

私たちの 暮らしと水



特集

●お知らせ

- 新しい水道管に取り替えています
- 宇都宮市上下水道局指定工事店一覧表 **保存版**
- 平成18年度宇都宮市上下水道事業会計決算のあらまし
- 平成19年度下水道いろいろコンクール
- 検針票に掲載する広告を募集します
- 12月は水道加入促進強化月間です
- 貯水槽水道を通して給水を受けているお客様へ
貯水槽水道の設置者のみなさんへ

冬が来る前に… 水道管の冬仕度をしましよ!!

ちよひおしやれにバスタイム
〜温かいお風呂で体も心もリラックスクス〜

ちょっとおしゃれにバスタイム

～温かいお風呂で体も心もリラックス～



ついついお風呂はシャワーだけで済ませてしまう方って多いのではないのでしょうか？寒いこの季節、温かいお風呂が恋しくなります。今晚はたっぷりお湯をはったバスタブにゆっくりつかってみましょう。

○ 気分にあわせてお湯の温度を調節しましょう

37℃～40℃くらいのぬるめのお湯にゆっくりつかれば、副交感神経が働き、体も心もリラックスできます。ぬるめのお湯に長時間つかること、体の芯からポカポカになります。

反対に、40℃以上の熱めのお湯につかると、交感神経が働き、体が元気になります。朝や、目を覚ましたいときにはオススメです。でも、長時間の入浴には注意してくださいね。

あなたは、今日はどっちのお風呂にしますか？



○ 入浴前と入浴後には、コップ一杯の水を飲みましょう

入浴するとどんどん汗をかきます。体内にある水分が汗となって出て行ってしまいますので、水分補給をしないでいると、脱水症状になる場合もあります。忘れずに水分をとるよう、心掛けましょう。



レッツ！！ハッピー☆バスタイム

● アロマバスでおしゃれに

大さじ1杯のはちみつと、揮発性のあるエッセンシャルオイル数滴をよく混ぜたものをお風呂に入れてみましょう。アロマバスのできあがりです。

香りが蒸気と一緒にバスルームに広がり、香りでもリラックス効果が得られます。その日の気分で香りを選んでみましょう！

※お肌の弱い方は肌荒れすることがありますので、ご注意ください。また、洗面器を利用して同じ効果が得られますよ。

代表的な香りの効果

- ラベンダー……フローラルな香り。緊張やストレスを和らげ、気持ちを穏やかに。
- ペパーミント…すっきりとした香りで頭がクリアに。
- レモン……柑橘系の香りで、気分をリフレッシュ。
- ローズ……深く甘い香り。疲れをとる効果。
- クラリセージ…やや甘いナッツのような香ばしい香り。気持ちが落ち込んだときに、香りが強いので量は少なめに。

● お花を浮かべて優雅に

左の写真のようにバスタブに花びらを浮かべてみては？
お庭に咲いている花、お部屋で飾った花などをバスタブに散らしてみましょ。ちょっとだけリッチな気分になれることまちがいないです。



○ 水が支える食のレシピ ○

ハニージンジャーティー



「ジンジャー」つまり「生姜^{しょうが}」は、血行を良くし体を温める効果があるといわれ、料理に使われるだけでなく、薬としても用いられてきました。ハニージンジャーティーは生姜の香りも爽やかで、体の内側から温まります。生姜やはちみつの量を調節して自分だけのハニージンジャーティーを作ってみてはどうでしょう？

レシピ

材料（2人分）

- ・ 水……400cc
- ・ 紅茶の葉……適量
- ・ 生姜（チューブ入りのおろし生姜）…適量
- ・ はちみつ……適量

- ① お湯を沸かし、紅茶を入れる。
- ② ①で入れた紅茶におろした生姜（もしくはチューブ入りのおろし生姜）を入れる。
- ③ ②にはちみつを入れ、よくかき混ぜる。

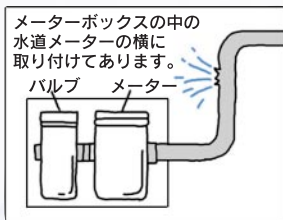
冬が来る前に… 水道管の冬仕度をしましょう!

■ 防寒対策

- ・ 水道管に布などの保温材を巻き、その上からビニールテープなどをしっかり巻き付けてください。
- ・ メーターボックスの中のメーターやバルブのまわりに布きれなど置き、ふたを段ボールなどで覆ってください。



バルブの位置



■ 破裂してしまったら

- ・ 破裂箇所にはタオルなどを巻き付け、水が飛び散るのを防ぎ、メーターボックスの中にあるバルブを閉める（右に回す）など応急処置をして、指定給水装置工事事業者へご連絡ください。

※指定給水装置工事事業者は、別紙「宇都宮市上下水道局指定工事店一覧表」をご覧ください。

■ 凍結してしまったら

- ・ 自然に溶けるのを待つか、凍った部分にタオルをかけ、その上にぬるま湯をかけてください。

⑨ 破裂の危険がありますので熱湯は絶対にかけないでください。

水道管が凍ってしまった時



■ 問い合わせ

◇道路からメーターまでの破裂については

配水管理センター 維持グループ
TEL 616-1331

◇メーターが破損した場合は

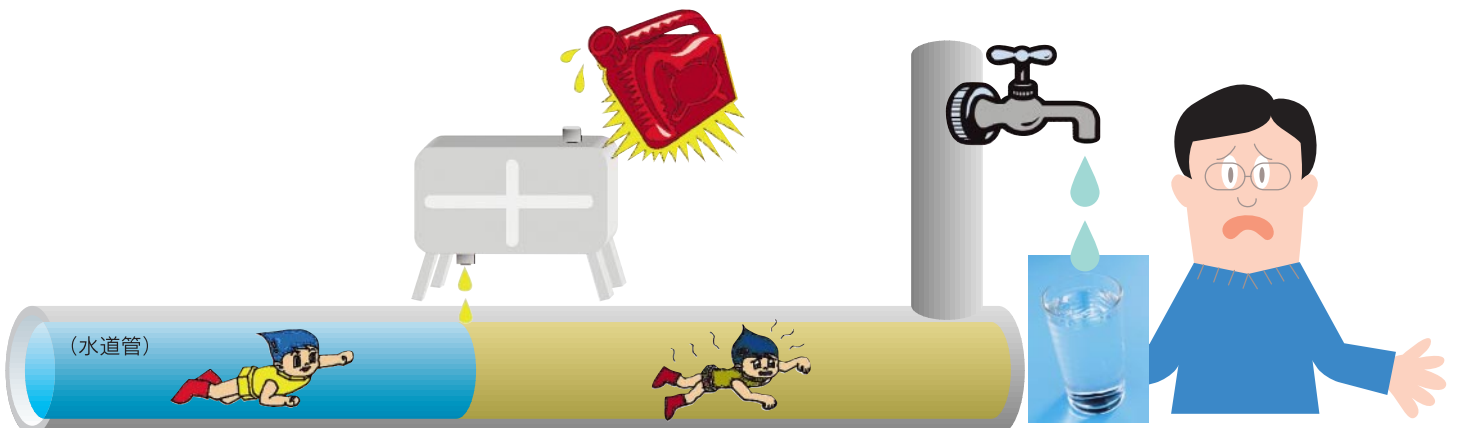
サービスセンター 計量グループ
TEL 633-3188

■ 灯油漏れにご注意ください!!

ご家庭の敷地内で使用される水道管の多くは石油製品であるため、地上で灯油をこぼしたり、漏れたりすると、地下の水道管に浸透し、水道水が油臭くなることがあります。

灯油が水道管に浸透するまでには数か月かかるので、灯油がこぼれた場合には、すみやかにその部分の土を入れ替えてください。

もし、水道水が油臭くなってしまった場合は、その部分の水道管の取り替えが必要となりますので、指定給水装置工事事業者へご連絡ください。



新しい水道管に取り替えています

現在上下水道局では、老朽化した水道管を新しい水道管に取り替える工事を実施しております。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

水道管の取替え工事



宇都宮市の水道は長い歴史を持っており、その初期には主に現在の市中心部に水道管が布設されました。

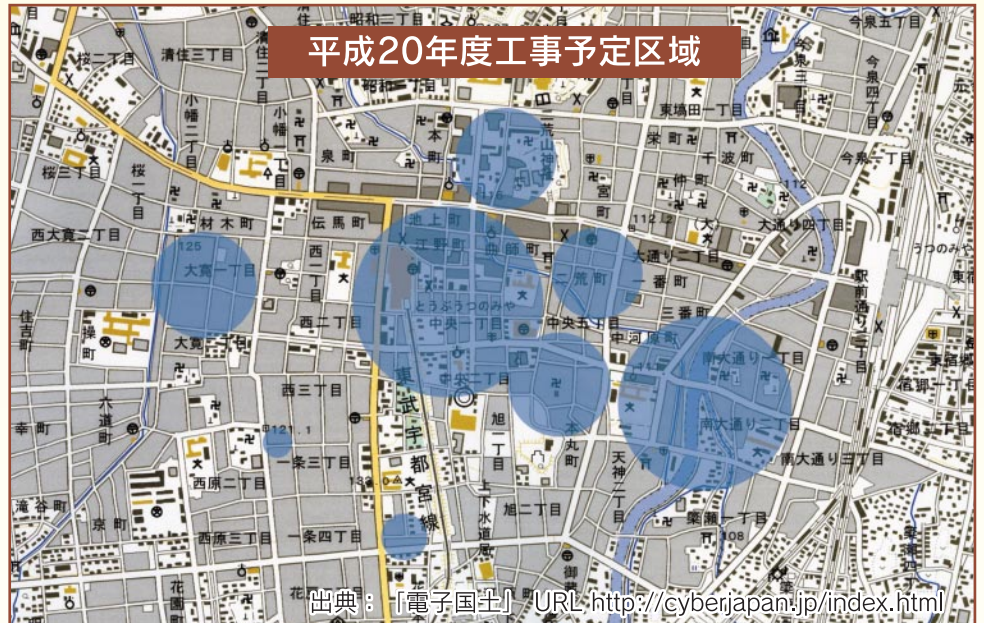
これらの水道管は老朽化が進んできており、強度の高い水道管に取り替えることによって、地震などの災害に強くなるほか、濁り水や水漏れ（漏水）の発生も防止できます。

いつ、どこで 工事をするの？



平成20年度はおおよそ右の青く塗りつぶした区域で水道管の取り替え工事を行う予定です。

工事を行うにあたっては、事前に自治会などを通して住民の皆様にご周知するほか、工事場所に表示板を設置し、通行者にもお知らせします。



出典：「電子国土」 URL: <http://cyberjapan.jp/index.html>

工事中の道路は 通行できないの？



水道管は道路下に布設されているものがほとんどで、細い道などでは工事中は全面通行止となる場合もあります。ただし、交通量の多い道路や商店街などでは夜間に工事を行うなど、なるべく皆様にご迷惑のかからない方法で実施します。

断水したり、水が 濁ったりしないの？



工事によっては、やむを得ず一時的に断水となる場合がありますが、そのような場合は、事前に日時をお知らせします。

また、まれに水が濁ることがあります。これは細かい鉄サビや気泡が水道水に混入するため、人体に害はなく、しばらくすれば透明な水にもどります。

