

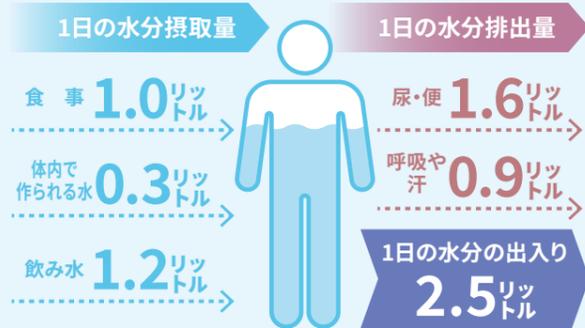
# 安心安全な水道水で夏を快適に！



暑い夏には、飲用はもちろん、料理、入浴、洗濯など生活のあらゆる場面で水が欠かせません。舞鶴市では安全・安心な水をいつでも使えるよう、24時間体制で水質管理などを行っています。今回は、そんな水の活用方法を紹介します。《上下水道部経営企画課》

## 夏はより積極的に水分補給を！

### 体と水の関係



成人が1日に必要とする水分量は、約2.5リットルといわれています。また、人の体の約60%が水分でつくられており、体内の水分量が減ると、熱中症のリスクが高まります。喉の渇きを感じる前にこまめに水分補給をしましょう。

**水分摂取のポイント**

- コップ1杯の水を1日約10杯飲む
- 特に入浴前と就寝前に1杯ずつ水を飲む

### 家計にも環境にも優しい水道水

1日1本(500ml)のペットボトルの水を購入して飲むと、年間約36,500円かかり、大きな出費になります。しかし、水道水をマイボトルに入れて飲めば、年間約35円の出費で済み、家計にも優しく、またペットボトルなどのゴミを排出しないため、環境にも優しい選択です。



### 水道水を「ひと工夫」でもっとおいしく！

何気なく飲んでいる水道水はちょっとした工夫で、よりおいしくなります。



#### 「水を冷やす」とまろやかに

飲み水は、10～15℃くらいが最もおいしく感じられます。冷蔵庫で一晩冷やすと良いでしょう。

#### 風味をプラス

レモン汁や果実酢などを数滴落とすと、ビタミンCが塩素を分解し、臭いを和らげ、飲みやすくなります。



## 汗をかく夏こそ湯舟に！

### 入浴でリフレッシュ

暑い夏はシャワーで十分だと思いませんか。実は夏こそ、湯船に浸かり、心身をリフレッシュし、快適に過ごすのがおすすめです。

#### 【入浴で得られる効果】

- 体が温まることでスムーズな入眠へとつながり、質の良い睡眠が得られます
- 筋肉の緊張がほぐれ、心身がリラックスし、夏バテ予防になります



### 残り湯は洗濯に再利用を

残り湯は温かいので洗剤が溶けやすく、特に泥汚れやつけ置き洗いに効果的です。入浴剤を入れた場合は色移りに注意し、すすぎはきれいな水道水で行いましょう。

# まいつる親善大使プロジェクト

### 作品を通じて、世界に発信

7月6日、舞鶴市出身で作家の井上奈奈さんに就任いただきました。井上奈奈さんの作品は国内外で高く評価されており『くままでのおさらい』特装版は平成30年の「世界で最も美しい本コンクール」で銀賞を受賞、令和5年には『PIHOTEK 北極を風と歩く』で第28回日本絵本賞大賞を受賞されています。就任式で井上さんは「思い出のある西図書館で大使という大役を仰せつかり、背筋が伸びる思い。これから、作品を通じて舞鶴市に貢献していきたい」と舞鶴への思いを述べられました。



### 新たに2人が大使に就任！

舞鶴市では、ゆかりのある著名人を大使に任命し、舞鶴の魅力を広くPRしていただくとともに、大使と連携した事業を展開する「まいつる親善大使プロジェクト」に取り組んでいます。《企画政策課》

べられました。就任式終了後には、井上さんと市長との対談や井上さんの最新作『うさぎまでのおさらい』の朗読も行われ、来場された多くの皆さんが、井上さんの紡ぎ出す言葉の世界に引き込まれていました。今後、現在進めている図書館機能の再編や魅力的な図書館づくりに向け、お力添えをいただきます。



まいつる親善大使  
作家 井上奈奈さん

### 舞鶴経済の発展に貢献

7月16日、株式会社日本M&Aセンターホールディングス代表取締役社長の三宅卓さんに就任いただきました。中小企業M&Aの第一人者として長年にわたり経済界の最前線で活躍されている三宅さんは、中学～高校生時代を舞鶴で過ごされるなど、舞鶴市に深い縁をお持ちです。三宅さんは就任にあたり「素晴らしい自然や文化、おいしい食材、そして優しい人々がいる舞鶴を、企業活動を通じて全国に紹介していきたい。地方創生は私のライフワークであり、舞鶴の経営者の皆さんと積極的に交流し、舞鶴経済の発展に貢献したい」と思いを語られました。今後、地域の産業振興や企業支援の取り組みへの助言や協力など、地域活性化にお力添えをいただきます。



まいつる親善大使  
実業家 三宅卓さん