

情報

みしまを学んで仲間作り  
三島市子ども会連合会主催事業

■ 2020 年度みしまなびんぐ

子ども会で友達の輪を広げ、仲間と一緒に成長しながら「みしま」を「まなび」ませんか。

時 7月26日(日) (事前研修会)、8月9日(日)～10日(月・祝) (箱根の里で宿泊)、10月25日(日)、11月29日(日)、12月20日(日) (クリスマス会)、令和2年1月30日(土)、31日(日) (子ども会フェスティバル) 全7回※日程変更の場合あり

場 生涯学習センターなど

費 2,500円※宿泊代、食事代、保険代、Tシャツ代など

対 市内在住の小学5・6年生

定 30人※応募者多数時抽選



▲仲間と一緒に自ら行動できる人を目指そう！



▲子ども会フェスティバルで手作りゲームコーナー運営

■ アウトリーダー講習会

子ども会のお兄さんお姉さんとして、小学生たちを導くリーダーになろう！

時 7月26日(日) (事前研修会)、8月8日(土)～10日(月・祝) (2泊3日)

場 箱根の里

内 レクリエーション講習、キャンプファイヤーほか

費 3,500円※宿泊代、食事代、保険代など

対 市内在住の中学生、高校生

定 中学生30人、高校生20人※応募多数時抽選

■ 共通事項

申・問 7月17日(金)までに三島市子ども会連合会・茨木 ☎090・3457・4907 または市内学校にて配布の申込用紙に記入しその記載どおりに送付

※新型コロナウイルス感染症対策として変更または中止となる場合があります

問 生涯学習課 ☎983・0883

情報

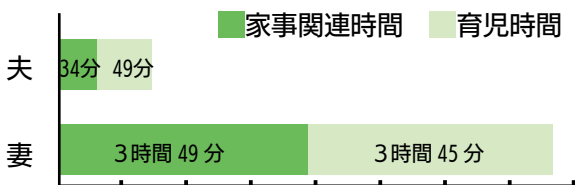
毎年6月23日～29日は  
男女共同参画週間

『そっか。いい人生は、いい時間の使い方なんだ。』  
『ワクワク・ライフ・バランス』

※令和2年度「男女共同参画週間」キャッチフレーズ

男性と女性が、職場で、学校で、地域で、家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには皆さん一人ひとりの取組が必要です。男女のパートナーシップについて、この機会に考えてみませんか？

■ 6歳未満の子どもを持つ夫婦の家事・育児関連時間 (1日当たり)



※総務省「社会生活基本調査」(平成28年)より  
問 政策企画課 ☎983・2616

情報

7月の運動教室  
みしま健幸塾

みしま健幸塾(中央町1・40)では、認知動作型トレーニングマシンの利用、コミュニティスペースや多目的スペースでの交流のほか、ストレッチなどのイベントを開催しています。大腰筋トレーニングなどの体験定期運動教室を開催します。

※会員限定教室参加者には参加ポイント10P付与

日時	内容	対象
7月16日(休) 午後2時～	初めてのノルディック教室	三島市民・在勤・在学
7月21日(火) 午後2時～	大腰筋トレーニングマシン体験教室	
7月22日(水) 午後2時～	心も体もリフレッシュ 運動不足解消教室	
7月3日(金) 7月17日(金) 午前11時～	肩こり腰痛改善ストレッチ教室	みしまタニタくらぶ 会員
7月14日(火) 7月28日(火) 午後2時～	チェアエクササイズ教室	

申・問 みしま健幸塾 ☎955・9651

【凡例】 時 とき・場 場所・内 内容・講 講師・費 費用(記載なしは無料)・対 対象・定 定員・持 持ち物・注 注意事項・申 申込み(記載なしは不要)・問 問合せ

情報

バスクリンのお風呂博士に聞く！（連載：第2回）  
健康に役立つ「お風呂のコツ」

健康は、進化する。  
**BATHCLIN**  
バスクリン



奥川洋司さん▶

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

今回は、株式会社バスクリンの「チームお風呂博士」の一人、スキンケア専門で薬剤師でもある、製品開発部の奥川洋司さんにお話を伺いました。

**Q** 近ごろ、お肌の調子があまり良くなって。何かアドバイスをいただけませんか。

**A** 身体全体の疲れが肌に出ているのかもしれませんが。シャワーで済ますのではなく、湯船につかりましょう。寝る1時間半くらい前にお風呂に入ると、寝るころには体温が落ちて、よく眠れる可能性が高まります。疲れがとれると、肌の調子も上がりますよね！

**Q** 私は、朝風呂派なのですが…。

**A** 朝風呂には、すっきりと1日をスタートさせられるというメリットがありますが、夜に入浴しないと、髪や肌が汚れたまま寝てしまい、頭皮や肌に大きな負担をかけてしまうことがあります。特に夏場は、

汗や皮脂汚れが増えますので注意が必要です。

**Q** 暑い夏に、お風呂を楽しむためのアイデアをいただけませんか。

**A** 夏場は、お風呂の温度を37～38℃程度に設定してみてください。「メントール」入りの入浴剤を使用すると、お風呂上がりの爽快感がアップしますよ！

**Q** 入浴剤は、種類がたくさんあって、いつもなんとなくパッケージで選んでしまいます。

**A** 入浴剤の選ぶポイントは、①自分の症状に合わせた効果効果で選ぶ②好きな香りや色で選ぶなどがあります。入浴剤の効果をしっかりと体感するために、きちんと溶かしてから湯船につかってくださいね。

**Q** お風呂上がりのスキンケアに、コツはありますか。

**A** 入浴中は保湿系入浴剤で全身の乾燥を抑制し、お風呂上がり10分以内に気になる箇所にボディ用のミルクやクリームでケアしてください。

☎水道課 983・2657

情報

国民年金保険料の支払いが困難なとき  
免除制度をご利用ください

失業した、所得が少ないなどの理由で国民年金保険料の納付が困難な場合、申請が承認されれば、保険料の全額、一部が免除または納付猶予となる制度があります。

保険料を未納のままの状態にしておくと、将来、老齢基礎年金が受けられない場合があります。また、障がいを持った場合や死亡の際に、障害基礎年金・遺族基礎年金が受けられないことがあります。免除制度をご利用ください。※免除制度を利用した場合、期間に応じて年金受取額が減額されます。

令和元年度に全額免除または納付猶予が承認され、継続申請した人は、日本年金機構の審査終了後、結果が郵送されるため、市役所で申請する必要はありません。

■令和2年度免除申請

受付期間 7月1日(水)から

対象期間 7月分～令和3年6月分

☞保険年金課国民年金係（市役所本館1階）

☑免除などの対象となる所得基準額は次のとおり

免除制度	所得基準額(前年の所得)
全額免除	(扶養親族等の数+1)×35万円+22万円
3/4免除	78万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額等
半額免除	118万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額等
1/4免除	158万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額等
納付猶予	(扶養親族等の数+1)×35万円+22万円

☞▶認め印（代理で申請する場合）

▶雇用保険被保険者離職票か雇用保険受給資格者証の写し（失業による申請の場合）

☞注①免除については、本人、配偶者、世帯主それぞれの所得が基準額を下回ることが必要※基準額を超えていても、災害、失業などの理由によって保険料が免除される場合あり②免除された保険料は10年以内であれば、後から納付可（2年を過ぎると加算額あり）③一部納付（免除）の承認を受けたとき、2年以内に一部保険料を納付しない場合は未納扱い

☞保険年金課 ☎ 983・2606

☞三島年金事務所 ☎ 973・1166