

表 1

2022 Summer vol. 87

水と四季 夏号

p01

なごやの誇れるところ

「なごやの水道水がおいしい」

自然豊かな木曾の山々に源流を持つ木曾川。なごやの水道水の水源は、水質が良好なこの木曾川です。

木曾川の水は、水質が良好なことに加え、硬度が低い軟水です。なごやの水道水の硬度は大都市の中で最も低く、「あっさりしてまろやかな味」であると言えます。さらに、お客さまのもとへお届けするにあたって、上下水道局では、新鮮な水道水をお届けする取り組みやきめ細かな水質管理などを行っているため、なごやの水道水は「おいしい」と評価いただいています。

硬度ってなあに？

硬度は、カルシウム、マグネシウムの含有量の指標です。

欧米のように長い時間をかけて石灰質の地域を通過して来る水の硬度は高く、日本のように火山性の地質であったり、河川が急流であったりすると、硬度は低めになります。

硬度の比較

名古屋市 19mg/L

東京都 69mg/L

横浜市 55mg/L

京都市 40mg/L

大阪市 42mg/L

神戸市 41mg/L

ラスベガス（アメリカ） 300mg/L

ミラノ（イタリア） 270mg/L

パリ（フランス） 280mg/L

※令和2年度の平均値（各都市の公表値をもとに名古屋市上下水道局で平均値を算出）

※海外の都市の硬度は「日本と先進国との水質基準の比較に関する考察」

(平成 30 年 2 月 5 日) 公益財団法人 水道技術研究センターより

★ 軟水の特徴など、詳しくは [うるおいライフ](#) で検索

名古屋市上下水道局メールマガジン

名水レター 会員募集中！！

上下水道局のイベント情報や、水にまつわるお得な情報をお届けしています♪

さらに、令和 4 年度は、下水道が供用開始されてから 110 年を迎えることから 110 年の歴史を振り返るコラムも連載しています！

登録は、[こちら](#)

名水レター [検索](#)

登録は無料です

※メールを受信する際などに発生する通信料はお客さまのご負担です。

表紙の写真

「木曾三川流域フォトコンテスト 2021」の応募作品より

タイトル 「木祖村のトウモロコシ」

撮影場所 長野県木曾郡木祖村

撮影者のコメント

暑い時期でしたが、標高が高く涼しい木祖村を散歩しながら撮影しました。

P02

木曾三川流域フォトコンテスト 2022 作品募集中！

流域の魅力を域内外の方に発信することで地域の活性化に寄与するとともに、木曾三川流域の水環境保全意識を醸成することを目的とした「木曾三川流域フォトコンテスト 2022」の作品を募集しています。

木曾三川流域自治体連携会議

木曾三川流域連携事業のマスコットキャラクター [かわたん](#)

テーマ 木曽三川流域の自然や生き物～「水でつなぐ命」を発信しよう～

■応募資格 どなたでも応募可能（お一人様3点まで）

■応募期限 令和4年9月22日（木）必着

■応募方法 写真のデジタルデータをメール、郵送または持参にて提出

■問合せ 木曽三川流域自治体連携会議事務局

（上下水道局経営企画課）

TEL：052-972-3615 FAX：052-961-0276

メール：keiei@jogesuido.city.nagoya.lg.jp

入賞者には木曽三川流域の特産品をプレゼント！

【令和3年度最優秀賞】 阿寺溪谷狸が淵（長野県大桑村）

詳細はこちら

特報！

大相撲の御嶽海（みたけうみ）関「木曽川●なごやの水応援大使」※に就任！

なごやの水道水は、水源とする木曽川の豊かできれいな水の恩恵を受けています。このたび、木曽川流域の長野県上松町出身である大相撲の御嶽海関が、「木曽川○なごやの水応援大使」に就任しました！

応援大使就任期間：令和4年度～令和6年度

（なごや上下水道事業110周年期間）

大使に就任した御嶽海関には、流域に関連した事業のPRのほか、木曽川を水源とする名古屋市水道水のPRなどを行っていただきます。

就任に伴い、御嶽海関からは「うまい水に感謝！木曽川、なごやの水をしっかりと応援していきます。」とコメントをいただきました。

7月31日（日）まで御嶽海関の等身大パネルが名古屋城の金シャチ横丁に登場します。
（義直ゾーン・宗春ゾーンの冷水機「名城金鯪水」横）

大相撲名古屋場所の期間中に設置されるほか、その後も上下水道局の施設などに設置されます。

※木曾川のあとについている「○」は大相撲の白星を表現しています。

御嶽海関の応援大使就任

P03-04

上下水道事業 110 周年企画—下水道編②—

大雨に備える

◆「まちを大雨から守る」下水道

なごやの下水道の歴史は、浸水対策の歴史ともいえます。まちを大雨から守るため、下水道の浸水対策として雨水調整池の整備や雨水ポンプ所などの増強などの整備を進めています。しかしながら、昨今、大雨に対する下水道の整備基準を上回るような豪雨が全国各地で頻発しています。

◆ご家庭・事業所でできる大雨への備え

豪雨に対応するために、市民の皆さまには「自助」「共助」の取り組みとして日ごろから①から③のような「浸水被害の軽減を図る取り組み」や「命を守る行動」のご協力をお願いしています。

①雨水ますの清掃

雨水ますは、雨水が下水管に流れ込む入口です。雨水ますの周りを日ごろからきれいに清掃し、物などを置かないようご協力をお願いいたします。

ごみや落ち葉が詰まった雨水ます

きれいな状態の雨水ます

②雨水流出抑制施設設置のご協力のお願い

「雨水流出抑制」とは、降った雨を地中にしみ込ませたり、一時的に貯めて少しずつ流したりすることで、下水道や河川に流れ出る雨の量を抑える仕組みのことです。

令和4年6月1日（水）より、市民の皆さまが雨水流出抑制施設（浸透雨水ますおよび

雨水タンク)を設置する場合の助成制度を始めました。詳細は、局公式ウェブサイトをご覧ください。

ご家庭でできる雨水流出抑制施設の例

助成制度について

③ハザードマップの活用

予想される浸水の区域や深さ、避難の情報などを記載した「ハザードマップ」が令和4年6月に改訂され、名古屋市公式ウェブサイトで公表されています。

大雨が降ったときには、適切な行動をとることが重要です。日ごろから「ハザードマップ」を活用して、指定緊急避難場所や避難経路を確認しておきましょう。

ハザードマップについて

災害に備える

大規模な災害により広範囲で断水が発生すると、皆さまに飲み水が行きわたるまでに数日かかってしまう場合もあります。

「いざ」という時のために、各ご家庭で1人1日3リットルの3日分(9リットル)以上の飲料水の備蓄をお願いします。

災害用備蓄飲料水「名水」の販売

上下水道局では、各ご家庭での飲料水の備蓄を促進するため、長期保存が可能な災害用備蓄飲料水「名水」を販売しています。窓口販売では割引価格にてお得に購入いただけます。配達販売では重たい名水を玄関先まで送料無料でお届けします。

販売製品

1箱あたり490mL缶24本入り 計11.7リットル

賞味期限は2031年10月

窓口販売

販売窓口：上下水道局営業センター、営業所、管路センター

販売価格：1箱2,200円(税込)

支払方法：お支払いは現金のみです。

配達販売(期間限定)

受付期間：令和4年6月3日（金）から令和5年3月13日（月）まで

商品は受付後2週間以内に発送

受付：お客さま受付センター（名水ダイヤル）

052-884-5959にお電話ください。

販売価格：1箱2,400円（税込）

高齢者のみの世帯等では100円割引

※給水区域外への配達は別途送料が必要となります。また、割引の適用もありません。

災害用備蓄飲料水「名水」

p5

うるおいライフ

「夏バテ」に効果的な入浴方法をご紹介します♪

夏になると、「体がだるい」「体調がすぐれない」などの不調を感じる方も多いと思います。

そんな「夏バテ」に効果的な入浴方法について、早坂教授監修のもとご紹介します。

早坂信哉教授のプロフィール

温泉療法専門医、博士（医学）、東京都市大学人間科学部学部長・教授。お風呂や温泉に関する医学的研究の第一人者。著書『最高の入浴法』、『入浴検定公式テキスト』など。

夏の入浴のポイント

●37～38℃前後の、体温と同じ程度の「不感温浴（ふかんおんよく）※」

※体温と同じ温度での入浴方法（最も体に負担のない入浴温度）

●炭酸系入浴剤の併用

●20分間の全身浴

入浴の効果

不感温浴のぬるい温度により、リラックスできて自律神経である交感神経の興奮を抑えることができます。入浴による体温上昇も少なく、湯上り後に汗だくになることもありません。ここに、炭酸系入浴剤を加えることで、ぬるい温度であっても炭酸の血管拡張作用によって、全身の血液の流れがよくなります。これにより、血液が栄養分を全身の細胞に運んでくれるので、疲労を回復させてくれます。また、湯船につかると浮力によって筋肉

の緊張が和らぎ、水圧によって下半身にたまった血液やリンパ液の流れも良くなります。

週末だけでも湯船を使って入浴しよう

普段はシャワーであっても、せめて週末だけでも湯船を使って入浴すると、夏バテの症状が違います。夏バテ予防・回復には意識して湯船を使った入浴をしましょう。

局公式ウェブサイト「うるおいライフ」では、「健康」「家事」「環境」「学び」の4つのテーマにわけてさまざまな記事を紹介しています。

うるおいライフ 検索

p6

からだと環境にやさしい料理レシピをご紹介します
カンタンクイイニング

冬瓜入り青椒肉絲（チンジャオロース）

材 料（4人分）

①

牛切り落とし肉……………150 g
塩こしょう……………少々
しょうゆ…………… 大さじ1
砂 糖…………… 大さじ1
酒（または水）…………… 大さじ1
片栗粉…………… 小さじ1

冬 瓜……………300 g
ピーマン …………… 150 g
パプリカ（赤・黄）…………… 各 50 g
サラダ油……………大さじ1

②

おろしにんにく・しょうが…各小さじ1
しょうゆ …………… 大さじ1と1/2
砂 糖 …………… 大さじ1

鶏がらだしの素 ……………小さじ1
水 …………… 50cc
ごま油 …………… 小さじ1

栄養価（1人分）

エネルギー…169kcal
食塩 ……………2.0g

作り方

- ①牛肉は細切りにして㊸をもみこみ、5分ほどおく。冬瓜は種を取り、皮を薄めにむき、拍子木切りにする。ピーマン、パプリカはヘタと種を取り、千切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を入れて、おろしにんにく・しょうがを炒めて香りを出したら、
- ①の牛肉を入れてさらに炒める。
- ③肉の色が変わってきたら冬瓜を加えて、中火で3分ほど炒める。
- ④ピーマン、パプリカを加えてさらに炒め、全体がしんなりしてきたら、㊹を加えて調味料を絡ませるように混ぜながら、汁気が半分程度になるまで炒める。
- ⑤最後にごま油で香りをつけて完成。

ポイント

冬瓜の収穫時期は、夏から秋です。収穫後、冷暗所で保管すれば冬までもつため、「冬瓜」と呼ばれます。冬瓜は90%以上が水分のため低カロリーで、カリウムが豊富です。カリウムには、余分なナトリウムを排出する働きがあり、利尿作用の促進やむくみ解消などの効果が期待できます。

冬瓜は、厚く皮をむき下ゆでしてから煮物にすることが多いですが、炒め物にも活用できます。

炒め物の場合は、表面の固い皮を取る程度にし、下ゆでしないでそのまま使った方が冬瓜の食感を楽しめます。皮を薄くむくことで廃棄を減らすことができ、下ゆでを省くことで水やエネルギーの節約になります。さらに手間も省けるので、ぜひ、炒め物にも活用してみてください。

レシピ監修 名古屋文理大学短期大学部 食物栄養学科 助教 小濱 絵美

お客さまの声

Q 地震などの災害時には、飲み水やトイレはどうすればいいですか。

A ご家庭が断水し備蓄していた飲料水がなくなった場合、お近くの応急給水施設で給水することができます。

万一の災害時に備え、日ごろからご家庭に十分な量の水を備蓄しておくとともに、近くにある応急給水施設の場所を確認しておきましょう。

また、本市の災害時におけるトイレの確保としては、指定避難所のトイレが使用できない場合、被害状況に応じて下水道直結式仮設トイレ、くみ取り式トイレ、簡易パック式トイレを使用することを想定しています。

詳細は、局公式ウェブサイトをご覧ください。

災害時に役立つ施設の検索

表 4

水なんでもクイズ！

もんだい

「いざ」という時のために、各ご家庭で1人1日〇リットルの〇日分以上の飲料水の備蓄をお願いしています。〇に入る数字は何でしょう。

A. 1 B. 2 C. 3

「ヒント」 この「水と四季」をよく読んでね。

応募方法

【はがき】 ①クイズの答え②「水と四季」を手に入れた場所③読んだ感想や今後読みたい内容、上下水道局への質問・意見など④住所⑤氏名⑥年齢を記載の上、下記までご応募ください。

〒460-8508 名古屋市上下水道局広報サービス課（宛先住所なしで届きます）

【電子メール】 件名を「水と四季夏号クイズ応募」とし、上記①～⑥を入力の上、二次元コード、もしくは下記メールアドレスよりご応募ください。

cs.oubo@jogesuido.city.nagoya.lg.jp（全て小文字。lgは「エルジー」）

【締め切り】 2022年9月30日（金）必着です。

当選発表

正解者の中から抽選で10名様に図書カード500円分を差し上げます。当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

※ご応募いただいた個人情報は誌面づくりの参考、質問などへの対応、クイズの当選通知および賞品の発送の目的以外には使用しません。

前号の答え

なごやの上下水道は、令和4年度に下水道が供用開始から「C.110」年、令和6年度には水道が給水開始から「C.110」年を迎えます。

お問い合わせ先

水道のご使用開始や中止などのお申し込み・各種ご案内は
お客さま受付センター（名水（メイスイ）ダイヤル）
年中無休

電話 052-884-5959（ゴクゴク）

FAX 052-872-1296

※おかけ間違いのないようご注意ください。

受付時間：〔平日〕 8:00～19:00

〔土・日曜日、休日、12/29～1/3〕 8:00～17:15

水の歴史資料館

入館無料

●所在地 千種区月ヶ丘1丁目1-44

●開館時間 9:30～16:30

●休館日 月曜日（月曜日が休日の場合は直後の平日）・年末年始

●交通 市バス「月ヶ丘」下車徒歩2分、「谷口」下車徒歩14分

地下鉄東山線「覚王山」下車2番出口徒歩17分

●電話 052-723-3311 052-723-3312

※団体の場合は事前にご連絡ください。車いすの方も館内を見学できます。

メタウォーター下水道科学館なごや

入館無料

●所在地 北区名城一丁目3-3（名城水処理センター1階）

●開館時間 9:30～16:30

●休館日 月曜日（月曜日が休日の場合は直後の平日）・年末年始

●交通 市バス「城北橋」または「名城公園」下車徒歩5分

地下鉄名城線「名城公園」下車1番出口徒歩5分

駐車場は身体障害者用1台のみです（予約制）。ご利用方法はお問い合わせください。

●電話・FAX 052-911-2301

※団体の場合は事前にご連絡ください。車いすの方も館内を見学できます。

発行：名古屋市上下水道局広報サービス課

〒460-8508 中区三の丸三丁目1番1号 （電話 052-972-3608 FAX 052-972-3710）

2022年7月 9,000部

次回発行予定は2022年10月です。

上下水道局では、お客さまからいただく上下水道料金等によって事業を運営しています。

名古屋市上下水道局公式ウェブサイト <https://www.water.city.nagoya.jp/>