

福島市水道局だより 一すりかみー



今号のMENU

- ◆おいしいお水を使ったかんたんレシピ
- ◆ユーザー訪問 (ピュアスポーツ福島南スイミング)
- ◆寒冷期の備え
- ◆引越の際、手続きをお忘れなく
- ◆水道探偵団 ~その2「老朽管更新」の巻
- ◆「ヘッドスパ」で花粉症対策
- ◆お水で育つ!「底面給水」の植物

この時季、花粉症で悩んでいる方も多いはず。規則正しい生活リズムと腸内環境の整備は免疫力を強化し、花粉症症状の軽減に繋がります。乳酸菌を含むヨーグルト、有益な腸内細菌の増殖を促すオリゴ糖、食物繊維を多く含む根菜類や豆類は特におすすめです。



桜の聖母短期大学 生活科学科食物栄養専攻 市川 優 先生



作り方

- 1 鶏肉は小間切り、タマネギは薄切りにする。
- 2 ゴボウとレンコンの水煮をざるにあけて、水気をきる。
- 3 温めたフライパンに菜種油を入れ、鶏肉を炒める。
- 4 しっかり火が通ったら、一度皿に取り分ける。
- 5 フライパンに②とタマネギを入れて炒め、塩・こしょうをする。
- 6 ⑤をしんなりするまで炒めたら水を入れ、鶏肉を加える。
- 7 グツグツ煮えてきたら、カレールーを割り入れる。
- 8 ルーが溶けたら、ヨーグルトを入れる。
- 9 5分ぐらい煮て、ゴボウとレンコンに火が通ったらでき上がり。

材料(8皿分)

- 市販のカレールー…1箱
- 水…1ℓ
- ゴボウ(水煮) 1袋(100g)
- レンコン(水煮) 1袋(100g)
- タマネギ…1個
- 鶏肉…1枚(約250g~300g)
- ※ムネ肉でもモモ肉でも可
- 菜種油…大さじ2
- プレーンヨーグルト…大さじ2
- 塩・こしょう…少々

おいしいお水を使った  
**かんたんレシピ**  
VOL.8

花粉症予防におすすめ  
**根菜カレー**

レンコンとヨーグルトの組み合わせは、抗酸化作用が高く、花粉症予防に効果が期待できます。アレルギーを抑える食材として、菜種油もおすすめ。

教えて!先生  
「MILK little garden room」  
佐藤 絵美さん

MILK little garden room  
福島市御山字中ノ町103-8 TEL024-502-0168  
営業時間/11:00~18:30(金曜日は18:00まで)  
定休日/火曜日・第3日曜日

## 「ヘッドスパ」で花粉症対策



温かいタオルでマッサージ。頭皮をやわらかくすることで抜け毛予防も



シャンプーのすすぎ残しは、かゆみの原因になるので、時間をかけてしっかり流します

これから本格的な花粉症の季節。毎年、特有の症状に悩まされている方も多いのでは？  
実は、頭皮のかゆみも花粉症の症状の一つだそう。髪や頭皮に付着した花粉を落とすためには、正しいシャンプーが大切です。そこで、「ハートステーションオアシス」にお聞きしました。  
「頭皮も花粉に対してアレルギー症状を起こすことがありますが」と言うのは、リフレクソロジーと美容師でもある井上真澄さん。かゆいからといって強くかいたり、シャンプーの際、爪を立ててゴシゴシと洗うと頭皮を傷付け、炎症を起こし、抜け毛の原因になることも。指の腹で優

しくもむように洗います。かゆみの原因になるのでシャンプー後は十分にすすぎを。また、生乾きのまま就寝すると雑菌が繁殖する原因となりますので、しっかり頭皮を乾かしましょう。  
日々の手入れだけでは不十分という方におすすめののが、美容院やエステサロンなどで行われている「ヘッドスパ」。「頭皮も約28日周期で生まれ変わるターンオーバー」があります。気になる方は月に1度、ヘッドスパで毛穴に詰

**頭皮にやさしい成分のシャンプーも活用**

取材協力  
**ハートステーション オアシス**  
福島市栄町1-1 パワーシティピボット内  
TEL024-573-8653

2月上旬~  
「花粉症ヘッドスパキャンペーン」を実施予定。詳しくは問い合わせを。

まった花粉を落とすと、花粉症対策になりますよ。また、頭皮にやさしい成分のシャンプーや化粧水も販売されていますので、上手に活用してくださいとのこと。シャンプーやヘッドスパで花粉の時季も快適に過ごしましょう。

HEART STATION  
**Oasis**

店長の氏家絵美さん(左)と、リフレクソロジー・美容師の井上真澄さん

## お水で育つ!「底面給水」の植物



部屋を彩る観葉植物の中には、水だけで育てられるものもあります。植物の水やりを表土から行うのではなく、根から直接吸い上げさせる「底面給水」という栽培方法。こまめな水やりがいらないので管理しやすく、土がこぼれず周囲が汚れないのもうれしいところ。インテリアにもピッタリです。  
春になると、カイワレダイコンや豆苗などの種類豊富に。キッチンガーデンとしても楽しめます。あなたもチャレンジしてみませんか？

商品のお買い求めは  
ダイユーエイト各店へ

【取材協力】ダイユーエイト福島黒岩店  
福島市黒岩字浅井77-1 TEL024-544-1303

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】  
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。  
※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。

『福島から泳げない子をなくしたい』

ピュアスポーツ福島南スイミング

寒空でも、子供たちの元気な声が聞こえる室内プール。「このプールをいっぱいにするには、約400トンの水が必要。全て水道水を使用しています」と言うのは、フジシコーチこと福島エリア統括所長の藤井洋治郎さん。

「ピュアスポーツは宮城県で創業しましたが、最初にそこで使っていたのは地下水でした。しかし鉄分が多く、温めると赤く変色してしまうこともあるため、『除鉄除マンガン装置』を稼働させておかなければならないような状況でした。このため、現在では利用者のことを考えて福島市内の3店舗を含めてピュアスポーツのプールはすべて水道水を使っています。

「元々キレイな福島の水道水を使用している。福島から泳げない子をなくしたい」をテーマに掲げ、子供たちに楽しみながら水に親しんでもらうことを目標にしているというピュアスポーツ。さらに、高齢の方も多く通っています。「筋力を養い、腰痛・膝痛の改善に努めるほか、脚力を鍛えたり、バランス能力を向上させたりすることで、転倒予防にも効果が期待できます。水には魔法の力があります！」というフジシコーチ。水のパワーは健康増進にも大いに役立っているのです。



オリジナルのベビープログラムで運動機能の向上を図るとともに、ママの運動不足解消にも役立っています。



ピュアスポーツ福島南スイミングスタッフの皆さん



ピュアスポーツ福島南スイミング  
福島市大森字唐橋192-1  
TEL:024-573-7320  
※春休み短期水泳教室開催。詳しくは問い合わせを。

ママと一緒に楽しく水中運動を行います

使っています福島市の水道水



**引越しの際、手続きをあらかじめ済ませておく**

**引越しが決まった後、5日前までに連絡を！**

**水道の使用を停止**

「使用水量等のお知らせ」(左図①)または、水道料金等納入通知書を手元に用意し、水道料金お客さまセンターにお電話を。

**【休止時の連絡事項】**

- お客様番号(左図参照)
- 住所(水道の使用を休止する場所)
- ※アパートなどの場合は名称も。
- 氏名
- 電話番号
- 水道使用の休止月日
- 料金の精算方法
- 引越し先の住所

**水道の使用を開始**

水道料金お客さまセンターに電話で申し込み、または引越し先の郵便受けなどにある水道使用開始申込書(左図②)に必要事項を明記の上、郵便ポストに投函。

**【開始時の連絡事項】**

- 住所(水道の使用を開始する場所)
- ※アパートなどの場合は名称も。
- 氏名
- 電話番号
- 水道使用の開始月日
- 料金請求先住所
- お支払い方法

水道の休止・開始の申し込み・その他問い合わせは (平日8時30分~17時15分)

**水道料金お客さまセンター TEL024-526-0735**

使用休止・開始の申し込みは水道局ホームページからも手続きできます。

① 使用水量等のお知らせ

② 水道使用開始申込書

見本

**水道探偵団**

その2 「老朽管更新」の巻

① 取替工事? きつと漏水を直しているのさ!

② トイヤ違つぞ! わっ! 出た

③ 病院や避難所までのルートを計画的に更新しています

④ 地震の揺れにも強い耐震管にしています。 ※管口径150cmの場合

⑤ 壊れないようにすることが大切なんじゃない! 安心だね!

**寒冷期の備え**

**水道管の凍結防止**

水道管は寒さに弱く、凍結すると水がなくなるとだけでなく、破裂して水漏れが発生することがあります。凍結防止対策を行いましょう。

**水抜栓の場所確認と操作方法**

水抜栓を操作して、住宅内の水道管から水を抜く方法です。①水抜栓のふたを開け、ハンドルを右に、止まるまで回します。②住宅内の蛇口を全開にし、水を抜きます。③蛇口から水が出て来ないことを確認して、蛇口を閉めてください。

**凍結してしまったら**

巻き付け、ぬるま湯をゆっくりかけてください。ぬるま湯をかけても水が出ない時は、指定給水装置工事業者へ依頼してください。(熱湯をかけると破裂する場合がありますので注意を)。破裂してしまつたら、指定給水装置工事業者へ依頼してください。

**メーター付近の除雪**

メーターボックスに積雪がたまると、メーターボックスのフタ周りの除雪にご協力ください。

※写真・イラストはイメージです。状況により異なります。 ※1 VOL.7参照