



状が出たとき、直ちに服用を始めるべきです。重症の方は飛散開始予測日の週間前から服用するのが望ましいです。花粉が飛んでいる期間は服用を継続しましょう。

薬によつては食事の影響を受けるものがあり、服用時間を間違えると効きが悪くなる可能性があるため、注意が必要です。

お薬を敬遠する方もいますよ。

症状がひどいと集中力や思考力が低下し、仕事や勉強、運転などに支障をきたす可能性があります。花粉症の最中に風邪をひくと副鼻腔炎や中耳炎を起こすこともあるため、我慢しないで服用をお勧めします。

薬で眠くなるのが嫌な方には、眠くなりにくい薬もあるので、受診の際に相談ください。

具体的な治療法を教えてください。

- ① 飲み薬や点鼻薬などで症状を抑える薬物療法(重症な場合は複数併用したり、一時的に強い薬を追加)
- ② 手術療法(外来で行う本格的なものまでさまざま、花粉が飛び前に行く)
- ③ アレルギーの体質を変えるアレルギー免疫療法(治療期間が3~5年必要)などがあります。

花粉症は根治するものなのでしょうか?

すべての方に効果がある

花粉症とは別の病気の可能性もありますか?

鼻水が黄色くなってきたり、花粉症薬を飲んでも鼻づまりが改善しない場合、副鼻腔炎などを疑う必要があります。

また、市販の点鼻薬を自己判断で頻りに使用すると薬物性鼻炎になり、逆に鼻づまりがひどくなる可能性も。心当たりのある場合は耳鼻咽喉科を受診しましょう。

② お悩みポイント...目

目についてお話しただいたのは、はたの眼科院長の葉田野孝先生です。



目のかゆみも花粉症の切なさいの1つです。目の周りがかゆい、目に膜が張ったようだ、など、症状をさまざまに表現します。ところが実際、目がかゆいのかゆくなるのでしょ。

眼球の白目やまぶたの内側・周りなど、それぞれにアレルギー反応が起こりま

症状としてはどのようなものでしょうか?

かゆみやごろつきが生じます。さらに、こすることが原因でまぶたがただれたり、白目に浮腫ができたります。白目がブヨブヨになったとビックリして来院される方も多いです。

かゆいとこすってしまえば、よくならないですよ。



はい。ほかに黒目の部分も傷付けてしまったり、手に付いたばい菌で二次感染をおこすことがあります。あまりこすりがちですが、冷却することや指で強くこすらないようにしましょう。

洗眼剤は効果がありますか?

目の中に入り込んだ花粉を洗い流すのは有効です。しかし、必ず市販されている専用の液を使い、回数を守りましょう。洗いすぎると、目を守ってきれいな分泌物まで洗い流してしまいます。帰宅した後など1日1~2回が目安です。水道水での洗眼は清潔とは限ら

ないでお勧めしません。

治療薬について教えてください。

花粉症を発症することがわかっているなら抗アレルギー剤の季節前投与という一般的な少し症状が出始めたら、飲み薬、点眼、点鼻薬で早めに治療を始めます。そうすることにより、症状を軽くすることができま

効果的な花粉症対策を教えてください。

まず、原因となる花粉に暴露しないということ。目の場合はメガネにガードを付ける、着衣も帰宅時に玄関の外で脱いで花粉を室内に持ち込まないこ

### Topics 花粉の量・時期って、どうやって調べるの?

【花粉の量】その植物の育成で変動するため、前年夏(6~8月)の気象に大きく左右されます。夏に①気温が高い②日照時間が多い③雨が少ないと、花芽が多く形成され、翌春の花粉の飛散量が多くなります。

【飛び始める時期】スギ花粉を出す雄花は、7月ごろから形成され始め、11月ごろに花粉が成熟します。その後、休眠を経て冬の寒さで覚醒!暖かい日が続くと花粉を飛ばし始めるのです。

朝はゆっくり迎えに来て欲しい  
お昼を食べたら帰りたい...  
今日は延長して利用したい  
日によって時間を変更したい

ご利用者、ご家族様の生活状況とご希望に合ったサービスを提供いたします

無料体験 昼食付 や  
見学も行っています  
まずはお気軽にご相談下さい

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  
☎0246-99-2525

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

診療時間 ■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

いわき市常磐開道町1丁目7-27(開道開バス停前)  
☎ 42-2040

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  
小名浜支所バス停徒歩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・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

郷ヶ丘 医療法人 郷ヶ丘クリニック  
あかいけ耳鼻咽喉科

院長 赤池 徹哉 診療科目 / 耳鼻咽喉科  
〒970-8045 いわき市郷ヶ丘2丁目55-2  
TEL.0246-29-5333 FAX.0246-29-5335

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
午後 2:00~5:30	●	●	●	●	●	●

休診日/第3水曜日・日曜日・祝日  
【予約優先】予約専用ダイヤル 0246-28-2300

いわき市常磐開道町1丁目7-27(開道開バス停前)  
☎ 42-2040

OISHI ENT Clinic  
医療法人 おおいし耳鼻咽喉科

日本耳鼻咽喉科学会認定耳鼻咽喉科専門医 院長 大石 剛資

診療時間  
●月・火・水・金  
午前 9:00~11:30  
午後 2:00~5:30  
●土  
午前 9:00~11:30  
午後 休診  
【休診日】  
木・日・祝日

いわき市内郷ヶ丘町川原田122  
TEL.0246 (45) 3387  
http://oishi3387.itw.jp/



# 自分で出来る1日の花粉症対策

## ① 最新情報をチェック

朝起きたら、ニュースやインターネットで花粉飛散情報を確認します。

## ② マスクやメガネでガード

外出時はマスクやプロテクターつきメガネをつけましょう。



## ③ 洗たくものは部屋干し

花粉シーズンは、洗たくものやぶとんを部屋干ししましょう。

## ④ 窓をしめる

花粉が飛ぶ時期はなるべく窓をしめ、花粉が室内に入るのを防ぎましょう。空気清浄機をおくのも効果的です。



## ⑤ 室内に入る前は衣服をはらう

衣服についた花粉は手でしっかり落とします。花粉がつきにくいので、つるつるした素材の服のほうがおすすめです。



## ⑥ 手あらい・うがい

外出後はまず手あらい・うがいをしましょう。



## ⑦ 鼻水は外に出す

鼻水は飲みこまず、きちんと鼻をかんで、からだの外に出すようにします。

## ⑧ シャワー・お風呂

朝ではなく夜に入浴し、1日にあびた花粉をさっぱり流します。



## ⑨ ぐっすり眠る

質のいい睡眠をとると免疫力が高まり、花粉症の症状が軽くなります。



「メガネ・補聴器の内山」平銀座店で教えてもらいました。おススキの花粉用対策のメガネ「スカッシーフレックスプラス(写真①)」は、そのままで何度付きレンズに入る

### ◆花粉から身を守る

とです。そして、抗アレルギー剤の季節前投与を行うのがよいでしょう。アレルギーの話ではないのですが、当院はいわき地区では唯の多焦点眼内レンズを用いた白内障手術の先進医療認定施設です。ご希望の方はその旨予約の際申し付けください。

「ライトアイガード」は既製のメガネにカチツとはめるカバー。プレームの形状に合わせた種類があり、瞳にうるおいを与える効果も。ほかに、メガネの上から掛けられるオーバークラスもあり。マスクをするともメガネが曇って困る方多いのではないですか？特に運転時は怖いですね。曇りを抑えるマスクや、強力曇り止

れ替えても使える優れたもの。プレームの周りを覆うカバーはシリコン素材で、柔らかくフィット感も抜群。取外しもOKで洗えるだけでなく、一般のメガネとしても使用できます。「ライトアイガード」は既製のメガネにカチツとはめるカバー。プレームの形状に合わせた種類があり、瞳にうるおいを与える効果も。ほかに、メガネの上から掛けられるオーバークラスもあり。マスクをするともメガネが曇って困る方多いのではないですか？特に運転時は怖いですね。曇りを抑えるマスクや、強力曇り止



カバーは目立ちにくくフィット感もよし。度付き対応にも出ます。



め劑などもありますが、うまく取り入れて快適に過ごしましょう！



【ドライバー】矢内湯本タクシー 村山利喜夫さん

ひどくなるや壊れた水道のように鼻水が止まらなくなり、仕事もできない状態になるとい村山さん。2種類の薬を併用し、早い時期から飲み始めながら症状に応じて調整して自己管理を徹底しています。車の窓は極力開けないようにし、マスクにはティッシュを挟むなど、花粉を寄せ付けない努力も怠りません。それでも酷いときは、村山さんとおきの民間療法が。「大根おろしのようにレンコンをおろして、綿棒で鼻の中に塗るんです。炎症を起こした鼻の中がオブラートに包まれたような状態になり、症状が和らぎます」

## 花粉症対策

5年ほど前から花粉症に。鼻や目の症状に悩まされ、花粉症の大変さが分かったといえます。そんな松井さんは、風邪を引いたときなどにも、薬は飲まないで乗り越える「気合派」。花粉症対策には免疫力を高めるといわれる乳酸菌飲料を毎日飲む程度で、飛散が多く酷い年だけ医療機関で1シーズン効く注射を打ってもらうそうです。東京でのサラリーマン生活を経て昨年秋に実家にUターンしてから、初めての花粉時期。外仕事も多くあります。「花粉症って思わないことも大事な笑」。気合で乗り切る春です!



【造園業】ガーデン&エクステリアはる松井大夢さん

医療法人 清風会

# 吉成内科

理事長・院長 吉成 毅  
日本内科学会認定医  
診療科目 / 内科・消化器科・呼吸器科  
※訪問診療のご相談も承ります

■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

いわき市常磐上湯長谷町堀ノ内72-5  
TEL. 42-2220 FAX. 42-2250  
https://www.yoshinarinaika.jp/

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

◇受付は30分前◇

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前8:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
午後1:30~5:30	○	○	○	○	○	○	△

休診日 / 木曜午後・土曜午後・日曜・祝祭日

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6-1 (6号国道沿い) TEL. 32-3125  
http://www.nagase-naika.net/

医療法人 そえだ医院

理事長 医学博士 添田 仁一

内科・外科・小児科・アレルギー科・皮膚科

	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	○	○	○	○	○	△
14:30~18:00	○	○	○	○	○	△

休診日: 日曜・祝日・第4土曜・第5土曜

TEL. 68-6155 いわき市常磐湯本町吹谷55-1  
http://www.soeda-clinic.jp

医療法人 山内クリニック

理事長 山内俊明

いわき市平谷川淵一丁目16-5 TEL. 25-8181  
ホームページ https://iwakikai.jp/

■診療時間 午前 8:30~12:00 午後 2:30~5:15  
■休診日 日曜・祝日・木曜午後・土曜午後

内科・循環器科 ■訪問診療 医師宅へ出張診療  
訪問診療 医師宅へ出張診療

総合サービス ■小規模多機能型すばる  
■通所リハビリテーション  
■やがせデイサービス  
■きらくデイサービス  
■まこころデイサービス

お泊まりサービス ■ショートステイ

TEL. 21-5596

TEL. 21-5633

介護用品は 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

# アルプにまかせて安心

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

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

介護福祉用品販売部 福祉用具事業部 TEL. 077401073

大野観光いちご園 開園中

今がシーズン♡ ~6月上旬まで

今すぐ予約して 10%OFFの販売

料金 [12月~3月]

大人 (中学生以上)	1,600円
小人 (小学生)	1,300円
幼児 (小学生未満)	1,100円
70才以上	1,100円

●3才未満は無料です  
●4才以上は別途料金がかかります  
●当日予約は受付できません  
●開園時間 / 午前10時~午後4時  
●定休日 / 水曜日(祝日の場合は営業)

TEL. 0246-33-3434

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 90-ファーマー

いわき市平谷川淵一丁目17-6  
TEL. 25-3600 FAX. 25-3655

## いわき市医師会から皆様へ

### 《第8回》認知症について

中野内科クリニック 院長 医学博士 中野 庄内先生

「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方に、地域での取り組みや、いわきの現状などをご紹介いただくコーナーです。

認知症は誰もが罹患しうる可能性のある疾患で、これから高齢化社会に向け2025年にはその患者数が凡そ700万人に達すると推計されている。認知症とは二度正常に達した認知機能が後天的な脳の障害により持続的に低下し、日常生活や社会生活に支障をきたすようになった状態をいい、それが意識障害のない時に見られること定義される。つまり、認知症は一つの疾患ではなく、様々な原因疾患を背景に持つ症候群と考えられる。我が国における研究では認知症の原因疾患として最も多いのはアルツハイマー病で、次いで血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症、アルコール性認知症と続く。

次に、認知症と区別すべき病態には、以下のものがある。  
 ①加齢に伴う生理的健忘：通常、部分的な物忘れで、進行せずしても緩徐であり、病識があり、日常生活への支障が少ない。  
 ②せん妄：意識障害を伴う急性の精神障害で、意識がぼんやりしたまま歩き回り、点滴を抜いてしまったり、幻覚や妄想が出現し興奮状態になったりする。

③うつ病：うつ病やうつ状態における仮性認知症は動作・思考緩慢や集中困難が生じ、記憶力の低下や判断の障害が起り、自覚症状として記憶力障害を訴え、認知症と間違われることがある。  
 ④身体疾患や脳外科的疾患：ビタミンB12欠乏症、甲状腺機能低下症、慢性硬膜下血腫、正常圧水頭症などが認知症の症状を呈することがある。

ここで大別なのは、鑑別された疾患のなかには治療可能な疾患があり、医療機関での注意深い問診と診察、血液生化学検査、画像診断などが重要となる。

現在の認知症の治療は非薬物療法として音楽療法、認知作業療法などが、薬物療法としてはアルツハイマー病では脳内のアセチルコリンが低下しているのをその分解を抑えるアセチルコリンエステラーゼ阻害薬があり、また脳内のグルタミン酸神経系の機能異常がありこれを抑制する薬剤が使用されている。



#### 中野内科クリニック

院長 医学博士 中野 庄内先生  
 いわき市平字銀治町13 国府田ビル3F  
 ☎0246-22-7200

神経内科専門医としてパーキンソン病や脊髄小脳変性症などの治療も行う。また、たばこやアルコール、頭痛、めまいなどの症状はご相談ください。



## ピックアップ 栄養素の効果・効能

### 【かぼちゃ／10月】

かぼちゃには大きく分けて日本かぼちゃと西洋かぼちゃがあり、お店に並んでいるものは、ほとんどが西洋かぼちゃです。甘く、ホクホクした食感で、栄養素もエネルギーも日本かぼちゃより高いのが特徴です。かぼちゃにはβカロテン、ポリフェノール、ビタミンC、ビタミンEなどの抗酸化ビタミンと呼ばれるアンチエイジングに効果がある栄養素がたく含まれていて、細胞が老化するのを防いでくれます。特に多いβカロテンは体内でビタミンAに変わって免疫力を高め、風邪などのウイルスを撃退してくれるほか、粘膜を強くし、美肌にも効果があります。



### 【鮭／11月】

昔から鮭は「捨てる場所がない」と言われています。牛肉や豚肉と比べ、低カロリー低脂肪で、たんぱく質は消化吸収がよく、子供・病人・高齢者に最適です。脳の活性化に良いといわれているDNAもたっぷり。鮭の赤色の色素でもあるアスタキサンチンは、非常に強力な抗酸化作用を持っています。

### 【豚肉／9月】

豚肉に含まれるビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える重要な栄養素。心身を活性化させ、健康な状態に保つ効果があります。ビタミンB1の吸収を助けるアリシンを豊富に含んだ、玉ねぎと一緒に炒め合わせるのも効果的です。ビールに含まれる酵母や炭酸には、お肉を柔らかくする効果があります。

## 2019年総集編 第2弾

スマホをかざすと、1分でわかるレシピ動画が見れます！



## 美味しくはじめる健康な食生活 ハッピー・レシピ

La・暮らしでは毎月、旬の食材を用いて「調理しやすさ」と「栄養」を考えたお料理のレシピを、紙面と動画でご紹介しています。今月は総集編第2弾です。表紙のQRコードからスマホにアプリをダウンロードして、ご覧ください！

8月 たっぷりの野菜でヘルシー！  
『ベジタブル・エッグベネディクト』

9月 食べて夏の疲れを取る！  
『豚ロースのトマトビール煮込み』

10月 ハロウィンパーティーにぴったり！  
『クリームチーズとかぼちゃのサラダ』

11月 秋の味覚を楽しむ♪  
『鮭のゆず胡椒味噌炊き込みご飯』

住まいのことならお気軽に!!  
**あったかステーション**  
 リフォーム、器具など  
**住宅設備全般 承ります!**

平窪地区に開設 しました!

Gas One 常磐共同ガス株式会社  
 おかげさまで60年  
 これからも地域の皆様と歩んでまいります  
**0120-43-3148**  
 本社/いわき市常磐湯本町日渡74-7  
 小名浜営業所/福島県いわき市小名浜前沼1  
 ●ひろのてらすショールーム ●相双営業所 ●南相馬営業所

かざす ゆったりとしたくつろぎの空間

眠りや寝具の相談

最新の寝具を体験

オーダーメイド 枕づくり

本部 小名浜店 鹿島S.Cエプリア店  
 いわき市小名浜前沼39番地 電話☎0246-22-7200  
 いわき市常磐湯本町日渡5番地 電話☎0246-46-0557



# 2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。



## ▶休日当番医

2020年1月21日現在

2/2	中央台たなか眼科	9:00~14:00	中央台高久	29-1722
	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	磐城中央病院	9:00~17:00	小名浜南富岡	53-3511
	なこそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
9	せき整形外科クリニック	9:00~17:00	常磐西郷町	84-9905
	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	みちや内科胃腸科	9:00~17:00	小名浜住吉	58-4180
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
11	いわき湯本病院	9:00~17:00	常磐湯本町	42-3188
	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
	こじま内科	9:00~17:00	遠野町上遠野	74-1500
16	常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	81-5522
	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	石井医院	9:00~17:00	小名浜本町	54-5330
	榊田病院	9:00~17:00	榊田町	63-3202
23	そえだ医院	9:00~17:00	常磐湯本町	68-6155
	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
	くさのクリニック	9:00~17:00	泉玉露	56-1060
24	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	常磐西郷町	42-4135
	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	小名浜生協病院	9:00~17:00	小名浜岡小名	53-4374
3/1	ごうじな慈愛病院	9:00~17:00	錦町	63-5141
	はたの眼科	9:00~17:00	常磐関船町	42-2040
	中央台たなか眼科	9:00~14:00	中央台高久	29-1722
	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
8	中村病院	9:00~17:00	小名浜大原	53-3141
	なこそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
	常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	81-5522
	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
8	中山クリニック	9:00~17:00	小名浜西町	73-1112
	榊田病院	9:00~17:00	榊田町	63-3202
	いわき湯本病院	9:00~17:00	常磐湯本町	42-3188

## ▶日曜小児専門当番医 9:00~12:00

2/2	渡辺クリニック	平南町	25-1170
9	しがごどもクリニック	鹿島町久保	58-5505
16	ごどもクリニックすずき	泉町	56-6336
23	森のごどもクリニック	榊田町	38-7227

- 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

## マタニティサロンのご案内

助産師によるサロンを開催します。お気軽にご参加ください。

- 【日時・会場】 ①2月10日(月) かも元気センター 植田町本町一丁目12  
②2月19日(水) チャイルドハウスふくまる 四倉町字五丁目218  
③2月28日(金) 小名浜児童センター 小名浜寺廻町10-3  
※各日10:00~12:00

【対象】 妊婦・子育て中(産後4カ月ごろまで)のママ・パパ・祖父母などのご家族  
【内容】 ・助産師によるミニ講座(妊娠中の体作りや出産知識等)  
・妊娠・出産・育児・授乳などの個別相談

【参加方法】 参加費は無料です。申込みは必要ありません。  
親子健康手帳(母子健康手帳)・筆記用具等お持ちください。

問合せ▶いわき市子ども家庭課 母子保健係  
Tel.0246-27-8597



## 障害年金無料相談会

統合失調症やうつ病などの精神疾患、けがなどの外傷や後遺症、がんや脳出血などの内臓疾患など、さまざまな疾病が障害年金の給付対象となることがあります。ぜひこの機会にご相談ください。

- 【日時】 令和2年3月29日(日) 10:00~16:30  
【会場】 いわき産業創造館セミナー室 いわき市平字田町120 ラトフ6階  
【対象】 病気を患っている方、障害をお持ちの20~64歳の方  
【内容】 個別相談(2時間まで駐車場無料です)  
【参加方法】 事前予約、申し込みは不要です。  
年金手帳など、できるだけ症状が分かる資料をご持参ください。

問合せ▶いわき障害年金相談センター Tel.0246-63-3518

## いわき市医療センター サポートサロン えん

毎月第3火曜日に、がん患者さんとそのご家族を対象としたミニ講演と茶話会を開催しています。がん専門相談員との相談も可能ですので、お気軽にお声かけください。

- 【日時】 2月18日(火) 13:30~15:00 ※毎月第3火曜日の開催です  
【会場】 いわき市医療センター サポートサロン えん いわき市内郷鹿野町久世16  
【対象】 がん患者さんとそのご家族 ※他病院に通院・入院中の方でもご参加いただけます  
【内容】 ・ミニ講演会 ・茶話会  
2月のミニ講演会のテーマ「痛みとの付き合い方」  
【講師】 薬剤師  
【参加方法】 参加費は無料です。予約は不要です。直接会場にお越しください。  
問合せ▶いわき市医療センター がん相談支援センター(担当:會田・作山)  
Tel. 0246-26-3117(平日8:30~17:15)

## 聴いて・学んで・対処できる「消費者トラブルの現状と対処」セミナー

高齢者を狙う詐欺や消費者金融トラブルの実態、被害に遭わないための対処法などを学びます。

- 【日時】 2月15日(土) 13:30~15:00 (受付13:00~)  
【会場】 いわき産業創造館セミナー室 いわき市平字田町120 ラトフ6階  
【内容】 講演会  
【講師】 福島県金融広報委員会金融広報アドバイザー 柳沼広美さん  
【参加方法】 参加費は無料です。定員30人になり次第募集を締め切ります。参加希望者は下記に電話で申し込みください  
問合せ▶飯田教郎 Tel. 090-4725-7636



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。

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)

2/9	9:30~11:30 13:00~16:30	イオンいわき店	16	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター
12	9:00~16:30	スパリゾートハワイアンズ 日帰り第二駐車場	18	9:00~12:30	鹿島ショッピングセンター
14	13:30~16:30	JR内郷駅前	21	14:00~16:30	いわき信用組合本店
			24	9:30~11:30 13:00~16:30	イオンいわき店
			27	9:00~11:00	いわき東警察署

**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。











# あなたともう少し一緒に らく たの 楽に楽しく、御宿らくやで...

サービス付高齢者向け住宅「御宿らくや」では  
ご夫婦での入居も可能な2人部屋をご用意しております。  
お二人の時間を大切にしながら安心安全な環境の中で見守り・サポートさせていただいております。  
ぜひお二人でご見学にいらっしやいませんか。

## 御本人と家族にあった介護施設を全て無料でご紹介!! いわき老人ホーム相談窓口

高齢化社会の真っ只中、いわき市にも様々な老人ホームや介護施設がオープンしました。そんな中で、利用する本人はもちろん、家族の生活スタイルに合った施設を探すことはとても手間のかかることです。また、専門知識もなく、入居してから「こんなはずではなかった」と後悔する相談も増えてきました。  
私たちは、失敗しないことはもちろん、ご利用者様やご家族の笑顔のために、様々な老人ホームや介護施設をご紹介したいと考えております。



### よくあるご相談の一例

- 24時間の医療体制が整っている介護施設希望!
- どんな種類の老人ホームがあるのか知りたい!
- 入院中ですが退院後すぐに入れる施設はありますか?
- 短期間でも利用できる施設を希望!
- 家族も通いやすい施設を探しています!
- 少ない年金で入居できるところはありますか?

お気軽にご相談ください。  
**TEL:0246-54-5000**

## 脳活カフェ 元気塾

生活習慣を身に付けて、仲間と元気で健康な毎日!

- ✓足腰が昔より弱くなったと感じる
- ✓物忘れをすることが多くなった
- ✓運動の習慣がなくて家に閉じこもりがちだ
- ✓介護の必要ない身体でいたい



脳を楽しく刺激して活性化を促し物忘れなどを予防していきましょう。  
認知機能の低下の予防や、認知機能の向上を目指しましょう。

参加費:500円 ※コーヒータイムを設けています。

特定非営利活動法人  
いわき介護予防支援の会が定 理事長 関内さえ子

- いわき市シルバーリハビリ体操1級指導士
- シニアソロジー(脳活性プログラム)教育トレーナー研修終了
- 整体師(カイロプラクテック・経絡整体)
- 足裏反射区療法 ●英国式リフレクソロジー



**2月11日(火) 午前10:00~午前11:30**

## シルバーリハビリ体操

市長認定指導士が、丁寧に指導します。

**第1・第3火曜**  
午前10:00~  
午前11:30

## 第130回バラエティーショー いわき二胡を弾こう会

平成20年6月発足。公共の場での演奏活動を目的の一つに練習を重ね、いわき街なかコンサートやいわき芸術文化交流館アリオスでのサロンコンサート等に参加している。活動時は、「先生、生徒」ではなく、「隊長、隊員」と呼び合う。アクティブな会員は15名他、独自に楽しんでいる会員も数名在籍。昨年、「横浜二胡を弾こう会」と連携した。



**2月1日(土) 開場 午後1:00 開演 午後1:30 場所 ころの駅御宿ぶどうや**  
どなたでも参加できます。詳しくはお電話にてお問い合わせください。

介護のことでなにかお困りのことがありましたら、ぜひご相談ください。

# 入居相談随時受付中!! TEL:0246-54-5000

6この駅 優しさは、私達のプライドです。

徒歩5分圏内  
3施設

- 訪問介護
- 小規模多機能型居宅介護
- 居宅介護支援
- デイサービス
- 住宅型有料老人ホーム
- サービス付き高齢者向け住宅
- 整骨院
- 配食サービス

