



すこやか×スキンケア

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つていますが、気温が下がる冬は分泌量が少なくて、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あります。



お肌を洗った後はしっかりと保湿をしましよう。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まにあります。でも、ボディローションなどで保湿ボディローションなどで保湿をしましよう。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。

シャワーは40℃前後、洗顔は手で触ると少しひんやりする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っため注意が必要です。

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。

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、加湿器を心がけましょう。加湿器を使用したり、濡れたタオルを干すと良いです。

冬のスキンケア方法



手荒れをしてしまうこともあります。手洗いや消毒の後に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いいででしょう。

令和7年度 带状疱疹予防接種費用助成について



保健センターからのお知らせ

【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帯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。

詳しくは
こちらから→



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

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

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、五輪など難局の数々。さらに極東地域での緊張が急速に高まつたとき、慎策と日本にとつて最大の試練の時が訪れる。

閣「総理にされた男」 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大臣を秘密裏に務めることになつて2年。素人ながらも国民に寄り添つた政治姿勢と熱意があふれる言動で海千山千の政治家たちを圧倒し、世論を味方につけってきた。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

閣「総理にされた男」 第二次内閣「開覧厳禁」 中山七里著
 「わかりますう？」 知念実希人著
 「シルバー川柳15」 林真理子著
 「鎌田式最強のズボラ朝メシ」 鎌田ポプラ社著
 「お悩み相談そんなこともアラーナ」 實著
 「吾も老の花」 ヨシタケシシスケ著
 阿川佐和子著

新着図書

閣「総理にされた男」 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大臣を秘密裏に務めることになつて2年。素人ながらも国民に寄り添つた政治姿勢と熱意があふれる言動で海千山千の政治家たちを圧倒し、世論を味方につけってきた。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

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 |

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願います。

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