

京の水 だより

mini vol.17

R70
古紙パルプ配合率70%再生紙を使用

京都市
CITY OF KYOTO



令和5年12月 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 热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!

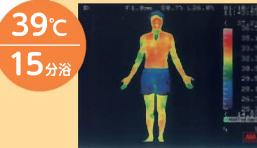
ポイント2 ぬるめのお湯で副交感神経が活発になり、リラックス効果や良質な睡眠に期待できます。
入浴の90~120分後の就寝がオススメ！

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！
热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



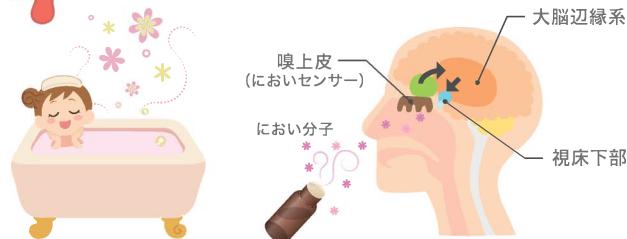
ぬるめのお湯のほうが全身の温かさが持続しておる！

◆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



いい湯じやわい♪



「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ゃ
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。

引越しのご連絡はお早めに！

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	592-3058	501-1746
北部営業所	北区、上京区、左京区、中京区	722-7700	722-7704
西部営業所	右京区、西京区	841-9184	801-9629
西部営業所 京北分室	右京区 京北出張所管内	852-1820	852-1833
南部営業所	下京区、南区、伏見区 (醍醐支所管内を除く)	605-2011	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～

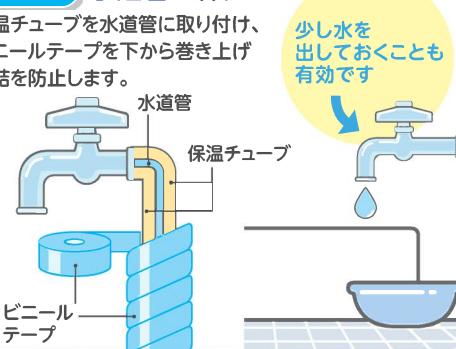
本当に
読んでますか？

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 水道管の保溫

保溫チューブを取り付け、
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

ふたには
「水道メーター」
「量水器」などと
書いてあります。



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…

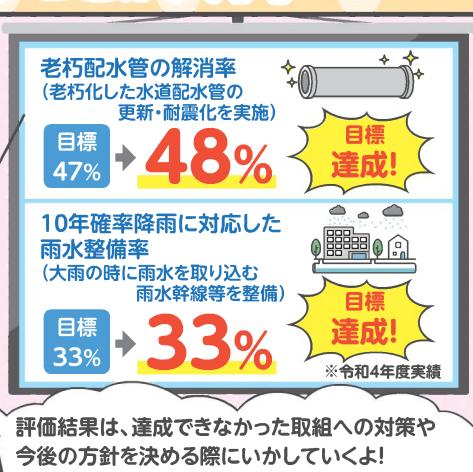


教えて!! ひかりちゃん

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**



経営評価は
コチラ

よ～し！
僕もテストで
できなかつたところを
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