

ミズトキ

Mizu-Toki

水のこと

～知ってホッ、使ってイキイキ～

水をもっと身近に感じていただくために…

随時、施設見学を受け付けています。(要予約)



柴原浄水場

見学内容／水道水ができるまで、水の大切さ
 受付人数／1人から
 場 所／豊中市宮山町3-20-1
 申 込 み／浄水課 TEL. 06-6841-0070
 (8:45～17:15、土日祝を除く)



庄内下水処理場

見学内容／下水道の役割、汚れた水をきれいな水に戻すまで
 受付人数／1グループ(複数人)から
 場 所／豊中市大島町3-9-1
 申 込 み／下水道施設課 TEL. 06-6331-0017
 (8:45～17:15、土日祝を除く)



猪名川流域下水道原田処理場

見学内容／下水道の役割、汚れた水をきれいな水に戻すまで
 受付人数／1グループ(複数人)から
 場 所／豊中市原田西町1-1
 申 込 み／猪名川流域下水道事務所 TEL. 06-6841-1100
 (8:45～17:15、土日祝を除く)

水で元気に、水で楽しむ
 水のチカラでうるおいライフ

かんぱーい!!



発行：平成26年(2014)1月

豊中市上下水道局 経営企画課

所在地：豊中市北桜塚4-11-18 TEL：06-6858-2921

ホームページ：http://www.tcct.zaq.ne.jp/toyonaka_suidou/

水のチカラで もっと元気に!

アクアエクササイズ



水のチカラで
体力アップ!
シェイプアップ!

水のチカラを全身に!!

全身に水の特性を活かせる、アクアエクササイズ。浮力が働く水中は、腰や関節に負担が少なく、体にやさしい全身運動です。また、水圧や水流は、マッサージ効果があり、水の抵抗を利用すれば、簡単に自分で運動量を変えられるなど、いいことづくめです。なにより、浮遊感と解放感、水中での心地よさはリフレッシュにピッタリです。

こんな効果が...

①むくみ解消

水圧は底に向かって高くなるため、自然と足先から体幹へと血流が押し流され、足のむくみ解消に。

②ダイエット効果

水に入っているだけで、体温より低い水温で奪われる熱を体が補おうとして、代謝がアップし陸上での運動よりも痩せやすくなります。

③冷え症の改善

水圧や水の抵抗のある中での運動により、血流がよくなります。しっかり動けば、プールから上ってもしばらくポカポカするほどです。

自分のペースで出来る様プログラムも組んでいますので、安心してチャレンジしてください。

アドバイス頂いたのは...

豊島温水プール
(指定管理者)公益財団法人
豊中市スポーツ振興事業団

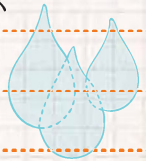
コーチ 松本 典子さん

幼い頃よりプールに親しみ、専門学校卒業後に向プールに就職。現在、幼稚園児から大人までを対象としたさまざまなクラスを受け持っている。アクアエクササイズでは、参加者が楽しく出来るよう、笑顔を大切に活気のあるクラス作りを心がけている。

〒561-0858 豊中市服部西町5-1-1 電話 06-6865-3507
URL: <http://www.spotoyo.com/teshima/teshimatop.html>
アクアエクササイズなど様々なクラスあり。土日には当日参加申し込みOKのクラスも。(要確認)



いつものお料理やお洗濯...毎日の生活に欠かせない水。普段何気なく使っている水ですが、水のチカラを活かさない手はありません。水がもっているチカラで健康に心までうるおってみませんか。



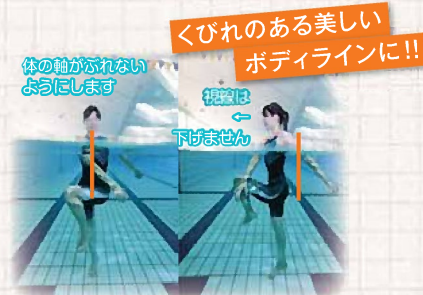
水中ウォーキング

水中ウォーキングは、どんな方にも取り組みやすいおすすめのアクアエクササイズ。陸上と同じように歩いても効果がありますが、ポイントを意識するとさらにGood! 歩き方を組み合わせたり、手の向きや、動かす速さを変えたりして調節できるので、自分のペースで楽しめます。



基本のウォーキング

背筋を伸ばした姿勢がウォーキングの基本です。水は胸のあたりまでつかっているのが効果的。



ツイストウォーキング

片足と両手をそれぞれ逆に向け身体をひねりながら歩きます。



フロントキックウォーキング

ふみ出す足を前方にけり出して歩きます。手をのびして水をかきながらバランスをとります。

他にもこんな水の使い方

湯たんぽ

ほかほかと温かい湯たんぽは、水の冷めにくい性質を利用した昔ながらの暖房器具。空気が乾燥しないので肌やのどに優しく、緩やかな温度変化は、心地よくカラダを温めてくれます。布団に入れて利用するのももちろん、リビングで手足や腰に当てて温めたり、夏には、太もも・お腹にあてて冷房による冷え対策にもしても◎。使用後は、洗顔や洗物などに再利用できず無駄ありません。さまざまなサイズ・デザイン・素材のものであるので、お気に入りを探するのも楽しいですね♪



※湯たんぽは付属の説明書の指示に従いご使用下さい。熱湯によるやけど、低温やけどにご注意ください。

水道水うがいのが効果的!

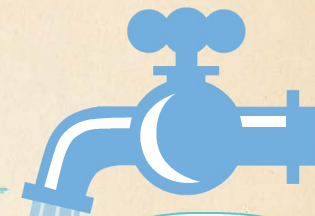


「水道水でうがいってそんなに効果あるの?」なんて思っている方もいるのでは? いえいえ、風邪予防こそ「水道水うがい」です! 京都大学のグループが「水道水うがい」「薬うがい」「何もしない」で比較したところ、「水道水うがい」(塩素の効果)が最も風邪の発症率が低かったという調査結果が報告されています。風邪をひいてしまった時には薬うがいを、予防には水道水でうがいを行うのが良いと言われていしますので、使い分けて健康を維持したいですね。

出展: 「水うがいで風邪発症が4割減少」
京都大学保健管理センター・川村 孝 教授
<http://www.kyoto-u.ac.jp/health/006.htm>



出前教室 大公開!!



毎日使う、生活には欠かせない水。その水について子どもたちにもっと知ってもらおう!と、上下水道局では、市内の小学4年生を対象に、職員が小学校に出向き「水道出前教室」を行っています。今回は、その様子をご紹介します。

水の勢いが違うのは、なんでだろう?

水圧って何かな?

職員 「『水の循環』って何だろう?」

職員 ^{パック}「PAC(凝集剤)を入れるので、ゆっくり一方方向に混ぜてね。」



きれいな水が出てくるかな?

水道水で「かんぱーい!!!」



職員 「何滴入れるか、教えてね。」

ろ過装置に水を通してみよう。

水道管を流れる水の音ってどんな音だろう?



「美味しい!」

職員 ^{パック}「PAC(凝集剤)を入れたら水は、どうなるのかな?」

「塩素って大切!」

塩素には、殺菌効果があり水道水が安全に守られているのは知っていますか? 「塩素が入っている水道水を飲むなんて・・・」と思われる方もいるかもしれませんが、水道水に入っている塩素の濃度は生涯にわたって飲み続けても、健康に影響が生じない濃度と世界保健機構 (WHO) が定めています。だから安心して飲んでくださいね。



参加者の声

水道の水もすごくおいしかったです。これから水を大切に使い、もったいないことをしないよう注意をします。(児童A)

どろ水がきれいになったのは手品みたいですごかったです。もしあのままで飲めるなら家に欲しいです。楽しかったです。(児童B)

音聴棒で水の音を聞いたときは、いつもの水道の音と全く違ったからこんな音なんだという体験でした。すごく楽しかったです。(児童C)

私はあまり水道水がきれいだとは思っていませんでした。でも、今日教えてもらって水道水がきれいだということがわかったからいっぱい飲もうと思いました。(児童D)

大阪で育ったのでマイナスのイメージがなかったのですが、これなら飲んでもいいかなと思います。実験もとても楽しく興味深く良かったです。(保護者A/桜井谷東)

水道水が出来るまでの仕組みが分かり、勉強になりました。話を聞いて水はきれいだと思います。もう少し安全性をアピールして頂ければ蛇口から水を飲もうと思えるかもしれません。(保護者B/東豊中)



うま味がいっぱい!! しめまでおいしい 変わり鍋 レシピ

しめまで楽しめるお鍋は、エコでヘルシーなお料理。今回ご紹介するカレー鍋は、リゾットまで絶品です。ぜひお試しあれ。



豆乳でまろやか トマトカレー鍋

【材料】(4人分・658kcal/1人前)

- 【具材】
- キャベツ 1/2個(ざく切り)
 - にんじん 1/2本(5mm幅に輪切り)
 - 玉ねぎ 1個(ざく切り)
 - ブロッコリー 1/2株(手厚に分ける)
 - かぼちゃ 1/8個(2cm角に切る)
 - しめじ 1株(手厚に分ける)
 - ウィンナー 4~5本
 - 鳥もも肉 1枚(一口大に切る)

- 【スープ】
- 水 4カップ
 - カットトマト缶 1缶(400g)
 - 固形コンソメ 3個
 - カレールー 1/2箱
 - 豆乳または牛乳 少量

- 【しめのリゾット】
- ごはん お茶碗2杯
 - とけるチーズ 20g(お好みで)
 - 乾燥バジル (お好みで)

作り方

1 具材をそれぞれカットし、ブロッコリーとかぼちゃは電子レンジであらかじめ熱を通しておく。



2 鍋に水、コンソメ、ホールトマトを入れ火にかけ、煮立ったら火を止めカレールーを溶かし加える。



3 具材を加えて蓋をして中火にかけ、一煮立ちしたら弱火にし、約10分煮込む。

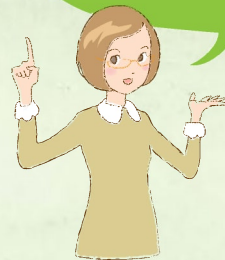
4 最後に、豆乳または牛乳を少量加え、混ぜれば出来上がり。



スープが冷めたらしめに

残りのスープにご飯を入れ、軽く混ぜたらとけるチーズを加えて火にかけ、チーズが溶ければ出来上がり。お好みで乾燥バジルをトッピングして。

ご存知ですか？ 上下水道モニター制度



お客さまとのコミュニケーションを通して、サービスの向上や改善をするため、モニター制度を導入しています。



普段は入れないところに立ち回ります。

なごやかに意見交換。



Q モニター制度ってなんですか？

A 職員との意見交換をはじめ、浄水場や下水処理場などの施設見学に行ったり、広報誌に関するアンケートに答えてもらったりしています。

Q モニターの期間はどのくらい？

A モニターの期間は4月～3月の1年間です。

参加するには...

上下水道モニター制度



〈URL〉
http://www.tcct.zaq.ne.jp/toyonaka_suidou/06_anna/05_kouhou/40_monitor/index.htm

※ケータイ、スマートフォンでもPC用のページへ移動します。

【アンケートのお願い】

ご回答くださった方の中から、抽選で10名様に図書カード500円分をお送りします。

・当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

締め切り 平成26年(2014)2月28日(消印有効)

ハガキ表

50

〒490-0002 豊中市北桜塚4-11-18

豊中市上下水道局経営企画課宛

ハガキ裏

氏名 _____

住所 _____

年齢・性別 _____

連絡先(電話もしくはメール) _____

Q1. _____

Q2. _____

Q3. _____

Q4. () _____

Q5. () _____

アンケート内容

- Q1. ミストキの中で一番興味を持った記事はどれですか。(1つ選んでください)
- ①表紙 ②水と健康(P2-3) ③出前教室(P4-5) ④料理(P6) ⑤モニター制度(P7) ⑥施設見学(裏表紙)
- Q2. 水と健康(P2-3)について、どう思われましたか。
- ① → ② → ③ → ④ → ⑤
- 興味がない 興味がある
- Q3. ミストキ全体について、どう思われましたか。
- ① → ② → ③ → ④ → ⑤
- 面白くない 面白い
- Q4. 今後どのようなテーマの記事を読みたいですか。ご自由にお書きください。(複数回答可)
- 例) お菓子、ウォーキングなど
- Q5. ミストキについてご意見やご感想があれば記入してください。



<局HPでも受け付けています>

・ホームページ
http://www.tcct.zaq.ne.jp/toyonaka_suidou/

※ご記入いただいた個人情報は、目的の範囲内で利用させていただきます。