全国浴場新聞

発行所
全国公衆浴場業生活衛生同業組合連合会
東京都千代田区東神田1-10-2
ＴＥＬ03(5687)2635
購読料　１部　100円

# 全浴連代表者会議開かれる

## 平成二十二年度収支予算案・事業計画案などを審議

全浴連の代表者会議が三月二十四日、午後一時から東京都千代田区の東浴ビル会議室で開かれた（写真）。平成二十一年度の収支決算見込み、平成二十二年度収支予算案、事業計画案など通常総会に提出する事項、また、受動喫煙防止対策、振興指針の改正などについて審議を行なった。

関理事長は「年度末をひかえ遠路からご出席いただきありがとうございます。本日は多岐にわたる事項でありますが慎重な審議をお願いいたします。また、六月十四日には愛知県の名古屋市で業者大会・総会が開催されることになっていますので多数の組合員の参加を期待しています」と挨拶、さっそく関理事長を議長として審議に入った。

**平成二十一年度一般会計及び特別会計収支決算見込み**

村西常務理事から説明があり、「一般会計は収入については約五千百八十四万円に対し、決算見込みは約五千七十九万円で約百四万円の減、支出については約五千百八十四万円に対して、約四千九百八万円で約二百七十五万円減の見込みになっている」との報告があった。

**平成二十二年度一般会計及び特別会計収支予算案**

さらに「平成二十二年度一般会計では収支で約五千百五十八万円で前年度とくらべて約二十六万円の減になっている」との説明があり、拍手で承認された。

**平成二十二年度生活衛生関係営業対策予算案**

関理事長から「一般会計では二十一億六千五百万円で、そのうち生活衛生営業対策として九億二千五百万円が計上されている。生活衛生振興助成費として二億三千三百万円ついているが、健康入浴推進モデル事業については平成二十二年度から廃止されることになった」との説明があった。

**平成二十二年度事業計画案**

さらに平成二十二年度事業計画案について関理事長は「組合員が毎年減少する厳しい状況ですが、健康入浴推進モデル事業は廃止されましたが実事業として定着していくよう努力する。$CO_2$削減、省エネルギーへの取り組み、また、浴場における災害時の支援協力体制についても地域での銭湯の果たす役割を認識して活動を続けたい」との報告があった。

（平成二十二年度事業計画案については本紙三月号で既報）

**組織検討委員会からの提言**

組合員が減少するなかで全国業者大会のあり方、各地区ブロック会議等への執行部役員の出席、浴場広報ポスターの作製などが論議された。

**受動喫煙防止対策**

受動喫煙防止対策について、厚生労働省健康局は学校や病院、飲食店や遊技場、交通機関など不特定多数の人が利用する場所では原則として全面禁煙するよう、全国の自治体に通知した。（関連記事別掲）

**振興指針の改正について**

振興指針については五年ごとに見直しが行われ、浴場業においても平成二十二年度から改正振興指針に基づき振興計画を策定、実施することになる。浴場業振興指針の改正については三月五日付の官報七九号で告示され、平成二十二年四月一日から適用される。

浴場業界では現在43都道府県のうち振興指針に基づき振興計画の認定を受けているのは21組合と半数以下となっている。

厚生労働省からも強い要請があり、振興計画を策定していない組合はぜひ振興計画を策定し、認定を受けるようお願いしたい。

官報で告示された浴場業の振興指針は

前文

第一　営業の振興の目標に関する事項

一　浴場業を取り巻く環境

二　今後五年間（平成二十六年度末まで）における営業の振興の目標

第二　浴場業の振興の目標を達成するために必要な事項

一　営業者が取り組むべき事項

㈠　衛生水準の向上に関する事項

㈡　経営課題への対処に関する事項

二　営業者に対する支援に関する事項

㈠　組合及び連合会による営業者への支援

㈡　行政施策及び政策金融による営業者への支援並びに利用者の信頼の向上

第三　営業の振興に際し配慮すべき事項

一　省エネルギーの強化及び環境保全の推進

二　少子・高齢化社会等への対応

三　地域との共生の大別して三つから構成されている。

その最後には「地域との共生」として概略以下のような内容が盛り込まれている。

〈地域との共生〉

営業者は、地域住民に対して公衆浴場の存在、提供するサービスの内容等をアピールする機会を設けるものとする。例えば脱衣場を開放し、ミニコンサート、寄席、カラオケ大会等の地域交流の場として提供することや、地域におけるまちづくりへの積極的参加、地域福祉や地域防犯活動への協力、地震等の大規模災害が発生した場合の地域住民への支援など、様々な地域社会活動の一翼を担い、地域と共生していくことが望まれる。

このため、組合及び連合会においても、地方公共団体等と連携しながら地域社会において様々な活動を企画し、指導または援助することができる指導者の養成に積極的に取り組むことにより、営業者を支援することが期待される。また、業種を超えて相互に協力を推進し、地域における特色ある取組を支援されることが期待される。

なお、代表者会議ではその他「全浴連総合補償制度の保険料改正」、「銭湯はエコ（仮題）」と題したポスターを作製し、全国の組合員に配布、省エネに対する一層の周知を図っていく」と説明があり、この日の議事を終了した。

## 受動喫煙防止対策について　厚生労働省健康局

平成二十二年二月二十五日、厚生労働省健康局長から都道府県知事、保健所設置市、特別区長宛に「受動喫煙防止対策について」が発出された。健康増進法第25条に規定された受動喫煙の防止については、「受動喫煙防止対策について」において、その必要な措置の具体的な内容及び留意点を示しているところである。

その後、平成十七年二月に「たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約」が発効し、平成十九年六月から七月にかけて開催された第2回締約国会議において、「たばこの煙にさらされることからの保護に関するガイドライン」が採択されるなど、受動喫煙を取り巻く環境は変化してきている。

このような状況を受け、平成二十一年三月に「受動喫煙防止対策のあり方に関する検討会報告書」が取りまとめられたことを踏まえ、今後の受動喫煙防止対策の基本的な方向性等について御了知の上、関係方面への周知及び円滑な運用に御配慮をお願いしたい。

また、職場における受動喫煙防止対策は、厚生労働省労働基準局安全衛生部において、「職場における受動喫煙防止対策に関する検討会」において、今後の方向性についての議論をしているところであり、併せてご了知いただきたい。

**○「今後の受動喫煙防止対策」についての局長通知概要**

①受動喫煙による健康への悪影響は明確であることから、公共の場においては原則として全面禁煙を目指す。

②飲食店や旅館などでは全面禁煙の実施が、営業に甚大な影響を及ぼす恐れがあることにも考慮し、やむをえない場合には分煙での対応を認める。

③たばこの健康への悪影響や国民にとって有用な情報など、最新の情報を収集・発信する。

④職場における受動喫煙防止対策と連動して対策を進める。

**○健康増進法25条（平成15年5月1日施行）**

第2節　受動喫煙の防止

第25条　学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店その他の多数の者が利用する施設を管理する者は、これらを利用する者について、受動喫煙（室内又はこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされることをいう。）を防止するために必要な措置を講ずるように努めなければならない。

# 準備すすむ全国業者大会・総会

## 愛知県名古屋市

平成22年度の第52回全国公衆浴場業者愛知県大会・総会が６月14日（月）、午後１時半から名古屋市中区の「名古屋観光ホテル」で開催される。

今年は名古屋開府400年という節目の年だが、大会まで残り三ヵ月足らずの中で開催地である愛知県組合では役職員一丸となり準備をすすめている。

# 関東甲信越研修会

関東甲信越浴場組合の研修会が三月八日午後二時から、東京都千代田区の東浴ビル会議室で開かれた（写真）。

長野県組合の桑澤英晴副理事長の司会・進行で夏目正也会長（長野県組合理事長）が「寒い中、また年度末でお忙しい時に出席いただき、ありがとうございます。関東ブロックにとって本日の研修会は七月に予定されているブロック総会の下準備といえる重要なものです。浴場を取りまく状況は今更言うまでもなく厳しいものがあります。全国で毎年280軒余りが廃業していくという厳しい時代を迎えていることを痛感しています。そのような中で私達は経費節約をし、自助努力しながら銭湯の灯を消してはならないと個々の組合員が自覚することが大事です。業者大会のあり方、組織の活性化など抱えている課題は多いですが、皆さんお互いに知恵を出しあってこの厳しい状況を乗りこえましょう」と挨拶した。

この後、夏目会長を議長としてさっそく議事の審議に入った。

ブロックの各都県から健康入浴推進事業についての報告があった。

健康入浴推進モデル事業は21年度で廃止されたが、22年度以降は全浴連の事業計画案にもあるように「実事業」として定着していくよう取り組む必要があるという意見もでた。

〈各都県別各種助成措置〉

各県がかかえている諸問題（助成金削減）について活発な意見や提案があった。東京都組合からは公衆浴場耐震化促進支援事業、クリーンエネルギー化推進事業、健康増進型公衆浴場改築支援事業など都からの助成事業について報告もあった。

地域での銭湯の重要性（存在感）を行政にアピールする必要という意見もある。

〈平成22年度通常総会〉

今年のブロック総会は神奈川県組合担当で七月五日、箱根湯本で開催されることになった。

また、六月十四日に愛知県名古屋市で予定されている全国公衆浴場業者大会・総会へブロック組合員多数の参加を呼びかけた。

その他、厚生労働省から受動喫煙防止対策について、多数の者が利用する公共的な空間については原則として「全面禁煙にするよう」、全国の自治体に通知したとの報告があった。

なお、関東甲信越ブロックでは東京都組合、神奈川県組合がすでに浴場施設内全面禁煙を実施している。

## 光風霽月

「テルマエ・ロマエ」と言う漫画の単行本が話題となっている▼題名はローマの風呂と言う意味で、古代ローマの風呂設計技師である男ルシウスがタイムスリップして現代日本の銭湯に突然現れて日本の風呂文化に驚愕してそれを学び、再び古代ローマに戻って、その経験に基づいて古代ローマ帝国の風呂作りに役立てていくという荒唐無稽の話しである▼この男は一度ならずも何度もタイムスリップを繰り返し、温泉の露天風呂に現れたり、一般の民家の風呂場に現れたりしてそのたびに日本の風呂文化に感心していくと言う筋立てになっている▼作者はヤマザキマリと言うポルトガル在住の日本女性で旦那は古代ローマ文化にあこがれるイタリア人である。人類史上、風呂文化と称されるものを持っているのは、古代ローマ人と日本人だけではないかとの作者の思い入れがこの本を書かせたきっかけになったと思われる。ヨーロッパ暮らしの中で作者が非常に日本の風呂に渇望した事を後書きの中に書いている▼古代ローマ人の目を通して日本の風呂文化の持つ先進性、合理性、独自性、娯楽性などを検証していく過程の中で改めて日本人のみが持っている感性を思い起こさせるきっかけとなる一冊である。

まごころで奉仕する
東浴信用組合

◎半自動サッシのエバト
◎特許フィルム防水カガミ
ヨゴレの少ない、ピカピカのカガミ
株式会社 江波戸硝子産業
〒111−0056 東京都台東区小島1−4−17
TEL 03-3861-1636　FAX 03-3861-1638

濾過機
湯……超音波
バイブラ
設計・製造・工事・サービス
技術の日東
日東製作株式会社
東京都葛飾区金町４－４－１
電話　東京(03)3607－0800(代)

# みんなで入ろう、全浴連の生命共済事業

**全浴連の生命共済**

生命（災害）共済制度は、全浴連が都道府県組合と協力し、公衆浴場業に従事している方々のための相互扶助事業として、実施しているものです。

その内容は、加入者の病気死亡・災害による死亡、障害、入院、通院の保障・積立共済金のある相互共済です。

**―主な内容―**

**▲共済金の給付**

1、死亡共済金
2、災害死亡共済金
3、障害共済金
4、入院共済金
5、通院共済金
6、積立共済金

**▲加入資格**

都道府県組合の組合員とその家族、一般従業員で、健康に就労している満15才～64才までの者とし、加入者一人につき、一～三口まで選択加入することができます。

加入後は、加入時の口数で75才に達するまで継続加入していることができます。

**▲共済掛金**

加入時の年令により、掛金がちがいます。

| | 1口について月額掛金 |
|---|---|
| 15才～39才 | 一七〇〇円 |
| 40才～59才 | 二五〇〇円 |
| 60才～ | 三〇〇〇円 |

（上記掛金のうち1,000円は積立へ）

六ヶ月分まとめて年二回の集金です

# 全国公衆浴場業生活衛生同業組合連合会

# 厚生労働省主催
# 生活衛生関係技術担当者研修会

平成二十一年度の生活衛生関係技術担当者研修会が三月九日、午前十時から東京都千代田区霞が関の厚生労働省二階講堂で開催された（写真）。

この研修会は建築物衛生及び公衆浴場等生活衛生関係技術担当職員に対し、関係施策等に関する最新の情報を提供することにより、各地域での対策の推進に資することを目的としている。自治体職員約三百二十名が参加するなかで浴場関係では以下のようなテーマで各講師による講演が行われた。（敬称略）

・レジオネラ症の動向とレジオネラの最近の検査（倉文明　国立感染症研究所）

・レジオネラ属菌の遺伝子迅速検査（泉山信司　国立感染症研究所）

これまでの培養試験法では一週間程度の培養日数がかかるが遺伝子迅速検査法であれば一日なので実用化の期待は大きい。

・公衆浴場等におけるレジオネラの消毒方法について―クロラミン消毒（遠藤卓郎　国立感染症研究所）

モノクロラミン消毒。米国の水道で使用実績、DPD法の全残留塩素濃度で測定、残留性が高い（濃度管理が容易）、高pHで消毒効果、微臭気／皮膚刺激性が塩素剤よりも少ない、THM生成が防げる、バイオフィルムへの高い浸透性。

・観光地のホテルを原因とした広域に及ぶレジオネラ集団発生事例（中村良介　岐阜県飛騨保健所）

講演終了後には活発な質疑応答が行われた。

# セントウ紀行

## 群馬県桐生市「三吉湯」

東武線の新桐生駅で下車して駅前のタクシーに乗ると約7分で「三吉湯」に到着した。

出迎えていただいたご主人の大石八郎さん（67歳）に案内されて、フロントの脇にある大きなテーブルの前の椅子に腰をおろしたら「四季食彩、桐巨樹（きりのき）」のメニューが目にとまった。♀と思っていると「うらは銭湯と食事処を併設しているのです。フロント前のロビーのスペースを利用して息子が松花堂弁当や、生姜焼き定食を提供しています。勿論仕出し弁当も扱っており、銭湯と食事が楽しめます」と明るく話してくれる。

食事処を仕切っている長男の直樹さんは（39歳）群馬県庁の32階にある日本料理店「黒松」で長年板長をやってたほどの腕前。08年6月に三吉湯内に「桐巨樹」を開店した。

風呂上りに生中ジョッキ2杯とつまみが付く生ビールセットが1000円という、うれしいメニューも用意されている。

「三吉湯」は「材木商を営んでいた埼玉県羽生市出身の初代の父が昭和4年に現在地で始めましたが昭和32年に亡くなりました」とご主人。

### 銭湯と食事が楽しめる「あつい湯」を提供

「いきなり、中学を卒業して翌年の3月、15歳で2代目となって母と一緒にがむしゃらに働いてきました。生来の負けず嫌いだったから頑張ってこられたと思います」と屈託なく笑うが、まさに銭湯一筋のこれまでの生活である。

銭湯についてご主人は

「あくまで湯が最大の商品です。設備にも投資していますが、当湯は43℃～45℃のあつめの湯、そして水は井戸水で燃料は廃材でと徹底しています」と話す。

群馬県全体では現在、銭湯は29軒、桐生市内では6軒と、厳しい状況は全国共通している。

「東京と地方では差があります。自治体も銭湯の地域での役割を理解して助成面で配慮してもらえたら有り難いと思ってます」と遠慮がちに話す。

大石さんは毎年5月の子供の日の「16㎜映画会、手品」、9月「敬老の日」の群馬大学落語研究会の「落語」のあとの無料入浴を続けている。

浴室に案内してもらうと奥にはペンキ絵が飾られている。

今月（3月）28日にはペンキ絵の書き換えを予定しています。数少ないペンキ絵師である中島さんに再度、描いてもらいますが、地元紙の上毛新聞や桐生タイムズも取材してくれるとのことですが、ペンキ絵を通して、銭湯のPRにつながれば新たな客もふえる、うれしいことですね。また人情味ある銭湯の良さを知ってリピーターになってもらいたい」と〝あつい湯〟にこだわる、あつい話である。

群馬県桐生市三吉町一の二の一五
☎〇二七七―四四―三二七七

## 本の紹介

### 群馬伝統　銭湯大全

抜井諒一著

銭湯の魅力を知ってもらいたいと、群馬県高崎市在住の会社員、抜井諒一さん（27歳）が県内の銭湯を約一年半かけて訪ね歩いてまとめた「群馬伝統　銭湯大全」を自費出版した。

県内の高崎、前橋、桐生など9市の銭湯32軒を豊富な写真と文章で紹介している。

「湯船で熱い湯に浸かり、足を伸ばして深呼吸、ゆっくりと日常の生活から解き放たれ、どこか別の、まるで雲の上で昼寝でもしているかの極上のくつろぎを得られる」、「路地裏にゆれる暖簾の向こうには、そんな不思議で楽しい異文化空間が待っている」と抜井さんは本書のまえがきで銭湯の魅力を記している。

▽「群馬伝統　銭湯大全」▽A5判カラー刷り　96ページ▽定価　一、〇〇〇円（税込み）▽発行所　クレインダンス　群馬県伊勢崎市大手町6の21　☎〇二七〇―七五―一二八八

## 大阪府浴立春俳句会

一粒の雫（しずく）の乗りて椿餅　阿戸　敏明

夢の母はいつも小走り榛（はん）の花　谷下　一玄

春の水風のさざ波明りして
もみあふてぶっつかりあふて水温む　林　なつを

一庵の躑躅（にじりぐち）より椿餅
風生る茎立つものをそよがせて　河隅　恵子

吹き入れて七色の風しゃぼん玉
無き風に耐へきれず落つ椿かな　北浦賀代子

法華寺や多佳子の句碑に梅明り
紐ゆるく烏帽子被りぬ古雛（ひいな）　中江　司郎

猫柳しなひて風に甘へをり
貝寄風（かいよせ）や沖に日の射す一と所　明円のぼる

豆雛の扇の上に遊びけり
下萌（もえ）に力の杖をつきにけり　安川恵美子

富士を見て曽我梅林の広ごりぬ
梅林をめぐりて朝の膝具合　奥野　千秋

局（つぼね）より修二会（しゅにえ）の灯り荘厳す
桃の花梯子でのぞく酒の樽

## 各都道府県組合事務所・代表者

平成22年４月１日現在

| | 県名 | 代表者名 | 〒 | 事務所所在地 | 電話番号 |
|---|---|---|---|---|---|
| 北海道・東北 | 北海道 | 小西廣幸 | 060-0042 | 札幌市中央区大通西16-2 | 011-611-9341 |
| | 青森県 | 本多輝夫 | 030-0812 | 青森市堤町2-6-9 | 017-735-3853 |
| | 岩手県 | 山屋隆 | 020-0025 | 盛岡市大沢川原3-1-2 | 019-622-3528 |
| | 宮城県 | 後藤登 | 980-0011 | 仙台市青葉区上杉5-1-12 後藤コーポ109号 | 022-213-4911 |
| | 秋田県 | 星野榮一 | 010-0877 | 秋田市千秋矢留町1-19 | 018-832-5231 |
| | 福島県 | 門馬浩二 | 960-8057 | 福島市笹木野字笹木野原4-140 三浦内 | 024-591-4265 |
| 関東甲信越 | 栃木県 | 星良行 | 323-0025 | 小山市城山町2-5-21 幸の湯内 | 0285-25-0356 |
| | 埼玉県 | 野内正剛 | 330-0063 | さいたま市浦和区高砂2-1-5 | 048-822-5400 |
| | 群馬県 | 吉岡藤吉 | 376-0031 | 桐生市本町1-4-35 一の湯内 | 027-744-4704 |
| | 千葉県 | 田中祐治 | 260-0854 | 千葉市中央区長洲2-9-6 | 043-222-3858 |
| | 東京都 | 関稔幸 | 101-0031 | 千代田区東神田1-10-2 | 03-5687-2641 |
| | 神奈川県 | 高橋清隆 | 232-0022 | 横浜市南区高根町2-10 | 045-231-3341 |
| | 山梨県 | 古屋育男 | 400-0851 | 甲府市住吉4-6-23 ふじ温泉内 | 055-232-1081 |
| | 長野県 | 夏目正也 | 380-0805 | 長野市柳町64 東の湯内 | 026-232-7208 |
| | 新潟県 | 齋藤喜八郎 | 951-8054 | 新潟市中央区礎町通り上1ノ町1926 | 025-222-2923 |
| 東海北陸 | 静岡県 | 小長井正 | 420-0042 | 静岡市葵区駒形通3-2-1 桜湯内 | 054-252-8938 |
| | 愛知県 | 林徳男 | 460-0012 | 名古屋市中区千代田3-9-14 | 052-322-5735 |
| | 岐阜県 | 稗田益弘 | 500-8314 | 岐阜市鍵屋西町1-75 | 058-252-1457 |
| | 三重県 | 田中茂毅 | 514-0006 | 津市広明町345-5 三浴ビル | 059-228-4240 |
| | 石川県 | 松永日出男 | 920-0912 | 金沢市大手町2-22 | 076-221-2372 |
| | 富山県 | 吉田秀治 | 930-0039 | 富山市東町3-2-17 | 076-421-3968 |
| 近畿 | 福井県 | 佐藤充美 | 910-0026 | 福井市光陽4-2-26 | 0776-22-2761 |
| | 滋賀県 | 多賀健治 | 520-0806 | 大津市打出浜13-22 滋賀県生衛会館内 | 077-524-8554 |
| | 京都府 | 小中晃司 | 604-8381 | 京都市中京区西ノ京職司町63 | 075-801-1301 |
| | 大阪府 | 浦田充 | 543-0071 | 大阪市天王寺区生玉町9-3 | 06-6772-3112 |
| | 兵庫県 | 月山昇商 | 650-0011 | 神戸市中央区下山手通7-1-21 | 078-341-2475 |
| | 奈良県 | 山崎美隆 | 630-8123 | 奈良市三条大宮町1-12 奈良県生衛会館内 | 0742-35-5026 |
| | 和歌山県 | 桝谷久雄 | 640-8033 | 和歌山市本町6-50 本町温泉ビル2F | 073-428-3373 |
| 中国 | 岡山県 | 空中隆博 | 700-0822 | 岡山市表町3-18-52 民生会館内 | 086-232-0976 |
| | 広島県 | 沖本範文 | 730-0856 | 広島市中区河原町1-26 広島県環衛ビル5F | 082-293-7848 |
| | 山口県 | 吉本太一 | 750-0051 | 下関市大坪本町24-10 | 0832-23-3739 |
| | 鳥取県 | 松本正嗣 | 680-0833 | 鳥取市末広温泉町401 日乃丸温泉内 | 0857-29-0955 |
| 四国 | 香川県 | 山本和雄 | 761-0062 | 高松市塩上町2-5-22 | 087-835-9123 |
| | 愛媛県 | 井村勝利 | 794-0059 | 今治市鯉池町2-1-7 鯉池温泉内 | 0898-22-4819 |
| | 徳島県 | 新田靖 | 770-0905 | 徳島市東大工町2-29 川原ビル2F | 088-653-0755 |
| | 高知県 | 森澤林平 | 780-0915 | 高知市小津町3-30 城下湯内 | 088-872-7652 |
| 九州 | 福岡県 | 中島勝美 | 810-0002 | 福岡市中央区西中洲11街区13号 | 092-761-3612 |
| | 長崎県 | 松井末寿 | 850-0903 | 長崎市寄合町2-27 山頭温泉内 | 095-826-7045 |
| | 大分県 | 宮崎奉治 | 870-0016 | 大分市新川町1-7-37 河原内 | 097-532-9745 |
| | 熊本県 | 徳山法充 | 861-5347 | 熊本市河内町船津2712 かもと湯内 | 096-276-0240 |
| | 宮崎県 | 新原正人 | 889-4304 | えびの市大字上江740 田代温泉内 | 0984-33-4475 |
| | 鹿児島県 | 田中秀文 | 892-0815 | 鹿児島市易居町3-28 ヘルスプラザビル4F | 099-225-2683 |
| | 沖縄県 | ― | ― | ― | ― |

## 日本政策金融公庫（生活衛生資金貸付）貸付利率表

（会社及び個人）　平成22年３月10日現在

| 融資の種類 | | | 利率（注1，2，3） |
|---|---|---|---|
| 一般貸付 | 下記以外の設備資金 | | 2.15 ～ 3.75 % |
| | 設備資金 | 特定の設備（観光圏関連設備資金、省エネルギー設備資金、衛生設備　等） | 1.25 ～ 3.35 % |
| | 設備資金 | 特例貸付：健康・福祉増進関連事業施設、環境対策等関連施設 | 1.25 ～ 2.40 % |
| | 一般公衆浴場施設・設備 | | 0.80 ～ 2.35 % |
| 振興事業貸付 | 設備資金 | 振興事業施設のうち特定設備 | 1.25 ～ 2.45 % |
| | 設備資金 | 振興事業施設のうち特定設備以外のもの | 2.15 ～ 3.35 % |
| | 設備資金 | 振興事業施設のうち特定設備であって、事業計画策定者（注4）にかかる資金 | 1.00 ～ 2.20 % |
| | 設備資金 | 特例貸付：健康・福祉増進関連事業施設、環境対策等関連施設、事業安定等施設 | 1.25 ～ 2.35 % |
| | 運転資金 | 振興計画に従って営業を営むのに必要な資金 | 2.15 ～ 2.35 % |
| | 運転資金 | 事業計画策定者にかかる資金 | 1.75 ～ 1.95 % |
| | 運転資金 | 標準営業約款登録営業者にかかる資金 | 1.75 ～ 1.95 % |
| | 運転資金 | 事業計画策定者であって、標準営業約款登録営業者にかかる資金 | 1.50 ～ 1.70 % |
| 生活衛生関係営業経営改善資金特別貸付 | | | 1.85 % |
| 生活衛生セーフティネット貸付 | | | 1.65 ～ 2.45 % |

（注1）貸付利率は金融情勢によって変動しますので、適用利率（固定）は、記載されている利率とは異なる場合があります。
（注2）貸付利率は貸付期間・使途等により異なります。
（注3）平成22年9月30日までにご利用いただく設備資金については、当初2年間は、上記の利率から0.5%引下げた貸付利率が適用されます。
（注4）事業計画策定者とは、「振興事業に係る事業計画書」を策定し、生活衛生同業組合の検証を受けた者をいいます。

あなたの銭湯は大丈夫ですか？
浴場組合総合補償制度

浴場施設内の不備で・・・
（鏡やタイルが欠けていた事で）
お客さんがケガをした等
お客さんが被った損害を補償します。

仕事中の事故・・・
（清掃中、洗剤でお客の衣類を汚す）
（浴槽にあやまって熱湯を入れた等）
お客さんが被った損害を補償します。

お客さんの預かり物・・・
（預かった時計、メガネ等を壊す）
（預かった時計、財布等を盗まれる）
（ロッカー内の携行品が盗まれる等）
お客さんが被った損害を補償します。

コインランドリー内の事故・・・
（ランドリーの不備でお客さんがケガ）
（ランドリーが壊され売上金が盗難）
（壊されたランドリーの修理費用等）
お客さんのケガや、損害を補償します。

※ レジオネラ感染症による事故にも対応しています！

（お問合せ先）
財団法人　全国中小企業共済財団（取扱代理店）
〒102-0093　東京都千代田区平河町 1-4-12　TEL03－3264－1511
平河商事　株式会社（取扱代理店）　TEL03－3264－6493

（引受保険会社）
共栄火災海上保険株式会社
浴場組合事故受付デスク
フリーダイヤル　おふろ　は至急！
0120－026－849

## ホームページ開設都道府県組合

| 都道府県組合名 | ホームページURL |
|---|---|
| 全国公衆浴場業生活衛生同業組合連合会 | www.1010.or.jp/zenkoku/ |
| 北海道公衆浴場業生活衛生同業組合 | www.kita-no-sento.com |
| 埼玉県公衆浴場業生活衛生同業組合 | www.d7.dion.ne.jp/~saiyoku/ |
| 東京都公衆浴場業生活衛生同業組合 | www.1010.or.jp/ |
| 神奈川県公衆浴場業生活衛生同業組合 | k-o-i.jp/ |
| 新潟県公衆浴場業生活衛生同業組合 | www.niigata268.com/ |
| 愛知県公衆浴場業生活衛生同業組合 | www16.ocn.ne.jp/~aiyoku/ |
| 石川県公衆浴場業生活衛生同業組合 | dimp.net/sento |
| 富山県公衆浴場業生活衛生同業組合 | www.furoya.or.jp/ |
| 滋賀県公衆浴場業生活衛生同業組合 | www.shigalife.or.jp/yokujyou.html |
| 京都府公衆浴場業生活衛生同業組合 | www.kyoto1010.or.jp |
| 大阪府公衆浴場業生活衛生同業組合 | www6.ocn.ne.jp/~osaka268/ |
| 兵庫県公衆浴場業生活衛生同業組合 | www.hyogo1010.jp |
| 岡山県公衆浴場業生活衛生同業組合 | www.optic.or.jp/SENTOO-OKAYAMA |
| 広島県公衆浴場業生活衛生同業組合 | www.1010hiroshima.com/ |
| 山口県公衆浴場業生活衛生同業組合 | www3.ocn.ne.jp/~yamayoku/ |
| 鳥取県公衆浴場業生活衛生同業組合 | tottori1010.web.fc2.com/ |
| 高知県公衆浴場業生活衛生同業組合 | www.seiei.or.jp/kouchi/sento.html |
| 鹿児島県公衆浴場業生活衛生同業組合 | www3.synapse.ne.jp/kagosima1010/ |

# 広場

## 金融庁が積極的にＰＲする「金融検査マニュアル」別冊〔中小企業融資編〕と浴場業との関連とは

山田　博史

金融検査マニュアルは、「金融庁の検査官が、金融機関を検査する際に用いる手引書である検査マニュアル」ですが、これを金融機関に詳らかにして金融検査マニュアルに則った金融機関経営を行なう事を目的として、１９９９年７月に公表されたものです。それにより各金融機関は、金融検査マニュアルにおける資産査定管理態勢の自己査定に則り各金融機関は「格付け」作業を行ない、それに見合った融資方針を打ち出したわけである。

格付けにより融資の姿勢・方針が積極的に融資を行なう先や消極的に対応する先あるいは回収だけを行なうことがほぼ決定されることとなった。その為要注意先以下となった先はいわゆる「貸し剥がし」「貸し渋り」と言われかねない金融機関からの対応を受けることとなった。

金融検査マニュアルを融資謝絶の理由にはできない為に、顧客に対して適切な説明ができなかった事も事実である。しかし金融検査マニュアルが「中小・零細企業等の債務者区分が機械的・画一的に適用されている」のではないかとの意見から２００２年に、『金融検査マニュアル別冊（中小企業融資編）』が公表されました。（以下金融検査マニュアル中小企業編）金融検査マニュアルが金融機関向けに、発信されたのに対して、金融検査マニュアル中小企業編は、金融機関はもとより中小零細企業の事業主にも読んで理解してほしいと、金融機関や関連団体等（商工会議所など）あるいは金融庁のホームページなどを通じて積極に事業主にＰＲを行なっています。

この金融検査マニュアル中小企業編では、「中小・零細企業等の債務者区分の判断について、財務状況のみならず、当該企業の技術力、販売力や成長性、代表者等の役員に対する報酬の支払い状況、代表者等の収入状況や資産内容、保証状況と保証能力等を総合的に勘案し、当該企業の経営実態を踏まえて判断するものとする」とされ、具体的な「検証ポイントに関する運用例」27が示されたわけです。その中の事例10『業種の特性について』が当浴場業の参考になるので紹介します。

ここでは、旅館業を例に挙げています。「旅館業の特性として多額の設備資金を必要とし、これら投資資金の回収に長期間を要し、多様化する顧客ニーズへの対応のため、比較的短期間の内に設備更新の為の再投資（修繕費等）も必要とされる。債務者区分の判断に当たっては、こうした業種の特性による設備投資に伴う減価償却費負担や金利負担の状況及び投資計画を踏まえた収益性等について検討をする必要があるとした。返済が正常に行なわれていても、売上低迷、毎期赤字、債務超過であれば、要注意先以下に相当する可能性が高いと考えられるのですが、通常、減価償却費が定率法で算定される場合、投資後初期の段階では減価償却費負担が大きくなることから、自己資本額が小さい債務者の場合、赤字、債務超過に陥りやすくなるが、減価償却前利益が今後一定の水準で推移するとした場合、減価償却費の減少から、減価償却後利益は黒字へと好転し、債務超過額も徐々に解消し、借入金の返済が進めば、金利負担も減少していくことが考えられる。

したがって、旅館業のように新規設備投資や改築費用が多い業種については、表面的な収支、財務状況のみならず、赤字の要因、新規投資計画に沿った収益・返済源資が確保されているか否か、今後の売上の改善見込み等を検討したうえで、今後も当初約定通りの返済が可能であるならば正常先に相当する可能性が高いと考えられる」としている。

当初の設備資金の大きさやボイラーや中普請などの追加資金が必要なことなど本事例は「浴場業」にぴったり当てはまるのではないでしょうか。少々乱暴な言い方をすれば、約定返済を行なっていれば、「浴場業」は正常先となる可能性が極めて高いということです。このように金融検査マニュアル中小企業編では、「中小企業の実情に即したきめ細かな実態把握」を行なって格付けを決定する事を目的に作成公表されたものです。

ちょっと話は横道にそれますが、金融検査マニュアルの債務者区分では「正常先」「要注意先」「破綻懸念先」「実質破綻先」「破綻先」と債務者を仕分けさるのですが、正常先は良いですが、まさかお客さまに「御社は破綻懸念先ですから、今後の融資についてはお応えしかねます」とは面と向かって言えないでしょう。日本は中小企業に支えられていると言われている割には余りに無神経な格付け名と言えないでしょうか。高齢者になれば若い人よりは医療費が増加するでしょうから、「後期高齢者医療制度」も仕方ないと思いますが、『あなたは、「後期高齢者」ですよ』と言われれば、制度には納得できても感情的には反発したくなるでしょう。われわれ金融機関の現場の人間が、顧客（債務者）に積極的にＰＲしなければならない金融検査マニュアル中小企業編についても、頑張っている企業に対して、御社は当金融機関にとって「要注意先」なんですよと金融機関の融資の担当者は言いづらいものです。

金融検査マニュアルは金融機関向けでも金融検査マニュアル中小企業編は中小企業経営者向けならば、分類名に配慮があっても良いような気がするのですが。勿論肝心なことは金融機関と企業経営者が企業の経営状況・決算状況を正しく把握認識し、よりよい企業である為に、「密度の高いコミュニケーションを通じて、経営実態の適切な把握に努めることが重要」です。

（東浴信用組合監査部長）

## 普段の生活に注意するだけで高齢者の体臭は防げる

### クローズアップされてきた中高年の体臭

体臭は皮膚の汗腺や皮脂腺が分泌するものが微生物などの影響を受けて分解し、揮発性の化合物になることから生まれます。その原因として、遺伝による体質、糖尿病や肝臓障害などの疾患、飲んでいる薬、食事や喫煙などの生活習慣などが知られていますが、老化（加齢）もまた体臭を変化させる大きな要因になっています。

年を重ねると特有のにおいが生じることが問題になってきたのは最近のことで、高齢社会に入った日本で、いつまでも若々しくありたいと願う人々が増えている反面、若い世代から「オジさん臭い」として中高年層の体臭のケアがクローズアップされてきたことが背景にあります。

### 高齢者特有のにおいは皮脂腺の老化が原因

この加齢臭は、皮膚の老化が原因だと考えられています。皮膚は体重の16％を占める器官で、外部の刺激から体を保護し、発汗によって水分量や体温を調節する働きがあります。１㎜に満たない表皮と、その下につながる真皮から構成され、表皮の最下層では細胞分裂が繰り返されて、たえず新しい皮膚が作り出されているのです。また、真皮には感覚器をはじめ、毛根や汗腺、皮脂腺、血管などが分布しており、１日約２ｇの皮脂を分泌して皮膚表面の潤いを保つ役目を果たしています。

しかし年をとると、この表皮細胞が分裂しにくくなります。そのため水分保持機能が低下して肌は乾燥しやすくなります。真皮でもコラーゲン線維の構造が変化して弾力性が失われ、その結果シワやたるみが生じます。汗腺が減少して発汗量が少なくなるとともに、皮脂の分泌も減ってくるのです。

高齢者特有のにおいは、皮膚の老化の中でも特に皮脂腺の老化にカギがあると考えられています。というのは、年をとるにつれて皮脂腺が大きくなる傾向がありますが、皮脂の分泌量は減り、皮脂腺の活動も低下します。また、加齢によって皮脂成分にも変化が生じます。それは若い人にはほとんどない９―ヘキサデセン酸という脂肪酸が増え、これが酸化されたり、皮膚の常在菌によって分解されたりすると、ノネナールというにおい物質に変わると言われています。このノネナールこそ高齢者特有の体臭（加齢臭）の元凶であることが最近指摘されています。

### 高齢者特有のにおいを防ぐ方法

ここ数年、ノネナールを抑えることを目的にした化粧品がたくさん開発され、盛んに宣伝が行われています。しかし、こういう化粧品を使わなくても、日常生活に注意するだけで、かなりノネナールの生成を防げるはずです。つまり、９―ヘキサデセン酸が酸化分解するのを防げばよいのです。

例えば、皮膚は紫外線を受けると活性酸素を発生し、過酸化脂質の増加や９―ヘキサデセン酸の酸化を引き起こします。ですから、過度の紫外線から肌を守ることが最も必要でしょう。また、普段の食生活で抗酸化作用を持つビタミンＣやＥ、カロチンなどの栄養素を十分に摂取することも、皮膚の老化とそれによる加齢臭の予防に役立つのです。

また皮脂腺の活性化を図り、皮脂の代謝を高めることも重要でしょう。皮脂の分泌は男性ホルモンで刺激されるため、皮脂腺の老化には男性ホルモンの分泌低下も関係しているのです。皮膚を刺激することは男性ホルモンの分泌を高めますから、この点からも対策が考えられます。運動も皮脂腺の代謝を高めるためには欠かせません。

さらに重要なのは入浴です。毎日の入浴や着替えは、皮膚表面の常在菌の繁殖を抑え、汗や皮脂を洗い流して皮膚を清潔に保ちます。こうして、皮膚の外側と内側双方の環境を整えてやることが、最も効果的な体臭対策といえるでしょう。いずれにしても皮膚の老化は、心理的にも重要な問題であり、今後の研究の進展が望まれています。

（東浴広報誌１０１０68号より転載）

## 今月の詩

小谷　早苗

### 牡蠣

地球は青くて綺麗です
澄みきった冬の海の底で牡蠣は
ゆめをみています
固い殻を堅く閉ざして。

青い冬の海の底で牡蠣はどんなゆめをみているのだろう
ゆめの中にも澄んだ青い海は広がっているのだろうか

かなしみとは生きていくこと
死んでいくことをゆかしく受けとめて

（鳥取市・元湯温泉）

## わたしの故郷

関　稔幸

私は太平洋戦争末期、日本が敗色濃厚となった昭和十九年十月十一日、父幸雄、母キクの長男として東京都向島区隅田町で出生しました。現在の東京都墨田区墨田で私の経営している「みまつ湯」がある場所です。したがって世間でいう敵郷は私にはありません。私の生まれた前後からアメリカによる東京空襲が激しくなり、子供の安全を考えた父は母と生まれたばかりの私と五歳の姉を母の実家の石川県羽咋郡富来町赤崎（現在の石川県羽咋郡志賀町赤崎）に疎開させ、自身は不法占拠と乗っ取りを防ぐ為、危険を覚悟で単身東京に残りました。大変殺伐とした時代だった訳です。疎開先で赤ん坊の私は母の野良仕事の脇に寝かされ、忙しくてかまってもらえない事と腹をすかせて泣きじゃくり最後は土を食べて眠ってしまう事が多かったと後年母や姉から聞かされました。田舎も当時は食べ物が極端に不足していたとの事です。疎開先の赤崎は貧村で男達は現金収入を得る為、小学校を卒業するとすぐ船乗りとなり、（主に捕鯨船で一年に一、二度しか家に帰れず）残された女達がわずかばかりの畑を耕し、あるいは海に潜ってサザエや魚を捕って生計をたてている所ですが、ロケーションは素晴らしく小さな白石を敷き詰めた浜辺が延々と続き、海は岩礁が多くサザエや蛸とり、魚の手づかみと飽くことなく遊べます。泳ぎも素潜りから始め自然に覚えました。母の実家の裏は小さな山で、これ又、チョウチョウやトンボを追いかけ、蝉や昆虫捕りと飽くことなく遊べました。小中学生の頃、春休みや夏休みには母の実家に行く事が楽しみで赤崎が私の故郷と言える場所かも知れません。

終戦後東京に戻った訳ですが家は昭和二十年三月の東京大空襲で焼失しており（わが家まで焼け小道を挟んだ隣家は塀が焦げただけで焼失を免れました。わが家も幸い煙突は倒壊を免れ再建時、金銭的に助かったとの事）、すぐ近くの家を借りて浴場を再建する昭和二十四年十二月（満五歳）まで過しました。

わが家から徒歩二分の場所に東武鉄道の鐘ヶ淵駅がありわが家のまわりは隅田町と呼ぶより通称鐘ヶ淵と呼ばれております。鐘ヶ淵は駅も町もローカル色の強い所で私の子供時代は縦横にドブ川が流れ、池があり、私の店の周りには駄菓子屋、米屋、八百屋、魚屋、床屋等が点在し、長屋が雑多に連なっておりました。徒歩五分の所に荒川が流れておりその手前に土手があり、草が生い茂っており、母の故郷の赤崎と同じく遊ぶ場所はいくらでもありました。

小学生時代は学校が終るとすぐランドセルをほっぽり投げて、同級生と待ち合わせて、かくれんぼ、鬼ごっこ、バッタ捕り、アメリカザリガニ捕り、メンコ、ビー玉、ベーゴマと子供が考えられる遊びはすべてやりました。夕方、暗くなって家に帰ると母親に勉強もしないで遊んでばかりいると叱られましたが、母も仕事が忙しく子供の事をかまっていられないせいか強くは叱られませんでした。小学生時代は勉強をしたという記憶がなく、試験の時は一夜漬けで暗記してなんとかごまかして無事小学校を卒業し、父の指示で跡を継ぐべく私立の商業学校に入学しました。子供の頃思いっきり遊べた事はいまでもありがたい事だったと思っており、その様な環境、時代背景にも感謝しております。

（東京都組合理事長）

石川県赤崎村浜辺にて
中学１年の夏休み左より３番目関氏

天然ガスがひらく未来 ―― エネルギー・フロンティア TOKYO GAS

天然ガスは、温暖化対策にも大きく貢献しています。

**都市ガスは石油よりクリーンで環境を守ります。**
天然ガスは、石油や石炭に比べ燃焼中のCO2排出量が最も少ない化石燃料です。我国は2005年4月に「京都議定書目標達成計画」を策定。この計画には天然ガスを利用したさまざまな温暖化対策が盛り込まれています。

東京ガス株式会社
都市エネルギー事業部　法人営業第二部
TEL.03-5400-7770（浴場担当）

日替わりの湯で季節感を♪イベント盛りだくさんの春の演出ならお任せください！
施設様必見！
季節湯 春祭り 入浴剤パック
桜の枝飾り付き!!
＊パック内容＊
●入浴剤
さくらの湯(7.5kg)
玉露の湯(7.5kg)
●桜の枝飾り
●差替えプレート
●ＰＯＰ
期間限定＆数量限定 お早めに！
イベントチョイスシリーズ 春号
陽だまりオレンジの湯
うっとりビタミンキウイの湯
春眠もも花の湯
吟醸花見酒の湯
愛情カーネーションの湯
お買い求めいただけます 5kgから
買いやすい　ムダにならない　いろいろ使える
内容量：各5kg/袋　入浴用化粧品　耐塩素性タイプ
株式会社ヘルスケミカル　株式会社ヘルスビューティー　株式会社ヘルスビューティー 検索
●商品についてのお問合せは……　名古屋オフィス：TEL 052-618-7558　東京オフィス：TEL 03-6666-7781
ご注文は代理店まで

豊富なノウハウ、快適な「ゆ」で信頼に応えます。
クリーンな水・湯質を全自動で維持・管理する全自動型ろ過機
＊全自動型濾過機・TRBF-A型
＊全自動型濾過機・FTR-F型
＊温　水　器・SS型
鶴亀温水器工業株式会社
ISO9001を取得
●本　社：〒577-0067　大阪府東大阪市高井田西3丁目2-21　TEL 06−6788−5301
E-mail:info@tsuru-kame.co.jp
●東京本社：〒114-0013　東京都北区東田端1-12-1　稲垣ハイツ303　TEL 03−3894−0580
●東京工場：〒335-0001　埼玉県蕨市北町5-5-9　TEL 0484−44−8320

「国の教育ローン」のご案内　高校・大学等への入学時、在学中の費用にご利用いただけます。（海外留学費用も利用可能）

ご利用いただける方：
ご融資の対象となる学校に入学・在学される方の保護者で、
１　世帯の年間収入（所得）が次表の金額以内の方

| 子供の人数（注） | 給与所得者（事業所得者） |
|---|---|
| １人 | ７９０万円（５９０万円） |
| ２人 | ８９０万円（６８０万円） |
| ３人 | ９９０万円（７７０万円） |
| ４人 | １,０９０万円（８６０万円） |
| ５人 | １,１９０万円（９６０万円） |

（注）１「子供の人数」とは、お申込いただく方が扶養しているお子さまの人数をいいます。年齢、就学の有無を問いません。
２「６人以上」の場合は、コールセンターへお問い合わせください。

２　次の特例要件のいずれかに該当する方
世帯の年間収入（所得）が前１を超える方のうち、子供の人数が２人以下で、かつ、世帯の年間収入が９９０万円（所得７７０万円）以内であって、次の特例要件のいずれかに該当する方
【特例要件】
（１）勤続（営業）年数が３年未満
（２）居住年数が１年未満
（３）返済負担率（借入金年間返済額／年収）が３０％超

お問い合わせ・ご相談は、教育ローンコールセンター（０５７０−００８６５６（ナビダイヤル）または０３（５３２１）８６５６）までお問い合わせください。

ご融資額：学生・生徒お１人につき２００万円以内
お使いみち：入学時・在学中に必要な費用
ご返済期間：１０年以内（交通遺児家庭または母子家庭の方については、１年間の延長が可能です。）

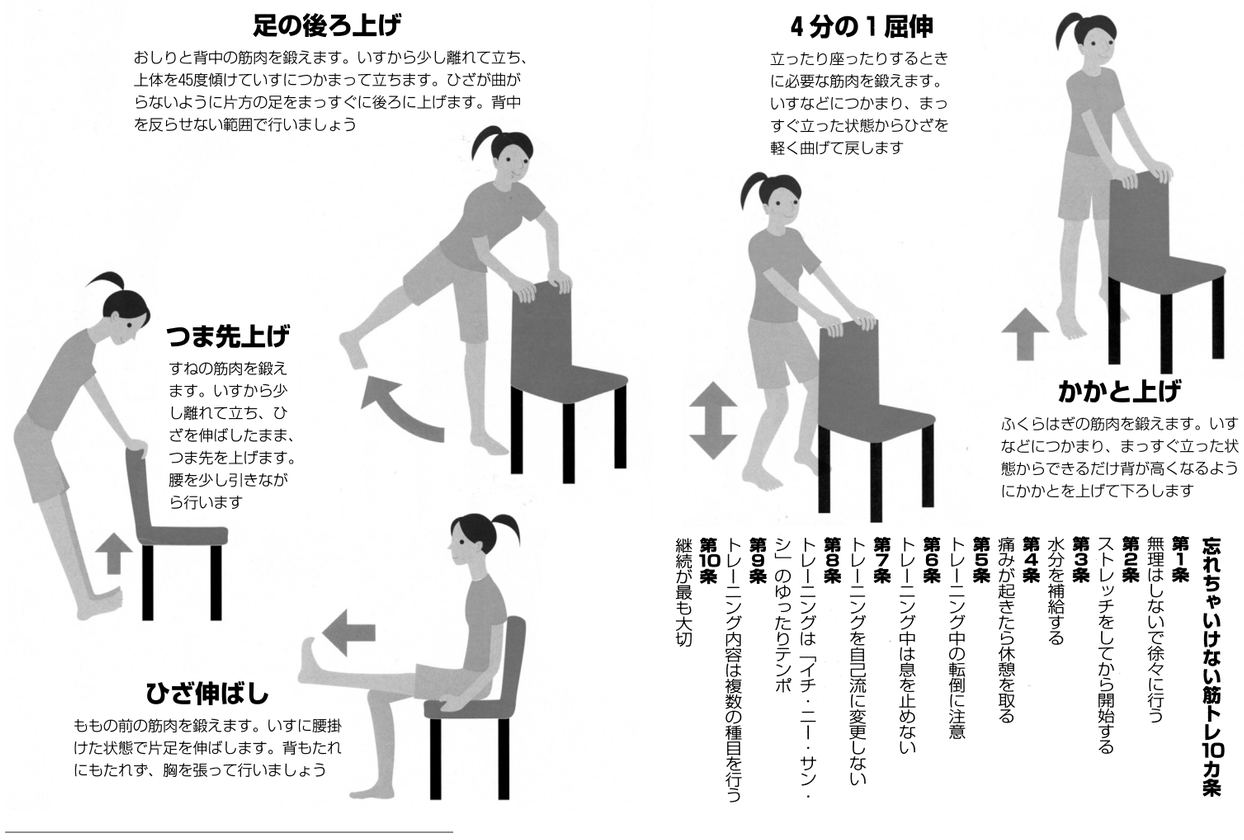
日本政策金融公庫　国民生活事業

## 都道府県別入浴料金表

平成22年４月１日現在

| | 県名 | 施行年月日 | 入浴料金 大人 | 中人 | 小人 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | 円 | 円 | 円 |
| 北海道 | 北海道 | ２０．８．１１ | ４２０ | １４０ | ７０ |
| 東北 | 青森 | ２０．１０．２０ | ４２０ | １５０ | ６０ |
| | 岩手 | １８．１０．１５ | ３９０ | １５０ | ７０ |
| | 宮城 | １９．４．１ | ４００ | １４０ | ８０ |
| | 秋田 | １２．４．１ | ３６０ | １３０ | ９０ |
| | 福島 | １９．９．１ | ４００ | １５０ | ９０ |
| 関東甲信越 | 栃木 | １９．８．２４ | ３９０ | １５０ | ８０ |
| | 埼玉 | １８．１２．２６ | ４１０ | １８０ | ７０ |
| | 群馬 | ９．１２．１ | ３６０ | １５０ | ７０ |
| | 千葉 | １８．１２．１ | ４２０ | １７０ | ７０ |
| | 東京 | ２０．６．１５ | ４５０ | １８０ | ８０ |
| | 神奈川 | ２０．８．１ | ４５０ | １８０ | ８０ |
| | 山梨 | ２１．２．１ | ４００ | １７０ | ７０ |
| | 長野 | １９．１．１ | ３８０ | １５０ | ７０ |
| | 新潟 | １９．１．１ | ３９０ | １４０ | ７０ |
| 東海北陸 | 静岡 | １７．４．１ | ３６０ | １４０ | ７０ |
| | 愛知 | １８．８．３０ | ４００ | １５０ | ７０ |
| | 岐阜 | １９．４．１ | ４００ | １５０ | ７０ |
| | 三重 | ２０．７．１ | ３８０ | １５０ | ７０ |
| | 石川 | ２０．４．１ | ４２０ | １３０ | ５０ |
| | 富山 | ２０．６．５ | ４００ | １２０ | ６０ |
| 近畿 | 福井 | ２０．１０．１ | ４００ | １２０ | ６０ |
| | 滋賀 | ２０．５．１ | ４００ | １４０ | ８０ |
| | 京都 | ２０．８．１ | ４１０ | １５０ | ６０ |
| | 大阪 | ２０．４．２１ | ４１０ | １３０ | ６０ |
| | 兵庫 | ２１．１．１５ | ４１０ | １５０ | ６０ |
| | 奈良 | ２０．１２．１ | ４００ | １４０ | ８０ |
| | 和歌山 | ２１．２．１ | ４２０ | １４０ | ８０ |
| 中国 | 岡山 | ２０．１０．３１ | ４１０ | １６０ | ７０ |
| | 広島 | ２０．１．１ | ４００ | １５０ | ７０ |
| | 山口 | ２０．７．１ | ３９０ | １５０ | ８０ |
| | 鳥取 | １８．１．１ | ３５０ | １２０ | ６０ |
| 四国 | 香川 | ２０．１０．１ | ３６０ | １５０ | ６０ |
| | 愛媛 | ２０．４．１ | ３６０ | １５０ | ６０ |
| | 徳島 | ２０．８．１ | ３６０ | １５０ | ７０ |
| | 高知 | ２０．７．１５ | ３６０ | １５０ | ６０ |
| 九州 | 福岡 | ２１．２．１６ | ４４０ | １８０ | ７０ |
| | 長崎 | １９．３．１５ | ３５０ | １５０ | ８０ |
| | 大分 | １９．１．１２ | ３８０ | １５０ | ７０ |
| | 熊本 | １９．２．１ | ３６０ | １２０ | ６０ |
| | 宮崎 | ２０．２．１ | ３５０ | １３０ | ６０ |
| | 鹿児島 | １８．６．２０ | ３６０ | １４０ | ８０ |
| | 沖縄 | １８．２．１１ | ３７０ | １７０ | １００ |

# 元気の秘訣!!実践トレーニング
# 今からでも遅くない！筋力トレーニング　足腰編




**忘れちゃいけない筋トレ10カ条**

- **第1条** 無理はしないで徐々に行う
- **第2条** ストレッチをしてから開始する
- **第3条** 水分を補給する
- **第4条** 痛みが起きたら休憩を取る
- **第5条** トレーニング中の転倒に注意
- **第6条** トレーニング中は息を止めない
- **第7条** トレーニングを自己流に変更しない
- **第8条** トレーニングは「イチ・ニー・サン・シ」のゆったりテンポ
- **第9条** トレーニング内容は複数の種目を行う
- **第10条** 継続が最も大切

## 廃用による筋力低下を筋トレで防ぎましょう

年を取るにつれ、「いままで平気で上り下りしていた階段がつらくなった」「最近、転びやすくなった」などと感じたことはありませんか？　その原因は筋力が低下したことによる可能性があります。

筋力の低下は加齢による生理的な変化と、動かないことによる「廃用」による場合が考えられます。少なくとも廃用による筋力の低下は、改善または予防することが可能です。そして、このトレーニング効果は年齢に関係なく得られることが分かってきました。すなわち、例えば90歳からでもトレーニングによって力をつけることが可能なのです。ただし、運動なら何をしても力がつくかというと、そうではありません。ここではどこでもできる簡単な筋力トレーニング（筋トレ）の方法をご紹介します。このところ筋力が起きてきたと感じている皆さん、筋トレで力強さを取り戻しましょう！

さて、元気に歩いて活動するためには足腰の力が重要です。足腰の力を高める筋トレ方法を今回は紹介しますので、ぜひ試してください。なお、筋トレは一度にたくさんやりすぎると筋肉痛や関節痛を起こす場合がありますので、最初は無理をしないで徐々に始めてください。目安は1種目の活動を1日に10回できることを目標にしましょう。

また、筋トレを安全で効果的に行うために「筋トレ10ヵ条」を守って行ってください。

**足広げ**

足の外側の筋肉を鍛えます。いすに座った状態で、足を少し開いてタオルをかけます。タオルを下に引いて足を押さえながら、足を開くように力を入れます。足は動きませんが３秒程度力を入れてから休みます。呼吸を止めないように気をつけましょう

**足閉じ**

足の内側の筋肉を鍛えます。少し足を開いて座り、両こぶしをひざの間に置き、はさみこむように力を入れます。３秒程度力を入れて、休みます

## 自分のペースで気長に運動を

今回は、足腰を鍛える筋力トレーニング方法をご紹介しました。これだけ行えば足の全体を鍛えることが可能です。

運動方法はとても簡単ですので、とにかく一度行ってみてください。実際やってみると、疲れよりむしろ爽快感を味わうことができるはずです。

また、筋トレの効果を感じられるのは数カ月後になりますので、あせらず気長に運動と付き合えるよう、ご自身のペースで行うことをお勧めします。

さて、次回は転倒予防のためのバランス・トレーニングの紹介を予定しています。どうぞお楽しみに。

お風呂で長生き

## 閉じこもりを防ぐ銭湯通い

私は小さい頃、学校から帰ってからはほとんど外で遊んでいた。暗くなっても帰らないので母親に叱られた。服がどろんこになることはしょっちゅうで、お陰でよく風呂を沸かさせられた。薪で沸かすのは時間がかかるので、火の明かりを頼りに学校の宿題をやった。沸くと先に入った家族から、もっと沸かせとか、宿題はどうだとか、いろいろ会話があった。また、近所の駄菓子屋さんの常連でもあった。店のおばさんは「省ちゃんはお利口だから、まけておくね」といって、おまけを付けてくれた。だから、よく話し相手にもなっていた。家庭のみならず街中に会話があふれていた。

最近よく思う。便利な生活は私たちから会話を奪っていないだろうか。職場では隣の部屋に私がいてもパソコンのメールで連絡をする若者がいる。コミュニケーションが苦手の人に多いようだ。買い物でも会話はあまり必要ではない。店員さんの型どおりのあいさつと、無言でクレジットカードを出すお客。これでは会話の余地がない。

高齢者の「閉じこもり」の研究を通じて、私は普段の生活の中でコミュニケーションの重要性を強く認識した。体は健康であるのに、あまり外出せず家の中に閉じこもったような生活をしている人を2年後訪問して調べてみた。すると足腰が弱ったり物忘れが進行したりして、寝たきりや痴呆が心配される状態となっていた。なぜそうなったか。それは身体活動と他人とのコミュニケーションが決定的に少なかったからである。銭湯はかつて住民のたまり場であった。多くの会話があった。銭湯は今日、高齢者の閉じこもり予防としての役割が期待されている。ただ風呂に入りに行くだけではもったいない。友達を見つける機会であってほしいと願うばかりである。

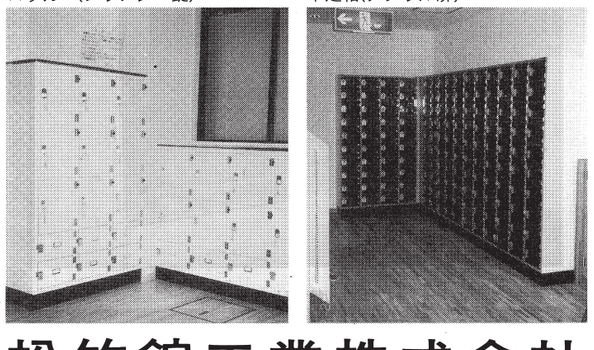
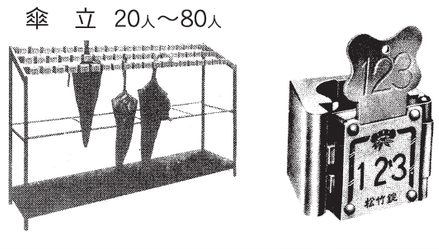
（東浴広報誌1010号より転載）

コストダウンとスケール剥離&燃費削減
保湿、浸透作用
ナノテクによる
水と燃料
—開発から24年—
テクノ・オーシャン株式会社　検索

耐震補強工事と健康増進法のことなら
お任せ下さい
銭湯の未来を提案します

高濃度炭酸泉（岩塩入）
露天岩風呂
流水歩行プール
品川区　新生湯
最新の銭湯をホームページでご案内中です。http://www.advan.gr.jp
当社が申請手続き全て承ります
K.K. ADVAN 建築設計事務所　〒116-0013 東京都荒川区西日暮里4-23-2 ノアビル　☎03-3824-5601

節約しましょ！
ミタカ省エネ浴場システム
A重油なら入浴客1人あたり0.5ℓでOK
30〜50%の燃費削減をお約束します。
しかも超小型ボイラで省スペース、煙突・貯湯タンク不要!
真空ヒータ・風呂釜・濾過機・浴場総合工事
素敵に湯〜わく
三高工業株式会社
〒611-0031 京都府宇治市広野町寺山27-4
Tel.(0774) 46-4747(代)　Fax.(0774) 46-0290
代理店 東京・富山・広島　サービスネット 全国31カ所

ロッカー・錠前の専門メーカー
ロッカー(シリンダー錠)
下足箱(アクリル扉)

松竹錠工業株式会社
本　社　〒140-0014 東京都品川区大井４－10－６
営業所　〒142-0041 東京都品川区戸越３－10－12
電話　営業所 03(3781)5472　経理部 03(3771)7477
03(3782)9189　ＦＡＸ 03(3788)1450
松竹錠
好評のアフターサービス
傘立 20人〜80人

〈営業品目〉
●下足箱・ロッカー・傘入箱・貸ロッカー
●番台・カウンター・洗面化粧台・貴重品箱