

## 困っていませんか? 冬の「かゆみ」

冬は空気が乾燥します。そこに暖房による室内の乾燥が加わると皮膚の水分が蒸発して「かゆみ」が起こりやすくなります。

### 肌の潤いを保つには

肌の潤いは、肌の中の水分を保つ機能と、その水分の蒸発を防ぐ機能で保たれています。この機能は、中高年になると衰えてきます。肌の中の水分を補う「補湿」と、水分の蒸発を防ぐ「保湿」を意識したスキンケアが重要です。

**補湿**  
ローション、化粧水 + **保湿**  
乳液、クリーム

ローションや化粧水で肌に潤いを与えた後、乳液やクリームでバリアしましょう。お風呂上がりは肌の水分が蒸発しやすいので、タオルで水分を拭き取って5分以内に塗るといいでしょう。保湿剤は、やさしくまんべんなく塗りあげましょう。すねや太もも、手首からひじの部分などは皮脂の分泌がもとも少ないので、しっかり塗るようにしましょう。

### 乾燥肌を予防しよう

- 暖房器具を使用しているときは、加湿器で室内の湿度を40～50%以上に保ちましょう
- 熱いお湯に長く入っていると、肌を覆っている皮脂がお湯に溶け出し、肌が乾燥しやすくなります。42℃以上の熱いお湯に入ることや、長湯は避けるようにしましょう
- 体をゴシゴシ洗うと皮脂を過剰に落としてしまいます。よく泡立てたせっけんをつけた手のひらや柔らかいタオルで、やさしく洗いましょう
- バランスのよい食事を意識し、さまざまな物を少しずつ食べましょう



## 消費生活センター通信

### 脱毛エステの契約に注意!

若い世代の脱毛エステのトラブルに関する相談が、昨年度から急増しています。男性からの相談も多く、男女問わず注意が必要です。

**事例** エステサロンで、事前に広告で見た「ひげ脱毛月額1000円」のコースを希望したが、「50万円のコースでないと納得できる脱毛にならない」と言われ契約してしまった。学生のため支払いが困難。

**事例** 脱毛エステの無料体験に行ったら、30万円のコースの契約を勧められた。断ると担当者から「信販会社からはがきが届いたら解約すれば負担なしで解約可能だ」と強引に勧められ、契約してしまった。はがきが届き店に解約を申し出ると「クーリング・オフ期間が過ぎた。解約には手数料がかかる」と言われた。

- 「お試し価格」など低価格の広告をうのみにしなないようにしましょう
- 強引な勧誘でも、はっきりと断りましょう
- クーリング・オフができる場合があります
- 成年年齢引き下げ後、18歳・19歳の新成人からの相談が増えています。契約は慎重にしましょう

困ったときには、お早めにご相談を!

**消費生活センター**

☎0299-90-1166 (相談専用)  
月～金曜日(午前9時～正午、午後1時～5時)



## 歴史民俗資料館

☎0299-90-1234



### 収藏品展「発掘! 神栖の土器」

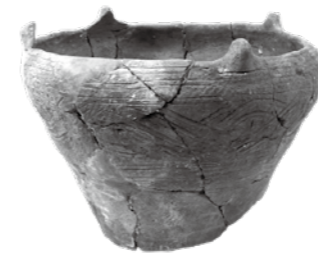
縄文時代から平安時代までの土器を中心に、市内の埋蔵文化財を紹介します。

開催期間=2月18日(土)～3月21日(火・祝)

※月曜休館

時間=午前9時～午後4時30分

※期間中、見学者へココくんポイントを付与



奥野谷貝塚出土土器 深鉢 (縄文時代)

### 収藏品展関連イベント

#### 寺子屋「土器が語る古代の暮らし

—神栖の遺跡調査から—

遺跡に残された土器や住居跡から人々の暮らしや文化を探る考古学入門講座です。

講師=鈴木正彦氏(神栖市文化財保護審議会会長)

日時=2月25日(土) 午前10時～11時30分

対象=市内在住の18歳以上

定員=8人(先着順)

申込方法=電話申し込み

申込開始=2月4日(土) 午前9時



海老塚遺跡出土土器群 (古墳時代)

## 公民館

### 中央公民館

☎0299-90-5500



### ZUMBA体験①②(託児付)

ラテン系リズムで体を動かす燃焼系ダンスフィットネスエクササイズ。体と心をリフレッシュしませんか?

※子育て中のママを優先

日時=①3月2日(木) 午前10時30分～11時30分

②3月9日(木) 午前10時30分～11時30分

※2日間とも同じ内容です

対象=市内在住・在勤の方

定員=各日20人(先着順)

申込期間=2月2日(木)～12日(日)

午前9時～午後5時

申込方法=電話申し込み

### 矢田部公民館

☎0479-48-3311



### 休日の小さな音楽会

ロビーでのミニコンサートを定期的で開催しています。

日時=毎月第3土曜日 午後1時30分～2時

2月18日(土)

T'sファミリーによるオーボエ&ピアノの親子デュエット(二重奏)をお届けします。

オーボエの心癒やされる音色をお楽しみください。

演奏曲=花は咲く、風笛～あすかのテーマ、オーボエ協奏曲第2楽章他

### 開眼神栖支部書道展

波崎地区で活動する書道グループの作品展です。他の作品展ではなかなか展示できない、迫力ある大型作品も展示します。

期間=2月4日(土)～18日(土)

※最終日は午後3時まで