

私たちの くらしと水

Kurashi to Mizu



水で手に入れる素敵なライフスタイル

{特集} 美肌は「水」がつくる



1日のうちに行う洗顔、
回数の目安は



※□に入る数字を答えてね!

(応募方法はP2へ)

上下水道局からのお知らせや最新情報公開中♪

宇都宮市上下水道局

検索



水で手に入れる素敵なライフスタイル

{特集} 美肌は「水」がつくる

紫外線の影響が肌に出始める9月は、スキンケアの絶好のタイミングです。美肌づくりのノウハウをエステティシャンに教えてもらいましょう。



洗顔は家庭でできる一番の美容法です



美肌づくりの基本となるのは
やはり毎日の洗顔です。
ぜひ実践してみてください。



こんな洗顔をしていませんか？

洗顔のNG

NG1

冷水・熱いお湯



冷水は赤ら顔の原因に…。熱いお湯での皮脂の落とし過ぎは乾燥肌のもとです。

NG2

少ない水で泡立て



水が少ない泡は摩擦が強くと、肌に負荷がかかります。

NG3

ゴシゴシこすり洗い



「ゴシゴシ」と肌をこするのは絶対にNGです。強い摩擦は乾燥を招きます。

NG4

こすって拭く



タオルは洗顔時よりも摩擦を与えやすいため、こすってはいけません。

NG5

1日に3回以上



洗顔は朝晩の2回で十分。何度も洗うと皮脂量が増え、オイリー肌に。

家庭でできる

エステティシャンが教える 正しい洗顔



水道を活用

1 水道で しっかり手洗い

まずは手洗い。
手についている雑菌
を落とします。



2

ぬるま湯で 汚れ浮かし

ぬるま湯で、皮脂を
浮かせ洗い流します。



3 ふんわりと よく泡立てて

泡のクッションで、肌と手との摩擦
を防ぎます。



水はたっぷり

肌の上で泡を転がすように
指の腹で円を描くのがコツ

洗顔の順番



4 洗顔は 順番に優しく

さあ洗顔です。

- ①皮脂の多い「Tゾーン」から、
- ②皮脂の少ない頬、③最後に
皮膚の薄い目や口の
周りへと、順番に洗い
ます。

5

すすぎは 「付ける」 感覚

動かさず「付ける」
ようにして、手の平
に溜めたぬるま湯
ですすぎます。

6 タオルは 当てるだけ

清潔なタオルで水気を吸収させます。
こすらず優しく当ててください。



水の力で、こすらず洗い流すのがポイントです

今回の取材を通じてあらためて、毎日の生活の中で水道を活用していることを感じました。いつでも蛇口からは、キレイな水が出てくる。これは、私の仕事の上でも、そして生活の上でも欠かせないことですね。

水は限りある資源なので、これからも大切に、無駄なく使っていきたいです。

(取材にご協力いただいた、市内で美容室を経営されている 手塚さんご夫妻)

プレゼント クイズ

表紙のクイズの答えと、本冊子へのご意見・ご感想・水に関するお得な情報などをはがきか応募フォームでお寄せください。抽選で30名様に、「上下水道局オリジナル着せかえタンブラー」&「マンホールデザインの犬谷石コースター」をセットでプレゼントします!

はがきの方は...

スマートフォンの方は...

締切 / 平成29年10月6日(金) (必着)

〒320-8543 宇都宮市河原町1番41号
宇都宮市上下水道局 経営企画課「広報紙」係
「お名前」「ご住所」「ご職業」「ご意見・ご感想」「クイズの答え」をはがきに明記してください。

応募フォームより
ご応募ください



※個人情報は、プレゼントの発送以外には使用しません。
※いただいたご意見・ご感想などは、個人が特定できない情報として、紙面に掲載させていただく場合があります。