

私たちの 私くらしと水

特集

●お知らせ

- ・ いざ！というときにあわてないために…
- ・ おいしい水はきれいな自然から！
- ・ 全国コンクール入選おめでとう
- ・ 水源地だより
- ・ 下水道の日フェスティバルに行ってみよう！
- ・ 9月から口座振替割引をはじめます

水のパワーで元気アップ
〜アクアビクスで心身ともに健康に〜
水害を防ぎうるおいのあるまちへ

水のパワーで**元気アップ**

～アクアビクスで心身ともに健康に～



取材協力：ドリームプールかわち

運動効果抜群!! 水の不思議なパワー「浮力」「水圧」「抵抗」を利用して、心身ともに元気になりましょう。

陸上では重力が働きますが、水中では浮力が働きます。そんな水の不思議な力を活用したアクアビクスに挑戦してみましょ

水分補給も
忘れずにね。



アクアビクスは、一人ひとりのペースでできる安心して効果的な運動です。水の浮力で体が軽くなるため、関節に負担をかけることなく、体力や筋力を鍛えることができます。水圧による血行促進も期待できるので、血液循環の悪い方にも良いでしょう。

アクアビクスを行うことによって、怪我からのリハビリをはじめ、体力向上・肥満防止・ダイエット・若返りなど、たくさんの健康と美が得られることでしょう。

また、水と人間は深いつながりがあります。水に触れることによって、心も癒されるでしょう。



リズムオブネイチャー
石川 典子 先生

■宇都宮市内の公共の室内プール

利用時間、講座への参加等は直接お問い合わせください。

名称	住所	電話番号
ドリームプール かわち	宇都宮市白沢町 1791-3	プールに関すること 673-0212 講座に関すること 671-3202
ろまんちっく村 クア施設	宇都宮市新里町丙 254	665-8181
宇都宮市茂原 健康交流センター	宇都宮市茂原町 777-7	654-2815
栃木県立体育館 プール館	宇都宮市中戸祭 1-6-3	プールに関すること 622-4204 講座に関すること 622-4201
とちぎ健康づくり センター	宇都宮市駒生町 3337-1	623-5566 ※施設利用者は健康度測定もしくは 体力測定（どちらも有料）を受け る必要があります。

おうちのお風呂で気軽に簡単ストレッチ!!

「プールに行きたくても時間がない」というあなた、あきらめないでください! ご自宅のお風呂でも気軽に運動ができますよ。温かい浴槽につかりながらおこなえば、ストレッチ効果とともにリラックス効果もあります。ただし、のぼせないように気をつけてくださいね。

浴槽につかって、下の写真のように座ったら、さあ、ストレッチの開始です!



肩・背中ストレッチ



- ① 息を吸いながらひじを開く。
- ② ①の時に、背中の肩甲骨を真ん中に寄せるように意識する。
- ③ 息を吐きながらひじを前に戻す。



腰・背中ストレッチ



- ① 背筋を伸ばす。
- ② ゆっくり息を吐きながら、腰から背中全体をまっすぐにひねる。
- ③ ひねった方の肩が見えるくらいが目安。
- ④ 反対側も同様に。

ストレッチのポイント

- ・水温は、38度くらいのぬるめのお湯にゆっくりつかりましょう。
- ・水量は、浴槽につかった時に胸のあたりまでくるようにしましょう。
- ・一つの動きに対して10秒間ゆっくりストレッチしましょう。1回3セットが目安です。
- ・無理せずにごちよいストレッチをしましょう。

水が支える食のレシピ あんみつ

まだまだ暑い日が続いていますが、そんな日の昼下がりには、涼しげなデザートがおすすめです。寒天は水分を多く含み、食物繊維が豊富です。おいしい水で寒天をつくってみましょう。透明な寒天は見た目にも清涼感があり、さらに色とりどりのフルーツを載せれば、鮮やかなあんみつのできあがりです。



レシピ

材料 (2人分)

・ 水	250cc	※お使いになる粉寒天に応じて水の量を調節してください。
・ 粉寒天	2グラム	
・ フルーツの缶詰	適量	
・ あん	適量	
・ シロップ (砂糖 20グラム、水 大さじ4)		

- ① 水、粉寒天を鍋に入れ、弱火で煮溶かす。
- ② 熱いうちに器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ シロップ用の砂糖と水を小さい鍋に入れ、煮溶かす。その後、冷ます。
- ④ ②を取り出し、1cmのさいの目に切る。
- ⑤ 寒天を器に盛り、あんやフルーツをトッピングし、シロップをかける。

水害を防ぎうるおし

■ 9月10日は下水道の日です

この日にちなみ、さまざまな催しが全国各地で行われます。
なぜ9月10日なのでしょう？

下水道の仕事は汚れた水をきれいにするだけではありません。

「降った雨を川に運び浸水からまちを守る」

これも下水道の重要な役割の一つです。

9月10日は立春から数えて220日目にあたります。この日は二百二十日（にひゃくはつか）と呼ばれ、台風が日本に来ることが多く、しかも稲の開花時期と重なるため、210日目の二百十日（にひゃくとおか）とともに、昔から気象上の厄日として警戒されてきました。下水道の日は台風の多いこの時期が一番ふさわしいと考え、定められたものです。

お知らせ

9月30日（日）

下水道の日フェスティバル開催

くわしくは裏表紙を



下水道のしくみ

汚水と雨水を合わせて下水と呼びます。



※平成19年3月末、宇都宮市では「下水処理場」を「水再生センター」に名称を変更しました。

宅地化がすすむと

農地や雑木林がコンクリートやアスファルトにかわり、雨がしみこむ土地の面積が少なくなります。

そのため、短時間に多量の雨が川に流れこみ

水害が発生します

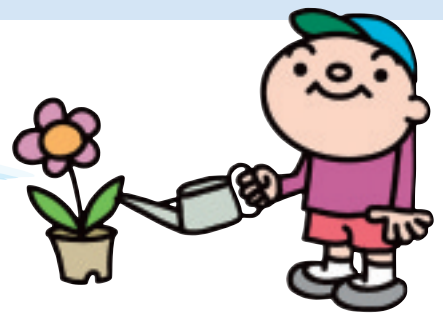
上下水道局では浸水被害の著しい重点地区の下水道（雨水）の整備を積極的に進めていますが、浸水被害を防ぐためには、市民の皆様の協力も必要です。

小さなダムをつくりましょう

庭先のバケツ 1 杯の水が、水害の防止や貴重な水資源の活用につながります。



水のあまみちへ



■ 自然の恵み 雨は ためて活かす

雨水をそのまま流すのではなくその一部を宅地内にためたり、地下に浸透させると

水害予防になります

水を地下にもどします

散水に利用できます



▲ ためた雨水をガーデニングに利用
(西川田本町 御子貝様のお宅)

雨水貯留・浸透施設のご案内

雨水貯留施設

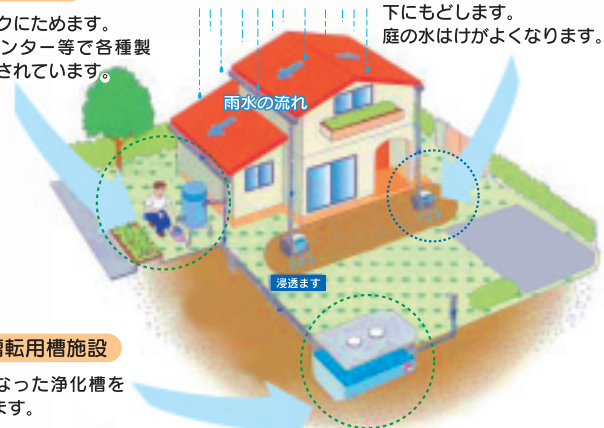
貯留タンクにためます。
ホームセンター等で各種製
品が販売されています。

雨水浸透施設

浸透ますに送った雨水を地
下にもどします。
庭の水はけがよくなります。

浄化槽転用槽施設

不要になった浄化槽を
利用します。



ためて 楽しい 野菜づくり

東峰町の鹿野又^{かのまた}様宅では、昨年、雨水貯留施設を設置しました。
家庭菜園でみずみずしい野菜が収穫を待っています。

おばあちゃんのつくる野菜はおいしいって、家族も喜んでくれます。
庭に水道もあるんですがほとんど使わずにすみますよ。雨が降るのも
また楽しみです。自然の恵みですからね。



設置費用の $\frac{2}{3}$ を補助します。(限度額あり)

(例) タンク型の雨水貯留施設を1基つけた場合

$$63,000円 \times \frac{2}{3} = 42,000円$$

(タンク本体+工事費)

補助限度額(下記)があるため 補助金額は40,000円になります。

限 度 額	雨水貯留施設 <small>※100㎡以上が対象</small>	1基あたり40,000円	住宅一棟につき1基まで
	雨水浸透施設	1基あたり25,000円	住宅一棟につき4基まで
	浄化槽転用槽施設	1基あたり60,000円	住宅一棟につき1基まで

☆市街化区域に住宅を所有
または占有している方を
対象としています。

☆設置・購入してからでは
補助は受けられません。
事前に申請してください。

お問い合わせ 補助金の制度について……………下水道建設課 計画グループ TEL 633-3305
申請の手続きについて……………工事受付センター 接続工事受付グループ TEL 633-3164

☆申請の際は宇都宮市上下水道局にある所定の用紙に記入していただきます。