

# SuRiKaMi

VOL.1  
2015 7月・8月

福島市水道局だより 「すりかみ」

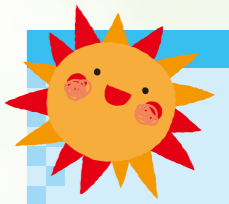
創刊

福島市水道局だより  
「SuRiKaMi」が  
創刊になりました!



フォトコンテスト 最優秀賞作品

福島市水道局は、水道創設90周年を迎えました。それを記念して、今年度より福島市水道局だよりが「SuRiKaMi-すりかみ」に名称を変えてリニューアル! 福島市民の主水源である「摺上川」から命名。水のある豊かな暮らしを皆さんに提案する「SuRiKaMi」は、年4回発行いたします。どうぞお楽しみに!



## 熱中症と 夏場の水分補給



7月に入り暑い日が続く中、熱中症による救急搬送者が増えています。全国的にみると昨年は約4万人が搬送され、半数は高齢者でした。総務省消防庁の調べによると、昨年の人口10万人当たりの熱中症の搬送人数は、なんと福島県が全国2位。熱中症は、気温の高さだけではなく湿度も要因となるので、福島県民は特に気を付けたいですね。

熱中症を防ぐためには、こまめな水分補給が一番大切です。のどが乾いたと感じた時は、すでに身体の約2%（1〜2ℓ）の水分が失われています。まだ、のどの乾きを感じていない段階でも、適度な水分補給を心がけてください。特に高齢者はのどの乾きを感じづらくなっているの



で、周りからの声かけも重要です。水分補給をする際に注意したいのは、汗の成分にはナトリウムが多く含まれているということです。水だけでなくナトリウムを身体に補充しなければいけません。水分補給には、ナトリウムを含むスポーツドリンクがおすすめです。

高齢者や、レジャー・スポーツイベントに最適なのは、スポーツドリンクの粉末タイプ。外出先まで重いペットボトルやタンクを持参しなくてよく、その場の水道水で作れます。作り方も簡単で、1袋の粉末を1ℓの常温の水で溶かすだけ。少しシェイクするように振るとより均等に混ざります。大量に作りたいという時は、一度に作るのではなく、1ℓくらいずつ作って足していくとおいしくできますよ。

熱中症の危険度を示した「WBGT」は、環境省のホームページで公開されています。各市町村ごとに情報が更新されているので、ぜひ参考にしてみてください。

取材協力  
大塚製薬仙台支店  
郡山出張所



ポッチ



おいしい  
お水を使った

## かんたん レシピ

VOL.1

### ふるふるレモンジュレ



暑い夏にピッタリ!!フルフルしていてさわやかなレモン風味のデザートです。福島のおいしくて冷たい水を使って簡単に作れてしまうので、とてもオススメです。仕上げにハーブを乗せると、より涼しげになるので◎。

### ワンポイント アドバイス♪

450ccの水に小さじ1/2の寒天でジュレになります。寒天液は必ず沸騰し溶かしてくださいね。

教えてくれた先生  
佐藤徹子さん  
福島市在住の栄養士。学習センター、学校などで料理教室講師として活躍されています。

### 材料(4人分)

- レモン…1個  
▷レモンの皮…1個分 (すりおろし)
- ▷レモン汁…大さじ2
- 水…450cc
- 粉寒天…1g(小さじ1/2)
- 砂糖…70~80g
- ハーブ…少々

### 作り方

- ①レモンをよく洗い、レモンの表皮をおろし金ですりおろす。
- ②レモンの汁を搾る。
- ③鍋に水を入れ、寒天を振り入れて混ぜ、時々かき混ぜながら1~2分沸騰させる。
- ④火を止め、砂糖、レモン汁、レモンの皮を入れる。
- ⑤④をザルで渡し、容器に流し入れ冷蔵庫で冷やす。
- ⑥あらかじり、器に盛りつける。

## 福島市水道局 90年の歩み

### vol.1創設(明治~大正)



▲渡利浄水場(創設大正14年)



▲柳清水水源(創設以前)

昔から良好な飲料水に乏しかった福島市。市民のほとんどは、小川の水をそのまま飲んでいました。明治11年(1878年)、町内有志が、当時の泉村柳清水の湧き水を松の箱桶を使って引水。それが「水道」のはじまりとされています。その後、どんどん拡張されていき、設備は町有として松のくり抜き管に改められ、水源も清水村森合の湧き水を使って増強されました。大正10年(1921年)3月、上水道布設の要望が高まり、創設事業がスタート。水源は阿武隈川とし、渡利村に浄水場を設置、市街地へ給水しようという計画でした。工事は大正11年4月に着工し、同年3月末に無事完成。同年5月に通水式が行われ、福島市の水道は全国で50番目の近代水道創設となりました。



▲現在の水源 摺上川ダム

上のパンダマークのついた写真全体にスマホをかざすと動画が見れます!!



COCOAR2

【ココアルツー】  
無料アプリをインストールしてください!  
右記QRまたは、App StoreもしくはGoogle Playよりダウンロードしてください。

iPhone用



Android用



アプリを起動し、カメラモードになったら写真の部分にかざしてください

# 摺上川を水源とする福島市の水のおいしさを世界中に発信! 「ふくしまの水」が「モンドセレクション2015」金賞受賞!



「ふくしまの水」(500ml)。「福島」の桃源郷、「花見山」と、福島市の観光PRキャラクター・ももりんが描かれた華やかなラベルデザイン。福島県庁の売店・福島市役所の売店・四季の里・吾妻高原スカイランド・パルセイイざか・サンスカイツちゆ・道の駅つちゆなどで販売中です。



ももりん

〈商品に関する問い合わせは〉  
福島市水道局企画課  
TEL024(535)1120



ピッチちゃん

摺上川ダムを水源に、「すりかみ浄水場で浄水処理した水道水をペットボトルに詰めた「ふくしまの水」。食品などの国際的な品質評価コンテスト「モンドセレクション2015」において、栄えある「金賞」を受賞しました!「水道水」として金賞を受賞したのは東北初で、全国でも7番目という快挙です。クセがなくまるやかで、硬度やミネラル含有量、水温など「おいしい水の要件」とさ

れる水質項目をほぼ満たしている「ふくしまの水」。私たちが普段飲んでいる水の品質の良さや安全性が、福島県内だけでなく世界中に発信されたことになりました。福島復興のシンボルとして風評払拭にも役買ってくれるはずです。

## 使っています福島市の水道水

タマちゃん



# ユ一ザ一訪問

## 株式会社ヤクルト本社 福島工場

私たちの健康をサポートしてくれる乳酸菌飲料「ヤクルト」の販売がスタートし、今年でちょうど80周年。私たちが日頃愛飲しているヤクルト製品が、実は福島市黒岩にあるヤクルト本社福島工場で製造した原料液(ヤクルト製品の中身)が岩手ヤクルト工場で容器に詰められ、おもに東北6県の皆さんに届けられているのをご存知でしたか?

約9500坪の広い敷地内には製造工場と排水処理施設があり、使用されているのは私たちが普段飲んでいる水道水です。「福島市の水は質的にも量的にも恵まれていて、おいしい水の条件となる水温も、季節に左右されず常に10~15°Cでの送水と安定しています。受水した水道水を、ほぼ手を加えずそのまま製品の原料として使用できるので、私たちも大変助かっています」とスタッフの方も、福島市の水に太鼓判を押します。

福島工場では、「ミルミル」は約25万本、「ソフール」は約35万個、「ヤクルト」類の原料液は製品約125万本分が毎日製造されます。さらに工場で使用される水の量は1日平均500m<sup>3</sup>。ペットボトル「ふくしまの水」(500ml)に換算すると、約100万本分の水が1日に使われていることとなります。ヤクルト等の製造に豊富な水は欠かせません。そしてもう一つの特徴が、環境に配慮した工場であるということ。昨年末、敷地内の排水処理施設が新しくなり、ヤクルトの空容器を工場排水処理に利用するという新システムを導入しました。容器に住みつく微生物が汚水を浄化するのだそう。今回の訪問で、「水を必要とする企業は、使う以上に水を大切にしている」ということがわかりました。



福島工場で製造している商品  
「Newヤクルト」、「Newヤクルトカラーハーフ」、「ヤクルト400」の中身も製造しています。



巨大な製造室のタンク1本の中にはヤクルト70万本分、それを1人で飲むとすると2千年かかる計算に!



敷地内にある排水処理施設。工場で作られた排水をここで浄化しています。



## 暑い季節こそ湯船につかって夏バテ撃退

夏の入浴の主な目的は、体を清潔に保つ、体の疲れやストレスを取り、冷房による冷えを解消するの3つ。夏といえども、ゆっくり湯船につかって夏バテを吹き飛ばすを乗り切りましょう。

### 入浴のポイントとは?

- 1 水分補給をしっかり!**  
気温よりさらに熱いお風呂は、発汗により脱水症状に。血液粘度が増し、脳血栓を招く可能性があります。入浴後はコップ1杯の水を飲む習慣をつけましょう。
- 2 お湯の温度に注意**  
熱いお風呂を好む方もいますが、夏の浴室は高温多湿。熱中症になる恐れがあるので注意。38度〜40度のぬるめのお湯にゆっくり入るのがお勧めです。
- 3 心臓が弱い人は半身浴**  
全身浴は水圧で、心臓に負担をかけることも。心不全、心筋梗塞を予防するために、お年寄りや心臓の弱い方は、おへそぐらいまでのお湯に入る半身浴がお勧めです。
- 4 浴槽から立ち上がり**  
浴槽から急に立ち上がると血圧が下降。脳貧血を起こす危険性があります



## 夏の正しい入浴法

### 5 事故に注意

平成21年〜23年、東京都区内で自宅のお風呂で溺死した人を解剖したところ、4人に1人がアルコールを摂取した後、事故に遭っていたことがわかりました。アルコールを飲んだら入浴しない、またはシャワーで済ませるようにしましょう。また、高齢者の事故も多くなっています。高齢者のお風呂が長いなど感じたら、家族が早めに声をかけましょう。



日本温泉気候物理医学会 温泉療法専門医  
阪本次夫先生  
長年「福島県立リハビリテーション病院 温泉療法科」に勤務。現在は「星総合病院」リハビリテーション科。福島市在住。東北各地の温泉を巡り、効能や感想をまとめた本2冊を出版。日本温泉気候物理医学会認定温泉療法医の中でも、専門医試験に合格した福島県に5人しかいない温泉療法専門医の1人。

# 水の小ばなし

今回は **275117** 水博士

27万5117ってどんな数字?

正解は、福島市の平成26年の給水人口。1925年には2万6214人だった給水人口も、89年間で約10倍もの人々に飲まれるように、福島市民ののどを潤しています。

1925年(大正14年)	2014年(平成26年)
2万6214人	27万5117人

## 福島市水道局ポスターコンクール・フォトコンテスト最優秀賞が決定!



フォトコンテスト 最優秀賞  
福島市在住/吉井勝美さんの作品

ポスターコンクール 最優秀賞  
御山小学校4年/武田莉穂さんの作品

ポスターコンクール 最優秀賞  
御山小学校4年/石橋悠さんの作品



水道週間にあわせて実施された「水道週間ポスターコンクール・フォトコンテスト」。フォトコンテストは応募総数51作品、ポスターコンクールは、応募総数259作品と、水をテーマにした個性あふれる作品が数多く寄せられました。審査の結果、ポスター部門より2点、フォト部門より1点の最優秀賞が決定しました。