SuRiKaMi

VOL.5
2016 6月・7月

福島市水道局だより ーすりかみー

平成28年熊本地震で被災された皆様へ 心よりお見舞い申し上げます。

福島市水道局では、地震発生直後、災害時における相互応援に関する協定を締結している長崎市を通じ情報収集を行いました。

震災を経験した自治体として、被災された皆様の状況を考慮し、飲料水用にペットボトル「ふくしまの水」約1万本、給水活動用に給水袋2千袋を災害支援物資として提供、また漏水調査のため職員を派遣しました。

被災地の一日も早い復興を、心よりお祈り申し上げます。

今号のMENU

- おいしいお水を使ったかんたんレシピ
- 2年連続モンドセレクション金賞受賞
- ユーザー訪問(番外編)
- 水道料金の改定
- 水道料金のお支払いが便利になりました!
- スポーツ時の水分補給
- 正しい洗髪で夏を涼やかに

スポーツ時の水分補給

人体の6～7割は水でできているといわれています。その2%が失われると運動能力が低下し始めるそう。特にこれからの季節、スポーツ時の熱中症、脱水症状が心配。そこで、福島市のサッカーチーム「福島ユナイテッドFC」でチーフトレーナーを務める東梅健太郎さんに話を伺いました。

「スポーツ時は、短時間に多くの汗をかきます。体内の水分が減ると、運動能力が低下しますので、運動パフォーマンス向上のためには効果的な水分補給がカギとなります」。

それでは、どれぐらい飲んだらいいのでしょうか。「一度にたくさん飲んでも、血中や細胞に取り込むことができる量は決まっています。吸収されなかったものは体内にとどまり、尿となって排出されるまでパフォーマンスを下げる原因に。摂取するのは1回に200㎖程度に抑え、その分、こまめに補給しましょう。また、運動が始まる前にも水分補給をお忘れなく」。

汗をかいたら、いつでもスポーツドリンクでいいのでしょうか。「スポーツドリンクは糖分が多いので、普段の生活で飲料水代わりに飲むと糖分の過剰摂取に。選手にも、食事時間などは水を飲むようにすすめています」。

効果的な水分補給で、夏のスポーツも存分に楽しみたいですね。

福島ユナイテッドFC
チーフトレーナー
東梅健太郎さん
[鍼灸・接骨 とうばい治療院 院長]
鍼灸・接骨 とうばい治療院
福島市永井川字壇ノ腰10-3
☎024(573)7062

おいしいお水を使ったかんたんレシピ VOL.5

夏のひんやりスイーツ
コーヒーゼリー

教えてくれた先生
「パティスリー ラパンドール」
オーナーパティシエ 廣澤淳一さん

Patisserie Lapin d'or
福島市笹谷字成出西4-1 ☎024-559-3220
営業時間／10:00～19:30
定休日／月曜日

夏のスイーツといえばゼリー。コーヒーゼリーに生クリームなどをトッピングして、上品なおもてなしスイーツに。

▼スマホやタブレットでかざすと動画が見れます。詳しくは終面で。

材料(4人分)
- 水…750cc
- コーヒー豆(深煎り)…42g
- グラニュー糖…100g
- 粉末寒天…4g

作り方
1. コーヒー豆をコーヒーミルやコーヒー豆も挽けるブレンダーなどで、粉末になるまで細かくする。
2. コーヒーメーカーでコーヒーを落とす。コーヒーが普段より細かく、落ちにくいので、大きめのフィルターの使用がおすすめ。
3. グラニュー糖と粉末寒天を混ぜておく。
4. ②と③を鍋に入れ、沸騰させない程度に温めて寒天を溶かす。
5. 容器に流し込み、粗熱をとってから冷蔵庫に入れる。
6. 冷蔵庫で半日～1日冷やし、固まったら出来上がり。器に盛ったら、お好みで生クリームをのせたり、コーヒーフレッシュをかけたりして召し上がれ。細かくくだいて、アイスカフェオレと混ぜ、太めのストローでいただくのもおすすめ。

正しい洗髪で夏を涼やかに

これからの季節、汗による髪のべたつきが気になりますね。正しい洗髪で、暑い季節も快適に過ごしましょう。

① 濡らし方

髪にさっとお湯をかけるような濡らし方では、シャンプーがうまく泡立ちません。髪に指を通しながら、お湯で頭皮を洗うくらいの気持ちで、しっかりと濡らしましょう。これで、大半の汚れは落ちるそうです。熱過ぎるお湯は頭皮に刺激を与えるので、温度は38度ぐらいがベスト。

② シャンプー

シャンプーで一番洗って欲しいのは髪ではなく頭皮。シャンプー剤を一度手の平で軽く泡立ててから頭皮につけます。頭皮を傷つけないように爪を立てず、指の腹でマッサージするように洗いましょう。前髪、頭頂部、後頭部、襟足と、ブロックごとに洗っていくことで、洗い残しが防げますよ。

③ すすぎ

髪の毛を濡らしたときと同じように髪を指でかきわけながら、地肌にしっかりとお湯をあてて流していきます。すすぎ残しは髪の傷みや頭皮トラブルの原因になるので、3分以上の時間をかけて丁寧に洗い流しましょう。耳の裏や襟足はすすぎが足りなくなりがちなので特に念入りに。

美容院 MAGICAL
代表 菊地宏章さん

美容院 MAGICAL(マジカル)
福島市本町5-16
☎024-524-1151

スマホで動画
左記マークがある写真全体にスマホをかざすと動画が見られます!

[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。
COCOAR2
※携帯電話(ガラケー)には対応していません ※iPhone 4S以降(iOS7.x)iPad2以降(iOS7.x)／Android OS4.0以上、4.4以下 ※動画のコンテンツは予告なく終了することがあります

iPhone用 App Store
Android用 Google play
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

水道に関するお問い合わせ・相談は(平日8時30分～17時15分)
- 転入・転出・料金関係について… 水道料金お客さまセンター:TEL024-526-0735
- 水道の新設・改造工事について…… 給水課:TEL024-535-1126
- 水質について …… 施設管理センター:TEL024-522-2233

断水、濁水、道路からの漏水については
- 平日(8時30分～17時15分)配水課:TEL024-535-1125
- 平日夜間(17時15分～翌8時30分)及び土・日・祝日 水道料金お客さまセンター〈当直室〉:TEL024-526-0736

【編集・発行】福島市水道局／福島市五老内町3番1号 営業企画課:TEL024-535-1120

※紙面の無断転載を禁じます。

※バックナンバーが必要な方は営業企画課までご連絡ください。

福島市水道局ホームページ http://www.city.fukushima.fukushima.jp/suidou/

100年水道ビジョン －信頼と継続を目指して－

水道料金の改定

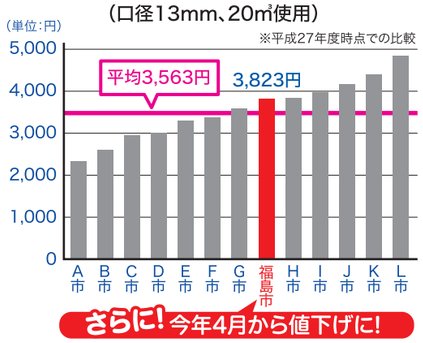
～ 一般用途の水量料金の単価を値下げしました ～

福島市の水道料金ってホントに高いの?

「福島市の水道料金って、ほかの市から比べると高いらしいよ」なんてウワサ、聞いたことありませんか?でも実際、どれぐらいなのでしょうか?県内13の市と比較してみると、福島市は6番目。平均価格より月額で260円高い計算になります。実はこれ、おいしい水を供給するため良質で安定的な水源を求めて、「摺上川ダム」に切り替えたから。

さらに今年の4月から、水道料金を改定。平均2.89%値下げしました。中でも比較的多く水を使う「子育て世帯」に配慮し、2段階目の水量区分の引き下げを大きくしました。

県内13市の月額水道料金比較
(口径13mm、20㎥使用)



重点的に料金が引き下げられた「2段階目」とは?

水道料金は基本料金(固定料金)プラス従量料金(使用量に応じて変わる)で算出されます。従量料金(一般用)は、①1～10㎥、②11～20㎥、③21～50㎥、④51㎥以上の4段階に分かれていて、それぞれに単価が決められています。比較的多く水を使う「子育て世帯」は、②の11～20㎥に該当することが多いことから、①③④より引き下げ額が大きくなっているのです。

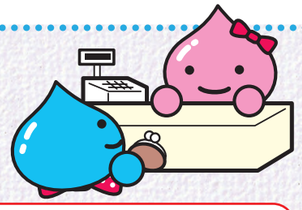
1㎥あたり水量(従量)料金(税抜)

種別	段階	水量区分	今年3月までの 旧単価	今年4月からの 新単価	値下げ額
一般用	① 第1段階	1～10㎥	91円	84円	7円
	② 第2段階	11～20㎥	138円	129円	9円
	③ 第3段階	21～50㎥	198円	192円	6円
	④ 第4段階	51㎥～	253円	247円	6円

安全で安心な水道水を末永くご利用いただくため、大口使用者(月平均1,500㎥以上使用)を対象とした個別需給給水契約制度も始めます!

取扱金融機関の店舗数が増えて

水道料金のお支払いが便利になりました!



下記金融機関の市外や県外の店舗で、口座振替・納入通知書による窓口支払ができるようになりました。

口座振替 取扱店舗が増えた金融機関 NEW みずほ銀行、常陽銀行、北日本銀行、七十七銀行、荘内銀行、きらやか銀行、東北労働金庫 各本店・支店

※口座振替とは…お持ちの金融機関の口座から自動的に引き落としとなる方法です。払い忘れのない便利な口座振替をお勧めしています。

窓口支払 取扱店舗が増えた金融機関 NEW みずほ銀行、常陽銀行、北日本銀行、七十七銀行、荘内銀行、きらやか銀行、東北労働金庫 各本店・支店(荘内銀行は一部店舗を除く)

※窓口支払とは…水道局から納入通知書(シール式ハガキ)をお送りいたします。送られた納入通知書を、取扱金融機関、コンビニエンスストアまたは水道料金お客さまセンターへご持参いただき、現金でお支払いいただく方法です。

2年連続 モンドセレクション金賞受賞

摺上川ダムを水源とする福島市の水道水を入れたペットボトル「ふくしまの水」が、国際的な品質評価コンテスト「モンドセレクション2016」で、2年連続の金賞に輝きました。

今回は、水道水の源となる「雨のしずく」をイメージしたデザインに刷新した新ラベルでの受賞。

私たちの飲んでいる水が、再び世界基準で認められたことになります。

小林香市長は「今後も、福島市の水道水の安全性とおいしさをアピールし、原発事故に伴う風評払拭につなげるため、モンドセレクション2017での最高金賞を目指して参りたいと考えております」とコメント。私たちも、このおいしさを市外の皆さんにも大いに誇りたいですね。

「ふくしまの水」の販売店、水道水の水質検査結果は水道局HPをご確認ください

番外編

ユーザー訪問

水道料金お客さまセンター 第一環境株式会社

水道料金お客さまセンター(委託・第一環境株式会社)は、水道開始の申し込みから検針、料金徴収などを担当。水道局とお客さまをつなぐ窓口となっています。

中でも、2カ月に1度、皆さまの自宅を訪ねて、どれだけの水を使ったか量るのが検針員。市民の皆さまと顔を合わせる機会が多いだけに、「水源が摺上川ダムに切り替わってから、水が冷たくて、おいしくなった」との声を多く聞くそうです。

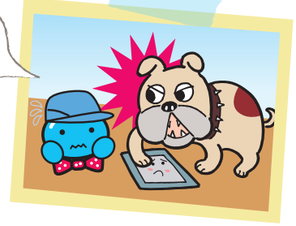
1日200軒近く訪問する日もあるという検針員の皆さん。スムーズな検針のために私たちにできることは?「メーターボックスの周りを荷物や雪でふさがないでいただけるとありがたいです」。

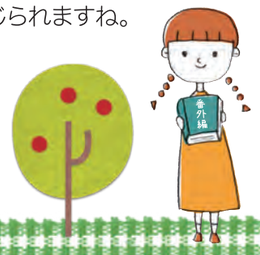
実は最近、悪質な業者がいるそう。「『水道局のほうから来た』と言ってお客さまの家の水を検査し、浄水器等を販売する業者がいるとの報告があります」とのこと。水道局では、浄水器の取り付け・販売などは行っていませんので、ご注意ください。

「福島市地域見守りネットワーク」の協力事業者としても登録し、高齢者世帯に声を掛けるなどの活動も行っているそう。私たちの暮らしになくてはならない水に関わる検針員の皆さん。とても身近な存在に感じられますね。

検針する職員は全員、証明書を持参していますので、不審な点があったら、証明書の提示を求めてください。

検針は2カ月に1度。盗水、漏水を発見するため、空き家などのメーターもすべて確認しています。





水道料金お客さまセンター
第一環境株式会社
福島市小倉寺字赤坂12
TEL:024-526-0735(代)