

美容と健康はお風呂で手に入れよう	1P
平成19年度水質検査計画のお知らせ	2P
水道の歴史② 祓川の碑	2P
引越しシーズン、ご連絡はお早めに！	2P
「水道事業経営改善推進計画」の策定	3P
第2回アンケート調査の結果	3P
水道管の凍結に注意しましょう！	4P
水抜き栓の種類と使い方	4P

しおがまの水道

Vol.10

美容と健康は

お風呂で手に入れよう

日本人は、他の国の人と比べてお風呂好きだと言われています。
美容や健康にもいいと言われているお風呂。今回は、お風呂の効果的な入り方を紹介します。
寒い季節ですが、お風呂であたたまって、健康で快適に暮らしましょう。



お風呂の効能

お風呂に入ると、皮膚を清潔にするのももちろん、血行がよくなる・疲れがとれる・リラックスできる・筋肉の緊張や痛みをやわらげる、などの効果があります。

入浴の方法を工夫すると、より高い効果を得ることができま

こんな場合は
こんな入浴を！
タイプ別の入浴法

①低血圧

熱めのお風呂に入ると血圧が上がります。ただし、湯上りは血圧が下がるので、お風呂から出る前に冷水に手をひたして急激な血圧の低下を防ぎましょう。

②高血圧

急激な温度変化は血圧が一気

上昇する危険があるので、脱衣所や浴室はあたたためておきましょう。

38度〜40度のぬるめのお湯に、みぞおちから下をつける半身浴がおすすすめです。

③冷え性

ぬるめの半身浴で、じっくり体をあたためます。

④腰痛

ぬるめのお湯にゆっくりつかって血行をよくし、筋肉や関節の負担を軽くしてくれるので、軽く腰をひねるなど軽めの運動をするのも効果的です

⑤美肌

体があたたまると毛穴が開き、汗とともに老廃物が流れ出て、肌がきれいになります。化粧をしたままだと、毛穴がふさがれた状態になっているので、まずは洗顔で毛穴をきれいにしましょう。

⑥ダイエット

入浴は多くのカロリーを消費します。また、水の浮力を利用して無理なくエクササイズができるので、ダイエットの効果が期待できます。

食事前に長めに半身浴をすることで、胃の活動が抑制されるので食べすぎの防止になります。ただ、空腹で入浴すると体に負担がかかるので注意しましょう。

⑦リラックス

ぬるめの半身浴は、リラックス効果があります。でも、お風呂場が寒ければ逆効果。お風呂場をあたたためて、肩に乾いたタオルをかけるなどして、冷えないようにしましょう。

お風呂に入るときには、次のことに気をつけよう！

せつかくのお風呂も、入り方次第で体に悪い影響を与えてしまうこともあります。入浴するときは、次のことに気をつけましょう。

- ①風呂場と脱衣所はあたたためて
- ②食後の入浴は避けて
- ③スポーツの直後は避けて
- ④湯冷めに気をつけて
- ⑤体調の悪いときの入浴は避けましょう
- ⑥汗をかいたら水分補給を

美容と健康のために、お風呂を上手に活用しましょう

汗をかいたら

お水を飲むよね。



平成19年度水質検査計画のお知らせ

●平成19年度水質検査計画

平成19年度水質検査計画では、毎日及び毎月検査（9項目）の検査場所を多賀城市内で一箇所追加することになりました。また、原水についても独自に検査を行います。

●平成18年度10月分の水質検査結果

平成18年度水質検査計画で定められたすべてのチェックポイントで、水質基準を満たしており、安全であることを確認して

います。

*詳しい水質検査計画と水質検査結果については、水道部窓口・塩竈市役所市政情報公開コーナー・エスプ・市民図書館等で閲覧できます。また、塩竈市のホームページ上からもダウンロードできますので、ご覧ください。

水質検査計画に関するお問い合わせは、浄水課

☎362-1444

検査名称	検査場所	検査頻度	項目数	検査する項目
毎日検査	12	毎日	4	色・濁り・残留塩素 [*] ・PH値
毎月検査	18	1か月に1回	9	一般細菌・大腸菌・他
基準項目検査	5	1年に4回	50	水質基準の全部の項目
臨時検査	必要な場所	必要な頻度	必要な項目数	必要な項目

*塩竈市独自の検査として：毎日検査におけるPH値

水質基準に関する詳しい内容については厚生労働省ホームページ
<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/suido/kijun/index.html>



▶ 祓川の碑（権現堂浄水場内）

水道の歴史

②

祓川の碑

飲み水に困っていた塩竈では、安永六年（1777年）、浜方大肝煎りの鈴木勘右衛門さんが水の悩みから町民を救うために、仙台の商人や塩竈の有志十数人の援助と自分の財産を出して、給水事業を行いました。

泉沢に堰を築き、この水を祓川に流し、そこからさらに土中に埋設した竹の樋を通じて町内の井戸に水を流して、飲み水に

しました。これが塩竈の水道の始まりと言われています。

権現堂浄水場の敷地内にある「祓川の碑」は、鈴木勘右衛門さんが作った最初の水道を記念して建てられたものです。もともとは赤坂交差点付近にありましたが、現在の場所に移されました。塩竈の水道の歴史に触れながら散策してみたいかがでしょうか。

引越してスムーズに、ご連絡はお早めに！

3月、4月は引越される方が多い時期です。引越に伴う水道の使用開始・中止のご連絡は、お早めにお願います（当日のご連絡だと、すぐに対応できない場合があります）。

◆水道を使い始めるとき

住所、氏名、電話番号、使い始める日、納付書の送付先をお知らせください。

◆水道の使用を中止するとき

住所、氏名、電話番号、使用を中止する日、納付書の送付先をお知らせください。

*口座振替を利用していた場合、料金の精算が終わるまで口座の解約はお控えください。解約する場合は、営業課料金係の窓口で精算していただくのが便利です。

◆引越するとき、蛇口をしっかりと閉めてください

次に入居する方のために開栓したときに、蛇口が開いていると水が流れて床等を汚してしまう可能性があります。引越の際には、蛇口がしっかりと閉まっているか、確認をお願いします。

◆支払いは口座振替が便利です

口座振替をご利用いただく際には預金通帳と印鑑（通帳に使

用するもの）に、最近お支払いになった水道料金の領収書をご持参の上、次の取扱金融機関へお申し込みください。

七十七銀行・杜の都信用金庫・仙台銀行・北日本銀行・岩手銀行・東北労働金庫・仙台農業協同組合・宮城県信用漁業共同組合連合会・郵便局

口座振替日は毎月15日です。土日祝日のときは翌営業日になります。

◆納入通知書

水道部が発行しているバーコード入りの納入通知書には、金融機関とコンビニで支払える「コンビニ銀行兼用」とコンビニのみ支払える「コンビニ専用」の2種類があります。よく確認した上で、お支払いをお願いします。

また、どちらの納入通知書も納入期限を過ぎると使用できなくなりしますので、ご注意ください。

料金と、使用手続に関することは営業課料金係

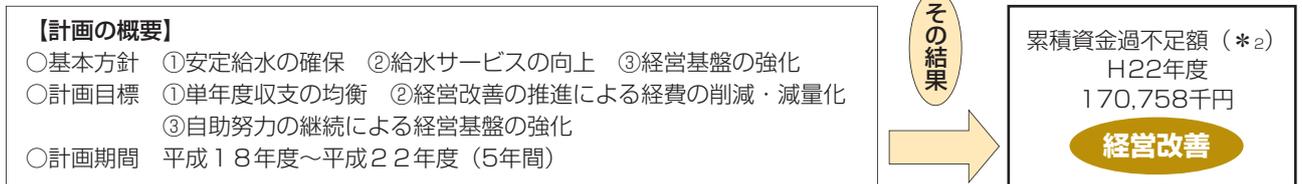
☎364-1412

「水道事業経営改善推進計画」を策定し、水道事業経営の改善を推進しています。

水道部では、水道事業経営の健全化・効率化を総合的に推進するため、平成18年度から22年度までの水道事業経営改善推進計画を策定し、経営基盤の強化に向けた取り組みを行っています。



水道事業経営改善推進計画策定



*1 有収水量とは、料金収入の対象になった水道水の量をいいます。

*2 累積資金過不足額とは、その年度の末日現在の資金状況を示す額で、マイナスの場合は不良債務が発生している状況をいいます。

* 計画の数値は、計画策定時の数値のため、予算及び決算の数値と異なります。

計画の実践に向けて

給水人口の減少により水需要が伸び悩むなど、水道事業を取り巻く環境は大きく変化しています。このような状況の中、将来にわたり水の安全供給と健全な経営を維持していくためには、水道事業経営改善推進計画による取り組みが必要不可欠です。

今後、水道部では、この計画を基に利用者の皆さんへ安全で安心な水の提供を実現するため、経営基盤の強化と利用者サービスの向上を推進していきます。水道事業に対する利用者の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

水道事業経営改善推進計画とアンケートについては、塩竈市のホームページと市政情報コーナーでご覧になれます。詳しくは 経営企画室 ☎364-1411

第2回アンケート調査の結果をお知らせします

～より身近な水道を目指して～

この調査は、水の使用状況や水道についての意識・意向を調査するため実施したものです。その一部をお知らせします。

水道部では今回の結果を今後の事業に反映させたいと考えています。皆さんのご理解とご協力をよろしくお願いします。

アンケート結果の概要

期 間 平成18年7月15日～31日

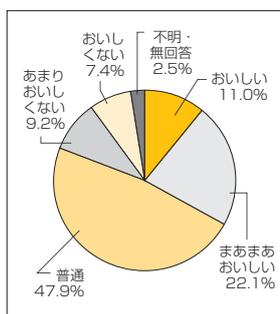
対 象 給水区域内から無作為に抽出した一般家庭400世帯

項 目 水の使用、災害時の備え、水道料金、広報・広聴、今後水道部が力を入れるべき施策等

回収率 40.8% (回収件数 163件)

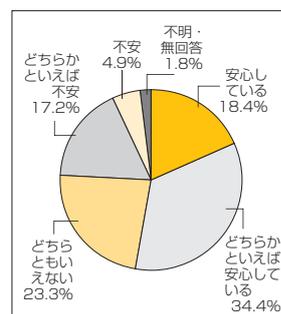
* 下記のグラフについては端数処理により合計が100%にならない場合があります。

Q1 水道の味をどのように感じますか？



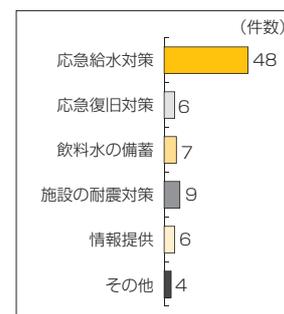
3割強が「おいしい」、2割弱が「おいしくない」という回答でした。

Q2 水道の水質についてどのように感じますか？



5割強が「安心」、2割強が「不安」という回答でした。

Q3 災害に備えて水道部に対してしてほしいことは何ですか？



6割が「応急給水対策」を期待しているという回答でした。

水道管の凍結に注意しましょう！

冬期間は、気温の低下による水道管の凍結や破裂が予想されます。昨年度は寒波が厳しかったため、凍結による事故が425件（凍結210件、破裂215件）もありました。

水道管は気温がマイナス4度以下になると凍結することがあります。また、むき出しになっていたり、屋外の風当たりの強い場所にあったりする水道管も凍りやすいので注意しましょう。

凍結・破裂を防ぐには？

(1) 水道管を防寒しましょう

水道管がむき出しになっていたら、布切れや毛布、専用の保温材などを巻きつけ、直接風や雨があたらないように上からビニールテープをすき間なく巻いて、防寒してください。

(2) 水抜き栓の使用方法

下の記事を参考にして水抜きしてください。その際、1箇所の蛇口を開けて空気を入れてください。水を抜いたら蛇口は必ず閉めてください。水抜き栓ハンドルを途中で止めたままの状態にすると、漏水の原因になりますので、どちらに回す場合でも、回らなくなるまでいっぱいに回してください。

*水抜き栓が無い場合には、メーターから一番遠い蛇口を少し開けて、水を流してください。

*長期外出するときには、(2)の操作方法と同じで水抜き栓を閉めて外出してください。

もし凍結してしまったら？

蛇口を開放状態にしてタオル等を被せて、

その上からゆっくりお湯を繰り返し溶かします（タオルを被せるのは、お湯の余熱を利用するためです）。同時に部屋全体を暖めるとより効果的です。

*立ち上がりの管が凍結したときには、発泡スチロールや保温材等をはがし、お湯をゆっくりかけてください。それでも出ないときは、指定工事業者か工務課配水管理係に連絡してください。凍結溶解にかかる費用は有料になります。

詳しくは、工務課 ☎364-1413



▶蛇口にお湯をかけるときは、タオルを被せるようにしましょう！



「安全でおいしい水道水 推進運動実施中」

皆様からの疑問・質問にお答えします② 水抜き栓の種類と使い方

お客様相談係に寄せられる相談の中で、「水抜き栓の使い方を教えてほしい」というご相談が、よくあります。

そこで今回は、水抜き栓についてご紹介します。最近では、屋外に設置されているもの他に、屋内にハンドルがあるものや、電動式のものなどもあります。

寒い時期になると、水道管の凍結も心配です。凍結防止に大切な水抜き栓の使い方について、確認してみましょう。

「屋外型」

メーターボックスの近くにある丸いふたを開けると、中にオレンジ色（もしくは緑か白）のぎざぎざしたハンドルがついている水抜き栓があります。このハンドルを右に回して水抜きをします。左に回すと水が出るようになります。



▲屋外型



▼屋内(ハンドル)型

「屋内(ハンドル)型」

トイレや洗面所、台所などについていることが多いです。屋外のものと同様、ハンドルを右に回して水抜きをします。左に回すと水が出るようになります。

「屋内(電動)型」

トイレや洗面所、台所などについていることが多いです。まず、電源が入っているのを確認しましょう。通常、水道を使用する時は「通水」のボタンを操作します。冬期間等水抜きする時は「水抜き」のボタンを操作し、水を抜きます。メーターによって機能が異なるので、説明書をよく読んで使いましょう。

▼屋内(電動型)

