

【題字】飯尾 彩乃さん（椿中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）



飲食店で持ち帰り弁当、  
テイクアウト食品などを利用する人へ

飲食店での持ち帰り弁当、テイクアウト食品、出前などを利用するときは、次の点に注意  
しましょう。▶食事前によく手を洗う ▶購入後はすぐ食べる ▶常温で放置しない ▶温める  
ときは中心部まで十分に加熱する 生活衛生課 ☎911-1808・FAX 923-6627

満1歳デス

ヨロシク No.974



岡山 楓真くん  
(勝岡町)  
6月20日生まれ



島津 美結ちゃん  
(朝生田町七丁目)  
6月19日生まれ



柳原 寿成くん  
(南斎院町)  
6月26日生まれ



石田 弥咲ちゃん  
(中村五丁目)  
6月20日生まれ



一色 奏佑くん  
(空港通二丁目)  
6月26日生まれ



池田 美央ちゃん  
(北土居四丁目)  
6月21日生まれ



泉 一陽くん  
(高岡町)  
6月27日生まれ



小南 知生ちゃん  
(祇川二丁目)  
6月28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）

この広報紙は再生紙を使用しています

新型コロナウイルス感染症に関する情報を発信中です！

LINEで松山市の公式アカウントを新しく開設しました。

新型コロナウイルス感染症に関する  
情報をはじめ、特別定額給付金など、  
市政の情報を発信しています。  
ぜひ、友だち登録をお願いします！



市ホームページやTwitter、Facebookでも  
発信中です。こちらもぜひご利用ください。



市ホームページ



Twitter



Facebook

元気歯つらっ お口の健康づくり

新型コロナウイルス感染症の影響で気分も暗くなりがちの毎日。こんなときだからこそ大切なのは「笑顔」です。

笑顔に欠かせない健康な歯を目指して むし歯・歯周病を予防しましょう



歯を失う2大原因は「むし歯」と「歯周病」。原因は「歯垢（プラーク）」です。毎日の正しい歯みがきでみがき残しをなくし、健康な歯と体を目指しましょう。

持ち方

ヘッドの小さいものを選びましょう

指先で軽く持ちましょう。  
余計な力が入らず、  
すみずみまでみがけます。



当て方・動かし方

歯ブラシの毛先を  
ぴったり当て、小刻みに  
動かしましょう。



さわやかな笑顔は口元から 家庭でできるお口の体操

家庭でできるお口の体操。  
食事の前に行うと効果的です。  
まずは、姿勢を整えて座ります。  
お口の体操を始める前に、  
深呼吸をして体全体をリラックス  
させてから始めましょう。  
口の周りの筋肉をよく動か  
すことで「おいしく食べる」、  
「楽しく会話ができる」、  
「表情が豊かになる」など、  
体にいい影響をあたえます。  
※詳細は市ホームページを確認

1 顔面体操 各3回

\* 脳に程よい刺激が伝わり、  
筋肉や神経を目覚めさせる  
\* 表情を豊かにする



2 舌の体操 各3回

\* 舌の動きや動きがよくなり、  
はっきり発音するのに役立つ  
\* 唾液がよく出て口の中が  
乾燥しにくくなる



3 発音の体操 各10回

「ぱ」「た」「か」「ら」を  
はっきり発音する



健康づくり推進課 ☎911-1868・FAX 925-0230



救急医療機関などのご案内（7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（1/1は休診）  
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  
\*7/23,24のみ9～12時・13～18時・19～21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  
\*6月28日(日)から、来住町  
に一時移転します  
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  
の応急対処の  
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 赤十字	2 奥島渡辺	3 南松山城東	4 梶生浦屋
5 市民	6 済生会	7 笠置愛媛医療セ	8 平成野本	9 赤十字	10 奥島渡辺	11 南松山城東
12 梶生浦屋	13 市民	14 済生会	15 笠置愛媛医療セ	16 平成野本	17 赤十字	18 奥島渡辺
19 南松山城東	20 梶生浦屋	21 市民	22 済生会	23 笠置愛媛医療セ	24 平成野本	25 赤十字
26 奥島渡辺	27 南松山城東	28 梶生浦屋	29 市民	30 済生会	31 笠置愛媛医療セ	

救急病院案内

●案内ダイヤル（24時間体制）☎925-6633  
●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

小中学校が再開しました。  
「早く学校に行きたい！」  
と語っていた息子も、うれ  
しそうに登校しています。  
ただ、約2カ月の間、自  
宅にこもって自粛生活を  
していた影響か、小学3年生  
の息子でも体重が2キロも増

えたようです。  
今号の紙面（5面）では、  
食生活について紹介してい  
ます。食品ロスを減らしつ  
つ、一週間加えて栄養バラ  
ンスの取れた一石二鳥な食  
事を心掛けてみませんか。  
私も、息子のダイエット  
を兼ねて、家族みんなであ  
践してみたいと思います。

日時・期日（時間は24時間表記）  
会場  
内容  
対象  
定員  
料金（表記の無い場合は無料）  
申し込み方法（住所と記載の場合は郵便番号を、氏名と記載の場合はフリガナも明記）  
お問い合わせ先  
Eメール  
ホームページ