

Pipe Line



特集

大津の水とスポーツ!

2025

6¹

No.139



くらし 支えるパートナー
大津市企業局

発行/大津市企業局企業戦略・危機対策室
〒520-8575 大津市御陵町3番1号
☎077-528-2863

大津市企業局



Instagram



YouTube



湖国の感動 未来へつなぐ
わたSHIGA輝く国スポ・障スポ 2025
第79回国民スポーツ大会・第24回全国障害者スポーツ大会

国スポ開催まであと 119日	障スポ開催まであと 146日
--------------------------	--------------------------



大津の水とスポーツ!

湖国の感動 未来へつなぐ
わたSHIGA輝く
国スポ・障スポ 2025
第79回国民スポーツ大会・第24回全国障害者スポーツ大会

いよいよ今年滋賀県で開催される「わたSHIGA輝く国スポ・障スポ」。大津市では県内最多の19競技を開催します。今回は、スポーツをする際に大切な水分補給について特集します。

スポーツ時の水分補給は大切です

教えていただきました



管理栄養士、スポーツ栄養士
川添みくさん
栄養についての
研修などをされています。

スポーツをすると汗をかきます。汗をたくさんかくとパフォーマンス力の低下や熱中症の恐れがあります。適度な水分補給と失われた身体の成分などの補給が大切です。

今回は、スポーツの前後など時機に合わせた水分補給についてお伝えします!

ごはんには糖質、みそ汁には水分や塩分などが含まれています。3食の食事を摂ることで、身体の成分バランスを整えることはスポーツに効果があります。P8ではレシピも紹介しています。



汗の成分

1% ミネラルなど
99% 水分

一般的な水分の摂取目安をご紹介します

運動前(30分前)
塩分や糖質を摂取しましょう。食事が摂れていれば水分を250~500mlゆっくり飲みましょう。

運動中
1時間当たり3~4回の水分補給をしましょう。(1回あたり200~300ml)

運動後
運動後も4から6時間は汗や尿により水分や栄養素が身体からなくなりますので、意図的に水分と栄養素を補給しましょう。ただ、がぶ飲みはしないように。

P8では、**運動中、運動後に飲むと良いスポーツドリンクを紹介しています。**
運動で失った栄養素も一緒に摂取できます!

マイボトルを持って出かけよう



アウトドア、スポーツなど外出する機会が増える時季はマイボトルに水道水を入れて出かけましょう!

大津市企業局では、「マイボトルを持ち歩くライフスタイルの提案」をしています。マイボトルを持ち歩くことは、ゴミを減らし、大津の水道水の水源である琵琶湖を守る取り組みにつながるだけでなく、日々の節約にもなります。

冷水機設置補助金について

熱中症
予防にも

マイボトルスポットマップ

「大津市 冷水機設置補助金」で検索いただくか、右のコードからご覧ください。



関西広域連合のホームページでは、マイボトルスポットマップを掲載しています! 「関西広域連合 マイボトル」で検索いただくか、右のコードからご覧ください。



大会や競技について

「大津市 国スポ」で検索いただくか、右のコードからご覧ください。



冷水機と国スポ・障スポ会場マップ



国スポ・障スポの会場でもプラスチックごみの削減を目的にマイボトルの持参を推奨しています。 当局的補助金事業に賛同いただき設置した冷水機と大津市の国スポ・障スポの会場をマップで紹介します。



冷水機が設置されている施設

- 1 妹子の郷
- 2 O'PAL
- 3 皇子が丘公園体育館
- 4 大津駅前公園
- 5 瀬田みどりのふれあいセンター
- 6 びわこ文化公園
- 7 大石緑地スポーツ村

大津市開催日程

国スポ
会期前
2025年9月6日(土)~同月15日(月・祝)
本会期
2025年9月28日(日)~10月8日(水)

障スポ
2025年10月25日(土)~同月27日(月)

国スポ・障スポ競技会場(市内)開催競技……開催日

- ①和邇市民運動広場グラウンド
 - スリースマイルゴルフ …………… 5/25(日)
- ②伊香立公園芝生グラウンド
 - サッカー …………… 10/3(金)
- ③大津市柳が崎特設セーリング会場
 - セーリング …………… 9/28(日)~10/1(水)
- ④皇子山総合運動公園陸上競技場
 - サッカー …………… 10/3(金)~6(月)
- ④マイネットスタジアム皇子山(皇子山総合運動公園野球場)
 - 高等学校野球(硬式) …………… 9/29(月)・30(火)・10/2(木)
- ⑤皇子が丘公園体育館
 - スポーツ拳法 …………… 9/14(日)
 - ラジオ体操第3 …………… 6/8(日)(初代・二代目)
 - スポーツウエルネス吹矢 …… 10/19(日)
- ⑥滋賀県警察学校射撃場
 - ライフル射撃(25m) …………… 10/4(土)~6(月)
- ⑦ウカルちゃんアリーナ(滋賀県立体育館)
 - フェンシング …………… 9/29(月)~10/2(木)
 - 空手道 …………… 10/5(日)~7(火)
- ⑦滋賀県立武道館
 - 小倉百人一首競技かるた …… 5/11(日)
- ⑧関西みらいローイングセンター(滋賀県立琵琶湖漕艇場)
 - ローイング …………… 10/4(土)~7(火)
- ⑨滋賀ダイハツアリーナ(滋賀アリーナ)
 - 体操(競技) …………… 9/12(金)~15(月・祝)
 - 体操(新体操) …………… 9/6(土)・7(日)
 - 体操(トランポリン) …………… 9/9(火)
 - バドミントン …………… 9/28(日)~10/1(水)
 - バスケットボール …… 10/3(金)~7(火)
 - 車いすバスケットボール(身) …………… 10/25(土)・26(日)
 - バスケットボール(知) …………… 10/25(土)・26(日)
- ⑩瀬田川特設カヌー競技場
 - カヌー(スラローム、ワイルドウォーター) …………… 10/3(金)~6(月)
- ⑪大石緑地スポーツ村テニスコート
 - テニス …………… 9/29(月)~10/2(木)

- 国スポ競技(正式・特別)
- 障スポ競技
- デモンストラーションスポーツ・オープン競技

大津市企業局では定期的な点検業務を実施しています。

上下水道、ガスを取り扱う企業局では、定期的に配管等の管や施設の点検を実施しています。

水道の点検 古い水道管や給水管の漏水検査や、市内の配水池の水位を24時間監視しています。

下水道の点検 下水道管の詰まりやすい箇所の巡回確認や、年間3,000か所のマンホールの目視確認、腐食が起りやすい下水道管路の法定点検を5年に1回以上実施しています。



宅内の水道メーターなどに音聴棒をあて、漏水音の有無を調査します。

ガスの点検 ガス施設の点検を月に1回、宅地内のガス管や道路上のガス導管の安全点検を4年に1回実施しています。

もしもの連絡先 道路から水が出ている、ガス臭いなどがあれば連絡をお願いします。

道路や歩道で	道路上で水が溢れている	●企業局保安センター水道(24時間) ☎077-528-2607
	道路上でガスの臭いがする	●企業局保安センターガス(24時間) ☎077-523-1231
	下水が流れない、マンホールから水が溢れている	●下水道整備課(平日9時00分～17時00分) ☎077-528-2766 ●企業局が委託している事業者(上記以外) ☎077-528-6077



マンホール内点検の様子

雨水を貯めて災害対策! 雨水タンク・浸透ますの設置を助成します

企業局では雨水貯留タンク・浸透ますの設置助成を行っています。たくさんの方が設置し雨水を貯めることで大雨の際、浸水被害を軽減することができます。また災害時の非常用水にすることも可能です。

安心して暮らせるまちづくりのために、雨水貯留浸透施設設置助成制度をご活用ください。

貯留タンクとは?



屋根に降った雨を雨といから貯めるタンク

浸透ますとは?



屋根に降った雨を地下に浸透させる、小さな穴が開いたます

●助成制度の内容

	雨水貯留施設(貯留タンク100ℓ以上)	雨水浸透施設(浸透ます)
対象建築物	戸建住宅、集合住宅、事業所など(※1)	
対象区域	大津市内	大津処理区内(※2)
申請回数	1回	
対象経費	本体及び付属品の購入費	設置工事費(※3)
助成金額	対象経費の2/3 100ℓ以上150ℓ未満 上限 25,000円 150ℓ以上200ℓ未満 上限 35,000円 200ℓ以上 上限 40,000円 (建築物1棟につき1基まで)	対象経費の2/3 上限 60,000円

- ※1) 販売や展示を目的とした建築物は除きます。対象建築物の所有者が申請を行ってください。
 ※2) 滋賀、山中比叡平、長等、逢坂、中央、平野、膳所、富士見、晴嵐学区の市街地部です。
 ※3) 雨水浸透施設の設置工事は大津市指定排水設備工事業者にお問い合わせください。

申請書は下水道計画課にてお渡しします。その他、市民センターの窓口で配布、大津市企業局ホームページからダウンロードも可能です。

●申請にあたっての注意点

- ①決定通知書交付の前に購入・設置された場合、助成の対象となりません。
- ②申請者は対象建築物の所有者、または所有者の同意を得た使用者の方に限ります。



問い合わせ先 下水道計画課 ☎077-528-2764

水道週間

6月1日～7日は、水道週間です。水道は私たちの暮らしに欠かせないものです。水道について、理解と関心を深めていただくためのイベントを開催します。

図書館で水道週間イベントを実施します!

すいどうしゅうかん 水道週間ブックフェア

- 日時: 6月1日(日)～6月25日(水)
火～土曜日10時～19時
日曜日10時～17時
※月曜日は図書館の休館日です。
- 場所: 大津市立図書館(本館)
浜大津二丁目1-3



えいがかい ファミリー映画会とマイボトルづくりワークショップ

- 日時: 6月7日(土) 10時30分～12時
- 場所: 大津市立図書館(本館)浜大津二丁目1-3
- 対象: 小学生向け
- 料金: 無料
- 定員: 先着60名
- 上映作品: 「君に知ってほしい水のこと」、「水道水が届くまで」
「10年後のきみへ!小さな声の物語」
- 持ち物: 図書館利用者カード
- 予約: 不要



水道週間にみていただきたい動画のご紹介

母なる琵琶湖の水に恵まれた大津市の水道を、水の惑星「Otsu Water Planet」として、立命館大学の学生と共同で企画・制作した3つの動画です。ドローンを使った映像、アニメーションで細かい仕組みまで学べる仕掛け、難しい言葉を使わないナレーションで子どもから大人まで楽しく学べる動画です。



OTSU WATER PLANET



上下水道・ガス事業の経営戦略を改定しました

上下水道、ガスを取り扱う企業局では、定期的に配管等の管や施設の改良を実施しています。経営戦略は、中長期的な大津市企業局における経営の基本計画です。このたび、各事業を取り巻く環境の変化に柔軟に対応し、より質の高い計画とするため、計画期間を令和7～18年度とする計画に改定しました。今後は、本計画に基づき、健全で持続可能な事業運営を図ってまいります。各事業の主な取組は次のとおりです。

水道



浄水場の更新改良、水道管などの水道施設の老朽化対策や地震対策など



下水道



終末処理場の再構築、下水道管などの下水道施設の老朽化対策や地震対策、まちの浸水対策など



ガス



充実した保安体制の継続、災害に強いガス導管網の整備など



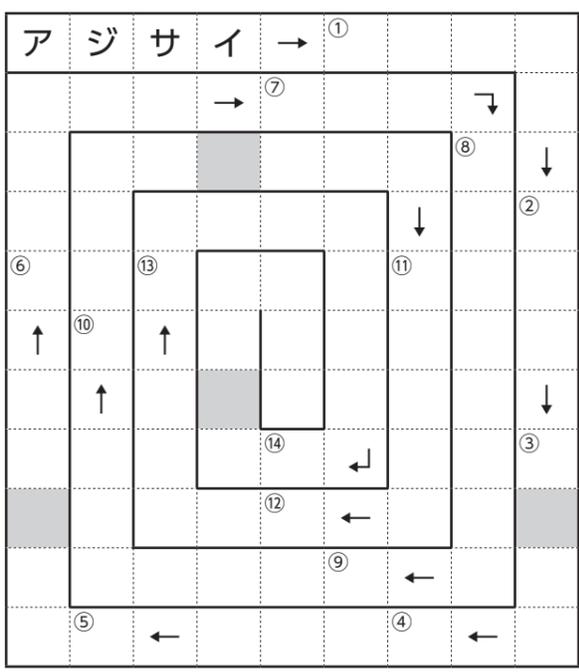
問い合わせ先 企業戦略・危機対策室 ☎077-528-2863

親子ふれあいクイズ

もんだい

- ①育児のために取得する休業の略称。
- ②企業局が助成しているのは〇〇貯留浸透施設設置助成制度(P5を見てね)。
- ③大きな石や岩を積み重ねたもの。お城の〇〇〇〇。
- ④学校の先生の別の呼び方。
- ⑤動画共有サービスのひとつ。企業局も動画をアップしています。
- ⑥図書館が6月1日から25日まで実施する水道週間イベントは「水道週間〇〇〇〇〇〇」(P4を見てね)。
- ⑦ルイス・キャロルが書いた児童小説「不思議の国の〇〇〇」。
- ⑧スポーツや体を動かすときに飲むと効果的な飲料のことで、レシピを紹介しています(P8を見てね)。
- ⑨ことわざ「骨折り損の〇〇〇〇〇〇」。
- ⑩企業局が改定した中長期的な経営の基本計画(P4を見てね)。
- ⑪京の着倒れ、大阪の〇〇〇〇〇〇。
- ⑫企業局が補助金を交付して市内各地に設置している設備(P2を見てね)。
- ⑬きょうだい同士でいがみあうこと。
- ⑭今回の特集の大きな地図は「冷水機と国スポ障スポ〇〇〇〇〇〇〇〇」。

しりとり^{しりとり}の要領^{ようりょう}で下のヒント^{ヒント}を参考^{さんこう}にして①から⑭の答え^{こたえ}を下^{した}のマス^{マス}にうず巻き状^{うずまきじょう}に入れてください。
(1マスにひらがなカタカナを一文字)
例:かさ→さくらんぼ→ぼうし
すべての答え^{こたえ}を入れてから□の文字^{もじ}を並べかえると、あることばになります。それを答え^{こたえ}てください。
(ヒントは、琵琶湖^{びわこ}でも採れる^と宝石^{ほうせき})
今回は、6月⁶が見ごろ^{みごろ}の「アジサイ」からスタート



こたえ

クイズの応募方法

ハガキ等に下記の内容を記入してください。

切手	220円	①クイズの答え
	〒	②郵便番号
	〒	③住所
	氏名	④氏名
	電話番号	⑤電話番号
	役立った記事	⑥役立った記事
	分かった記事	⑦分かった記事
	感想	⑧感想(自由記入)

《締切は7月1日(火)消印有効》

前回のクイズの答え

前回3月1日に発行しました第138号のクイズの正解は、「ピワマス」でした。224通の応募がありました。多数のご応募ありがとうございます。

問い合わせご相談

水道、ガスの開栓・閉栓は、いつでもどこでもLINEで簡単に申請ができます。
☎077-528-2603(お客様センター)
窓口受付 平日のみ 9時から17時まで
電話受付 平日 8時40分から18時30分まで
土日祝 8時40分から17時25分まで(1月1日から1月3日を除く)

「親子ふれあいクイズ」正解者の中から抽選で20名の方に「国スポ・障スポグッズ」を進呈します。当選者の発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。
クイズの募集を通じてご提供いただきました個人情報、ご本人の同意なしに第三者に開示することは一切ありません。
お寄せいただいた感想は「パイプライン」等で掲載することがあります。
当クイズはどなたでも応募できますが、おひとり様1通(回)の応募のみを有効とさせていただきます。

※「大津市電子申請サービス」による応募もできます! 検索サイトにて「大津市企業局 139号クイズ回答」と入力し検索するか、右記の二次元コードからアクセスしてください。



今月の表紙

今号の表紙は、マイボトルとテニスをプレーする様子にしました。暑い日が続きますので、スポーツやアウトドアなどで外出する際にはマイボトルで水分補給を行いましょう。

企業局でんごん板

敷地内の古くなったガス管の改善工事に係る補助金があります

敷地内に埋設されているガス管のうち、「白ガス管(亜鉛メッキ鋼管)」は耐震性に劣り、年数の経過と共に腐食が進行し、ガス漏れを起こす恐れがあります。
ポリエチレン管もしくはポリエチレン被覆鋼管へのお取替えをお勧めしています。

ガス経年埋設内管(灯外内管^{※1})の改善工事費^{※2}に対して
最大2分の1を補助します
(既設ガスメーターの1号数あたり15,000円が上限です)

※1: 敷地境界からガスメーターまでの配管
※2: 本市に申請される補助金対象部のガス工事費

工事着手前までに補助金申請を行い、本市より交付決定を受けてください。

詳しくは、ホームページ(大津市ガス経年埋設内管改善工事補助金のご案内)をご覧ください。



お問い合わせ先 ガス管理課 ☎077-528-2610

令和7年度(2025年度)予算が決まりました

水道、下水道、ガスのライフラインを安全に安定して、みなさんにお届けするための令和7年度(2025年度)予算が決まりました。予算の詳細は、ホームページをご覧ください。→



お問い合わせ先 経営経理課 ☎077-528-2602

ガスの安全点検

ガスを安全に安心してお使いいただくため、ガス事業法に基づき4年に1回、お客さま宅のガス設備の点検を実施しています。点検時間は、異常がなければ15分程度です。

安全点検は、大津市ガス特定運営事業などの附帯業務として、びわ湖ブルーエナジー(株)が実施し、企業局発行の従事者証を携帯した(株)大津ガスサービスセンター点検員がお伺いしますので、ご協力をお願いします。

点検月	点検予定地域
令和7年6月	大萱七丁目、萱野浦、玉野浦、大江一丁目～二丁目、大將軍二丁目
7月	大將軍一丁目、大將軍三丁目、向陽町、花園町、美空町
8月	清風町、陽明町、朝日一丁目～二丁目、水明一丁目～二丁目、湖青一丁目～二丁目、真野六丁目、和邇中、和邇今宿、和邇中浜、和邇高城、小野

(地域によっては、一部変更になる場合があります。)

※メーター検針時の『ご使用量のお知らせ』(検針票)に、安全点検の予定を記載しています。

お問い合わせ先 ガス管理課 ☎077-528-2610

令和7年度 下水道排水設備工事責任技術者試験のお知らせ

試験日時	令和7年11月11日(火) 受付: 13時～、試験: 14時～16時
試験会場	ピアザ淡海(滋賀県立県民交流センター)大会議室 大津市におの浜1-1-20
受付期間	令和7年8月18日(月)～令和7年8月29日(金) 土日を除く9時～17時 (申込書の配布は8月1日(金)から)
申込書配布場所及び受付場所	企業局企業経営部お客様設備課(大津市役所新館5階) 大津市御陵町3-1

※諸般の事情により延期、中止となる場合があります。

お問い合わせ先 企業局企業経営部お客様設備課 ☎077-528-2605
(公財)滋賀県建設技術センター ☎077-565-0216 URL <https://www.sct.or.jp/>

大津の水、ガス × スポーツ飯



今回は、スポーツと水について教えていただいた川添さんにスポーツ前後に食べると良い食事を紹介してもらいました。スポーツ前に食べる場合は、スポーツをする3時間前には食べておきましょう！

スポーツ後は、水分と塩分のほか、糖質やたんぱく質などの様々な成分の補給が必要です。こうした成分を補えるレシピで翌日以降もスポーツを楽しめるようにしましょう。スポーツだけでなく、暑くなると汗をよくかくようになります。レシピは、簡単ですのでどんな方でも食べていただけます！

桜エビ丼



準備!

- 大津の水で炊いたご飯
- しらす……………お好みの量
- 海苔……………お好みの量
- 乾燥桜エビ……………お好みの量

1. フライパンで香りが出るまで桜エビを炒ります。
2. お茶碗に盛ったご飯に海苔、シラス、桜エビを順番にトッピングして完成です。

ポイント 桜エビは水でもどしてもいけます。

具だくさん牛丼



準備!

- 水……………200ml
- 牛肉……………120g
- 好きな野菜……………180g
- 砂糖……………大さじ3
- 醤油……………大さじ4
- みりん……………50ml
- 料理酒……………50ml

1. 牛肉以外のすべての材料を入れ、軽く煮立ったら牛肉を箸でほぐしながら入れる。
2. 灰汁を取りながら肉に火が通るのを待ち、弱火で15～20分煮れば完成です。

ポイント えのきやしめじを追加してもおいしくなります。

具だくさんみそ汁



準備!

- 水……………600ml
- 顆粒だし……………小さじ2
- 味噌……………大さじ2/3
- お好みの野菜など……………120～180g

1. 大津の水と顆粒だし、野菜を入れて煮る。
2. 火を止めて味噌を入れたら完成です。

ポイント 火を入れて柔らかくしたい具材や出汁などがでる具材を先に入れると美味しくなります。豆腐などくずれやすいものは最後に入れましょう！

オススメ具材 (春)菜の花やキャベツ、新じゃがなど
(夏)トマトやズッキーニ、ナスなど

簡単 スポーツドリンク レシピ



準備!

- 水……………1ℓ
- 食塩……………3g
- レモンの搾り汁……………大さじ3
- 砂糖……………大さじ3
- はちみつで代用の場合……………大さじ4
- お好みで果実酢……………大さじ2～4

1. 蓋ができる容器に水以外を入れ、水を200～300g入れ混ぜます。
2. 残りのすべての水を入れ、よく振って冷やしたら完成です。
3. お好みで果実酢(リンゴ酢など)を入れるとさっぱり飲めます。



#大津の水 #大津市企業局 作って見たらinstagramでアップしてね!