

TAKE FREE

vol.  
66

2023  
spring/summer

まっやま  の情報誌

# ていれぎ

## ゆるっとチェアリング

簡単おうちレシピ

旬の野菜をおいしく食べたい！

もし、災害が起こったら？

～災害時の水道についてQ&Aでお答えします～

# 教えて！チェアリングのキホン

## CHECK! そもそも、チェアリングって何？

チェアリングとは、アウトドア用のチェア（イス）を持って出かけて、ただ座ってくつろぐこと。チェアさえあれば思いついたときにひとりですぐに始められ、その気軽さが密かな人気を呼んでいる新しいアウトドアの楽しみ方です。食事を楽しんだり、本を読んだり、イヤホンで音楽を聴いてみたり。あたたかい日差しやその場所の空

気感を肌で感じてみるだけでも充実した気分を味わえます。

ブームに乗ってキャンプを始めたいけれど、アイテムを集めるのが大変と感じている人は、まずはお気に入りのチェアから見つめてみましょう。何か新しい趣味を見つけたいなら、カンタンでまったり楽しい、チェアリングがちょうどいい！



ゆるっと  
チェアリング

## CHECK! 持っていくと便利！おすすめのアイテムは？

☑ チェア



サイズ・カラー・価格帯はメーカーによってさまざま。座り心地を確かめながらお気に入りのチェアを選びましょう。移動・設置がカンタンなので軽量なチェアがおすすめ。

☑ テーブル



本やマグカップなど、アイテムを地面に置くのもいいけれど、実はチェアと地面との高低差って思っていた以上にあるんです。そんなときに大活躍するのがテーブルの存在。

☑ 折りたたみ式ラック



チェアリングでいるんなことを楽しみたい！という人は、アイテムを整頓できるラックを持っていきましょう。

## CHECK! チェアリングにピッタリな公園はここ！

エヒメシンリンコウエン  
えひめ森林公園



松山中心部から車で約40分。樹木や野鳥の観察ができる森林公園。全25種の木製アスレチックコース途中からの眺望は圧巻。

〒伊予市上三谷 ☎089-983-3069(公園管理事務所) 園デイキャンプは9時～17時 園年末年始 入場150台

シゲノフガワカスミノモリコウエン  
重信川かすみの森公園



木々が生い茂り、緑の木陰や小川、東屋もあり、遊具なども設置されているキャンプやバーベキューができる公園。

〒東温市上村 ☎089-964-4412(東温市都市整備課) 園散策自由 園散策自由 入場56台

誰もが気持ちよく長く  
使い続けられるように、  
マナーはしっかりと  
守って利用を。

SPOT

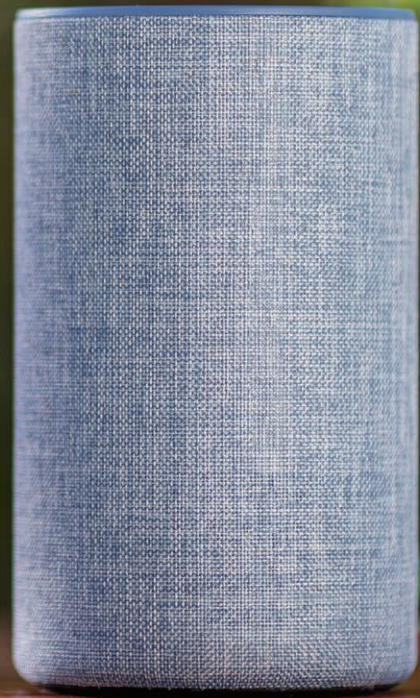
マツバライズミ  
松原泉

〒松山市森松町-重信川と県道194号(重信橋)が  
交差する松山側河川敷の上流側  
☎089-972-0206(国土交通省 松山河川国道事  
務所 工務第一課)  
※公園は089-948-6499(松山市役所 都市整備部  
公園緑地課)  
入場無料 園無休 入場7台

## MUSIC

### 音楽を楽しむ

お気に入りの音楽があれば、リラックスタイムがさらに豊かなものに。自然のなかでメロウな音楽を聞くと心身ともにリフレッシュできます。音楽を聴きながらゆったり座っているだけで新しい発想やアイデアが生まれそう。音量は周りの人の迷惑にならないように控えめにしましょう。



## COFFEE

### コーヒーを楽しむ

キャンプ場や公園でコーヒーを飲むことはそんなに難しいことはありません。自分好みに豆を挽いて味わうのもよし、インスタントコーヒーで手軽に済ませるのもよし、家からコーヒーを持参するのもよし。自分のその日・そのときの気分に合わせて、一期一会のコーヒーを楽しんでみてはいかがでしょうか。大自然のなかで飲むコーヒーはきっと格別です。



**CHECK!**  
チェアリングの  
楽しみ方

## MEAL

### 食事を楽しむ

何度でも気軽に行きたいので、食事は準備が簡単なものに。手間のかからないものをサッと手づくりするのもいいけれど、近くのスーパーやコンビニ、飲食店でテイクアウトしたものをのんびりと食べるだけでも気分が上がります。あまりゴミにもならず、持ち運びしやすい商品が人気です。



## BOOK

### 読書を楽しむ

晴れた空を眺めながらゆったりと本を読むだけで、非日常感を味わえるから不思議。いつもと違う環境での読書は、違う気付きを与えてくれるかもしれません。お供は、お気に入りの一冊、なかなか読めずに置いてた本、仕事に関する資料など。日差しが入らない木陰で読むことをおすすめします。





トマトの酸味が夏にピッタリ！



まるで花が散りばめられているよう！

簡単おうちレシピ  
旬の野菜を  
おいしく  
食べたい！

## 夏のトマトカップパスタ

### 材料(2人分)

- パスタ…100g ●トマト…大2個
- 茹でたアスパラガス、コーンなど…適量

- A
- ツナ缶…1/2個(オイルは捨てる)
  - くり抜き部分のトマト…1~2個分
  - みじん切りタマネギ…30g
  - すりおろしニンニク…少々 ●ケチャップ…小さじ1
  - 昆布茶…小さじ1 ●塩・胡椒…適量
  - エクストラバージンオイル…大さじ2

- マヨネーズ…大さじ1 ●牛乳…小さじ1/2

### Advice

トマト内のじゅるじゅる部分(種)には酸味があるので、苦手な方は取り除いて。酸味が気になる人は砂糖を少し加えるか、ケチャップの量を増やそう。フルーツトマトもおすすめ！

### 作り方

🕒 約15分  
(パスタの茹で時間は除く)

1. トマトはヘタ部分をフタのように切り取る。カップとなる下部は中身をくり抜く。
2. ①でくり抜いたトマトを粗みじん切りし、ボウルでAの調味料と合わせて冷蔵庫で冷やす。味は濃めに整える。
3. パスタを表記時間より1分長めに茹でる。ザルへ上げたら流水(冷水)で冷まし、水気をしっかりとふき取る。
4. ②のソースにアスパラガスやコーンなどを軽く混ぜこみ、パスタと和える。
5. トマトカップにパスタをいれ、マヨネーズと牛乳を混ぜ合わせたマヨソースを好みでかける。

## 春野菜キッシュ

### 材料(2人分)

- 耐熱容器(21cm) ●サンドイッチ用食パン…7枚
- バター…適量
- ベーコン(1cm幅)…40g ●タマネギ…1/4個
- 新ジャガ…小1個 ●茹でた菜の花…1束分
- 小麦粉…大さじ1 ●ゆで卵…1個

- A
- 卵…2個 ●生クリーム…100cc
  - 牛乳…50cc ●塩…小さじ1/2
  - コショウ…少々 ●ピザ用チーズ…50g
  - 粉チーズ…大さじ1

### Advice

菜の花の下茹で前に、下の硬い部分は除去。沸騰した湯に軸を先にいれ20秒、上部分をいれ40秒、計約1分茹でよう。茹で上がった後冷水へ放ち、水気を絞って。

### 作り方

🕒 約20分  
(キッシュの焼き時間は除く)

1. ベーコンは細切り、タマネギは薄切り、新ジャガは皮をむいて薄切り。菜の花は下茹でしたあと2cm幅に切る。ゆで卵は白身と黄身を分け、白身は刻み、黄身は目の細かいザルでこしておく。
2. フライパンにサラダ油を熱し、ベーコン・タマネギ・新ジャガを炒め、最後に茹でた菜の花を加える。具材に軽く塩コショウをし、小麦粉を加えたら全体になじませておく。
3. 耐熱容器の内側に溶かしたバターを塗り、サンドイッチ用食パンを底に敷き詰める。具材を均等に並べ、混ぜたAを注ぐ。
4. 170°Cのオーブンで30分ほど色よく焼く。焼けたキッシュに①の黄身と白身を散らし飾る。



教えてくれたのは…  
MOGU MOGUキッチン  
プロジェクト  
伊井 亜規光さん

# もし、災害が起こったら？

～災害時の水道について  
Q&Aでお答えします～



Q 災害時、医療活動に必要な水道水の確保はどうなっているの？

**A 病院や救護所などの重要施設につながる水道管の耐震化を進めています。**

**地**

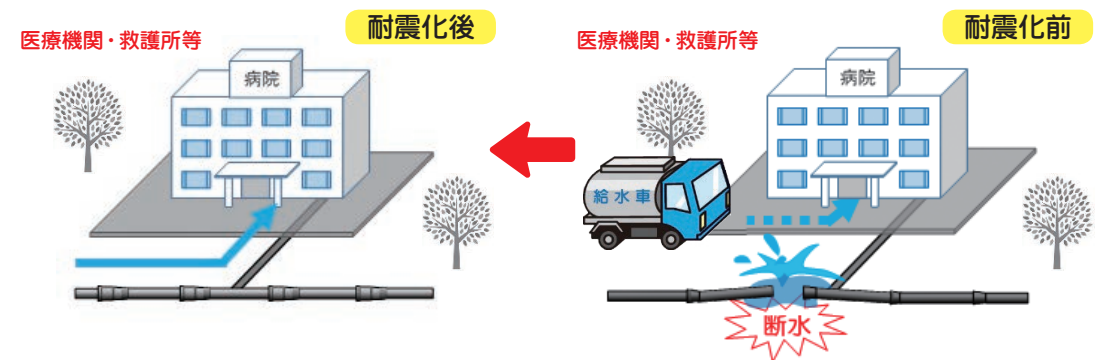
震などの災害時には、救急医療機関や救護所となる避難所の飲料水や医療用の水の確保が重要になってきます。そのため、優先してこれらの施設につながる水道管を地震に強いものに取り替えています。

本市の救急医療機関14カ所までの水道管については、地震に強い水道管への取替えが完了しており、現在は、災害時に救護所が設置される小・中学校24校などにつながる水道管の耐震化を、令和7年度までの整備完了を目指し、計画的に進めています。

令和3年度末時点で、重要施設のうち救急医療機関14カ所と、救護所となる小・中学校16カ所の給水ルートの確保が完了しているよ！



## 重要施設への水道管耐震化のイメージ図



継続して、水道水をお届けすることができます。

水道管が破損すると、給水車で水道水を運搬することになります。

Q 断水したら、水道水はどこでもらえるの？

**A 避難所（小・中学校及び救護所など）に給水所を開設します。**



**大**

大きな地震が起こったときに、できるだけ早く水道水をお届けするため、給水区域内の指定避難所となる小・中学校75校（簡易水道を含む）に、令和6年度までの完成を目指して、**応急給水栓**の設置を進めています（令和3年度末時点で48校に整備済）。応急給水栓は簡単な方法でホースと組立式じゃ口を取り付けることができ、地元の自主防災組織の方などが、いち早く給水所を開設できます。

また、応急給水栓を整備することで、給水車に比べてより早く、絶え間なく水道水が届けられるようになり、多くの方に水道水を配ることができます。

災害時 避難場所 久米小学校 応急給水地点 Emergency water supply points



▲応急給水栓

このマークが目印です！



▲防災かまどベンチ

防災かまどベンチは、平時はホースと組立式じゃ口が収納されていて、災害時は炊き出し用のかまどになる優れもの！



Q 給水所には手ぶらで行っていいの？

**A 避難所から自宅まで水を持ち帰るための道具を準備しましょう。**



**へ**

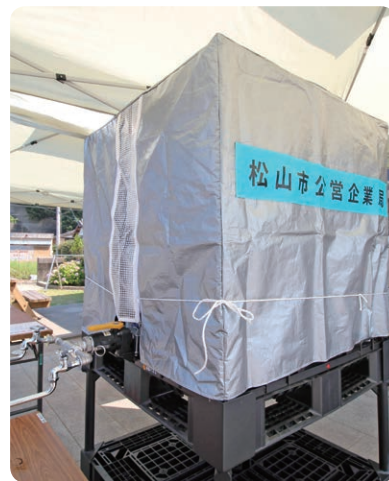
ペットボトルやポリタンクなどの水を入れる容器、リュック・台車といった運搬するための道具を準備しておきましょう。非常用飲料水袋（左下写真）などがあると便利です。



▲飲料水用タンク



▲非常用飲料水袋



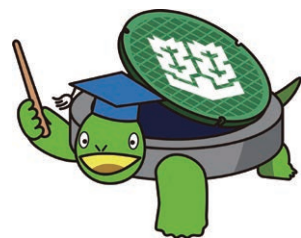
▲組立式給水タンク

応急給水栓が未整備の避難所には、この組立式タンクを設置して、給水車で飲料水の補給を行います。

# 災害時 トイレが使えない!?

Q 災害時はトイレも使えないってホント?

A 本当です。水が流せなかったり、下水道管が破損して、流したものがあふれてしまったりする危険があります。



## マンホールトイレ

災害時でもトイレが使えるようにするために、下水道整備区域内にある指定避難所の小・中学校に、マンホールトイレの整備を進めています！専用のマンホールの上に、組立式の便座とテントを置くだけで簡単に設置できます。工具やマニュアルも一緒に保管しています。



▲通常タイプ



▲バリアフリータイプ

入り口の段差がないので、足の不自由な方も安心して使えます！

### ～整備状況～

令和3年度末の時点で、**19校への整備が完了**しています。

最新の整備状況は、松山市ホームページで随時更新しています。

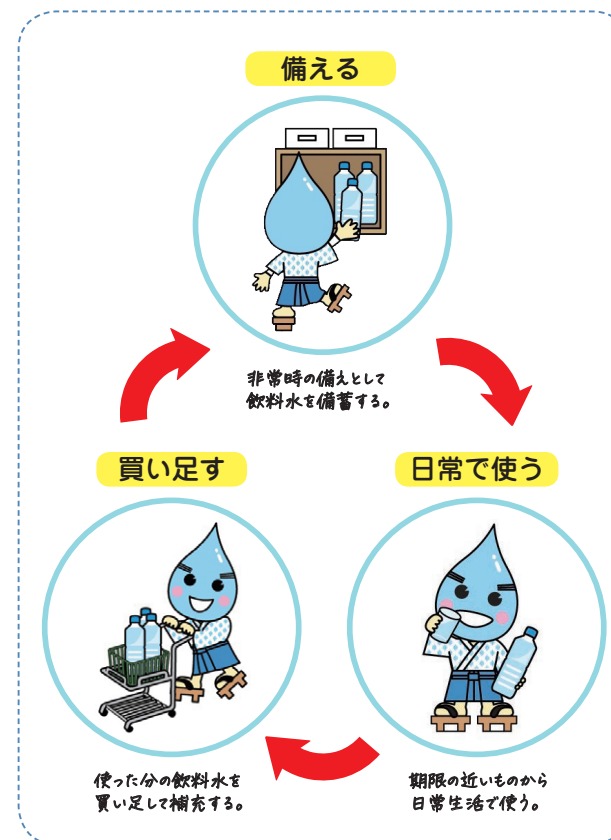


ご自宅でも、飲料水とあわせて非常用トイレの準備があると安心です。  
 ・便器にかがせて使える『**簡易トイレ**』  
 ・簡単に持ち運べる『**携帯トイレ**』  
 など、いろいろな種類が販売されています。  
 購入する際には実際に使う場面を想像して選ぶようにしましょう！

### 備蓄の仕方①

～『ローリングストック法』で飲料水を備蓄～

飲料水にはお茶やジュースも含まれます。そのため、普段飲んでいるものを多めに購入し、日常生活で使用して減った分を買い足すだけで、簡単に飲料水を備蓄することができます！



Q 飲料水は給水所に行けばもらえるのに、自宅でも準備する必要はあるの？

A 公営企業局でもいろいろと備えています。被害の状況によっては、給水所でもすぐに水がもらえないこともありえます。



1人1日3リットルの飲料水を3〜7日分備蓄しましょう。

## 災害時

# 自宅で出来ること

### 備蓄の仕方②

～『水道水を汲み置き』して飲料水を備蓄～

1. 水を入れる清潔な容器を準備します。  
▼
2. 1の容器にじゃ口から直接水道水を入れます。  
★空気が入らないように、あふれるまで水を入れてフタをしてください。  
▼
3. 涼しく日光が当たらない場所で保管します。  
★そのまま飲める日数の目安は、**常温で2〜3日、冷蔵庫で7日程度**です。  
▼
4. 期間を過ぎた水は、洗濯や水やりなどに活用し、容器はキレイに洗います。  
**その後、2に戻って繰り返します。**

### 備蓄量の目安



# 地震に強い水道管とは？

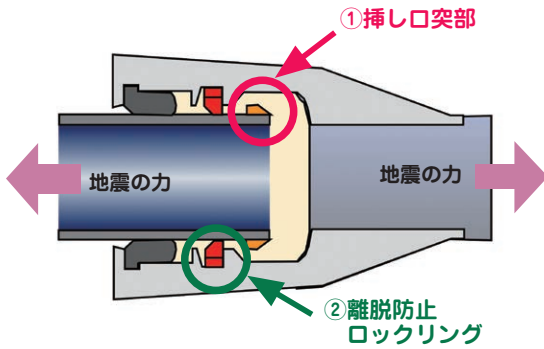


地震で地盤が動くと、水道管同士をつないでいる継手部分が外れて水漏れの原因になってしまいます。

地震に強い耐震管は、強靱性に優れたダクタイル鋳鉄製で、イラストのように矢印の方向に管が引っ張られても、挿し口突部がロックリングに当たって、管のつなぎ目が外れない仕組みになっています。このような水道管を「耐震管」といいます。

## 耐震管の仕組みを解説！

①挿し口突部が②のリングに引っかかることで、外れない仕組みになっています。



驚き！



高く上げても、耐震型ダクタイル鋳鉄管（耐震管）は、**接合部分が外れない！**



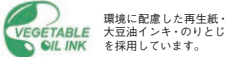
耐震型ダクタイル鋳鉄管の吊下げ実験

※写真提供元：日本ダクタイル鋳管協会



「ていれぎ」の次号(67号)は10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！



ていれぎの  
下葉浅黄に  
秋の風

正岡 予規

### 【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。

## 水道や下水道に関するご連絡・お問い合わせはこちら



▲松山市ホームページ  
【上・下水道】

- 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
  - 水道の使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
  - 水質に関すること
  - 下水道受益者負担金に関するお問い合わせ
  - ※ 夜間・休日などのご連絡・お問い合わせ
- …ヴェオリア・ジェネッツ(株)松山営業所
- 松山市公営企業局上下水道サービス課 ☎ 948-6528
- 松山市公営企業局水道管路管理センター ☎ 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者協同組合 ☎ 925-2021
- 松山市公営企業局浄水管理センター ☎ 977-0510
- 松山市公営企業局上下水道サービス課 ☎ 948-6531
- 松山市公営企業局警備室 ☎ 998-9800