

かわさきの 上下水道

No.34

平成30年12月発行

川崎市上下水道局
サービス推進部サービス推進課
〒210-8577 川崎市川崎区宮本町1
☎ 044-200-3097 ☎ 044-200-3996

貯水状況 (H30.11.19現在)

相模湖	86%
津久井湖	95%
丹沢湖	93%
宮ヶ瀬湖	83%
4湖合計貯水率	87%

目次

- 季節湯のすすめ P.1
- 水道の漏水防止対策を紹介します P.2
- 平成29年度決算概況 P.3
- 検針時にお届けする「使用水量のお知らせ」を変更しました
- 入江崎水処理センターに広報施設ができます! P.4
- 水道水でうがい・手洗い!
- 引越し日が決まつたら お早めにご連絡ください
- 水管の凍結にご注意ください
- 入江崎余熱利用プール休館のお知らせ
- おふたりさん ～お風呂でほっかほか編～
- プレゼントクイズ
- お問い合わせ

広報紙「かわさきの上下水道」は、年4回(5、8、12、3月)発行しています。次回の発行は、3月下旬の予定です。



ほっかほか

みなさん、寒い冬をいかがお過ごですか。お鍋など温かい食べ物が食卓に並ぶ時期ですね。夏はシャワーで済ませた人も、ゆっくり湯船に浸かってみてはいかがでしょうか。さて、今号の特集は「お風呂」です。湯船に浸かるメリットから季節風呂の紹介まで、お風呂にまつわる様々な情報を届けします。「ほっかほか気分」で冬を快適に過ごしましょう。

お風呂に入って温まる

冬になり気温が下がってくると、身体は芯から冷えてしまいます。冷えは万病のもと。寒い季節は湯船に浸かり、身体の芯から温まりませんか。入浴には様々な効果があるので、シャワーで済ませるのではなく、湯船に浸かり、リラックスして1日の疲れをとりましょう。

入浴の効果を引き出す3つの作用

健康にどっぷり浸かろう!
季節湯のすすめ
Let's enjoy bath life

温熱作用

温かいお湯に浸かり身体が温まると、筋肉のこわばりが和らぐため、肩こりや腰痛、筋肉痛の緩和に効果があると言われています。

浮力作用

水中では浮力が働くため、地上に比べ体重が軽くなります。全身浴の場合は、体重が10分の1になるため、関節への負担が減り、痛みが和らぎます。

水圧作用

身体に水圧がかかると、血液が心臓に押し上げられます。お風呂に浸かると足のむくみが解消されるのは、この水圧作用によるものです。

“季節湯”って知っていますか?

日本には、季節の果物や花、野菜などを湯船に入れて、季節にふさわしい香りを楽しみながら、効能を利用してきました伝統があります。春の“しょうぶ湯”や冬の“ゆず湯”は、今でも親しまれています。

以下の表を参考に、ご家庭で四季折々の“季節湯”を楽しんでみてはいかがでしょうか。

ゆず湯の紹介

冬至の日に入るお風呂として、日本人に広く親しまれている“ゆず湯”。ゆずの皮に含まれている精油成分には、血行促進効果があり、身体を芯から温めるので、冷え症に効果的と言われています。また、冬の乾燥した肌にうるおいを与える効果もあります。

季節湯一覧表

1月 松湯	4月 さくら湯	7月 桃湯	10月 しょうが湯
2月 大根湯	5月 しょうぶ湯	8月 はつか湯	11月 みかん湯
3月 よもぎ湯	6月 ドクダミ湯	9月 菊湯	12月 ゆず湯