



元気に楽しく!健康な暮らしを応援する生活情報誌

ら・くらす La 暮らし

9 September.2020 Vol.048 TAKE FREE 2020年9月1日発行



MARUT

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。



「自助」「共助」「公助」で自然災害から命を守る

自助と公助、そして共助

日本各地で発生している豪雨による水害を踏まえ平成27年、国は洪水浸水想定の基準を、これまでの50〜70年に1度程度から、1000年に1度程度(想定しうる最大規模の大雨に見直ししました。

暑い夏でした。これまでなら過ぎやすかったかわきも、近年の暑さは身こたえます。洪水の被害も全国各地で起こっています。昨秋のいわきでの水害は、被害に遭われた方々のみならず、私たち市民に大きな衝撃を与えるものでした。

地球規模で気候が変動している中、日本、そしてこの福島、いわきも例外ではありません。私たちの想像を超える自然の動きがあります。

驚異の自然災害から命を守るために今、「自助」「共助」「公助」の3つの連携がとて重要となっているそうです。いわき全体、周りのみんなの、そして自分の大切な人と自分自身の「命」を、自然災害から守るために、3つの連携の意味を学びます。

改訂版ハザードマップでは、河川流域の浸水区域が大きく広がりました。1000年に1度を想定と

これを受けて河川を管理する福島県では、いわき市にかかわる夏井川、新川、好間川、仁井田川、鮫川について、見直しに対応した河川の洪水浸水想定区域を公表しました。いわき市でも河川洪水ハザードマップ改訂作業を進め、7月に最新版を発行しました。

自然災害から命を守るために、私たちに必要な意識を、いわき市役所危機管理課の柴田聡さん、いわき市消防本部警防課の阿部徹さんに伺いました。

「自分の命は自分で守る意識を持ち、平時に自宅の災害リスクをとるべき行動を確認しましょう。」(P2の「避難行動判定フロー」(大雨(台風)対応マインタイムライン)で確認しましょう。)

「はい、1000年に1度も今後はありえる、常に意識しなければならぬ。改訂版のハザードマップでは浸水区域が大きく広がっています。命を守るためには行政や関係機関による「公助」のみならず、市民の皆さん1人ひとりの「自助」、そして地域の皆さんが助け合う「共助」、がとて重要になってきます」

例えは「自助」とは？

「自分の命は自分で守る意識を持ち、平時に自宅の災害リスクをとるべき行動を確認しましょう。」

また、スマートフォンや防災ラジオなど情報を得られるツールを準備するとともに、気象情報や避難情報がお手持ちの携帯電話やスマートフォンに届く、「いわき市防災メール」の登録をお願いします」

今月の特集テーマ

9月1日は防災の日

～災害に備えて～

index

- P1~4 「自助」「共助」「公助」で自然災害から命を守る
- P5 健康カレンダー Healty Action 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
- P8 ハッピーレシビ

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」マークのあるワケ内にカメラを向けると紙面が動き出します!!

Let's Try!!

実際にこのワケ内をスキャンしてARで動かしてみよう!

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

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

あからだ元気治療院

いわき南店・北店

0246-51-8090

いわき市内郷須町金谷9-1-101
【営業】9時~18時(日・祝定休)

鍼灸師・あん摩マッサージ師指圧師、随時募集!

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台分の駐車庫 + 全館冷暖房 + カーポート 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 (税別)
※元金0円・ボーナス返済無し・販売価格 **2,415万円** (税別)
・年利0.9%・35年払い

■物件概要 ■所在地/いわき市岩間町上山149-25 ■面積/209.83㎡ ■建物/106.81㎡
■用途/住宅 ■第1種低層住宅専用用地 容積率/50% ■容積率/30% ■建築確認番号/岩間E
■国土用途/住宅用地 ■専有/140.50㎡ ■専有/140.50㎡ ■専有/140.50㎡ ■専有/140.50㎡
■学校/汐見ヶ丘小・植田中 ■交通/バス植田東中入口徒歩5分 ■取引形態/売主

福島県前橋市(9)80198号 許可(建-26)第26745号居宅用宅地建売合資会社

福家産業 <https://fukuyasangyo.jp> 0120-298-480

【主な改訂内容】
災害時に慌てずに避難できるよう平常時に作成する「大雨(台風)対応マイ・タイムライン」作成ページを新たに表示

本年7月に改訂された「いわき市河川洪水ハザードマップ」から抜粋。
平常時に確認や作成することで、どのような情報で、いつどこへ避難するのかを事前に学習し災害時の避難行動につなげます。

【主な改訂内容】
「自らの命は自らが守る」意識を持ち、自宅の災害リスクと取るべき行動を平常時に確認する「避難行動判定フロー」を新たに表示

大雨(台風)対応マイ・タイムライン

あなたの行動	事前の確認
<p>日頃から</p> <ul style="list-style-type: none"> 防災マップ(河川洪水ハザードマップ等)を基に自分の住んでいる地域のハザード(洪水、土砂災害)を確認する 家族と避難場所を決めておく 非常持出品の準備をしておく 防災気象情報の確認方法を知っておく(テレビのdボタン・ラジオ等) 国土交通省 川の水位情報 (検索) 福島県河川流域総合情報システム (検索) (雨量・川の水位・土砂災害危険度が確認できます。) <p>台風予報</p> <ul style="list-style-type: none"> マイ・タイムラインを確認する 防災気象情報を確認する <ul style="list-style-type: none"> 雨量 川の水位 土砂災害危険度 <p>早期注意情報</p> <ul style="list-style-type: none"> 非常持出品を確認する <p>大雨注意情報 洪水注意情報 強風注意情報</p> <ul style="list-style-type: none"> 台風への対策をする <ul style="list-style-type: none"> 飛ばされそうな物の片づけ 窓の施錠の確認 携帯電話の充電 <p>大雨警報 (土砂災害、洪水警報、暴風警報)</p> <ul style="list-style-type: none"> 避難の準備 <ul style="list-style-type: none"> 避難経路の確認 <p>警戒レベル3 避難準備・高齢者等避難開始</p> <ul style="list-style-type: none"> 避難に時間を要する方とその支援者は避難を開始する <p>より激しい降雨 土砂災害警戒情報</p> <ul style="list-style-type: none"> 警戒レベル4 避難勧告・避難指示(緊急) 避難場所へ速やかに避難する(避難完了) <p>警戒レベル5 災害発生情報</p> <ul style="list-style-type: none"> 既に災害が発生している状況であり、命を守る最善の行動をとる 	<p>いわき市河川洪水ハザードマップ・いわき市防災マップを確認</p> <p>※マップは、いわき市ホームページでも確認できます 【いわき市防災情報サイト】 ○ 防災マップ・ハザードマップ http://www.city.iwaki.lg.jp/</p> <p>Q あなたの住んでいる地域の危険は? <input type="checkbox"/> 洪水浸水想定区域内 <input type="checkbox"/> 土砂災害警戒区域内</p> <p>※「浸水想定区域」や「土砂災害警戒区域」等の情報は、いわき市公式ホームページ又は、福島県公式ホームページからも確認できます</p> <p>Q あなたの自宅の想定される浸水深は? ※河川洪水ハザードマップを参照または、国土交通省の地点別浸水シミュレーションで自宅の浸水シミュレーションを確認</p> <p>○ 国土交通省 地点別浸水シミュレーション (検索) https://suiboumap.gsi.go.jp/</p> <p>Q あなたが取るべき避難行動は? ※ 避難行動判定フローを確認</p> <p>Q 家族で決めた避難場所は? 第1候補 移動時間 分 第2候補 移動時間 分 第3候補 移動時間 分</p> <p>Q 非常持出品の準備は大丈夫? <input type="checkbox"/> リュックザックなどに入れておく <input type="checkbox"/> 食料・飲料水 <input type="checkbox"/> ライト <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> 充電器 <input type="checkbox"/> 防寒具 <input type="checkbox"/> 保険証 <input type="checkbox"/> メガネ <input type="checkbox"/> 常備薬 など</p> <p>Q 避難するタイミングは? ○ 警戒レベル3 避難準備・高齢者等避難開始 ○ 警戒レベル4 避難勧告・避難指示(緊急) ※方が一週以上遅れた場合は、近隣の頑丈な建物や自宅内で安全を確保しましょう</p> <p>Q いわき市防災メールは登録しましたか? 登録は右のQRコードを読み取り、空メールを送信 仮登録のメールが届きます ※迷惑メール設定をされている方は、「city.iwaki.fukushima.jp」からのメールを受信可能に設定してください。</p>

台風・豪雨時に備えてハザードマップと一緒に「避難行動判定フロー」を確認しましょう

「自らの命は自らが守る」意識を持ち、自宅の災害リスクととるべき行動を確認しましょう

平時に確認

避難行動判定フロー

あなたがとるべき避難行動は? **必ず取組みましょう**

ハザードマップで自分の家どこにあるか確認し、印をつけてみましょう

家がある場所に色が塗られていますか? **いいえ**

色塗られていなくても、周りと比べて低い土地や崖のそばなどにお住まいの場合は、いわき市からの避難情報を参考に必要に応じて避難してください

はい

災害の危険があるので、**原則として、自宅の外に避難が必要です**

例外として
次の3つの条件を満たす場合は、自宅に留まることも可能です
 ①洪水により家屋が倒壊又は崩落するおそれがある区域の外側である場合
 ②浸水する深さよりも高い階層がある場合
 ③浸水しても水がひくまで我慢できる、水・食料などの備えが十分にある場合
 (土砂災害の場合も、頑丈なマンション等の上層階に住んでいる場合は自宅に留まることも可能です)

ご自身または一緒に避難する方は避難に時間がかかりますか? **いいえ**

はい

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか?
 地域で決めた避難所はありますか?

いいえ

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか?
 地域で決めた避難所はありますか?

はい

警戒レベル3が出たら、**安全な親戚や知人宅等に避難しましょう**
 (日頃から相談しておきましょう)

警戒レベル3が出たら、**安全な親戚や知人宅等に避難しましょう**
 (日頃から相談しておきましょう)

いいえ

警戒レベル4が出たら、**安全な親戚や知人宅等に避難しましょう**
 (日頃から相談しておきましょう)

警戒レベル4が出たら、**安全な親戚や知人宅等に避難しましょう**
 (日頃から相談しておきましょう)

(※) 開設している避難所は、市ホームページ、市防災メール、テレビのデータ放送等で確認

郷ヶ丘 AKAIKI CLINIC

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

診療機関	月	火	水	木	金	土
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
 郷ヶ丘駅前店 ● 花音堂 ● ことし診療院 ● マリー ● 東洋銀行

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 特別診療 眼科学校 泉中学校
 特別診療 眼科学校 泉中学校
 泉やまのべ眼科 特別診療 眼科学校 泉中学校

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

いわき市常盤開船町1丁目7-27(開船上関バス停前)
 ☎ 42-2040

医療法人 清風会

吉成内科

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
 ※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

いわき市常盤上湯長谷町堀内/72-5
 TEL.42-2220 FAX.42-2250
<https://www.yoshinari-naika.jp/>

常磐共同ガス(株)

LINE はじめました

友達追加でお得な情報やクーポンをGETしてね!

QRコード

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

受付は30分前

診療時間	月	火	水	木	金	土
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

西倉町上仁井田字北地6-1 (6号国道沿い) ☎ 32-3125
<http://www.nagase-naika.net/>

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 90-ファーマシー

いわき市平谷川瀬一丁目17-6
 ☎ 25-3600 FAX.25-3655

医療法人 廣和生会 理事長 山内俊明

いわき市平谷川瀬一丁目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

医師会 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
 ・まごころデイサービス
 お泊まりサービス
 ・ショートステイ

複合サービス
 ・小規模多機能型すばい
 ・小規模多機能型さらい

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)

総合窓口 事業推進室 ☎ 21-5633

自力での避難が厳しい方を守るために：福祉的な観点から

お年寄りや体の不自由な方の避難対応について、

いわき市では公式YouTubeチャンネルで防災講座をシリーズ化し情報発信しています。こちらもぜひチェックして、防災への意識と心構えを持っていきましょ。

「災害に対しての対応能力を高めるには『自助』『共助』『公助』が、それぞれの役割を果たせることが大切です。『安全・安心』に暮らせるいわきを創るため、みなさまのご協力をお願いします」

地域の力、とても大切ですね。

市では、各地区の自主防災組織の皆様が、地区防災マップや地区防災計画作成のお手伝いをします。是非危機管理課までご相談ください」

ことです。市防災マップ等を確認し、地区の皆様で話し合うなどして、お住まいの地域の危険な箇所を確認する必要があるには、必ずしも避難所に向かうことが最善策とは限らないのです。地域の歴史や地形などを詳しく理解している地域のみならずで詳細な情報が、避難経路の作成や、お年寄りや体の不自由な方など1人で避難できない方へのバックアップをしていただきたいのです。

いわき市では、昨年の水害を踏まえ、介護保険サービスや障がい者サービスを利用して避難の必要内容に盛り込まれました。本人や家族に想定される避難場所や移動手段などを確認しています。

また、いわき市内各地に設置されている地域包括支援センターや障がい者相談支援センターでは、ハザードマップの浸水想定地域に住む高齢者や障がい者の方々に、避難場所や方法の確認など、働きかけを始めています。

まず自分の住まいは浸水地域か知ることが大切です。そして、浸水地域であれば、自分はどう避難するか、を事前に考えておきましょう。

「自助」(避難準備・高齢者等避難開始時)、「公助」(家の2階・知人の家・避難所等)、「だれと1人で：隣人」と等、「だれと1人で：徒歩・車か」などについて、あらかじめ決めておくことが大切です。

頼める人が誰もいないという方の場合、まわりや地域の方の協力が必要になります。命にかかわることですので、隣近所を含めた地域の各組織で、お互い

「役割」を事前に決めておけば、いざというときに素早く行動できます。避難行動要支援者避難支援制度

いわき市では自力での避難が困難な要介護者や障がいのある方など(要支援者)に「避難行動要支援者避難支援制度」への登録を呼びかけています。

自主防災組織や民生委員・児童委員、地域包括支援センターなどの地域の関係者が要支援者の情報を共有することで、要支援者が避難時に孤立することを防ぐ地域に必要な支援を受けられるように、普段から地域の関係者(民生委員・児童委員等)による声かけや見守り活動などの体制を作っていくことを目指しています。



山の斜面がすぐ脇に迫っている我が家。さらに寝室が山側なので、大雨や台風の際には用心して斜面から一番離れた部屋で寝るようにしています。(70代・女性)

主人が亡くなり、子どもがスマホを持たせてくれました。90歳近いですが、LINEを覚え、朝晩離れて住む娘と必ずやりとりをします。大雨が予報されたり、暑い日になりそうなどときなど、何かあれば連絡をくれます。これまで携帯電話を持っていなかったのが、災害通知も助かります。(80代・女性)

娘たちは家族を持ち別々に暮らしていますが、大雨など災害の危険があるときや、地震が起こった際などには、私と息子が暮らす実家に集まろうと決めています。(70代・男性)

「小名浜新地第二区 防犯防災協会」

「自分たちで自分たちの地域を守る」という思いで50年近くの長きにわたり活動を展開する同協会、防犯防災だけでなく、青少年の健全育成、ごみ問題や危険箇所の点検など地域環境

「共助」地域で守る取り組み

境、住民の個別案件にも対応し、暮らし全般で地域を見守っています。発定当時から会に加わる竹森昭事務局長のもとに相談に訪れる住民も多く、信頼の高さがうかがえます。

防犯防災研修シリーズと銘打ってこれまでも様々な研修会を開いているのですが、ハザードマップ改訂を踏まえ8月1日、市から講師を招き、もしも、河川が氾濫したらあなたは、どうすべきか？一テーマに実践的勉強会を開催しました。

結果、自分たちの知識と意識の向上だけでなく、河川氾濫の懸念を抱える地域の現状や問題点などを



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	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

いわき市平中平達細田町3-2 ☎(22)0010

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

介護用品は 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

アルプ (有) 矢吹薬局 介護部

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

介護保険指定事業所 福祉用具事業所番号 077040073

NEW 美顔エステ リンパドレナーゼ
ヘッドエステ ハンドエステ
かかとケア

・リラククス整体院 野店
・整体サーキット ンギ店
・もみほぐし整体院 大原店
でご利用になれます

美と癒してより一層のリラククスを...

株式会社リラククスグループ

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

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!

・働く場所は市内12、茨城2店舗あります
・働く時間等とはご相談に応じます
・給料は委託業務内容につき歩割制です

・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
・分割希望の方はご相談ください



市に投げ掛けることで、参加者の意識が変わり、より活発な意見交換ができた」と話してくれました。

状況や背景を正確に確認しながら話し合える。助け合える。明るく話し合える。目黒宮男会長を中心に行行政の役員と共に会員一丸となって、地域と正面から向き合い、汗を流しています。

「3・11の時、姿が見えず連絡も取れない高齢の住民がいて、探しにいったら自宅階段の手すりにしがみつき、震えていたので」。関田ワンチームの大切さを感じた瞬間でした。

活動の1つで現在取り組んでいるのが地区独自のハザードマップ策定です。地域を丹念に歩き、堀や小さな川などの所在や地域の高低差などを確認。豪雨水害と津波それぞれに即した避難経路の検討や、高齢者や体の不自由な人もたどり着きやすい臨時避難所の設置などを進めています。「みんなが地域を歩くと、さまざまな気付きがあります。ハザードマップ作りは実用だけでなく、地域のみならずの防災への意識づけにもつながります」と馬上千昌幸会長と、会員の小野政次さん。「住民支え合い運動」も開始し、全世帯を対象に状況の確認のほか、「手を借りた」「手を貸せること」をアンケートし、無理のない範囲で助け合える地域の協力的体制構築を目指して

「地元暮らしをよくするのは、イコール、自分の暮らしをよくすることです。向こう三軒両隣、今の言葉にすればワンチーム。この精神があれば地域は衰退してしまいません。将来の関田を明るくするために...」。

情報の収集に努め 早めの避難を心がけましょう!

テレビやインターネット、市から発信される情報に注意しましょう。



各水系の河川洪水ハザードマップはいわき市HPからダウンロードできるほか、「いわき電子ブック」(電子書籍)に掲載されています。また、詳しくは市役所各支所にお問い合わせください。

自身でできる備え 台風が接近した際、とても強い風が吹き荒れます。そのため家の周辺に置いているバケツや植木鉢などを屋内にしまひましょう。それが倒れたり飛んでいってしまうだけでなく、住居に当たり破損するリスクもあります。ペランダの物干し竿なども、風の影響を受ける可能性があります。そのため屋内に入れておきましょう。

窓ガラスの補強 最もシンプルな対策は、雨戸やシャッターを使用することです。もしこれらが無い住宅は、窓の鍵をしっかり閉めておくかを確認しましょう。開閉に難がある際は、突っ張り棒などを活用して雨風を防ぎましょう。

豪雨や台風にも備えよう。台風被害として屋根の破損も挙げられます。瓦が落ちてきて怪我につながるリスクを避けるために、落ちそうな瓦がないかチェックしましょう。防災瓦であればしっかりと補強できるので安心です。心配な方は、業者に点検や補強をお願いしてみましよう。

風が強まる前の家の対策

- テレビアンテナ 錆びたりゆるんだりしていないか。
- 屋根瓦やトタン めくれたり壊れていないか。
- 雨どい 枯葉や砂がつかまっていないか。
- 庭木 飛ばされたり、倒れないように固定する。
- 物干し竿 飛ばされないよう下に降ろしておく。
- 植木鉢 強風で飛ばされそうなものは家の中へ。
- 雨戸やシャッター ちゃんと閉まるか点検補修を。
- 窓 ひび割れやがたつきはないか。
- プロパンガス 固定されているか。
- 雨戸やシャッターの無い窓 割れたためにカーテンを閉めたり、窓に飛散防止フィルムを張る。

豪雨や台風にも備えよう

台風被害として屋根の破損も挙げられます。瓦が落ちてきて怪我につながるリスクを避けるために、落ちそうな瓦がないかチェックしましょう。防災瓦であればしっかりと補強できるので安心です。心配な方は、業者に点検や補強をお願いしてみましよう。

安心・快適への第一歩は、家の点検を行い、住まいの状況を的確に把握することです。そして必要なリフォームを検討してみてもいいでしょう。

去の災害を教訓として、事前に準備をすることが重要で

面格子 リクシル 目隠し可動ルーバー

全開時(内観) 全開時(外観)

病院・商業施設などの清掃 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!

大型商業施設内清掃/小名浜 【勤務時間】7:00~10:00 (休憩なし) 【月間稼働】20日~ 【休日】シフト制 【その他】女性活躍中 【時給】1,100円 / 交通費別	食品工場内清掃/錦 【勤務時間】13:00~16:00 (休憩なし) 【月間稼働】24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	老健施設内清掃/内郷 【勤務時間】7:30~15:15 (休憩75分) 8:00~14:15 (休憩75分) 【月間稼働】20日前後 【休日】日・他(シフト制) 【その他】女性活躍中 【時給】800円 / 交通費別	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
---	---	---	---

まずは **お気軽にお電話下さい!**

1日9名で病院内を手分けて清掃します。

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磯崎町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

9月健康カレンダー

敬老の日



2020年8月20日現在

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

9/6	村岡産婦人科医院	9:00~17:00	小名浜岡小名	92-4578
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
	常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	81-5522
13	おなほま腎・泌尿器科クリニック	9:00~17:00	小名浜林城	84-5011
	こうじま慈愛病院	9:00~17:00	錦町	63-5141
20	いわき湯本病院	9:00~17:00	常磐湯本町	42-3188
	中央台たなか眼科	9:00~17:00	中央台高久	29-1722
	磐城中央病院	9:00~17:00	小名浜南雷岡	53-3511
	榑田病院	9:00~17:00	榑田町	63-3202
21	かもめクリニック	9:00~17:00	草木台	28-1010
	須田医院	9:00~17:00	小島町	27-6060
	中村病院	9:00~17:00	小名浜大原	53-3141
	いわぶちクリニック	9:00~17:00	錦町	63-1501
22	いわき草木台総合クリニック	9:00~17:00	草木台	28-1145
	石井脳神経外科・眼科病院	9:00~17:00	小名浜林城	58-3121
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
	はたの眼科	9:00~17:00	常磐関船町	42-2040
27	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
	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
10/4	こうじま慈愛病院	9:00~17:00	錦町	63-5141
	常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	81-5522

※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

9/6	若松医院	平大町	22-3838
13	ながい小児科	平上荒川	28-2535
20	あおぞらキッズクリニック	小名浜大原	85-5439
27	おおほらこどもクリニック	東田町	63-0001
10/4	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

●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)

▶最新情報や休日診療協力医はQRコードからご確認できます



休日当番医と合わせて、休日診療協力医として休日診療を行っている医療機関があります。最新の情報は、ホームページで確認できます。



Healthy Actions

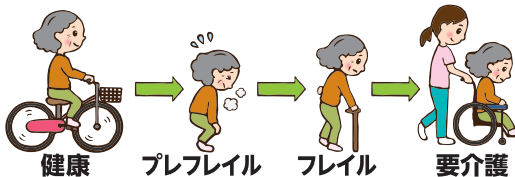
健康・福祉などに関する企画やイベントのご案内

今日から出来るフレイル予防「あいうべ体操」

コロナ禍による外出の自粛や人との接触の制限など、からだを動かす機会や人と会う機会が減っていませんか？
運動不足や心身の活力の低下など「フレイル」になることが心配されます。おうちで簡単に、今日から出来るフレイル予防についてお知らせします。

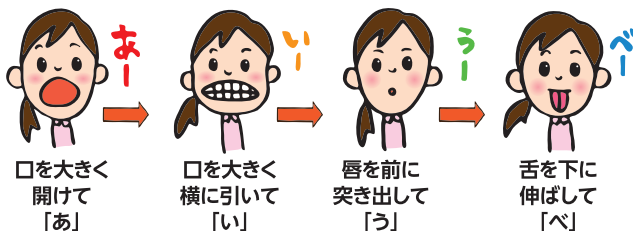
フレイルとは？

フレイル(虚弱)とは、健康な状態と要介護状態の間の状態のことで、心身の活力が低下してしまっている状態のことです。フレイルが進むと、疲れやすくなったり、身体の回復力や抵抗力が落ちてしまい、病気が重症化しやすくなってしまうことも挙げられます。



あ・い・う・べ体操って？

お口の周りの筋力の向上、免疫力向上、唾液がたくさん出てくるなどの効果が期待できます。「あ・い・う・べ」を1セットとして、4~5秒くらいのゆっくりとしたペースで1日30回を目安に続けてみてください。



《ポイント》声は出しても出さなくてもどちらでもOK。顎に痛みのある場合は「い」「う」の口の動きを繰り返すか、回数を減らすなど、決して無理せず、続けることが大切です。

フレイルを予防するためには、栄養(食事・口腔機能)・運動・社会参加の3つの柱が大切です。3つの密を避けた、外出や人との交流も積極的に行いましょう。



QRコードからスマホやタブレットから動画もご覧になれます。パソコンからは「いわき おうち 食」で検索してください。

《お問合せ先》
いわき市保健所 地域保健課 電話0246-27-8594

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。

9/2	9:00~11:00	いわき市保健所
	13:00~16:30	県いわき合同庁舎
3	14:30~16:30	いわき信用組合本店
11	9:00~16:30	勿来市民会館
	9:30~11:30 13:00~16:30	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17	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	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 「防災の日」 巨大災害に備えて

備えあれば憂いなし。皆様、もしものときの為の備えは大丈夫ですか。防災の日にちなんで、もう一度家族で話し合ってみましょう。

巨大化し続けている災害

「経験したことのない記録的な大雨」「竜巻のような突風」、自然災害による被害は年々拡大し、巨大化し続けています。

昨春秋には、いわき市も台風19号による甚大な被害を目の当たりにしてしまいました。2011年には1000年に一度と言われた東日本大震災を経験しています。

それでも私たちは、「我が家は大丈夫!」とか「あんなことは二度と起きない!」と思っていないでしょうか?

毎年9月1日は防災の日となっていて、防災の日、「広く国民

が台風、高潮、津波、地震等の災害についての認識を深め、これに対処する心構えを準備することとし制定された日です。
大地震に備えた家具の置き方
断水・停電に備え、食料や飲料の備蓄
避難場所や避難方法の確認、非常用持ち出しバッグの準備
安否確認方法「災害用伝言ダイヤル」の利用方法
等々、この機会にもう一度ご家庭内で話し合ってみてはいかがでしょうか?

「火災保険」の見直しも。

お住まいを新築または購入の際に、ハウスメーカーや不動産会社の担当の方の言われたとおりに入りました。ご自分が加入した火災保険の補償内容を十分に理解していない方がたくさんいらっしゃいます。

火災保険は補償内容の選び方によって火災のみならず「強風や大雪などの自然災害」「洪水や土砂崩れなどの水災」「盗難」「突発的な事故」による損害などを幅広く補償する頼もしい保険です。

万が一被災してしまつた場合には、被災後の生活再建のため火災保険が大いに役立ちます。
建物だけでなく家財も補償の対象になつているか?

地震保険が付帯されているか? 洪水や土砂崩れ(水災)、強風突風(風災)は補償内容に入っているか?
また、今後起こりうる「巨大災害」に対応できる補償内容になつているのかを確認し、いざという時に対してしっかりと備えておいてください。

また、1998年以前に長期で加入した保険は時価払いになつている可能性が高いです。今の火災保険

の新価実損払いと比較すると時価の場合には実際の損害額満額の保険金が受け取れない場合があります。長期で加入した方も残り期間が少なくなつてきていますので見直すチャンスかもしれません。

駆け込み契約は出来ません。

天気予報を見ると「台風が上陸しそう」、心配だから保険に加入しようと思つても、入れない場合があります。各損害保険会社は大きな台風が発生すると風水害を補償する保険の引き受けを一時的に規制してしまいます。

ギリギリのタイミングで駆け込み加入しようとしても間に合わず、補償なしの状態です。台風をやり過ごすこととなります。

これから来る台風シーズン前に余裕をもつて、補償内容を見直すことをおすすめ致します。「あの時入っておけば良かった」ではなく「入つていて良かった」と言えるように。

巨大災害・巨大地震は必ず起きる

私たちはそのように考えて万が一の時に對し準備しておかなければいけません。

有限会社リアルマネジメント
いわき市平岡白丸五ツ坂1-3-2-1
0246-3233090-48
ファイナルプランナー 大橋 聡巳さん
火災保険についての質問やご相談は、Eメールからお気軽にご連絡は、info@kasaioken.site



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 口元、下顔面の筋肉の衰え...。気になる「マスク老け」を予防するには!!

マスクを常につけていることで、口元の衰えが加速します。老け顔にならないためにも毎日少しだけ意識して動かしてみましょう。

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 studio SOL 主催 松崎 由香さん

女性のための、他にはないプログラムで運動する大切さと楽しさを伝えるスタジオを目指します。 ☎090-8742-0520 (常磐下船尾町)

A. 笑顔のポイントは「上の歯」です
まずは、上の歯を8本見せて笑う。左右4番目の歯に唇が下がってこないように注意する。その際、頬の位置を上げるように意識する。

B. 「エラ」ではなく「頬」に意識
頬の筋肉を持ち上げてこっそり笑いながら、下唇を下下の歯の内側に巻き込んで頬が下がらないようにロックする。(上下の歯の間に指2本分くらいを開ける)と良い)

C. 重要!おでこに「シワ」を寄せない
おでこにシワが寄らないように手で軽く押さえて目を大きく見開く。A→B→Cを各10秒×3セット行うと「頬のリフトアップ」「ほろい線の解消」「小顔効果」が期待できます。

2020. 9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
9/13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
いわき市平岡三倉68-1 TEL.0246-41-3000(1F)
1F飲料部/白濁部長 受付7時～22時 その他の売場 受付9時～21時
※献血車は先着順で受付開始となります

家族ぐり応援フェア
バーチャルリアリティ
VR 実演会
ご見学自由 毎週土・日開催中
AM10:00～PM5:00
ALTAシステムでデザインされた C6種菜空間を体感しませんか?

新規来場者で電話予約の方は **Quoカード1,000円分プレゼント!**

会場/ 船島住宅展示場
常盤園地グループ 株式会社ジェイ・ケイ・ハウス
いわき市常磐水野台町南171番地 TEL.0120(46)4118

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

花や緑を合わせる楽しさや喜びを感じて、大切なイベントの思い出に残ります。

苔玉づくり
～コウモリランを使って～
開演期間:9月7日(月)～9月19日(土) ※日・曜日可
参加費:¥5,000(消費税別)
※観覧はメンバーです。花材の入れ状況によって変更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
いわき市平岡白丸五ツ坂中内南177-4
10:00～18:00
日曜日、祝日
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

お肌に潤いエイジングケア

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→パック

ベージュケア(70分) / ¥3,500 (税別)
[流れ]おたためしフェイシャル→フット・デコルマッサー

※観覧の方にも安心な価格です。
[利用条件]他クーポンとの併用不可/2020年9月30日まで

ポーラ・コスメティック エステサロン RITZ
いわき市堀丘1丁目47-2
10:00～20:00
全休
あり

☎0246-38-9775

La 読者プレゼント

応募締切 2020年9月30日(水)

●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10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、または特集記事内に隠れているキーワードを探ってください!

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)
⑦ご希望の商品(AまたはB)
⑧話面の改善点 ⑨取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。

※当選者の個人情報は、プレゼントの抽選・発送およびそれにかかる業務のみ利用し、掲載された本人の承諾なく第三者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

いわき准看護学校でAO期・推薦入試の願書受付

あなたの笑顔とやさしさを待っている人がいる—いわき市医師会附属いわき准看護学校では9月から、令和3年度の入学試験の願書受付を開始します。①AO入学試験②推薦入学試験③一般入学試験の3つの受験方法があり、9月7日(月)~9月18日(金)まで、AO入学試験1期と推薦入学試験の願書を受け付けています。AO入試は令和3年3月中学校または高等学校卒業見込みの方および同等以上の学力があると認められた方で、専願し入学を確約できる方が対象です。詳細・願書はいわき准看護学校にお問い合わせを。

いわき准看護学校は2年の修学期間で准看護師に必要な知識と精神を学び、医療機関での臨床実習で実践的な技術と経験を習得しながら、准看護師試験合格を目指します。医療機関のみならず介護や福祉の分野でも看護職のニーズは高く現在、キャリアアップを目指して、社会人経験者や子育てと両立しながら学ぶ学生の方が多いのも、いわき准看護学校の特徴です。仲間とともに学び、看護の道を進んでみませんか?

いわき市医師会附属いわき准看護学校 中央台飯野4丁目7-1 ☎0246-38-4202

第6回湯の街フラふらり~チケット発売開始!

毎年の開催が待ち焦がれている「湯の街フラふらり~」が、今回も10月1日から令和3年2月28日までのロングランで開催されます。(12月26日から1月5日を除く)

5枚綴り3,300円のチケットを購入すると、湯本町周辺の約60店舗の飲食店・物販店や18の体験プログラム、9軒の旅館の日帰り入浴が楽しめます。また、チケット購入者にはもちろん抽選会に参加できるサービスもあり、お得意満載です。

チケットは、9月10日から以下の店舗などで発売されますので、ご家族、ご友人などお誘い合せの上、お気軽に参加してみたいいかがですか。

チケット販売店は、いわき商工会議所常務支所・参加旅館9軒・鈴屋・スナックナンバー・ルー・ジュ・マイタイ・Ver.Lee・スナック紋白蝶・玉よし・食亭つるや・鳥静・橋本酒店・ふくだや・ことり菓子店・amecafe・cuore・WAI WAI SHOP・甘利接骨院など。

湯の街復興学園祭実行委員会
常磐湯本町天王崎33-1
☎0246-43-2757

3,300円

リラククスグループに新エステメニューが登場

いわき市内と北茨城市計15店舗を展開するリラククスグループの「リラククス整体院草野店」「整体サーキットドンキ店」「もみほぐし整体院大原店」で9月から、「ビューティー&ヒーリング リラククスメニュー」が新登場しました。

メニューはウマプラセンタとサイタイ美容液を導入した世界初的美顔エステ(40分3,000円税込)をはじめ、リンパドレナージュ、ヘッドエステ、ハンドエステ、かかとケアなどをご用意。例えばデコルテ追加10分など自由なオプションの組み合わせも可能。リラククスグループ自慢の従来の整体メニューとの組み合わせも、もちろんOKです。日ごろのお疲れ解消に、頑張った自分へのご褒美に、心と体を癒しましょう!エステ導入は下記の3店舗となりますが、「グループ内整体専門店も引き続きご利用いたします」と同グループ。

リラククス整体院草野店 ☎0246-34-7739
整体サーキットドンキ店 ☎0246-28-8883
もみほぐし整体院大原店 ☎0246-54-8871 【詳しくはP3の広告をご覧ください】



La暮らしスタッフおすすめ

Café&住宅展示場 OPEN

いわき市を中心とした賃貸・売買物件を多数取り扱っている「る〜む情報館」が21世紀の森近くに『Caféる〜む情報館』を7/31にオープンしました。1階カフェスペースには、開放的なテラス席やワンちゃん連れでも楽しめるようワンワンハウスを併設。(ドッグラン建設中) ゆったりとした空間で、挽き立てのコーヒー豆を使った本格コーヒー(¥450税別)や、カレールイスセット(ミニサラダ、ミニデザート、ドリンク付)(¥1,000税別)などが味わえます。また、2階の『住まいの相談スペース』では住まいに関する様々な情報も収集できます。



La暮らし 読者9月限定!
**おかわりドリンク
1杯無料**

※お1人様1回限り ※フードメニューご注文のお客様
※La暮らしを見たとお伝えください

Caféる〜む情報館
いわき市常盤水野谷町湯ヶ沢236-1
営業時間/10:00~17:00
定休日/水曜日
☎0246-88-9797

担当医を紹介しす

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
平成元年 慶応大学医学部卒業
平成23年 順天堂大学医学部
大学院修了

いわきタウン形成外科クリニック院長
吉仲 眞 先生

日本臨床皮膚科学会認定医
平成6年 順天堂大学
医科大学卒業

八戸タウン形成外科クリニック院長
藤井 一久 先生

日本美容外科学会認定専門医
平成9年 東京医科歯科大学
医科大学卒業

おかげさまで20周年

キレイになりたいあなたへ
えら、あご、頬などの輪郭形成

えらが大きく張っているのを気にする方は多いようですが、その骨を削る手術を下顎形成術といいますが、骨の矯正をさせること自然な輪郭になります。その咬む筋肉が発達している場合は、注射だけでえらを小さくする方法もありません。

受け口の矯正にあごの骨前に出ている場合は口の中から矯正器具の噛み合わせなども十分考慮して骨を削ります。逆に小さくあごの場合はシリコンプロテーゼを削りこめて形を整えます。

頬の骨は削り出す場合は削り出している場合、そして両方とも削り出している場合がほとんどです。いずれも口の中から手術で骨を削って整えることができます。

【えらを小さく】
●ボトックス注射...40,000円
【あごを出す】
●ヒアルロン酸注射...6,000円
●シリコンプロテーゼ...180,000円
【頬削り】
●えら、あご、頬...540,000円~

治療費用の目安

二重まぶた(埋没法).....	40,000円~	脂肪吸引1ℓ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~	わきが・多汗症(手術).....	240,000円
ヒアルロン酸(しわ)1ℓ所.....	6,000円~	多汗症(ボトックス注射).....	40,000円
サマール(肌のたるみ).....	90,000円	ケミカルピーリング(にきび).....	10,000円
豊胸術(コヒーシブシリコン).....	470,000円	フォトフェイシャル(しみやくすみ・赤ら顔).....	12,000円
豊胸術(ヒアルロン酸)1ml.....	2,800円		

※各施術料金は消費税別です。※当院の施術料金は消費税後の価格です。

当院はリゼ医療レーザー脱毛を取り入れています

リゼ脱毛 検索

スタッフブログ

暮らしのお悩み解決

油汚れのお掃除から解放!

清潔・衛生的に保ちたいのがキッチン。なかには、家の中でもお掃除に最も時間と手間がかかる場所です。その原因は油汚れ。解決の力になるレンジフードを上手に使い、効率よく換気すると同時に、レンジフード本体の汚れをいかに防ぐかです。

レンジフードはとにかく汚れるという従来の概念を覆し、最初から汚さないという発想の転換から生まれたのが、富士工業社製「エアアプロ」です。内蔵された高速ディスクとオイルガードが、油のこびり付きをブロックするのです。内部のお掃除は10年間不要で、3カ月に1度程度お手入れが必要なディスクとオイルガードも親水コートで、水洗いでOKなのです。革新的ですね!

今あるレンジフードからの取替えが可能なので、簡単リフォームが実現できます。お手入れにかかる手間と時間を大幅に軽減することは、ラク家事を進める中でも重要で、豊かな暮らしにつながります。目指せ!油汚れからの解放!

お問合せは常磐共同ガス(株)創新リフォームダイヤル0120(43)3148まで。

Vol.3 **富士工業「エアアプロ」**

美容外科 形成外科 皮膚科

いわき郡山常盤八戸盛岡山台秋田

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 医療法人社団いさな 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 ☎0246-934-6800 常磐見 ☎021-777-3186
八戸 ☎011-7961-6825 盛岡 ☎011-853-6500 仙台 ☎022-2925-7777
秋田 ☎0142-646-7006

■診療時間 AM10:00~PM7:00(日・祭日PM6:00まで)

かざす ※院内の様子が見られます。

いわき市医師会から皆様へ

【第15回】10月10日は眼の愛護デー

いわき市医師会理事 島田頼於奈先生

「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、地域の取り組みや、いわきの現状などをご紹介いただくコーナーです。

眼の愛護デーが10月10日に制定された理由には諸説ありますが、10月10日の10010を横にすると、人の顔の目と眉毛のように見えるからだそうです。10月にはもう1つ、目に関する記念日があり、それは10月1日の「眼鏡の日」です。これは、1をメガネのつる、0をメガネのレンズに見立てると1001がメガネのように見えるからだそうです。そのようなことから10月1日「10月10日は目と眼鏡の旬間」と呼ばれています。ちなみに、旬間は「じゅんかん」と読み「行事などを行うために特に区切られた10日間のことを指すそうです。

歴史的には1931年(昭和6年)に中央盲人福祉協会によって失明予防の運動として「視力保存デー」が定められました。1938年(昭和13年)に日本眼科医会の申し出によって、9月18日が「目の記念日」として改められました。戦時中に活動は一時中止されていましたが、1947年(昭和22年)中央盲人福祉協会が再び10月10日を「目の愛護デー」と定め、現在では厚生労働省が中心となって、目の健康に関わる活動が毎年行われています。近年、パソコンやスマート

フォンなどの影響もあり、目の不具合を感じる人が多くなっています。目が疲れやすくなり、痛い、「ゴロゴロ」といった症状はありませんか？もしかすると、それはドライアイによるものかもしれません。光がまぶしい、目やにが出る、涙が出るといった症状を引き起こすこともあります。睡眠が不規則の方、コンタクトレンズを使用する方な



どは特に注意が必要です。食生活の変化や長寿高齢化も相まって緑内障や加齢性黄斑変性症の患者さんも増えています。目の病気の中には、自覚症状の全くないものや、はじめはかすみ程度でも進行すると失明に至ってしまう病気もたくさんあります。目の愛護デーをきっかけに、一度ご自身の目のことについて考えてみませんか。

島田眼科医院
院長 島田 頼於奈 先生
いわき市平字豊川町1-2
TEL (0246) 22-1677

平成21年4月、現職。平成24年よりいわき市医師会理事。眼科における目指し外來診療や在宅診療を行っています。

美味しくはじめる 健康な食生活
ハッピー・レシピ

40分
スマホをかざすと、1分でわかるレシピ動画が見れます！

冷たいそうめんに飽きた時におすすめ
簡単うまい♪そうめんチャンプルー



- 【材料(2人分)】**
- そうめん …… 2束
 - 海老(無頭) …… 10尾
 - 玉ねぎ …… 1/4個
 - ☆オリーブオイル …… 大さじ2
 - ☆ニンニク …… 1片
 - ☆塩 …… 少々
 - ☆酒 …… 大さじ1
 - バター …… 20g
 - ニンニク …… 1片
 - ★塩コショウ …… お好み
 - ★鶏ガラスープの素 …… 小さじ1/2
 - ★醤油 …… 小さじ1
 - ナッツ …… 4粒
 - レモン …… 1/2個

- 【作り方】**
- ① そうめんは表示時間より少し短めに茹でて、流水で水でぬめりを取り除き、ざるにあげておく。
 - ② フライパンにバターを溶かしニンニクを入れて香り立つまで弱火で炒める。
 - ③ フライパンにバターを溶かしニンニクを入れて香り立つまで弱火で炒める。
 - ④ 玉ねぎを入れてしんなりするまで火を通す。
 - ⑤ ②を入れて火が通るまで炒める。

- ⑥ そうめんを合わせて炒める。★を加え炒める。
- ⑦ 器に盛りつけ、荒く刻んだナッツを散らし、レモンを絞りかける。



- ★おまけ★
シャキシャキ搾菜サラダ
- 【材料(2人分)】**
- 鶏ささみ …… 2本
 - 塩 …… 少々
 - 酒 …… 大さじ2
 - 長ねぎ(白い部分) …… 1本
 - かいわれ大根 …… 1/2パック
 - 搾菜(細切り) …… 20g
 - ★ごま油 …… お好み
 - ★ラー油 …… お好み
 - ★黒コショウ …… お好み
 - みょうが …… お好み
 - 白ゴマ …… お好み

- 【作り方】**
- ① 鶏ささみを耐熱容器に入れ、塩と酒で下味をつける。
 - ② ①にふんわりラップをかけて、電子レンジ600wで2分30秒加熱する。レンジから出してすぐにラップを外し、あら熱を取ってから手で軽くほぐす。
 - ③ 長ネギを5cm幅に切り、芯を取り除き千切りにし、水にさらしてから水気を切る。
 - ④ ②と③を合わせ、かいわれ大根、搾菜、★を加えて混ぜる。器に盛ってみょうがと白ゴマを盛り付ける。

豆知識

お祝いの日に欠かせない食材「えび」。身姿から、曲がった腰と長いヒゲが、長寿の相を持つ老人に見えることから、老人の長寿を意味しています。また、脱皮を繰り返すため、『成長と新しい生まれ代わり』に威勢がよく、力強い「生命力」を持っています。尾の部分が紅白であるため、また、伊勢海老のように立派な姿と、真っ赤の色がお祝いの料理に、最適な食材なのです。

9月21日の敬老の日のお祝い料理におすすめな食材です。

栄養成分も良質な動物性たんぱく質が豊富な一方で、低脂肪ということから「体に良い」と評判が高い食品です。カルシウム、カリウム、鉄、亜鉛、銅などのミネラル類、ならびにビタミンE、タウリン、グリシンなどが多く含まれています。



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!

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