

## 出前講座

### ～上下水道のしくみと役割～



泉学区民生児童委員会15名のみなさんに  
ご注文をいただきました。

出前講座では、上下水道のしくみや役割、これ  
から人口減少によって上下水道事業がどうな  
っていくのかを学習したほか、参加者のみな  
さんからは、「きき水」を体験していただきま  
した。

参加者からは、「普段何気なく使っている水道  
がこれから大変な時代を迎えることがわか  
った」「きき水は、冷やした水道水は市販のミネ  
ラルウォーターと区別がつかなかった」など  
の声が聞かれました。

上下水道部では、上水道や下水道に関す  
る出前講座を行っています。お申し込みは開  
催希望日の2週間前までに上下水道部管理  
課(☎22-1832)へご連絡ください。

ホームページへは  
「酒田市 出前講座」で  
検索するか、こちらから



酒田市上下水道広報

# みんなの水さかた

2021年夏  
第33号

【編集・発行】酒田市上下水道部

酒田市末広町14-14 ☎0234-22-1832



主な内容

### 夏場の入浴のすすめ

写真:4月28日 酒田市立泉小学校のみなさんが小牧浄水場を見学

### お客さまセンターからのお知らせ

#### 水道メーターの検針にご協力ください

水道料金は、宅地内に設置した水道メーターで計測し、お客さまのご使用になった水量を把握し、ご請求しています。

検針員が2か月ごと(一部1か月毎)にお伺いして計測しています。検針後には、「水道使用水量等のお知らせ」をポスト等に投函しておきますのでご確認ください。(検針員がその場で集金することはありません)

#### いつも正確な検針ができるよう以下の点についてご協力をお願いします

- 水道メーター付近に物を置いたり、植物を植えたりしないでください。
- 駐車場に設置されている場合は、車の下にならないようにしてください。
- 犬は、水道メーターから離れたところにつないでください。



上下水道料金のお支払い、水道の使用開始・中止、名義変更、受益者負担金、合併処理浄化槽負担金、その他上下水道に関するお問い合わせは・・・

## 酒田市上下水道お客さまセンター

TEL.0234-22-1811 FAX.0234-22-3160

お支払い等の  
窓口営業時間  
《平日》  
8:30~17:15

### 私たちの暮らしと水道 ～水はどこから～

小学校4年生の社会科の授業では、上水道や下水道のしくみを学習しています。

見学に訪れた市内の小学校の児童のみなさんは、「水道水ができるまで」のDVDを鑑賞した後、最上川の水がろ過や消毒できれいになっていく過程に興味津々で学習しました。

※新型コロナウイルス感染症対策をしっかりと実施しています。



当市では、事業基盤の強化を図るため、鶴岡市、庄内町と共に広域化(連携)に取り組んでいます。

# 夏こそお風呂に入ろう! 夏場の入浴のすすめ



暑い日が続く夏は、お風呂には浸からずに、シャワーだけという方も多いのではないのでしょうか。

夏バテで体力が落ちてしまったり、食欲がなかったり、逆に冷房で体が冷えてしまったり、夏は体調を崩しやすい季節です。

入浴には、夏場の疲労や体調不良を解消する効果があるとされ、38~40℃のぬるめのお湯は、副交感神経を刺激し、リラックス効果をもたらしてくれます。お気に入りの入浴剤を入れるのも効果的! リラックスタイムを満喫しましょう。

## 疲労回復したいときの入浴法

42~43℃の熱めのお風呂に短時間入るのがおすすめです。

血行を良くして、疲労物質を早く取り除く効果があります。高血圧や、心臓の弱い方はご注意ください。



## 安眠したいときの入浴法

40℃のお風呂に10~15分くらい入るのがおすすめです。

体の緊張がとけて、眠りに誘う効果があります。



## 冷房で冷えた体を温める入浴法

37~38℃のぬるめのお風呂に長めに入って、冷えた体をゆっくりと温めましょう。



## 日差しを受けた肌をいたわる入浴法

40℃以下のお風呂に15分程度つかりましょう。皮膚がふやけるほど長く入りすぎると逆効果になります。



※温度や入浴時間には個人差があります。体調が悪いときは、無理せず入浴しましょう。

# 水道水でしっかりと水分補給を

一般的に入浴では500mLほどの水分が体内から失われます。入浴前後にコップ1~2杯の水分補給をしましょう。

入浴の前後もそうですが、就寝前・起床時や、スポーツの時など、のどが渇く前にこまめな水分補給を心がけましょう。



# 安全な水道水をお届けするために

上下水道部では、お客さまに安全で清浄な水道水をお届けするために、水道法令等に基づき水質検査を行っています。

## 水道水とミネラルウォーターの水質基準の違い

水道水

ミネラルウォーター



### 検査項目

水道法	法令	食品衛生法
51	水質基準項目	40
27	水質管理目標設定項目	-

・水道法では、定期的な検査が義務付けられています。  
 ・食品衛生法には、検査回数に関する規定がありません。製造業者の責任において、品質を管理することになっています。

水質検査についてのホームページは「酒田市水質検査計画」で検索するか、こちらから



# デトックスウォーターのレシピ

さわやかな味わいのデトックスウォーターを作ってみましょう。容器に水と一緒に入れるだけ、冷蔵庫で1日ほど冷やして完成。

### 材料

オレンジ輪切り……3枚  
 レモン輪切り……3枚  
 水道水……700mL

お好みでミントを入れたり、フルーツの量を調整

