

流行に乗り遅れる!

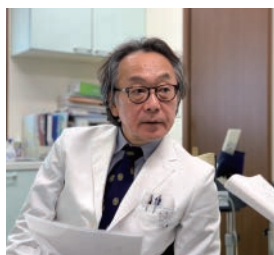
そろそろ気になり出してくること...
そう、インフルエンザのシーズンがやってきます。
自分が苦しいだけでなく、家族や同僚など周りの人につつす可能性があるのも心配。重症化も怖いんですよね。
本格流行を前に予防法や風邪との見極め方などを学び、インフルエンザに負けず、元気に過ごしましょう!

インフルエンザ!!

ウオ
ズオ

「どこからか来るのではなく、インフルエンザウイルスは高温多湿に弱く、夏は活動できないのです。一方冬は乾燥と寒さで活発になるという訳です。時々、時期外れに局所的に流行することもあります」

インフルエンザウイルス。夏場は息を潜め、活



◆インフルエンザのウィルスは1年中いる!

毎年、冬の時期に流行するインフルエンザ。果たしてインフルエンザウィルスはどこからやって来るのでしょうか? 風に乗って? 鳥が運んで?

「いやいや、インフルエンザウィルスは1年中いますよ」

なんと!

教えてくれたのは、常磐湯本町にある、そえだ医院の添田仁一院長です。

◆インフルエンザのウィルスは1年中いる!

◆風邪とインフルエンザ、症状の違い

風邪かな: 会社休みないし風邪であってほしい。そんな風に思いつつ、どうにもしんどくて、いざ受診したらインフルエンザ。あちゃあ、家族にも同僚にもうつしてしまつた。そんな方もある。

◆季節性と新型

2009年、世界中を恐怖に陥れたのが「新型インフルエンザ」。当時の不安感、忘れられません。

あの時の「新型」はその後、インフルエンザウィルスが効くことが分かり、現在は「季節性のインフルエンザ」として扱われていま

◆季節性と新型

2009年、世界中を恐怖に陥れたのが「新型インフルエンザ」。当時の不安感、忘れられません。

あの時の「新型」はその後、インフルエンザウィルスが効くことが分かり、現在は「季節性のインフルエンザ」として扱われていま

◆季節性と新型

今月の特集テーマ

インフルエンザ

index

- P1~3 流行に乗り遅れる!
- P4 Enjoy Exercise ハッピー・レシピ
- P5 健康カレンダー/Healthy Actions 献血パススケジュール
- P6 ライフチャンネル スタッフおすすめ
- P7 読者プレゼント NEWS&TOPICS

たった1分で準備完了!!

動く紙面を今すぐ体験

左のQRか、アプリストアからAR再生無料アプリ **COCOAR2** をダウンロード!

アプリを起動して、「かざす」マークのあるワク内にカメラを向けると紙面が動き出します!!

Let's Try!!

実際にこのワク内をスキャンしてARで動かしてみよう!

【編集・発行】
La暮らし編集室
〒972-8321 福島県いわき市常磐湯本町日渡74番地の7
TEL.0120-803-177 FAX.0246-43-0710
lakurasu1@gmail.com

Uchiyama
視える喜びと聴こえる感動をご提供する

メガネ補聴器の内山

ホームページアドレス <http://メガネ補聴器.com>

LINE@ Facebook

お得な情報を随時公開中!

広告掲載店募集

この広告枠は、追加料金なしでARがつけられます!

掲載希望・詳細は「La暮らし編集室」までお問合せください。

☎0120-803-177

授業料特別無料実施中!!

整体師の資格を取得して、いっしょに働きましょう!!

すでに整体師の資格をお持ちの方も同時募集!!

無料受講条件

- ①リラックスグループ店で働ける方
- ②週2日土日専門又は平日4日以上働ける方
- ③男女・年齢・学歴問わず
- ④面接重視(毎日実施・30分程度)
- ⑤H30年9月1日~12月31日迄の期間のみ

<http://seitai-sogo.com>

株式会社リラックスグループ
整体総合学院
いわき校 いわき市鹿島町御代字柿境6-2

お気軽に問合せください
TEL.0246-58-6838
携帯.090-2886-9914 担当:箱崎優子

毎日生徒さん募集中!!
整体師さんも募集中!!

授業料 **0円**

働く場所は14店舗あります!!

6月15日
ライトオン
整体総合学院
石井眼科
手取見GS
小笠原

インフルエンザセルフチェック

- ☐ 周囲でインフルエンザが流行している
- ☐ 38℃を超す熱が続く
(高齢者では低いことも)
- ☐ 悪寒がする
- ☐ 全身がだるい、倦怠感が続く
- ☐ ひどい関節痛や筋肉痛がある
- ☐ 咽頭痛がある



**熱+1つ以上の症状があれば
感染の疑いあり!**

こんな症状のときはすぐに病院へ!

子どもの場合は?

- ・けいれん、呼びかけに答えない
- ・苦しそう、呼吸が速い
- ・顔色が悪い(青白い)
- ・嘔吐、下痢が続く
- ・症状が長引き、
どんどん悪化してきた
- ・水分がとれない(脱水である)



大人の場合は?

- ・呼吸困難、息切れ
- ・胸の痛みが続く
- ・嘔吐、下痢が続く
- ・症状が長引き、
どんどん悪化してきた
- ・水分がとれない(脱水である)



◆**急げ、48時間以内!**
インフルエンザと診断されると、抗インフルエンザ薬で治療します。
この薬にはウイルスを減らす効果があります。でも、発症から48時間を過ぎるとウイルスが増えすぎて十分な効果が期待できません。
昨シーズンには患者本人が風邪と思っていてもB型インフルエンザだった、というケースも多く見受けられました。

これは感染経路にあります。インフルエンザには、ウイルスを吸い込む「飛沫感染」と、ウイルスに触り、取り込む「接触感染」の経路があります。せきやくしゃみの飛沫距離は2mに達するといわれます。また、飛沫したウイルスはドア



11月号
読者プレゼント
キーワード
予防接種

◆**感染経路を知り、防ぐ**
インフルエンザ予防には「手洗い」「うがい」「マスク」が大切といいますが、その理由を探ってみましょう。いわき市保健所で聞きました。

◆**予防接種を受けましょう**

インフルエンザの予防接種を受けていますか? 日本で使われているのは「不活化ワクチン」というもので、そのシーズンの流行予測に合わせて調合されます。感染を予防する作用は、海外で用いられている生ワクチンに比べ強くないのですが、接種することで重症化を防ぐ効果は高くなります。
日本では毎年、1千万人がインフルエンザにかかっています。インフルエンザが肺炎を招く恐れもあり、注意が必要なのでワクチンは接種してか

ノブや電気のスイッチ、手すりなどに付着しているのです!
マスクは1日1枚の使い捨てを使い、手洗いは15秒以上で清潔なタオルを使いましょう。アルコール入りの消毒液はウイルスに有効です。玄関などに置きましょう。

◆**さらに詳しく**
添田先生にインフルエンザに関する疑問にもお答えいただきました。

Q インフルエンザと風邪は何が違うのですか?

A インフルエンザは流行性感冒はインフルエンザウイルスで発症しますが、A、B、C型があります。C型はあまりありません。なぜなら、C型は1度かかると抗体ができるからです。A、B型は毎シーズン抗体をつくる必要があり、これが予防接

せきエチケット

- ・せきやくしゃみ、発熱などの症状がある人は不織布製マスクをつける。
- ・せきやくしゃみをするときは、周りの人にかからないように顔をそらし、ティッシュなどで口と鼻を覆う。ティッシュがない場合は、袖口で口を押さえ、ウイルスが飛散ないように配慮する。
- ・鼻汁やたんなどを含んだ、使用済みのティッシュはすぐにゴミ箱へ捨てる。
- ・こまめに手を洗う。



内科・胃腸科・循環器科・呼吸器科

長瀬内科胃腸科

院長 長瀬克彦 副院長 長瀬慶一郎 医師 長瀬紀子

診療時間	月～金曜日	午前 8:00～12:00 午後 1:30～5:30
	土曜日	午前 8:00～12:00 午後 1:30～3:00
休診日	日曜・祝日	

胃・大腸内視鏡検査、禁煙外来を行っています

四倉町上仁井田字北畑田 6-1 (6号国道沿い) ☎32-3125
http://www.nagase-naika.net/

山内クリニック

理事長 山内俊明

いわき市平谷川瀬字三十九町19-3 TEL.25-8181
ホームページ http://iwakikai.sakura.ne.jp/

内科・循環器科	■診療時間	午前 8:30～12:00 午後 2:30～5:15
訪問診療	■休診日	日曜・祝日・木曜午後 土曜午後

医和生会 居宅介護支援事業所 ☎21-5596

通所サービス
・通所リハビリテーション
・やがせデイサービス
・きらこデイサービス
・まごころデイサービス

訪問サービス
・コスモ訪問看護ステーション(訪問リハビリ可)
・ヘルパーステーション

お泊まりサービス
・ショートステイ

総合窓口
地域連携室 ☎21-5633

2018.11月

イオンいわき店献血キャンペーン

～あなたの献血で助かる命があります～

大東銀行
献血キャンペーン

11/18日 9:30～16:30

※日程・時間は諸事情により変更になる場合がございます ※献血カード1台
場所/イオンいわき店1F 正面入口特設会場
主催/福島県いわき赤十字血液センター
いわき市保健所
協賛/イオンいわき店、大東銀行(いわきブロック)

イオンいわき店は献血サポーター登録企業です

AEON イオンいわき店

いわき市平谷三倉68-1 TEL.0246-41-3000(代)
1F食料品/日用品売場 水・7時～22時 その他売場 水・8時～21時
※献血は1回、一部の専門店にて献血回数が増えます

よろこばれる良い家

ジェイ・ケイ・ハウス

新築 リフォーム 不動産

株式会社 ジェイ・ケイ・リアルタイム

福島県いわき市常盤水野谷町南ノ尾171番地

0120(46)4118

村田耳鼻咽喉科

院長 佐藤 かおる

■診療時間 (受付時間は診療開始の15分前から)

月・水・金曜日	9:00～12:30 14:00～17:00
火・木曜日	9:00～12:30
土曜日(月1回のみ)	9:00～12:00

※土曜日は月に1回 9:00～12:00まで診療。
詳しくはお問合せ下さい。

■休診日 土曜・日曜・祝祭日

日本耳鼻咽喉科学会認定耳鼻咽喉科専門医

往診のご相談も承ります

いわき市平谷中平窪細田町3-2 ☎(22)0010

「朝、起きると腰が痛い」と、お悩みの方へ

「腰がラクでスッカリ起きられる」

東京西川の整圧敷きふとん

寝装・インテリア・ギフト

東京西川チェーン

やや寝具

鹿島 S.C エプリア店 ☎0246-46-0557

すべては快適な目覚めの為

店頭販売 限定モデル
ぜひお店でお試ください

いわき市医師会附属 准看護学校で学ぶ

第1回 入学への思い



看護職は今、医療のみならず福祉など幅広い分野で必要とされています。専門的な知識と、病める人・弱った人に寄り添う心。世界がどんなに変わっていても心を通わせながらケアできるのが、人です。命の現場で働く、看護師という仕事。中でも地域に密着した幅広いフィールドで活躍している准看護師を知るために、いわき市医師会附属いわき准看護学校を訪ねました。3回にわたりご紹介いたします。

1年生の小野留奈さんは看護師として働く母の姿を見て育ちました。自分を育てながら准看護学校で学び、資格を取った母。いつしか夢は

「看護職になりたかった。祖母も現役の看護師。2人を憧れに、看護の道を目指します。」
「もつと人の役に立ちたい」と励む、同級生の高橋さおりさんは主婦。子育てしながらパート勤めをしていましたが、家族も背中を押してくれ、入学を決意しました。社会人を経て准看護学校に入る方は少なくありません。「介護職だつたが、苦しいという人を前に医療的ケアができないものか」と感じ、「家族を介護したあのとき、知識がもっとあれば」…。看護職のやりがいや使命感が、気持ちを突き動かしました。

本年度の1年生は10〜50代までおり、男性も4人。「社会を経験してからこそこの気付きや眼差しは、看護職に生かされます」と、鹿又明美教務主任。幅広い世代での助け合いながらの学びは、さまざまな環境・状況の人への慈しみや、対応力を育みます。

同ページ下、看護学生募集広告も「ご覧ください」。



Q 治療法はどんなものがありますか？

A まず診断ですが、診断キットで簡単にできます。しかし、初期には陰性になることもありま

ルーズが登場しました。リレンザ、イナビルは吸入薬です。ラビアル、クダという点滴も1種類あります。これらはウイルスを減らすための薬です。加えて、せきや熱などの症状に対応する薬も処方します。



薬とともに、体力をつけることも治療にはと

Q 重症化の危険性をよく聞きます。特に注意が必要な人は？

A 高齢者、お子さん、糖尿病や心疾患、がんなど慢性疾患がある方は注意が必要です。予防接種を積極的に受けてください。WHO(世界保健機構)では、妊婦さんのワクチン接種も推奨しています。

いわき市では高齢者に対してインフルエンザ予防接種の助成をしています。対象は市内に住所を有する65歳の方、60〜65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器等に身体障害者手帳1級相当の障害のある方。自己負担金1400円で接種できます。期間は12月30日まで。医療機関に電話等で問い合わせください。詳しくは、いわき市保健所・地域保健課感染症対策係(27)8595まで。



医療法人 清風会
吉成内科
YOSHINARI CLINIC
理事長・院長 吉成 毅
日本ヘリコプター学会認定医
診療科目 / 内科・消化器科・呼吸器科

■診療時間
月・火・木・金
AM 8:30~12:00
PM 1:30~6:00
水・土
AM 8:30~12:00
午後休診
■休診日 / 日曜日・祝祭日

〒972-8322
いわき市常磐上湯長谷町堀内72-5
TEL. 42-2220 FAX. 42-2250
<http://www5.plala.or.jp/yo-naika>

保険調剤・在宅医療を
バックアップ！

TARO PHARMACY

薬や在宅介護に関することは何でもご相談ください。
ケアプランの作成も承っております。

薬局タロ-ファ-マシー
いわき市平川瀬一丁目17-6
TEL. 25-3600 FAX. 25-3655

泉やまのべ眼科
院長 山野辺 聡
いわき市泉玉露5丁目17-15
TEL 0246-75-2022
<http://www.i-yamanobe-ganka.com>

泉やまのべ眼科 専用駐車場 ●車中泊 ●にじやま森林公園
タリツツ ●ソルハ ●のじやま森林公園
●アイランド ●泉玉露
●泉玉露 ●泉玉露
●泉玉露 ●泉玉露

■月・火・木・金/午前9:00~12:00
午後3:00~6:00
■土/午前9:00~1:00 ■水/手術のみ
休診日/日曜・祝日
泉コンタクトレンズセンター

医療法人 博玲会
はたの眼科
院長 葉田野 孝

初診・再診
完全予約制

診療時間
月・水・金曜日 午前9時00分~正午
午後2時30分~午後6時
火・土曜日 午前9時00分~正午
●火曜日午後/手術のみ(診療なし)
●木曜日全日/手術のみ(診療なし)
休診日 日曜日・祝日
いわき市常磐開閉町上開111(開閉上開バス停前)
TEL 42-2040

平成31年度
看護学生募集

●一般選抜入試
応募期間 平成30年11月19日(月)から
平成30年12月14日(金)まで
試験日 平成31年1月6日(日)
【学科(国語・数学)・作文・面接】
※特待生制度あり(第1期の受験者で、成績優秀な上位3名に初年度1学期分の授業料が免除(免除)されます)

●AO選抜入試
応募期間 平成31年1月4日(金)から
平成31年1月18日(金)まで
試験日 平成31年2月3日(日)
【学科(国語・数学)・作文・面接】

一般社団法人 いわき市医師会附属
いわき准看護学校
〒970-8044 福島県いわき市中央台飯野4丁目7-1
TEL. 0246-38-4202 FAX. 0246-38-4203
<http://ijk.iwaki.or.jp> ijk@med.iwaki.or.jp

あなたの笑顔はやさしさを持っている人がいる

●一般選抜入試
応募期間 平成31年1月21日(月)から
平成31年2月15日(金)まで
試験日 平成31年2月24日(日)

●AO選抜入試
応募期間 平成31年1月21日(月)から
平成31年2月15日(金)まで
試験日 平成31年2月24日(日)

・平成31年3月中学校卒業見込みの方
・中学校を卒業した方、または中学校卒業と同等以上の学力があると認められる方
・高等学校又は中等教育学校、専修学校、短期大学、大学等のいずれかを卒業した方

※詳しいことは、本校にお問い合わせ下さい。

介護用品はアルプにまかせて安心。

介護福祉用品の販売、レンタル
住宅リフォーム
いわき市内はもちろん双葉郡・北茨城まで配達もいたします

ALP (有) 矢吹薬局 介護部 アルプ
オフィス: いわき市佐糠町東一丁目10-9
TEL. 0246-63-0816 FAX. 0246-63-6745
●月~土曜日 / AM9:00~PM6:00
●店休日 / 毎週日曜日・祝日

ショールーム: いわき市東田町二丁目20-1
TEL. 0246-63-6841
FAX. 0246-63-6910
●月~土曜日 / AM10:00~PM5:00
●店休日 / 毎週日曜日・祝日
介護福祉認定事業所 福祉用具事業所番号 0770401073

Enjoy Exercise

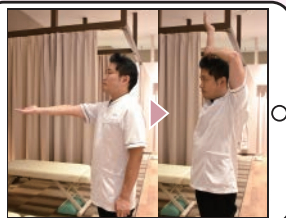
肩甲骨ストレッチ&エクササイズで手軽にできる五十肩予防!

【肩甲骨】ちゃんと動きますか!? 固まっていたら要注意! 肩こりが進行しているサインです。寒暖の差が激しい季節に効果的!

スマホをかざすと動画が見えます!

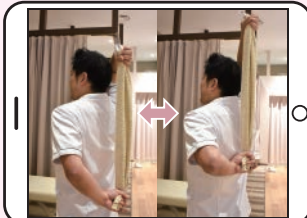
始めてみよう!
1回5分ヘルスケア

今回の先生

整体院OASIS
イオンモールいわき小浜院
店長 佐々木 元さん福島県初の整体院OASISです。
疲れや痛みの解消はお任せください。
☎0246-68-8890
イオンモールいわき小浜3F

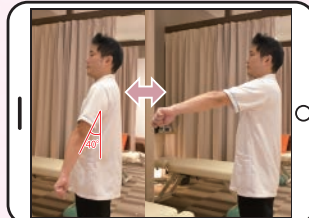
1. 肩甲骨 内側ストレッチ

①右腕を胸の前まで上げ、外側にひねる。②左手で肘を支えながら引き上げる。③そのままの姿勢で10秒間保持する。※反対の腕でも行う。



2. 肩甲骨 背中側ストレッチ

①右腕を上げて、タオルを背中に回す。②左手を腰の後ろに回し、タオルをつかむ。③左手を腰から離す。④背骨に沿うように、タオルを上下に10回動かす。※反対の腕でも行う。



3. 肩甲骨 上部のエクササイズ

①右腕を内側にひねる。②体側から横に40度離す。③そのまま前に引き上げる。④②③を20回繰り返す。※反対の腕でも行う。

【注意】動作はゆっくり、呼吸を止めないように行いましょう。

美味しくはじめる健康な食生活
ハッピー・レシピhappy
recipe
#026炊飯器ひとつでカンタン♪
シンガポールチキンライス

80分

スマホをかざすと、1分でわかるレシピ動画が見えます!

【材料】4人分

鶏肉(ももかむね).....大きめ2枚
お米.....3合

【A/ご飯味付け】

生姜すりおろし.....親指大くらい
にんにくすりおろし.....1片
鶏ガラの素.....小さじ1
コショウ.....少々
ネギの青い部分.....適量

【B/タレ】

ネギみじん切り.....適量
生姜みじん切り.....適量
にんにくすりおろし.....少々
しょうゆ.....大さじ1
酢.....大さじ1
ナンプラー.....小さじ2
オイスターソース.....小さじ2
ごま油.....小さじ1
チリソース.....大さじ1
レモン汁.....大さじ1

【飾り】

トマト.....1個
アボカド.....1個
レモン.....1/2個
パクチー.....お好みで

【作り方】

①お米3合をといで、炊飯器に入れ浸水させる。水は3合の線より気持ち少なめにする。
②鶏肉の皮目を下にして、お米の上に乗せる。
③【A】を入れ、水に溶かして馴染ませたら、炊飯器のスイッチを入れる。
④ボウルに【B】を入れ、混ぜ合わせる。
⑤ご飯が炊けたら、皿に盛り付ける。鶏肉は食べやすい大きさにカットして乗せる。
⑥お好みで飾りを添え、④のタレをかける。

【効果】

これからの寒い時期、「生姜」「にんにく」「ネギ」を料理に取り入れると、胃腸を温め、体の芯から温まります。夏が暑い年の冬は、風邪が流行ると言われているそう。しっかり身体を温めて、免疫力をアップさせましょう!

La暮らし×ガスワンコラボ企画
料理教室受講者募集日時:12月13日(木)10:00~13:00
場所:常盤共同ガス キッチンスタジオ「ステラ」
講師:タイ料理教室herbs. 佐々木 真生 先生
内容:ハーブたっぷりペースト・
手づくりのグリーンカレー 他
受講料:1,000円 定員:8名
応募締切:12月4日(火)
お問合せ/お申込先:0120-43-3148

緑ゆたかな 心のふるさと
泉田霊園
墓地経営許可 585 第589号
〒972-8331
いわき市渡辺町泉田字長者平39-2
見学申込
☎0246(56)7222
泉田霊園
中野工業団地
泉田小
男ヶ丘ハイタウン
泉田

整体 アロマ 足指圧 交通費¥1,000
出張エステ 平地区内
外出の手間と時間ゼロ!
【自宅でエステ】
～初回限定～ 3,000円OFF
痩身コース(おまかせも)190分12,000円→9,000円
整体or足指圧60分16,000円→3,000円
(利用条件)1枚につき1名様ご利用可/予約時提示/他クーポンとの併用不可/2018年11月30日まで
ご自宅出張エステ ル・アンジュ
園で自宅周辺有料駐車場、または
駐車スペースがある場合にご利用可能
園13:00~19:00 園日曜日・その他
https://le-ange-home.jimdofree.com/
☎080-3322-2123

完全予約制 子ども同伴可 グループOK
スタイリッシュな
フラワーコーディネート
モミの木を使ったリース作り
開講期間:11月13日(火)~11月24日(土) ※日・祝は開講
参加費:¥4,500(花材、花器、消費税込)
※画像はイメージです。花材の仕入れ状況によって使用する材料は異なりますので、予めご了承ください。
青山ガーデンフラワー
園いわき市平野田目字田中内177-4
園10:00~18:00
園日曜日、祝日
園あり
☎0246-34-8783

予約優先 子ども同伴可 メイクルーム 2名以上可
アンチエイジングケアで
うるつや秋冬肌♪
初めての方
限定価格♥
フェイシャルケア(45分)/¥1,900(税別)
[流れ]毛皮吸引→フェイシャル・ハンド・ヘッドマッサージ→パック
ペーシックケア(70分)/¥3,500(税別)
[流れ]おためしフェイシャル→フット・デコルテマッサージ
※敬請の方にも安心な施術です。
(利用条件)他クーポンとの併用不可/2018年11月30日まで
ポーラ・コスメティックエッセンスサロン RITZ
園いわき市郷ヶ丘1丁目47-2
園10:00~20:00
園不定
園あり
☎0246-38-9775

第4回 湯本町周辺の全55店舗で使えます
湯の街フラスター祭り
お気に入りのお店を見つけよう!
開催期間
11/3(土)~12/26(水)
ふらふらのんで
ふらふら散歩して、
フラスターを楽しもう!
様々な業種のお店が参加
●日帰り温泉●居酒屋
●スナック・バー●喫茶●お食事
●テイクアウト●物販系
おとくなチケット5枚綴り
A・B・C各ブロックの専用チケット+フリー2枚
チケット価格 **3,000円**
チケット販売店
●湯本温泉旅館協同組合
●こいと旅館 ●古酒屋 ●湯の宿美世
●WAI WAI SHOP ●ごとり菓子店
●玉よし ●ふくだや ●鳥静
●たらふく ●スナックナンバー
●食事処がわさき ●橋本酒店
●ファッショングループささき
主催/湯の街「復興」学園祭実行委員会
お問合せ/湯の街「復興」学園祭実行委員会事務局(いわき湯本温泉旅館協同組合内) tel.0246-43-3017 fax.0246-44-5691 いわき市常盤湯本町天王崎39-1

11月健康カレンダー

変更となる場合がありますので、事前に当番医療機関、または消防テレホンガイドにお問い合わせ下さい。
▶消防テレホンガイド tel.23-0119
※症状によっては、専門外となる場合もありますので、不明な場合は、当番医療機関へお問い合わせください。

▶休日当番医

2018年10月18日現在

11/3 文化の日	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	クリニック阿部	9:00~17:00	泉町滝尻	85-5801
	松崎内科	9:00~17:00	植田町	63-3358
4日	常盤病院	9:00~17:00	常盤上湯長谷町	43-4175
	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	なおハートクリニック	9:00~17:00	小名浜定西	54-1262
11日	矢吹病院	9:00~17:00	佐藤町	63-1818
	せき整形外科クリニック	9:00~17:00	常盤西郷町	84-9905
	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
18日	中央台たなか眼科	9:00~14:00	中央台高久	29-1722
	中村病院	9:00~17:00	小名浜大原	53-3141
	榎田病院	9:00~17:00	植田町	63-3202
25日	いわき湯本病院	9:00~17:00	常盤湯本町	42-3188
	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	磐城中央クリニック	9:00~17:00	小名浜南富岡	53-3511
23日 勤労感謝の日	なこそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
	そえだ医院	9:00~17:00	常盤湯本町	68-6155
	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
25日	ニュータウン腎・内科クリニック	9:00~12:00	中央台高久	46-0606
	小名浜生協病院	9:00~17:00	小名浜岡小名	53-4374
	こじま内科	9:00~17:00	遠野町上遠野	74-1500
12/2日	いわき草木台総合クリニック	9:00~17:00	草木台	28-1145
	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	坂本整形外科医院	9:00~17:00	平豊間	38-2830
9日	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
	かたよせクリニック産科・婦人科	9:00~17:00	常盤西郷町	42-4135
25日	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	おちあい内科消化器科クリニック	9:00~17:00	小名浜岡小名	73-1171
	榎田病院	9:00~17:00	植田町	63-3202
9日	根本内科胃腸科医院	9:00~17:00	常盤湯本町	43-4100
	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	中村病院	9:00~17:00	小名浜大原	53-3141
25日	こうじま慈愛病院	9:00~17:00	錦町	63-5141
	いわき湯本病院	9:00~17:00	常盤湯本町	42-3188

▶日曜小児専門当番医 9:00~12:00

4日	やまざわこどもクリニック	郷ヶ丘	28-8686
11日	相原小児科医院	内郷御殿町	26-5551
18日	むらまつ小児科	常盤開船町	72-0707
25日	福田小児科医院	平下荒川	22-4272

- 休日夜間急病診療所(総合保健福祉センター隣) tel.27-1208
【平日】 20:00~23:00 【土曜】 20:00~翌朝7:00
【日曜】 14:00~18:00/19:00~23:00
【祝日】 9:00~13:00/14:00~18:00/19:00~23:00
【11月3日】 9:00~13:00/14:00~18:00/19:00~翌朝7:00
- 県子ども救急電話相談
tel.024-521-3790または # 8000(プッシュ回線・携帯電話)
毎日 19:00~翌朝8:00
- 休日救急歯科診療所(総合保健福祉センター内) tel.27-8620
日曜・祝日 9:00~12:00/13:00~16:00(受付終了時間 15:30)

わずかに40分で、救える命があります。

献血バススケジュール

11/3 ①	9:00~16:30 JR 湯本駅前
7 ②	9:00~11:00 いわき中央警察署
18 ③	9:30~16:30 イオンいわき店

※400mL献血のみ受付
※都合により日程が変更になることもあります。ご了承ください。
※65歳以上の献血については、献血される方の健康を考え、60歳~64歳の間に献血経験がある方に限ります。
400mL献血基準 ○体重:男女とも50kg以上
○年齢:男性 17~69歳/女性 18~69歳

献血受付日	毎週火・木・土曜日(祝祭日含む)
献血受付時間	9:00~11:30/12:45~16:30 (全血献血は17:00まで)
お問合せ	福島県赤十字血液センター いわき出張所 0246-29-5624



Healthy Actions

健康・福祉などに関する企画やイベントのご案内

郷愁の篠笛コンサート

昔懐かしい曲から有名な曲まで、心をこめて演奏します。ぜひお越しください。
【日時】 11月10日(土) 10:00~11:40
【会場】 南白土公民館 いわき市平南白土広町38
【奏者】 吉田紫水氏(元 平第五小学校校長)
【参加方法】 入場料は無料です。直接会場へお越しください。
問合せ先▶南白土有楽会(老人会) Tel. 090-7078-7766(19時まで/担当:瀬川)

教育を考える講演会

函館市を基盤に活躍されている野村俊幸氏をお招きし、子どものひきこもりなどについて講演と、質問・意見を伺いながらともに話し合いを行う、2部構成で進めます。
【日時】 11月23日(金) 14:00~16:40
【会場】 いわき産業創造館 会議室 いわき市平字田町120 ラトブ6階
【講師】 野村俊幸氏(社会福祉士・精神保健福祉士)
【内容】 講演「不登校・ひきこもりの家族が越える5つの関門」
～親とソーシャルワークの立場から～
【参加費】 500円
【参加方法】 事前の申込は不要です。直接会場へお越しください。
問合せ先▶『たけのこ』会(不登校・ひきこもり・自立を考える会)
Tel. 0246-39-2059(舞子浜病院内/担当:佐藤由美子)



1more Baby応援団 大交流会 ～かぞくを、もうひとり～

経済的な事情や仕事との両立、育児ストレスなどを感じる【2人目の壁】。ゲストのトークや参加者同士の交流で「もう1人の家族の為にできること」について考えます。
【日時】 11月24日(土) 13:00~15:00終演予定(開場12:30)
【会場】 いわき産業創造館 いわき市平字田町120 ラトブ6階
【出演】 東尾理子氏(プロゴルファー)、森まさこ氏(1more Baby応援団 理事長)、秋山開氏(1more Baby応援団 専務理事)
【定員】 100名(定員を超えた場合は抽選) ※参加費無料
【申込方法】 FMUいわきのホームページの応募フォームからお申込みください。
「託児ルームをご希望の場合…」の枠に【La暮らしを見た】と記入された方は、11月6日(火)までお申込みできます。(記入が無い場合、申込締切は11月2日(金)です。)
当選者には、当選ハガキを郵送します。
問合せ先▶公益財団法人 1more Baby応援団 協力/FMUいわき
http://contact-fm-iwaki.com/one_more_baby

カロリーコントロール&減塩作戦! 料理講座

体重や血圧のコントロールにはいろいろな悩みがつきものです。健康を維持するための体重や血圧コントロールと一緒に確認してみましょう。
【日時】 12月13日(木) 9:00~12:00
【会場】 いわき市総合保健福祉センター 3階 栄養指導室 いわき市内郷高坂町四木田191
【内容】 鶏肉のロールトマト煮(主菜)などの調理実習。主食・主菜・副菜の5品で500kcal未満で、塩分控えめでも満足感のある献立です。
【参加人数】 40名(応募多数の場合は抽選) ※参加費無料
【申込方法】 参加者の氏名・年齢・電話番号を明記し、電話、FAX、Eメールでお申込みください。申込締切は12月3日(月)です。
問合せ先▶いわき市保健所地域保健課健康増進係
Tel. 0246-27-8594/Fax. 0246-27-8607
hokenjo-chiiki@city.iwaki.lg.jp



献血の手順

- ※副作用予防のため、献血前に水分(スポーツドリンク等)を補給してください。
- ①献血受付
本人確認(証明書等の提示)、献血の副作用や血液の利用目的などについて説明・同意いただいてから、献血にお申込みいただけます。
- ②健康状態に関する質問への回答、問診・血圧測定
- ③ヘモグロビン濃度測定・血液型事前検査
- ④採血
採血時間は、全血献血で10~15分程度、成分献血は採血量に応じて40~90分程度です。
採血針などは一人ひとり新しいものを使用しているため、感染の心配はありません。
- ⑤休憩
献血後は、十分に水分補給をしながら、少なくとも10分は休憩してください。気分が悪くなったたり、針を刺した部位に痛み・しびれが残る場合は、すぐに職員または血液センターにお知らせください。
最後に、献血カード(献血手帳)をお渡しします。

正社員・パート募集

- 専業社員
●配達・集金・営業・読者管理※委細面談
●資格・給与等、店舗により異なります
- 男女配達員パート
●就労時間・時給等、店舗により異なります
- ※同時募集 集金員パート※
※その他、詳細は面談にてお気軽にお問い合わせ下さい。

情報誌La・暮らしは毎月1日にいわき市内の毎日新聞・福島民報に折り込まれます。

四倉	四倉新聞販売センター 四倉町西3丁目1の7	32-7438
小川郷	いわき小川郷新聞販売センター 小川町高萩家ノ前119	83-2559
平	木部新聞店 平字大町26の1	25-2884
内郷	内郷新聞販売 内郷綴町町之内16-34	26-2635
常磐	菅原新聞店 常磐湯本町字天王崎46の3	44-1761

いわきNT	いわきニュータウン販売所 中央台鹿島3の11の10	31-0620
泉	小田桐新聞店 泉玉露2の12の6	56-5871
小名浜	阿部新聞舗 小名浜字大原境西97の11	92-4363
植田	毎日民報植田販売センター 植田町南町1丁目5の14	63-3636
錦	毎日・民報 錦販売センター 錦町花ノ井34	63-8222
勿来	いわき勿来阿部新聞店 勿来町四沢前ノ内59の2	64-8030

毎日新聞・福島民報・スポニチのご購読は私たちへご相談ください。

今年6月時点での調査で住宅用火災警報器の設置率は全国平均 81.6%。しかし、福島県は全国ワースト5位の 74.6%しか設置されておらず、さらにいわき市は福島県内でも最も設置率が低く65%に留まっています。特に高齢者宅の設置率が低いことが

福島県は全国ワースト5位

住宅用火災警報器は平成 23 年 6 月から、いわき市火災予防条例によりすべての住宅に設置が義務付けられました。ご家族はもちろんですがお隣さんをも巻き込んだ火災から命と財産を守るためにも早期の設置に努めましょう。

今月のテーマ 住宅用火災警報器を 設置しましょう



設置されていても取替えの目安は10年です

消防法で平成 18 年に新築住宅への火災警報器の設置が義務付けられてから 10 年以上が経ちました。住宅用火災警報器は、電子部品の劣化や電池切れなどで火災を感じなくなる寿命が 10 年とされていますので、当時新築住宅に設置した場合でも、そろそろ交換時期となります。まずは作動確認をして、故障が明らかになった場合には早めに交換しましょう。



機種によって違いがありますが、ひもを引くか、ボタンを押しても音が鳴らない場合は、電池が正しくセットされていないか、または、電池切れか、本体の故障が考えられます。

なぜ設置が義務なのか

住宅火災による死者数は年間 800 人を超えます。しかも死者の 7 割以上が 65 歳以上の高齢者です。また、死亡原因の約半数が逃げ遅れによるものです。以上のことから、火災を早期に発見し、早く消火する、早く逃げることで出来るよう火災警報器の役割が重要なのです。アメリカでは火災警報器設置を義務化して、この 21 年間で死者数は約 5 割減りました。

わかりました。

どこに取り付けるのか

いわき市火災予防条例では、寝室と階段、廊下への設置が義務付けられています。(詳しくはいわき市消防本部HP参照)

なお、設置義務ではなくても台所への設置も推奨しています。

住宅用火災警報器には煙を感じし音声やブザーで知らせる「煙式」と熱を感じて知らせる「熱式」があります。寝室、階段、廊下には「煙式」を設置しましょう。台所には「熱式」が適しています。

悪質な訪問販売や 電話勧誘などに注意

住宅用火災警報器の設置義務を逆手に取り不適切な価格で販売を行う業者や、消防署職員を名乗る業者にご注意ください。訪問販売では 8 日間のクーリングオフ制度が認められています。また、様々な機種が市販されていますが日本消防検定協会の認証マークまたは、合格表示マークがついているものを選ぶと安心です。



合格表示マーク



認定マーク

冬になると、空気が乾燥し風も強まり、火災が多く発生します。火災からの逃げ遅れを防ぐだけでなく、火災そのものを未然に防ぐためにも早めに設置しましょう。

いわき市消防本部予防課
電話 0246-243941
または、最寄りの消防署まで

暮らしの中の疑問や不安など、皆様からの質問をお待ちしています。[lakurasu1@gmail.com] までお送りください。



La暮らしスタッフおすすめ

厳選の新鮮食材で創る逸品うなぎ
秋冬限定お鍋がおすすめ

植田町にある、今年でオープン20周年を迎える「割烹 八木」。風情あふれる和の空間で、旬の美味しい料理が楽しめます。

人気の絶品うなぎ(3,500円)は、高級国産ブランド三河一色産のうなぎを使用。いわき市で提供しているのは、こちらのお店だけとのこと。その他、ホロホロと崩れてしまうほどやわらかく煮込んだチャーシューが乗った支那そばも人気。季節限定の鍋祭り「ふぐ・牛すき焼き・牛しゃぶ鍋」(各6,000円)は、予約を受けてから仕入れるのがこだわりなんだとか。新鮮な食材に舌鼓を



La暮らし 読者11月限定!

うなぎ 200円引き

※ご来店時、La暮らしを見たとお伝えください
※お一人様 1 回まで

割烹 八木

いわき市植田町本町2-4-18
営業時間/11:30~13:30
17:30~20:30
定休日/月曜日
0246-63-6666

10年がお取替えの目安です
煙式・熱式取り扱っております
寝室・キッチンなど、用途に合わせて選べます!

火災警報器
設置してますか?

ご相談 0120-43-3148
Gas One 常磐共同ガス 株式会社
本社/福島県いわき市常磐酒本町日渡74-7

新病院調理スタッフ大募集!!

2月スタートのオープニング
スタッフです!(事前研修あり)
新しい施設・環境で
スタートしませんか? 勤務地:小名浜野田

入社祝い金
1万円支給!!
会社規定による

① 現場管理者/正社員

【A】病院との打ち合わせ対応
【B】現場の動員シフト管理
【勤務時間】
8:00~17:00(変動あり)
【募集人数】1名

220,000円~
270,000円

② 調理員

☆調理師免許あれば尚可!
【勤務時間】
8:30~17:30(休憩60分)
【月間稼働】
23日程度
【募集人数】
3名



1,020円

③ 調理補助(下処理)

☆両方の時間帯できる方歓迎!
【勤務時間】
【A】5:30~ 8:30(休憩なし)
【B】8:30~14:30(休憩60分)
【月間稼働】15日程度
【募集人数】1名

1,280円
1,030円

④ 調理補助(盛付け)

☆両方の時間帯できる方歓迎!
【勤務時間】※時間選択可
6:30~12:00(休憩なし)
13:00~19:00(休憩30分)
【月間稼働】20日程度
【募集人数】3名

970円

⑤ 調理補助(盛付け)

【勤務時間】
9:30~18:30(休憩60分)
【募集人数】1名

970円

⑥ 食器洗浄

【勤務時間】
17:30~19:30(休憩なし)
【月間稼働】15日程度
【募集人数】1名

950円

その他の求人も
会社採用ページで掲載中!



総合ビルメンテナンス業 -ISO9001-ISO14001取得-

常光サービス株式会社

本社/〒971-8161 福島県いわき市小名浜野田町1番地の1
TEL. 0246-92-0555



0120-239341

担当/総務課

電話連絡の上
履歴書(写真貼付)を
郵送下さい



読者プレゼント

応募締切 2018年11月30日(金)

●当選発表は発送をもって代えさせていただきます。●プレゼントの発送は12月中旬ごろを予定しています。

✉ lakurasu1@gmail.com

〒972-8321 いわき市常磐湯本町日渡74番地の7
常磐共同ガス株 La・暮らし編集室
「読者プレゼント応募」係

無料のAR再生用アプリ「COCOAR2」で右の絵柄をスキャン、または特集記事内に隠れているキーワードを探してください!

①キーワード ②氏名 ③年齢
④住所 ⑤電話番号
⑥「La・暮らし」を手にした場所(例:折込・マルト店など)で希望の商品(AまたはB)
⑦誌面の改善点 ⑧取り上げてほしいテーマ以上を明記の上、Eメールまたはハガキにて応募ください。

※応募者の個人情報は、プレゼントの抽選・発送およびそれにかかる業務にのみ利用し、抽選終了後本人の承諾なく目的以外への利用または第三者への提供は致しません。

**COCOAR2でスキャンして
応募用キーワードをゲット!!**

**A いわき健康センター
ペア入場券 5名様**

**B マルト商品券
2,000円分 5名様**

NEWS&TOPICS

24,25日にいわきバッテリーバレーフェスタ2018

バッテリー関連産業の集積・利活用の先進都市実現を目指すいわき(一社)バッテリーバレー推進機構が主催する「いわきバッテリーバレーフェスタ2018」が11月24日(土)、25日(日)の両日、アクアマリンパークとその周辺で開かれます。自動車メーカー各社のCEVCクリーンエネルギー自動車の展示と先進機能を体験できます。また、いわき初登場の移動式水素ステーションも展示。次世代エネルギー、新技術を体感し、未来への夢がふくらむ2日間です。

このほか、未来型の乗り物「インモーション」や超小型モビリティ「チョイモビ」や「コムス」の試乗も。燃料電池を学ぶ教室や関連企業の展示ブース、講演会などもあり、楽しみながら知識を深められます。

※P8の広告をご覧ください。
(一社)いわきバッテリーバレー推進機構
TEL.0246-28-8400



デイサービスおもだかが開所1周年を迎えました

株式会社公仁会が運営する常磐水野谷町の「デイサービスおもだか」が11月1日で開所1周年を迎えました。同施設では医療用ウォーターベッド型マッサージ器を市内ではいち早く取り入れて、利用者の健康維持に役立てています。また、栄養管理を考えたバラエティー豊かな昼食も好評で毎日楽しみにしている利用者も多いそうです。

見学はいつでも受け付けており、希望者には無料で送迎や昼食の提供も行おうそうです。詳しくは同施設か、最寄のケアマネジャーにご相談下さい。なお、介護員、生活相談員、看護師のスタッフ募集も行っていますので、興味のある方は同施設までお気軽にお問合せください。

デイサービスおもだか
いわき市常磐水野谷町千代鶴181-6
TEL.0246-99-2525



第3回「南双葉こどもミュージカル」開催

医療環境の整備や商業施設の再開、小中学校の再開など、復興が目に見えて進んでいる南双葉地域ですが、未だ多くの人が避難を強いられ、地域の未来を担う子供達の多くが避難先で学校生活を送っています。

そこで、南双葉に笑顔と元気を届ける青少年育成事業として「南双葉こどもミュージカル」を開催し、ミュージカルを通して避難先で生活する子供と南双葉の地で生活する子供との交流を図る機会を作ります。プロの役者&ダンサーと南双葉の子供達で作る、感動のステージをぜひご覧ください。

- 日時:11月18日(日) 13:30~15:00(13:00開場)
- 入場:無料
- 場所:富岡町文化交流センター 学びの森 大ホール

南双葉青年会議所 南双葉こどもミュージカル実行委員会
TEL.0240-25-8891(担当:遠藤)9:00~19:00



メガネ・補聴器の内山でAI補聴器を取り扱い

いわき市内と北茨城市に全6店舗を展開する「メガネ・補聴器の内山」では、AI補聴器「ワイデックス【イヴォーク】」を取り扱っています。「自ら考え、学び、成長する」補聴器です。

イヴォークは人工知能を備えた補聴器で、使う人の音の好みや使用環境などを学習・吸収して、より最適な「聴こえ」の状況をつくり出します。その能力は1秒間に8億回の演算処理。もとの音を忠実に再現しながら、周囲の環境を瞬時に判断し最適な音をお届けします。スマートフォンと連動して、電話の音が直接補聴器に届くので、通話もらくらく(iPhoneのみ対応)。音楽や動画鑑賞、音声での道案内も簡単です。アプリで補聴器のリモコン代わりに。ぜひ店頭で体験ください。

メガネ・補聴器の内山
TEL.0246-62-5468(植田本店)



何をやってても **絶対!結果が出るよう 全力でサポートします!!**

なぜ!痩せないの??

その原因は「痩せるホルモン」量の違いだったのです

「カロリー制限してもダメ...」「運動してもダメ...」「すぐにリバウンドする...」という方におすすめ。細身の人はたくさん出て、太っている人にはほとんど出ない「アディポネクチン」という痩せホルモンに注目した【新常識ダイエット】。このホルモンを多く、永続的に出すことでリバウンドしないカラダを作ることが出来るのです。

新常識ダイエットとは?

- 1 カロリー制限なし! 「28日、アルコール・脂質・糖質を制限し、運動を続ける」が基本。運動が苦手な方でも、運動がなくてもOKです。
- 2 運動なし! 運動が苦手な方でも、運動がなくてもOKです。
- 3 健康的に痩せられ、リバウンドなし! 太りにくいカラダをつくるので、あきらめていた方もぜひ、当店でご相談を!

これが **1キロの脂肪!**

奇雲堂店主 ダイエットカウンセラー 渡辺 幹二

体験者口コミ多数掲載しています!

「本当に痩せるの?」(効果や内容に不安をお持ちの方は、口コミサイト「口コミ」をご覧ください。)

ダイエット体験者の声はこちら!

ワタナベ奇雲堂 口コミ 検索

より早く・安全に・安く 痩せ体質をつくりたい方! **今すぐお電話を!!** **先着9名様無料カウンセリング**

完全予約制となっておりますので、お電話でご予約ください

漢方のワタナベ 奇雲堂

予約電話番号 **0246-22-1661**

いわき市平見町33-1 [平日] 9:00~19:00 定休日:日曜・祝日

くろっといわき 奇雲堂 検索

おかげさまで18周年

キレイになりたいあなたへ

インプラントや注射による豊胸術

女性の胸を豊かに大きくする手術を豊胸術といいますが、豊胸術に豊かすぎるインプラントには、いろいろな種類がありますが、ここ最近、世界中で広く使われているのが「ヒアルロン酸」という成分で、安全で、自然な感じの豊胸術です。このインプラントをわきの下の数センチの傷から入れて胸を大きくします。手術中に鏡を見ることができ、サイズや形もさまざまなかから、自分が決めることができます。手術は原則として日帰りですが、最近ではわずかな治療に用いるヒアルロン酸を胸に注入する豊胸術が行われるようになり、手術をためらっている方にはおすすめです。

担当医を紹介します

タウン形成外科クリニック理事長 医学博士 石原 信浩 先生
日本美容外科学会認定専門医
平成23年 順天堂大学医学部大学院卒業
Dr.石原 診療ブログ 検索

いわきタウン形成外科クリニック院長 森 俊夫 先生
その他にも経験豊富な 学会認定専門医のドクターがおります。

日本美容外科学会認定専門医

治療費用の目安

二重まぶた(埋没法)	40,000円~	脂肪吸引1ヶ所	170,000円~
二重まぶた(切開法)	180,000円~	タレー・多汗症(手術)	180,000円~
隆鼻術(ヒアルロン酸)	6,000円~	多汗症(ボツクス注射)	40,000円~
ヒアルロン酸(しわ)	6,000円~	ケミカルピーリング(全顔)	10,000円~
サーマー(顔のたるみ)	90,000円~	フォトフェイシャル	12,000円~
豊胸術(ヒアルロン酸)1ml	2,800円~		

※本掲載の費用はあくまで目安です。※本掲載の価格には消費税は含まれません。

当院はリゼ医療レーザー脱毛を取り入れています **リゼ脱毛** 検索

Instagram 始めました! @town_clinic_iwaki

いわき郡山 奇雲堂 仙台北参道 タウン形成外科クリニック

日本美容外科学会認定専門医 院長 石原 信浩

0120-107-455 0120-107-286

いわき市 | TEL.0246-35-7633 郡山 | TEL.024-934-6800 青森 | TEL.017-777-3166 盛岡 | TEL.019-853-36500 仙台 | TEL.022-225-0777 岩手県 | TEL.030-446-70024

診療時間 AM10:00~PM7:00(日・祝はPM6:00まで) 各種カウンセリング 駐車場あり

年中無休 土・日・祝日も診療

かです 院内の様子が見られます。

Iwaki バッテリーパレーフェス7 2018

入場無料 雨天決行

日時 2018.11.24(土) 25(日)
10:00~16:00

会場 アクアマリンパーク等



トレーラー
いわき初登場!
移動式水素ステーション



ミライ
水素で作って発電する次世代自動車
エンジンがないから静かでクリーン!



展示と
試乗体験
コムス

ライフスタイルを変える
超小型モビリティ



展示と
試乗体験
チャイモビ



展示と
試乗体験
インモーション
未来の乗り物
新しい楽しさ!

目指せ!未来のエンジニア!

燃料電池を学ぼう

無料体験教室		事前申込要
項目(教室)	時間	
① 燃料電池を学ぼう ・燃料電池の概要/構造の説明	10分	
② 作る燃料電池を考えよう ・燃料電池製作/水準の説明 ・各水準に対する結果予測を議論	30分	
③-1 燃料電池を作ろう(前半) ・実際に燃料電池を製作(塗工/乾燥)	20分	休憩10分
④ 未来の姿を描こう ・技能員/技術員の仕事紹介、質問タイム	20分	
③-2 燃料電池を作ろう(後半) ・実際に燃料電池を試作(組付) ・電圧/電流測定、試験車にてタイム計測	35分	休憩10分
⑤ 結果を討論しよう ・③の結果について共有 ・共有した結果(チーム間の差)について議論、発表	30分	休憩10分
⑥ 燃料電池を学ぼう ・水素安全、FCVの魅力(展示紹介)	15分	

対象
いわき市内の
高専生・高校生

主催・お問合わせ

(一社)いわきバッテリーパレー推進機構 (IBV)

TEL.0246-28-8400



大迫力の映像美 バーチャルリアリティ VRフィットネス

運動×お風呂×食事=健康づくり
新感覚ムーブメント

東北初のフィットネスプログラム!
「プロジェクトワークアウト」で
心身ともにリラックス&リフレッシュ!



VRサイクル
スタジオ

いわき初上陸のVRサイクル
フィットネスを体験できます。
暗い室内で周囲の視線
を気にせず没頭できます。

プロジェクト
ワークアウト
スタジオ

東北初上陸のVRサイ
クルワークアウト
を体験した、五感を刺
戟するプログラムをご
用意しています。

マッシュルーム

オープンエリア

スモーク&
アイスバー

会員プラン(税別・お風呂付)

フルタイム会員 14,000円/月
平日会員 10,000円/月

※入会月のみ入金金3,000円+入会事務手数料5,000円
※法人会員もご用意しています。

主なプログラム

① FIGHT DO
キックボクシング、ムエタイ、マージナル
アーツの動きをベースに、有酸素
運動と無酸素運動の組み合わせに
より、全身の筋力、持久力、俊敏性、
柔軟性を効果的に向上できます。

② OXIGENO
OXIGENO®(オキシジェノ)は、ダイナミックスト
レッチ、ピラティス、ヨガ、太極拳の要素を取り入
れ、ねじりや回旋運動を中心
に柔軟性、筋肉調整、姿勢
改善、バランス感覚など
を高め、身体の運動性、協
働性を養っていきます。

③ UBOUND
UBOUND®(ユーバウンド)は、ミ
ニトランポリンの弾力面を使用す
るハイレベルな(高強度)かつ
ミニマムインパクト(膝、足首等
への負担の少ない)トレーニング
プログラムです。主な目的は、参加
者の心肺機能や体幹(コア)、下肢
の筋力を向上することです。

栄養士監修の健康栄養食

健康やダイエットのためには、運動だけでなく、カ
ラダのコンディションをすることも大切です。そし
て、それを支えるのが「食事」。中でも一番重要な
のはバランスです。当センターでは、
栄養士がカロリーや食材を考慮し
て作った健康栄養食を提供し、健康
なカラダ作りのお手伝いをします。



北投の湯 いわき健康センター内
〒974-8221 いわき市小浜町中ノ作45-1

TEL.(0246)63-4126

営業時間
平日 10:00~15:00
17:00~22:00
土・日・祝 10:00~18:00
※土・日・祝は要予約で変更の可能性があります。
定休日 月曜日

