

【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

佐野美術館展覧会 佐野美術館創立 55 周年 市制 80 周年記念
宮西達也の世界 ミラクルワールド絵本展

宮西達也の世界 ミラクルワールド絵本展

心優しき暴れん坊のティラノサウルス、パパとして奮闘するウルトラマン。宮西達也さんのヘンテコリンで愉快的なキャラクターが全員集合！最新作を含む絵本原画約 260 点に加え、楽しいオブジェも盛りだくさんです。

時10月23日(土)～12月19日(日)

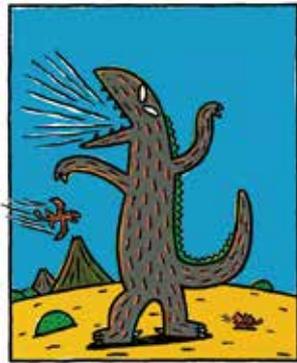
午前10時～午後5時（入館受付は午後4時30分まで／木曜休館）

場佐野美術館

費一般・大学生 1,100 円

小・中・高校生 550 円

問佐野美術館 ☎ 975・7278



『おまえ うまそうだな』▶
2003 年ポプラ社
© 宮西達也

「三島市×宮西達也の世界」コラボ企画

■スタンプラリーでオリジナルエコバッグプレゼント

佐野美術館展覧会 宮西達也の世界 ミラクルワールド絵本展に合わせ、スタンプラリーを開催します。佐野美術館を含む4施設以上のスタンプ押印で宮西さん描き下ろしオリジナルエコバッグをプレゼントします。

※先着順、なくなり次第終了

時10月23日(土)～12月19日(日)

場佐野美術館、三嶋大社宝物館、みしまプラザホテル、三島広小路駅、三島市郷土資料館

■その他

大通り商店街への宮西さんオリジナルフラッグの掲揚や、伊豆箱根鉄道とのコラボ電車の運行も行います。また、期間中、伊豆箱根鉄道ではコラボ記念乗車券を販売します。

問文化振興課 ☎ 983・2756

記念乗車券については、伊豆箱根鉄道(株) ☎ 977・1207

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」



石澤太市さん▶

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スペシャリスト集団「チームお風呂博士」随一のベテラン、つくば研究所フェローの石澤太市さんにお話を伺いました。石澤さんは、バスクリンのつくば研究所で、入浴剤を溶かした湯船に自ら浸かり効果を検証するなど、日々全力でお風呂と向き合い、研究成果を上げています。

Q 夏に溜まった疲れがなかなか抜けません。アクティブな秋を過ごすために、疲労回復に効果的なお風呂の入り方を教えてください。

A 秋は、日中と朝晩の寒暖差が大きく、身体も調節に必死です。心身への過負荷となると、不快感と活動意欲の低下が疲労感として現れます。このようなときは、少しぬるめのお湯につかり、ゆっくりと体温を上げるのがおすすめです。

Q 湯船につかる時間は、どのくらいが適切ですか。

A 個人差もありますが、39～40℃の湯に10～15分を目安に、少し汗ばむ程度が良いでしょう。

Q そもそも、なぜ湯船につかると、疲労回復につながるのでしょうか。

A 疲労回復には、「リラックス＋血行促進＋睡眠」が重要です。ぬるめのお湯は、副交感神経を優位にするため、気持ちもリラックスします。また、入浴により体温を一旦高めると、入浴後から就寝までに体温が徐々に下がり、良質な睡眠にも繋がります。

Q 湯船につかって、1日の疲れをリセットして、アクティブな秋を過ごせそうです！疲れ知らずの身体を目指して、効果をさらに高めるために、おすすめの入浴剤はありますか。

A 炭酸ガスや食塩などの温泉ミネラルが配合された入浴剤がおすすめです。また、入浴中に、1日の気分をリセットできる香りの入浴剤も良いですよ。

問水道課 ☎ 983・2657

※新型コロナウイルス感染症拡大防止を図るため、掲載した事業を中止・延期
または内容変更する場合があります。(最新情報は市ホームページでご確認ください。)

募集

**地域の皆さんに支えられ 20 周年を迎えました！
ファミリー・サポート・センター「まかせて会員」募集**

できる事を できる時に できる人が

ファミリー・サポート・センター「まかせて会員」を募集します。子育てを助け合う有償ボランティアです。

※参加には講習会の受講が必要です

☑▶保護者に代わって保育園、幼稚園、学校、放課後児童クラブ、習い事などの送迎

▶出産前後の上の子の育児サポート

▶保護者が外出する際の子ども預かりサポートなど

※活動中は保険が適用されます

☑次の要件を満たす人

- ①市内在住
- ②子育てを支援したい
- ③健康で子どもが好き

☑入会費・年会費ともに無料



令和3年度 第2回まかせて会員養成講習会

回	日程 (11月)	開催時間	講習内容
1	8日(月)	午前9時30分～正午	ファミサポ説明会
2	9日(火)	午前9時30分～11時30分	保育の心
3	11日(木)	午前9時30分～11時30分	発達と障がいについて
4	12日(金)	午前9時30分～11時30分	子どもの心理
5	15日(月)	午前9時30分～11時30分	子どもの病気と看護
6	16日(火)	午前9時30分～11時30分	子どもの栄養と食生活
7	18日(水)	午前9時30分～11時30分	子どもの安全と事故
8		午後0時30分～午後3時30分	救急法III
9	19日(金)	午前9時30分～11時30分	子どもの世話と遊び

講習会(全9回)を修了後、サポート活動ができます。今回受講できない講座があれば、次回(※)以降、3年以内であれば受講することができます。

※次回は、広報みしま令和4年4月1日号でご案内します
場市民活動センター会議室(本町タワー4階)

☑託児が必要な人は、早めに申し込んでください。

☑申・閏10月25日(月)までにファミリー・サポート・センター事務局(本町子育て支援センター内) ☎983・2835

募集

**10月は里親月間です
里親になりませんか**

里親制度とは

子どもの成長には、家庭で暮らす時間や経験がとても大きな役割を担っています。さまざまな事情で自分の家族と暮らせない子どもたちを自分の家庭に迎え入れ、温かい愛情と正しい理解でその成長をサポートする人が、「里親」です。

■里親になるためには

所定の研修を受けるなど、一定の要件を満たしていれば特別な資格は不要です。欠かせないのは、子どもの養育に対する理解と熱意、そして子どもへの豊かな愛情です。

■子どもを迎え入れる期間

数年間の委託から、数週間～1年以内の短期委託まで、一人ひとりの子どもたちのニーズと里親をされる方の状況を照らし合わせながらマッチングします。

■里親になったら

児童相談所が面会、交流を重ねた上で、養育をお願い

いする子どもを決定します。養育に必要な定められた経費が支払われ、子育ての悩みや不安には、児童相談所などが相談に応じます。

☑場東部児童相談所 ☎920・2085、子育て支援課 ☎983・2712

里親カフェ開催

養子縁組や里親について興味のある人、日頃感じていることや疑問に思っていることを、お茶を飲みながら気軽に話しましょう。全く知らないけれど聞いてみたい！という人も大歓迎です。

☑時10月30日(出)午前10時～11時30分ごろ

☑場riviere(リヴィエール)(広小路町1-17)

☑費500円(飲み物代込)

☑定先着10人程度

☑申・閏恵明学園児童家庭支援センター・スマイル

☎983・0555

☑場子育て支援課 ☎983・2712