



元気に楽しく!健康な暮らしを応援する生活情報誌

La暮らし

1
January, 2019
Vol.028
TAKE FREE
2019年1月1日発行

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。



あけましておめでとうございます!
La・暮らしは今年も実用的な話題をご紹介します。読者の皆様が多様な眼差しを持って、目を輝かせながら1年を過ごせるようお手伝いをして参ります。

そこで新年第1弾の特集テーマは「目」。目は大切な感覚器官ですが、つつい酷使しがちです。世代によって心配な病気もあります。目について知識を深めましょう。

あけましてお目でどうぞございます

「見えること」は日常生活の中で、とても大切。でも目に過度の負担をかけている人は多いのでは? 「現代人の『疲れ目』事情」(調査・参天製薬)を見てみましょう。

普段、目の疲れを感じて

◆目の仕組みを学びましょう

毎日、私たちの生活を支えてくれている「目」ですが、その動きをちゃんと理解しているかといえば：自信がありません。ここで勉強をしましょう。

目の動きはカメラに例えられます。「虹彩」や「瞳孔」は目の中に入ってくる光の量を調節する動きがあります。カメラの絞りが角膜は目に入ってくる光を屈折させ、水晶体も厚さを変化させながら、入ってきた光の屈折を調整しピントを合わせます。この2つはレンズといえます。そして、網膜はフィルムのように動き。入った光が像になって投影され、視神経を通して脳に伝えられて「ものが見える」のです。

今月の特集テーマ

目

index

- P1~3 あけましてお目でどうございます
- P4 第2特集/ハッピー・レシビ いわき准看護学校で学ぶ③
- 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/Enjoy Exercise
- P7 読者プレゼント/NEWS&TOPICS スタッフおすすめ
- P8 いわき市長メッセージ

たった1分で準備完了!!

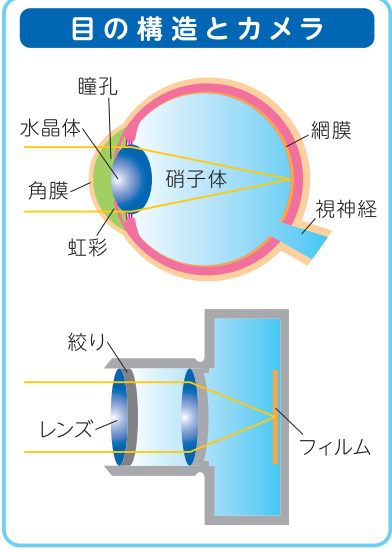
動く紙面を今すぐ体験

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



◆スマホ老眼とは

最近よく聞く「スマホ老眼」とはどのようなものなのでしょう?

いる男女500人にアンケートしたところによると、目の疲れの影響として「家事や仕事への集中力ややる気がなくなる」「車の運転に支障が出る」「頭痛がしてくる」などが挙がっていました。

原因を自身で推測してもらおうと「パソコン・スマホの長時間の利用」がトップに。回答者の1日の平均的な利用時間はパソコンが「5.9時間」、スマホが「3.3時間」となっています。あなたはどれくらいですか?

◆ほかに...

近年は、長時間パソコンに向かうことで首や肩凝りだけでなく、イライラや不安感、抑うつなど精神の症状も出るVDT(ビジュアル・ディスプレイ・ターミナル)症候群が問題になっています。

また、涙の量が不足した

老眼は水晶体が加齢で硬くなったり毛様体が衰えて焦点が合わなくなるのが原因です。

一方、スマホ老眼はパソコンよりもさらに近い距離で小さな画面を見続けることで、毛様体が凝り固まりピントの調節ができなくなりします。

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

スタッフ急募!!

入社祝い金 **1万円支給!!** (会社規定による)

その他の求人も **QRコードでチェック!** 会社採用ページで掲載中!

スーパー内清掃 [募集人数:各1名]

勤務地:小名浜・鹿島・植田・平・草野・四倉 各地域で募集

現地面接OK

Wワーク歓迎

定年制なし、50代~60代の方が多数入社しています。

【勤務時間】7:00~9:00、7:00~10:00、7:00~12:00、16:00~19:00など

【日数】週3~4日でもOK、日数相談可

【休日】シフト制(月2~4回の希望休の他、シフト上の休み有り)

時給 **780円~850円**

ビジネスホテル内客室整備

勤務地:△平 △湯本 健康保険・厚生年金・雇用保険対象 [日勤]

ペットメイク、水回り清掃、掃除機掛け、備品セットを行います。

【勤務時間】9:00~14:30(休憩なし)

【休日】シフト制(月15日~OK)

時給 **900円~1,000円** (交通費別途支給)

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町町11番地の1
TEL.0246-92-0555

0120-239341

電話連絡の上履歴書(写真貼付)を郵送下さい

担当/総務課

VDT症候群を防ぐための 目にやさしい パソコンとの付き合い方

モニターの上辺が目より数センチ高くなるよう、画面の位置を調整する。目とモニターの間を40~50cmとする。

1時間ごとに15分の休みを取るなど、目を休める工夫をする。休みが取れない場合は、コピーをとるなど、画面から離れる仕事はさむ。



※日本眼科学会HPより抜粋 執筆/東京女子医科大学医学部 眼科 高村悦子准教授

「目も、体と同じように筋肉を使います。負荷をかければ疲れるのです」
そう教えてくれるのは、木村眼科クリニック(平字下の町)の木村肇二郎院長です。
「見ようとするところにピントを合わせるのに、目は毛様体という筋肉を伸ばしたり縮ませます。近くを見ると縮み、遠くを見ると緩みます。緩んでいるときは目が休めているのでパソコンなど近くを見る作業が続く場合は、1時間ごとに遠くを眺め10分

◆目が疲れる理由
「目も、体と同じように筋肉を使います。負荷をかければ疲れるのです」
そう教えてくれるのは、木村眼科クリニック(平字下の町)の木村肇二郎院長です。
「見ようとするところにピントを合わせるのに、目は毛様体という筋肉を伸ばしたり縮ませます。近くを見ると縮み、遠くを見ると緩みます。緩んでいるときは目が休めているのでパソコンなど近くを見る作業が続く場合は、1時間ごとに遠くを眺め10分

【幼児期：弱視】
生まれたばかりの赤ちゃんの視力はとても低

◆世代別に注意したい目の病気
スマホ老眼など日常生活の改善や予防などで防ぐことができる症状もありますが、注意を払わなければならない目の病気があります。木村先生に特に気を付けたい病気を、世代別に伺いました。



ぐらい休むことが、疲れ目予防に効果的だそうです。そして、何より睡眠を十分にすることで。熟睡することで目の筋肉がリラックスできるそうですよ。



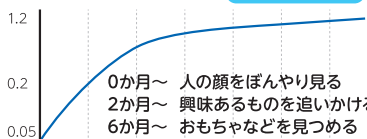
視覚の発達

赤ちゃんは生まれてすぐから大人と同じようにはっきり見えているわけではありません。成長と共に2つの「見る機能」【視力・両眼視】が発達してきます。

視力

生まれたばかりの赤ちゃんは視線も定まらず、とてもぼんやりと見えています。それが見ることを続けるうちに、次第に見るようになり、誰であるかが分かり、笑っているなどの表情まで判別できるようになります。

視覚の発達曲線



両眼視

生後2か月頃から目の位置が安定することで、ピントを合わせて物を見ることが、近くのものを見るときに目を動かさず、動く物をスムーズに追いかける目の動きが発達してきます。これにより左右の目を同時に使う機能が動き、遠近感や立体感が分かるようになります。

視覚の発達する時期【視覚感受性期】は限られています。

生後3か月~6か月頃までに急激に発達し、8歳くらいまで緩やかに発達していきます。成長する過程で何らかの問題が生じ正常に発達できないと、見る機能に影響を及ぼす可能性があります。問題を残したままにして視覚感受性期を過ぎてしまうと、年齢が大きくなってから治療を始めても手遅れになってしまうことがあります。

※日本視能訓練士協会HPより抜粋

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

四倉町上二井田字北塚田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
いわき市平字川瀬字三十九町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
・やわせデイサービス
・きらくデイサービス
・まごころデイサービス

訪問サービス
・コスモス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

ワンコイン 500円 自費につき保険証不要

緑内障検診 のすすめ

実施日時 毎週金曜日 16:00~17:00
所要時間 約30分 定員 各日5名まで

【受診対象】
現在、眼科で治療を受けていない方
【内容】
精密視野、眼底二次元画像解析、結果説明
【結果】
検診の結果、緑内障または疑いの場合には、改めて保険診療で眼科医機関への受診をおすすめします。

詳しくはお問合わせください

木村眼科クリニック
いわき市平字下の町7-4
TEL.(0246) 24-3355
<http://www.kimura-eye.com/>

小林眼科医院
院長 小林豊茂

診療時間	日	月	火	水	木	金	土
AM 9:00-12:00	●	●	●	●	●	●	●
PM 2:00-5:30	●	●	●	●	●	●	●

【休診日】
火曜午後・土曜午後
日曜・祝日

駐車場完備
54-5123
小名浜支所バス徒歩3分

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・水・金曜日 9:00~12:30
14:00~17:00
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。
詳しくはお問合わせ下さい。

休診日 土曜・日曜・祝祭日

往診のご相談も承ります

いわき市平中平達細田町3-2 ☎(22)0010

ピラージュ「下神谷」
建売住宅販売会
1/26 27日 10:00~16:00 (雨天決行)

土地・建物・外構・消費税 3,200万円

高気密 高断熱
オール電化 耐震構造

ジェイ・ケイ・ハウス
福島県いわき市常盤野水町尾171番地
0120(46)4118

大野観光いちご園 OPEN
12月23日 2019年6月上旬
12月29日~1月2日休園

料金(12月~3月)
大人(中学生以上) 1,500円
小人(小学生) 1,200円
幼児 1,000円
小学生未満 700円以上 1,000円

大野水耕生産組合
福島県いわき市四倉町玉山字森内23
電話時間/午前10時~午後4時
※休日・水曜日(祝日の場合は除く)
TEL.0246-33-3434

目の状態を チェックしてみましょう

下記のチェックリストはあくまでも参考です。
状態には個人差があります。

- 新聞や本が読みにくい
- パソコンの画面が見えにくい
- 目が疲れやすい
- 看板上に書いてある字が見えない
- 歩いていると人や物にぶつかる
- 暗い場所に入ると突然見えなくなる
- 段差が分からず転びそうになる
- 光がまぶしい
- 柱やものがゆがんで見える
- 目の前になにか飛ぶものが見える
- 目の奥が痛い
- 光の周りが虹がかって見える

にチェックされた方は
早めに眼科を受診しましょう

※日本視能訓練士協会ホームページより抜粋

また、お母さんなど家族による家庭での視力検査についても調べたところ、「家庭で視力検査ができ、問題なかった」と回答したうちの複数人が、実際には弱視治療の対象でした。さらに、3割近くが家庭で視力検査をしていないことも判明。検査内容の理解不足、集中不足、視力に対する



大きく左右します。現状を調査するためいわき市内の保育園・幼稚園600人にスクリーニング検査を実施したところ、いわき市の3歳児健診での出現率を超える割合で、弱視の子どもさんがいたそうです。

現在、症状を改善することはできず、進行を遅らせる点眼薬のみでの治療と「ややつかいかな病気で

【中高年期：緑内障】日本人の失明原因の第1位をご存知ですか？答えは「緑内障」です。何らかの原因で目と脳をつなぐ視神経が害され、徐々に視野が狭くなり失明に至る病気で、40歳以上の100人中4.5人が緑内障とされていますが、実際に治療を受けているのは1割。初期のうちには自覚症状がなく、受診した時点でかなり視野が狭くなっている場合が多いです。

の認識不足が浮き彫りになりました。木村先生は家庭で幼児の視力を測るには限界があるという、弱視発見に有用な検査機器を導入した3歳児健診の実施などを広く訴え、子どもの目の健康を目指しています。

◆視能訓練士って知ってますか？眼科医院には、看護師とは違う資格の方が活躍しているのをご存知でしたか？「視能訓練士」の皆さんです。

視能訓練士は眼科領域の専門技術者として眼科一般検査・視能矯正・健診などのほか、視力が低下し

が、早めに治療を始めれば、点眼薬で進行を遅らせながら、日常生活で不便のない視力を保つことができます。失明に至ってしまえば、働くこともできません。早く見つけて早く治療をすることが大切です。その後の生活が大きく変わります。最大の治療は「予防」です。

人間の情報の約80%は目から入るといわれています。五感すべてが大事ですが、その中でも目は重要だと気付かされます。それだけに日々、セルフチェックをしながら、大切にしていきたいですね。



1月号
読者プレゼント
キーワード
目はカメラ

人が生活に困らないようなりハビリや適切な補助具の選定、使い方の指導などを担っています。国家資格で専門の知識を携えたプロ。眼科の先生と共に、私たちの目の健康や「見える」手助けをして



医療法人 清風会
吉成内科
YOSHINARI CLINIC
理事長・院長 吉成 毅
日本へリコバクター学会認定医
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
いわき市平谷川瀬一丁目17-6
☎25-3600 FAX.25-3655

泉やまのべ眼科
院長 山野田 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
●中央中学校
●にしやま児童センター
●ツルハ
●のじむらひ福祉センター
●こく影影舎
●イオン
●ライフ
●イワキ駅前
●イワキ駅
●ヨークベニックス

■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~午後
午後2時30分~午後6時
火・土曜日 午前9時00分~午後
●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

いわき市常磐開船町上関111(開船上関バス停前)
☎ 42-2040

平成31年度
募集
看護学生

●一般選抜入試 第2期募集
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】

●AO選抜入試 第2期募集
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)

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.iwakior.jp ijk@med.iwakior.jp

あなたの笑顔とやさしさを待っている人がいる

・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) 吹矢薬局
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 0770401073



冬から春にかけて果物コーナーを彩り始める「イチゴ」。かわいらしいビジュアルと優しい甘さで、老若男女を問わず人気の果物ですね。そんなイチゴのアレコレを探ってみました。

ビタミンC

イチゴの栄養素で特筆すべきは、ビタミンC。実はイチゴ、果物の中では突出したビタミンCの量を誇ります。レモンにも勝るのですよ！含有量は100g中に約80mg、5、6粒で、一般成人が1日に必要なビタミンCの摂取量およそ100mgのうち、50mgを摂ることが出来ます。

ビタミンCは水に溶けやすい性質。煮たり茹でたりせず、そのまま食べるイチゴは吸収効率もバツチリです！

アントシアニン

イチゴが赤いのは、ポリフェノール的一种「アントシアニン」という色素のためです。アントシアニンは活性酸素を排除する抗酸化作用があり、目の疲れにも効果があるといわれます。

ほかにも良い栄養素が

カリウムは体内の余分な塩分(ナトリウム)を体の外に排

泄することで、血圧を下げる効果があります。イチゴには100g当たり200mgのカリウムが含まれています。また、食物繊維、葉酸も豊富です。

こちらは少なめ！

一方、糖質は100gあたり7.1g。ほかの果物に比べると少なめです。また、カリウムも1個約5.5カリウムで、こちら果物の中では少なめです。

イチゴの果実

ここで問題です。イチゴの果実はどこでしょうか？正解はツブツブの部分なんです！

私たちが美味しく食べている赤いところは雌しべの土台となる「花托(かたく)」、別名「偽果」といわれる部分。ツブツブの中には種が入っているんですよ。

イチゴの甘さ分布

イチゴは部分によって甘さが異なることをご存知でしたか？先端(果頂部)が一番甘く、ヘタ側に向かって徐々に甘みよりも酸味が強くなります。大きなイチゴをかじるとき、尖った部分から食べてしまいがちですが、ヘタの方から食べた方が、より甘く召し上がれます。

これからの季節、店頭に並ぶだけでなく、市内では観光いちご園もシーズンを迎えます。たわなに実ったイチゴの可愛らしい姿と美味しさを満喫し、足を運んでみるのもいいですね。



いわき市医師会附属 准看護学校で学ぶ 第3回 看護の道を志す

いわき准看護学校には幅広い世代の学生が集い、看護の技術と精神を学んでいます。高齢化社会が進む中、医療や介護の現場では看護職のニーズが一層高まっており、皆さんに大きな期待が寄せられています。

を兼ね備えた大人世代は看護職に向いていると、同校教務主任の鹿又明美先生は言います。でも、家庭のことや金銭的な気がかりもあり、その一歩が踏み出せない方も多いでしょう。「同校の登校は週4日。3年制の看護師と異なり2年制なので、家族の理解が得られやすくもあります。」

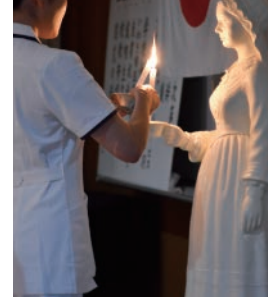
入試レベルは中学卒業程度となっており、働きたいながらも受験勉強がしやすさの魅力です。実際、社会人経験者の割合の方が高く、子育て中の女性も多く学んでいます。家族や守るべき環境を大切にしながら、新しい自分を目指せる、准看護学校の学び、「自分の人生を実現させてください。」

卒業後は看護師になる道も開けています。

「われはここに集いたる人々の前に敵かに神に誓わん わが生涯を清く過し、わが任務を忠実に尽くさんことを…」

戴帽式でナイチンゲール誓詞を読み上げた1年生は、誓いを新たにして次のステップに進んでいきます。本年度の最高齢は50歳。まだまだこれから。使命感と、「必要とされる人になりたい」という決意に満ちた眼差しは、未来に広がる可能性に向かっていきます。

看護職の道には2つのルートがあります。看護師と准看護師の選択肢です。看護師は高校を卒業後、看護大学・短大、専門学校で学びます。一方、准看護士の要件は中学卒業で、高校衛生看護科のほか、いわき准看護学校のような専門学校があります。



3ページ下、看護学生募集広告もご覧ください。

[由来]
お雑煮の歴史は古く、始まりは平安時代代といわれています。大晦日の夜に、その土地でとれた海の幸や山の幸などを年神様に供え、翌朝そのお下がりを、その年の最初に汲んだ「若水」と新年最初の火で煮込んで食べたことが慣例となったそうです。年神様にお供えしたものをお下がりとして頂くことは、「神様のパワーを頂ける」という言い伝えもあるとのこと。また、お餅はよく伸びるので、「長く生きる」という意味も込められています。

その他、おせちやお雑煮を食べる際、両方の先が細くなっている「祝い箸」を使いますが、これは一方を人が使い、もう片方は神様が使う「神人共食」を表したそう。お雑煮がハレの日の食べ物であることがうかがえますね。

La暮らし×ガスワンコラボ企画
料理教室受講者募集
日時:2月26日(火)10:00~13:00
場所:常盤共同ガス キッチンスタジオ「ステラ」
内容:お雑煮のちらし寿司、はまぐりのお吸い物、デザート 他
講師:国際中医薬膳管理師 湯澤 ナヲ 先生
受講料:1,000円 定員:8名
応募締切:2月15日(金)
お問合せ/お申込先:0120-43-3148



美味しくはじめる健康な食生活 **ハッピー・レシピ**

happy recipe #028

いつものお雑煮に飽きたら! 揚げ餅のお雑煮



スマホをかざすと、1分でわかるレシピ動画が見れます!


25分

[材料] 4人分

切り餅	6個
鶏もも肉	350g
人参	4cm
大根	4cm
三つ葉	適量
柚子の皮	少々
水溶き片栗粉	少々
白ごま油	適量

[作り方]

- 鶏肉は一口大に切る。人参、大根の皮をむき、細切りにする。三つ葉は茎の部分を食べやすい長さに切る。
- ①と②を鍋に入れ、火にかける。具材に火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 160℃に熱した白ごま油で、切り餅を素揚げにする。
- お椀に②を注ぎ、切り餅を入れる。三つ葉の葉と、刻んだ柚子の皮を飾る。



1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。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。

▶消防テレホンガイド tel.23-0119



2018年12月14日現在

▶休日当番医

1/1	中村病院	9:00~17:00	小名浜大原	53-3141
	なごそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
	さいとう内科クリニック	9:00~17:00	佐糠町	77-1001
	はたの眼科	9:00~17:00	常磐関船町	42-2040
2	石井脳神経外科眼科病院	9:00~17:00	小名浜林城	58-3121
	矢吹病院	9:00~17:00	佐糠町	63-1818
	いわぶちクリニック	9:00~17:00	錦町	63-1501
	せき整形外科クリニック	9:00~17:00	常磐西郷町	84-9905
3	小名浜生協病院	9:00~17:00	小名浜岡小名	53-4374
	柳田病院	9:00~17:00	植田町	63-3202
	小松医院	9:00~17:00	遠野町上遠野	89-2041
	常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	43-4175
6	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	すみのやりウマチ整形外科	9:00~17:00	小名浜住吉	58-1154
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
	さかもと内科胃腸科クリニック	9:00~17:00	常磐関船町	72-2022
	長谷川整形外科医院	8:30~11:30	平五色町	25-5691
13	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	永井整形外科	9:00~17:00	小名浜西君ヶ塚町	54-7722
	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	常磐湯本町	42-3188
14	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	村田耳鼻咽喉科	9:00~12:00	平中平窪	22-0010
	ふじい医院	9:00~17:00	泉町	56-2288
	よこぎ内科胃腸科クリニック	9:00~17:00	勿来町	65-1111
	いわき草木台総合クリニック	9:00~17:00	草木台	28-1145
	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
20	たく整形外科医院	9:00~17:00	泉玉露	56-8833
	なごそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
	吉成内科	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	42-2220
	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	中央たなか眼科	9:00~14:00	中央台高久	29-1722
27	いしやま耳鼻咽喉科医院	9:00~17:00	泉玉露	56-8733
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
	加沢胃腸整形外科	9:00~17:00	常磐水野谷町	42-2198

▶日曜小児専門当番医 9:00~12:00

6	やまぎわこどもクリニック	郷ヶ丘	28-8686
13	むらまつ小児科	常磐関船町	72-0707
20	こどもクリニックすずき		56-6336
27	ながい小児科	平上荒川	28-2535

- 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)



Healthy Actions

健康・福祉などに関する企画やイベントのご案内

いわき市医療センター開院記念 市民公開講座

[日時] 1月20日(日)、2月3日(日) 14:00~15:45 ※開場13:30
 [会場] いわき市医療センター きょうりつ講堂 いわき市内郷御殿町久世原16
 [内容] 以下のプログラムで開催いたします。
 ※難聴や耳に障がいがある方を対象とした要約筆記を実施いたします。

- 《1月》特別講演『みんなでつくる未来の医療』
(東北大学大学院医学系研究科長・医学部長 五十嵐和彦先生)
- 《2月》特別講演『癌免疫療法は今 -癌免疫研究の進歩をひとつとく-』
(福島県立医科大学 理事長兼学長 竹之下誠一先生)

[参加方法] 参加費は無料です。予約や申込み等には必要ありません。直接会場にお越しください。

問合せ先▶ いわき市医療センター 医療情報管理部 診療情報管理室
Tel. 26-3151(代)(8:30~17:15)



足から健康セミナー

[日時] 1月26日(土) 10:00~12:00
 [会場] ベネシウいわき いわき市鹿島町走馬路西反町1-1
 [内容] 免疫力を上げるセミナー
 エネルギー不足は免疫力低下の原因のひとつです。風邪やインフルエンザ、花粉症に負けないための、自宅でできるストレッチと足ツボケア法をお伝えします。

[参加費] 1,000円(おやつ付き)
 [参加方法] 電話または店舗でお申込ください。(先着10名)
 運動靴、タオル、動きやすい服をお持ちください。
 問合せ先▶ 靴と足のお悩み専門店 ベネシウいわき Tel. 0246-46-1192

じっくり、いわきの医療を語ろう。~いわきの医師を応援するお姉さんの会 特別編~

[日時] 1月26日(土) 14:00~17:00
 [会場] いわき明星大学 いわき市中央飯野5-5-1
 [内容] 《第1部》いわきの医療の現状に関する講演、医師からいわきの医療の現状をレクチャー
 《第2部》ワールドカフェ/テーマごとにテーブルに分かれ、各自が意見を吐露。発表、共有。
 《懇親会》名刺交換、30分程度の歓談。

[参加費] 500円(懇親会経費のため)
 [申込方法] ログインした状態でFacebookページにアクセスし、
 [参加予定] をチェックしてください。

問合せ先▶ いわきの医師を応援するお姉さんの会
<https://m.facebook.com/events/1942771459132058/>



カロリーコントロール&減塩作戦! 料理講座

[日時] 2月3日(日) 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方木田191
 [内容] 鶏肉のロルトマト煮(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1月24日(木)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-chiikioken@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。

※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。

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

1/2	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター
6	9:30~11:30 13:00~16:30	イオンいわき店
11	9:00~11:30 13:30~16:30	いわき南警察署 呉羽総合病院

13	11:30~16:30	ヨークベニマル新谷川瀬店
17	15:00~16:30	ときわ会常磐病院
20	9:30~16:30	イオンいわき店
24	13:00~16:30	ヨークベニマル湯本南店
27	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター



正社員・パート募集

■ 専門社員

- 配達・集金・営業・読者管理※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6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。

緑ゆたかな 心のふるさと

泉田霊園

墓地経営許可 5警保 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



今月のテーマ 献血する

例年、1〜2月に「はたちの献血」キャンペーンが開催されます。献血者が減少しがちな冬期に、若い世代を中心に献血への理解と協力を呼びかけています。

血液は足りていますか？

夏や冬は体調を崩す方が多く、年度はじめは企業や団体などの協力が得られにくいことから、献血者が減少しがちになります。また、大量の輸血を必要とした複数の患者さんが重なった時には不足する場合があります。血液は、生きた細胞の集まりなので長期間保存できない(赤血球製剤は21日間、血小板製剤は4日間)ため、いつでも輸血用の血液を確保しておくかなければなりません。

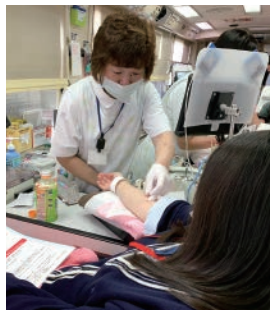
献血者数は？

献血には成分献血、400ml献血、200ml献血があり、これらを合わせて福島県内では、ひと月に約64000人の方に協力をお願いしております。

所要時間と献血の流れ

所要時間は、約30分〜40分です。①受付：献血カードの提示。または、受付確認票の記入と、身分証明書などで本人確認。②質問への回答：献血者の健康と患者を感染から守るため、専用のタブレットで質問に正確に答える。

③医師による問診と血圧測定 ④ヘモグロビンの濃度測定と血液型の仮判定 ⑤採血：使い捨ての針を使用。



⑥献血カードの受取、献血カードとコールバック用紙(事後連絡票)等を受け取る。献血カードは次回の献血時に必要ですので大切に保管する。⑦休憩：十分な水分と休憩(30分以上)を取る。

献血できない人は？

献血者の健康と患者の安全のために採血基準が定められています。

ます。

献血できない主な理由は、過去に輸血を受けた方、3日以内に出血を伴う歯科治療を受けた方、海外へ渡航し帰国後4週間以内の方、予防接種を受けて一定期間過ぎていない方等です。また、病気の既往歴や服薬の種類・当日の体調等により、検診医が判断しお断りする場合があります。その他にも細かな基準がありますので、不安な方は血液センターへお尋ねください。

献血した人へのメリットは？

詳しい血液型及び血液の生化学検査成績7項目、血球計数検査成績8項目が、希望された方に1週間前後で通知されます。ラブラット(メール会員)に登録していたら、もう少し早く端末に検査成績が届けられます。B型肝炎検査、C型肝炎検査等(詳しくは受付時に確認してください)で異常が認められた場合に、希望者には約1か月で親展にて通知されます。エイズ検査目的での献血はご遠慮いただいております。

献血は、命が救えるボランティア。是非この機会に参加してはいかがでしょうか。献血ができる時間や場所など、詳しくは献血ルームにお問い合わせください。

献血バススケジュールと献血キャンペーンについては、4ページ下部と5ページの広告をご覧ください。

福島県赤十字血液センター いわき出張所

いわき市中央台5丁目1番1号 0246-629-1511 管理係 伊藤 和彦さん

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。

Enjoy Exercise

お正月太り解消トレーニング!寒い冬に自宅できるエクササイズ

[ポイント]・背筋はまっすぐ・膝はつま先より前に出さない・膝とつま先の方向は一緒・呼吸を止めない・繰り返し10回ずつ行う(反対の足も)

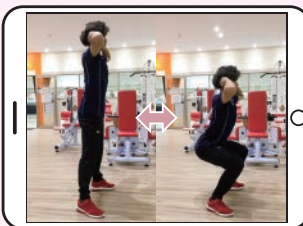
スマホをかざすと動画が見れます!



始めてみよう! 1回10分ヘルスケア

今回の先生 フィットネス&スパ 進業(オラ) チーフ 児玉 光生さん

いわき初上陸のVRフィットネス!映像美の中で最新のマシンと様々なプログラムを体験してください。☎0246-63-4126 いわき市小浜町中ノ作45-1(いわき健康センター内)



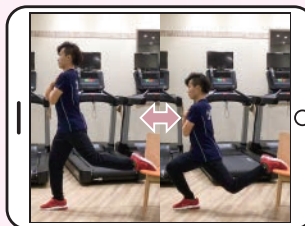
1. [初級] ノーマルスクワット

①足を肩幅にして広げて立ち、両手を頭の後ろで組む。②なるべく背筋を起したまま、お尻を後ろに突き出すようにして腰を落とす。③太ももが地面と平行になるまで腰を落とすと、ゆっくり①に戻る。



2. [中級] ランジスクワット

①両手を腰におく。②足を肩幅に開き、片足を一歩後ろに下げる。③下げた足のかかとを上げたと、まっすぐ腰を落とす。④ゆっくり②に戻る。



3. [上級] シングルレッグスクワット

※自分の膝と同じ高さの椅子やベンチを用意する。①片足を椅子の上にかけ地面と平行になるようにおく。②椅子にかけていないほうの足をゆっくり曲げる。③ふくらはぎと太ももが90度になったら動きを止める。④ゆっくり①に戻る。

2019.1月 イオンいわき店 献血キャンペーン... 1/6日 9:30-16:30 1/20日 9:30-16:30

「薬」になった「声」出た!! お喜びの声続出!! [La・暮らしを見た]で組み合わせ自由な50分・5,400円コースが3,240円!

スタイリッシュなフラワーコーディネート 新春のアレンジ ~プリザーブドで苔玉風に~

乾燥に悩むお肌に潤い効果的エイジングケア!! フェイシャルケア(45分) ¥1,900(税抜) 顔毛吸引・フェイシャル・ハンド・ヘッドマッサージ・パック

La 読者プレゼント

応募締切 2019年1月31日(木)
 ●当選発表は発送をもって代させていただきます。●プレゼントの発送は2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、または特記記事内で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(街折込・マルト店など)ので希望の商品(品または日)
 ⑦読面の改善点 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ご応募ください。

※お預けの個人情報は、プレゼントの抽選・発送およびそれにかかると関係のない利用に、無断で第三者への転送など目的外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

ジェイ・ケイ・ハウス 新春イベント「笑家」開催

新築・リフォーム・不動産を展開するジェイ・ケイ・ハウスの新春住宅イベント「笑家(しょうや)」が1月12(土)、13(日)、14(月祝)の3日間、同社の鹿島展示場(鹿島町久保二丁目8-3)で開かれます。「しあわせ」な1年への願いと「ありがとう」の感謝を込めて多彩に繰り上げます。

湯本温泉から運んだ「足湯コーナー」や賞品が当たる「サイコロゲーム」、「キャンディつかみ取り」、「野菜詰め放題」をはじめ、「血管年齢測定」。各日先着80人に「パンツェロッティ(揚げビザ)」、「(12日)、「チュロス」(13日)、「四種のクロケッタ」(14日)のおいしいプレゼントもありますよ!同社自慢のモデルハウスが建つ会場で、イベントを楽しみながらゆっくり見学してみるものいいですね。「住宅建築をお考えのご家族さまなど、お気軽にお越しください」。



ジェイ・ケイ・ハウス 0120-46-4118

こころの駅バラエティーショー盛大に開催

小浜中原のサービス付き高齢者向け住宅「こころの駅宿宿ぶどうや」では、多彩なジャンルのアーティストや音楽家による演奏を、利用者や近隣の方に気軽に楽しんで欲しいと毎月1回バラエティーショーを開催しています。通算116回目となる今回の開催は、「竹いもの紀子さんの友達コンサート」と称して、市内在住の音楽家、紺野裕子さん、石山優子さん、竹下真紀子さん、フルート男子(?)の大越長利さん、満田俊哉さんを招いて盛大に開催されました。あたたかな午後の日差しが差し込む会場内では、懐かしい歌を来場者と一緒に歌ったり、楽しい時間を過ごされていました。



次回は、2019年1月17日(木)にいわき交響楽団メンバーによる室内楽コンサートが予定されています。

こころの駅 TEL.0246-54-5000

La暮らしスタッフおすすめ

国産大豆とにがりと軟水にこだわった手づくりの美味しい豆腐屋さん

常磐藤原町にある本店の工房では、みなさんに食べて喜ばれる豆腐を作っています。手づくり豆腐の特長は、柔らかくまろやかな口当たりで、食べた瞬間大豆の香りが口の中に広がるおいしさ。種類豊富な豆腐はもちろん、豆腐を使ったスイーツもおすすです。豆腐プリンはつるつるとした口触りで、とても上品な味。詰め合わせセットは、ゴルフコンペなどの記念品としてお客様から好評です。

前日までに1,000円以上ご購入された方には、無料で配達をしてくれる嬉しいサービスもあります。

La暮らし 読者1月限定!

豆腐ドーナツ(500円)プレゼント

※商品ご購入の方 ※お一人様1回まで

とうふ工房 分家 奈良屋
 いわき市常磐藤原町田端坂98
 営業時間/9:00~18:00
 定休日/年中無休
 (年末年始を除く)
0246-44-2927

La暮らしスタッフおすすめ

コンテスト受賞の高い技術と本格的エステシャンが魅力!

今年の11月に第一幼稚園そばにオープンしたワンちゃん専用サロンです。4頭の看板犬とオーナーの山田さんが一人でご担当、とてもアットホームな自宅サロンです。お庭にはドッグランがあり無料で開放しています。山田さんはトリミングコンテストの全国大会で「優秀技術賞」を受賞した経歴があり、お客様の好みとワンちゃんの生活を考えた上で1番最適なトリミングを追求しているそうです。シャンプー料¥3,000~。トリミングの後は、季節の小动物の写真撮影をプレゼントしてくれます。

La暮らし 読者1月限定!

炭酸泉エステ 1,000円 → 無料

※ご予約時、La暮らしを見たとお伝えください ※お一人様1回まで

DogXSalon Toutou Blanc
 いわき市平山崎字馬場29-9
 営業時間/9:00~18:00
 定休日/不定休
0246-38-7745

何をやってても **絶対の結果が出るよう 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...」「すぐリバウンドする...」という方におすすめ。細身の人にはたくさん出て、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、継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! 「脂肪内、アルコール・高糖質」はあっても構いません。我慢することなく、楽々実施!
- 2 運動なし! 運動が苦手な方や、運動が得意な方も効果があります。
- 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、あきらめたい方もぜひ、ご来店までご相談を!

体験者ロコミ多数掲載しています!

【本当に痩せるの?】効果や内訳に不安をお持ちの方は、ロコミが購入(ご購入)後にご覧いただけます。

ダイエット体験者の声はこちら!

ワナナベ杏雲堂 ロコミ 検索

おかげさまで19周年

担当医を紹介します

日本美容外科学会認定専門医と美容外科の選び方

いわきタウン形成外科クリニック院長 石原信浩先生

日本美容外科学会認定専門医
 平成6年 日本美容外科学会 卒業
 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

治療費の目安

二重まぶた(埋没法).....	40,000円~	脂肪吸引1箇所.....	170,000円~
二重まぶた(切開法).....	180,000円~	二重まぶた(切開法).....	5,000円~
隆鼻術(シリコン).....	6,000円~	わきか・多子産(手術).....	180,000円~
ヒアルロン酸(しゃ)1箇所.....	6,000円~	多汗ドックス注射(両わき).....	40,000円~
サーマルコ(顔のため).....	90,000円~	ケミカルピーリング(両ひ).....	10,000円~
豊胸術(シリコン).....	470,000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~		

※各種保険適用は適用されません。※お支払い方法は現金・クレジットカードです。

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 @town_clinic_iwaki

より早く・安全に・安く 痩せ体質をつくりたい方!

先着9名様無料カウンセリング! 今すぐお電話!!

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

漢方のワナナベ 杏雲堂

いわき市平見町33-1 [平日] 9:00~19:00
 定休日/日曜・祝日
 予約電話番号 **0246-22-1661**

くるといわき 杏雲堂 検索

いわき郡山青森盛岡仙台表参道

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 石原信浩先生

0120-107-455 0120-107-286

〒972-8321 いわき市常磐湯本町日渡74番地の7
 0246-54-5000 0246-54-5001 0246-54-5002 0246-54-5003
 0246-54-5004 0246-54-5005 0246-54-5006 0246-54-5007 0246-54-5008 0246-54-5009 0246-54-5010

診療時間 AM10:00~PM7:00(日・祝・PM6:00まで) 各種カウンセリング 駐車場あり 土・日・祝日も診療 1/1~1/3のみ休診します

かざす ※院内の様子が見られます。

年頭の挨拶

「明るく元気ないわき市」を目指して
復興の総仕上げと「いわき新時代」への挑戦

いわき市長 清水 敏男



新年おめでとうございます。皆様には、新春を健やかに迎えたいと心よりお慶び申し上げます。

本年は、2020年までの復興・創生期間の先を見据えた備えを始める年として、まさしく復興の総仕上げと「いわき新時代」へ挑戦してまいります。

東日本大震災からの「ふるさといわき」の復興につきましては、これまで、市民の皆様の生活再建を最優先に、各種施策に取り組んでまいりました。昨年は、津波被災地域の震災復興土地画整理事業をはじめ、市道の側溝堆積物撤去事業が完了するなど、その成果が着実に形となってきました。

また、中央地区と泉地区に、地域包括支援センターのサブセンター

元気に楽しく！健康な暮らしを応援する「La暮らし」編集室に
清水敏男いわき市長から新しい年の幕開けに向けて
いわき市の健康・福祉についての展望を寄せていただきました。

を新たに設置したほか、浜通り地域の中核病院としての役割を担う「いわき市医療センター」が開院するなど、安全・安心な生活環境が整い、市民の皆様により快適な生活を実感していただいているものと受け止めております。

特に、「いわき市医療センター」につきましては、がん医療や脳血管疾患及び心疾患医療、救急医療や小児・周産期母子医療、災害時医療などの各種医療機能の向上に加え、病室のアメニティや患者サービスの充実など、これまで以上に快適な療養環境を実現しており、今後も、市民の皆様信頼される病院を目指してまいります。

加えて、復興の先を見据えた「いわき新時代」への挑戦につきましては、魅力あふれるいわきの創生に向けて、子育て支援の充実と教育先進都市の実現に取り組み、人づくりとまちづくりの好循環を生み出すとともに、高齢者の方々がいきいきと安心して生活できるような施策を推進してまいります。

具体的には、いきいきシニアボランティアポイントの周知等により、社会活動等に参加する高齢者の拡充に取り組みほか、高齢者の介護予防と居場所づくりに向け、シルバーリハビリ体操教室や会食などの多様なメニューが気軽に活用できる「つどいの場」の充実を図ることいたします。

併せて、人生100年時代といわれる昨今、健康長寿の実現に向けて、本年を「いわき市健康元年」と位置づけ、市民の皆様健康づくりに対する意識が高まるような環境の整備にも努めてまいります。

これらの取り組みを進めるにあたりましては、市民の皆様と想いを一つにし、英知を結集するとともに、共創に向けた取り組みの輪を全市的に拡大することで、ふるさといわきをみんなで大切に創り、育て、伝えていく機運を更に高めてまいりたいと考えております。

本年は、新たな元号を迎えようとしておりますが、亥年の年頭にあたり、市民の皆様が「住みやすい・住み続けたい」と思える「明るく元気ないわき市」を目指して、これまで以上に情熱と気概を持って猪突猛進のごとく、まい進していく所存でありますので、皆様の一層のご支援・ご協力をお願い申し上げます。

お風呂・フィットネス・お食事
楽しみ方いろいろ!



北投の湯

シルキーエステ

ミクロの泡が毛穴に入り込み、老廃物を取り除き、お肌がしっとりスベスベになります。

岩盤浴 「岩盤の部屋」「黄土の部屋」「北投の部屋」の3種類の岩盤部屋でさらに癒しを満喫!

東北初のフィットネスプログラム!
「プロジェクションワークアウト」で心身ともにリラックス&リフレッシュ!
運動×お風呂×食事=健康づくり 新感覚ムーブメント

美映像の迫力
バーチャルリアリティ
VRフィットネス

営業時間 平日/10:00~22:00
土・日・祝/10:00~20:00

いわき健康センター内1階
※月1~2回程度、メンテナンス等でお休みをいただきます

温楽 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。

入館料金 ※深夜(午前0時~)は割増料金をいただきます。

大人(中学生以上)	1,520円
小人(小学生)	870円
幼児(3歳以上)	540円
早朝風呂(土・日・祝日)	540円

午前5時~午前8時(午前7時受付終了)
友の会会員様はおトクに入館できます。



いわき健康センター
〒974-8221 福島県いわき市小浜町中ノ作45-1
FAX.0246-63-1126
TEL.0246-63-4126
24時間営業 年中無休 宿泊もOK