

TAKE FREE

[特集] 水あそび

まつやま  の情報誌

ていれぎ

VOL.

56

2018
春夏号



お水を使って
ヘルシーライフ

Healthy Life

こころとからだを育てる

水あそび

冷蔵庫にあるくず野菜でできる!

ベジブロス

ベジブロス
アレンジレシピ

teiregi column

「水道水」って、のめるんですか!?

松山市公営企業局

水の不思議

対象:すべての子ども



〈あそび方〉

大きな袋や小さな袋に水を入れて触ったり、持ち上げたり、パンチしたりと、重さや硬さ、柔らかさを体感します。また、空気を入れた袋を水の中に沈め、少し袋の入り口を緩めて、泡を出して遊びます。プクプク出てくる泡を楽しもう。

POINT

親御さんが手本を見せたり、一緒にあそぶことで、子ども達も楽しんで繰り返すようになります。水に慣れたら、水を頭からかけたり、子どもにわざとかけられたり水かけあいつこを楽しみます。



軽



袋に空気を含めると、袋が浮かびます。空気を抜いてあそぼう。

重



水を入れた袋をかついで、サンタクロースあそび。重さを感じて。

硬



水の入った袋をパンチ。水面を叩くのとは違った硬さを感じよう。

柔



水で揺らすと、ぐにゃぐにゃに。不思議な動きを観察しよう。



ニニろを育てる、不思議な水あそび



〈監修〉 下崎 将一さん

Sports Interface(スポーツインターフェイス)代表

乳幼児・学童期専門の運動スクール。遊びから始まるスポーツとの出会いをテーマに活動中。



水あそび

ニニろとからだを育てる

「水あそび」には、からだやこころを育てる力があります。

あそび方のコツをつかんで、親子で楽しく水あそび。

水に親しみながら、水の中でしかできない心身の成長を見守ってみませんか。

水あそびのチカラ

1 自律神経機能を高める

体温を無意識にコントロールしてくれる自律神経機能を高め、暑さや寒さに耐えられる健康的な体を作ることができます。

2 ニニろの動きを体験

水には子ども達の興味・関心をそそる不思議がいっぱい。気づきや感動するところが育ち、学習意欲や自主性、豊かな人間性にも繋がります。

3 「浮く」「泳ぐ」の動作を習得できる

人間の基本動作は36種類と言われ、幼児期に多く経験すると良いとされます。その中の「浮く」「泳ぐ」が、水あそびで経験できます。



泳ぐ

浮く



水中タクシー



対象:水に慣れていない子ども

どこまで
行きますか?

♪
松山駅まで♪

背中バージョンも
やってみよう!



〈あそび方〉

信頼するお父さんお母さんのひざの上で、タクシーごっこをします。「どこまで行きますか?」「松山駅までお願いします。」などとやり取りをしながら楽しめます。

POINT

信頼する人と一緒にするあそびは、安心感につながります。はじめはひざの上に乗せて向かい合いながら、ゆっくりと。次第にスピードを上げ、慣れてきたら背中に乗せて進んでいきます。

魚釣り



対象:水に慣れてきた子ども

スイ〜♪

浮輪を手や縄に
かえてみよう!



〈あそび方〉

子どもに浮輪や手、縄につかまらせ、引っ張りながら進んでいきます。

POINT

ゆっくりから速く、短くから長くというように、子どもの楽しんでる様子を見ながら変化させます。上手にできたら顔をつけたり、バタ足をしたりと楽しめます。

水あそび中も、こまめに水分補給を!

水あそび中も体は汗をかいていて、熱中症になる可能性があります。子ども達は夢中になりやすいので、大人からこまめな水分補給を呼び掛けて下さい。水分と一緒に塩分も出て行くので、塩分を含むお菓子(ポテトチップスなど)を合わせて食べるのもおすすめです。



からだを育てる「浮く」「泳ぐ」の水あそび



水面あそび



対象:水慣れ度によって

Lv.1 水たいこ

水面を手のひらで太鼓のように叩き、水しぶきを飛ばします。

POINT

歌を歌いながら叩くと、さらに楽しい。強弱をつけてリズムカルに。



Lv.2 水のブランコ

子どもを抱っこし、左右に揺さぶりながら子どもの足をジャブジャブとつけます。

POINT

揺らし方は、ゆっくりから速く。小さくから大きくしていきます。



Lv.3 フリーフォール

子どもを抱っこし「3・2・1・・・ヒュー!!」と、一気に水面まで落とします。

いきなりはNG!

水への恐怖を感じないように、落下の高さは低めからはじめましょう。声をかけながら、子どものペースに合わせて。



お風呂でもできる!

水でっぼうで水嫌いを克服♪

〈あそび方〉市販の水でっぼうや、手を使った水でっぼうでお湯をかけた。ジョウロやペットボトルを代わりに使うのもおすすめです。

POINT

あたたかいお湯を使うことで、水への恐怖心を取り除きます。





野菜が足りない時のお助け1品

和風だしの材料や香りの出る一品を

- ①だし昆布 ②ローリエ ③黒コショウ粒 ④煮干し
- ⑤干しいたけ など



基本の材料はコレ!

なんでもOKだけど、迷った時はこの5品

- ①きのこ類の石づき ②にんじんのヘタ
- ③ネギの青い部分 ④セロリの葉 ⑤玉ねぎの皮

野菜の切れ端を煮込むだけ! ベジブロスの作り方



3. 弱火でじっくりと
弱火で20~30分コトコト煮込みます。

POINT アクは取らない。



2. 酒は臭み消しに
鍋に火をつける前に料理酒を加えます。
臭みを消し、旨味を引き出す効果が!



1. 野菜は両手一杯分
大きめの鍋に水を1300mlそそぎ、よく洗った野菜の切れ端を入れます。



4. ザルでこす
ボウルの上にザルをおき、3をうつしてこします。



5. 黄金スープの完成
和洋中どんな料理にも合う万能だしの出来上がり!



製氷皿に入れて凍らせた「ベジブロス氷」を作っておくと便利です!



次ページは...

ベジブロスを実際に使ったレシピをご紹介します♪

冷蔵庫にあるくず野菜でできる!
栄養満点のだし

「ベジブロス」

ベジブロスとは、ベジタブル(野菜)+ブロス(だし)の略。つまり、野菜で作るだしのこと。栄養満点で、今注目されています。



ベジブロスのここがすごい!

1. 野菜くずを有効活用できる

使うのは皮や種、ヘタなど今まで捨てていた部分。野菜の栄養が一番豊富に詰まっています。
※まるごと安全に食べられる、無農薬野菜がおすすめ。

2. ファイトケミカルを効率よく摂取

種や皮には、天然の化学物質「ファイトケミカル」が豊富に含まれていて、抗酸化力、免疫力アップの手助けをしてくれると言われます。

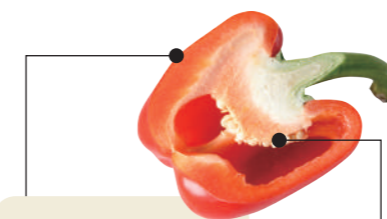
3. 料理の美味しさを引き立ててくれる

魚や肉からとるだしとは違う、野菜ならではの風味や甘味を感じられるやさしい味は、料理の美味しさを引き立てます。

ここは注意!

基本的に冷蔵庫にある野菜でOKですが、硫黄成分が出るキャベツの芯、ブロッコリーのカリフラワーの芯、変色する紫玉ねぎ、茄子の皮などは入れすぎない方が良いと言われています。

今まで捨てていた部分も使おう!
ココに栄養が詰まっている!



皮と実の間

植物の皮と実(可食部)の間は、栄養価が高いことで知られています。

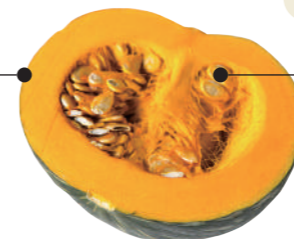


種

命を育む種やワタは、栄養がたっぷり。ビタミンやミネラルも豊富!

生長点

植物がこれから伸びようとする芯の部分。パワフルな栄養が凝縮しています。



皮

皮は、紫外線や害虫などの外敵や、雑菌から守る働きがあるため、ファイトケミカルが豊富。



POINT

目安は両手一杯分、5種類程度の野菜。





〈監修〉柳之内 博美さん

自社農園で採れたオーガニックの野菜とハーブを使ったメニューが楽しめるカフェ「hiromi Potager garden(ヒロミ ポタジェガーデン)」オーナー。ベジブロスの専門知識をもった認定資格Whole Foodジュニアマスターを持つ。

保温スープジャーで、どこでもベジブロス

保温スープジャーは、ベジブロスと相性バツグン。朝の簡単な下ごしらえで、お昼にはアツアツの栄養たっぷりランチ。オフィスや学校、ピクニックのおともに。

ベジブロスランチ

Recipe 03

〈材料〉(1人分)

米 大さじ 2、トマト 1/2 個、えのき 15g、ベジブロス(スープジャーの中の線ギリギリまで)、塩・こしょう・ドライバジル 適量
※分量は300ccのスープジャーを使った場合のものです。



〈下準備〉

ベジブロスを沸騰する寸前まで温めておいてください。

〈作り方〉

- 1.洗ったお米と、小さく切ったトマトとえのきをスープジャーに入れ、中の線まで沸騰したお湯(分量外)を注ぐ。
- 2.蓋を軽く閉め、2~3分置く。
- 3.中身をかき混ぜ、湯切りをする。
- 4.熱々のベジブロスを中の線まで注ぎ、塩・こしょう・バジルを入れ、5分ほど置く。その後スープジャーを5回ほど振る。
- 5.そのまま3時間置けばできあがり。



Veg Broth Lunch

ベジブロスそうめん

Recipe 02

〈材料〉(2人分)

そうめん 2 束、好みの野菜(きゅうり、紫たまねぎ、ミニトマトなど)各適量、塩・こしょう各適量、オリーブオイル適量、ミントの葉適量

【豆腐つゆ】

おぼろ豆腐 130g、ベジブロス 100cc、しょう油大さじ 1



スープに入れるお出汁として、使用するのもおすすめですが、アレンジしてさらに美味しく。ドリンクやおかずなど 様々なものに応用できます。



スムージー

ベジブロスそうめん

Arrange Recipes

アベ
レジン
ジレシ
ピ
ベジ
ブロ
ス



ベジブロススムージー Recipe 01

〈作り方〉 全ての材料をミキサーなどに入れて攪拌し、グラスに注ぐ。

〈材料〉(1人分)

【赤いスムージー】 にんじん10g、赤パプリカ20g、トマト60g、ベジブロス80cc



【緑のスムージー】

ほうれん草30g、バナナ1本、ベジブロス80cc

水道水がいつでも飲める水飲み場

のめるん



権小学校の「のめるん」

市内の小中学校(一部を除く)に、
順次、整備しています。
平成38年度までに完成予定です。

受水槽を通過せず、水道管と直接つながっている水飲み場で、いつでも新鮮な水を飲むことができます。「この水飲み場は安心してのめるんだよ。」という意味を込めて、愛称を「のめるん」と命名しました。



「水道水」って、 のめるんですか!?

水道の水は、飲めます。そういうと、「え!? のめるん?」という反応がかえってくる場合があります。浄水器をおした水、ペットボトルの水、宅配の水しか直接飲まない、というそのあなた。安価で、いつでも飲める水道水の秘密、教えます!!



「そもそも「水道」とは、飲める水を送ることが義務付けられているんですよ。」
昔、「生水は、飲むな。」と言われていました。でも、これは井戸水を直接飲んでいた頃の話。水道水は、安全のため塩素で消毒することが法令で決められていて、厳重な水質検査も行っています。厳しい検査基準をクリアした安全な水道水を、蛇口までお届けしています。

水道水は、そのまま飲めます!



水道モニターになると、水道のことが色々わかるよ! ※詳しくは、裏表紙へ。

水道モニターさんの声
「のめるん」体験会の感想

- 自分が通っている小学校にも早く「のめるん」ができてほしい。
- 水道水がいつでも飲める水飲み場が学校にあると、自由に水分補給ができ、保護者としても安心です。
- 水道管に直接つながっている水飲み場は、清潔感が増して好感が持てました。ミストシャワーもついているので、児童の熱中症対策になると思います。

熱中症対策にもなるね!

ミストシャワーもついています!

ガス chromatograph 質量分析計 (トリハロメタンなどを調べます)

水質検査の結果は、ホームページで確認できるよ。

松山市 水質検査結果 [検索](#)

毎日、浄水場や家庭の蛇口で、色濁りがなく消毒がきちんできていくか検査しています。さらに、水源から蛇口までいろいろなポイントで、定期的に詳しい検査を実施しています。検査には、最新の高性能機器を導入し、様々な精密検査機器を使って、自己検査しています。

水源から蛇口まで、厳しい水質検査をしています

安全な水道水をお届けするために、51項目の水質基準が水道法で定められています。松山市の水道水は、すべての項目でこの基準をクリアしています。一方、市販のミネラルウォーターの検査項目は多いので43項目。水道水の方が検査項目が多く、より厳しい検査内容になっています。

厳しい水質検査項目は、51項目!

災害時に備えて、応急給水訓練を実施しています。平成29年度から自主防災組織が実施する防災訓練の中で、給水車や応急給水栓を使った訓練を行っています。

応急給水訓練

災害時用の応急給水栓

災害時に、ホースと組み立て式蛇口を取り付けるだけで、給水所ができます。

応急給水栓の整備もあわせて実施しています

ぽっちゃんからのお願い

日頃から、災害時に備えて、飲料水を備蓄しておきましょう。

3ℓ × 人数 × 7日分

1人1日3リットル、1週間分が飲料水の備蓄の目安です。

100円で 2ℓ 300本分買える!

水道水 お得です!

なんと、100円で、2ℓのペットボトルが約300本分買えます! しかも、水道水は水道管を通じて「宅配」しているの、重いペットボトルを運ぶ必要がありません。配達料込みなのです。

水道水は、お得です!

塩素は安全な水道水の証です
塩素のにおいが気になるときは...
●レモン果汁を数滴入れる
●一晩、汲み置きする
●弱火で約5分沸騰させて、冷やす
いずれの場合も冷蔵庫で冷やしたり氷を入れると一層おいしくなります。
※ただし、残留塩素のなくなった水は雑菌が増えやすいので、早めに使って切ってください。

塩素は安全な水道水の証です

水道モニターになって、 松山の水道のことを一緒に考えてみませんか？

平成30年度
水道モニター募集中！



3月30日(金)必着

募集人数 30名

※応募理由などに基づき、選考させていただきます。



浄水場見学会



水道モニター
の活動



漏水調査体験

応募できる人

次のすべての条件を満たす人が、ご応募いただけます。

- ◆ 松山市在住で上水道を使用し、水道に関心を持っている人
- ◆ 20歳以上の人
※小学生のお子さまと一緒に申し込むと、親子でモニター懇談会に参加できます(小学生に限る)
- ◆ 他の機関のモニターになっていない人
- ◆ 年3回程度の懇談会に出席できる人(日曜日に開催)
※モニター懇談会は現地集合・解散になります。



モニターさんの感想

- 応急給水訓練や漏水体験などを楽しく学ぶことができ、有意義な時間でした。災害時の取組みなど、学んだ知識を家族とも共有し、機会があれば友人知人にも話してあげたいと思います。
- 子供と一緒に水道について知ることができ、子供が水を大切に使うようになりました。また、地震災害に備えた取組みについての学習や災害対応訓練を通じて、災害への備えの大切さを改めて強く感じました。

応募方法

次の項目をご記入のうえ、郵送、ファクスまたはeメールでお申し込みください。

- ①住所 ②氏名(ふりがな) ③電話番号 ④生年月日 ⑤職業 ⑥応募理由(50字以上100字以内)
※お子さまも参加する場合は ⑦お子さまの氏名(ふりがな) ⑧新学年

応募・
お問い合わせ先

〒790-8590 松山市二番町四丁目4-6
松山市公営企業局 水道サービス課

TEL (089) 998-9885
FAX (089) 948-0727
Eメール: kg-service@city.matsuyama.ehime.jp



てい
い
れ
ぎ
の
葉
浅
ぎ
の
秋
の
風

【ていれぎ】

アブラナ科の多年草。清流を象徴する草で、冷水の流れる水辺に見られます。伊予節に、「高井の里のていれぎや」とうたわれる松山市南高井町の自生地で、市指定天然記念物として保護されています。

ピリッとワサビのような辛味があり、刺身のつまとして賞味されます。



「ていれぎ」の次号(57号)は11月に配布予定です。

「ていれぎ」はイエロースタンド(スーパー・書店など)、松山市役所の関係施設(市役所本館1階ロビー・各支所など)で手に入ります！



環境に配慮した再生紙・大豆油インキのりなどを採用しています。

水道に関するご連絡・お問い合わせは下記までどうぞ

- 水道を使い始めるとき
 - 引っ越しなど水道の使用中止や精算するとき
 - 水道の利用者などが変わったとき
 - 水道料金に関するお問い合わせ
 - 水道を新設・改造するとき
 - 道路で水漏れをみつけたとき
 - 水道を修理するとき
- 市外局番(089) ☎915-0311
- … ヴェオリア・ジエネット(株)松山営業所
- 松山市公営企業局水道管路管理センター ☎989-8479 ☎989-8473
- 松山市指定給水装置工事事業者
- または松山市管工事業協同組合 ☎925-2021
- 松山市公営企業局浄水管理センター ☎977-0510
- 松山市公営企業局水道サービス課 ☎998-9800
- 松山市公営企業局警備室 ☎998-9800
- ※ 夜間、休日などのご連絡、お問い合わせ