

情報

静岡 DC アフターキャンペーン  
1万件的「SNS いず自慢」

静岡DCとは、国内最大級の大型観光キャンペーンです。締めくりとなるアフターキャンペーンが、4月1日(水)～6月30日(火)まで実施されます。

伊豆半島7市6町で組織する美しい伊豆創造センターでは、アフターキャンペーン期間中に「#いいね伊豆」が付けられた SNS 投稿 10,000 件を目指しています。「地元」だから知っている伊豆の魅力を #いいね伊豆を付けてインスタグラムで投稿して、伊豆の観光の盛り上げにご協力ください。

美しい伊豆創造センター

☎ 0558・72・0280

問商工観光課☎ 983・2656



#いいね伊豆\_絶景遊びは  
こんな写真も▶

募集

事業承継について  
無料相談会を開催!



開催月	相談時間	※事前予約制
		①午前9時～②午前10時30分～ ③午後1時～④午後2時30分～
4月	14日(火)①～④、28日(火)④	
5月	12日(火)①②、26日(火)①～④	
6月	9日(火)①②、23日(火)①～④	

場三島商工会議所

内みしま経営支援ステーション (M-ステ) では、プッシュ型事業承継支援事務局と連携し、無料相談会を定期的に開催しています。事業承継には、約10年の時間が必要とされており、早めの対策が重要です。些細なことでもぜひご相談ください。

対事業承継を検討している事業者

申三島商工会議所☎ 975・4441

または、プッシュ型事業承継事務局  
HPより

問三島商工会議所☎ 975・4441

問商工観光課☎ 983・2655



▲プッシュ型  
事業承継事務局  
ホームページ

情報

ご注意ください  
令和2年4月1日から窓口・開所時間などが変更となります

▶外国籍市民相談

ポルトガル語 (月・木曜日)

【3月まで】午前8時30分～正午、午後1時～5時15分

【4月から】午前9時～正午、午後1時～5時

スペイン語 (火・金曜日)

【3月まで】午前8時30分～正午、午後1時～5時15分

【4月から】午前9時～正午、午後1時～5時

問国際交流室☎ 983・2645

▶夜間納税相談

【4月から】毎月第2・4金曜日(12月は第2・3金曜日)

※祝日にあたる場合は相談日が異なる(7月は第2・5金曜日)

▶休日納税相談

【3月まで】毎月第4日曜日

【4月から】毎月第3日曜日

問市税収納課☎ 983・2629

▶本町子育て支援センター 開所時間

【3月まで】午前9時30分～午後5時30分

【4月から】午前9時～午後5時

問本町子育て支援センター☎ 991・6100

※休所日の変更なし(水曜日、年末年始)

4月1日は水曜日のため休所日

▶本町子育て支援センター短時間保育(一時預かり)  
利用時間

【3月まで】午前9時30分～午後5時30分

【4月から】午前9時～午後5時

問本町子育て支援センター☎ 991・6100

▶ファミリー・サポート・センター 事務局窓口

【3月まで】午前9時30分～午後5時30分

【4月から】午前9時～午後5時

問ファミリー・サポート・センター事務局☎ 983・2835

FAX 983・2690 は 24 時間対応

募集

平和を創る、次のリーダーへ  
防衛省採用試験

区分	試験日	資格	受付期間
幹部候補生	5月9日(出)・10日(回) (10日は飛行要員希望者のみ)	22歳以上26歳未満の者※20歳以上22歳未満の者は大卒(見込含)、修士課程修了者など(見込含)は28歳未満の者	5月1日(金)まで
		20歳以上28歳未満の者 修士課程修了者など(見込含)	
院卒者			

※大卒程度試験及び院卒者試験は、併願が可能です。  
 閩自衛隊三島募集案内所 ☎ 989・9111

情報

車でも安心！  
買い物客にお得なサービス

中心市街地の商店街では、「みしま共通駐車サービス券」取扱店として、多くの店舗がお買い上げ金額により周辺駐車場で利用できるサービス券を配布しています。  
**利用できる駐車場** ①うちだパーキング②西町パーク③広小路シンコウパーク④ヒロセパーク⑤タイムズ三島広小路⑥タイムズ三島本町⑦本町タワータワーズショップパーキング⑧サンパーク⑨市営中央駐車場⑩三島商工会議所駐車場 (TMOパーク)

閩三島商工会議所

☎ 975・4441

閩商工観光課

☎ 983・2655



▲詳細は  
三島商工会議所  
ホームページへ



▲取扱店にはこのステッカーが貼ってあります

情報

バスクリンのお風呂博士に聞く！  
健康に役立つ「お風呂のコツ」

水道課では、スマートウエルネスの一環として『みしま風呂ジェクト～なみなみ情報発信～』を推進中です。

株式会社バスクリンの「チームお風呂博士」随一のベテラン、製品開発部の石澤太市さんにお話を伺いました。

**Q** 仕事や家事で忙しく、毎日ストレスがたまりがちなので、アドバイスをお願いします。

**A** 湯船につかりリラックスすることで、良質な睡眠と翌日の活力につながり、仕事や家事の効率も上がるでしょう。

**Q** お風呂掃除が面倒でシャワーで済ませてしまいます。

**A** 湯船につかることで体を温めると、疲労回復や肩こりの緩和などにもなります。毎日湯船につかる人は健康感も高いという調査結果がありますよ！

**Q** 湯船につかる時間はどのくらいが適切ですか？

**A** 個人にもよりますが、約40℃のお湯に10～15分くらいがよいでしょう。お湯の温度が高すぎたり、入浴時間が長すぎたりすると、身体に負担がかかる

ので注意してくださいね。

**Q** 髪や身体を洗う前に、湯船につかったほうがいいのか。

**A** 冷えた皮膚を洗うよりは、軽く温まり潤いのある方が皮膚の汚れは落ちやすいでしょう。

しかし、お湯を汚さないことや身体への負担を抑えるためにも、湯船につかる前の「かけ湯」は必須です。

**Q** 半身浴は、効果がありますか。

**A** 全身浴と比較すると体温上昇や血行促進効果は若干小さくなりますが、身体への負担が少ない入浴法として半身浴があります。肩が冷えないような工夫をすることをお勧めします。

閩水道課 ☎ 983・2657



石澤太市さん ▶

