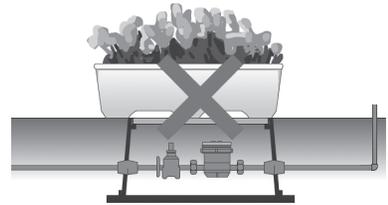
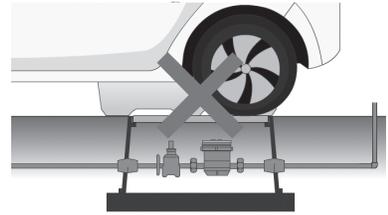


水道メーター検針時のお願い

水道料金は、皆さん（水道使用者）が使用した水量に応じてお支払いいただくことになっています。そのため、2カ月に1度、水道検針員が水道メーターの検針を行い、使用水量を確認のうえ、水道料金を算出しています。

毎回の使用水量を比較することにより漏水を発見できることがありますので、検針ができるようご協力をお願いします。以下のように、メーターボックスが目視できるよう、周辺の整理をお願いします。

- メーターボックス周辺の草刈をする
- 車、資材等はメーターボックスに載せない
また、犬はメーターボックスから離れた所につなぐ
- メーターボックス内を清掃し、メーターが見えるようにする



上水道の窓口業務は、令和元年10月1日から【株式会社水みらい小諸】で行っています。上水道の閉開栓、使用者変更、給水申請等の手続きは、株式会社水みらい小諸までご連絡ください。

株式会社 水みらい小諸

☎ 0267-31-6456



【熱中症】予防行動のポイント

小諸消防署よりお知らせ

☎ 小諸消防署 ☎ 24-0119

新しい生活様式のなかで…

昨年、小諸消防署管内では**16名**の方が熱中症（疑い含む）で救急搬送されました。

新型コロナウイルス感染症の出現によって、身体的距離の確保やマスク着用、手洗い・うがい、3密を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。

そこで新しい生活様式のなかでの熱中症予防を、**5つのポイント**からお伝えします。



①暑さを避けましょう！

- エアコンや扇風機等で温度を調整し、換気を行う
- 暑い日や暑い時間帯は無理をしない ●涼しい服装にする

②適宜マスクを外しましょう！

- 気温・湿度の高いなかでのマスク着用は十分注意する
- マスク着用での激しい作業や運動は避けましょう

③こまめに水分補給しましょう！

- 喉が渇く前に水分補給（1日1.2ℓが目安）
- 大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずに

④日頃から健康管理をしましょう！

- 日頃から体温測定、健康チェック
- 体調が悪いときは、無理せず自宅で静養

⑤暑さに備えた体作りをしましょう！

- 暑くなり始めの時期から、適度な運動を
- 無理のない範囲で毎日30分程度の運動を

