

ていれぎ

vol. 59

2019
秋冬号

年末に向けて
ムダをなくして
スツキリ!

片づけのコツ
家計の見直しのコツ

体幹トレーニング&
簡単ストレッチ

ストックしておく便利な缶詰を使って
サバ缶レシピ

これからどうなるの？

松山市の水道



年末に向けてムダをなくして
スッキリ!

片づけのコツ

ちょっとしたコツをつかむことで、
難しく捉えていた片づけのイメージが変わります。
片づくことで空間スッキリ&キブンもスッキリ!
さあ、身近な所から始めましょう。

- 「片づく」家に。
- 掃除がしやすい家に。
- 清潔感のある家に。
- キブンもスッキリ!

片づけのシンプルルール

まずは整理

それから収納

今回はクローゼットを例にやってみましょう。

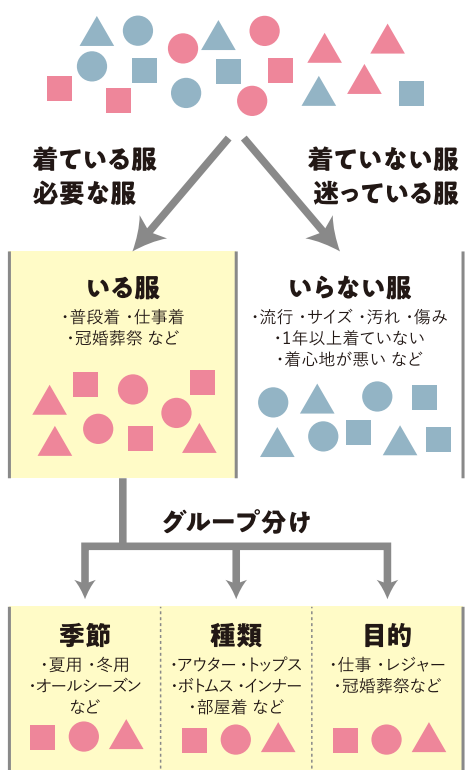
整理 分ける

まず始めに「いる服」と「いない服」に分けます。今の自分にとって、好み・使いやすさを基準にして分けてみましょう。



整理 さらに分ける

「いる服」と「いない服」に分けたら、「いる服」を目的や種類など、さらにグループ分けをします。グループ分けをすることで、モノの種類や量が把握でき収納を考えやすくなります。

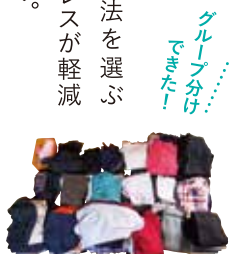


次にグループ分けした「いる服」を使いやすく・戻しやすい場所に収納しましょう。

収納タイプ別収納法のススメ

決めた場所に片づける習慣を身につけるために、自分に合う「タイプ別収納方法」を選びましょう。

自分に合った収納方法を選ぶことで、片づけへのストレスが軽減され、キレイが継続します。



グループ分けできた!

見た目キレイ派

収納ケースを揃えることで、見た目スッキリに!中は見えないから、多少ざっくりでもOK?!



きっちり分けたい派

入れるものによって収納グッズを楽しく使い分け!種類ごとに分類するので、中が見えてもキレイ。



フリースタイルなお手軽派

掛けやすくパツと取りやすいハンガーラックやカゴを利用。これなら子供も自由に手軽に。

子供の多いお家にオススメ!



書類整理にチャレンジ!

片づけのシンプルルール、整理→収納に沿って書類もスッキリ片づけられます。

整理 分ける

国市町村関係	契約関係
・年金 ・税金 など	・公共料金 ・銀行 ・保険 など
購入関係	子供関係
・説明書 ・保証書 ・住宅設備 など	・学校資料 ・習い事 など

収納 出し入れ簡単収納!

書類にオススメの収納方法は、インデックスのついたフォルダです。種類ごとに分けることで、サッと出し入れできます。



わかりやすくスッキリ!

手放せないモノ
どうする?

期限を決めて保管する場所を別につくりましょう。「迷っているモノ」のスペースを目で確認することで、おもいきって手放せるようになります。



ライフスタイルの変化に必要なモノも変化します。モノを整理し手放すことは、新しい自分を見つけることのできる良い機会です。片づけを難しく捉えず、シンプルに考えましょう。片づいた空間やスッキリ感を体感することでこれからの片づけも前向きに取り組めます。

監修/整理収納アドバイザー一級 石橋由紀子さん

年末に向けてムダをなくしてスッキリ!

家計の見直しのコツ

「家計の見直しは、また時間がある時に…」と
ついつい後回しにしてしまいがち。
年内に家計のムダをスッキリさせて、
気持ち良く新年を迎えましょう!

現状を把握しよう 見直しは固定費から

家計の見直しを始める際、今どんなことにお金を使っているのか知ることが大切です。日常生活の支出(食費、娯楽費、保険料、住宅ローンなど)を項目に分けて把握することで見直すべき支出を見つけやすくなります。

まずは、支出を『固定費』と『変動費』に分けてみましょう。



節約と称して、食費を削ったり、外出を控えたりすることは、支出を気にし過ぎてストレスの原因に。食費や娯楽費にあたる『変動費』の節約は、単純にお金を使わないだけで、家計そのものを見直したことになるりません。無理なく家計を管理するには、まず『固定費』を見直しましょう。『固定費』は、一度しっかり見直すと、その後の生活で意識することがなくなるので、家計の見直しのストレスから解放されます。それでは、『固定費』の見直しポイントを見ていきましょう。

支出項目の内訳(一例)



電力会社の見直し

電力自由化により、契約する電力会社を自由に選ぶことができるようになりました。現在の生活環境に合った電力会社を選ぶことで、料金が安くなることもあります。ただし、電力会社の切り替えて解約時に費用などがかかる場合もあるので、事前に電力会社に確認をしましょう。



料金プランの見直し

契約した当時の料金プランのままだったり、利用していないオプションに加入したままになったり、していませんか。各携帯電話会社の料金プランは日々変化しています。生活スタイルに合った料金プランに変更したり、格安スマホへ切り替えたりするなど定期的に検討してみましょう。



『固定費』の見直しポイント!

1カ月の支出項目(一例)

固定費
住居費
教育費
光熱費
通信費
保険料
変動費
ファッション・美容費
交通費
趣味・娯楽費
交際費
食費
生活日用品費
医療費

住宅ローンの見直し

最長で35年もの間、支払いを続ける住宅ローン。契約当初は理解していたけれど金利のことを忘れ、知らない間に毎月の支払額が増えていくことも。今は支払いに問題がなくても、定年後も住宅ローンが残る方は要注意です。返済期間が10年以上ある場合や、ローン残高が1,000万円以上残っている場合は、住宅ローンの借り換えを検討してみるのもよいでしょう。条件によっては、借り換えにより将来のお金が100万円以上残ることも。



契約内容の見直し

両親や知人の薦めでなんとなく契約し、何年も見直すことなく若い頃からずっと同じ保険をかけている方は少なくありません。保険にはさまざまな種類があり、目的もそれぞれ違います。結婚や出産、転職、マイホーム購入、進学などのライフイベントを機に見直すことも大切です。



『固定費』を見直すことで毎日の生活の質を下げずに毎月の支出を抑えることができ、抑えられた支出分を人生の三大資金(住宅・教育・老後資金)に回すことも。資産運用を難しく捉えず、専門家に相談しながら始めてみませんか。監修/ファイナンシャルプランナー 小野雅紀さん

住宅・教育、そして老後資金のために資産運用目的を持って始める
マイホーム資金、教育資金、老後資金など、目的を明確にし、いつまでにいくら必要なのかを踏まえて金融商品を選びましょう。
無理のない範囲で
緊急時用、数年以内を使う用など、今後の予定に合わせてお金の使い道を考えた上で、余裕をもって資産運用できる金額で始めましょう。
※価格変動により元本割れの可能性もあります。

背中 お尻

簡単ストレッチ A

01 仰向けになり、左脚の膝を曲げて、腰からひねるようにして右脚にクロスさせます。



02 クロスさせた脚の膝の外側を右手で押さえ、左腕は真横に伸ばします。顔は上に向けて20秒キープ。伸ばしている間、ゆっくり呼吸をしましょう。

左右
20秒ずつ
2セット

背中やお尻が伸びて気持ちのいい程度、行いましょう。

太もも裏 お尻

簡単ストレッチ B

01 仰向けになり、右脚の膝を曲げ、膝裏を両手で抱えて胸まで引き寄せます。左脚は伸ばしたまま、リラックス。



02 胸に引き寄せた右膝の位置を変えないようにして、右脚を無理のない範囲で上へ伸ばし、20秒キープ。伸ばしている間、呼吸は忘れずに。



左右
20秒ずつ
2セット

太ももやお尻が伸びて気持ちのいい程度、行いましょう。

番外編

テレビを見ながら、家事の合間にチャレンジ!

ながらエクササイズ



脚を肩幅に広げて立ち、片方の脚を上げてそのまま1分キープ! 脚を替えて同じように。

STEP UP!
支えている脚のかかとをちょびり浮かせる。

下半身の筋力UP 骨盤を整える 体幹を鍛える

どんな運動でも「続ける」ことがとても大切です。毎日、少しの時間から始めてみましょう。
* 体調に合わせて無理のない範囲で行いましょう。



監修/愛媛マダリンパイレーツ 林 泰光 トレーナー(愛媛県出身)

モデル/愛媛マダリンパイレーツ 長島 知輝 投手(愛媛県出身)



日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー

愛媛マダリンパイレーツの林トレーナーが教える!

気持ちいい

体幹トレーニング & 簡単ストレッチ

食欲の秋、年末年始に美味しいものを食べる機会が増え、気づいたときには体重が恐ろしいことに! スタイルをキープするために、簡単なトレーニングを日々の生活に取り入れてみませんか?

ぽっこりおなかの解消 姿勢が良くなる 腰痛の予防

体幹トレーニング A

01 仰向けになり膝を立て、おなかに空気を入れることを意識しながら鼻から大きく息を吸い込み、口から大きく吐き出します。(2~3回繰り返す)

腹筋の準備運動

おへその左右に手を置くと、おなかの動きが分かりやすい!



02 鼻から大きく息を吸い込み、おなかを膨らませ、おなか膨らみきいたら、口をすぼめてゆっくり息を吐きます。

息を吐く



03 これ以上はおなかへこまない、というところまで息を吐ききったら、その状態をキープして浅い呼吸を10~30秒、繰り返します。

おなかへこませたまま



02、03を3セット

秒数や回数は体調に合わせて行いましょう。

ぽっこりおなかの解消 姿勢が良くなる 腰痛の予防

体幹トレーニング B

01 四つん這いになり、手は肩の真下、膝は骨盤の真下に、つま先は寝かせた状態になるように意識してください。



02 右手をゆっくりと床から離し、肘を伸ばして耳の高さまで持ち上げます。安定したら左脚を床から離し、そのまま膝を伸ばし、かかとがお尻の高さになるまで持ち上げ、おなかの力を抜かないで15秒キープ。



左右
15秒ずつ
1セット

秒数や回数は体調に合わせて行いましょう。

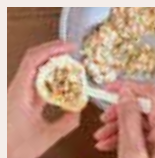


ストックしておくと便利な缶詰を使って サバ缶レシピ

サバ缶の巾着煮

下準備

- ・油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、袋状にしておく。長方形なら半分に切る。
- ・かんぴょうは水に浸してもどす。
- ・サバ缶は身と汁に分ける。
- ・豆腐は水切りをする。
- ・人参と生姜はみじん切りにする。
- ・青ねぎは小口切りにする。



つめつめ

■作り方

- ①ポウルにサバ缶の身、豆腐、人参、生姜、青ねぎを入れて混ぜ合わせて8等分にし、油揚げに詰め、口をかんぴょうで結んで巾着にする。
- ②鍋に①の巾着、サバ缶の汁、Aの材料を入れて中火にかける。沸いてきたら弱火の中火にし7〜8分煮て火を止め、しばらく煮汁を含ませながら巾着を器に盛る。
- ③鍋に残った煮汁を弱火にかけ、水溶性片栗粉でとろみをつけ、巾着にかける。

材料 4人分(8個分)

- サバ水煮缶…1缶(190g)
- 豆腐…1/2丁(200g)
- 油揚げ…8個分
- 人参…40g
- 青ねぎ…2本
- 生姜…10g
- かんぴょう…約20cm×8本



- A
- だし汁(水煮缶の汁と合わせて)…350cc
 - みりん・しょうゆ…各50cc
 - 水溶性片栗粉…水・片栗粉 各大さじ2

レンジで水切り

豆腐の水切りは、豆腐をキッチンペーパーで包んで器にのせ、電子レンジ600wで1分加熱する。



彩りで三つ葉を添えたり、かんぴょうの代わりに写真のように茹でた青ねぎで結んでもOK。

サバ缶のペペロンチーノ

下準備

- ・舞茸は手であらほぐしにする。
- ・赤唐辛子は小口切りにする。
- ・にんにくは薄切りにする。



ほぐす

■作り方

- ①スパゲティを袋の表示時間どおりにゆでる。
- ②フライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れ、弱火にかける。にんにくの香りが出てきたら、にんにくをいったん取り出し、舞茸を加えて中火で炒める。
- ③舞茸が少ししんなりしてきたら、サバ水煮缶の汁ごと加え、フライパンをゆすり、油となじませながら1〜2分焼く。
- ④取り出しておいたにんにく、ゆで上がったスパゲティを加えて全体を軽く炒め合わせ、塩・こしょうで味を調え、器に盛る。

材料 2人分

- サバ水煮缶…1缶(190g)
- スパゲティ…160g
- 舞茸…100g
- にんにく…1かけ
- 赤唐辛子…少々
- オリーブオイル…大さじ2
- 塩・こしょう…少々
- 小口切りにしたねぎ…適宜

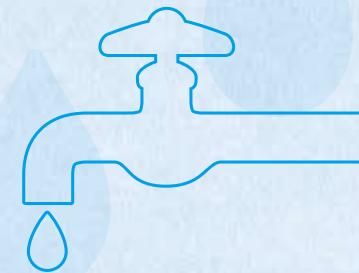


好みのおきのこでもOK

サバの旨味がたっぷり含まれている水煮缶の汁を余さず使ったレシピです。水煮缶の塩分はメーカーによって違うので、味をみて塩やしょうゆを加減しましょう。

監修/調理師 大西望さん





これからどうなるの？ 松山市の水道



古くなった水道管が壊れて
道路わき水があふれたり、
大きな地震が起きて
何日も断水に悩まらしている
ニュースを見たことがあるよ。

松山市水道イメージキャラクター ぼっちゃん

地震による被害を減らすためにも、
古くて地震に弱い水道管を
地震に強い水道管に入れ替える
必要があります。

水道施設の耐震化などに 取り組んでいきます

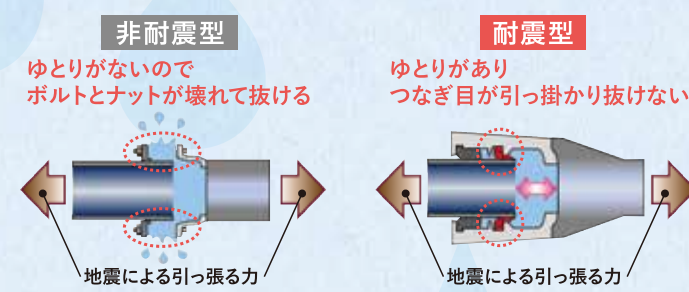
その1 水道施設の耐震化

「東日本大震災」では、水道管のつなぎ手部分の破損や配水池の倒壊などで長期の断水となり、市民生活に大きな影響が出ました。

松山市では、「南海トラフ巨大地震」に備えて、断水などの被害が最小限になるよう水道施設の耐震化を計画的に進めています。「浄水場」と「配水池」の耐震化を優先して進めてきた結果、「浄水場」は、ほぼ全てが耐震基準を満たした施設になり、「配水池」は、2020年度には、全てが耐震基準を満たした施設になる予定です。

また、市内におよそ2,200キロメートルある水道管のうち、壊れると断水などの被害が広範囲に及ぶ「水道管」が263キロメートルあり、この耐震化には、多くの費用と期間が必要になるため、被害が大きいと想定される「水道管」から優先して耐震化を進めています。

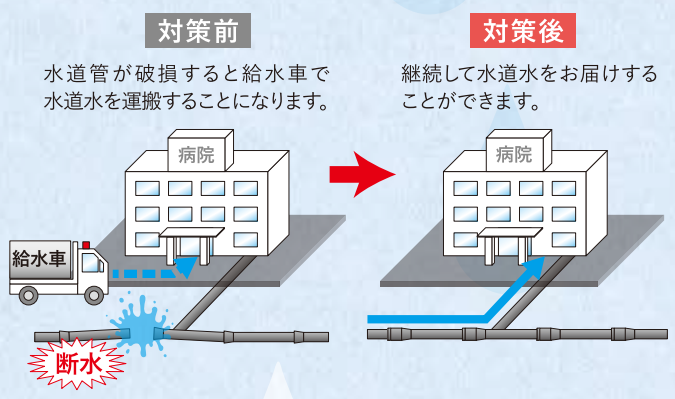
地震に強い
水道管って？



その2 重要施設への 給水ルートの確保

地震などの災害時には、重要な施設である救急医療機関や避難所の飲料水などを確保することが重要です。

救急医療機関(14か所)については、地震に強い水道管への入れ替えが、2017年度に完了し、現在、災害時に指定避難場所となる小中学校までの水道管を地震に強いものに入れ替えています。



その3 老朽管の更新

老朽化が進む水道管のなかでも、材質面で安全性に劣る「硬質塩化ビニル管」が古くなり、漏水のリスクが高まってきているため、安全性に優れる「耐震型ダクタイル鋳鉄管」へ計画的に入れ替えをしていきます。

ダクタイル鋳鉄管とは…
鋳鉄に含まれる炭素を
球状にすることで、
強度を高め衝撃に強くしたもの。
ダクタイルには、「柔軟性のある」
という意味があるよ。



中長期的な視点で 事業運営に 取り組んでいきます

水道は市民生活や都市活動に欠くことのできないライフラインであり、将来の世代へ確実に引き継いでいくためには、健全な経営を維持していく必要があります。

しかし、老朽施設の更新や耐震化などには、多額の資金が必要となるため、その財源を確保しなければなりません。



そこで、一層の経営努力を行っても不足する財源については、適切な時期に適正な水道料金のあり方について検討していきます。



水と人のみらい館

Matsuyama Waterworks Museum

みて、
ふれて、
体感しよう



水道がなかった昔は、
桶で水を運んでいた。

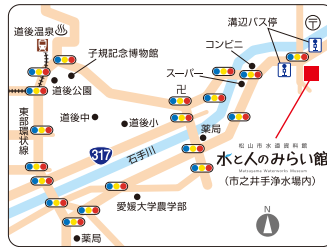


ゲーム感覚で、
「水道水をつくるしくみ」と
「水道の歴史」が分かる!

テレビに映ってる!?

雲ができた!

- 所在地 松山市溝辺町65番地
いのいで
(市之井手浄水場 管理本館2F)
- 開館時間 午前8時30分～午後5時
- 休館日 土・日・祝日・
年末年始(12月28日～1月4日)
- 入館料・駐車料金 無料
- お問い合わせ ☎977-0399



入館料
駐車料金
無料

詳しくは、水道資料館のホームページへ **水と人のみらい館**

検索



て
い
れ
ぎ
の
下
葉
浅
ぎ
の
秋
の
風
正岡 子規

【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、刺身のツマとして賞味されます。



「ていれぎ」の
次号(60号)は
2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・大豆油インキのりどじを採用しています。

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
 - 引っ越しなどで水道の使用中止や精算するとき
 - 水道料金の関係するお問い合わせ
 - 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
- ヴェオリア・ジェネッツ(株)松山営業所 ☎915-0311
 市外局番(089)
 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
- 水質に関すること
 ● その他水道に関するご相談、お問い合わせ
 ※ 夜間、休日などのご連絡、お問い合わせ