

情報

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



渡部秀典さん▶

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。

最終回は、株式会社バスクリンのスペシャリスト集団「チームお風呂博士」の一人であり、「きき湯」などの商品企画を担当されている商品企画部の渡部秀典さんにお話を伺いました。

☎水道課 983・2657

Q 肌寒くなってくると、肩まで湯船につかっているのは、至福の時間ですね。バスタイムをより楽しくするアイデアはありますか。

A たとえば、「季節湯」にチャレンジしてみたいかがでしょうか。

Q 「季節湯」って何ですか？

A 旬の植物を湯船に入れて楽しむ、日本特有の文化です。その歴史は、平安時代にまでさかのぼるといわれています。1年間のラインナップは、こんな感じですよ。

4月 さくら湯	5月 菖蒲湯	6月 どくだみ湯	7月 桃湯
8月 薄荷湯	9月 菊湯	10月 生姜湯	11月 ミカン湯
12月 柚子湯	1月 松湯	2月 大根湯	3月 蓬湯

Q そう言われてみれば、柚子湯などはよく聞きます。

A 季節の節目ごとに、少し手間をかけてお風呂を楽しむのは、なかなか風流だと思います。「季節湯」で季節の移り変わりを感じつつ、毎日のお風呂には、入浴剤を上手に活用してくださいね。

Q 乾燥が気になるこれからの時期は、どんな入浴剤がおすすめですか。

A 乾燥が気になる人には、保湿成分が配合されたものやスキンケア系の入浴剤を選ぶのがおすすめ。お湯の温度はぬるめが良いでしょう。さら湯よりも、スキンケア系の入浴剤を入れた方が、手軽にお風呂上がりの肌の水分量も保たれます。入浴後の保湿ケアは、10分以内に行うのが理想です。

募集

65歳以上対象  
Facebookで仲間づくり講座

スマートフォンの使用方法から Facebook での交流まで、講師が一から丁寧に教えます。

☎令和3年1月6日～3月10日の各水曜日

午前9時30分～11時30分 (全10回)

☎場市役所大社町別館防災研修室

☎調玉田保彦さん(スマホ・タブレットアドバイザー) ほか

☎対▶市内在住の65歳以上で会場に通える人▶他の参加者と交流でき、講座終了後も引き続きグループ活動を行う意思のある人▶スマートフォンを持っていて、講座で使用できる人

☎定10人程度

☎持スマートフォン、筆記用具

☎注かんたんスマホなどデータ容量が少なく Facebook を利用できない端末あり。申込み時に要相談

☎申・☎問12月18日(金)までに地域包括ケア推進課

☎☎983・2759 (応募多数時は Facebook を利用できる人優先で抽選)

募集

市民文化会館自主文化事業  
スタインウェイを弾こう！

市民文化会館の大ホールを独占して、ピアノの最高峰とうたわれるスタインウェイを弾いてみませんか。反響板を降ろしたコンサートさながらの環境で、本格的な音の響きを心ゆくまでお楽しみいただけます。発表会の練習などにも、ぜひご利用下さい。

☎令和3年1月13日(水)、26日(水)、2月10日(水)、25日(水)、3月11日(水)、29日(月)

☎各日午前9時30分～午後8時30分 (予約制)

☎場市民文化会館大ホール

☎費1,200円 (1人1区分30分) ※最大4区分

☎注▶複数人での利用可 (ただし、演奏する人数分の料金が必要) ▶駐車場は2台まで利用可▶発表会などの公開目的、営利目的の利用は不可▶感染症拡大防止対策を講じて開催

☎申・☎問市民文化会館

☎☎976・4455



▲大ホールを独占

【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

安全をつなげて広げて事故ゼロへ  
年末の交通安全県民運動

時12月15日(火)～31日(休)

場市内各所

内運動の重点項目

- ▶歩行者の安全確保と自転車の安全利用
- ▶高齢運転者などの安全運転の励行
- ▶飲酒運転などの危険運転の防止
- ▶危険を予測した「かもしれない」運転と歩行の周知

「しずおか・交通マナーアップ作戦」実施中

県内では交通死亡事故が多発しています。

特に夕方から夜間にかけて、主要幹線道路で高齢者や歩行者が被害にあう事故が発生しています。運転手は早めにライトを点灯し、速度の出しすぎに注意しましょう。歩行者は反射材や自発光式反射材を着用するとともに、横断歩道上でも安全確認を行い、事故防止に努めましょう。

関地域協働・安全課 ☎ 983・2651

情報

12月は  
地球温暖化防止月間です

地球温暖化の原因である温室効果ガスを抑制するために、私たち一人一人が家庭でできる身近なことから取り組みましょう。まずは、暖房時の室温を20℃にして過ごす「ウォームビズ」から始めてみませんか？今までのライフスタイルをちょっと見直すだけで、温室効果ガスの削減につながります。

ウォームビズのポイント

- ▶マフラー、手袋、レッグウォーマーなどを活用して3つの首をあたためる
  - ▶湯たんぽ、ひざ掛け、ストールなどを活用する
  - ▶鍋でからだも室内もあたためる
  - ▶お家で一つの部屋に集まって他の部屋の暖房や照明は消す
  - ▶入浴でからだを芯からあたためる
  - ▶日常の中に運動を取り入れて、血行を促進し新陳代謝を高める
- ※新型コロナウイルス感染症予防対策に支障のない範囲でご協力をお願いします。

関環境政策課 ☎ 983・2647



三島駅南口東街区再開発事業

第26回  
再開発ノート

オープンハウスを  
実施しています

関三島駅周辺整備推進課  
☎ 983.2633

市では、再開発事業の説明や、意見を伺うため、「オープンハウス」を実施しています。

「オープンハウス」とは、多くの方が集まるイベント会場や公共施設において、事業を紹介するパネルなどを展示し、事業の概要を説明しながら、市民の皆さんとの対話を通じて、広く意見を聴き取ることを目的に実施するものです。これまで開催してきた市民説明会などに参加できなかった方や、事業のことをあまりご存知でない方にも、直接、事業の状況をお知らせし、それに対する意見を伺うことができるため、今年7月から継続して実施しています。

市民の皆さんからは、事業を進めることに対して前向きな意見が多く寄せられました。市では、より多くの方に喜ばれる事業にしていくため、対話の中で、具体的な導入機能についての希望や質問などを伺っています。また、「再開発事業は進めるべきだと思うが、地下水に影響のないようにしてほしい」という声も寄せられています。特に地下水保全策については、市民の皆さんに理解を深めていただけるよう、わかりやすい情報発信を心がけていきます。



▲菊まつり開催中の楽寿園で実施しました