

【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

募集

出店してみませんか  
フリーマーケット出店者募集

時 5月21日(日)午前9時～正午  
※雨天中止  
※次回の開催は、10月8日(日)の開催を予定しています。  
場 浄化センター広場（長伏グラウンド東側）  
内 一般家庭に眠っているリユース品の販売  
費 出店料 500円  
対 市内在住で一般家庭の不用品を販売する18歳以上のアマチュア  
定 70区画（約3m×3m）※応募多数時抽選  
申・問 4月7日(金)（消印有効）までに電子申請または、はがき、FAXに郵便番号、住所、出店者の氏名（1人）、年齢、電話番号、出品物を記入し、廃棄物対策課☎411・0000 字賀茂之洞4703・94 FAX 971・8994、☎971・8993  
※申込みは一世帯につき一回まで



◀電子申請  
はこちら

- 注▶ 応募内容の記入漏れは無効となる場合があります
- ▶ 当日、身分証明書などによる本人確認をします
- ▶ 仕入れた商品、購入した材料などを使用した手づくり品（アクセサリなど）、電化製品、食料品、野菜・果物、動物（昆虫含む）、法律違反品（コピー商品など）の出店不可
- ▶ 政治・宗教・事業活動などのパンフレットの配布や掲示などはご遠慮ください
- ▶ 新型コロナウイルス感染症の流行状況により、急遽中止となる場合があります



▲フリーマーケットの様子

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」



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スペシャリスト集団「チームお風呂博士」の奥川洋司さんに、お風呂と肌の乾燥についてのお話をお伺いしました。

Q 寒い時期はついつい長風呂をしがちですが、入浴が肌の乾燥の原因になるって本当ですか？

A お風呂の温かいお湯は、肌の汚れと一緒に肌の表面を覆っている皮脂も落とし、肌を清潔にしてくれます。しかし、皮脂は水分が肌の外へ出ていかなないようにする「フタ」の役割も担っています。この「フタ」がなくなると、お湯の中に肌の保湿成分が溶け出し、肌の水分を保つことができなくなり、乾燥につながります。

Q 乾燥を防ぐために入浴で気を付けることはありますか？

A ホホバ油やコメ胚芽油などの成分が配合された入

浴剤を使用することで、肌の表面を保護して肌の保湿成分が出ていくのを防いでくれます。お風呂から出る際には、シャワーなどで体表面の保湿成分を洗い流さずにそのままタオルで拭くようにしましょう。また、入浴の温度は38～40℃くらいのぬるめのお湯、時間は15分以内がお勧めです。42℃以上の熱めのお湯に浸かるのは、お風呂上がりに肌が乾燥しやすいのでおすすめしません。

Q 入浴後の保湿方法のおすすめを教えてください。

A 入浴直後、何もしていないでいると約10分で入浴前の水分量に戻り、そのあとは乾燥が進んでいきます。よって、入浴後、10分以内にボディクリームなどで全身ケアすることを心がけましょう。スキンケア系の入浴剤を使用した場合、肌の水分量が減るスピードを遅らせることができますので、ゆっくり余裕をもってケアしたい方にはおすすめです。

問水道課☎983・2657

# à la carte お知らせアラカルト

【電子申請はこちらから】



QRと記載の記事は、このQRコードからオンライン申込みできます。

詳しくは、市ホームページ▼

(<https://www.city.mishima.shizuoka.jp/shinsei.html>)

## イベント

### 楽寿園

#### 3月下旬〜4月上旬のイベント

##### ① N'sマルシェ

時 3月26日(日)、4月8日(土)

午前10時〜午後4時

内 県東部各所で人気のフードや

雑貨のマルシェ

##### ② かご喫茶5

時 4月1日(土)午前10時〜午後4時

内 // 小粋なイベント屋さんnicoliiが手掛ける「かご」

がテーマのフードや雑貨のマルシェ

##### ③ 春だ桜だ、乱れ咲き with

ママン・マルシェ

##### 時 4月2日(日)

午前10時〜午後3時30分

内 名店揃いのグルメと、ハンドメイド雑貨などが大集結。

キッズダンスステージもある

##### 初開催のイベント

④ おとらくえん

時 4月9日(日)午前10時〜午後4時

##### 内 フードの店と、地元アイド

ルや実力派シンガーたちによる

元気あふれる音楽ステージ

(ステージは正午ごろから)

##### ⑤ 野鳥観察会

※雨天中止

時 4月15日(土)午前8時〜10時

## 講座・募集

### 市民文化会館 市民アドバイザー

#### ザイ会議 参加者募集

時 3月25日(土)午後2時〜4時

場 市民文化会館 特別会議室

内 市民文化会館の運営・管理・

貸館業務・自主文化事業など、

サービス向上に向けた意見交

換を行います。

定 5人

申・園前日までに市民文化会館

☎ 976・4455

### マナビスト会員募集中!

三島市教育委員会生涯学習課

に拠点を置き、市民の生涯学習

をお手伝いするボランティア団

体です。活動に参加を希望される人を募集します。

主な活動場所 生涯学習センター

活動内容 地域出前講座(マナビー学習)・世界の愛唱歌を

歌う会・生涯学習まつりへの

参加など

申・園生涯学習課

☎ 983・0881

内 園内に生息する野鳥を指導員と一緒に探します。

内 小学生以上(小学生は保護者同伴、幼児連れ不可)

※参加者は入園無料

定 40人※応募多数時抽選

時 双眼鏡(持っている人)、筆記用具

申 4月12日(水)までに楽寿園

楽寿園 ☎ 975・2570



▲桜の季節は楽寿園のマルシェへ出かけよう!



◀ 楽寿園イベント一覧、SNSなどのリンク集

## Pick Up!!

### はじめての畑づくり

有機農法の畑で土や作物に触れて野菜づくりを体験してみませんか?

栽培作物(予定) ミニトマト、ナス、ピーマン、サツマイモ、サトイモ、ニンジンなど

※専門家の指導の下、約18㎡の専用畑を利用

#### ■ 山田川自然の里 (川原ヶ谷 943・1)

とき	定員
金曜日...①4月21日②5月19日③6月16日 ④9月15日⑤10月20日⑥12月15日	5組
日曜日...①4月23日②5月21日③6月18日 ④9月17日⑤10月22日⑥12月17日	10組

時 午後1時30分〜3時30分

#### ■ 佐野体験農園 (佐野 1680・1)

とき	定員
土曜日...①4月22日②5月20日③6月17日 ④9月16日⑤10月21日⑥12月16日	7組

時 午前9時30分〜11時30分

※雨天時は室内、ビニールハウス内などで講義

費 5,000円(資材、肥料、種苗種子代を含む)

対 家庭菜園を始めたい人

時 汚れてもよい服装、長靴、手袋、帽子、飲み物など

注 ▶ 応募多数時は、市内在住の人を優先で抽選 ▶ 開催日以外も週1〜2回程度の栽培管理が必要

申・園 3月31日(金)までに農政課 ☎ 983・2652 QR



◀ 「世界の愛唱歌を歌う会」の様子



◀ 一緒にボランティア活動を楽しませんか?

申込時の【基本事項】 ①事業名②郵便番号・住所③電話番号④参加者全員の氏名(ふりがな)、人数、年齢、⑤返信用あて名(往復はがきの場合)