

身体を暖める



中でもゴム製の湯たんぽは、  
当てたい場所にフィットしやす  
く、寝る時の布団の中はもちろ  
ん、肩凝りや膝・腰の痛み、腹  
痛や生理痛、ウォームビズのオ  
フィスや車の運転時、野外の行  
事や飛行機に乗った時の保温・  
エコノミー症候群の予防対策に  
も使えます。

寒さの厳しい季節です。冷え  
た身体は切れが悪くフットワー  
クも重くなります。冷えは万病  
の元と言われ、頭痛や肩凝り・  
腰痛を起こしたり、エネルギー  
代謝の低下から脂肪を溜め込み  
やすい身体になり太りやすくな  
ったり、免疫力の低下や血行不  
良から肌の老化を加速させると  
言われます。

冷えから身を守り、健康・省  
エネ・安全などで、今再び注目  
されている湯たんぽを見直して  
みましょう。

湯たんぽの種類と特徴

湯たんぽは室町時代に中国か  
ら日本に伝わり、昔ながらの金  
属製や陶磁器製の他、今では欧  
州で定番のゴム製、電子レンジ  
で温めるジェルタイプの製品な  
どが出回っています。

湯たんぽはお湯の自然な温か  
さが身体に優しくなじみ、安全  
性が高く、赤ちゃんやお年寄り  
にも安心な暖房具です。また好  
きな場所に持ち歩けるのも便利  
です。

暖めるポイント

- ①デスクワーク時↓腰や臀部に  
当てる・大腿部に乗せる・足  
を乗せる(足裏に当てる)
- ②肩凝り・風邪引きの予防↓  
首・背中(肩甲骨付近)に当  
てる
- ③胃腸の疲れ↓腰背部や腹部に  
当てる
- ④冷えによる腹痛・生理痛↓下  
腹部に当てる
- ⑤体調の調整↓膝の裏側・鼠頸  
部(足の付け根)・腰背部(腎  
臓付近)・脇の下・右側の肋  
骨付近に当てる。等がありま  
す。

柔らかな温もりは心と体を緩  
ませ、元気になります。身体を  
暖め、冬を乗り切りましょう。

◎問い合わせ 子育て介護課  
下澤 ☎内線309



住民登録は  
正しく行われていますか？

住民登録は、住民基本台帳法  
に基づき氏名、生年月日、性  
別、住所、世帯主との続柄など  
が記録され、国民健康保険、国  
民年金、児童手当など各種行政  
サービスの基礎となっていま  
す。

お住まいの市区町村で、行政  
サービスを確実に受けられるよ

うにするために、引越しなど  
より住所を移した方、また現住  
所で住民登録をしていない方や  
登録が抹消されたままの方は、  
正しい住民登録が必要となりま  
す。

◎問い合わせ 町民課  
☎内線2711・273

平和祈念事業



「特別慰労品」  
の請求はお済  
みですか？

平和祈念事業特別基金では、  
①外地からの引揚者②恩給を受  
けていない旧軍人であった方③  
シベリア等で強制抑留された方  
に対し、「特別慰労品」を贈呈  
しています。

請求できる期間は、平成21年  
3月31日までです。申請書類は  
福祉課窓口で配布しています。  
なお、すでに請求している場  
合は再請求の必要はありません。  
また、ご遺族の方は請求で  
きません。

▼資料配布  
福祉課 ☎内線303

◎問い合わせ  
独立行政法人 平和祈念事業  
特別基金 ☎0120(234)933

公園整備のために土地を寄附

故稲葉安子さんのご遺  
志により、地元西小磯の  
公園整備の財源として、  
土地(宅地327㎡)の寄附

町では、今後有効に活  
用させていただきます。

◎問い合わせ  
財政課 ☎内線217



～万病は背骨から～

■神経・骨格・筋肉を的確に検査し、無理なく  
年齢症状に合わせて、筋肉の緩和操作、背骨・  
骨盤・各関節の矯正施術をいたします。  
●腰痛●首・肩コリ●頭痛●各関節痛  
●各内臓の違和感●0脚・スポーツ痛、他症状

大磯カイロプラクティック院

大磯町大磯1009 ISOビル2F  
大磯駅前正面  
TEL/FAX:0463-61-8804

受付 月～金 9:00～20:00  
土曜日 9:00～18:00  
日曜・祝日休診 予約制

ちゅうなんは  
ATM手数料  
0円宣言!

ちゅうなんのATMは  
入出金手数料が  
365日いつでも0円!  
※ちゅうなんのキャッシュカードで  
ちゅうなんのATMを利用する  
場合に限りです。

気さくなおつきあい

中商信用金庫

http://www.chunan-shinkin.co.jp  
お問い合わせ先 本部 ☎(0463)61-2615

