理センター」は、被害状況を集約し、迅速な指揮命令を発信する「水道版防災センター」の機能を持っています。



松山市公営企業局
水道管路管理センター



平成23年3月19日(土) 松山市青葉区船江小学校
現在、水道施設を地震などの災害に強いものとするために「耐震化」を進めています。大規模な災害のときには、水道が使えなくなることも予想されます。日ごろから災害への備えは大変重要です。

できることは**今**やりましょう!

災害への備え

平成23年3月11日に発生した東日本大震災により、東北地方、関東地方は、水道施設などのライフラインに甚大な被害を受けました。
(社)日本水道協会の要請により、松山市は給水車を派遣し、広範囲にわたって断水が発生した仙台市で給水活動を行いました。
松山市においても、「南海・東南海地震などマグニチュード7.1〜8.4という大規模地震が、近い将来高い確率で発生するのでは」と懸念されています。
現在、水道施設を地震などの災害に強いものとするために「耐震化」を進めています。大規模な災害のときには、水道が使えなくなることも予想されます。日ごろから災害への備えは大変重要です。

・・・災害時の飲料水はどこで手に入れる?!・・・

避難所での飲料水配布

避難所に給水車で飲料水を届けます。お持ちいただいた容器に水道水を入れ、配布します。容器に入れた水道水を飲むことができる期間は、保存の状態によって大きく異なります。水道水は、菌を繁殖させないため、塩素が入っていますが、その塩素がなくなると菌が繁殖しやすくなります。保存する場合は、清潔な容器に口までいっぱい水を入れ、フタをきっちりと閉め、日が当たらない涼しいところで保存するようにしてください。



緊急用貯水槽

松山市では、「緊急用貯水槽」を、市中心部の4カ所の小中学校に設置しています。災害時の飲料水のほか、火災の発生時にも活用できるこの水槽は、近くの水道管から常に新鮮な水が入りし水質を保っています。この4カ所の貯水槽で、約4万人が3日間生活できる飲料水を確保しています。

設置場所	規模
新玉小学校	50 ^ト
勝山中学校	100 ^ト
道後中学校	100 ^ト
雄郡小学校	100 ^ト

緊急用貯水槽設置場所と規模



緊急用貯水槽操作訓練の写真

『坂の上の雲』のまち 松山

関連イベントのお知らせ

坂の上の雲ミュージアム



坂の上の雲ミュージアム

住所/松山市一番町3丁目20番地 電話/089-915-2600
 ●開館時間/9時～18時30分(入館は18時まで)
 ●休館日/月曜日(祝日・振替休日の場合は翌日)
 ●観覧料/一般400円(320円) 高校生200円(100円)
 高齢者(松山市内に居住する65歳以上)200円(160円)
 ※中学生以下無料 ※()内は20名以上の団体割引料金

残されているバルチック艦隊の痕跡を一堂に集めて展示しています。これらに加えて、バルチック艦隊について報じた記事等を手がかりにして、世界が日露戦争をどのようにとらえたかを展望します。

第5回 企画テーマ展示

日露戦争と明治のジャーナリズム2
バルチック艦隊と真之
 平成23年3月1日(火)～平成24年2月19日(日)

明治という近代国家において、新聞を中心としたメディアの成立と発展は、当時の人びとの間に国民意識を広めていくうえで大きな役割を果たしました。坂の上の雲ミュージアムでは、日露戦争を明治のジャーナリズムの視点からとらえるシリーズ「日露戦争と明治のジャーナリズム」の第2回目として、バルチック艦隊の成立と航海、それに対応した秋山真之の思索の跡に焦点をあてます。

今回の展示では、バルチック艦隊の乗組員たちが見た新聞や彼らの記録、手紙等を通じて大航海の実態をとらえていきます。同時に、現在日本の各所に

坂の上の雲ミュージアムHP <http://www.sakanouenokumomuseum.jp/>

平成24年1月31日(火)まで

伊予の国 えひめの逸品 物産館



小説『坂の上の雲』にちなんだ商品や、愛媛ならではのグルメ商品、自慢の逸品など数多くそろえています。友人や自分へのお土産として、ぜひお立ち寄りください。

「伊予の国 えひめの逸品」物産館

住所/松山市大街道3丁目6番地1 岡崎産業ビル1F
 電話/089-941-0141
 ●開館時間/8時30分～18時

明治体感まつやま博HP <http://matsuyama-haku.info/>

『坂の上の雲』のまち松山 スペシャルドラマ館



「坂の上の雲」のまち松山スペシャルドラマ館

場所/松山城ロープウェイ駅舎2F (松山市大街道3丁目2番地46)
 電話/089-921-0041 (交流人口・産業拡大会議事務局)
 ●開館時間/8時30分～17時30分(入館は17時まで)
 ●観覧料/大人(中学生以上)600円 子ども(小学生)300円
 入館記念品(道後の湯(入浴剤)/付記念品引き換えは物産館にて)

NHKスペシャルドラマ『坂の上の雲』のストーリーにもとづいたスペシャルドラマ館が、平成24年1月31日までの期間限定でオープン。ドラマで使用された衣装や小道具の展示をはじめ、正岡子規の病床六尺を模した子規庵のコーナーや、パノラマ館でのオリジナル映像の放映など、体感コーナーも充実。ドラマの魅力や主人公たちのふるさと松山を余すことなく紹介します。ドラマも、いよいよクライマックスへ移り、ドラマ館開館もあわず！ぜひお見逃しなく！

※お得なセット券販売中 (スペシャルドラマ館観覧券/ロープウェイリフト往復乗車券/松山城朝晩券)

明治体感まつやま博



市役所の水道料金・下水道使用料 お支払い窓口が移転します。

平成23年10月3日から水道料金・下水道使用料のお支払いや手続きの窓口が、市役所別館1階から第3別館1階に移転します。

お問い合わせは…(株)ジェネッツ松山営業所 ☎089-915-0311

※公営企業局では、水道料金や手続きに関する業務を(株)ジェネッツに委託しています。



水道に関するお問い合わせは右記までどうぞ

環境に配慮した大豆油インキを使用しています。環境にやさしいのりたじを採用しています。

ミックス品
 FSC認証林及び管理された森林からの製品グループです
 www.fsc.org Cert no. SA-COC-001443
 © 1996 Forest Stewardship Council

- 水道を使い始めるとき ●引越し精算するとき
- 水道の利用者などが変わったとき
- 水道料金について知りたいとき
- 水道を新設・改造するとき……………(株)ジェネッツ松山営業所 ☎915-0311
- 道路で水漏れをみつけたとき……………公営企業局水道管路管理センター ☎989-8479
- 水道を修理するとき……………松山市指定給水装置工事事業者 ☎989-8473
- ……………または松山市管工事事業協同組合 ☎925-2021
- ※夜間、休日などのご連絡、お問い合わせ……………公営企業局警備室 ☎998-9800