

## 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」

健康は、進化する。  
**BATHCLIN**  
バスクリン



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お伺いしました。

☎水道課 ☎ 983・2657

**Q** 手足の冷えを解消する入浴法を教えてください。

**A** 手足や腰などの血行が悪いと冷えを感じます。入浴により、血管を拡張させ、血行を良くすることが冷えの症状緩和に有効です。そのためには、副交感神経を優位にし、リラックスできるように「少しぬるめのお湯にゆっくり浸かる」と良いですよ。炭酸ガスや温泉成分配合の入浴剤を使用し、体の芯まで温めることをおすすめします。

**Q** おすすめの温度や入浴時間はどのくらいですか。

**A** 入浴後の体温を保持し、冷えを感じ難くするためには、約40度のお湯に10分から15分程度つかる

のが良いでしょう。額が汗ばむ程度を目安にしてください。毎日継続することで、冷え症の緩和につながります。お風呂の温度や時間は、そのときの体調にあわせて、調節してくださいね。

**Q** 乾燥する冬におすすめの入浴剤はありますか。

**A** 乾燥する部位は、外気にさらされる手だけでなく、すね・背中などの全身におよびます。皮膚のバリア機能を高め、外部の刺激から守ることが必要です。乳白色の液体スキンケアタイプの入浴剤は、全身の皮膚を保湿し、乾燥から守ることができますよ。

**Q** 入浴剤はお風呂から出るときに洗い流した方が良いでしょうか。

**A** 入浴剤による保温効果や保湿効果は、入浴中だけでなく、入浴後も持続します。全身に作用した成分を洗い流してはもったいないです。お風呂から出るときは、洗い流さないことをおすすめします。しかし、皮膚に違和感がある際は、洗い流してくださいね。

## 情報

## 北条氏・源氏ゆかり13の地を巡る デジタルスタンプラリー

北条氏・源氏ゆかりの地を巡ってスタンプを集めよう！デジタルスタンプを5個集めると、プレゼントがもらえる！参加方法は、ラリーポイントに掲示されているQRコードをスマホで読み取るだけ。さらに！13個すべてのスタンプを集めてコンプリート賞に応募すると、抽選で「沿線の名産品」が20人に当たります！

時 12月1日(水)～令和4年2月13日(日)

■プレゼント内容【交換場所】

- ・三嶋柄手ぬぐい【三島広小路駅】
- ・丹那高原トマトジュース 180ml【大場駅】
- ・なぎの葉お守り（縁結び）もしくは入浴剤「伊豆の湯 伊豆長岡」【伊豆長岡駅】
- ・修善寺温泉笹湯入浴セット【修善寺駅】

※各プレゼントは在庫がなくなり次第終了。

※交換できるのは、いずれか1つのみ。

☎駿豆線沿線地域活性化協議会観光部会

(事務局) 商工観光課 ☎ 983・2656



▲詳細

## 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、ぜひご利用ください。

時 令和4年1月11日(火)、28日(金)、2月4日(金)、28日(月)、3月9日(水)、18日(金)

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 ・ 市民文化会館

☎ 976・4455



▲大ホールを独占

情報

12月1日から受付開始  
令和4年度放課後児童クラブ入会申込み

申込について

- 申込期間** 12月1日(水)～令和4年1月5日(水)  
**場**市内各小学校の放課後児童クラブ（坂小を除く）  
**対**下校時に就労などのため保護者が家庭にいない児童  
 ※詳細は入会案内  
**申**必要書類を各児童クラブへ提出  
**注**▶入会案内や申し込みに必要な書類は、12月1日(水)から各児童クラブで配布します。市ホームページからもダウンロード可  
 ▶児童クラブへは開館時間中に、時間に余裕を持ってお越しください。  
 ▶現在入会中の場合も改めて申請が必要。  
 ▶申込多数の場合は、学年や保護者の状況などにより必要性の高い児童を優先。

放課後児童クラブについて

- 開館時間** 平日 午後1時～午後6時  
**長期休業中など** 午前8時～午後6時  
 ※土、日、祝日、年末年始、学校の完全閉庁日などは休館（月1回土曜開館有）  
**費用** 使用料…児童一人につき月3,000円（同一世帯2人目からは月1,500円）  
 会費（おやつ代、教材費など）…月2,000円（現在はおやつ休止中のため月500円）

補助員を募集しています

子どもたちを安全に預かるために、児童クラブで働く補助員を随時募集しています。詳細はお問い合わせください。

問教育総務課 ☎ 983・2667

情報

国民年金  
保険料免除の申請を

- 失業して収入が少ないなど、国民年金保険料を納められないときは、保険料の免除申請をご利用ください。承認された期間は、障害・遺族基礎年金の納付要件に加算され、老齢基礎年金にも一定額が反映されます。  
 ※承認が一部免除の場合は2年以内に保険料の一部納付が必要。  
 ※申請月からさかのぼって2年1カ月前まで申請可。  
 ※承認後、10年以内にお手続きを経て「追納」すれば老齢基礎年金を満額に近づけることができます。  
**場**保険年金課、日本年金機構三島年金事務所  
**対**①年金手帳または国民年金保険料納付書  
 ②認め印（代理人が申請する場合）  
 ③申請期間の直近に失業している場合…雇用保険被保険者離職票または雇用保険受給資格者証の写し  
**問**日本年金機構三島年金事務所 ☎ 973・1166  
**問**保険年金課 ☎ 983・2606

情報

お済みですか？  
狂犬病予防注射

- 今年度、狂犬病予防注射がお済みでない場合は、注射の実施もしくは手続きをお願いします。  
 ※厚生労働省令により新型コロナウイルス感染症の発生などでやむを得ない場合、注射の実施は、12月31日まで延長されています。  
**■注射がお済みでない場合**  
 各動物病院で実施してください。※高齢・病気などの理由で注射ができない場合は、狂犬病予防注射猶予証を環境政策課(中央町別館2F)までご提出ください。  
**■注射済で狂犬病予防注射済票の交付を受けていない場合**  
 愛犬カードと獣医師発行の注射済証明書を持参し、環境政策課で手続きをしてください。(交付手数料550円)  
**■飼い犬が死亡している、行方不明など、該当する犬がいない場合**  
 登録を削除する必要がありますので、環境政策課までご連絡ください。  
**問**環境政策課 ☎ 983・2646



▲死亡の場合の  
手続き