

「癒しと水のふかい関係」

水に関わる暮らしの中で、最も癒されるのが入浴時。様々な効果を発揮する入浴方法をご紹介します。

心身ともに癒される大切な時間

お風呂に入ると気持ちがいいですね。それは、お湯の持つ3つの作用が体に働いているからです。

まず、お湯の温もりによって副交感神経の働きを活発にし、精神をリラックスさせる「温熱作用」。浮力によって体重が軽くなり、関節や筋肉の緊張をほぐす「浮力作用」。そして、全身にかかる水圧によってマッサージ効果が得られる「水圧作用」です。

入浴するだけでも3つの作用で癒されますが、よりリラックスできる効果や健康に効果のある入浴方法をご紹介します。

全身浴

たっぷりのお湯に、肩までつかる入浴方法です。ぬるめのお湯につかると、副交感神経が働くため、安眠・ストレス解消に効果的ですので、時間をかけてゆっくりつかりましょう。また、熱めのお湯は、交感神経を刺激するので、リフレッシュ効果が高く、朝風呂に向きます。

半身浴

ぬるめのお湯に、みぞおちから下だけゆっくりつかる方法です。新陳代謝を促すので、冷え性の人に最適。たまった疲れがとれ、リラックス効果は大。30〜40分つかっていた方がいいですね。

足浴

やや熱めのお湯に、ふくらはぎから下をつける方法です。30分前後つけておくのがベスト。足の疲れ、だるさ、冷えて眠れないときにお勧め。全身浴と同じくらい温まるので、入浴できないときにもいいですよ。

身近なものでリフレッシュ！

大根の葉

風通しの良い日陰で2〜3日乾燥させた葉を細かく刻み、布袋に入れ、お風呂に浮かべる。

《効果》 血行促進、発汗作用、保温効果バツグン

シヨウガの根

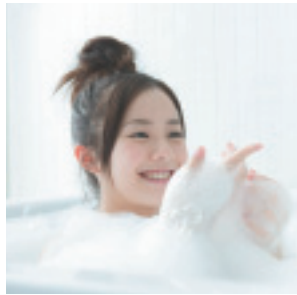
皮つきのまますりおろした絞り汁やスライスを布袋に入れ、お風呂に浮かべる。

《効果》 風邪全般（頭痛・鼻水）、腰痛、筋肉痛、肩こり、冷え性

みかんの皮

乾燥させた皮を両手に軽く1杯分、布袋に入れ、お風呂に浮かべる。

《効果》 血行促進、美肌



水道局職員の給与などの状況

水道局職員の給与は、市議会での審議を経て条例などで定められています。市民の皆さんに、給与などの状況を知っていただくため、その内容をお知らせします。



1 職員給与費の状況（企業会計予算）

職員給与費とは、人件費のうち一般職員に支給される給料、諸手当をいいます。今年度の職員給与費は次のとおりです。

区分	職員数(A)	給与費			1人当たり給与費(B/A)
		給料	職員手当	期末・勤労手当	
22年度	178人	756,849千円	204,396千円	317,260千円	1,278,505千円
					7,182,612千円

2 職員の平均給料月額などの状況（平成22年4月1日現在）

平均給料月額	平均給与月額	平均年齢
35万3641円	45万2582円	43歳6月

3 職員の初任給の状況

（平成22年4月1日現在）

区分	初任給	採用2年経過日給月額
大学卒	17万2200円	18万8800円
高校卒	14万100円	14万8500円

4 職員手当の状況

（平成22年4月1日現在）

区分	内容	
扶養手当	配偶者	1万3000円
	配偶者以外の扶養親族	6500円
	配偶者がいない場合1人目	1万1000円
	満16歳の年度初めから満22歳の年度末までの子	各5000円加算
住居手当	最高支給限度額	2万7000円
通勤手当	最高支給限度額	運賃相当額
	手当の支給率	給料月額3%~8%
企業職員調整手当※	平均支給率	6.49%
	平均支給額	2万3124円
	支給対象人員	158名
特殊勤務手当	手当の種類	非常招集手当のみ

区分	内容		
	支給率	期末	勤勉
期末・勤労手当	6月期	1.25月分	0.7月分
	12月期	1.5月分	0.7月分
	計	2.75月分	1.4月分
職制上の段階、職務の級による加算措置	有		
退職手当	支給率	自己都合	勤奨・定年
	勤続25年	33.5月分	41.34月分
	勤続30年	41.5月分	50.7月分
	勤続35年	47.5月分	59.28月分
	最高限度額	59.28月分	59.28月分
その他の加算措置	定年前早期退職特別措置(2%~20%加算)		

5 職員数の適正化計画の数値目標と進捗状況（各年度4月1日現在）

区分	H18年度(計画前年)	H19年度~21年度(1~3年目)	H22年度(4年目)	H19年度~22年度(計)	(参考) H23年度までの数値目標
職員数	187人	179人	178人	△9人	179人
増減数		△8人	△1人	△9人	△8人

※企業職員調整手当は、公営企業の特長に基づき、管理職員以外に支給される手当です。