

ミズトキ

Mizu-Toki

ほかほか あったか じかん

ミズトキのバックナンバーは下記URLに掲載されています。

http://www.city.toyonaka.osaka.jp/jogesuido/okyakusama_joho/koho_keihatsu/koho_pamphlet/mizutoki.html

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／豊中市富山町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29年(2017年)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.city.toyonaka.osaka.jp/jogesuido/index.html>

キャラクターグッズ





たのおふろを楽しもう!

しゅわ しゅわ てづく 手作りバスボム!

簡単にバスボムが作れます。親子でチャレンジしてみよう!



水に入れると
しゅわしゅわと
けるよ!

バスボムの基本的な作り方

- ◆材料
- 重曹(食用) …… 大さじ2杯
 - クエン酸(食用) …… 大さじ1杯
 - コーンスターチ …… 大さじ1杯
 - または片栗粉



◆作り方(お風呂1回分)

- ボールに重曹、クエン酸、コーンスターチを入れ、よく混ぜる。
- ①に水を1滴ずつ加え、混ぜる。固まるぐらいになればOK!
(注: 水を入れすぎるとしゅわしゅわします。これは失敗! 1滴ずつ5~6回を目安に!)
- ラップに取り、まとめる。(直径3~4cmの玉になります。)
- しっかり固まるまで、乾燥させれば出来上がり! (室内の湿度によって時間差はありますが約30分ぐらい。)

- ◆好みの色や香りで自分だけのオリジナルが作れます◆
- ★色をつける…①に食用色素を耳かき2杯ほど加える。
 - ★香りをつける…②に好みのアロマ(精油)を5滴ほど加える。
 - ★型をつくる…③を好みの型でつくる(クッキー型などで)。

効果
能力

バスボムが水と反応することで発泡し、炭酸ガスによって、血行促進、弱アルカリ性の石けん効果で皮脂汚れを浮かし美肌効果があります。

バスボムで使った重曹とクエン酸 お風呂掃除でも大活躍!



重曹はアルカリ性なので

- 皮脂汚れ
- 排水口のぬめり
- 湯あか
- などの酸性の汚れに活躍します。

クエン酸は酸性なので

- 水あか
- シャワーヘッドの黒ずみ
- 石けんカス
- などのアルカリ性の汚れに活躍します。

お風呂の排水口のお掃除に!

髪の毛などを取り除き、重曹をちょっと多めにふりかけただけでOK。しばらくしたら洗い流しましょう。

※重曹の半分ぐらいのクエン酸を混ぜたお湯をかけることで強力に泡の力で強力に汚れを落とします。発泡が落ち着いたらお湯で流します。

お風呂用品をまとめてお掃除!

残り湯に重曹を入れて、バスタブのフタ・おけいすを一晩つけて、軽くこすり洗いでキレイになります。

蛇口や鏡のお掃除に!

蛇口や鏡についた水あかは、クエン酸を溶かしたお湯にキッチンペーパーを浸して、パックしましょう。半日ほど置いてから水で流します。

シャワーヘッドのお掃除に!

洗面器にクエン酸を山盛り大さじ1杯を溶かして、シャワーヘッドを浸けておくだけでOK!



日本のおふろ文化「季節湯」を楽しもう!

「季節湯」は血行促進作用があり、冬は保温効果、夏は発汗を抑える効果があるので、是非、楽しんでみましょう。

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| 1月 松湯 …… 冷え・肩こり・疲労回復 | 7月 桃の葉湯 …… あせも・湿疹・かぶれ対策 |
| 2月 大根湯 …… 血行促進・新陳代謝 ※ | 8月 ミント湯 …… 疲労回復・リラックス効果 |
| 3月 よもぎ湯 …… 腰痛・関節痛・神経痛の緩和 | 9月 菊湯 …… 血行促進・鎮痛作用 ※ |
| 4月 桜湯 …… 疲労回復・消炎作用 | 10月 しょうが湯 …… 冷え性の予防・保温効果 |
| 5月 しょうぶ湯 …… 血行促進・鎮痛作用 ※ | 11月 みかん湯 …… かぜの予防・冷え性の改善 |
| 6月 どくだみ湯 …… 美肌効果・肌あれの予防改善 | 12月 ゆず湯 …… 冷え性の予防改善・血行促進 |

※敏感肌の方や乳幼児は注意が必要です。

お風呂前後に水分補給を

お風呂に入るとたくさんの汗をかいて、身体の中の水分が減ります。脱水症状を防ぐため、入浴の前後にコップ1杯の水分補給をしましょう。



Goodスリープの秘訣は?

お風呂に浸かることにより体温が上がり、心身ともにリラックスできます。その後、体温が下がり始めるときに眠りにつくと、深く良い睡眠を得ることができます。



市販・自作を問わず入浴剤のご使用時は、お風呂の追いだし・自動運転はしないでください。お風呂の配管を傷め、水漏れや故障の原因になります。重曹は、アルミ・畳・フローリング・木材には使用厳禁です。クエン酸は、フローリング・鉄・大理石には使用厳禁です。クエン酸は塩素系洗剤に混ぜると、有毒ガスが発生するため混ぜないでください。



おやこで作る簡単スイーツ!

かんたん



今回ご協力いただきました
黒田久美子さん・咲希ちゃん

簡単チーズケーキ

材料

【15cmのケーキ型】

- * クリームチーズ …… 1箱200g (常温にもどす)
- * 生クリーム …… 1パック200ml
- * 卵 …… 2個
- * 砂糖 …… 80g (約大さじ6杯)
- * 小麦粉 …… 大さじ3杯
- * ドライフルーツやレーズンなど (お好みで)



パンパディング

材料

【グラタン皿2つ分】

- * パンの缶詰 …… 1缶100g (食パンでも良い)
- * 卵 …… 2個
- * 砂糖 …… 40g (約大さじ3杯)
- * 牛乳 …… 200cc
- * バニラエッセンスやシナモン (お好みで)
- * アーモンドやレーズンなど (お好みで)



作り方

1 材料を全部ミキサーに入れ、クリーム状になるまで混ぜる。

2 ケーキ型にクッキングシートを敷き、①を流し込み、170度に温めておいたオーブンで40分ほど焼く。

3 出来上がり。冷たく冷やしても、温かいままでも、おいしくいただけます。冷凍保存もできます。

作り方

1 卵と牛乳と砂糖を混ぜる (お好みでバニラエッセンスを混ぜる)。

2 パンを適当な大きさ (一口大より少し大きいくらい) に切る。

3 耐熱の容器に②を平らに並べて①を注ぐ。お好みで上にレーズンやアーモンドをのせる。



- * 泡だて器、ハンドミキサーを使うときは材料を少しずつ加えると混ぜやすいです。
- * チーズはサイコロ型に切り分けておくと混ぜやすいです。



4

温めておいた170度のオーブンで15分ほど焼く。焼きあがりにお好みで、シナモンをふって完成。



焼き加減は、オーブンによって少し変わります。時々様子を見て、表面がうっすらとぎつね色になるまで焼いてください。竹串をさして、何もついてこなければ出来上がりです。



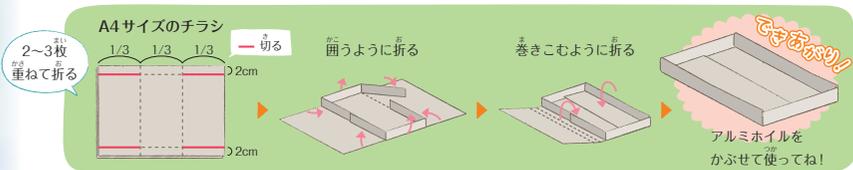
そな ぼう さい 備える防災

普段は使わないけれど、「いざ」という時に役に立つアイデアをご紹介します。

紙で作るお皿

チラシ2〜3枚で
底の浅いお皿が作れるよ！

材料 チラシ(A4サイズ)2〜3枚
または新聞紙



ローリングストックで 食品を買い置き

普段の買い物の時、ローリングストックの考え方を取り入れると、簡単に食品の備蓄を始められます。缶詰、乾麺、フリーズドライ食品などで、気軽にローリングストックを実践してみましょう。また、水道水もペットボトルに入れて冷蔵庫で保存し、料理などに使いながら補充を繰り返すようにすると、いざという時の備えになります。ストックの目安は、1週間分が望ましいといわれています。

ローリングストックとは？
日常生活食料や非常食などを消費しながら、日常使う食料や非常食などを消費しながら備蓄する方法です。消費と補充を繰り返しながら備えるので、消費期限が短いものも非常食として扱えます。



お風呂のお湯は、トイレや消火など生活用水として使えるので、少しだけでも残しておくことで安心です。安全のため、お風呂のふたをしておきましょう。

ペットボトルシャワー

画鋲などでフタに穴を開けるだけ！
穴の数で水量を調整しましょう。



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。



タンク車からの給水体験。

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.city.toyonaka.osaka.jp/jogesuido/okyakusama_joho/koho_keihatsu/monitor/index.html



【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29年(2017年)2月28日(消印有効)

ハガキ表	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. ()
52 6600022 豊中市七下 水道局経営企画課宛	豊中市北桜塚4-11-18

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お風呂(P2-3) ③料理・スイーツ(P4-5)
④備える防災(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) 水質、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
興味がない 興味がある
- 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。



スマートフォン用



携帯電話用

(局HPでも受け付けています)

・ホームページ
<http://www.city.toyonaka.osaka.jp/jogesuido/index.html>

※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。