

東京都虹の下水道館

令和7年度 油・断・快適！下水道キャンペーン 関連企画展



館内展示期間 2025年 10月1日（水）～ 10月31日（金）

水はどこからきたの？

雨や雪が降ると、その雨水は、川やダムへとそそぎ、浄水場で安全な水に生まれ変わります。きれいな水は浄水場から各家庭へ運ばれ、わたしたちの生活のさまざまな場面で使われます。そして、私たちが使った水は水再生センターで安全に海や川へ返すことができるよう処理をしています。この繰り返しを「水の循環」といいます。

雨・雪 (降水)

わたしたちが使う水のみなもとは空から降った雨や雪です。日本の降水量は年間約1718mmと世界の平均(約880mm)のおよそ2倍です。



▲レインボーサーカス

遊びながら水の循環を学ぶことができます

パネル作成にあたり参考
(2025年8月23日閲覧)

国土交通省・水管課・国土保全

https://www.mlit.go.jp/river/pamphlet_jirei/bousai/saigai/kiroku/suigai/suigai_3-1-1.html?text=%E4%B8%96%E7%95%8C%E3%81%A7%E3%82%82%E5%A4%9A%E9%9B%A8%E5%9C%80%E5%8B%AF%E3%81%A7%25E5%80%8D%E3%81%AB%E7%9B%88%E5%BD%93%E3%81%99%E3%82%8B%E3%80%82

山・ 地下水資源

山に雪や雨がしみこむと、地下水資源として貯められます。地下水は川や海へゆっくりと流れこみます。また、山や地面にしみこんだ水分が太陽の熱にあたためられることで雲を構成する雲粒のもと(水蒸気)ができます。

水の循環 ～自然の水の循環～



村山貯水池(多摩湖)
狭山丘陵を利用したアースダム形式で
造られています。

写真：村山貯水池
PAKUTASO (フリー素材)

河川

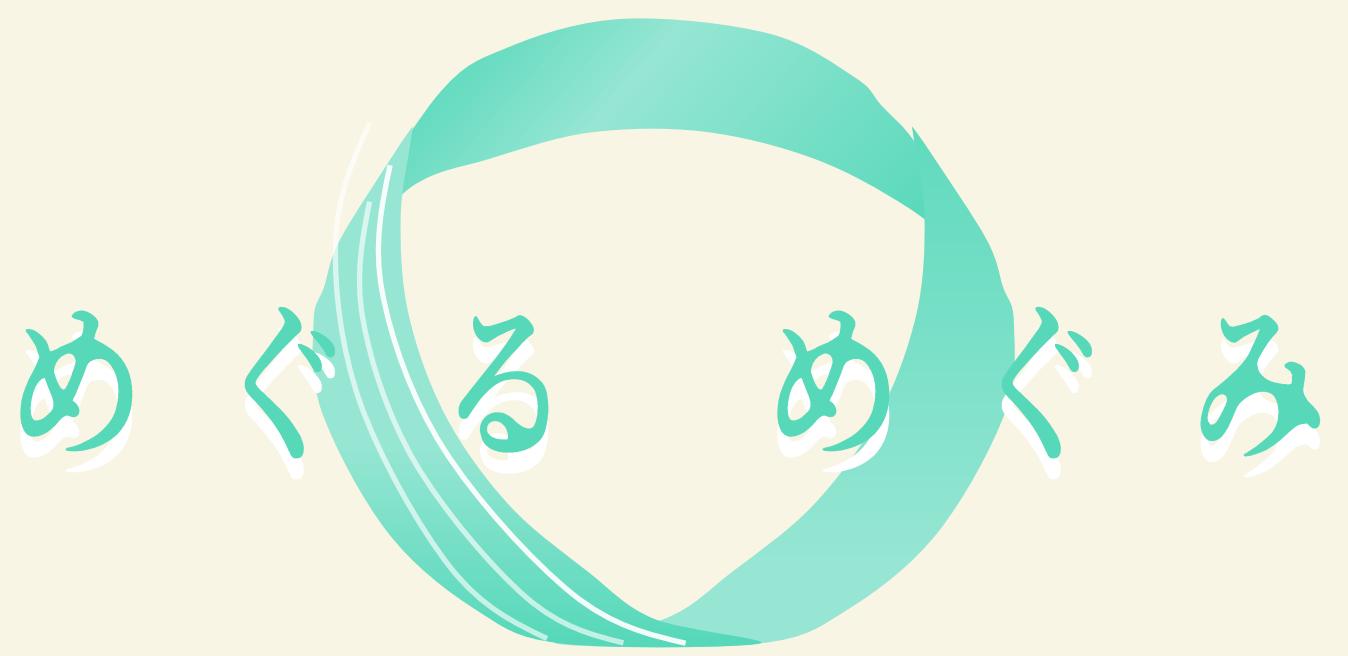
わたしたちが使う水は、おもに川からの水です。東京都の水源は、約8割が利根川水系および荒川水系、約2割が多摩川水系となっています。それらの水をダムに貯め、有効に活用しています。

パネル作成にあたり参考
(2025年8月23日閲覧)

内閣官房水循環制作本部事務局、「飲み水はどこから？使った水はどこへ？」
https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/mizu_junkan/about/index.html

政府広報オンライン「飲み水はどこから？使った水はどこへ？」
暮らしまを支える「水の循環」
<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201507/4.html>

東京都水道局「貯水量情報」
<https://www.waterworks.metro.tokyo.lg.jp/suigen/suigen>



平成26年に健全な水循環の維持または回復のため、「水循環基本法」が制定されました。水循環基本法では、水は、水循環の過程で、いのちを育み、国民生活や産業活動に重要な役割を果たすために欠かすことができないものであり、そのために健全な水循環の維持や回復の取組を積極的にすすめなければならないとしています。

下水道は水環境を守り、水の循環を滞らせないためにとても重要です。水はどのようにきれいになり、海や川へ返っているのでしょうか。

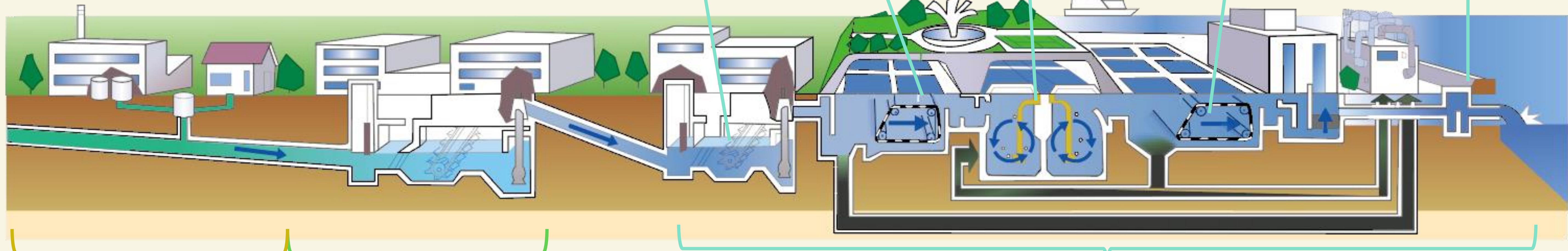
下水道のしくみもあわせてみてみましょう。

水の循環 ～都市の水循環～



下水道のしくみ

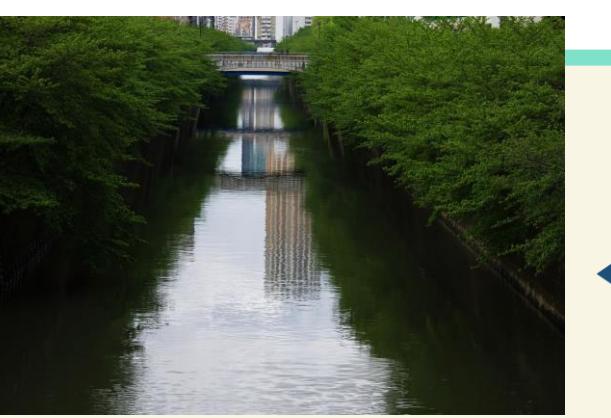
下水道はおおきく3つの施設にわかれていています。



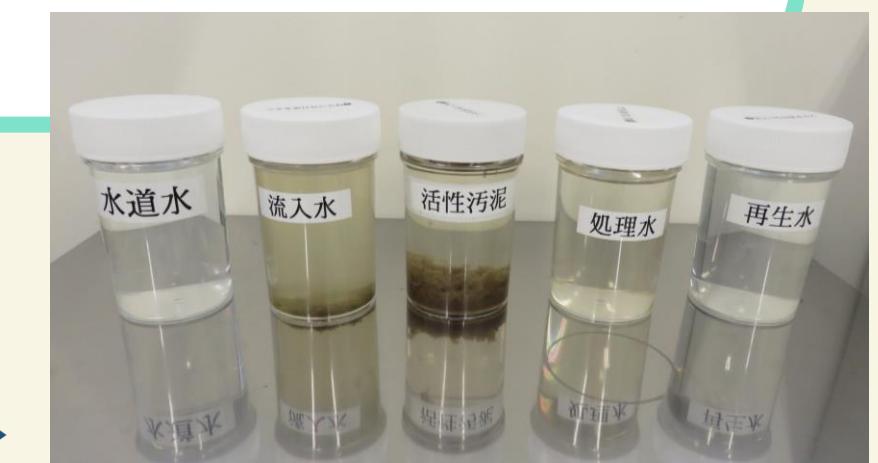
水の循環と下水道

家庭などで使った水は、下水管で水再生センターへと流れていきます。水再生センターでさまざまな過程を経てきれいになった水は、川や海へ返し、ふたたび水の循環の輪に戻っていきます。

また、処理水の一部は、通常の下水処理の工程に加え、さらにろ過やオゾンガスでの高度な処理を行い、再生水になります。23区内では、有明、芝浦、落合の各水再生センターでつくれており、水洗トイレの水や電車の車体を洗浄する水、噴水の水などに利用されて、新たな水循環の方法として注目されています。



自黒川は再生水を送水することで水量が増え、水質が改善しました
写真：自黒川 PAKUTASO（フリー素材）



第一沈殿池

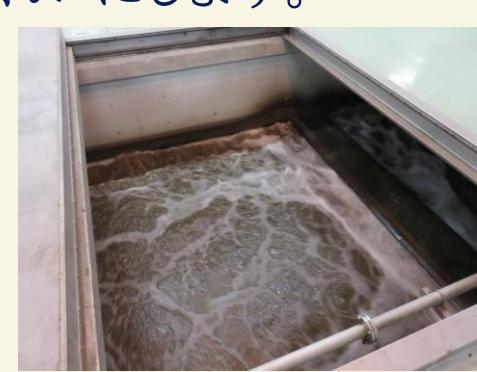
細かいよごれを2~3時間かけてしづめて取り除きます。

沈砂池

下水の中にある大きなゴミや砂などを沈めて取り除きます。

反応槽

活性汚泥の中にすむ微生物の力で汚れをきれいにします。



▲反応槽に空気をおくりこんでいるところ

第二沈殿池

反応槽から流れてきた活性汚泥をゆっくりとしづめてよごれときれいな水にわけます。

塩素接触槽

第二沈殿池でわけたきれいな水を「塩素」で消毒し、海や川に返します。



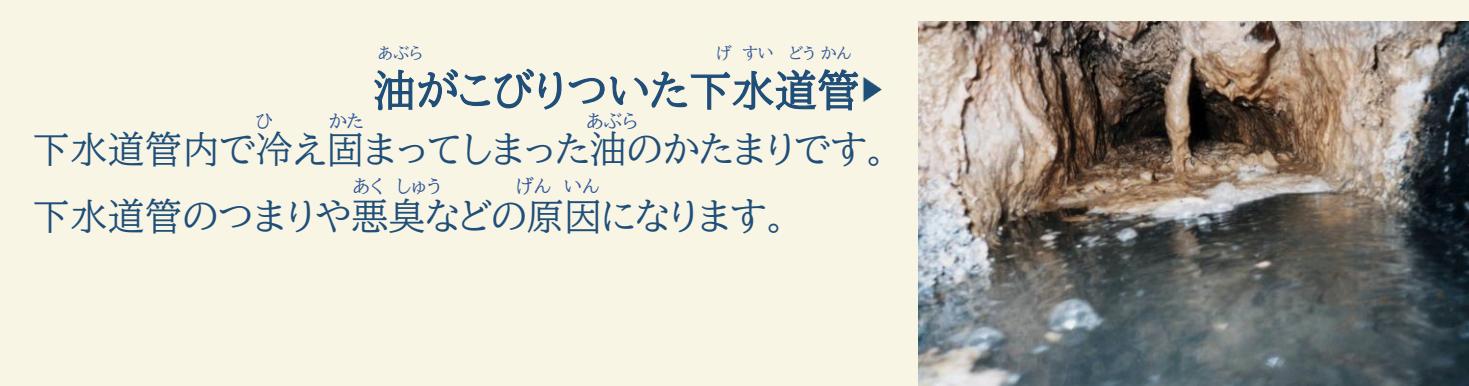
かわ うみ まも
川や海を守るために、わたしたちにもできことがあります。
とうきょうと げ すい どう ぎょく じっし 東京都下水道局が実施する「油・断・快適！下水道」キャンペーンでは、
みず かん きょう 下水道と水環境を守るために、わたしたちにできる3つのアクションをご紹介します。

10月は「油・断・快適！下水道」キャンペーン強化月間！

あぶら なが 下水道に油を流すと、流された油は下水管内で冷えて固まり、つまりや悪臭の原因になります。
おおあめ ふ とき また、大雨が降った時、固まった油は、はがれてオイルボールとなり、川や海に流出し、水環境を汚してしまうことがあります。

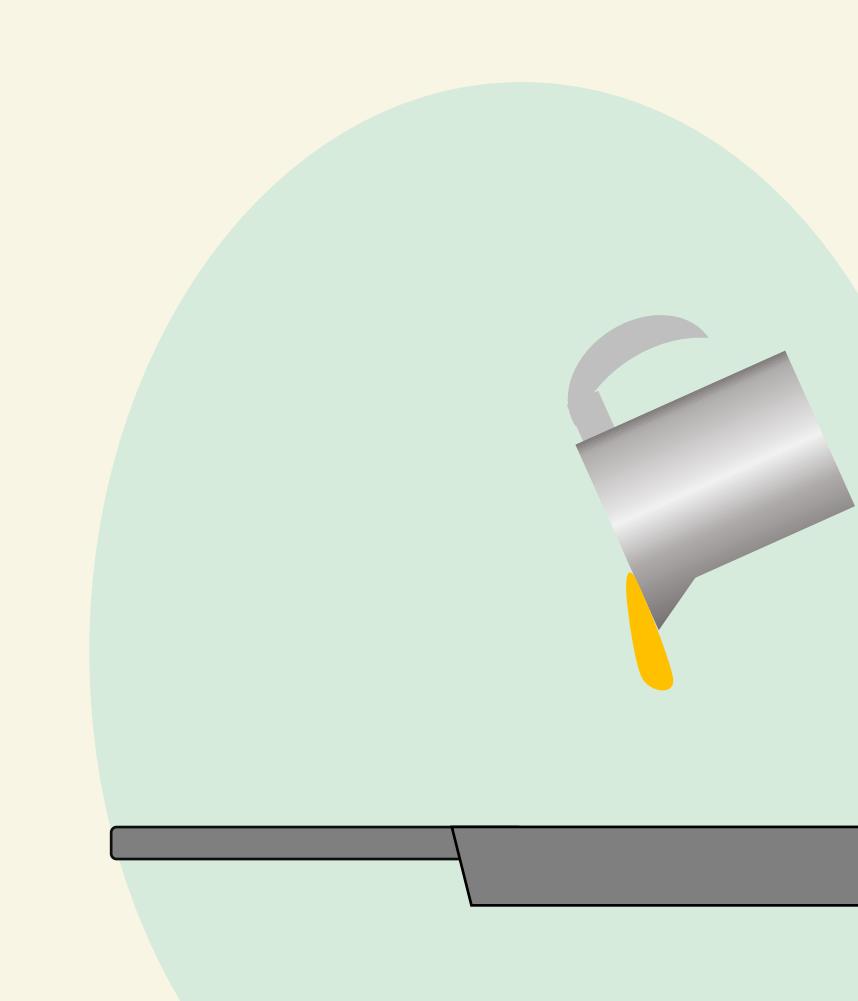
とうきょうと げ すい どう きょく 東京都下水道局では「油を断って快適な下水道」にするため、毎年気温が下がり始め、油が固まりやすくなる10月を強化月間とし、お皿や鍋を洗う前に油汚れをふき取るなどのお願いをするキャンペーンを行っています。

りょうこう みずかんきょう まも 良好な水環境を守るために、みなさまのご協力をお願いいたします。



3つのアクションで守る！安全で快適なくらしと下水道

げ すい どう かん 下水道管への油の流入をふせぐには、調理・食事のあと、「ふき取る」「吸い取る」「使い切る」という3つのアクションが重要です。
じゅよう また、使用済みの食用油をリサイクルして飼料やせっけんにするため回収している地域もあります。
ぜひ自分の暮らしにあった方法を見つけてみてください。



ふき取る

鍋や食器についた油汚れは
ふき取ってから洗いましょう

吸い取る

こ 残った油は新聞紙等で吸い取るか、油を
かた 固めるなどして可燃ごみとして捨てましょう

使い切る

あま 余った油は、他の料理に利用して、
ほか りょうり りょうよう なるべく使い切りましょう

知ろう！はじめよう！わたしたちにできること

からだにも環境にも優しい！油の量を減らしたレシピ

とうきょうと げ すい どう きょく ちょうり ほうほう く ふう 東京都下水道局では、調理方法の工夫により油の使用量を減らした、
からだにも環境にもやさしい「ダイエットレシピ」を紹介しています。



使いおわった油を活用♪ 廃油でエコキャンドルづくり

にじ げ すい どう かん こうしき 虹の下水道館公式YouTubeチャンネルでは使用済み食用油をつか つく かた しょうかい 使ったエコキャンドルの作り方を紹介しています！
ぜひ作ってみてくださいね。



水循環や環境・下水道のしくみがわかる！

「ポタンとマリンの下水道大冒険」

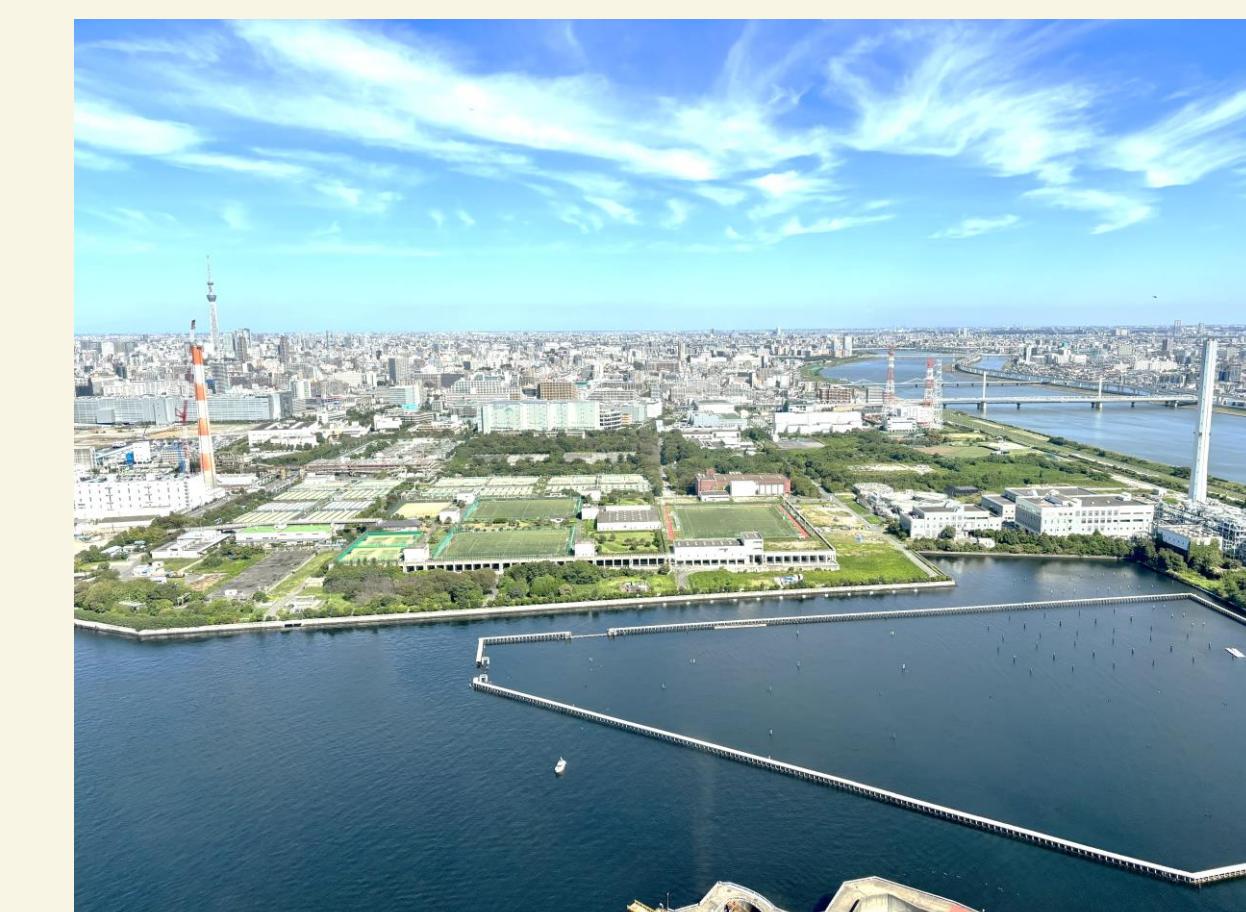
はじ にん げん せ かい 初めて人間の世界にやってきた、水の妖精「ポタン」。
み 見たことのない場所でひとり困っていると、そこに先輩妖精の「マリン」が現れます。
じゅんかん げ すい どう 水の循環や下水道のしくみ・役割などがアニメーションでわかります。
にじ げ すい どう かんない じょうえい いちゅう 虹の下水道館内のレインボーシネマでも上映中です！



さわ うみ キッチンは川や海とつながっているんだ！
りょうり つか あふる 料理で使った油をそのまま下水道に
なが 流さないことが大切だね。



とうきょうわん
◆東京湾

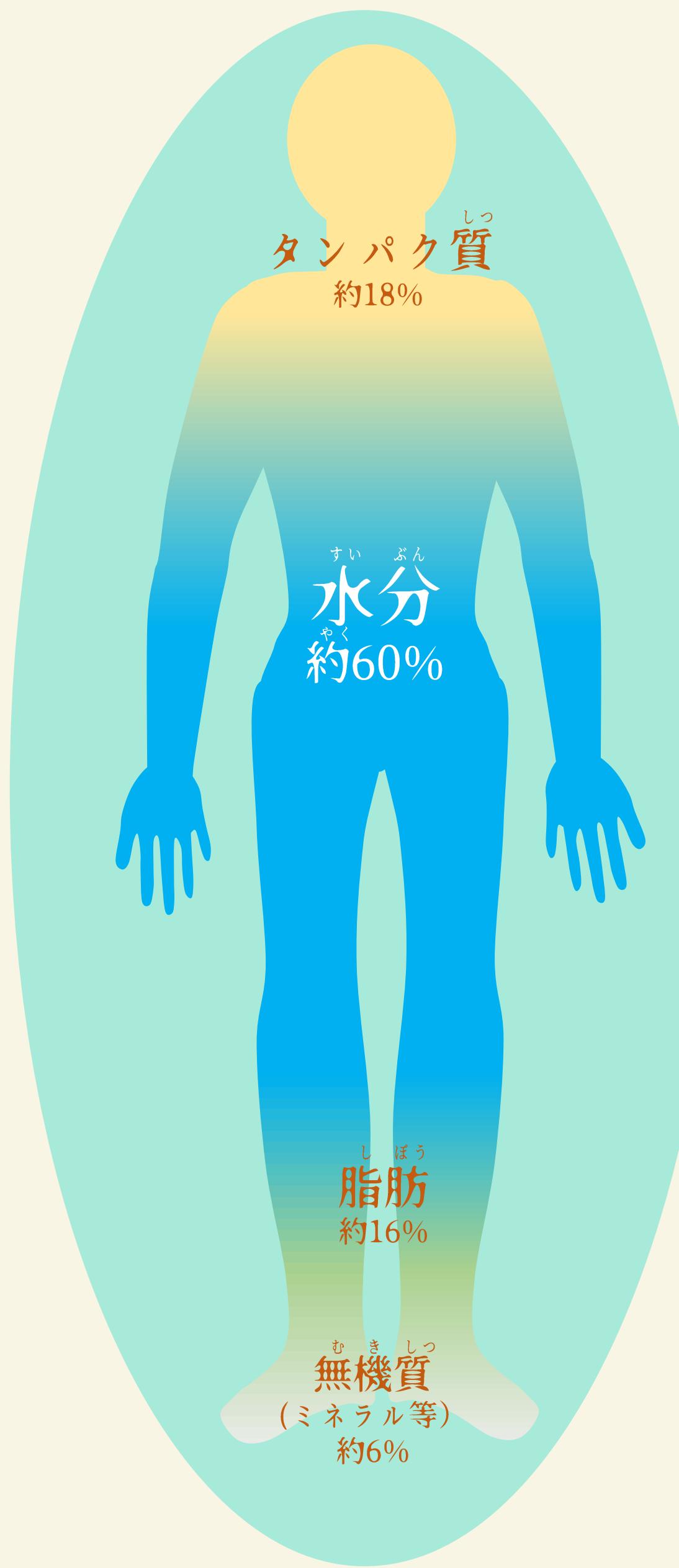


きれいにした水は海へ返しています。

体の中をめぐる水

わたしたち人間にとて水は生きるためにかかせないものです。水が体の中をめぐることで、栄養や酸素がいきわたり、体温の調節や代謝がおこなわれ、健康にすごすことができます。

からだ みず 体と水

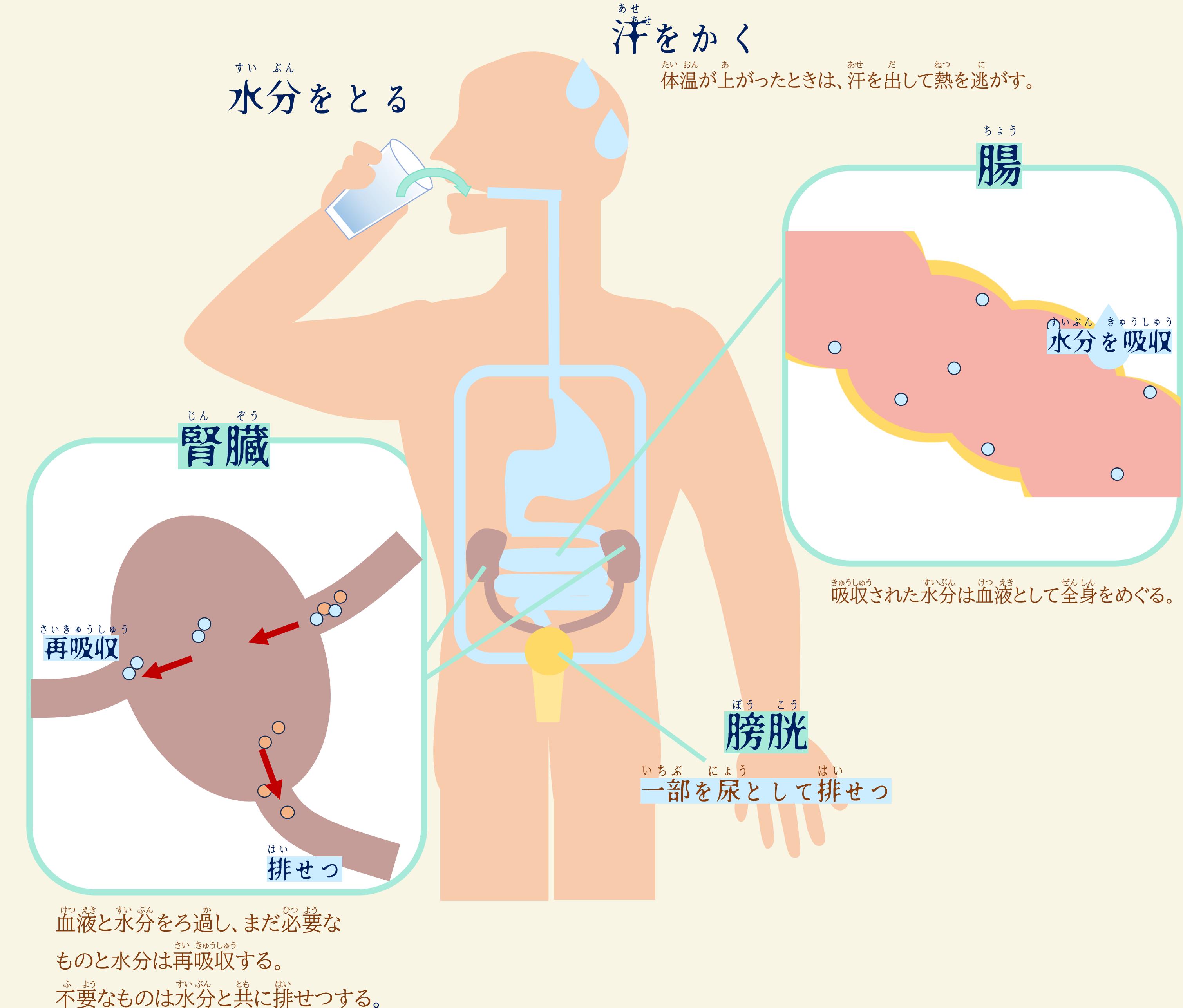


人間の体の約60%は水分です。この水分の約3分の2は、体をつくっている細胞の中に存在しています。残りの3分の1は、細胞と細胞の間に存在する「細胞間液」、そして「血液」と「リンパ液」で、それぞれ生命を維持するために働いています。

血液を構成する約半分は血漿とよばれるもので、血漿のほとんどは水分でできています。血液は、体に必要な栄養や酸素を細胞へ運んだり、不要な老廃物を排せつしたりしています。

人間の体は、体重の約2%の水分が失われると、口やのどの渴きだけでなく、食欲がなくなるなどの症状がでてきます。約6%が不足すると、頭痛、眠気、脱力感などにあらわれ、情緒も不安定になってきます。日ごろから適切な水分補給を心がけ、体の水の循環がきちんとおこなわれるよう気に付けることが肝心です。

からだ なか みずじゅんかん 体の中の水循環



わたしたちは、生きるためにたくさんの水を使います。からだにとって欠かすことができない水をこれからも使えるように、水環境を守り、水の循環を滞らせないことが大切ではないでしょうか。