

## 森を育てて 水源を守る

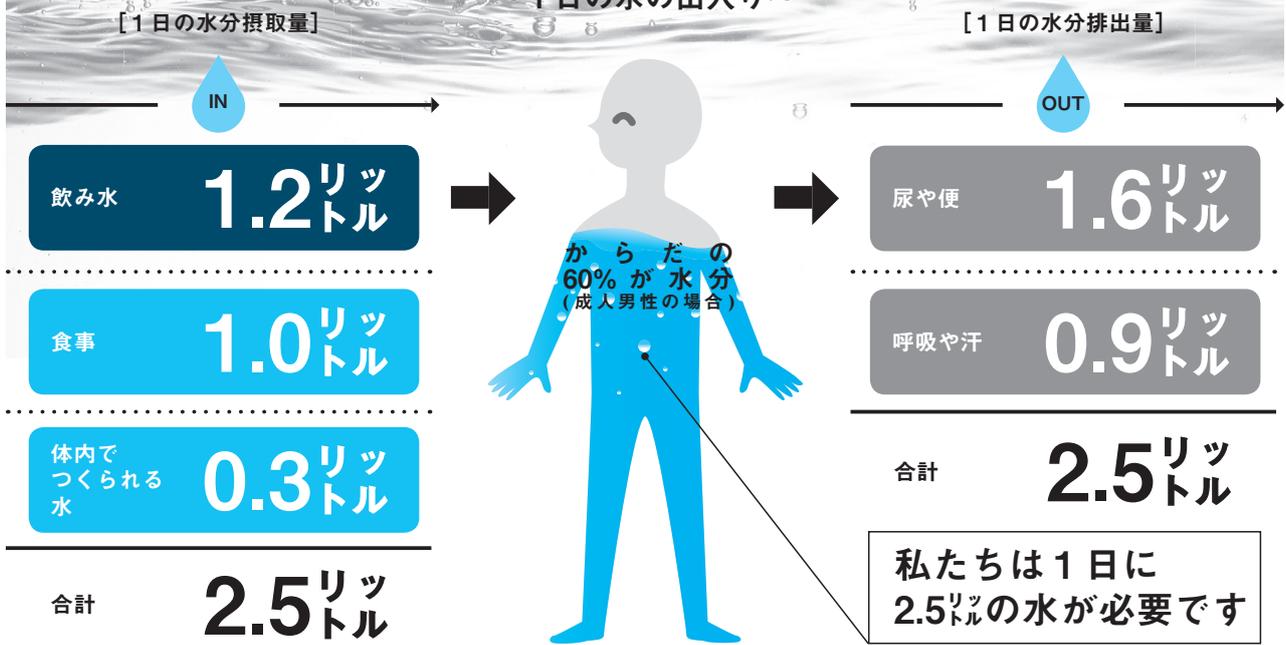


豊かな自然と安定した水源の保全に願いを込めてブナの幼木を植えました。

【3面に関連記事「水源涵養林植樹事業」】

# 「健康のために水を飲みましょう」

～1日の水の出入り～



**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。その摂取量が足りないと、健康障害を引き起こします。熱中症、脳梗塞、心筋梗塞なども水分摂取量の不足が大きなりスク要因のひとつになっています。

これらを予防するためには、こまめに水分補給をすることが効果的です。

## からだを満たす水分によって健康が維持されています

人間のからだは、ほとんどが水でできています。性別や年齢で差はありますが、子どもでは約70%、成人では約60%、高齢者では約50%を水が占めています。この水の働きで、酸素や栄養素、不要な二酸化炭素や老廃物の運搬、体温の調整が行われます。

健康を維持するのに水分補給をする必要のあるのは、このためです。

### 体内水分の減少で現れる主な症状



2%失うと…  
のどの渇き

3～4%失うと…  
食欲不振、イライラする、  
皮膚の紅潮、疲労困ぱい

5%失うと…  
言語不明瞭、呼吸困難、  
けいれん

## 水を飲むタイミング

～こまめな水分補給を心がけましょう～



### 1 朝起きたとき

寝ている間に汗や呼吸で失う水分はコップ1杯(約180ml)以上に達します。寝起きは誰でも水分不足。朝一番の水分補給が大切です。



### 2 運動をするとき

長時間の運動で汗をたくさんかく場合には、熱中症を防ぐため、水分とともに塩分(1リットルの水に1～2gの食塩)を摂るか、スポーツドリンクを飲みましょう。



### 3 入浴の前後

お風呂に入ると大量の汗をかきます。脱水状態を予防する意味で入浴前に水を1杯、水分補給のために入浴後に水を1杯飲むことを心がけましょう。



### 4 寝る前

寝ている間は、水分補給できない状態が続きます。脱水状態を予防するためには、寝る前の水分補給が大切です。



【参考】厚生労働省ホームページ「健康のため水を飲もう推進運動について」／環境省発行「熱中症環境保健マニュアル」

## Q：水道水をさらにおいしく飲むにはどうすればいいですか？

おいしさを感じる条件は、味だけではありません。においや水温もおいしさを左右する大きな要素です。

塩素のにおいが気になる場合、水道水をさらにおいしく飲む方法とは――。

### 冷やす

冷蔵庫や氷などで15℃以下に冷やすことによって、塩素のにおいもあまり気にならなくなります。

一般的に、体温と比較して20～25℃低いときに最もおいしく感じるといわれています。



### くみ置きする

水道水中の塩素は空気に触れると揮発し、徐々に減少していきます。

コップなどに水をいれて少し置いておくだけでも塩素が抜けます。



### レモンを入れる

水道水にレモンの輪切りを入れると、レモン果汁に含まれるビタミンCが塩素と反応して、塩素が除去されます。



### 緑茶の水出し

水道水を緑茶の茶葉に通すと、緑茶に含まれるカテキンが塩素と反応して、塩素が除去されます。

また、緑茶は低温でじっくり出すことにより、甘み成分のテアニンやビタミンCが壊れずに残るため、まろやかで深みのある、旨みたっぷりのお茶になります。冷蔵庫でしっかりと冷やしながらか、緑茶を水出ししていきましょう。



※水道水中の塩素がなくなると、消毒効果がなくなって細菌が繁殖しやすくなるので、なるべく早く飲み切るよう注意してください。

## 水道ニュース

岩手中部水道企業団の取り組みについてお知らせします



### すいげんかんようりん 水源涵養林植樹事業

水道週間に合わせて6月1日、花巻市豊沢の県立野外活動センター跡地で、水源涵養林植樹事業を行いました。この事業は、豊沢川水源の環境保全を目的として平成8年から始まり、豊沢川土地改良区とともに実施しています。

太田小学校、湯口小学校の児童、保護者、ボランティア、水道関連企業ら約190名が参加し、森や川を守ることの大切さを考えながら、ブナの幼木を植えました。

稚魚を放流する児童



植樹作業後は近くを流れる豊沢川に移動し、豊沢川漁業協同組合の協力によるイワナとヤマメの稚魚放流会も行われました。



### 和賀川周辺清掃



清掃活動を行う参加者

水道週間の活動として6月7日、和賀川浄水場の水源付近の和賀川グリーンパーク周辺で、北上市水道工事業協同組合、水道関連企業ら約60名が参加し、河川敷周辺の清掃活動を行いました。

約1時間活動を行い、可燃・不燃ごみを約20kg収集し、安全でおいしい水を供給するため、水源の環境美化に努めました。



# 令和2年度採用 岩手中部水道企業団職員を募集します

※岩手中部水道企業団は、北上市、花巻市及び紫波町に水道水を供給する一部事務組合（特別地方公共団体）です

企業団では、令和2年度に採用する岩手中部水道  
企業団職員採用資格試験を実施します。

## ■試験日

令和元年 **9月22日** (日)

## ■会場

花巻市立花巻中学校

※その他、詳細については受験案内をご確認ください

## ■試験職種及び採用予定数

試験職種	採用 予定数	受験資格
一般職 (大卒)	2名	昭和59年4月2日以降に生まれた方で、大学または高等専門学校専攻科を卒業または令和2年3月31日までに卒業見込みの方
技術職 (化学 / 大卒)	1名	

## ■受験案内・申込書

### ①直接入手

岩手中部水道企業団事務所にて配布します

### ②郵送による請求

封筒の表に「岩手中部水道企業団職員採用試験申込書請求」と朱書きし、宛先と郵便番号を明記した返信用封筒（定形封筒長形3号：12cm×23.5cm）に92円切手を貼ったものを同封のうえ、岩手中部水道企業団総務課（〒025-0004 花巻市葛3-183-1 花巻市交流会館2階）まで

### ③インターネットによるダウンロード

岩手中部水道企業団ホームページにてダウンロードできます

## ■申込み方法

企業団総務課へ郵送または持参

## ■申込み受付期限

令和元年8月16日（金）当日消印有効

## お問い合わせ

総務課 ☎ 0198-29-5377 (内線21,22)



私たちは、住民の生活と社会を支え続けるため、職員が有する知識、経験、技術力を結集し、安全で安心な水道水の安定供給という使命を胸に、これからもライフラインを守り続けます。水道のプロフェッショナルとして技術を磨き、ともに明日の社会を支えて行きましょう。

## Q クイズ & アンケート

### クイズ

通常1日に飲み水から取り入れる水の量はいくらでしょう？

- ① 0.6ℓ
- ② 1.2ℓ
- ③ 2.4ℓ

### アンケート

飲み水（直接飲む水、お茶、コーヒーなど）に何を使用していますか？（複数回答可）

- ① 水道水
- ② 井戸水
- ③ ペットボトル
- ④ ウォーターサーバー
- ⑤ その他（具体的にご記入ください）

### 【前回発行広報紙のアンケート結果】

企業団の災害に対する取組みのうち、知っていたものを教えてください。 (複数回答可)



【応募方法】 はがきに (1) クイズの答え、(2) アンケートの回答、(3) 郵便番号・住所、(4) 氏名、(5) 電話番号、(6) 水道に関するご意見や本広報紙の感想をお書きのうえ、〒025-0004 花巻市葛3-183-1 岩手中部水道企業団「読者アンケート係」へお送りください。

【締 切】 令和元年8月30日（金）当日消印有効

※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。お客様からいただいた個人情報、賞品の発送のみに使用するもので、お客様の承諾なく第三者に提供することはありません。

クイズとアンケートにお答えいただいた方の中から抽選で5名様に図書カード(1,000円分)をプレゼント

※前回発行広報紙（第18号・令和元年5月発行）のクイズの答えは、③ 2,800km でした。

応募総数88名の中から抽選により5名の方へ賞品をお送りしました。たくさんのご応募ありがとうございました。