



すこやか

×

乾燥しがちな冬のスキンケア



冬になると乾燥肌になる、手荒れがひどくなる、お肌がなんだかかゆい、と悩んでいる方はいませんか？ 冬は空気が乾燥するため、お肌も乾燥しがちです。日々のスキンケアでお肌の悩みを改善してみしましょう！

冬にお肌が乾燥する原因

冬は空気が乾燥しているため、お肌の水分が奪われやすくなっています。さらに、室内では暖房をつけることで空気が乾燥しやすくなるため、冬は特にお肌が乾燥しやすいのです。また、汗や皮脂は肌を守る役割を持っていますが、気温が下がる冬は分泌量が少なくなるため、よりお肌が乾燥しやすくなります。他にもお風呂や手を洗う際のお湯の温度が高くなることで皮脂まで洗い流してしまうことも原因になります。

冬のスキンケア方法

全身で共通して気をつけたのはお湯の温度です。寒い日はつい高めのお湯を使いたくなってしまうですが、少しぬるめのお湯を使いましょう。シャワーは40℃前後、洗顔は手で触ると少しひんやりする程度が目安です。顔や体を洗うときはゴシゴシこすらず、たっぷりの泡で優しく洗ってください。お肌への刺激はバリア機能を壊してしまうため注意が必要です。

お肌を洗った後はしっかりと保湿をしましょう。顔には化粧水や乳液をつける方も多いと思います。ですが、全身から水分は奪われてしまうため、体にもボディクリームやボディローションなどで保湿をしましょう。お肌に刺激を与えないよう優しく、たっぷりとつけてあげてください。

また、冬は感染症が流行しやすいので、手洗いやアルコール消毒をする機会が増え、手荒れをしてしまうこともあります。手洗いや消毒の後はワセリンやハンドクリームなどの保湿剤をこまめに塗ると良いでしょう。

暖房も空気が乾燥し、お肌が乾燥する原因となります。乾燥を防ぐためには、室内の湿度が40～60%に保たれるよう、加湿を心がけましょう。加湿器を使用したり、濡れたタオルを干すと良いです。

寒くて体のトラブルが増えがちな冬ですが、洗浄、保湿の仕方を意識し、うるおいたっぷりの冬を過ごしましょう。



令和7年度 带状疱疹予防接種費用助成について

【助成対象者】

接種を行う日に月形町に住民登録をしている方で、次のいずれかに該当する方

- ①65歳の方（昭和35年4月2日生まれから昭和36年4月1日生まれの方）
- ②60～64歳で条件に該当する方
- ③70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳、100歳以上の方

※当該年度の初日から末日までに該当する方

【助成額】

不活化ワクチン～20,000円（10,000円×2回接種分）

生ワクチン～5,000円

【申請方法】

- ①月形町立病院で接種を希望される方
月形町立病院へ予約してください。

予防接種後、助成額を差し引いた金額を窓口にお支払いください。

- ②月形町立病院以外で接種を希望される方
予防接種をして窓口で接種費用全額をお支払いください。令和8年3月31日までに保健センターで助成申請の手続きをしてください。

【申請に必要な書類】

- ・医療機関から発行された带状疱疹予防接種をしたことが確認できる領収書
- ・通帳等の振込先の口座情報のわかるもの
- ・印鑑

【その他】

今年度の対象者は、来年度以降、接種・助成の対象外となります。接種を希望される方は、今年度中に接種および助成手続きをお願いします。



保健センターからの

お知らせ

問合せ先

保健福祉課保健係（保健センター内） ☎53・3155
Eメール:hoken@town.tsukigata.hokkaido.jp

詳しくはこちらから→



戸籍の窓

ごめいふくを お祈りします

11月20日
平松 達雄さん 75歳 赤川4
11月28日
柳 健一さん 82歳 赤川1
11月30日
天野 ヨシ子さん 84歳 札比内3
12月6日
坂本 宣子さん 84歳 赤川1

ご厚志ありがとうございました

社会福祉協議会へ

- 亡父の生前のお礼として
残間 清一様(札比内2)
50,000円(故喜一様)
- 亡妻の生前のお礼として
福田 幸市様(南耕地2)
50,000円(故スミ様)
- 11/29チャリティーコンサート代を
社会福祉のために
メロンジャム様
10,000円
- 亡夫の生前のお礼として
柳 清美様(赤川1)
30,000円(故健一様)

今月の『ネットワーク月高』

- ・個別進学相談について
- ・地元企業説明会について
- ・月形町のPR活動について
- ・見学旅行について



情報の提供をお待ちしております
広報紙では、「大会で活躍した」、
「こんな取り組みをしている」など
町民の皆さんの活躍を掲載して
います。「記事にしたらどうだろう」、
「広報紙に載せてほしい話題
がある」などがありましたら、企画
振興課企画係までご連絡ください。



図書館だより



開館日
毎週月～土曜日
開館時間
午前10時～午後6時
貸出
午後5時30分まで

新着図書

「総理にされた男 第二次内閣」

中山 七里 著

売れない舞台役者・加納慎策が、病に倒れた内閣総理大臣・真垣統一郎の替え玉総理を秘密裏に務めることになって2年。素人ながらも国民に寄り添った政治姿勢と熱意あふれる言動で海千山千の政治家たちを圧倒し、世論を味方につけてきた。そんな政府の喫緊の課題は長らく低迷する経済問題だった。打開策を見

新着図書

「職分」

今野 敏 著

「閲覧厳禁」

知念 実希人 著

「わかりますう？」

林 真理子 著

「シルバー川柳15」

ポプラ社 著

「鎌田式最強のズボラ朝メシ」

鎌田 実 著

「お悩み相談そんなこともアラナ」

ヨシタケ シンスケ 著

「吾も老の花」

阿川佐和子 著

出そうとする中、追い打ちをかけるように降りかかるパンデミック、自然災害、五輪などの難局の数々。さらに極東地域での緊張が急速に高まったとき、慎重と日本にとって最大の試練の時が訪れる。

close 休館日

1月
1日～5日、11日、
12日、18日、25日
2月
1日、8日、11日、
15日、22日、23日

次のおはなし会

おはなし会を開催します。
絵本の読み聞かせや大型かみしばいなどをおこないます。
ぜひお越しください！
開催日 1月17日(土)
時間 10:30～11:10
場所 月形町図書館2階 会議室

インターネットで蔵書検索

「図書館検索システム」

<http://210.190.119.167/tsukigata/>



問合せ先 | 月形町図書館 ☎53・3677

スマートフォン操作に関するお悩み解消をサポートします！

町では、スマートフォンの基本的な操作や「月形町LINE公式アカウント」をはじめとするアプリの導入方法など、日頃のちょっとしたスマートフォンに関するお悩み相談窓口を開設しています。

「スマホの使い方がわからない」「身近に使い方を相談できる人がいない」という方は、お気軽に役場2階総務課窓口までお越しください。

なお、料金プランのご相談や機器不良、データ移行、スマートフォン以外の機器操作を伴うご相談などは対象外となりますのでご了承ください。

問合せ先

総務課危機管理係 ☎53・2321 FAX 53・4373
Eメール: kikikanri@town.tsukigata.hokkaido.jp