

## 家庭でできるお手軽

## WARM BIZ



で行う



首、手首、足首の「三つの首」を  
温めましょう

- マフラー、手袋、レッグウォーマーの活用
- 風呂上がりは一枚多く羽織り、寝る時も、首にタオルで温かく
- 軽くて薄い腹巻など、機能性素材の下着の活用
- ひざ掛けで体温調節、ストールはひざ掛け代わりに活用



で行う



「鍋」で身体も室内も  
温めましょう

- 鍋を楽しみながら、身体を温かくして、暖房を緩和
- 鍋からの湯気による加湿効果で体感温度を上昇
- みんな一部屋に集まって、他の部屋の暖房や照明はオフ
- 冬が旬のもの、根菜類、ショウガなど身体を温める食材を活用



で行う



空気循環や湿度を意識しよう

- 温度計、湿度計を近くに置いて室内環境を「見える化」
- 窓は断熱シート、複層ガラス、二重サッシなどを活用
- 湯たんぽ、毛足の長いスリッパなどを効果的に活用
- 扇風機で室内の暖かい空気を循環

問 生活環境課（内線171）

## 冬を迎える前に 早めに水道の防寒対策をしましょう

毎年冬を迎えると、水道管や水道メーターが凍結して水が出なくなったり、破損したりする事故が多発します。その際の修繕費用や漏水した場合の水道料金は、自己負担となってしまいます。

いつも通り水道が利用できるように、事前に防寒対策をして凍結による破損事故などを防ぎましょう。

※修理などの依頼は、市水道工事指定店へお願いします。

※水道を長期間使用しない場合は、休止制度を利用ください。

### ■注意が必要な箇所

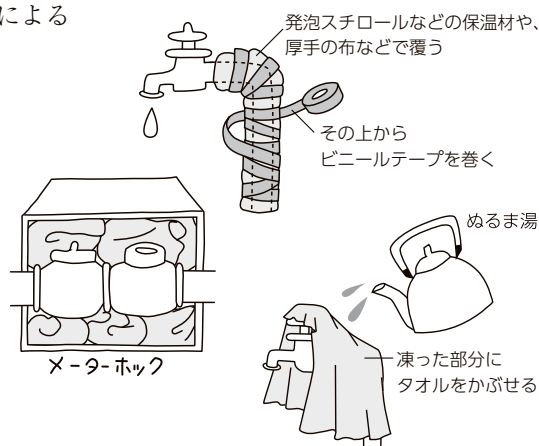
- ▷露出している水道管や水道メーター
- ▷屋外の蛇口、散水栓 など

### ■防寒方法

- ▷露出している水道管を保温材や厚手の布などで覆う。
- ▷メーターボックスの中に発泡スチロールなどを入れておく。

### ■凍結してしまった場合

蛇口を開いた状態で水道管にタオルや布をかぶせ、その上からゆっくりぬるま湯をかけて解凍する。ひび割れや破裂を招く恐れがあるので、火や熱湯は使わない。



指定店一覧

問 上下水道課（内線338）