

コロナ禍における「京の水 お風呂キャラバン」の取組について

京都市上下水道局では、お風呂の魅力や効能などについて情報発信し、心身の健康にもつながる入浴に親しんでいただくために、「京（みやこ）の水・お風呂キャラバン」（通称：京(きょう)ふろ）を実施しています。

新型コロナウイルス感染症の影響により、健康や衛生への意識が特に高まる中、従来の対面型キャンペーン等に代わり、印刷物や動画を重点的に活用し、心身の健康にもつながるお風呂の魅力や効能を積極的に発信しています。

（取組の内容）

1 「オフロスキー」が登場するポスター等の展開

本年10月から、NHK Eテレの子ども向け番組「みいつけた！」の人気キャラクター「オフロスキー」が登場するポスター等を地下鉄車内や市政広報板等で展開しています。

◆掲出物

- ・京都市営地下鉄ドアステッカー
- ・京都市営地下鉄車両内横枠広告
- ・京都市市政広報板ポスター



ドアステッカー



市政広報板ポスター



掲出風景

取組のねらい

お風呂にゆかりがあり、ファミリー世帯に人気があるキャラクターに登場いただくことにより、注目度を高め、話題を創出するとともに、子どもの頃からお風呂に慣れ親しんでもらう機運を高めます。

2 市民しんぶんによるお風呂の魅力PR

市民しんぶん11月1日号（全市版）において、お風呂の効能を紹介するとともに、親子で楽しめる入浴剤（バスボム）作りも紹介しました。（冊子現物は別添）



取組のわらい

入浴のメリットを詳しく紹介するとともに、水尾のゆず風呂や銭湯等、家風呂に限らないお風呂の楽しみ方を紹介し、幅広い方にお風呂ファンになっていただくことを意識しています。

【参考】バスボム作りについて

身近な材料で手作りできる入浴剤（バスボム）作りは、これまでから当局の街頭イベント等でも好評をいただいてきました。今年度はイベント開催が難しくなる中、上記の市民しんぶんでの紹介に加え、作り方の紹介動画も作成しました。



動画はこちらから

3 検針時配布の事業PRリーフレットによるPR

今後、本格的に寒くなる時期をむかえるにあたり、水道検針時に配布する事業PRリーフレットにおいて、協賛企業等との連携により、体の芯まで温まる入浴方法や入浴前後の水分補給について特集します。

（12月・1月に各世帯に配布、冊子現物は別添）



取組のわらい

京都の冬は特に寒いため、体の中から温まる入浴方法や体のケアを特集し、多くの方に関心を持っていただく狙いです。また、協賛企業の協力により読者プレゼントを設定するなど、注目される仕掛けを施しています。

京の水だより

mini Vol.9



京都と
還都くん
& ひかりちゃんより
水道・下水道事業の情報を発信！

Twitter
@sumito_kyoto

Facebook
@kyotocity.sumito

Instagram
kyotoshijogesuikokyoku



京都市上下水道局

便利でお得なお支払い方法 支払いもれを お得に防止!!

口座振替制度

お客さまの口座から水道料金・下水道使用料を上下水道局にお支払いいただく方法です。

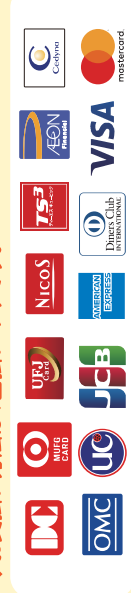
料金のお支払いに口座振替をご利用の場合
2ヶ月で88円※1を割引※2
させていただきます。

※1 水道・下水道面方をお使いの場合。
※2 残高不足等により口座振替ができない場合、割引は適用されません。

クレジットカード継続払い制度

あらかじめお申し込みいただいたお客さまのクレジットカードで、水道料金・下水道使用料をお支払いいただく方法です。

- ◆カード払いが可能な額
- ◆カード払いが可能な額
- ◆お支払い方法は1回払いのみです。



上記いずれかのロゴマークがついたクレジットカードをご利用いただけます。

インターネットで簡単登録 //

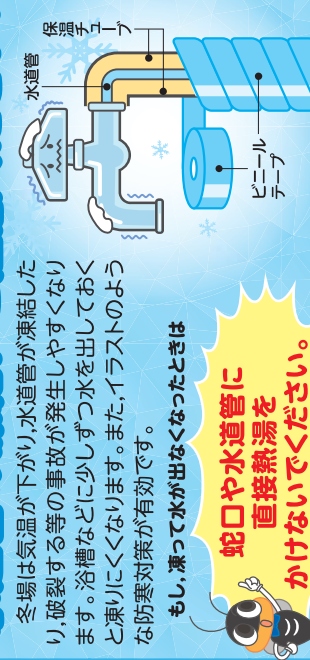
お申し込み方法

お申込み方法等の詳細は上下水道局ウェブサイトでご確認いただくか、お客さま窓口サービスコーナーまでお問い合わせください。



お客さま窓口サービスコーナー
TEL 075-672-7770 FAX 075-672-7773

水道管の凍結にご注意ください!



水道部水道管路課
TEL 075-672-7749
FAX 075-691-6140

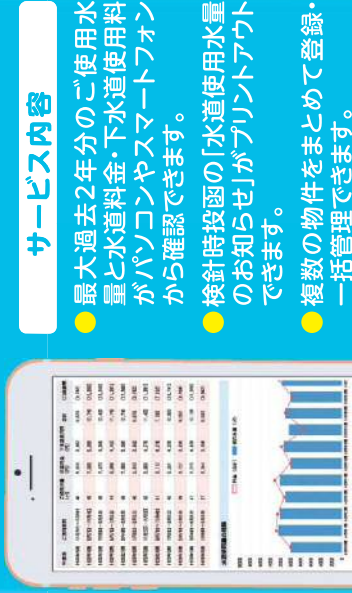
京都市
CITY OF KYOTO

冊子に関する問合せ
京都市上下水道局 総務部総務課 広報企画担当
〒601-8004 京都市南区東九条東山王町12
TEL 075-672-7810 FAX 075-682-2711
※各コーナーの内容に関する問合せは記載の担当課まで

水道使用履歴照会サービス

『みずみるネット』

過去の使用水量がインターネットで確認できます



画面はイメージです

サービス内容

- 最大過去2年分のご使用水量と水道料金・下水道使用料がパソコンやスマートフォンから確認できます。
- 検針時投函の「水道使用水量のお知らせ」がプリントアウトできます。
- 複数の物件をまとめて登録・一括管理できます。

申込方法

お手元に「水道使用水量のお知らせ」をご用意ください。
下記URL又はQRコードから登録いただけます。
https://suido.f-regi.com/fc/kyoto_city/mizumiru



お客さまサービス推進室
TEL 075-672-7733 FAX 075-671-4165

音声コード付き文書、点字による 各種通知サービス

サービス内容

視覚障害のあるお客さま等を対象に、「水道使用水量のお知らせ」「領収済通知書」等を音声コード付き文書または点字文書でお送りするサービスです。(どちらか1つのサービスをご利用いただけます)



※専用アプリ「ユニボイス」のインストールが必要です。

申込方法
お客さま窓口サービスコーナー、各営業所まで
お問い合わせください。

お客さま窓口サービスコーナー
TEL 075-672-7770 FAX 075-672-7773

京の水・おふるキャラバン 寒い冬もお風呂でほっこり

総務部総務課 TEL 075-672-7810 FAX 075-682-2711



体の芯まで温まる入浴

～ポイントはお風呂～

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。
40℃のお湯に10～15分程度がGood!

ポイント
2

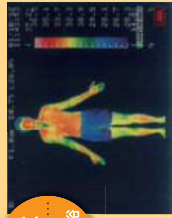
ぬるめのお湯で副交感神経が活発になり、リラックス効果や良質な睡眠に期待できます。

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!

入浴前後の体の表面温度

直後



30分後



ぬるめの方が全身の温かさが持続しているね!



◆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。

協力：株式会社BATHCLIN



「京ふる」のPRに

オフロスキーが登場中!

お風呂の魅力や効能などを情報発信する「京（みやこ）の水・おふるキャラバン」のPRに、NHK Eテレの人気キャラクター「オフロスキー」が登場中!
市営地下鉄のドアステッカーなどにも登場しているので、チェックしてみてね!



入浴前後にはしっかり水分補給!

～脱水症状にならないために～

カラダが温まる入浴時、体温上昇による発汗で多くの水分を失います。その量なんと約800ml（41℃のお湯に15分間入浴した場合）。

水分を失うと脱水症状に陥り、血液の量が減少することで、血圧がでやすくなります。脳卒中などの大きな事故につながることもあるため、入浴前後の水分補給はととても大切です。

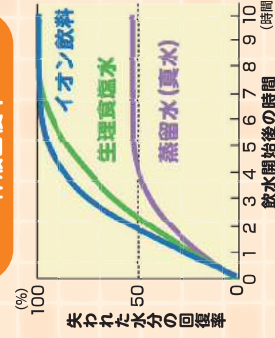
ヒトの汗には水分だけでなく、カラダに必要な様々なイオン※も含んでいます。発汗時には水分とイオンの補給が重要になるので、お風呂上がりには、糖質と塩分（ナトリウムイオン）を含んだ水分の補給がオススメです!

出典：医学と生体字2010年 第154巻 第8号

※ ナトリウムやカリウム等

水分補給には塩分が大切

飲水条件の違いによる 体液回復率



コップ1杯
(100ml)の水道水に
食塩 0.1g ～ 0.2g
程度と角砂糖を
お好みで加えて飲む
のが効果的!

塩分を0.1～0.2%含んだもの

出典：大塚製薬佐賀研究所 森本ら（1985年）

協力：大塚製薬株式会社 Otsuka



読者プレゼント

～アンケートにお答えいただいた方に～

お風呂に関するアンケートにお答えいただいた方のうち、抽選で20名様に「京ふる 冬の入浴セット」をプレゼントします!

セット内容

- オリジナルマイボトル
- 疏水物語(2本)
- イオンウォーター(スティックタイプ)
- 「ぎぎ湯ファインヒートリセットナйт」(分包)



プレゼント協力：株式会社バスクリン 大塚製薬株式会社

はがきまたはホームページで①住所、②氏名、③性別、④年代、⑤電話番号、⑥あなたはお風呂派? シャワー派?、⑦⑧の理由、⑨あなたのお風呂の楽しみ方（を明記）で、令和3年2月10日までに（必着）、〒601-8004 京都市南区東九条東山王町12番地 京都市上下水道局 総務課広報企画担当へ

※ ⑥～⑧について、紙面、ホームページ等で紹介する場合があります。
※ ご記入いただいた個人情報、プレゼント郵送のために使用し、それ以外の目的には一切使用いたしません。
※ 当選者の発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。



第8弾 水道の使用量が減っている!?

経営戦略室 TEL 075-672-3114 FAX 075-682-0289

