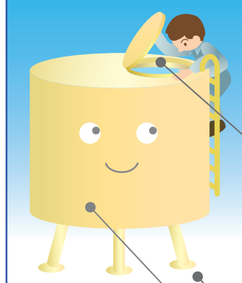
サービス公社 インフォメーション

貯水槽の管理者の皆さまへ



市内に設置されている貯水槽は約690か所あり、これらの貯水槽は、設置者（所有者など）の責任において清掃・水質検査等を行い、管理する必要があります。

水質検査の実施
じゃ口から出る水を定期的に検査してください（色・にごり・におい・味・その他の異常）。異常があれば、水質検査を専門機関へ依頼してください。

残留塩素の測定
残留塩素は0.1mg/ℓ以上検出される必要があります。検出されない場合は、水の長時間滞留などが考えられます。定期的に測定しましょう。

貯水槽の清掃
年1回以上、定期的に専門の清掃登録業者に依頼し、清掃を行ってください。

貯水槽の点検
水槽に亀裂がないか水槽内に異物がないかなど、定期的に点検してください。

貯水槽周辺の点検
水槽の周辺は清潔に保ち、水槽のふたやフェンスは必ず施錠してください。

サービス公社では貯水槽水道の適正管理を促すため、無料点検・指導にお伺いしています。訪問の際にはご協力をお願いします。

マンションなど集合住宅で、ポンプ等の故障による断水やにおいや色など水質に変化が感じられた場合は、建物の管理人または管理業者に連絡しましょう。

ウォーターサロン
手づくりドリンクで熱中症から体を守ろう

かんたん冷茶

ふたのできる容器に茶葉を入れて水道水をそそいで冷蔵庫で3～6時間冷やします。
十分広がっている茶葉をよくまぜてできあがり。

レシピ
水道水……1ℓ
緑茶……15g

水分補給ドリンク

水道水に塩、砂糖を入れて溶かします。
汗をかいた時などに、必要に応じてご利用ください。

レシピ
水道水……200mℓ
塩……0.2g
砂糖……4g

100%果汁、果実酢、ミントなどを入れて、お好みでアレンジもOK!

手づくりドリンクは、冷蔵庫で保存してお早めにお飲みください。

夏休み やってみよう 水実験
水だけで進む フシギ船!?

用意するもの

- 牛乳パック(1000mℓ)…… 1こ
- デザートなどのカップや紙コップ…… 1こ
  ※牛乳パックやデザートカップは、あらって、かわかしておく。
- じゃ腹のストロー…… 1本
- はさみまたはカッターナイフ
- 千枚どおし
- 木工用ボンド

※はさみ、カッターナイフ、千枚どおしなどを使うときは、ケガをしないようじゅうぶん注意してください。牛乳パックを切るときは、とてもかたいので、大人の人に、てつだってもらいましょう。

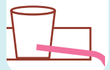
やってみよう

1. 牛乳パックをたて半分に切り、口の開いていない方を船にします。

2. 船とカップにそれぞれストローをとおす穴を開けます。

ここがポイント
背の高いカップを使うと、水を入れたときに船のバランスがくずれて、てんぷくすることも。

ここがポイント
コップから船体の外へつなぐストローは水平か、コップの穴の方が少し高くなるように取り付けます。



3. カップを船の中央にボンドでしっかりと固定して、ストローをとおします。

4. 穴とストローのすきまから、水がもれないよう、ボンドでしっかり防水。

できあがり!!

いろいろな飾りをつけて遊んでみようね!!

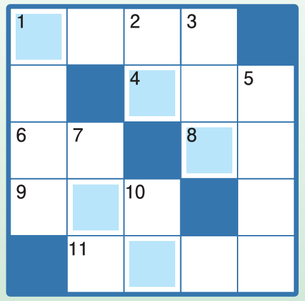
カップに水を注ぐと・・・船がすいすい進んで行くよ。

クロスワードクイズ

応募方法
はがきに答・住所・氏名・年齢・電話番号と「すいどうだより」へのご意見ご感想を記入のうえ、ご応募ください。
〒594-0041　和泉市いぶき野五丁目4番11号
（株）和泉市公共サービス公社「クロスワードクイズ」係
応募締切　7月31日（日）

ヒントをもとに、すべてのワクをうめてください。水色のワクに入った文字を正しく並べると、ひとつの言葉になります。正解者の中から抽選で30名様に和泉木綿を使用した大阪府伝統工芸指定「和晒・注染」の手ぬぐいをお送りします。なお、当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

色柄の指定はできません。



タテのカギ
1　○○○○曽根史跡公園
2　開けるときに使います
3　今日の前の日
5　塩分が気になるので料理はなるべくこれで
7　私たちの市
10　お引っ越しは転○○、新築した家は新○○

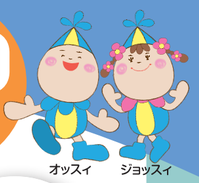
ヨコのカギ
1　ワンちゃんの泳ぎ方
4　お相撲の三賞は、敢闘、殊勲、もう一つは
6　頑丈な男はタフ○○、いい男はナイス○○
8　杵とコンビでお餅つき
9　和名はアメリカヤマボウシ花○○○
11　姓名の姓の方

前回の答え
福袋（フクブクロ）

この広報誌は73,400部作成し、1部あたりの単価は9.77円です。

いずみし
すいどうだより
No.40
2016.7.1

監修　和泉市上下水道部
発行　（株）和泉市公共サービス公社
TEL.0725(57)3211
FAX.0725(57)3277



健康のために 水を飲もう!

水分不足にならないよう気をつけよう。

大切な水分について考えてみましょう。

私たちの体には多くの「水分」があり、「健康」と深いつながりがあります。今号では、体と水の関係についてご紹介します。安全でおいしい水道水でこまめに水分補給を行い、夏を元気に乗り切りましょう。

Q1 体にある水分はどれくらいかな?
A. 10%
B. 30%
C. 60%

Q2 1日に体から出ていく水分の量はどれくらい?
A. 0.5ℓ
B. 1.0ℓ
C. 2.5ℓ

Q3 体にある水分はどれくらい不足すると体調に影響がではじめるのかな?
A. 5%
B. 10%
C. 50%

Q4 水分補給に適さない飲物はどれでしょう?
A. 経口補水液(※)
B. ビール
C. 水道水

※経口補水液: 水分や塩分を補給しやすく成分調整した飲料

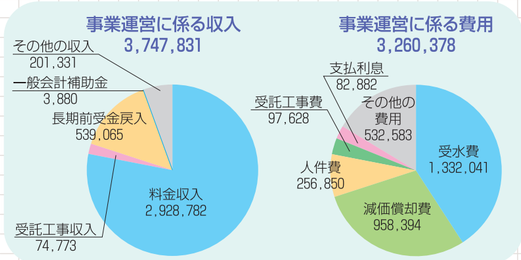
何問わかるかな?

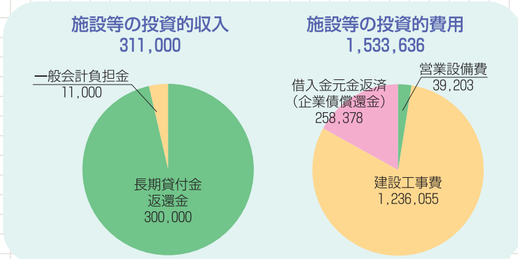
答えは中面にあるよ。

平成28年度予算概要
市民サービスの向上を図り、水道事業経営の効率化に努め、計画的な施設整備等を行っていきます。

業務予定量
- 給水戸数 76,200戸
- 年間総給水量 18,390,000m³
- 1日平均給水量 50,384m³

おもな建設工事
改良工事費 1,236,055千円
- ·送·配水施設工事
- ·配水管布設工事 口径75㎜～300㎜ 2,993m



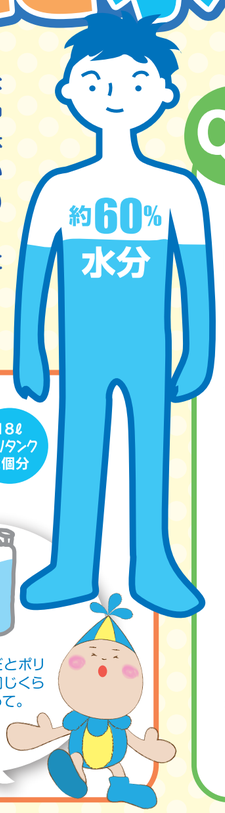


（単位 千円）

なるほど! からだと水の関係

水は生きていくためになくてはならないもの。体の中の水分が足りなくなると、体の調子をくずしたり、命にかかわる危険な状態にもなりかねません。

水と健康について、一緒に考えてみませんか。



Q1 答え C:60%

成人でおよそ60%といわれています。

赤ちゃんはなんと75%! どうりで赤ちゃんはスベスベでやわらかいはずですね。成長にしたがって脂肪や筋肉が増え、その分、水の割合が少なくなっていきます。

水の惑星地球に生まれた私たちは、水がタップリの生物なのですね。

体重60kgの人だとポリタンク2個分と同じくらいの水分なんだって。

Q2 答え C:2.5ℓ

出ていく水分

尿と便1.6ℓ	汗や呼吸0.9ℓ

体に取り入れる水分

食事1.0ℓ	代謝水 0.3ℓ	水分補給1.2ℓ

代謝水 食べ物から栄養を取りだすために、私たちは食べ物を消化分解しエネルギーに変えています。この時に化学反応でできる水分を「代謝水」といいます。

体から出ていく水分およそ2.5ℓには、尿や便のほかに、知らないうちに汗や呼吸で失われる水分が1ℓ近くもあります。

では、水分補給はどうでしょう。食事から1ℓ、体内でつくられる水「代謝水」で0.3ℓ補給されるので、残りの1.2ℓ程度を飲み水で補給する必要があります。

運動中や夏の暑い時期には失われる水分量も多くなるので、十分な水分補給が大切です。

この1.2ℓ分をしっかり補給しないと。

Q3 答え A:5%

体の中の水分がたった5%不足するだけで、脱水症状や熱中症などの症状が現れます。また体の水分不足は、脳梗塞、心筋梗塞などをひきおこす要因の一つと考えられています。

- 水分5%失うと → 脱水症状や熱中症などの症状が現れます。
- 水分10%失うと → 筋肉のけいれん、循環不全などがおこります。
- 水分20%失うと → 死に至ります。

水分不足で大変なことになってしまうんだね。

熱中症の応急処置

- 涼しい場所へ避難し、服をゆるめよう
- 首、わきの下、太もものつけ根を冷やそう
- 水分を補給しよう

意識がない場合は無理に水を飲ませない

こんな症状の場合は大至急救急車を呼んでください!

- 意識がはっきりしない、意識がない
- 吐き気をおぼえる、吐く
- けいれんを起こしている

Q4 答え B:ビール

アルコールやカフェインを多量に含む飲料には利尿作用があります。

ビールは飲んだ量よりさらに多くの水分を排出させます。当然体の中は水分不足に…。

水分補給には適度に塩分や糖分を含んだ飲物が効果的です。必要に応じて利用しましょう。

裏面のウォーターサロンも見てね。

ビールを10本飲んだら → 水分が11本分出てしまう

あと2杯、水を飲みましょう

2015年大阪府内で熱中症で搬送された人は約3,700人。

「脱水」は気づかないうちに進むことがあります。のどの渇きを感じる前にこまめに水分補給を行う事が大切です。

また、入浴や睡眠中にもたくさん汗をかきます。そのため、入浴後と起床時には特に水分が不足しがちです。「目覚めの1杯」「寝る前の1杯」の“あと2杯”の水を飲む習慣をつけましょう。

あと2杯水を飲もう。

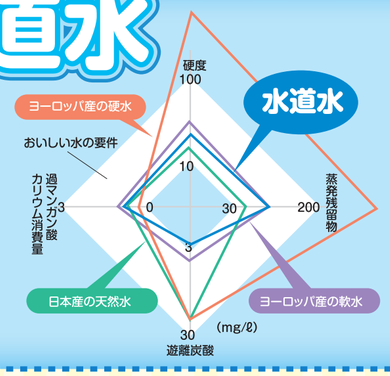
水道水は水分補給にとっても便利。

医師から水分補給について指導を受けている場合は、その指示に従ってください。

おいしい水 水道水

厚生省(現厚生労働省)の「おいしい水研究会」による「おいしい水の水質要件」で見ると、水道水とミネラルウォーターはともにおいしさを備えていることがわかります。

ミネラルウォーターは個性を楽しめ、水道水は毎日飲んで使っていただけるおいしさです。



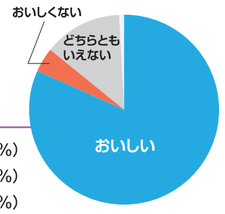
利き水会アンケート結果

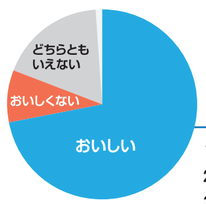
安全な水道水のおいしさを知っていただくために、昨年の上下水道フェアで利き水会を実施しました。

冷やすとさらにおいしいよ。

ミネラルウォーター

1.おいしい	420人(81.7%)
2.おいしくない	22人 (4.3%)
3.どちらともいえない	69人(13.4%)
〈無回答〉	3人 (0.6%)





水道水

1.おいしい	370人(72.0%)
2.おいしくない	47人 (9.1%)
3.どちらともいえない	92人(17.9%)
〈無回答〉	5人 (1.0%)

料金比較 ミネラルウォーターと水道水(150円あたり)

上下水道部 インフォメーション

水道料金・下水道使用料の福祉助成制度

ひとり親世帯や高齢者世帯、重度障がい者世帯を対象に水道料金および下水道使用料の一部を助成しています。

対象世帯 右表のいずれかの世帯に該当し、世帯におられるすべての方の前年度にかかる市府民税が非課税または均等割の世帯(生活保護世帯、中国残留邦人等の円滑な帰国の促進並びに永住帰国した中国残留邦人等及び特定配偶者の自立の支援に関する法律に基づく支援を受けている世帯、福祉施設入居者、市府民税・水道料金・下水道使用料を滞納している世帯は除く)

助成額 主に家事用に使用する水道料金の基本料金。下水道使用料は基本料金および1か月あたりの汚水量が10㎥までの従量料金に相当する額。(和泉市以外の地方公共団体から水道の供給を受けている世帯または公共下水道を使用している世帯が、和泉市における基本料金の額より下回ってお支払いしている場合は、実際のお支払い額を助成します)

申請方法 印鑑(スタンプ印を除く)・右記の証明書類をご持参のうえ、お客さまサービス課へお越しください。

区分	対象世帯	証明書類
ひとり親世帯	ひとり親家庭医療費の助成に関する条例に規定する医療費助成の対象となる人が属する世帯	児童扶養手当証書またはひとり親家庭医療証
高齢者世帯	住民基本台帳に記載されている全員が満65歳以上の世帯(配偶者が満65歳未満であっても対象となります)	不要
重度障がい者世帯	身体障がい者手帳1・2級または療育手帳A級の交付を受けている人の属する世帯	身体障がい者手帳または療育手帳
	精神障がい者保健福祉手帳1級の交付を受けている人の属する世帯	精神障がい者保健福祉手帳

※助成の申請を提出される方で、平成28年1月2日以降に和泉市に転入された世帯については、前住所地の課税証明書(住民税)の原本または写しの添付が必要となります。

上下水道フェア

10月22日(土)・23日(日)開催!

10月22・23日に池上曽根史跡公園で「和泉市商工まつり農林業祭&都市緑化・上下水道フェア」が開催されます。

上下水道部では、利き水会や環境講座など楽しいイベントを行う予定です。どうぞお越しください。

和田浄水場 夏休み 施設見学会

和田浄水場で飲料水になるまでの過程を見学することで、水質の保全や水の大切さを知っていただけるよう、小学生とその保護者を対象に施設見学会を開催します。

場所	和田浄水場〔和泉市和田町1番地〕
実施内容	場内見学、ビデオ放映など
日時	8月6日(土) 〔第1回 午前9時30分～〕〔第2回 午前11時00分～〕〔第3回 午後2時00分～〕 見学時間約1時間/回 ※各回開始の10分前に和田浄水場に集合 ※浄水場内、駐車場あり
募集対象	和泉市在住の小学生とその保護者または関係者
募集組数	各回10組まで(1組3～4名程度)
募集期限	7月11日(月)から定員に達するまで(定員になれば締切)
申込(問合せ)	☎92-8168(平日:午前9時～午後5時) 浄水課(中央受配水場)

料金・福祉助成制度のお問い合わせは、お客さまサービス課☎0725-99-8149(直通)、☎0725-41-1551(代)まで