

新潟市水道局がお届けする水の情報紙

みずさきあんない

水先案内

Vol.67

秋号、水先案内をお届けいたします。
水道メーターの検針票と一緒にお配りしています。

新潟市水道局ホームページ

新潟市水道局

検索

2015年(平成27年)
10月1日発行



特集

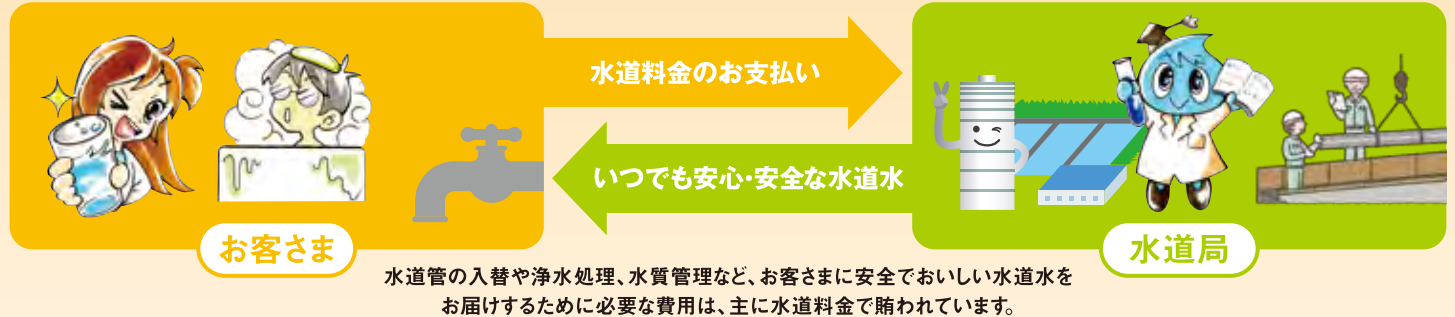
スポーツの秋
身体を動かそう!!

- 新潟市の水道料金について
 - 質問に順次お答えします
 - 古くなった水道管を耐震管に取り替えています Part1
- 他

新潟市の水道料金についてお知らせします!

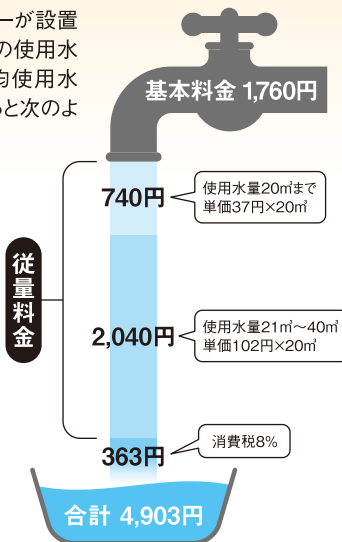


水道事業は水道料金収入をもとに
「独立採算制」で経営を行っています。



一般的な水道料金の計算方法

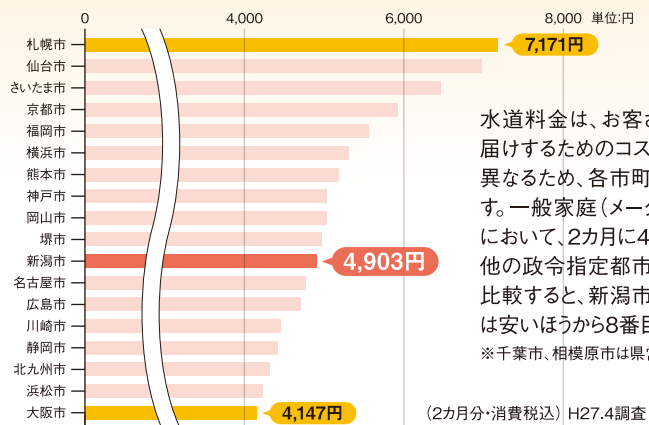
口径13mmの水道メーターが設置してあるご家庭で2カ月間の使用水量が40㎡(新潟市の平均使用水量)の場合を例に計算すると次のようになります。



意外と知らない
水道料金のことを
見ていこう!



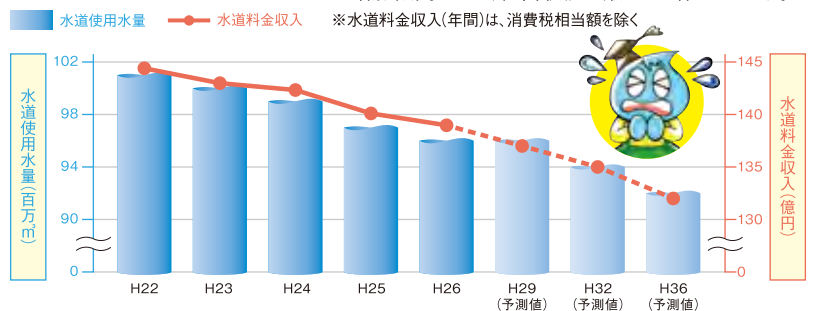
政令指定都市の水道料金比較



水道料金収入の変化

人口減少、節水器具の普及などにより、水道料金収入は年々減少していますが、老朽化施設の更新費用などが増加傾向にあり、経営状況は厳しさを増しています。

※水道料金収入(年間)は、消費税相当額を除く



メーターの口径	基本料金	従量料金			
		1㎡~20㎡	21㎡~60㎡	61㎡~100㎡	101㎡~200㎡
13mm	1,760円	1㎡につき37円	1㎡につき102円	1㎡につき109円	1㎡につき127円
16mm	2,240円				
20mm	4,180円	1㎡につき89円			
25mm	6,480円				

料金表から一部抜粋(2カ月分・消費税抜)

お問い合わせは ☎ 0120-411-002 水道局経営管理課へ

平成26年度 水道に関するアンケート調査において自由意見で寄せられた主な質問に順次お答えします。

Q



水道料金と下水道使用料が2カ月ごと一緒に請求されるので、割高感を感じる

A

通常、水道料金と下水道使用料は、2カ月に一度検針を行い請求を行っています。これは、水道料金と下水道使用料の徴収にかかる経費を大幅に削減することなどを目的に行っているものです。しかし、水道料金、下水道使用料2カ月分をまとめて支払う割高感や負担感があるため、その軽減を目的に平成21年12月から**口座振替のお客さまに限り、毎月振替(検針は2カ月ごと、料金は半分ずつを1カ月ごとに振替)に変更できるようになりました。**毎月振替は電話での申し込みにより手続きできますので、ご希望されるお客さまは、コールセンターへご連絡ください。詳しくは最終ページに記載してあります。

お問い合わせは ☎ 0120-411-002 水道局営業課へ





身体を動かそう!!

暑い夏も終わり、身体を動かすのに最適な秋がやってきました。今回は運動初心者向けのストレッチやウォーキングを中心に秋におすすめの運動をご紹介します。自分のレベルに合わせてトライしてみてください。

■監修／新潟医療福祉大学 医療技術学部 理学療法学科 教授 佐藤 成登志

運動は身体になぜいいの？

足腰を鍛える

リフレッシュ効果

ダイエット効果

など、様々な効果があります。

注意!!

間違った姿勢での運動や過度な運動は、身体の負担となり逆効果になってしまう可能性があります。下の文章を読んで適度な運動を心がけましょう。

運動で1番大切なポイント

継続

習慣となったらベストです

身体にいいことがわかっていながら続けられない方も多いのでは。継続するためには簡単で無理なくできる運動であることがポイントです。

おすすめの運動は...

複雑な動きではない

比較的どこでもできる

お金がかかりすぎない

「ウォーキングやストレッチ」が継続するのに最適な運動です。

腰痛にも◎ ストレッチ



回数／1回5～10秒×10回

ストレッチはウォーキングなどの運動をする前後に行ってもよい。

毎日20分で効果も!

ウォーキング

準備は、ジョギングシューズと動きやすい服装だけ。



息をはく時に「1・2・3・4」と数え、すう時に「1・2」と数えると良い。ウォーキングは有酸素運動。酸素をたっぷり取り込んで体脂肪を燃やしましょう。

体重移動のイメージ図

- 1 踵から
- 2 小指の付け根
- 3 親指の付け根
- 4 親指



ジョギング



基本はウォーキングと同じ姿勢で走ること。ウォーキングよりも激しい運動になるので身体に負担がかかります。運動後、数日たっても関節や筋肉に痛みがある場合は専門家に相談してください。

マラソン



身体に大きな負担がかかります。チャレンジする場合は無理のないトレーニングスケジュールをたてて行ってください。

水分補給

のどが渇いてからでは遅く、こまめな水分補給が重要です。水分補給をしないで運動をすると汗がうまく出ず、体温が上がり体力を消耗してしまいます。脱水症状の危険も。

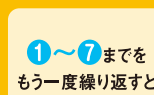


運動のタイミング

ストレッチやウォーキングは、夕食後1時間以上たってから20分以上行う。(この時間帯に行くと、特にダイエット効果が。) 会話ができる程度の遅すぎないスピード。軽く汗ばむ程度でOK。

運動の後は手洗いをしっかり

屋外などで運動をした後は、しっかり手を洗い、衛生面に気を付けましょう。



出典／東京都福祉保健局 食の安心/ハローホームページ

手洗いの時は
ハッピーバースデーの歌を
2回歌いましょう♪

手洗いにかかる時間の目安は
①～⑥までに30秒、⑦に20秒です。



古くなった水道管を「耐震管」に取り替えています!

Part
1

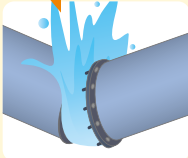


土の中で古い水道管は以下の
リスクが大きくなります。

管体が
腐食している



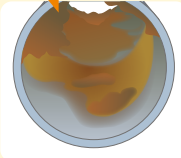
継ぎ手部分の
損傷



ボルトが
腐食している



管内にサビが
たまっている



古い水道管は

- 水漏れや濁り水の原因に…
- 大きな地震が起きた時に壊れやすい

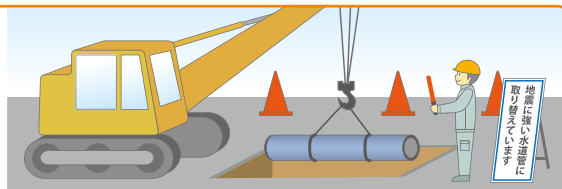
東日本大震災では、
地震に強い水道管(耐震管)は…



道路が崩れても
水漏れ
しませんでした。



今、取り替えを進めている古い水道管は、1964(昭和39)年
に発生した新潟地震の復旧管路がほとんどを占めるため、
市街地に集中しています。工事へのご協力をお願いします。



次号

Part
2

では

- どのように取り替えを進めるのか
- 耐震管の仕組み
を紹介します。

お問い合わせは

0120-411-002

水道局管路課へ

便利で安心

毎月振替がおすすめです!



水道料金など
10,886円
(2カ月分)

半分ずつ
振替できます。



水道料金など
5,444円



水道料金など
5,442円

料金のお支払いを口座振替にさ
れている方に限り、ご希望により、
検針は2カ月ごと、料金は半分ずつ
の毎月振替にできます。

※金額例は、メーター口径13mm、使用水量40mlの場合の水道料金と
下水道使用料の合計金額。
※毎月振替金額には、端数調整により差が生じる場合があります。

口座振替の方は
電話だけで毎月振替に
変更できます。



毎月振替についての
お問い合わせ・お申し込みは

▶お客さまコールセンターへ▶

編集・発行

新潟市水道局

年4回、春(4・5月)／夏(7・8月)／秋(10・
11月)／冬(1・2月)発行。水先案内に関し
てのご意見・ご感想がありましたら、水道局
総務課までお寄せください。

〒951-8560 新潟市中央区関屋下川原町1丁目3番地3
http://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/jyogesuido/suido/
E-mail somu.ws@city.niigata.lg.jp

ファイリングできます!



中央ガイドに沿って
2穴パンチなどで穴
をあけ、ファイリングを
することができます。



水道局へのお届け、お問い合わせ、漏水などの通報は

新潟市水道局お客さまコールセンター

0120-411-002

年中無休 受付時間／AM8:00～PM9:00

ご利用できない場合や、受付時間外のご連絡は025-266-9311へ