

かざす

**MARUTO**

本/いわき市勿来町窪田十条3番1部/TEL (0246)65-1522

**パート・アルバイト募集中**

●発行部数 52,000部/福島民報、毎日新聞へ折込 ●本誌の設置にご協力いただけるショップ・施設等を随時募集しております。詳しくは編集室までお問合せください。



国民一人ひとりの健康づくりの身近な目標

**プラス10**

プラステン



今月の特集テーマ

プラス10で健康づくり index

- P1~3 国民一人ひとりの健康づくりの身近な目標プラス10
- P4 ハッピーレシビ
- P5 ヘルシーアクション 健康カレンダー 献血パススケジュール
- P6 ライフチャンネル
- 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再生用無料アプリCOCOAR2をダウンロード!



【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

「健康寿命」という言葉をご存知ですか?健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間をいいます。この健康寿命、普段から元気に体を動かすことで延ばしていけるのです!

厚生労働省では「こころとからだに+10(プラス・テン)」を提唱し、実践を勧めています。毎日の生活にプラスαで、心と体の健康づくりに取り組んでみませんか?

プラス・テンとは?

厚生労働省の健康づくりのための身体活動(生活活動+運動)指針「アクティブガイド」では、65歳以上の場合、強度を問わず毎日40分、18~64歳の場合、3ヶ月以上の強度で毎日60分の生活活動や運動が、健康寿命を延ばすとしています。

毎日こんなに、何をすればいいの?一度に取る時間を1日のいろいろな動きの中で、プラス10分程度ずつ積み重ねてみましよう!...というのが、プラス・テンの考え方です。

「新型コロナウイルス感染症」の外出自粛期間、家の中にグリーンを置く方が増えました。観葉植物は心を癒してくれます!

青山ガーデンフラワー

プラス・テンの効果

例えばお掃除で10分、通勤で10分、ウォーキングで10分。筋力トレーニングやスポーツなどが含まれると、さらに効果的です。

普段から元気からだとを動かすことは、糖尿病や心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム、認知症などにつながるリスクを下げてくれます!

「新しい塊根植物(根や幹がこんもりと膨らんだ植物)を置く同店。そのカタチに心が和みます。『男性の方もいらっしゃいますよ!』仕事で張り詰めた神経を、帰宅後にグリーンで癒す...、ぜひ日々に取り入れたいですね!

プロに聞く!

の松井かつよさんは話します。植物の香りや、グリーンや土に触れたり、色彩を感じることは、疲れやイライラ、不安感、不眠の解消に効果があります。お庭でガーデニングも楽しいですが、お部屋に観葉植物を置くのも心のプラス・テンになります。種類も造形もさまざま、眺めていると気持ちも解れてきます。

金山〈高台 南向き・いわき市認可済〉

**優良宅地分譲 新築住宅販売中!**

ブランド家具+オール電化+コンクリート製3台分の駐車場+全館冷暖房+カーテン付 建売住宅

780万円~800万円まで (182㎡) (179㎡)

会場

■岩間E 月々の返済 **73,021円** (税別)  
2,630万円借入の場合 販売価格 **2,415万円** (税別)  
※借入0.9%~1.5%返済無し 年利0.9%~3.5%払い

物件概要 ●所在地/いわき市岩間町上1149-25 ●面積/209.83㎡ ●建物/106.81㎡ ●用途地域/第1種低層住居専用地域 ●建ぺい率/50% ●容積率/80% ●建築確認番号/第H30確認建築BHC14140号 ●水道/いわき市 ●排水/合併浄化槽 ●電気/東北電力 ●学校/汐見ヶ丘小・稲田東中 ●交通/バス岩間東中入口徒歩5分 ●取引形態/売主

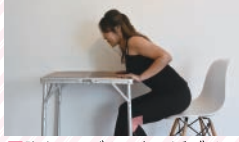
福島県いわき市 福家産業 0120-298-480

【プラス・テン実践編】



二の腕エクササイズ

1 肩幅に両手を広げ、テーブルなどの角につける



2 胸をテーブルの角に近づけてひじを曲げる。この時大切なのはひじを張り出さないこと。なるべくわきの下を閉める(ひじの向きは真後ろ)
3 わきの下を閉めたまま戻す。
※二の腕が収縮しているのを感じながら行う。10回1セットで3セット行う(1セットを3回に分けてもOK)



深い呼吸をするために

1 右手の平を右耳の上に添える。左手で右ひじを支える。ひじは伸ばす
2 息を吸って右ひじを引き、胸を開く



3 息を止めたまま、首の力を抜いて、頭を左下に圧す。視線は上。右ひじが浮かないように左手で圧す。首・わき下・わき腹の伸びを感じて3秒キープ
4 息を吐きながら、両手の平は上向きで両ひじの上に戻す
※1セット3~5回

からだにプラス・テン：エクササイズ
運動の大切さは知るところですが、意識しない動きが少なくない。二の腕の背中側「上腕三頭筋」です。二の腕が気が付かないうちにたるむ原因は①普段使わない②背面は意識が薄くなるからです。スタジオオソンの松崎由香さん。おうちで気軽にできる二の腕エクササイズを伝授いただきました！半袖の季節です。プラス・テンで見栄えも得られたら最高！
「運動には、自分には分からない小さな変化でも大きな喜びと感覚に感じられるという楽しみがあります。毎日この時間は自分のための時間としてレッスンに通ったりすると、体だけでなく充実感も得られますよ」

からだにプラス・テン：呼吸とマインドフルネス
タイ式セラピストの若宮紀子さんがプラス・テンに挙げてくれたのは、「呼吸」と「つらさ」からだをつなぐ。
「それはズバリ野菜です。季節に取れる旬の物を積極的に取り入れましょう。夏なら体を冷やし、冬なら温めるといったように、野菜には人間の体にとって、よく働く成分がたくさんあります。また旬の食材のおいしさも格別で栄養価も高くなります。
最近では、ハウス栽培などに入れることが増えていますが、本来の収穫時期に合わせた野菜を食べることは、体調を整えるためにも大切なこと。食べ物の旬を覚えて、毎日のメニューに役立ててください」

「スーパード売っているひじきや切り干し大根などのお惣菜に、炊いた白米を合わせれば栄養価の高い混ぜご飯になります。コンビニでは1人分サイズのカット野菜などが売っていて手軽で安価に摂ることができます」
「コレステロールと塩分です。具体的には高血圧・動脈硬化のリスクが高まります。しなやかな血管を

「醤油や塩などは、かけるのではなくつけるようにしたり、みそ汁は、1日2回に減らしたりするだけでも減塩になります。唐揚げよりはソテー、ロースカツよりはヒレカツにして油を控えることが出来ます。
そして大切なのが無理なく長く継続できる方法を取り入れることです」

「呼吸が浅かったり、口呼吸だったり、深い呼吸ができない方が多いです」
「呼吸の効果が発揮できていないことですね。呼吸が浅いと、心身へのよい効果が得られません。意識をここに集中するマインドフルネス状態で深い呼吸をする時間を1日の中に設けてみましょう」
「若宮さんが指導するタイ式ヨガ「ルーシーダットン」の動きを用いながら、気持ちよさをここに置き、深い呼吸が体に広がる感覚を味わってみましょう」

「疲れを取り、幸福感や自己肯定感をもちたてられます」
「管理栄養士の堀慶子さんに、栄養面からのプラス・テンを伺いました。

「深い呼吸をするために」
「深い呼吸をするために」

「深い呼吸をするために」
「深い呼吸をするために」

「それはズバリ野菜です。季節に取れる旬の物を積極的に取り入れましょう。夏なら体を冷やし、冬なら温めるといったように、野菜には人間の体にとって、よく働く成分がたくさんあります。また旬の食材のおいしさも格別で栄養価も高くなります。
最近では、ハウス栽培などに入れることが増えていますが、本来の収穫時期に合わせた野菜を食べることは、体調を整えるためにも大切なこと。食べ物の旬を覚えて、毎日のメニューに役立ててください」

「深い呼吸をするために」
「深い呼吸をするために」

「深い呼吸をするために」
「深い呼吸をするために」

「深い呼吸をするために」
「深い呼吸をするために」

あかいけ耳鼻科クリニック
院長 赤池徹哉
診療科目 耳鼻咽喉科
TEL 0246-29-5333

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

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

吉成内科
YOSHINARI CLINIC
理事長・院長 吉成 毅
診療科目 内科・消化器科・呼吸器科

長瀬内科胃腸科
院長 長瀬克彦
診療時間 午前8:00～12:00
午後1:30～5:30

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。
薬局90-ファーマン
TEL 25-3600

山内クリニック
内科・循環器科
診療時間 午前8:30～12:00
午後2:30～5:15

VR実演会
7/18・19日
AM10:00～PM4:00
エイ・ケー・ハウス
TEL 0120(46)4118

[プラス・テン身体活動チェック]

### あなたは大丈夫? 健康のための身体活動チェック

START 毎日合計60分以上、歩いたり動いている

**No** ↓ **Yes** ↓

運動習慣\*がある 運動習慣\*がある  
\*1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けている。

**No** ↓ **Yes** ↓ **No** ↓ **Yes** ↓

同世代の同性と比較して歩くスピードが速い 同世代の同性と比較して歩くスピードが速い

**No** ↓ **Yes** ↓ **No** ↓ **Yes** ↓

**1** 気づく! このままではあなたの健康が心配です。いつ、どこで+10できるか考えてみませんか?

**2** 始める! 目標達成まであと少し!無理なくできそうな+10を始めるなら今!

**3** 達成する! 目標を達成しています。+10でよりアクティブな暮らしを!

**4** つながる! 素晴らしいです!一緒にからだを動かす仲間を増やして下さい。

- 1 からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。
- 2 今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう。
- 3 目標は1日合計60分、元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて体力アップを目指しましょう。
- 4 一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。

#### ▶日曜小児専門当番医

5日	おおはらこどもクリニック	東田町	63-0001
12日	若松医院	平大町	22-3838
19日	こどもクリニックすずき	泉町	56-6336
26日	渡辺クリニック	平南町	25-1170

9:00~12:00

●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

●県こども救急電話相談  
 tel.024-521-3790 または #8000(ブッシュ回線・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)

※休日夜間急病診療所は、現在、新型コロナウイルスの感染拡大防止対策による「発熱外来」を設けているため、休日、夜間における通常の診療を休止しています。急な病気の場合は、まずかかりつけ医に相談し、かかりつけ医と連絡が取れない場合は、休日当番医などを受診して下さい。

伊藤さんご夫妻は、いき健康センター内のフィットネス&スパ「温泉(オニ)」でのトレーニングで、プラス・テンを実践しています。

ともに64歳のご夫妻。退職後はフィットネスで体力をつけようと、2人で話



プラス・テン 実践しています!

「1日の生活にメリハリがつけます。施設に通うからこ続いています」と笑顔のお2人です。

83歳になる富岡さんのプラス・テンは、畑仕事。毎日2~3時間、作業に精を出します。手入れが行き届いた約150坪の畑にはジャガイモやネギ、キュウリなど、時期に応じて10種類ほどが栽培されています。

してました。時期を合わせて会社勤めを辞し、昨年11月から温泉に通っています。

月曜から金曜まで週5日、サイクルマシーンや体幹トレーニングのスタジオやパワープレートで汗を流しています。施設の機器で定期的に自身の体を数値化することで、健康管理ができることも、やりがいが生まれ、ほかのメンバーと同じプログラムを楽しめるのが嬉しいと、ご夫妻。仕上げにセンターのお風呂につながるのも至福です。

富岡マサ子さん



取獲した野菜をきょうだいや知人におすそ分けできるのが喜びとされています。

「畑が待っているから、明日も頑張ります」

種まきなど農事や日々の雑感を、農業日誌としてしたためるのも日課です。体を動かし、頭も使う最高のプラス・テンですね!

疲れて休みたいと思うことは?の問いに、「荒らしてしまつたら草がポウポウに生えてきます。私が寝たきりになったら、家族に迷惑をかける。元気でいたいという気持ちと、何より、自分自身の畑をやりたいという気持ちか、続けさせているの持ちょうか。畑仕事が好きなんだね。私はきつ」と笑顔です。

## 村田耳鼻咽喉科

院長 佐藤 かおる

日本耳鼻咽喉科学会認定耳鼻咽喉科専門医

■診療時間(受付時間は診療開始の15分前から)

月・火・金	9:00~12:30 14:00~17:00
水	9:00~12:30 14:00~17:30
木	9:00~12:30
土(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

いわき市平中平窪細田町3-2 ☎(22)0010

## 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 お気軽にお問い合わせ下さい

いわき市内はもちろん双葉郡・茨城まで配達もいたします

AP (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 / 9:00~18:00  
 ●店休日 / 毎週日曜・祝日

ショップ: いわき市東田町二丁目20-1  
 TEL.0246-63-6841 FAX.0246-63-6910

●月~土曜 / 9:00~13:00 14:00~18:00  
 ●店休日 / 毎週日曜・祝日

介護保険指定受取店 福祉用具事業所番号 0770401073

## 今だからこそ手に「職」を...

整体師としての働く場と学びの場をご用意しています

株式会社リラックスグループ

整体医療総合学院

〒971-8124 いわき市小名浜吉字道下34  
 http://seitai-sogo.com  
 ☎0120-045-901 携帯.090-2886-9914 担当:箱崎

有資格者(経験者)大歓迎

無資格の方には丁寧に指導します 学院生徒募集中!

今なら 受講料半額 (R2年7月末まで)

リラックスグループで一緒に働きませんか? 整体師(セラピスト)大募集

- 働く場所は市内12、茨城2店舗あります
- 働く時間等はお相談に応じます
- 給料は委託業務内容につき歩割制です
- 低価格な授業料で短期間で学べます
- 年齢制限はありません
- 卒業後はグループ各店ですぐに働けます

詳しくはお電話にて

### いわき市医師会から皆様へ

《第13回》気づきのリボン運動

いわき市医師会理事 新谷 史明先生

「住民に語り掛ける活動」を重視しているいわき市医師会の先生方に、地域の取り組みや、いわきの現状などを紹介いただくコーナーです。

WHOは平成元年に5月31日を『世界禁煙デー』と定め、平成4年から厚生労働省も世界禁煙デーに始まる1週間を『禁煙週間』と定め、喫煙しないことが社会習慣となるよう数々の施策を講じてきました。

第14回日本禁煙学会が今年11月に福島県で開催されることから、福島県医師会、いわき市では、たばこの煙を吸いたくないという気持ちをさりげなく周りの人に伝えるイエローリボン運動を実施しています。6月のいわき市議会では、市長をはじめ、市役所職員、市会議員らすべての出席者がイエローリボンのリボンを身につけました。また、医療センターでは禁煙週間の間、イエローリボンのライトップアップを行いました。

「リボン運動」はシンボルカラーのリボンを身につけ、社会運動や社会問題に対してさりげない支援や賛同を表明する方法として行われています。乳がんの予防、早期発見を訴えるピンクリボン運動はみなさんご存知でしょう。他にも医療に関するリボン運動はたくさんあります。

「ブルーリボン」：大腸がんの診断法、外科的治療、薬物療法

**いわき市病院事業管理者 兼医療センター院長**

新谷 史明 先生

いわき市内郷御殿町久世原1-6  
TEL 0246-26-3151

浜通りの基幹病院として、高度急性期医療・周産期医療が、診療に努める他、看護師や研修医をはじめ医療人の育成にも力を入れています。



「リボン運動」はシンボルカラーのリボンを身につけ、社会運動や社会問題に対してさりげない支援や賛同を表明する方法として行われています。乳がんの予防、早期発見を訴えるピンクリボン運動はみなさんご存知でしょう。他にも医療に関するリボン運動はたくさんあります。

「リボン運動」はシンボルカラーのリボンを身につけ、社会運動や社会問題に対してさりげない支援や賛同を表明する方法として行われています。乳がんの予防、早期発見を訴えるピンクリボン運動はみなさんご存知でしょう。他にも医療に関するリボン運動はたくさんあります。

「リボン運動」はシンボルカラーのリボンを身につけ、社会運動や社会問題に対してさりげない支援や賛同を表明する方法として行われています。乳がんの予防、早期発見を訴えるピンクリボン運動はみなさんご存知でしょう。他にも医療に関するリボン運動はたくさんあります。

暮らしのお悩み解決



暑さ寒さは窓からやってくる

Vol.2 リフォーム窓「インプラス」

こんなに冷暖房設備を充実させているのに、我が家はどうしてこんなに暑い？寒い？...？ そう思いながらお過ごしの方は、窓を要チェックです！

家の中でもっとも熱の出入りが大きいのが、実は「窓」です。冬は全体の58%、夏にいたっては73%の熱が窓から出入りしてしまっています。そんなので、窓の断熱・遮熱性を高めることが冷暖房を効果的にし、心地よい暮らしと節電につながります。

リキシルの「インプラス」は、既存窓の窓枠を活用して、簡単にペアガラス状態をつくる優れたもの。断熱・遮熱効果だけでなく、結露軽減、防音、目隠しにも効果的です。工期は1カ所につき2時間程度と短時間、お手軽です！

節電や快適さだけではなく、熱中症の発生場所のファースト住宅で6割を占め、ヒートショックでは年間17000人が亡くなっています。築年数の経つ住宅では、安全面からぜひご検討ください。

お問合せは常磐共同ガスフリーダイヤル0120(43)3148まで。

2020.7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～

**献血キャンペーン**

7/26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1台 ※※400ml献血のみ受付

場所/イオンいわき店1F  
正面入口特設会場

主催/福島県赤十字血液センター  
いわき出張所  
協賛/イオンいわき店

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**

いわき市平字三倉68-1 TEL.0246-41-3000(代)

1F献血所(右側)受付時間 朝7時～22時 ※お休みの日 朝9時～21時  
※献血所は、一部の専門科にて業務終了後となります

Kindle

電子書籍  
発行代行  
承ります

¥50,000円～ **20,000円**起  
先着3冊限定

ご自分の本を世界中の「Amazon」で販売してみませんか？

自作の小説、自分史、詩集や俳句集、etc

mistersatomi.com



**ガス器具リース**

急な取替にも安心

乾太くん(5kgタイプ) 8年リース	月々	<b>1,500</b> 円～	(税別)
24号エコジョーズ 10年リース	月々	<b>2,200</b> 円～	(税別)
ビルトインコンロ 8年リース	月々	<b>2,200</b> 円～	(税別)
テーブルコンロ 5年リース	月々	<b>1,000</b> 円～	(税別)

**初期費用0円** メンテナンス修理込価格

※リース契約には条件がございます。詳しくは、スタッフまでお問合せください。

**Gas One 常磐共同ガス株式会社**

TEL 0120-43-3148

本社/福島県いわき市常磐湯本町日渡74-7

マイナビ2021 サイトにて

**WEB動画説明会**

アーカイブ公開中!

WEB就活開始!

**MARUTO**

本部 いわき市勿来町窪田十条3番1  
TEL (0246) 65-1522

マイナビ マルト 検索



# 7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。市ホームページでも公開していますので、ご覧ください。

▶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。



2020年6月19日現在

## ▶休日当番医&休日診療協力医

7/5	にしやま耳鼻咽喉科医院	9:00~17:00	泉玉露	56-8733
	榎田病院	9:00~17:00	植田町	63-3202
	常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	81-5522
	山口医院[内科]	9:00~17:00	平作町	24-1811
12	中央台たなか眼科[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
	矢吹病院	9:00~17:00	佐糠町	63-1818
	いわき湯本病院	9:00~17:00	常磐湯本町	42-3188
19	須田医院[内科]	8:30~12:00	小島町	27-6060
	常磐病院[泌尿器科]	9:00~15:00	常磐上湯長谷町	81-5522
	中央台たなか眼科[眼科]	9:00~14:00	中央台高久	29-1722
	すみたか内科クリニック	9:00~17:00	泉町滝尻	75-1560
23	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
	せき整形外科クリニック	9:00~17:00	常磐西郷町	84-9905
	山口医院[内科]	9:00~17:00	平作町	24-1811
	須田医院[内科]	8:30~12:00	小島町	27-6060
24	渡辺内科・胃腸科[内科]	9:00~17:00	平倉前	25-7272
	常磐病院[泌尿器科]	9:00~15:00	常磐上湯長谷町	81-5522
	中央台たなか眼科[眼科]	9:00~14:00	中央台高久	29-1722
	自由ヶ丘さとうクリニック眼科	9:00~17:00	自由ヶ丘	28-7070
26	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
	よこぎ内科胃腸科クリニック	9:00~17:00	勿来町	65-1111
	そえだ医院	9:00~17:00	常磐湯本町	68-6155
	須田医院[内科]	8:30~12:00	小島町	27-6060
27	ニュータウン腎・内科クリニック[内科]	9:00~12:00	中央台高久	46-0606
	常磐病院[泌尿器科]	9:00~15:00	常磐上湯長谷町	81-5522
	本町通りクリニック	9:00~17:00	平四町目	24-7830
	ふかや耳鼻咽喉科	9:00~17:00	小名浜住吉	58-1187
28	さいとう内科クリニック	9:00~17:00	佐糠町	77-1001
	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[内科]	8:30~12:00	小島町	27-6060
	長谷川整形外科医院[整形外科]	8:30~11:30	平五色町	25-5691
29	常磐病院[泌尿器科]	9:00~15:00	常磐上湯長谷町	81-5522
	金生皮膚科医院[皮膚科]	8:30~17:00	平三倉	22-2378
	あかひけ耳鼻咽喉科クリニック	9:00~17:00	郷ヶ丘	29-5333
	磐城中央病院	9:00~17:00	小名浜南富岡	53-3511
30	なごそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
	かたよせウイメンズクリニック	9:00~17:00	常磐西郷町	42-4135
	須田医院[内科]	8:30~12:00	小島町	27-6060
	常磐病院[泌尿器科]	9:00~15:00	常磐上湯長谷町	81-5522
中央台たなか眼科[眼科]	9:00~14:00	中央台高久	29-1722	

※アミカケ内の医療機関は、休日診療協力医です。休日当番医の場合は白枠内に記載しています。※このほかにも休日診療している医療機関がありますので、あらかじめかかりつけの医療機関などで確かめて下さい。※診療の受付は診療終了時間の30分前までとなります。

## ▶日曜小児専門当番医他は3ページに移動しました



# Healthy Actions

健康・福祉などに関する企画やイベントのご案内

## いわき湯本温泉“勝手に”歩き愛です 開催中!

いわき湯本温泉街を歩いて、抽選に当たるとなんと20,000円分の宿泊補助券がもらえる! ? 只今いわき市のまち・未来創造支援事業採択を受けた「いわき湯本温泉勝手に歩き愛です」が、絶賛開催中。新型コロナウイルスにも配慮された安全なルールで、健康的に楽しく歩いて、素敵な商品をゲットしよう。

【日時】 8月30日までの毎週火・木・土・日  
スタート受付時間/10:00から1時間ごと最終15:00 ゴール時間/17:00まで

【受付会場】 いわき商工会議所常磐支所 いわき市常磐湯本町天王崎33-1

【料金】 300円 ※歩数計借用時預かり金1,000円(グループで1個)

【ルール】 上記の受付会場をスタート・ゴールとしますが、決まったコースはありません。自由に歩いた歩数とボーナスptを合わせた10,000ptの完歩賞を目指して下さい。

- ①歩きながら写真を撮ってSNSにアップする。
  - ②商店街での飲食、テイクアウト商品を購入しSNSにアップ。
  - ③コロナ禍のなか頑張っている方々への応援メッセージをSNSにアップ。
- ①~③それぞれ1,000ptのボーナスポイント加算

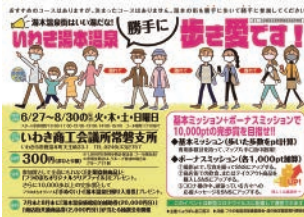
【特典】 参加者全員に記念品とフラのまちオリジナルクリアファイルをプレゼント。

10,000歩以上の完歩賞は、湯本温泉日帰り入浴券と手ぬぐいプレゼント。

さらに、湯本温泉宿泊補助券(20,000円分)や商店街で利用できる商品券(2,000円分)が当たる抽選会も期間中2回開催します。

【参加方法】 まずは下記までお電話かメールでお申込下さい。当日の電話申込みも可。

主催・問合せ▶じょうばん街工房2  
Tel.0246-43-2757 E-mail aruku@machi-kobo.com



## パラスポーツ体験教室参加者募集中!

いわきサンアビリティーズでは、来年開催される東京オリンピック・パラリンピック競技大会の開催に向け、障がい者に対する理解やパラリンピック競技及び障がい者スポーツ(パラスポーツ)の普及促進を図るため、パラスポーツを体験できる教室を開催します。

【開催期間と主な内容(8月開催分まで)】

- 7月 4日(土)13:00~ テニス(車いす・ブラインド・ショート)、ポッチャなど
  - 7月19日(日)10:00~ ゴールボール、卓球バレー、スカットボールなど
  - 7月25日(土)13:00~ 風船バレー、車いす卓球、クロリティなど
  - 8月 1日(土)13:00~ 車いすバスケットボール、フライングディスクなど
- ※以降のスケジュールはホームページでご確認ください。

【会場】 いわきサン・アビリティーズ体育館

いわき市常磐湯本町上浅貝5-1

【対象】 年齢、性別及び傷害の有無は問いません。

小学生以下は保護者同伴。

【参加方法】 電話・FAXもしくは直接事務所で申し込んで下さい。当日参加もOK。

【料金】 参加無料

問合せ▶いわきサンアビリティーズ

Tel/Fax.0246-43-7791

E-mail sun-abilities@city.iwaki.lg.jp



わずか40分で、救える命があります。

## 献血バススケジュール

※400mL献血のみ受付  
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

※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。

7/8	9:00~10:30	いわき南警察署	19	11:30~16:30	ヨークベニマル新谷川瀬店
10	13:00~16:30	ヨークベニマル湯本南店	24	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター
12	11:30~16:30	ヨークベニマル勿来江栗店	26	9:30~16:30	イオンいわき店

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**

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)

## 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	内郷綴町之内16-34	26-2635
常磐	湯本新聞販売センター	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	阿部新聞店	小名浜字大原城西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	大河内新聞店	錦町花ノ井34	63-8222
勿来	大河内新聞店	錦町花ノ井34	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。



# 今月のテーマ いわき市立美術館

足元の楽しさを味わいませんか？新型コロナウイルス感染予防に配慮して遠出を控えがちな今、いわき市内の素敵な場所をご紹介します。まずは、いわき市立美術館です。知っているようでいて、詳しくないという方も多いのでは？というところなのか、副館長の杉浦友治さんに伺いました。

## 美術館とはどういうところ？

美術館は、大きく分けると、3つの事業を行っている施設です。一つ目はすぐれたコレクションをつくること。二つ目は展覧会事業。三つ目は教育普及事業です。これらの事業を土台から支えているのが、芸芸

員による日ごろの調査研究です。調査研究を充実させて各事業をより良いものにしてようとしています。

## いわき市立美術館のコレクション

各美術館には作品収集の方針があります。当館の場合、いわきゆかりの美術と、1945年以降の国内外の現代美術を収集の大きな柱としています。現在、細かいスケッチなども1点1点数えると、約2300点あります。作品を収集するだけでなく、一定の温湿度の環境で保管したり、作品の修復をしたりする維持管理も重要な仕事で、人類にとって財産である貴重な作品を後世に伝えようとしています。

## 展覧会事業

展覧会事業は、常設展と企画展があります。常設展では、年4期に分け、展示替えしながら所蔵品を紹介しています。企画展では、4月から12月にかけて、古今東西のさまざまな表現を取り上げます。1月から3月にかけては、市内の子どもたちが参加できる「小・中学生版画展」と、高校生以上の市民が出品できる「いわき市民美術展覧会」を開催しています。今夏には、日本でもフアンの多い、スウェーデンの陶芸家、リサ・ラーソンの展覧会を実施します。

## 教育普及事業

ギャラリートーク、講演会、ワークショップなど、市民と芸術との間を



橋渡しする事業で、いわきの美術の裾野を広げようとしています。

## いわき市立美術館が 目指すもの

一言でいうと、未来をより良いものにしたいと考えています。すぐれた美術作品は、人間の偉大さを気づかせたり、新しい世界を教えてください、心を癒したり、豊かな感性を育んだり、さまざまな効能があります。美術館に行くことによって、即効性はないかも知れませんが、漢方薬のようにじわじわと効き、その人の未来が、そして地域や社会がより良いものになるよう、つなげていければと考えています。

## 最後に

ご存知でない方もいられるかも知れないので、念のためお伝えします。いわき市在住の65歳以上の方は企画展常設展が無料です。また、市内の小・中・高・専修（高等課程）、高専生は、土・日曜は同様に無料です。どうぞご利用ください。

いわき市立美術館のコレクションは、国内外から高い評価を得ています。興味深い企画展も盛りだくさんですが、常設展で展示されるコレクションを鑑賞すべく、定期的に足を運ぶファンも多いのですよ。芸術は私たち人間の心を潤してくれま。新型コロナウイルスで大切なにしたいものです。

### いわき市立美術館

いわき市平野町4-1-14  
TEL 0246-351111

1984年4月にオープン。開館してから35年以上経ちました。10月下旬に終了のメスキータ展の後は、2か月に終ったメスキータ展の後は、2か月に終ったメスキータ展をします。



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。

### スタイリッシュな フラワーコーディネーター

花と向き合う楽しさや喜びを感じて、花の個性を磨けるレッスンです。花の扱い方やハサミの使い方を学び、毎月季節に合わせてアレンジします。

#### 夏色のアレンジ ～初夏のブーケ～

開催期間：7月8日（火）～7月18日（土）※日・祝日を除く  
参加費：¥5,000（消費税別）  
※画像はイメージです。花材の入札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  
いわき市平野町字田中内南177-4  
TEL 0246-34-8783



### フェイシャルケア

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] 毛穴吸引・フェイシャル・ハンド・ヘッドマッサージ・パック  
ベーシックケア (70分) / ¥3,500 (税別)  
[流れ] おためしフェイシャル・ヘッド・デコルテマッサージ

ボース コスメティックエステサロン RITZ  
いわき市郷ヶ丘1丁目47-2  
TEL 0246-38-9775



### 体験レッスン料 (SOLTレ)

2,500円→1,500円

あなたに合わせたお好きなレッスンや時間を選びます。  
●骨盤中心にゆったリレッスン...  
●とにかく脂肪燃焼したい...  
●インナーもアウトナーも筋トレ中心!!

体験レッスン料 (ヨガ) 1,500円→1,200円  
[利用条件] 1枚につき1名様ご利用可 / 予約時or入店時提示 / 他クーポンとの併用不可 / 2020年7月31日まで



### 女性の悩みを解消 オーダメイドレッスン“SOLTレ”!!

女性に嬉しいメニューの中から、お好きなレッスンを選んで組み合わせたり、お時間なども相談しながら1対1の「あなただけのレッスン」しませんか？お友達と2人で行うのも可能です。

(SOLTレメニュー例) ●シルクサベーション ●トランポリン ●HITトレーニング ●骨盤トレーニング ●ゴムチューブトレーニング ●お顔の筋トレ... など (基本70分2,000円～)

#### studio SOL

いわき市常陸下船尾町歌157-2  
TEL 090-8742-0520



## La 読者プレゼント

**応募締切 2020年7月31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4月中旬ごろを予定しています。

lakurasu1@gmail.com

〒792-8321 いわき市常磐湯本町日渡74番地の7  
常磐共同ガス株 La・暮らし編集部  
「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・マルト店舗など)  
⑦ご希望の高品 (AまたはB)  
⑧誌面の改善案 ⑨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ご応募ください。

※当集の読者情報は、プレゼントの抽選・発送およびお礼にかかるとともに、印刷して本人の承認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** スパリゾートハワイアンズ  
ペア入場券 **5名様**

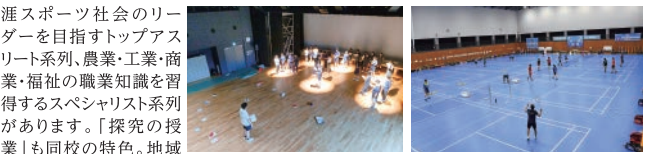
**B** マルト商品券  
2,000円分 **5名様**

## NEWS&TOPICS

### ふたば未来学園中学校・高等学校をご存知ですか?

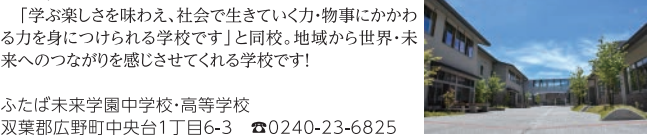
ふたば未来学園中学校・高等学校はいわき市のお隣り広野町にある、中高一貫の県立校です。学区制をとらず志を持つ希望者に門戸を開く同校は、建学の精神「変革者たれ」のもと、充実した施設で多様なあふれるカリキュラムを展開しています。7月にはオンラインで中学校の学校説明会、8月には高校の1日体験入学が行われる予定です。

原発事故で休校を余儀なくされた相双地区の学校の伝統を引き継ぎながらも、この経験を踏まえ「自立・協働・創造」を理念に、日本や世界が抱える課題に向き合えるグローバルな人材を育てる中高一貫校として、平成27年4月に高校が開校し、平成31年4月に中学校が開校しました。高校は総合学科で、進学を目指すアカデミック系列、プロスポーツ選手や生涯スポーツ社会のリーダーを目指すトップアスリート系列、農業・工業・商業・福祉の職業知識を習得するスペシャリスト系列があります。「探究の授業」も同校の特色。地域課題を踏まえ、課題解決の探究と地域再生の実践に取り組んでいます。各界の著名人を招いた講座や、再生可能エネルギーの先進地ドイツ、原発事故後の取り組みを進めるベラール、ニューヨークでの国連訪問など海外研修も充実しています。また、生徒が主体的に動く「アクティブ・ラーニング」にも力を入れています。部活動では中学校高校共々、運動部、文化部において全国的にめざましい活躍を遂げています。



授業だけではなく、施設も魅力いっぱい。教室以外の各所にアクティブ・ラーニング用のスペースが設けられ、タブレットや電子黒板で学びと知識を広げていきます。一般の方々も利用できる図書館やカフェも。カフェは地域の方と生徒が協力して運営(現在は一般の利用を休止中)。NPO法人カトリカのメンバーも常駐し、生徒の相談を受けたり学習支援やキャリア学習支援を展開しています。学校近くに寮も備え、町の生徒も安心して学校生活を送ることが出来ます。

「学が楽しさを味わえ、社会で生きていく力、物事にかかわる力を身につけられる学校です」と同校、地域から世界へ未来へのつながりを感じさせてくれる学校です!



ふたば未来学園中学校・高等学校  
双葉郡広野町中央台1丁目6-3 ☎0240-23-6825

### 手指消毒用タッチレスディスペンサーを発売

手指消毒液の容器に直接触れるのは不安...という方が多い中、赤井工業所は足元ペダルと、車いすの高さにも対応した肘で押せる上部ボタンの双方を備えた手指消毒用タッチレスディスペンサーを発売しました。あらゆる人が使いやすいユニバーサル性と景観に溶け込む意匠性で、withコロナの暮らしを支えます。

業務用厨房機器のスペシャリストで操業60年の歴史を持つ同社が、新しい日常に寄り添って検討を重ね製品化。開発したタッチレスディスペンサーは、消毒容器に直接触れることなく、手指の消毒ができます。ステンレス製で高さは約90cm、ほとんどの市販消毒ボトルに対応可能です。価格は33,800円(税別)。店舗や施設の雰囲気を保ちながら、安心を備える一品です!



株式会社赤井工業所  
好間工業団地1-33 ☎0246-38-4448

### 本格的な茶室で気軽にお茶を楽しみましょう!

「茶の湯とは ただ湯をわかし茶をたてて のむばかりなる事と知るべし」千利休が茶の心を和歌の形に詠んだものですが、ここでいう「ただ」とは「心を込めて」という意味があるそうです。茶道だからと難しく考えずに、季節に合わせた茶碗やお菓子、季節とともに変化していく庭の風景などを、気軽に楽しむくらいの感覚で良いのかもしれません。新しい趣味として始めてみてはいかがでしょうか?

イオンいわき店近くの裏千家茶道教室「開耶(さくや)代表大橋宗徳」は、市内でも数少ない本格的な茶室を備え、初めての人もわかりやすい茶道教室を木曜・土曜に開催しています。お友達をお誘いしての見学や無料体験も大歓迎、年齢不問、男性もご遠慮なく、とのこと。

また、茶事を楽しむために茶室「玉寄庵」と併せて茶道具の貸出も行っていきます。



茶会貸席・裏千家茶道教室「開耶(さくや)」  
平野新田前3-5 ☎0246-21-0398  
E-mail tyasitu.sakuya@gmail.com  
YouTube(茶会貸席開耶で検索)

### 担当医を紹介しませう

おかげさまで20周年

## キレイになりたいあなたへ

いわきタウン形成外科クリニックの石原信浩理事長に  
文藝的な習慣、時代の流行ファッション、憧れなど、さまざまな理由でタトゥー(刺青)を入れた人が、後年になって取りたい、希望するところを消したい、という方が増えています。年齢も若い方から、年配の方までさまざまです。また、タトゥーを取る治療にはさまざまな方法があります。まずよく知られているのは、レーザー治療で最も受けやすい治療です。他には、切開法、植皮法、皮膚磨除法など、タトゥーが入っている場所、色素の深さ、皮膚の厚さなどによって、くつろが治療を組み合わせて行う場合もあれば、何回かに分けて行う場合もあります。タトゥーで悩まれている方は、まずは形成外科、美容外科の実績のある専門医にご相談することをお勧めします。

**タトゥー(刺青)除去**  
27歳・女性  
色素が強い色素沈着、色素が深い

【刺青・タトゥー一除去】  
レーザー治療 5,000円~  
手術 30,000円~

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~	タトゥー除去レーザー	5,000円~
隆鼻術(ヒアルロン酸)	6,000円~	むくみ・多汗症(手術)	240,000円~
ヒアルロン酸(しみ)1ヶ所	6,000円~	多汗ポツツス注射(両脇)	40,000円~
サーマル(頬のたるみ)	30,000円~	タミカビルディング(にきび)	10,000円~
眼瞼下垂(ヒアルロン酸)	470,000円~	フェイシャル(しみ・くすみ・赤ら顔)	10,000円~
豊胸術(ヒアルロン酸)1ml	2,000円~		

※各種健康保険は適用されません。※表示の価格は消費税前の価格です。

当院はリゼ医療レーザー脱毛を取り入れています

スタッフプロ

### La暮らしスタッフおすすめ

## 旨い! 焼肉ホルモン・焼肉オープン

植葉町北田地区の復興拠点「笑(えみ)ふるタウンならは」に、焼肉ホルモン・焼肉ならは亭が6月14日にオープンしました。自慢の塩ホルモン(390円)などのほか、厳選したカルビ・ロース・牛タンなど旨焼き肉が楽しめます。また、特製ポテトサラダも絶品です。今なら初回注文限定として、ご飯にもお酒にもよく合う「塩(または味噌・山賊)ホルモンの大盛(3人前相当)」を税別890円でご提供します。お気軽にご予約下さい。」R竜田駅までの無料送迎も毎日行っています。

La暮らし 読者7月限定!  
**塩ホルモン1皿無料**

※お食事をされた方に限り※1グループ1回限り  
※La暮らしを見たお伝えください

焼肉ホルモン・焼肉ならは亭  
植葉町北田中溝246(笑みふる内)  
営業時間 平日 17:30~22:00  
土 11:00~22:00  
日 11:00~20:00  
定休日 月曜日  
☎0240-23-7116

### 茶会貸席 開耶

いわき市平野新田前3-5 ☎0246-21-0398  
tyasitu.sakuya@gmail.com  
電話不仕の場合はEメールでお問合せ下さい

本格的な茶室を使っての「各種茶事・茶会」。茶室8室の焼き間(計16室)を利用しての「展示会・販売会」、「会議・研修会」、「買物のお祝い・結婚」、「和室を利用した撮影(スタジオ代わりに)」、使い方や活用方法は皆さま次第、他では味わえない「非日常的な空間」をご利用いただけます。また、施設使用の際のお客様へ必ずお茶をふるまうサービスも提供しております(事前打合せ必至)。まずは建物のご見学からお気軽にどうぞ。

非日常的な「和」空間を貸し出します。

## いわき郡山青森八戸盛岡仙台岩手

### タウン形成外科クリニック

日本美容科学学会認定専門医 医師法人びびりたさ 医学博士 理事長 石原信浩

〒0120-107-455 ☎0120-107-286

いわき市 0246-35-7633 郡山 0249-934-6900 青森 01421-777-3186  
八戸 01421-7541-6925 盛岡 01421-3643-5450 仙台 022-225-4777  
仙台駅前 AX1000-FM7.00 仙台駅前PM3.00

年中無休 土・日・祝日も診療

# “withコロナ”の時代を上手に暮らそう 「新しい生活様式」の中での熱中症予防のポイント



新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために「新しい生活様式」が求められています。本格的な夏を迎えるにあたり、熱中症の予防にも心掛ける必要があります。ここでは、厚生労働省が発表した『新しい生活様式』における熱中症予防のポイントをご紹介します。

## まずはおさらい。「新しい生活様式」の基本



他にも提言された実践例では移動や買い物、食事、公共交通機関の利用など、日常生活の各場面別の生活様式も示されています。さらに、働き方の新しいスタイルなども例示されています。何より、密集・密接・密閉の3密を避けることも重要です。

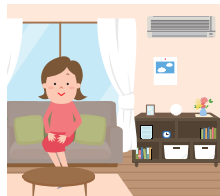
## 本格的な暑さを迎えるにあたり

マスクは飛まつや拡散防止に有効で、「新しい生活様式」でも基本的な感染対策に位置づけられています。しかし、暑い季節にマスクを着用することで、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇する可能性があります。熱中症発症のリスクが高くなるのです。このことから「新しい生活様式」での熱中症予防として、  
①屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合は、マスクをはずすようにしましょう

- ②マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう
- ③周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩をとることも必要です
- ④外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心掛けましょう と、呼びかけています。

## エアコンの使用

熱中症の予防にはエアコンが有効ですが、一般的な家庭用エアコンには換気の機能がなく、室内の空気を循環させるだけです。以下に注意しましょう。  
①冷房時でも窓開放や換気扇で換気を行いましょう  
②換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう



## 涼しい場所への移動

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所へ移動することが熱中症には有効です。でも、建物内のエアコンの効いた場所にすぐに入れない場合は、屋外でも日陰や風通しのよい場所へ移動を。

## 日ごろの健康管理について

「新しい生活様式」で提示されている毎日の定期的な体温測定・健康チェックは、熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくことで発熱に早く気付く、自身の身体を知ることにつながります。これは、日々の健康管理の面でも、とてもよい心がけになります。健康管理を充実させましょう。  
また、徐々に暑さに慣れる「暑熱順化」で夏に順応した体をつくりましょう。具体的には暑くなり始めた時期から適度に運動を。「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度の運動を、毎日30分程度行うのがよいとされています。  
体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

## 新しいイベントや催しの様子に対応するために

感染予防を踏まえた「新しい生活様式」では、イベントや集会、会議などの開催はオンラインや無観客などで提案しています。



医療機関ではオンライン受診のみならず、オンライン面会も実施しています。物理的な距離は離れていても、姿が見え、声が聞こえる。そして何より、双方向でコミュニケーションが取れる。オンラインやリモートは人と人のコミュニケーションや心をつなぐツールとして、その存在価値をあらためて発揮しています。

いわき市植田町の株式会社アルファ(☎0246-62-6212)では、これらの設営から配信までを行うサービスを開始しました。便利なツールを上手に活用して過ごせたらいいですね。



## 新しい生活の頼もしいアイテム「夏マスク」

夏にマスクを着ける…新しい習慣が私たちの生活にもたらされました。初めての経験ですが、暑さに対応できる「夏マスク」が各メーカーから販売され話題になっています。通気性や速乾性に優れたメーカー独自の素材を使用したり、オーガニックコットンや伝統的な織物を用いたマスクも。水泳用品メーカーは水に浸すと冷たさが持続する水着素材で商品を作ったそうです。

ご当地、福島県の川俣町に生産拠点を持つミツフジ(本社・京都府)は医療用繊維を使用した高機能衛生マスク「100回洗える夏マスク hamon AGマスク」を発売しました。西陣織を祖業とする同社。新開発した銀めっき繊維配合の専用糸「AG fit AQUA」をマスク本体に



使用し、一層マスクの薄さで接触冷感、抗菌防臭効果を実現しました。  
価格は1枚3,000円(税別)。色はグレーで、フリーサイズ。詳しくは同社の公式オンラインショップで。

# スーパー・病院内などの清掃 スタッフ大募集!!

入社祝い金  
1万円支給!!  
会社規定による

その他の求人も  
会社採用ページで掲載中!



<b>病院内清掃/常磐地区</b> 【勤務時間】16:00~15:00(休憩90分) 8:00~15:30(休憩90分) 12:30~20:00(休憩60分) 【月間稼働】20日前後【休日】シフト制 【その他】女性活躍中 <b>【時給】800円/ 交通費別途</b> 1日9名で病院内を手分けして清掃します。	<b>大型ショッピングセンター内清掃/鹿島地区</b> 【勤務時間】7:00~10:00(休憩なし) 7:00~16:30(休憩120分) 【月間稼働】10日前後【休日】シフト制 【その他】女性活躍中 <b>【時給】800円/ 交通費別途</b> 朝は1日9名体制で作業を分担しトイレや玄関などの清掃を行います。日中は各所のゴミ回収や巡回点検清掃を行います。	<b>施設内清掃/平窪地区</b> 【勤務時間】9:00~17:30(休憩90分) 13:30~17:30(休憩なし) 【月間稼働】18日前後 【休日】シフト制 【その他】女性活躍中・2名急募 <b>【時給】800円/ 交通費別途</b>	<b>公共施設内清掃/平梅本</b> 【勤務時間】7:00~16:00(休憩120分) 【月間稼働】20日前後 【休日】土日祝(土曜日は出勤の場合有り) 【その他】女性活躍中・2名急募 <b>【時給】800円/ 交通費別途</b>
---	---	---	--



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 福島県いわき市小浜浜町1丁目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

