

# 京の水 だより

mini  
vol.17



京の水からあすをつくる  
京都市上下水道局  
Kyoto City Water Supply and Sewerage Bureau

すみと博士とひかり助手の研究発表

オススメ入浴方法

これでは  
ひかりくん、  
はじめたまえ

ホタルの  
すみと博士

寒くなるこの時期も  
「水道水」が大活躍。  
今回はオススメの入浴方法  
2つをご紹介します。

はい、博士！

ホタルの  
ひかり助手

令和5年12月  
京都市印刷物第054153号

冊子に関する問合せ

京都市上下水道局 総務部総務課

〒601-8116 京都市南区上鳥羽鉢立町11番地3

TEL 672-7810

FAX 682-2711

※京都市の市外局番は075



オススメ①は「ぬるめのお湯」です！ 体の芯まであったまるぅ～

## 体の芯まで温まる入浴 ～ポイントはぬるめのお湯～

ポイント  
1

熱いお湯に短時間入るより、ぬるめのお湯にゆっくり  
つかった方がカラダのポカポカ感が長続き。  
39~40°Cくらいのお湯に10~15分程度がGood!

ポイント  
2

ぬるめのお湯で副交感神経が活発になり、  
リラックス効果や良質な睡眠に期待できます。  
入浴の90~120分後の就寝がオススメ！

ポイント  
3

乾燥肌にお悩みの方にもぬるめのお湯はオススメ！  
熱いお湯に比べてお肌が乾燥しにくくなります。  
保湿系入浴剤でさらに効果アップ！

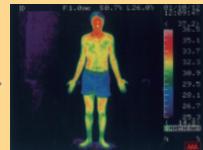
※お湯の温度や時間は、体調に合わせてご調整ください。

## 入浴前後の体の表面温度

直後



30分後



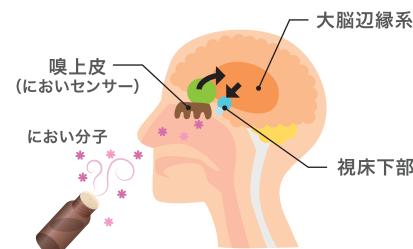
ぬるめのお湯の  
ほうが全身の  
温かさが持続  
しておる！

◆また、1週間で3回以上入浴している方は、健康感  
及び睡眠の質が高い傾向にあります。



オススメ②は「香り」です！ 自分が一番好きな香りでリラックスタイム

## 香りが脳に伝わる仕組み



いい湯じゃわい♪



## 「香り」と「リラックス」の メカニズム

香りの成分は、鼻から感情や直感に関わる  
「大脳辺縁系」に最初に伝達されます。そこ  
から自律神経系をつかさどる「視床下部」へ  
伝達されると、副交感神経が優位になり、  
リラックスにつながります。

わしは  
琵琶湖疏水の  
匂いが好き  
じゃ…



もうっ！  
まだ仕事中ですよ！

裏面につづく



オ、オホン！ 気を引き締めて皆さんに大切なお知らせじや

ところでひかりくん、わしは引越しのアルバイトをしてたんじや

はいはい、  
最初はコチラです

まもなく引越しシーズン。  
水道・下水道の使用を  
中止・開始する際は、  
**約1週間前**までに  
お近くの営業所まで以下の  
内容をお伝えください。

- お客様番号
- 使用を中止・開始したい日
- 新住所及び電話番号
- ご希望の料金精算方法  
(使用中止の場合)

※手続きをお忘れになると、ご転居後も引き続き  
料金が発生しますので、ご注意ください。

営業所名	担当区域	電話	FAX
東部営業所	東山区、山科区、伏見区醍醐支所管内	<b>592-3058</b>	501-1746
北部営業所	北区、上京区、左京区、中京区	<b>722-7700</b>	722-7704
西部営業所	右京区、西京区	<b>841-9184</b>	801-9629
西部営業所 京北分室	右京区 京北出張所管内	<b>852-1820</b>	852-1833
南部営業所	下京区、南区、伏見区 (醍醐支所管内を除く)	<b>605-2011</b>	605-1370

便利な  
インターネット  
手続きは  
コチラ



営業時間／午前8時30分～午後5時15分

(土曜・日曜・祝日及び年末年始(12月29日～1月3日)は休み)

お客様窓口サービスコーナー **TEL 672-7770**

電話受付時間／午前8時30分～午後9時  
(年中無休)

**FAX 672-7773**

ふむふむ、  
ためになるの～

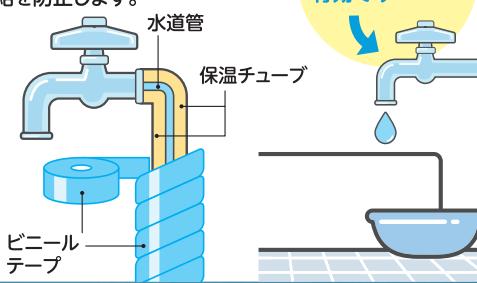
本当に  
読んでますか？

## 水道管の凍結にご注意を!

気温が下がる冬場は水道管の凍結や破裂などの事故が発生します。  
凍結防止のため、以下のような対策が有効です。

### 対策1 水道管の保温

保温チューブを水道管に取り付け、  
ビニールテープを下から巻き上げ  
凍結を防止します。



少し水を  
出しておくことも  
有効です

### 対策2 長期間ご不在の場合は 止水栓を閉めましょう



ふたを開けて → メーター横にある止水栓を閉めます。  
ボックス内にない場合は、道路に  
ありますので、止水栓キーで閉めます。

わわっ！  
水が出ないぞ！

慌てないで  
自然解凍を  
待ってください



破裂する事があるので、  
蛇口や水道管に直接熱湯  
をかけないでくださいね

凍結しやすい  
箇所などは  
コチラ



水道部水道管路課 **TEL 672-7749 FAX 691-6140**

最後は私のコーナーでやんす

急に言葉づかいが変わったぞひかりくん…

## 教えて！ ひかりちゃん

### 第15弾 「振り返りを いかすことが大事」

経営戦略室 **TEL 672-3114**  
**FAX 682-2454**

この前のテスト  
50点だったか…  
次頑張ろっと。

毎年、上下水道局では  
取り組んだことに対する  
評価を行っているのよ！

例え  
ば…

老朽配水管の解消率  
(老朽化した水道配水管の  
更新・耐震化を実施)

目標  
47% → **48%**



**目標達成！**

10年確率降雨に対応した  
雨水整備率  
(大雨の時に雨水を取り込む  
雨水幹線等を整備)

目標  
33% → **33%**



**目標達成！**

経営評価は  
コチラ  
よし！



僕もテストで  
できなかったところを  
振り返り、次にいかすぞ！



情けないキャラを  
演じるのは一苦労じゃわ  
そういうことに  
しておきます

おわり