福島市水道局だより

SuRiKaMi

すりかみ

2022
5月・6月
VOL.29

今号のMENU

- かんたんレシピ
- 福島駅東口にもりんウォーター登場 Pick Up
- 水道まつり
- 24時間以内に応急復旧完了
- 令和4年度水道事業予算
- 健康と水 サウナでととのう
- お弁当レシピ

商標登録 第6415941号

健康と水 サウナで「ととのう」

疲労回復、美肌、美容に

ただ今、空前のサウナブーム到来中。そこで、公益社団法人「日本サウナ・スパ協会」に、サウナ入浴の効果と入り方について聞きました。

サウナに入ると血流が良くなり、酸素の摂取量が増加。乳酸などの疲労物質が汗と共に体外へ排出され、疲労回復が促進されます。肩凝り、腰痛などの神経感覚的症状の改善にも効果的。また、血管調節の働きをよくして、皮膚の生理機能を活発にすることで、美肌効果も期待できます。

サウナの基本的な入り方

01 シャワーを頭から浴び、全身をよく洗って、その後よく拭いてからサウナ室へ入ります。

02 サウナに入ったら、心も体もリラックスしましょう。一般的に上段ベンチは高温、下段ベンチは低温になります。ストーブに積まれた石に水を掛け、ロウリュを楽しませてくれる店もあります。

03 一般的に入浴時間は8分～12分程度が最適。初心者や健康に自信がない人は、少し短くして、自分に合った入り方をしましょう。

04 サウナから出たらまず足に水をかけ、シャワーを浴びて汗を流して水風呂に入ります。気分良く体が冷えたら水風呂を出て、少し休んでから、またサウナに入ります。これを3回くらい繰り返すのが標準的です。

05 終わりにシャワーか水風呂で体の熱をとり、全身をよく拭きます。水分を補給し、湯冷めしないように30分くらい安静にして休養します。良くほてりを冷ましてから服を着替えましょう。

取材協力
公益社団法人
日本サウナ・スパ協会
☎03(5275)1541
公益社団法人「日本サウナ・スパ協会」は、サウナ・スパに関する調査研究や技術の開発、営業施設の施設基準の設定、基準を満たした施設の認定、「サウナ・スパ健康アドバイザー」の資格認定などを行っています。

かんたんレシピ Let's cook!

今までのレシピ集はこちら

おかずにもおつまみにも キャベツのコンビーフ煮

おうち時間が増えて、
料理に目覚めたというパパも多いのでは？
今回は男性でも簡単に作れる料理を紹介。
おつまみにもピッタリですよ。

和食美酒 たつみ
福島市鎌田字御仮家79
TEL:024-572-7312
営業時間／11時～14時、17時～21時
定休日／日・祝日

春キャベツのおいしい季節ですね！

作り方

1. キャベツはざく切りにして、鍋に入れる。
2. コンビーフを軽くほぐして①に入れる。
3. ②に水を入れて中火にかける。
4. キャベツとコンビーフを全体的に混ぜ合わせたら、しょうゆ・塩・こしょうを入れて弱火で10分程度煮る。
5. しんなりとしたら火を止めて、冷ましたら出来上がり。お好みで、オリーブオイルをかけてもOK。

材料（3～4人分）

キャベツ	半分
コンビーフ	100g
水	100cc
しょうゆ	20cc
塩	小さじ2分の1
こしょう	少々

※冷めるときに味がしみこむので、必ず冷ましてください。
温かいものを食べたいときは、再度温めて。
※彩りがほしいときは、ニンジン、さつま揚げを混ぜてもきれいに仕上がります。
※お弁当のおかずにしたり、汁気を切ってロールパンに挟んでもおいしくいただけます。

おいしいヘルシーお弁当レシピ

豆のガーリックオイル浅漬け

お弁当の隙間に入れる彩り野菜として大活躍。

インゲンやスナップエンドウなど、5～6月においしい芽や実の野菜たち。オリーブオイル漬けにすると、使い勝手が一段とよくなり、日持ちするので、常備菜として便利。

材料（2～3人前）

- インゲン（ブロッコリー、アスパラなどでも可）…120g
- ニンニク…1片（乾燥ニンニクチップなら2g）
- 塩…小さじ2分の1
- オリーブオイル…100ml
- 仕上げ用にナッツやパセリ…お好み

①インゲンの筋を取り、両端を切って2分ゆでる（やや硬めでOK）。
②チャック付きビニール袋にオリーブオイルを注ぎ、塩、細かく刻んだニンニクを入れる。
③ゆであがったインゲンの水気をしっかり取ってから、②に入れて密封する。
④数時間～1日程度漬けたらでき上がり。仕上げにナッツやパセリをお好みで散らす。
※保存する際にはオイルから取り出して冷蔵庫へ。5日ほど日持ちします。

取材協力
野菜ソムリエ
アロマテラピーインストラクター
武田都さん
武田都さんブログ

※掲載されている店舗の営業時間は、新型コロナウイルスの影響で変更となる場合があります。

水道に関するお問い合わせ・相談
（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 TEL:024-526-0735

漏水についてのお問い合わせ
■平日（8時30分～17時15分）配水課 TEL:024-535-1125
■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〉TEL:024-526-0736

【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 TEL:024-535-1120

アンケートご協力のお願い
「SuRiKaMi」へのご意見をお聞かせください。
こちらからお願いします▶
ご協力いただいた方の中から抽選で、ペットボトル「ふくしまの水」プレゼント！

くわしくは、福島市水道局ホームページをご覧ください。
福島市水道局 検索
https://www.city.fukushima.fukushima.jp/suidou/
スマホで

※紙面の無断転載を禁じます。
※バックナンバーが必要な方は営業企画課までご連絡ください。

福島駅東口駅前広場に「ももりんウォーター」が登場しました！

ももりんの水飲み器「ももりんウォーター」が福島駅西口駅前広場に続いて、福島駅東口駅前広場にもこの春、福島地区管工事協同組合と官民協働で新たに設置しました。福島駅東口駅前広場の花時計と「ももりんウォーター」が各地からいらっしゃる来訪者を出迎え、モンドセレクション7年連続優秀品質賞に輝く、プレミアムで最高品質の「ふくしまの水」のおいしさをPRします！

今回の「ももりんウォーター」のポケットには福島市立福島第一小学校4年生の皆さんが描いてくれた絵が採用されています。

ポケットデザインへの協力
福島市立福島第一小学校4年生

藤岡あかりさん　藤原千樹さん
加藤瀧治さん　大竹和武さん
清野陽菜さん　菊田瑛音さん
佐藤大泰さん　桜内心愛さん
田村優磨さん　小野寺由真さん
佐藤澄海さん　海野弥生さん
伊藤愛さん

3月26日にお披露目しました！

〈海野弥生さん〉
「ようこそ」の文字を書きました。真ん中に大きく載っていてうれしかったです。

〈藤田あかりさん〉
自分たちの描いた絵がずっとここに残るのがすごい！

〈小野寺由真さん〉
地元のリンゴが大好きなので、リンゴの絵を描きました。

〈加藤瀧治さん〉
冷たくておいしかった！駅前に来るたびに、ここの水を飲みます！

〈清野陽菜さん〉
東口にも「ももりんウォーター」ができてうれしいです。

水道まつり

令和4年7月2日(土)

A・O・Z アオウゼ（ダイユーエイトMAX4階）

水の不思議を感じよう
サイエンスショー

お風呂で遊ぼう！
バスボム作り

自由に絵を描いて
オリジナルタンブラー作り

※イラストはイメージです

※新型コロナウイルス感染症の影響により日程・内容が変更になる可能性もあります。

福島市内の小・中学生の応募作品を展示

ポスター展

杉妻小学校 2年 稲田悠乃さん

福島大学附属小学校 4年 鳴原拓利さん

信夫中学校 2年 菅野音色さん

2021年度 最優秀賞作品

みんなの素敵な応募作品を見ることができますよ!!

24時間以内に応急復旧完了
～3月に震度6弱の地震発生～

令和4年3月16日深夜に福島市内において震度6弱を記録する大きな地震が発生しました。

本市の水道施設への被害は、水道管の付帯設備の損傷等が一部発生したものの、主要な水道施設に大きな影響がなく長時間の断水にはいたりませんでした。

また、福島地区管工事協同組合の協力のもと、水道局一丸となって早期復旧に向け取り組み、発災から24時間以内に応急復旧を完了しました。

短時間で復旧できたことは、水道局の重要事業として位置付けている耐震化事業の推進により、全国平均を大きく上回る耐震化率の高さが効果としてあらわれたものといえます。

今後も災害対策の強化に努め、地震等が発生しても安定して供給できる水道施設の構築を目指してまいります。

▲損傷した付帯設備の修繕状況

ライフラインの災害対策強化を図ります!!

令和4年度

水道事業予算

安全安心でおいしい水道水を供給するため、配水池などの基幹施設や口径400㎜以上の配水本管などの基幹管路の耐震化事業に集中的に取り組み、地震災害における大規模断水のリスク低減を図ります。

基幹管路耐震適合率について、令和2年度末の93%から令和7年度末の100%を目標に、災害に強い水道の構築に努めます。

【お問い合わせ先】
経理課 TEL024(535)1121