

ミズトキ

Mizu-Toki

めぐみ×たからもの = ♥♥♥

ワタシがかわる

ワタシをかえる

～水とワタシの素敵な関係～



0.01%の“水”^{みず}

世界の水事情

わたしが飲んでいるのは地球の水の貴重な一滴です。

その一滴を、地球に生きるすべての人々と分かち合っています。

世界には安全な水(整備された水道や井戸など)を使えない人々が、7億4800万人もいます。

また、不衛生な水利用が原因の感染症で毎日1,400人を超える小さな命が奪われています。

水道が整備されていても蛇口から水を飲める国は日本を含め、

わずか13カ国しかありません。

(出典：ユニセフ)

ベルギー王国



Bernard Catrysse さん
フランダースセンター館長



私にとって水は人生でもっとも貴重な源です。コップ一杯の水とシャワーは朝の体にエンジンをかける大切な習慣です。ベルギーはアルデンヌ山の源泉から素晴らしい水質の水を得られます。この源泉は手厚く保護されるように配慮されているのです。

南アフリカ共和国



Thomas C Kantha さん
英会話講師・詩人
NPO法人ヒランガニ・ンゴタンド・ジャパン代表



南アフリカは現在、経済発展により水道が普及してきましたが、私が子どもの頃、川はお風呂であり、洗濯場であり、魚を釣る場、つまり命でした。今も川のせせらぎは変わりませんが、川との関係は変わってしまいました。WaterのWaは“和”。次の世代へ大切に残したいです。

サウジアラビア王国



Amr Al Shawan さん
大阪大学大学院工学研究科地球総合工学専攻
建築工学コース 在籍

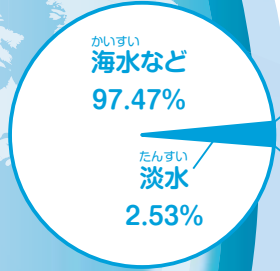


サウジアラビアは、日本と違って雨があまり降りません。僕は幼い頃、そんな珍しい雨が降ると嬉しくて嬉しくて雨に濡れることなど気にせず、近所の子もたちと外で遊んでいたものです。そう、僕らにとって雨の日は晴れる日より嬉しい天気でした。

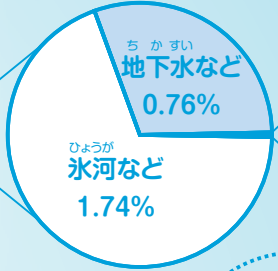
のめぐみをあなたにも

地球と水

地球上の水の量
約14億km³



淡水の量
約0.35億km³



約0.0014億km³



人類が使える水は地球にある水の0.01%しかないんだって。



(出典：国土交通省・水資源局水資源部「平成21年度版日本の水資源」)

アメリカ合衆国



Sam Teckenbrock さん
元大学講師

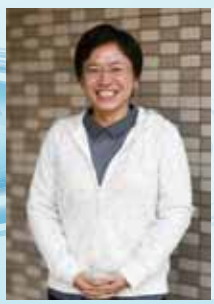


アメリカでは最近、その便利さや環境志向、経済的な理由などからmy bottleを持ち歩く人が増えてきました。日本と同じようにどこのコンビニでも販売水はありますが、都市によっては販売を禁止しているところもあります。一部の空港などには、専用の蛇口がついたウォーターサーバーも設置されています。

オーストラリア連邦



Wong Lusita Waiyin さん
大阪YMCA学院日本語学校 在籍



オーストラリアの北と南では大きく状況が異なります。雨の少ない南では、様々なルールがあり、水道水で車を洗うことは禁止されていて違反すると罰金が科されます。そのため、多くの家では庭や建物の地下に雨水を貯めるタンクを持っており、庭の水やりや洗い物の際に使われています。

香港



鄭文傑 さん
大阪YMCA学院日本語学校 在籍



香港では各地に雨水貯水池があり水需要に備えています。香港で生活する全ての人たちに必要な水を賄うには不足しており、中国から水を輸入しています。そのため、水は非常に大切なものという意識が強いです。飲み水は一度沸騰させて湯冷ましを使用するのが一般的です。

なか カラダの中からキレイになろう じ たく ～自宅でできるヨガレッスン～

ヨガのポーズと呼吸法は全身の筋肉と神経を程よく刺激し、高いリラックス効果をもたらします。
体のバランスやホルモンの分泌を整え、ストレス解消が期待できます。

スカサナ

(簡単座りのポーズ+首のストレッチ)

難易度 … ★★★★★



頭・肩に
乗せた手には
力を入れない

スカサナとは座るという意味。首のストレッチはスカサナにプラスされているポーズで、スカサナの+αバージョン。息を吐きながら首を側面に倒し、おなかを凹ます。背筋をしっかりと伸ばそう。

サラムバ・フジャンガサナ

(スフィンクスのポーズ)

難易度 … ★★★★★



おへそは床に押し付け、
上半身は斜め上に
吊り上げるイメージで

お尻に力を入れず、足は腰の幅に開く。かかととはまっすぐ上に向け、足の親指の付け根を床に押し付ける。太ももの内側を中に、外側を床に押し付けるような気持ちで。肘をつけて上半身を上げる。

スファタ・マシエンドラサナ

(仰向け捻りのポーズ)

難易度 … ★★★★★



肩が浮かないように
意識する

肩を床につける。真上から足を倒し、顔と視線は反対側に向ける。この時、少しお腹を凹ませた状態で息を吸い、腰を伸ばしながら少しずつひねりを深めていく。

今回教えて頂いたのは
ヴァネッサ・ヴィンチーさん



カナダトロント出身。全米ヨガアライアンス認定指導者 (RYT200)。カナダの大学で神経心理学と言語学、哲学を学び、国際NGOピースボートに参加。船内で英語とヨガを教える。オーストラリアでヨガの資格を取得。現在大阪在住。関西各所でヨガを教える。
"Go with the flow" = たえず自分に厳しくするのではなく、水の流れに身を任せが如く、リラックスしてその時その時を楽しみましょう。

Facebook ページ: ヴァネッサ・ロータス・フロー・ヨガ
<https://www.facebook.com/Vanessa.Lotus.Flow.Yoga>





足に力をいれ、心を静めて体幹に意識をもつ

効果
姿勢とバランスを整える

難易度 … ★★★★★

ヴリクシャーサナ

(木のポーズ)

足を肩幅に広げ、両足の裏全体に体重をかける。かかとを持ち上げ、ももの付け根にあてる。足先は床へ向くようにする。



ヨガを始める前に…

- 無理をしない …… 出来る範囲でちょっとずつ続けてみましょう。
- 呼吸に意識を …… 力まずゆっくり呼吸を感じることに意識を集中させましょう。
- 空腹時がベスト …… 食後2~3時間、入浴前後30分は内臓に負担がかかるので避けましょう。

ヨガをする時は、



水を飲むことで…

- ・新陳代謝を高め、老廃物の排出を促す。
- ・筋肉は脂肪よりも多くの水分を含むため、効果的に鍛えられ、基礎代謝量を増やすことができる。

水の飲み方…



- ・1回に飲む量は10分間で300mlまで。
- ・水温は5℃~15℃。
- ・こまめな水分補給を心がけると、効果が高まる。

ヴァシスタサナ

(サイドフランクのポーズ)

難易度 … ★★★★★

効果
くびれの引き締め

体の側面が下がりがちになるので注意



手をついて両足を肩幅に開いて伸ばし、腕立て伏せの姿勢を作る。つま先を軸に両足のかかとを同じ方向に倒す。倒した側の手を上にあげ、視線もまっすぐ指先を見る。

プラスαの効果のために



ピンク色のパワーを感じよう

ピンクのバラをイメージして深呼吸してみませんか？
幸福感、美しさ、若さをイメージさせるピンク色の小物をうまく使ってみましょう。



アロマの香りを楽しもう

リラックスしたいときはラベンダー、気持ちも身体もすっきりさせたいときはグレープフルーツがおすすめ。気持ちを明るくしたい、胃腸の調子が気になるときはオレンジがおすすめです。

※香りを楽しむ以外の方法や、小さなお子様や妊婦の方の使用については各自でご判断ください。

親子で作ろう!

あったか「水餃子」

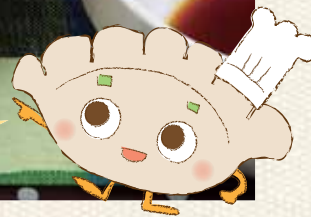


今回教えてくれたのは劉美君さん(山東省出身)。一緒に挑戦してくれたのは出水眞輝くん(7歳)。



ひとくちメモ

中国では旧正月から新年が始まるという感覚が一般的です。その昔、十干十二支で時を計っていた時代、亥の刻から子の刻に変わることを「交子」といい、餃子と同じ発音でした。また、餃子の形が非常に高価な貨幣である「馬蹄銀」に似ていることから、財宝を招くという意味もあり、年越しに食べる風習があります。



材料(4人前)

- 小麦粉..... 300g
- 塩..... 少々
- キャベツ..... 半個
- ニラ..... 1束
- えのき..... 1束
- エビ..... 10尾
- キクラゲ..... 15g

①(砂糖・醤油・ごま油・酒)
餃子のタレ

1

皮の下ごしらえ



小麦粉に水・塩を加え、耳たぶくらいの固さまで練り込み、常温で30分ほどねかせる。

4

餡を包む



餡を皮で包む。最初に真ん中を閉じ、餃子を傾げ下から上へヒダを作っていくと、餡が空気を押し出しキレイに包める。

2

餡を作る



キクラゲは水で戻し、全ての材料をみじん切りに。①を加えながらよく混ぜる。

5

茹でる



鍋に半分くらい水を入れ、沸騰してきたら餃子を入れる。10分ほど茹で、火を消して30秒で完成。

3

皮を作る

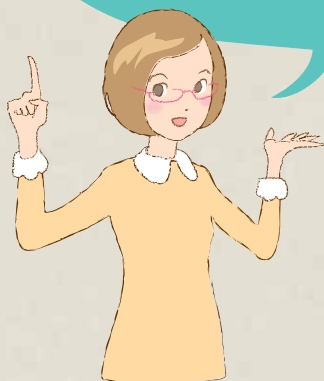


生地を再び練りこんだ後、棒状にしてから一口サイズに切る。手orめん棒で薄く伸ばす。

餃子の餡に炒り卵を入れるとより中国風に。ニラとの相性が抜群!



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、サービスの向上や経営の改善に役立てるために、モニター制度を導入しています。



施設見学の様子。



普段は入れないところに立ち回ります。

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～翌年3月の1年間です。

- ・会議（意見交換）…………… 3回
- ・施設見学…………… 3回
- ・メールによるアンケート調査… 2回

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_annai/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27年(2015)2月28日(消印有効)

ハガキ表

ハガキ裏

郵便はがき

52 5600022

豊中市上下水道局経営企画課宛
 豊中市北桜塚4-11-18

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 ②0.01%の水(P2-3) ③ヨガ(P4-5)
 ④料理(P6) ⑤モニター制度(P7) ⑥施設見学(裏表紙)
- Q2. 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
- Q3. 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
- Q4. 「上下水道モニター制度」について、興味を持たれましたか。
 ① → ② → ③ → ④ → ⑤
 興味がわからない 興味がある
- Q5. ミストキについてご意見や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。

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)



発行：平成27年(2015)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/