

私たちの くらしと

Kurashi to MIZU

広報うつのみやの水道・下水道

水



宇都宮市上下水道局
マスコットキャラクター
水道ぼうや

Vol.87
2024.12.1

水と食の
おいしい関係



宇都宮の
おいしい
水道水と果物で
作ろう！

フレーバーウォーターで
おいしく、かくれ脱水予防



宮の泉
MIZU MIYA



上下水道事業で生じた利益は何に使われる？

Quiz

- ①水道ぼうやのお小遣い
- ②整備のために貯金
- ③水を育む森林づくり

正解の数字を答えてね！ 応募方法はP2へ

上下水道アンケート実施中！ 回答はこちらから▶

上下水道通年型アンケート 検索



アンケートを通していただいたご意見は、広報紙の紙面作成時に
反映させるなど、今後の広報活動等に活用していきます。

宇都宮の
おいしい水道水と
果物で作ろう！

水と食のおいしい関係

〔特集〕

フレーバーウォーターで おいしく、かくれ脱水予防

湿度が低く、空気が乾燥する冬は「かくれ脱水」に注意が必要です。暑い夏に比べて喉の渇きを感じにくく、皮膚や鼻などの粘膜、呼吸などから蒸発する水分量が増加します。冬の「かくれ脱水」は自覚しづらいのが怖いところ。脱水症状が進むと脳梗塞や心筋梗塞を発症するリスクが高まります。

そこで今回は宇都宮市の農家さん直伝、旬のフルーツを使用したおいしいフレーバーウォーターのレシピをご紹介します。ゴクゴク飲んで「かくれ脱水」をおいしく、予防しましょう。ぜひ、ご家族皆さんで作ってみてください。

☑ 「かくれ脱水」をチェック！

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 手の甲の皮膚をつまんですぐに離しても、
すぐに元に戻らない | <input type="checkbox"/> 皮膚がかさつく |
| <input type="checkbox"/> 足がつる | <input type="checkbox"/> 頭痛がする |
| <input type="checkbox"/> 尿の色が濃い、尿の回数が少ない | <input type="checkbox"/> 集中力が低下する、
イライラする |
| <input type="checkbox"/> 喉が渇く、唾液が減って口の中がねばつく | |

こうなるまえに
水分をこまめに
摂ってね。



外出先で
喉が渴いたらココで
「うつのみや泉水」が
買えるよ。

- ・宇都宮市役所地下1階 職員生協(どなたでも利用できます)
- ・道の駅うつのみや ろまんちっく村
- ・宇都宮動物園内キリンカフェ
- ・宇都宮城址公園自動販売機
- ・JR宇都宮駅東口ウツノミヤテラス2F ココノジマルシェ



下水管が詰まるとどうなる？

油、食べ物の残りカス、洗剤・せっけんカスなどを排水口に流すと、排水管の内側に汚れとしてこびりつく原因になります。次第に汚れで管内が狭くなり、水の流れが悪くなったり、逆流したり、悪臭がしたりするなどトラブルにつながり、修理・修繕費用もかかります。

日ごろから下水管をきれいに使うよう心がけましょう。

排水管の
詰まりや
悪臭を防ごう！



トイレ・洗濯・風呂編

- ① オムツや水に溶けない紙、ゴミなどを流さないようにしましょう。
- ② 成分表示に「塩素系」とある洗剤の使用は避けましょう。長年使い続けると排水設備の塩化ビニルが溶解して穴が開きます。
- ③ 洗濯洗剤の入れすぎに注意しましょう。
- ④ 髪の毛を流さないようにしましょう。



ご家族みんなで一緒に作ってね! フレーバーウォーターレシピ



いちご

赤羽さん家の
クラッシュいちご



〔赤羽いちご園 赤羽耕一さん〕

材料 いちご …10~15個
砂糖 …大さじ5

- ①いちごをさいの目状にカットする。
- ②①をタッパーにいれ、砂糖をまんべんなくまぶす。
- ③フタをして2時間ほど冷蔵庫におく。いちごから水分(シロップ)がでたら完成。



赤羽さんより

果肉とシロップを、水やお湯、炭酸水に入れてお楽しみください。砂糖の量はお好みで増やしてください。



材料

レモン…3個(250~300g)
氷砂糖 …150g
蜂蜜 …100g

レモン



竹原さん家の
宮レモネード

〔ことぶきファーム
竹原俊夫さん〕

- ①レモンの皮を塩(分量外)で擦り洗いし、キッチンペーパーで拭いて水気を取る。ヘタ部分を切り落とし、薄い輪切りにする。
- ②瓶に切ったレモンと氷砂糖を交互に入れる。入れるときに時々、瓶を揺らし隙間を無くす。最後に蜂蜜を注ぐ。
- ③しっかりフタをして冷蔵庫で2日おく。

竹原さんより

作り立てなら、輪切りにしたレモンと一緒に浮かべて飲んでおいしいですよ。



材料

りんご …3個(400~500g)
氷砂糖 …350g(黒砂糖、蜂蜜でも代用可)
穀物酢 …500ml(黒酢、ワインビネガーでも代用可)

りんご



荒牧さん家の
りんご酢

〔荒牧りんご園
荒牧栄治さん〕

- ①りんごを洗ってキッチンペーパーで拭いて水気を取る。
- ②8等分に切って芯を取り、皮ごと更に3等分に切る。
- ③瓶に切ったりんご半量→氷砂糖半量→りんご半量→氷砂糖半量→の順に2回に分けて入れ、穀物酢を注ぎ入れる。
- ④しっかりフタをして冷蔵庫で2週間おく。

荒牧さんより

りんごの品種により、風味や味わいが変わります。お水で割ってもよし。ソーダで割れば、さっぱりとした味わいになります。



ゆず

床井さん家の
ホット宮ゆず

〔床井柚子園 床井光雄さん〕



材料 ゆず …2個
砂糖 …大さじ2~3

- ①ゆずを洗い、水気をふき取る。
- ②ゆずを薄く輪切りにする。
- ③タッパーに②を敷き詰め、砂糖をまんべんなくまぶす。
- ④冷蔵庫に2~3時間おき、ゆずがしんなりしたら完成。

床井さんより

作り置き時間が長くなると苦みがでます。皮ごと食べると食物繊維やビタミンCなどが一緒に摂れます。

プレゼント クイズ



表紙クイズの答えと本紙へのご意見・感想などを、はがきまたは応募フォームでお寄せください。
抽選で30名様に「上下水道オリジナルグッズ」&「泉水」をプレゼント!

※当選者の発表は、プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

応募期間 令和6年12月1日(日)~令和7年1月6日(月)

はがき(消印有効)

〒320-8543 宇都宮市河原町1番41号
宇都宮市上下水道局 経営企画課「広報紙」係

氏名、住所、クイズの答え、ご意見・ご感想を記載してください。

Web

応募フォーム ▶



宇都宮市上下水道局 プレゼント 検索

※個人情報、プレゼントの発送以外には使用いたしません。

※いただいたご意見・感想などは、個人が特定できない情報として紙面に掲載させていただく場合がございます。