

# かめおか水だより

50号

ゆっくりお風呂に入ろう

「離れ」にのうみ（西堅町）

## 特集

- ・おうちのお風呂キャンセルしてませんか！
- ・水まわりのトラブルが発生したら

## お知らせ

- ・水道管の凍結・破裂にご注意を！

# うちのお風呂キャンセルしてませんか！

**寒**い冬。冷えた体を温め、一日の疲れをいやしてくれるお風呂。シャワーだけで済ませていませんか。家のお風呂でゆっくり湯船につかり、健康で心も体もリラックスできる入浴の効果をご紹介します。

## 疲労回復

### ・温熱作用

毛細血管が開いて血行が良くなり、疲労物質を除去しやすくなります。

## 美肌に効く

### ・清浄作用

毛穴が開き、皮膚表面にある汚れや皮脂が流れ出します。

## 体がスッキリ

### ・水圧作用

体の表面に水圧がかかり、マッサージと同じ効果が得られます。血液が心臓へと押し出され、血液の循環が促されます。

## リラックス効果

### ・浮力作用

お湯につかると浮力が働き、体重は陸上の約9分の1になります。筋肉が、重力から解放され、ゆるみます。

入浴前にコップ1杯の水を飲みましょう



## すやすや眠れる

### ・睡眠の改善

脳や臓器の体温が上昇し、寝つきをよくします。就寝1～2時間前に入浴するのが効果的です。

～体調に合わせて入浴を楽しみましょう～

## ヒートショックを防ごう

ヒートショックとは、急激な温度の変化によって血圧が大きく変動し、心臓や血管の疾患が起こる健康被害のことで、冬場は特に注意が必要です。対策として以下のことを心がけましょう。

- 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておきましょう
- 手足からかけ湯をして徐々につかりましょう
- 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう
- 食後すぐは入浴しないようにしましょう



## 亀岡市で活躍中のアスリートの入浴方法は！

亀岡市職員と陸上競技選手との両立を目指す公務員スプリンターの沼田充広さんに、お風呂での疲労回復方法を聞きました。

- ①湯船につかって汗をかくまで体を温める。
  - ②湯船から出て、疲労を感じる部位を中心にシャワーの冷水（※）を30秒～1分かける。
- ①と②を3～5セット繰り返します。

また、湯船につかっている間や体を洗う際にセルフマッサージを行っています。

（※）シャワーの温度は、30度前後のぬるめのお湯でも疲労回復の効果があると言われています。

高血圧や心疾患などの持病など、健康上の不安のある方はご注意ください。



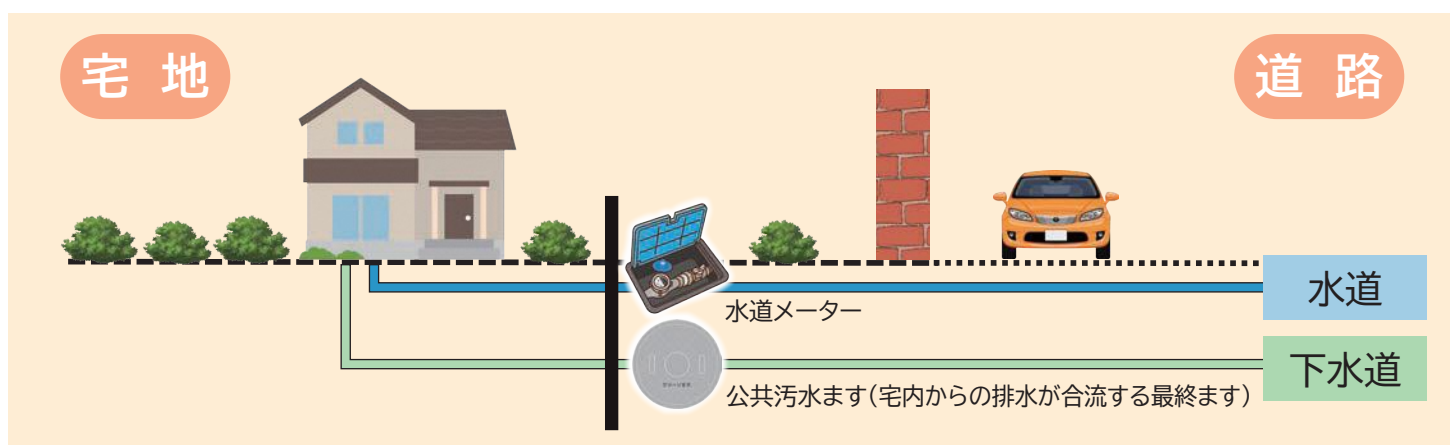
沼田充広  
(ぬまたみつひろ)  
亀岡市出身。  
2001年生まれ。  
今年7月に東京の  
国立競技場で開催  
された日本陸上競  
技選手権の200m  
で4位入賞という快  
挙を成し遂げた。



# 水まわりのトラブルが発生したら

## ◎トラブル発生による連絡先は…

- ① 温水器などの機器   👉 機器の販売店やメーカー
- ② 水道管や蛇口       👉 亀岡市指定給水装置工事事業者
- ③ トイレや私設ます   👉 亀岡市下水道排水設備指定工事事業者
- ④ 水道メーター、公共汚水ますより道路側  
👉 亀岡市上下水道お客様センター



## ◎落ち着いて修理の依頼を

水まわりのトラブルが発生すると、焦ってしまいますが、落ち着いて修理を依頼してください。

十分に内容を確認しないまま、マグネット広告やインターネットなどで見た業者に修理を依頼すると、高額な修理費を請求されることがあります。

また、亀岡市からのあっせんを装って、機器の販売や修理、水まわりの洗浄を持ちかける業者にもご注意ください。



## ～水まわりトラブル修理依頼の5つのポイント～

- 1 修理は**亀岡市指定給水装置工事事業者**に依頼する。
- 2 希望する内容の工事を行うことができるか確認する。
- 3 複数の事業者から見積書を取り、内容について**十分に説明を受けて**検討する。
- 4 見積費用や出張費用、調査費用が別途発生する場合がある。
- 5 事業者ごとに**出来る工事と出来ない工事**がある。



◀ 亀岡市  
指定給水装置  
工事事業者



◀ 亀岡市  
下水道排水設備  
指定工事事業者

# おしらせ

## 水道管の凍結・破裂にご注意を！

### ●凍結を防止したい

屋外の水道管や蛇口に、保温材（布やビニールテープでもよい）を巻き付ける。

### ●凍結して水が出ない

水道管の凍った部分に布やタオルをかぶせて、ゆっくりとぬるま湯（約40℃）をかけて溶かす。

**熱湯は絶対にかけないでください。**

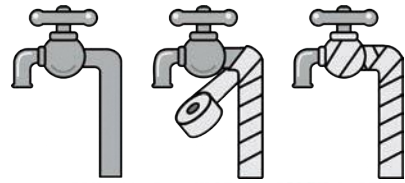
室内の水道管が凍結している場合は、部屋を暖めたりドライヤーで温風をあてて溶かす。

### ●水道管が破裂した

宅内の水道メーターボックスにある止水栓を閉めて、市指定給水装置工事業者に修理を申し込んでください。

### ●自分で漏水チェックをしたい

- ①家中の蛇口を全て閉める。
- ②水道メーターボックスを開けて、メーターのパイロットマークが動いていたら、家のどこかで水が出ています。漏水で増えた水道料金の一部を減額できる制度があります。詳しい内容については、亀岡市上下水道お客様センターにご相談ください。



パイロットマーク



## 予納金の返金について

水道の使用開始時に予納金をお預かりしていましたが、制度の廃止に伴い、平成28年度に一斉に登録口座等への振り込みにより返金を行いました。

次の①～③に該当する人については、返金が完了していない可能性がありますので、亀岡市上下水道お客様センターに必要書類を持参のうえ、お越しください。

#### ■対象となる可能性のある人

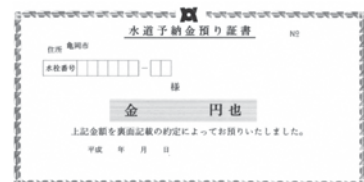
- ①昭和47年4月から平成19年3月の間に使用開始し、水道予納金を納めている
  - ②水道閉栓時、又は平成28年度に水道予納金の返金を受けていない
  - ③平成28年度に納付書で水道料金を納めていた（口座振替の場合は、登録口座に返金しています）
- ※旧簡易水道地域（曾我部町、本梅町、宮前町、東本梅町、馬路町、旭町、千歳町、河原林町、保津町）と畑野町は予納金制度の対象外です。

#### ■必要書類

- ・水道予納金預り証書 ・印鑑 ・運転免許証などの本人確認書類
- ・委任状（証書の名義と申請者が異なる場合）



詳しくはこちら▲



## 問い合わせ先

亀岡市上下水道お客様センター

☎ 0771-23-9311

営業時間 午前8:30～午後5:15

土・日曜日、祝休日は窓口業務のみ（12/29～1/3は休業）