

ウォーターニュース あまがさき

第75号
平成29(2017)年5月



QRコードは機種により読みとれない場合があります。

〒660-0051 尼崎市東七松町2丁目4-16 TEL:06-6489-7402 FAX:06-6489-7403 ホームページ <http://amasui.org/>

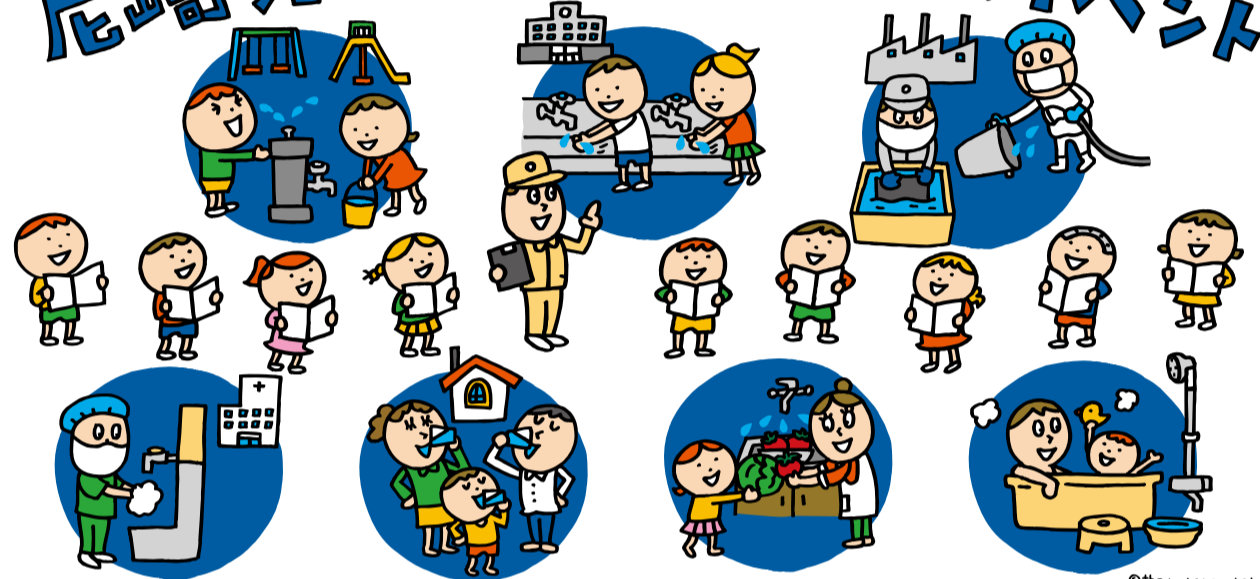
発行: 尼崎市水道局

第59回 水道週間 6/1~6/7

主催: 阪神水道企業団 / 共催: 尼崎市水道局

阪神水道企業団

尼崎浄水場特別開放イベント



阪神水道企業団コーナー

阪神水道企業団のことがよくわかる「パネル展示」や楽しいスーパーボールすくい!

当日受付 水の実験教室

水処理工程を楽しく学ぶ、実験教室!
自由見学した水処理工程の仕組みを、実験キットで楽しく学ぶ。
[時間] 11:00~、13:00~、14:00~
※各回先着20名。自由見学終了後に受付。

応急給水車展示

災害時などに活躍する応急給水車を見てね!

パトカー&白バイ展示

カッコいい白バイの乗車体験をしてみよう!
[展示・体験時間] 10:00~14:00

6月3日(土) 10:00~16:00

入場・参加 無料

小雨決行 強風・大雨等 荒天の場合は中止

●場内に駐車はできませんので、公共交通機関でご来場ください。(車・バイクでの入場はできません。)
●場内での食事(お弁当等)はできません。 ●ペットを連れての入場はできません。
●帽子をかぶるなど 熱中症に気をつけて来てね!

ボクたちの暮らしに欠かせない大切な水道水!どうやって毎日おうちに届いているの?6月3日はふだんは見られない尼崎浄水場を特別公開!みんなで尼崎浄水場に来てね!



自由見学

安全で安心の
おいしい水道水が
できるまでを見学!

小学生以下のお子さんには
かわいい人気キャラクターの
貯金箱をプレゼント!

ご来場のかた
全員に
特製ボールペン
プレゼント!

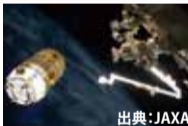


事前予約

特別場内セミナー 奇跡の水の惑星「地球」と宇宙の関係について
国立研究開発法人 宇宙航空研究開発機構 (JAXA) 社友 木場田 繁 氏
国際宇宙ステーションの水資源の管理や
水の再利用システムなど大人が楽しめるセミナー。

[時間] 15:00~16:00
※参加無料。イベント事務局に5月31日(水)までにメール、FAXで要予約。先着70名様。

メールアドレス: amajou2017@kobe-j.co.jp
FAX:078-362-7363



出典:JAXA

阪神水道
企業団

尼崎浄水場特別開放イベント2017事務局 ☎ 078-362-7450

(平日午前10時~午後4時) ※20名以上でご参加の方は前日までに事務局へご連絡ください。メールアドレス: amajou2017@kobe-j.co.jp FAX:078-362-7363

現地への交通アクセス

- 阪急塚口駅から…阪急バス(55・57番/阪神尼崎行、58番/JR尼崎(北)行)「阪神水道前」下車
- 阪神尼崎駅から…阪急バス(55・57番/阪急塚口行、56番/川西バスターミナル行)「阪神水道前」下車
- JR尼崎駅から…阪急(阪神)バス(58番/阪急塚口行)「阪神水道前」下車 ●阪急塚口駅・JR塚口駅から…徒歩約15分

●見学コースに急な階段の昇降があるため、ご高齢の方、障がいのある方等、歩行に不安がある方は、ご家族、お友達等ご同伴でのご来場・見学をお願いします。
●小学生以下のお子様は保護者の方でご来場ください。 ●小雨決行・強風・大雨等の荒天の場合は中止。 ●イベント内容は、当日のイベント進行の都合上で、変更になる場合があります。



阪神水道企業団尼崎浄水場 尼崎市南塚口町4丁目5番65号

詳しくはWEBサイトへ! <http://www.hansui.org/>

阪神水道企業団 検索

尼崎市水道局のブースにぜひ遊びにきてください!

水の飲みくらべ

水道水と市販のミネラルウォーターの違いがわかるかな?



水の値段くらべ

ミネラルウォーター1本分のお金でどれくらいの水道水が使えるか知ってる?



水道の歴史クイズ

尼崎市の水道は平成30年に100歳を迎えます! 100年の歴史にまつわるクイズに挑戦!




体のうるおい足りていますか？ 健康の秘訣は水分補給にあり！

私たちが生きていくために「水」は欠くことのできない存在です。人間の体の約60%は水分でできており、体内の水分バランスを維持するには1日に3ℓの水が必要になります。しかし、その摂取量が不十分だと、体に大きな影響を与え、熱中症などによって、時には死につながるおそれもあります。また、中高年で多発する心筋梗塞や脳梗塞なども水分の摂取量の不足が大きなリスク要因のひとつとなっています。今号では、水分の摂取量の不足が体にもたらす影響と、水分補給のメリットをご紹介します。

水分不足が起こす体の異常


熱中症

気温の高い時期・場所で、体内の水分などのバランスが崩れたり、体内の調整機能がうまく働かないなどによって発症します。体温が高くなり、体を触るととても熱い、皮ふが赤く乾いている、汗が止まらない、汗を全くかかないという症状が特徴です。




心筋梗塞

心臓に血液を送っている血管が詰まることなどによって、栄養や酸素が心臓にいきわたらなくなり、心臓の筋肉が壊死してしまう病気です。原因として主に動脈硬化や高血圧が挙げられます。



脳梗塞

血栓(血のかたまり)が脳の血管にでき、つまることなどによって、細胞に十分な血液を供給することができなくなり、脳の細胞が壊死してしまう病気です。心筋梗塞と同じく動脈硬化が発症の主な原因とされています。



水分補給は体にとって素晴らしい！

体をきれいにします。

水分補給は、体内から悪い物を排せつする作用や、細胞に栄養を与える効果のほか、新陳代謝を高めダイエットや、むくみの解消などの効果が期待できます。

体の中と外にうるおいをあたえます。

夏場でも一日中空調の効いた部屋にいたり、体が冷えて肌の新陳代謝が低下し皮脂が形成されにくくなり、空調で乾燥した空気が皮ふの水分をうばってしまいます。加湿を心がけるとともに、水分補給を行うことで夏場の乾燥からお肌を守りましょう。


病気の予防につながります。


体内の水分が不足することにより、血液がどろどろになり、血流が悪くなり、病気を引き起こすおそれがあります。水分を十分に摂取して病気のリスクを低くしましょう。

効果的な水分補給の方法

のどの渇きは脱水が始まっている証拠ですが、渇きを感じてから水を飲むのではなく、渇きを感じる前に水分を摂ることが重要です。水分が不足しやすいとされる就寝の前後、スポーツの前後・途中、入浴の前後、飲酒中あるいはその後などに水分を摂るようにしましょう。多くの方は水分の摂取量が不足気味で、平均して、コップの水をあと2杯(約400ml)飲めば、一日に必要な水の量を概ね確保できます。

また、アルコールや多量のカフェインを含む飲料は、尿の量を増やし体内の水分の排せつを促してしまうので、水分補給としては適しませんので気をつけましょう。





応急処置・もしもの場合…

涼しい場所へ避難し、服をゆるめましょう

熱中症かなと思ったら…

首、わきの下、太もものつけ根を冷やしましょう

水分を補給しましょう
(意識がない場合は無理に水分を摂取させない)

こんな症状の場合は救急車を呼んでください。

- 意識がはっきりしない、もしくは意識がない。
- 吐き気をおぼえる、もしくは吐く。
- けいれんを起こしている。

参考:厚生労働省「健康のため水を飲もう」推進運動

この記事に関するお問い合わせは、経営部管理課 TEL.06-6489-7402

けいじばん

水道料金のお支払いには
便利な口座振替払い、クレジットカード払いをご利用ください。

口座振替によるお支払い
お客さまの預金口座から自動的にお支払いいただく方法です。
※定例振替日に引き落とされた場合、ご請求金額から1回につき54円を割り引きます。

クレジットカードによるお支払い
事前に登録して、継続的にクレジットカードでお支払いいただく方法です。
※窓口等でクレジットカードを提示して、その場でお支払いいただく方法ではありません。
※口座振替割引は適用されません。
※請求金額が3万円を超える場合は納付書でのお支払いになります。



お問い合わせは、右記の水道局電話受付センターへ

水道の使用開始・中止など
水道局へのお申込み・お問い合わせは
水道局電話受付センター
☎06-6375-0002
毎日※午前8時45分～午後5時30分
まで受け付けています
※12月29日～1月3日を除く

- 水道の使用開始・中止のお申込み
- 名義変更のお届け
- 故障修繕のお申込み
- 口座振替・クレジットカード払いの手続きについてのお問い合わせ
- 水道に関するお問い合わせ

FAX 06-6375-0124
※上記の時間外・年末年始の緊急時は水道局警備室へ
☎06-6489-7400

