

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。



梅雨から夏、心地よく安全な暮らし方

- ① やや暖かい温度 (特に20度~40度)
- ② 空気(酸素)
- ③ 湿度70%以上
- ④ 垢などの栄養分

【カビ・ダニ】
梅雨時の困り事といえば、ジメジメした湿気。この湿気、身体に不快感を及ぼすだけでなくカビやダニの原因になります。カビは、

梅雨から夏の お困りポイント

6月に入りました。梅雨入り、そして暑い夏がやってきます。新型コロナウイルスは小児状態を保ち、緊急事態宣言も解除されましたが、第2波を呼び込まないためにも、今シーズンも日々の暮らしの中で予防を意識して過ごしたいものです。今月は、食中毒や熱中症対策、梅雨時の洗濯やお掃除のコツなどを、コロナ対策も意識しながらご紹介いたします。

梅雨時は洗濯物を室内に干す家庭も多いですが、嫌なニオイが発生するときに厄介です。このニオイは、汚れ自体の化学的な分解、細菌による作用、部屋干し時の高温条件などで生まれる複合臭なのだそうです。体から分泌されて衣類に付着したものの洗濯しても



といった4つの条件がそろって生えやすくなります。梅雨時は、この4条件がそろった時期なのです。ダニも65%以上の湿度と25度前後の温度で繁殖します。カビやダニは室内を汚すだけでなく、アレルギー性疾患の要因となるため、防ぐ必要があります。

【お洗濯の生乾き】
梅雨時は洗濯物を室内に干す家庭も多いですが、嫌なニオイが発生するときに厄介です。このニオイは、汚れ自体の化学的な分解、細菌による作用、部屋干し時の高温条件などで生まれる複合臭なのだそうです。体から分泌されて衣類に付着したものの洗濯しても

落とされなかった「たんぱく質汚れ」や「生乾きで繁殖した細菌」のニオイ攻撃を防ぐ、もっともおススメは、ガス衣類乾燥機。高温風が天日干しでもとれない雑菌を除去しニオイの心配はゼロ。晴れた日の天日干し以上の効果をもたらしてくれます!

内では熱中症にかかっています。今シーズンは新型コロナウイルス感染症予防で外出を控え、家にいることが多いことから、二層の注意と対策が必要です。特に高齢者は気温の変化を感じる機能が鈍てくるため、暑いところに長く留まっていることに気付かず、熱中症が重症化しやすい傾向にあります。

【お洗濯の生乾き】
梅雨時は洗濯物を室内に干す家庭も多いですが、嫌なニオイが発生するときに厄介です。このニオイは、汚れ自体の化学的な分解、細菌による作用、部屋干し時の高温条件などで生まれる複合臭なのだそうです。体から分泌されて衣類に付着したものの洗濯しても

- ① 風の道をつくる
 - ② 洗濯物に風を当てて湿気を追い出す
 - ③ 出てきた湿気を回収する
- 温度が高い方が乾きやすいので、南側の部屋に干しましょう。コツは「早く乾かし、除湿する」です! カビ・ダニ、生乾きは、除湿・換気こまめな掃除対策しましょう!

内では熱中症にかかっています。今シーズンは新型コロナウイルス感染症予防で外出を控え、家にいることが多いことから、二層の注意と対策が必要です。特に高齢者は気温の変化を感じる機能が鈍てくるため、暑いところに長く留まっていることに気付かず、熱中症が重症化しやすい傾向にあります。

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 (182m) (179m)

会場

■岩間E 月々の返済 **73,021円** (税別) 2,630万円借入の場合 現金0・ボーナス返済無し・年利0.9%・35年払い 販売価格 **2,415万円** (税別) 直売につき手数料無し **919,248円** お得!

■1階面積/56.31m²(17坪) ■2階面積/56.31m²(17坪) ■竣工面積/112.62m²(34坪) ■土地面積/185.35m² ■第130号建築確認BHC1140号 ■学校/汐見ヶ丘小・植田中 ■交通/バス停植田東入口徒歩5分 ■取引形態/売主

いわき市小浜林坂字桐町6-2 <https://fukuyasangyo.jp> 0120-298-480

今月の特集テーマ

梅雨を快適に

index

- P1~3 梅雨から夏、心地よく安全な暮らし方
- P4 ハッピーレシピ
- P5 健康カレンダー 献血バススケジュール
- 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!

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郡本町日渡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!

訪問 機能訓練・はりきゅう・マッサージ

からだ元気治療院

いわき中央店・北店

0246-51-8090

いわき市内郷綱町金谷9-1-101
【営業】9時~18時(日・祝・定休)

鍼灸師・あん摩マッサージ指圧師、随時募集中!

可能性があります。部屋のなかでできる運動を行い、体力の低下を防ぎ、徐々に暑さに慣れましょう。日頃から栄養バランスのよい食事を摂るのも大切です。また、近所や地域での声かけや見守りもお願いしま

其二 高温多湿時は食中毒に要注意

これからの季節、注意したいのが食中毒。いわき市保健所生活衛生課食品衛生係で伺いました。

― 新型コロナウイルスの影響で買い置きや作り置きを注意する方も多くあります。注意すべき事柄は？

食中毒予防の観点からは買い置きは控えたいところではあります。食品の保存方法を確認のうえ、常温保存品以外は速やかに冷蔵・冷凍保存をして食品の温度管理を徹底しましょう。また、冷蔵庫に食品を詰めすぎると、冷気の循環を妨げ庫内の温度が冷えにくくなりますので、7割を目安としスペースに余裕を持たせましょう。

さらに、食品の期限管理の徹底を。調味料などの開封日、料理の加工日などを記録し、冷蔵庫や冷凍庫に保管するなどして早めに消費しましょう。作り置きのおかずは、冷蔵庫から出してそのまま食卓に並べるのではなく、再加熱を十分にしてから食べたほうが安全です。また、作り置きのおかずを冷凍保存するときは、1食分などに小分けに

して保存しましょう。大量にまとめて冷凍保存した場合は、食べきれなかったときに再び冷凍すると料理の品質の低下を招くことになりま

― 具体的に注意が必要な食品やお料理は？

加熱せずに食べられ、かつ消費期限が短い「刺身」や「生野菜サラダ」、「和え物」などは注意が必要です。また、大鍋で調理し、かつ常温で保管されがちな「カレー」などの煮物料理にも気をつけましょう。

― 調味料の瓶の縁など、うっかりした場所にカビが生える場合があります。使いきれない場合の保存方法は？

また、冷蔵庫にもカビが生えることが「冷蔵庫で保存する際の注意点を教えてください。」

カビは、温度・湿度・酸素・栄養分などの条件が揃うと発生します。また、空気中にはカビや酵母などの微生物が存在し、それらが混入することでカビが発生してしまいます。カビを防ぐポイントは、瓶の蓋を開けたままにしないこと、開封後は早めに使い切ることで、清潔なスプレーで取り出すこと、冷蔵庫で保管することです。

冷蔵庫のパッキンが傷むと結露や手の汚れなどによりカビを発生させるため、定期的な点検を行います。また、冷蔵庫の清掃及び消毒を行います。食中毒予防の基本は「手洗い」です。人の手には多くの雑菌がみついています。手

洗いの目的は、手から汚れを落とす清潔にすることです。食品を扱う際に清潔にするのは、リスクを可能な限り少なくし、食中毒などの健康被害を起こさないように安全を確保するためです。料理をする前や作業を切り替える際には、必ず手を洗いましょう。



解決アイテムは「エアコン」！

梅雨から夏にかけての快適な暮らしのお役立ちアイテム「エアコン」。みなさんのご家庭のエアコンはお元気に使えますか？

「エアコンのお手入れを怠ると、エアコン自体から嫌なニオイやカビが出てくる場合があります。お掃除のプロ、常光サービスの押部さん、小浦さんが教えてください。」



― なんと！聞き捨てなりませんか！

ご家庭で自分でお掃除できるのは、フィルターなど限られた部分です。熱交換器といったエアコン内部に夏場、水が残って菌が繁殖しノロになり、冬に乾いた暖房風と一緒に排出されるのです。

― 汚れが蓄積されていたとは、ビックリです！

分解しないと清掃できない部分なので、プロにお任せください。

― 汚れは機器にも悪影響ですよね？

ファンなどに汚れが付いていると、本来の力を発揮できません。風量が落ちてくる場合、汚れが原因とも考えられます。

― 分解して清掃する頻度は？

使用具合にもよりますが、例えば一般のご家庭でしたらリビングは3年に1度、ほかのお部屋は5年に1度程度などよいと思われ

― お掃除のプロに伺います！ちなみ、ほかにカビの気になる場所は？

浴室です。例えばシャowerバスなどは浴槽の側面カバリの内側、鏡の前の台の内側、入口のレールの内側がとて汚れています。

― 同社では、個別に相談を受け現場調査の上、お掃除します！

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
※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.yoshinari-naika.jp/

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12時 午後2時30分~午後6時
火・土曜日 午前9時00分~午後12時
●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

いわき市常磐関船町1丁目7-27(関船上関バス停前)
☎ 42-2040

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

郷ヶ丘 **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
〒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
午前 9:00~12:00
午後 2:00~5:30
●休 ●休 ●休 ●休 ●休 ●休

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

6号バイパス
あかいけクリニック
●花巻駅
●ごとう接骨院
●シマダ 薬局
●東明銀行
●マリー

くっす樹
Kutsurogi
水く快適に住むための理想を追求したワンランク上の住まい

標準装備 + 楽しく快適省エネ
ウッドデッキ 床暖房 防音設備 太陽光発電

ジェイ・ケイ・ハウス
常盤開発グループ 株式会社ジェイ・ケイ・リアルタイム
いわき市常磐水野谷町堀ノ内17番地 TEL.0120(46)4118

医療法人 放和生会 **山内クリニック**
理事長 山内俊明
いわき市平川瀬一丁目16-5 TEL.25-8181
ホームページ https://iwakikai.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
・きらくデイサービス
・まこころデイサービス

複合サービス
・小規模多機能型すばら
・小規模多機能型すばらい

訪問サービス
・コスタス訪問看護ステーション (訪問リハビリ可)

お泊まりサービス
・ショートステイ

総合窓口 事業推進室 ☎21-5633

保険調剤・在宅医療をバックアップ!

TARO PHARMACY

業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。

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

内科・胃腸科・循環器科・呼吸器科 **長瀬内科胃腸科**
院長 長瀬克麿 副院長 長瀬慶一郎 医師 長瀬紀子

受付は30分前

診療時間
午前 8:00~12:00
午後 1:30~5:30
●休 ●休 ●休 ●休 ●休 ●休

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
四倉町上井田字北苑田6-1 (6号国道沿い) ☎32-3125
http://www.nagase-naika.net/

キレイのコツを教えます

梅雨だからこそ気持ちよくしたい場所…「玄関」。整理収納アドバイザー・クリンネストの初瀬玲子さんがキレイのコツを伝授してくれました。



梅雨の季節だからこそ『玄関』を綺麗にしてみませんか。「運氣」が入り出す大切な場所と言われています。外出や仕事から帰り、玄関を開けた途端「ムワッ!」としたら本当に残念ですね…。「やっぱりお家が一番!」と思えるように玄関を整えましょう。2~3日梅雨の晴れ間の予報が出たら「玄関お掃除」のチャンス!初めに「玄関の整理収納」をしておく、効果抜群です。さあ、始めましょう!

玄関を綺麗にする手順

1.使う道具を準備する

ほうき、ちりとり・雑巾、バケツ、古い歯ブラシなど

2.玄関の外に、全ての靴を出して家族ごとに並べる

3.並べた靴を分ける

- ①一年中履いている
- ②季節により履く(サンダル・ブーツなど)

③今は履いていないポイントは「履くことができる」ではなく「今履いているかどうか」で考えること ※全部出してみると、思ったより沢山の靴が…。高価だった靴、お気に入りだった靴でも「今履かない靴」は感謝して処分!迷った時は実際に履いてみて、心地良く安全で動きやすい靴を残してくださいね。(同様に他の履物や傘も整理)

4.「からっぽの玄関」をお掃除

- ①初めに棚やたかきを掃き掃除(乾いた汚れは乾いた状態で)
- ②扉・下駄箱の中・棚などを拭き掃除(上から下へ)
- ③次回に備えて下駄箱に敷き紙除菌剤などもお好みで置いて下さい

5.選んだ靴を取り出しやすく収納

子供靴は低い位置に・季節外の靴は袋に入れて上段に

6.時々扉を開けて空気を流して

出しておく靴は最小限に(濡れた傘や靴は、よく乾かしてからしよう)

7.最後は棚に「お気に入りコーナー」を作って完成!

玄関のお掃除は梅雨時の快適さをもたらすだけでなく、立った時にほっとする「癒しの場」をつくってくれます。「幸運」が舞い込みますように…。



上手なエアコンの選び方・使い方

今年はエアコンを新調しようかしら?…そんな方にダイキンいわき営業所の丹野所長にアドバイスをいただきました。



皆さん、ステイホームでお掃除をされていると思いますが、手の届かない部分はご依頼ください。よりよい環境になると思います。

今年シーズンの特徴を教えてください。熱交換器を夏だけでなく冬場もしっかり洗浄・乾燥し、常にエアコン内部をキレイに保つことが出来る機種が初めて登場しました。

1ー1 新型コロナウイルスの影響で各家庭や事業所で換気回数が増やされていますが、エアコンを使うようになると、もったいないような…。

エアコンを付けたままで消費電力を抑えながら運転をするポイントはエアコンで消費電力が多くなるのは電源を入れた時なので、使用中のエアコンは電源を切らず、つけたままの状態です。窓を開けること。また外気温が入って部屋の温度が上がるとエアコンの消費電力が

増えるため、換気の前には温度設定を少し高くしてから窓を開けることが大切です。

近年のエアコンは本体に室外から新鮮な空気を取り入れる給気換気が出来る機種がご用意されています。空気の循環ができるのでお勧め致します。

1ー1 エアコンを使った湿気対策を教えてください。

近年のエアコンには、室温を保つまま余分な湿気が取れ寒くなりにくい快適除湿の機能がある機種もあります。また機種によっては、室内の洗濯物を乾かすのに適した運転ができる機種もありますので湿気対策にも有効です。

これからの季節、いろいろな暮らしのコツを上手に取り入れながら、健康に快適に過ごして、楽しい夏を迎えましょう!



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 1,500円(税別)
24号エコジョーズ 10年リース	月々 2,200円(税別)
ビルトインコンロ 8年リース	月々 2,200円(税別)
テーブルコンロ 5年リース	月々 1,000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 0120-43-3148

本社 / 福島県いわき市常磐湯本町日渡74-7

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

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

2020.6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

6/7日 29日

9:30~11:30
13:00~16:30

※日程・時間は諸事情により変更になる場合がございます
※献血車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
いわき市平字常盤3番6-1 TEL.0246-41-3000(代)
1F献血所: 日曜(献血業務) 祝日(9:00~22時) その他(売場) 9:00~21時
※献血所は一部時間帯にて臨時休業いたします

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 (延長しました!)
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

— 往診のご相談も承ります —

いわき市平中平窪細田町3-2 ☎(22)0010

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 お気軽にお願い下さい

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: いわき市佐藤町東一丁目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

介護保険指定事業所 福祉用具事業所番号 070401073

6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&休日診療協力医

2020年5月19日現在

6/7日	磐城中央病院	9:00~17:00	小名浜南富岡	53-3511
	なごそ病院	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
	山口医院[内科]	9:00~17:00	平作町	24-1811
	中央台たなか眼科[眼科]	9:00~14:00	中央台高久	29-1722
14日	月川レディースクリニック[婦人科]	9:00~12:30	平童子町	35-3511
	永井整形外科	9:00~17:00	小名浜西君ヶ塚	54-7722
	柳田病院	9:00~17:00	植田町	63-3202
	いわき湯本病院	9:00~17:00	常磐湯本町	42-3188
	須田医院[内科]	8:30~12:00	小島町	27-6060
21日	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
	小名浜生協病院	9:00~17:00	小名浜岡小名	53-4374
	こうじま慈愛病院	9:00~17:00	錦町	63-5141
	稲崎医院	9:00~17:00	常磐関船町	42-3131
28日	須田医院[内科]	9:00~17:00	小島町	27-6060
	山口医院[内科]	9:00~17:00	平作町	24-1811
	坂本整形外科医院[整形外科]	8:30~17:00	平豊岡	38-2830
	常磐病院[泌尿器科]	9:00~15:00	常磐上湯長谷町	81-5522
	月川レディースクリニック[婦人科]	9:00~12:30	平童子町	35-3511
28日	ふじい医院	9:00~17:00	泉町	56-2288
	吳羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
	織内医院	9:00~17:00	常磐関船町	44-1133
	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 9:00~12:00

7日	やまざわこどもクリニック	郷ヶ丘	28-8686
14日	渡辺クリニック	平南町	25-1170
21日	こない子供クリニック	小名浜岡小名	73-8815
28日	おおぞらキッズクリニック	小名浜大原	85-5439

●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

※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」を設置しているため、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。

●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

「ヘルプカード」でさらなる支え合いの地域づくりを



障がいのある方などが災害時や日常生活の中で困ったときに、周囲にご自分の障害への理解や支援を求めるカードです。障がいのある方と市民の方の支え合いを円滑に進め、心と心をつなげます。

ヘルプカードとは?

障がいのある方や難病の方など、援助や配慮を必要としている方を対象とし、災害時や日常生活の中で困った時に周囲に自己の障がいへの理解や支援を求めるため、助ける場合にどうすればいいのかなどの情報がわかりやすく書かれているものです。

災害時や救急搬送時などの緊急時への対応として氏名、住所、生年月日、緊急連絡先等の情報の記載が可能になっています。

配布対象者

障がいのある方や難病の方など、援助や配慮を必要としている方。(身体障害者手帳等の有無は問いません)。

配布場所

各地区保健福祉センター、内郷支所、遠野支所、好間支所、三和支所、田ん支所、川前支所及び久之浜・大久支所(配布時間8:30~17:15)
※対象者本人が窓口で受け取りが困難な場合は、ご家族や支援者等による受け取りも可能です。



ヘルプカードはいわき市役所のホームページからもダウンロードできます。右のQRコードをご利用ください。

市民のみなさんへ ヘルプカードを身につけた方を見かけたら

ヘルプカードを提示されたとき、付けている方が困っているのを見かけたときは、「何かお困りですか?」「手助けできることはありませんか?」など、声をかけてください。

ヘルプカードに記載されている内容に沿った支援や配慮をお願いします。

お問合せ先

いわき市役所保健福祉部障がい福祉課
電話0246-22-7485
FAX0246-22-3183



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。

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

6/5日	9:00~11:00	四倉支所	24日	9:00~11:00	小名浜支所
7日	9:30~11:30 13:00~16:30	イオンいわき店	28日	11:30~16:30	ヨークベニマル新谷川瀬店
21日	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター	29日	9:30~11:30 13:00~16:30	イオンいわき店

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

●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
泉
小名浜
植田
錦
勿来

いわきニュータウン販売所	中央台鹿島3の11の10	31-0620
小田桐新聞店	泉玉露2の12の6	56-5871
阿部新聞舗	小名浜字大原境西97の11	92-4363
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
毎日・民報 錦販売センター	錦町花ノ井34	63-8222
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。

いわき市医師会から皆様へ

（第12回）月経困難症と月経前症候群(PMS)

月川レディースクリニック 月川 奏先生

「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。

日常生活

で、がまんできないほど痛みが強い生理由痛(医学的には月経痛)を月経困難症といいます。月経困難症の痛みは月経開始後1日目もしくは2日目に強く数日続き、その後徐々に減少し自然に軽快します。しかし、また次の月経時には、くり返し同じような症状がみられます。その他に、むかつき、気分不快、腰痛、頭痛などの症状を伴うこともあります。

子宮内膜症、子宮腺筋症、子宮筋腫などが原因で起こる場合(器質性月経困難症)と、これといった原因となる病気がなく、生活習慣やストレスなどが原因で起こると考えられている場合(機能性月経困難症)があります。

痛みの原因が病気によるものかそうでないかは自分ではなかなか判断できないものです。また痛みの感じ方には個人差があるので、それが月経困難症なのかどうか判断に迷うところでしょう。すれにせよ、「月経痛がひどい」と感じたら、また月経痛が毎年ひどくなっているような場合(子宮内膜症が考えられます)、専門医を受診してください。

月経前症候群(PMS)とは、月経開始の3〜10日くらい前に

から月経までの間にあらわれる心や体の不調をさします。症状は月経開始後3日間持続し、4日目頃からよくなります。例えば、気がいらすむ、やる気がでない、イライラする、というのがよくみられる症状です。また、月経の1週間ほど前から、乳房が張ったり痛くなったりすることがあります。その他、体重が一時的に増える、手足がむくむ、一時的な食欲亢進、疲れやすいなどさまざまな症状があり、あらわれ方や程度には個人差があります。

いずれの場合も毎回同じ周期で同じ症状がくりかえされるという特徴を有します。PMSの原因ははっきりわかっていませんが、黄体ホルモントラロゲステロン、卵胞ホルモン(エストロゲン)のバランスの崩れが原因の一つといわれています。また、神経伝達物質のセロトニンや睡眠誘導物質のメラトニンの関係も示唆されており。

日常生活に支障があるなどの症状が強い場合は、漢方療法・ピル・抗不安薬・睡眠薬などの薬物療法が必要であり、またカウンセリングなどの心理療法などが必要な場合もあり、専門医への受診をおすすめします。



月川レディースクリニック

院長 医学博士 月川 奏先生

いわき市平字蓮子町2-6

0246-61-1111



昨年末で週一回、福島県立医科大学非常勤講師として、更年期・骨粗鬆症専門外来を担当していました。

にんにくを入れて弱火にかけ、香りがしたら玉ねぎを入れて透き通るまで炒める。

- ③の玉ねぎをフライパンの脇に寄せ、オリーブオイル小さじ1を足して2のいわしを入れ、両面に焼き色をつける。
- ⑤白ワインを加えて火を強くしてアルコール分をとばす。
- ⑥マッシュルーム、カットマト、塩・砂糖を入れ、中火で10分ほど煮汁が少なくなるまで煮込み、こしょうで味を調え、ブラックオリーブを入れる。
- ⑦器に盛り付け、お好みでチーズや刻んだイタリアンパセリを飾る。

イワシは脂が多い魚なので、調理中に煙が出て臭かったり、キッチンが汚れるという理由から敬遠されがち。でもお手頃で美味しく栄養満点な食材なので、色々工夫して食べて元氣になりましょう!



【材料(4人分)】

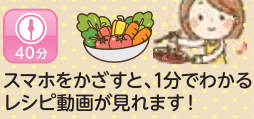
- いわし(下処理).....4尾
- 塩・こしょう.....少々
- 小麦粉.....適量
- オリーブオイル.....大さじ2
- にんにく(みじん切り).....1片分
- 玉ねぎ(みじん切り).....1個
- マッシュルーム(スライス).....4個
- 白ワイン.....100cc
- カットマト.....200g
- 水.....50cc
- 塩.....小さじ1/4
- 砂糖.....ひとつまみ
- こしょう.....少々
- ブラックオリーブ.....4個

- お好みで
- ピザ用チーズ.....適量
 - イタリアンパセリ.....適量

【作り方】

- ①イワシの水気をふき取り塩をふって10分ほどおく。
- ②もう一度水気をふき取りこしょうをふって周りに小麦粉をまぶす。
- ③フライパンにオリーブオイル大さじ1

美味しくはじめる健康な食生活
ハッピー・レシピ



スマホをかざすと、1分でわかるレシピ動画が見れます!

お財布に優しく栄養満点!
いわしのトマト煮 シチリア風



豆知識

【栄養】いわしはDHAやEPAなどの必須脂肪酸が豊富に含まれており、血液をサラサラにすることにより生活習慣病の予防にも効果があるといわれています。またいわしには脳の動きを良くして認知症を予防する効果やカルシウムやリンなどの骨をつくるために必要なミネラル類が豊富に含まれています。

【選び方のポイント】澄んだ目をしている、エラがきれいなピンク色をしている、太って丸みを帯びていてつやがあり、からだが青く輝いているものを選びましょう。

【旬】回遊魚なので、毎年捕れる場所と量は変わりますが、日本付近で捕れるイワシの旬の時期は「初夏〜秋頃」になります。



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!



本部 いわき市勿来町窪田三条3番1
TEL (0246) 65-1522

マイナビ マルト 検索





今月のテーマ
歯と口の中の健康

本人も周りの家族も「体」の健康には意識が向きますが、ついつい疎かになってしまいが、「口の中の健康」です。6月には「歯と口の健康まつり」(6月4日～10日)があります。この機会に歯の健康を意識しましょう。いわき市歯科医師会に伺いました。

歯周病は全身に悪影響をおよぼす！

歯周病は、歯が動いたり歯肉が腫れたりして食べにくくなり食事の質が落ちる、ということだけでなく、近年では、全身疾患にもつながることがわかってきました。

①糖尿病 ②動脈硬化 ③妊産婦の早産、低体重児出産 ④誤嚥性肺炎などです。また、インフルエンザに感染すると重症化しやすいといわれています。口の中の状態がよくないとウイルスが侵入しやすいためと推測されています。ですから、歯周病を予防したり、放置しないことが大切なのです。

自分は大丈夫だと思っても…

2001年のギネスブックには「世界でもっともまん延している感染症」として歯周病が挙げられています。軽度も含めれば有病率は80%以上といわれます。

歯と体を守るため定期健診を

初期には症状がなく、自分ではなかなか気付けません。ですが、早期にケアできれば進行を遅らせることができます。また、治療が必要な場合でも短期間で終了できる可能性があります。そこで、歯の定期健診が大事なのです。

健診の内容

まず問診を行い、レントゲン写真撮影、視診にて虫歯や病気の把握などを行います。歯周病であれば歯周ポケットの深さを計るなどし、目視では分からない部分の検査もして状況を明らかにします。治療後の定期的な健診では、予後の確認や、メンテナンスなどを行います。

80歳でも自分の歯で！

「8020運動」
歯がなくなつた場所にはブリッジやインプラント、入れ歯などがある

オーラルフレイルセルフチェック表

「オーラルフレイル」とは・・・

口の中に関する“ささいな衰え”が軽視されないように、口の機能低下、食べる機能の障害、さらには、心身の機能低下までつながる“負の連鎖”に警鐘を鳴らした概念です。

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物がたべにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている	2	
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきイカ、たくあん程度の堅さの食べ物を噛むことができる		1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1

合計の点数が・・・

- 0～2点 危険性は低い
- 3点 危険性あり
- 4点以上 危険性が高い

予防のために

- ①かかりつけ歯科医を持ちましょう！
- ②口の“ささいな衰え”に気をつけましょう！
- ③バランスの取れた食事をとりましょう！

※日本歯科医師会啓発チラシより

りますが、いずれも自分の歯に勝るものはありません。ある雑誌で55歳から94歳の1000人に「健康について後悔していること」を聞いたところ、第1位が「歯」でした。

特に男性に多いのですが「痛いときにか歯科医院に来ない」というケースが多いです。この意識を変え、定期健診を受けて健康な歯を保ちましょう。

先生からひとこと

歯科治療や健診を受けたいが、「仕事の都合で行けない」という声をよく聞きます。歯も大切な体の一部です。重症化させないためにも、融通を効かせて受診しましょう。

「働き方改革」を健康面でも意識してください。

ススキ歯科
いわき市平字西町目3-12
☎0246-2215690
鈴木 崇夫 先生

お口の健康を維持して充実した食生活を送ることは、全身の健康につながります。是非、定期健診を習慣づけてください。



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!



病院内清掃/常磐地区

【勤務時間】6:00～15:00 (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

【時給】800円/ 交通費別途

1日9名で病院内を手分けして清掃します。

大型ショッピングセンター内清掃/鹿島地区

【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

【時給】800円/ 交通費別途

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。

施設内清掃/平窪地区

【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

【時給】800円/ 交通費別途

公共施設内清掃/平梅本

【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

【時給】800円/ 交通費別途



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崎町11番地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



本社
常光サービス株式会社
いわき市平字西町目3-12

医療関係者支援のため いわきの企業5社連携「マスク」66万枚寄贈

医療関係者を激励する横断幕も市内2箇所に設置



新型コロナウイルス肺炎が猛威を振るう中、マスク不足が大きな問題になりました。医療機関なども同様で事態は深刻さを増しました。このような状況を踏まえ、東洋システム(庄司秀樹代表取締役)、ひまわり信用金庫(台正昭理事長)、ぐるっと(金成直樹代表取締役)、レック(金子義典代表取締役)、常磐共同ガス(猪狩謙二代代表取締役)の5社は協力して、福島県と、いわき市内の最前線で活動する医療・警察・消防の各機関、そして大きな不安を抱えている妊婦の方々に、マスクを寄贈する活動を展開しました。その数は66万2000枚。安心安全なマスクを届けようと呼びかけた、5社の取り組みをご紹介します。

66万2000枚、その出発点は 思いを込めた手紙から

東洋システムでは東日本大震災以降、常時、自社と周辺世帯に供給できる数のマスクや飲料水、食料品などを備蓄しています。昨年の台風被害では常磐共同ガスと連携して、2日後には、これらを被災地域に供給。すばやい対応を展開しました。庄司社長はこういった背景も踏まえ、マスクなどの備蓄の重要性を切に感じていました。

「最前線で私たちを守ってくれている医療機関で、マスクが不足している」。この現状を憂慮した庄司社長は、医療をはじめ警察、消防、コロナの不安がより深刻であろう妊婦の方々に安心安全なマスクを届けたい

と、動き出しました。しかし、自社の備蓄は台風水害支援で底をついていて、思うように数は集まりません。

「東日本大震災以降、医療の現場は人員的に引き続き厳しい状況が続いています。医療が崩壊せぬように、私たちができることで支えたいのです」。庄司社長自らが各製紙メーカーの社長宛に窮状を訴える手紙をしたためたのでした。

福島県内に2カ所の工場を有する大王製紙が趣旨と熱意に賛同し、50万枚の出荷を承諾。さらに常磐共同ガスからは備蓄していたN95マスクを救急搬送等用に寄贈されるなど、必要枚数が確保できました。



5社の思い、 社員のみなさんの思いが 1つに

それぞれの立場で地域とかかわり、地域を守る業務を展開している5社。庄司社長に思いを重ね、合同寄贈が実現しました。マスクの荷受や各所への配布などの作業は、5社の社員のみなさんが汗を流しました。荷受

のトラックが到着し大量のマスクが姿を現すと、みなさんは笑顔に。1つひとつの工程に思いを込めながら作業に尽力し、地域貢献への意識をあらたにしていました。

マスクは各所に

マスクは、福島県に22万枚、いわき市医師会(各開業医などに)に18万枚、いわき市医療センターに12万枚、いわき市歯科医師会(各開業医などに)に6万枚、いわき中央署(市内3署分として)に3万6000枚、いわき市消防本部に3万6000枚、産婦人科開業医(妊婦用として)に3万枚が寄贈されました。

郷土愛を醸成したい

「みんなで支えよう、5社で協力して実現できました。チームで取り組みれば、このように大きなことができる。こういった活動が、若い人たちの郷土への愛着醸成につながることを願っています」と庄司社長は話しています。



地域に恩返しをしながら、支え合って生きていくと実感しました。
常磐共同ガス 加藤竜城さん

医療従事者の方が大変だと聞いていたので支援できてうれしいです。
ひまわり信用金庫 田中凌太さん

すばらしい取り組みに企業の一員として参加できうれしいです。
ぐるっと 鈴木光一さん

社会貢献の一環に社員として参加でき、誇らしく光栄です。
東洋システム 小西優太さん



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 いわき市小名浜住吉字道下34

0120-045-901

http://seitai-sogo.com
携帯.090-2886-9914 担当:箱崎



詳しくはお電話にて

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
- 働く時間等をご相談に応じます
- 給料は委託業務内容につき歩割制です

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!

- 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

今なら
受講料半額
(R2年6月末まで)