



SuRiKaMi

すりかみ

2018年
11月・12月
VOL.15

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 (美容室 サンテリア)
- 教えて水博士! 水道水と色の事~赤茶色い水?~
- 水道水の秘密を探れ 水道探偵団
- 冬本番で寒~くなる前に
- 水道探偵団 その9「小水力発電」の巻
- 給水器具あれこれ 第4回 シャワーヘッド
- これからの季節 お風呂で快適に



おいしいお水を使った「かんたん」レシピ

福島の名物をちょっとアレンジ スープ餃子

皮から自作にチャレンジ。皮は焼き餃子より、少し厚めにするのがポイント! 鍋に入れたり、水餃子として食べてもOK。

作り方

- 1 あんの野菜はすべてみじん切りにする。
- 2 白菜は切った後、大きめのボウルに入れ、よく揉んでから水を入れて2、3回水洗いし、しっかりと絞る。
- 3 大きめのボウルに、塩、しょうゆ、ごま油、うま味調味料を合わせ、豚挽き肉、野菜を入れてよく練り合わせる(一晩かかせるとさらに味がなじむ)。
- 4 皮は強力粉を振ってボウルに入れ、熱湯を少しずつ加えて菜箸で混ぜ合わせ、手でしっかりと練り込む。丸くまとめてボウルに入れ、ラップをかぶせて30分ぐらいねかせる。
- 5 打ち粉を振った台に④を取り出し、さらに練る(生地は耳たぶぐらいの柔らかさになるまで練り込む)。
- 6 生地をこねながら直径2cmぐらいの棒状にのばし、手でちぎるか、包丁で40~50等分ずつ切り分け、丸めておく。
- 7 ⑥を手のひらで押しつぶし、平らにしてから、片手で生地をつまんで回しながら麺棒でのばす。真ん中が厚く、周りが薄くなるように直径7cmぐらいまでのばす。
- 8 皮を手のひらにおき、中央に③をのせて、反対の手で端からあんを包み込むように皮をつまみ、ひだを作りながら丸く包んでいく。
- 9 大きめの鍋に湯を沸かし、⑧を入れて5分ほどゆでる。
- 10 市販の中華スープの素でスープをつくり、野菜を入れてしばらく煮込む。
- 11 器にゆであがった⑨と⑩を入れてでき上がり。

※スープ餃子はメニューにありません。また、他メニューにおいても、お店では鶏と豚の骨でスープをとっていますが、今回は市販の中華スープで代用しました。

材料(餃子40~50個分)

【皮】※市販のものでも代用可
強力粉...150g
湯...175cc (冬は熱湯、夏はぬる湯)

【あん】
白菜...4分の1個
ニラ...半束
長ネギ...2分の1本
タマネギ...4分の1個
ショウガ...1片
豚挽き肉...180g
塩...10g
しょうゆ...50cc
ごま油...15cc
うま味調味料...適量

【スープ】
中華スープの素...適量
水...適量
野菜...適量

中国料理 王芳
福島市新町7-12
TEL024-536-8283
営業時間/11:30~15:00、17:00~20:30
(日曜日・祝日~20:00)
※オーダーストップ 終了時間の30分前
定休日/火曜日(木曜日は昼のみ営業)

福島の水をさらにおいしく便利に 給水器具あれこれ



便利に使える給水器具を紹介するシリーズ、第4回目は「シャワーヘッド」についてです。

交換して快適なバスタイムを カインズ福島鎌田店の大橋幸悦さんにお聞きしました。



カインズ福島鎌田店 大橋幸悦さん



多種多様なシャワー関連商品

近年、さまざまな機能がついたシャワーヘッドが販売されています。小さな泡で肌に負担をかけることなく頭皮や肌の汚れを洗い流すマイクロバブルシャワー。

シャワーヘッドは簡単に交換が可能。アダプターが付属されている商品が多いので、日本のメーカーであれば、ほとんどのタイプが付け替えてくれます。用途に合わせて交

浄水器などを強引に売りつける訪問販売には気をつけましょう。困ったときはご相談を!!

福島市消費生活センター TEL024-522-5999
【平日(土・日・祝日を除く):9時~16時】

水の出が悪くなった掃除もしましょう。福島の水道水は良質のため、目詰まりが少なく、シャワーヘッドを傷めにくいようです。それでも、水の出が悪いときは、水アカによる穴のつまりが原因。シャワーヘッド部分を取り外して歯ブラシなどでこすり、穴の外側から水をかけ、汚れを洗い流しましょう。

これから季節 お風呂で快適に



福島の水道水は軟水だから肌や髪にやさしく泡立ちが良いのが特徴なの

お風呂には、「体を清潔にする」「リラックスする」「体を温める」などの効果があります。寝る前には、38℃~40℃の温度がおススメ。副交感神経が優位になり、寝つきを良くしてくれます。一方、40℃~42℃のお風呂は交感神経が高まり、心身を活動的にしてくれます。42℃以上になると、血液の流れが悪くなり、血栓ができてやすくなる危険性も。冬場といえども、42℃以上のお風呂には入らないほうが良いでしょう。

冬はヒートショックに注意!!

家庭の浴槽での溺死者数は、この10年で1.5倍に増えています。そのうち、90%以上は、65歳以上の高齢者。特に、入浴中の事故は冬場に多く、浴室と脱衣所の温度差による「ヒート

阪本次夫先生
日本温泉気候物理医学会 温泉療法専門医
福島市在住。「星総合病院」リハビリテーション科勤務。日本温泉気候物理医学会認定 温泉療法専門医。

シヨック」が原因の一つ。脱衣所を暖房で暖める、浴室をシャワーで暖めておくなどの工夫をしましょう。また、血栓を防ぐため、入浴前に水を飲む、血圧の急降下を避けるため、浴槽から急に立ち上がらない、アルコールを飲んで入浴しない、高齢者のお風呂が長いと感じたら家族が早めに声を掛けるなどの注意が必要。

検針のご協力をお願い

水道のメーター検針は、水道料金および下水道使用料の算出と水漏れの発見に役立つため、とても重要です。メーターボックスの開閉ができるよう、ご協力をお願いいたします。

メーターの上を物置かない

メーターからペットを離す

メーターの上に雪を積まない

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

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

無料アプリ「COCOAR2」ダウンロード方法

iPhone用 Android用

左記マークがある写真全体にCOCOAR2を起動したスマホをかざすと動画が見られます。

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。

美容室にとって 水は必要不可欠

美容室 サンテリア

福島市南矢野目の美容室「サンテリア」はオープン11年。「地下水に比べて水道水は、温度や水質の違いを感じます」と言う、オーナーの亀岡貴宏さんに話を聞きました。

超軟水がシャンプーの泡立ちにも

家庭での洗髪ポイント
家庭でもすすぎ残しがないよう、十分に洗い流してください。特にお子さんが自分で頭を洗うと、すすぎ残しが多くなるので、保護者の方がしっかりとチェックしてあげてください。

水の大切さを実感

「地下水と比べると、シャンプーの泡立ちが良いと感じています」と亀岡さん。超軟水といわれる福島の水道水。軟水はシャンプーの泡立ちが良いといわれており、しっかりと泡立てて洗うことでシャンプーの効果が得られます。

すすぎはしっかりと

「泡立ちが良いだけに、時間をかけてしっかりと洗い流し、十分なすすぎを行い、髪と頭皮のトラブルの原因となるシャンプーのすすぎ残しに特に注意しています」とのこと。



シャンプーの際は、爪を立てず、頭皮をマッサージするように洗いましょう。



頭皮や髪にやさしい「超軟水」の福島の水道水はシャンプーに最適!



Sunteria
福島市南矢野目字古屋敷51-3
TEL:024-563-6232
平日/10時~19時、土・日・祝日/9時~18時
定休日/月曜日



「Sunteria」オーナー 亀岡貴宏さん

教えて水博士!

水道水と色の事

赤茶色い水??

うわ!いつもの透明な水じゃない! 赤茶色だよ!!

どれも、お、これは水道管内などの鉄サビが出てきてるんじゃない!

鉄サビ?



※写真はイメージです。

古くなった鉄製の水道管は、鉄サビが剥がれて蛇口から出てくる時があって、赤茶色に見えるんじや。一時的なものじゃから、しばらく水を出しておけばもとに戻ると。

※鉄は人体に必須な元素で、鉄サビ自体は人体にほとんど吸収されません。

水道管もサビるんだね...

長年使うことにより、劣化してしまいうから。鉄サビの他にも断水や消火活動の後に赤茶色の水が出る場合があるんじや。おかしいと思ったら点検をするといじや。

※点検は指定給水装置工事事業者へ連絡してください。点検費用が発生する場合があります。

平日頃の点検が必要なんじやな!!

水道水の秘密を探れ! 水道探偵団

7月21日、小学生とその保護者で市内の水道関連施設をめぐるイベント「水道探偵団」を開催。福島の水道水は、どうやって作られているのか、なぜ美味しいのか、その秘密を水道水を作っている「すりかみ浄水場」と水道水源の「摺上川ダム」を見学して探ってきました。また、「ヤクルト本社福島工場」で、福島の水道水が使用されている現場を見学しました。



昨年に引き続き2回目となる今回は、38人が参加しました。



浄水場では色水を使った実験や、水道水と市販のミネラルウォーターの飲み比べなども行いました。

「水道水が出来るまでの仕組みや、放射性物質の検査がされていることなどを知ることができ、水道水に対する不安がだいぶ解消されました」など、さまざまな感想が聞かれました。水道局では今後も水道についてますます理解を深めていただけるよう、楽しく学べる機会を提供していきます。

冬本番で寒くなる前に



水道管は寒さに弱く、凍結すると水が出なくなるだけでなく、破裂して水漏れが発生することがあります。そうなる前に凍結防止対策を行いましょう。また、スムーズに検針を行うためにメーターボックス周りの除雪にご協力を。

凍結防止「水を抜く方法」

- 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

- 1 蛇口にタオルなどを巻き付け、ぬるま湯をゆっくりとかける。
 - 2 それでも水が出ない時は指定給水装置工事業者へ。
- 詳しくはホームページをご覧ください

水道探偵団

「小水力発電」の巻

① みんな、水道の水を使って電気を作れるのを知っているのう?

え?知らない! 福島市でも作っているのよ。

② 今年の4月1日より「ぶくしま北部配水池発電所」の営業運転を開始しました。

③ 水が高いところから自然に流れてくる力を使って発電しているのじゃー!

環境最先端都市「福島」の実現

温室効果ガス排出量の低減

積極的に環境負荷の低減に取り組んでいます。

取り組みの効果

- 水道施設の有効活用
- 官民連携による事業推進

⑤ 水道局は、地球にやさしい水道へ挑戦しているのじゃ!!

※写真・イラストはイメージです。状況により異なります。