

【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



## 健康維持やリフレッシュに！ いずっぱこ沿線 温泉めぐりポイントラリー

駿豆線沿線地域は、修善寺・伊豆長岡・大仁・畑毛・竹倉など温泉地が多数あり、お湯の色や効能、泉質などの特徴もさまざまです。沿線地域の日帰り温泉を巡って、心も体もリフレッシュ！獲得ポイントによって、素敵な景品ももらえます。

時11月19日(土)～令和5年1月29日(日)

### ■参加方法

- ①駿豆線各駅、観光案内所、参画している日帰り温泉施設などでパンフレットを入手。
- ②参画している日帰り温泉施設を1回利用するごとに、パンフレットの台紙にスタンプが1つ押されます。(=1ポイント) ※同じ施設の複数回利用も可
- ③駿豆線指定駅(三島駅、大場駅、伊豆長岡駅、修善寺駅)で、獲得スタンプに応じた景品と交換ができます。(景品交換とともにポイントは失効します。)

### ■参画している日帰り温泉施設

竹倉温泉 みなくち荘、湯～トピアかなみ、畑毛温泉 富士見館、畑毛温泉 大仙屋、畑毛温泉 誠山、源

泉 駒の湯荘、コナステイ伊豆長岡、頼朝の湯 本陣、弘法の湯 本店、KKP 伊豆長岡 千歳荘、一二三荘、筈湯、湯の国会館、伊豆温泉村 百笑の湯

### ■景品について

- ①2ポイント…駿豆線沿線の温泉の素(バラタイプ)
  - ▶伊豆の湯 伊豆長岡 ▶修善寺温泉の素
- ②5ポイント…駿豆線沿線の温泉の素(大容量タイプまたは詰め合わせ)
  - ▶温泉の素 伊豆長岡ホテル天坊の湯
  - ▶温泉の素 宙SORA 渡月荘金龍の湯
  - ▶伊豆函南 畑毛の湯(富士/寒椿/若竹の湯色)

### ③Wチャンスもあります！

パンフレット記載のアンケートフォームに回答いただいた人の中から、“Wチャンス賞”として、20人に沿線市町の名産品が当たります。

問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(平日午前8時30分～午後5時15分)



▲詳細はこちら



## めざせ上位！ 第23回しずおか市町対抗駅伝 市代表チームの紹介

### ■第23回 静岡県市町対抗駅伝競走大会

県庁前をスタートし、ゴールの草薙陸上競技場を目指して全12区間42.195kmをたすきでつなぎます。

時12月3日(土)午前10時スタート

※新型コロナウイルス感染症対策のため、スタートおよびゴール地点での応援不可。また、コース沿道での観戦には、声を出さない、旗などを振らない、コース内に入らないなどの制限あり。

### ■三島市代表チーム(敬称略)

- ▶監督:西尾誠(三島市陸上競技協会)
- ▶コーチ:柏木未来(函南町立二葉幼稚園教諭)
- ▶小学生:大木瑛主(中郷小6年)、柚木崎遥斗(北小5年)、落合健豊(中郷小6年)、中野風香(沢地小6年)、秋山みのり(北上小6年)
- ▶中学生:伊東翼(南中3年)、田内真太(南中3年)、渡邊心結(山田中1年)、土屋沙瑛(北中3年)、鈴木心優(南中1年)

- ▶高校生:笹本明希(伊豆中央高1年)、高田伊織(沼津東高1年)、飯島颯太(韮山高2年)、森美紗(三島南高1年)、平川菜々美(三島南高2年)
- ▶一般:板垣辰矢(時之栖)、稲村健(沼津東高教諭)、北村光(日本大学4年)、尾嶋志穂(静岡大学4年)
- ▶40歳以上:信原邦啓(トヨタ自動車)、江島洋之(三島信用金庫)

問NPO法人三島市スポーツ協会 ☎960・6111

問スポーツ推進課 ☎987・7571



▲前回大会の様子

※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。)

情報

マイナポイント第2弾実施中(カード申請期限は12月末)  
マイナンバーカード・マイナポイント手続き申請サポート



下記の会場で手続き申請サポートを行います。  
※受付人数多数時、途中で受付を終了する可能性あり

申し込みたいキャッシュレス決済サービスの情報、  
本人名義の預金通帳

会場	日時	
中郷文化プラザ	12月4日(日) 12月25日(日)	
北上文化プラザ	12月10日(土) 12月24日(土)	午前9時30分～正午 午後1時～4時30分
錦田公民館	12月1日(木) 12月15日(木)	
坂公民館	12月16日(金)	午後1時30分～4時30分
市役所本庁舎1階	平日	午前8時30分～正午 午後1時～5時15分

■マイナンバーカードの申請サポート

☑申請方法の説明、申請用写真の撮影とインターネット  
を利用した申請サポート、受取方法の説明

持「申請書」または「本人確認書類」

■マイナポイント申込みなどのサポート

☑制度および手続き案内、マイナポイント申込み、健康  
保険証利用登録・公金受取口座登録のサポート

持マイナンバーカード、マイナンバーカードの暗証番号、

マイナポイント申込みについて

- ☑①カード新規取得、②健康保険証利用登録、③公金受取口座登録を行ったうえでマイナポイント申込みをすると、最大で合計20,000円分(①最大5,000円分②・③各7,500円分)のポイントが受け取れます。
- ☑12月末までにマイナンバーカードを申請した人
- ☑令和5年2月末までに「マイナポイントアプリ(スマホ用)」または「マイナポイント申込みサイト(パソコン用)」で申込み
- ☑利用登録、口座登録を済ませている人も、改めてポイント受取りのための申込みが必要。カード取得時の5,000円相当ポイントの申込みをしていますが、改めてポイント取得の申込みが必要。

☎マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120・95・0178

☎市民課 ☎971・0178

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。

市は、株式会社バスクリンとお風呂に関する情報提供の協定を結んでいます。今回は、株式会社バスクリンの「チームお風呂博士」随一のベテランの石澤太市さんにお話をお伺いしました。

☎水道課 ☎983・2657

Q 良質な睡眠には入浴が大切だと聞きますが、睡眠と入浴の関係を教えてください。

A 入浴後の気分状態と体温の変化は、睡眠に影響します。大切なのは、寝る前に体の深部体温がグッと下がることです。入浴により、手足などの末梢部の血管が拡張することで熱が放散されやすい体になります。

Q 良い睡眠のための入浴に気を付けることはありますか？

A 入浴には3つのこと(①湯の温度は39～40℃ ②時間は約10分 ③入浴は就寝の90分～120分前)

に気を付けましょう。

熱いお湯や長風呂は交感神経が優位となるほか、体への負荷も高まるため注意が必要です。

Q 入浴後、寝るまでのおすすめの過ごし方はありますか？

A できる限りリラックスできる環境で過ごすことです。入浴後は部屋の温度や湿度の環境を整え、強い光や大きな音を避けるなど、快適に過ごすことが大切です。

Q 忙しくて入浴時間が取れないときはどうしたらいいですか？

A 実は、忙しいときこそ、湯船につかるべきです。湯船につかることで、血行が促進され気分が癒されることから心身の疲労回復につながります。短時間で入浴を済ませたい場合は、入浴剤を使用すれば、温浴効果が高まり快適なバスタイムを過ごすことができます。