



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

11 November.2020 Vol.050 TAKE FREE 2020年11月1日発行

かざす

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。



## “ソト(家)”と“ナカ(体)”からあったか生活

まもなく本格的な冬がやってきます。朝起きたときの寒さ、トイレやお風呂へ行ったときの寒さ、誰もいない自宅に帰ったときの寒さ：冬のおうちは寒さがこたえます。手足が冷たくて眠れない、芯があたたまらない：体の冷えも、どうにかしたいものです。

冬の悩みを抱えるみなさんに、今月は「あったか生活」がテーマです。「ソト(家)」と「ナカ(体)」からあったかくなるヒントを探ります!

あつたか生活ポイント1  
ソト(家)から：あたたかい家にカスタマイズ!

あつたか生活の1つ目のポイントは「家」。生活のベースになる家を快適な温度に保つことは、暮らしやすさを格段に向上させます。

「今の生活を確認してみましょう。断熱は正常に行われていますか? あたためるために使っている器具は、ご自身の労力やコス

ト的に見合っていますか?」そうアドバイスしてくれるのは常磐共同ガス創新リフォームの二級建築士蛭田征子さんです。

「見直す際のポイントは『ストレス』『金銭』『家族の生活』です。

例えば灯油を買ってきて、給油するのはストレスです。歳をとればその負担感はさらに大きくなります。

高齢の家族がいれば、浴室やトイレのヒートショック対策が必要になってきます。

若い世帯にも着目してみましょう。朝起きたとき、仕事から帰宅したとき、室内がすぐにあたたかくなったら、家事のモチベーションや効率が上がりますよね。

小さいお子さんがいる家庭、高齢夫妻など、終日お部屋で過ごす世帯は、穏やかで温もりあるあたたかな床暖房は嬉しいですね。

このように考えると、ご家庭であたためて過ごすための方法が見えてきます。

『ストレスの低減』や『安全の確保』を金銭に代えられ

ば、かかるコストも必要と思えてくるはずですよ。

住まいる専門家に相談してくださいれば、お客様の希望や予算に応じたプランを考えます。

それぞれの家庭によって「あつたか生活」のツボがあるのですね!

**オススメはガス暖房器具**

そんな蛭田さんがオススメするのは、ガス暖房機器です。

「ガスファンヒーターなら石油ファンヒーターより早く、約5秒で温風が吹き出るので、あつという間に空間全体をあたためます。点火・給油時の臭いもなく、敏感な方にも安心。何より給油の手間がないのが楽です。

ガス機器というイメージですが、ガスファンヒーターや床暖房、衣類乾燥機もあります。パワフルさや即効性、手間いらずさが魅力なんです。

あつたか生活の頼りになる助っ人ですね!

### 今月の特集テーマ

#### 寒い冬でもあたたかく快適に過ごすために index

- P1~4 “ソト(家)”と“ナカ(体)”からあったか生活
- P5 健康カレンダー Healy Action 献血パスケジュール
- P6 ライフチャンネル
- P7 読者プレゼント NEWS&TOPICS
- P8 ハッピーレシピ

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 福島県いわき市常盤湯本町日渡74番地の7  
TEL.0120-803-177 FAX.0246-43-0710  
lakurasu1@gmail.com

かざす

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!

かざす

訪問 機能訓練・はり・きゅう・マッサージ

### やからだ元気治療院

いわき南店・北店

0246-51-8090

いわき市内郷総町金谷9-1-101  
【営業】9時~18時(日・祝・定休)

かざす 鍼灸師・あん摩マッサージ指圧師、随時募集中!

新店舗多数オープンにつき

## 技術者大募集!

No.1 いわき整体院店舗数

要資格 整体師、エステティシャン、ネイリスト、エステ技術者

ライフスタイルに合わせた働き方でOK!

勤務時間は相談に応じます。週2~3日勤務も可能。面接は随時行っています。まずはお電話でお問い合わせください。

学院生徒募集中!

資格をお持ちでない方は、附属の学院で資格取得後、各店舗で勤務できます。

「La暮らしを見た」で、受講料 **1万円キャッシュバック** (12月末まで) 受講料など詳しくはお問い合わせください

株式会社リラックsg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

携帯: **090-2886-9914** <http://seitai-sogo.com>

詳しくはお電話にて(担当:箱崎)



ガスの暖房器具には、蛭田さんご紹介してくれたガスを直接の熱源とした暖房のほか、熱源機で加熱した温水の熱を利用して暖房する「温水暖房」があります。実はとても多彩なので

さらに深掘り、あったかのコツ

あったか生活のお役立ち暖房器具を詳しく知るために、各メーカーで教えてもらいました。

ノーリツ

お風呂を安全で快適にするため九州大学と共同研究を行っているノーリツ。郡山営業所の三浦正寛さんにお話を伺いました。

「冬場の入浴の危険性」

寒い季節の入浴にはヒートショックなど死を招く危険が多くあります。入浴事故死亡者数は年間約1900人！実は交通事故の死亡者数よりも多いのです。

ヒートショックは入浴前後の急激な温度変化で生じます。あたたかい室内から冷えた場所への移動は、と

ても危険。浴室や脱衣室をあたたため、建物内の寒暖差を減らすのが大切です。

「ワンランク上のあったか生活で、さらなる安心」

ヒートショック対策に浴室暖房への関心が高まっています。そこでご紹介したいのが、ハイブリッド給湯・暖房システムと、この給湯



お風呂の危険度チェック! 湯船では肩までお湯につかる

湯船に20分以上つかる 風呂場の冬場のお風呂は40度以上

湯船から上がる時はさっと行動す 浴室に暖房設備がない 外出時など体が冷えている状態ですぐにお風呂に入る

飲酒後すぐお風呂に入ることがある

65歳以上である 肥満気味である ストレス疲労が多い 風呂をひいて熱がある時もお風呂に入る 薬を飲んだ後にお風呂に入ることがある 高血圧または心臓に持病がある 甲状腺や女性ホルモンの疾患がある

1〜5個 少なからず健康に不安を感じているのはありませんか 早期に対策を考えご家族と相談して健康状態を話し合う機会を設けましょう。

システムを活用した温水式浴室暖房です。 ガスと電気でお湯をつくるハイブリッド給湯システムはヒートポンプの省エネ性とガス給湯器のパワーで、年間給湯器光熱費を削減(従来ガス給湯器比)。また、生活パターンを記憶して湯量をコントロールするなど優れた性能を有しています。

温水浴室暖房はこの給湯システムがつくり出す温水を活用してあたためます。浴室・脱衣室どちらにも設置OK。天井に埋め込み型と壁掛け型があるので、リフォームでの設置も問題ありません。

浴室暖房で浴室をあたためることは家族の健康を守ることに繋がります。

浴室暖房は足元だけというイメージがありますが、温水床暖房の一番のメリットはお部屋をムラなくあたためられることなんです。床暖房はぜひたく品のイメージがありますが、ガス式はパワフルな燃焼で二気にあたたため、設定の温度になるとほとんど燃焼しないので、ムダもありません。

「床暖房は足元だけというイメージがありますが、温水床暖房の一番のメリットはお部屋をムラなくあたためられることなんです。床暖房はぜひたく品のイメージがありますが、ガス式はパワフルな燃焼で二気にあたたため、設定の温度になるとほとんど燃焼しないので、ムダもありません。」

リンナイ 冬の暖房生活には実はお悩みが付きもの。エアコンや温風ヒーターをどんなに使用しても足元があたたまらなかったり、あたたかい風が喉やお肌を乾燥させたり、ホコリが舞えばアレルギーの心配も、室内と室内の温度差が引き起こすカビや結露もやっかいです。

解決法の1つとしてリンナイいわき出張所の安宅佑介所長が紹介してくれたのが、「ガス温水式床暖房」です。

「ふく射熱で全体をあたた

める」 先の解説にあるように、ガス温水暖房は温水が熱源。床にははせれた管に温水を流し、ふく射熱・伝導熱・対流であたためます。

床と同時に壁や天井もあたたため、ふく射熱が体に吸収されるので、部屋面積の6〜7割敷き詰めれば、室温が16〜18度で十分なあたたかさを得られます。電気ヒーター式に比べ低温やけどの心配がほとんどなく、風を起さないので湿度も保ち乾燥の不安もありません。

「床暖房は足元だけというイメージがありますが、温水床暖房の一番のメリットはお部屋をムラなくあたためられることなんです。床暖房はぜひたく品のイメージがありますが、ガス式はパワフルな燃焼で二気にあたたため、設定の温度になるとほとんど燃焼しないので、ムダもありません。」

温水浴室暖房はこの給湯システムがつくり出す温水を活用してあたためます。浴室・脱衣室どちらにも設置OK。天井に埋め込み型と壁掛け型があるので、リフォームでの設置も問題ありません。

浴室暖房で浴室をあたためることは家族の健康を守ることに繋がります。

リンナイ 冬の暖房生活には実はお悩みが付きもの。エアコンや温風ヒーターをどんなに使用しても足元があたたまらなかったり、あたたかい風が喉やお肌を乾燥させたり、ホコリが舞えばアレルギーの心配も、室内と室内の温度差が引き起こすカビや結露もやっかいです。

解決法の1つとしてリンナイいわき出張所の安宅佑介所長が紹介してくれたのが、「ガス温水式床暖房」です。

「ふく射熱で全体をあたた



リンナイカタログより

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

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.t-yamanobe-ganka.com

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

医療法人 清風会 吉成内科 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

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 長瀬一郎 医師 長瀬紀子

保険調剤・在宅医療をバックアップ! TARO PHARMACY 薬局90-ファーマー いわき市平谷川瀬一丁目17-6

山内クリニック 理事長 山内俊明 いわき市平谷川瀬一丁目16-5 TEL.25-8181

ヴェルデガーデン泉 建売平屋住宅販売中 限定1棟 税込特価 2,730万円

リクシル

あったか生活のコツとオ
スズメの暖房器具で、我が
家もこれでぬくぬく♪…実
はさらに大切なポイントが
あるのです。リクシルいわ
き営業所の栗原俊さんが
教えてくれました。

「熱の出入り、肝は「窓」
建物で二番、熱が入りす
るのが「窓」なのです。冬の
あたたかさ、夏の涼しさは
「窓の強化」で違いが出てき
ます。

一般住宅では冬の暖房時、
窓などの開口部から約60%
の熱が流出します。これは
屋根5%や外壁(15%)か
らの流出量をはるかに超え
ます。熱の逃げ道になってい
る窓の断熱性能・遮熱性能
を高めることが重要な理由
はここにありませぬ。お部屋
はもちろんのこと、浴室の
窓も気をつけなければなりま
せん。

「簡単取り付けの内窓で解
決」

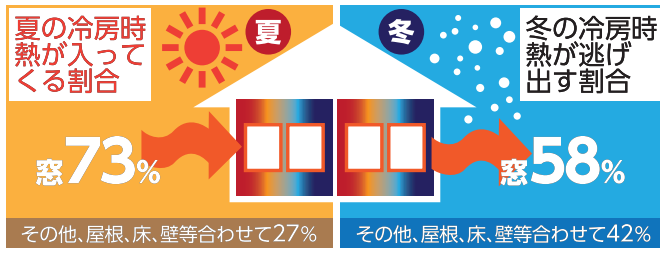
そこでご紹介するのが樹
脂内窓「インプラス」です。
既存の窓の内側に取り付け
るだけの簡単施工で、ペア
ガラス状態となり、空気の
層をつくりまます。これが断
熱効果をもたらすのです。

結露防止や遮音、紫外線
防止の効果もあります。デ
ザインも多彩でおしゃれな
リフォームを楽しめます。

「プラス断熱の意識を」

リフォームは費用がかか
るものですが、あたたかさ

を得られるだけでなく、断
熱効果で年間の光熱費が下
がるなど、ランニングコスト
への効果もあります。ぜひ、
あったか生活にプラス断熱
の意識を取り入れてくださ



あったか生活ポイント2
ナカ(体)から

冬の寒さを解決する、も
う1つのポイントは「ナカ」
から、すなわち体の中から
あたためること。食べ物に
は体を冷やしたりあたため
たりする効果があるとい
ますが…、詳しく知りた
い！市内公民館や自宅サロ
ンなどで薬膳を指導する国
際中医薬膳管理師の湯澤ナ
ヲさんに教えてもらいまし

食べ物か体をあ
たためたり、冷
やしたりするの
はどうしてで
すか？



お茶、などで召し
上がるようにし
よ。
寒涼性の食
物、生食フレッシュ
サラダはなるべく
避けてください。
食べ物って奥が深
い…

薬膳の教えで
は、食べ物性の
質には、寒性・涼
性・温性・熱性の
四性があり、体を冷やした
り、あたためたりする効果
があります。また、いずれに
も属さない穏やかな性質の
平性があります。
こういった食べ物性質
が、体をあたためたり冷や
したりするのです。

平性の食べ物に加え、夏
は寒性や涼性、冬は熱性や
温性の食べ物をとり、体の
バランスをとるのがよいで
すね。

その場その場の暑さや寒
さをしのぐためだけではあ
りませぬ。夏の養生は冬の
冷えから体を守り、冬の養
生は春の健康につながりま
す。食の養生は次の季節や、
後々のためになるのです。

これからの寒い季節、温性
や熱性の食べ物がいいです
ね。どのような調理法がお
すすめですか？

温熱性の食べ物は、炒め
る・煮込む・焼く・揚げる・
焙じる・蒸す、などがよいで
す。

また、平性の食べ物は、煮
る・蒸す・炊き込む・発酵

薬膳は、「食べることで自
然界の「気」をいただく」と
いう考え方で、
私たちの体は「気」「血」
「水」のバランスが崩れると
冷え性や肥満の原因となる
恐れがあります。特に気の
巡りが悪くなると冷え性に
なります。

食の養生をしながら、自
分の体と心と向き合い、メ
ンテナンスをしていきまし
よ。

いかがでしたしょう
か。「ソト(家)」と「ウチ
(体)」から十分に温まる
対策をとって、体調を崩さ
ずに上手に冬を乗り切り
ましょう。

4ページには、湯澤さん
監修で、体をあたためたり、
冷やしたりする食べ物、体
をあたためるお料理のレ
シピなどをご紹介します。
います。

引き続き、ご覧ください。



Advertisement for Rinnai gas dryers. Features a white dryer and text: '乾太くん', 'ガス衣類乾燥機', 'お忙しい主婦の皆さまのお悩みを解決!!', 'TEL.0246-28-6663'.

Advertisement for NORITZ Hybrid Hybrid system. Features a water heater and text: '安心な入浴を見まもる', 'ハイブリット給湯暖房システム', 'HYBRID', 'TEL.024-934-5364'.

Advertisement for LIXIL reform campaign. Features a QR code and text: 'LIXIL', '#おうち時間を幸せに', 'リフォームキャンペーン実施中!', 'TEL0246(30)9030'.

Advertisement for Murata ENT. Features a cartoon elephant and text: '村田耳鼻咽喉科', '院長 佐藤 かおる', 'TEL(22)0010'.

あったか生活

# 薬膳から学ぶ、寒さに強い体をつくる食材選び

前ページでは、食べ物には体をあたためたり、冷やしたりする効果があると学びました。ぜひ、実践してみましょう！湯澤さん監修のもと、食材の薬膳的な分類や、食材を上手に使ったお手軽レシピをご紹介します。

## 薬膳の教え

薬膳では食べ物の性質を四性という考え方に分け、体をあたためる食べ物を「温熱性(熱性・温性)」として分類しています。

あたためる効果

### 熱性

シナモン・唐辛子・酢・酒粕・花椒・紹興酒・ウイスキー

### 温性

クリ・ニラ・ネギ・ショウガ・カブ・カボチャ・パクチー・モモ・鶏肉・羊肉・キジ肉・ウナギ・イワシ・アユ・ブリ・ムール貝・ワイン・紅茶・コーヒー

### 平性

(いずれにも属さない穏やかな性質のもの)  
粳米・大豆・ジャガイモ・トウモロコシ・オクラ・ブドウ・アンコウ・イカ・カレイ・サケ・サンマ・牛肉・豚肉

### 涼性

はと麦・キュウリ・ダイコン・レモン・ユズ(皮は温性)・リンゴ・合鴨・緑茶

### 寒性

ゴーヤ・スイカ・ワカメ・海苔・蕎麦・タケノコ・カニ・タコ・馬肉・ビール・プーアル茶

## 冷え性の代表的な薬膳的分類と改善する食材

### 陽虚

身体の中に陽が不足して、体をあたためる作用が不足する。老化。顔色が白い、疲れやすい、大便がゆるい、尿の色が透明で量が多い等  
▶補陽:なた豆・クリ・クルミ・ニラ・エビ・ナマコ・羊肉・鹿肉

### 血虚

身体の中に血が不足し、陽気を運ぶ力や、栄養が不足する。顔色が青白い、唇の色が薄い、月経量が少ない、貧血気味。  
▶補血:肉類・青身魚・ホウレンソウ・ブドウ・ブルーベリー・黒豆・卵

### 気滞

気の巡りが悪い、エネルギーや免疫力の不足。胸やわき腹が張っている感じ、ストレス、げっぷが出やすい等  
▶理気:シユンギク・キャベツ・タマネギ・柑橘系の果物・ハーブ類

### 痰湿

水の巡りが悪く体内で滞った状態・浮腫みやすい等。  
▶化湿、祛痰:はと麦・トウガン・タケノコ・昆布・ダイコン・ショウガの皮・ズッキーニ・アサリ等

## 体をあたためる料理など

### ①紅茶+シナモン ②紅茶+ショウガ

紅茶に含まれる「テアフラビン」という成分は血液の巡りを良くし、身体を温め、冷えを解消する効果が期待できます。

温熱性のシナモン・ショウガを組み合わせることで更にあたためられます。



### ③羊肉のショウガスープ (当帰生姜羊肉湯)

材料(4人分)▶羊肉(ラム肉・冷凍):300g ・八角:1片 ・ニンジン:1/2本 ・タマネギ:1個 ・ショウガ:1片(30g程度) ・ニラ:1/2束 ・小麦粉:適宜 ・サラダ油:大さじ1 ・塩、コショウ:適宜 ・スープ:4カップ

- ①タマネギは串切り、ニンジンは千切り、ショウガは薄くスライスしておく。
- ②ニラは、さっと湯通し(分量外)し1cm程度に刻んでおく。
- ③羊肉は一枚ずつ広げて水気をとって、塩・胡椒を軽く振り、小麦粉をつけて、5mm程度に刻む。(余分な粉は落とす)
- ④フライパンにサラダ油を熱し③の羊肉を軽く炒める。焦げ目が付いたら取り出し、軽く油をきっておく。
- ⑤鍋にスープ4カップと①のタマネギ、ニンジン、八角、ショウガを入れて煮込み、火が通ったら④の羊肉を入れて弱火でコトコトと10分程度煮て、塩・胡椒で味を整える。
- ⑥⑤を器に盛り付け②のニラを散らす。



## Enjoy Exercise

## 簡単!ルーシーダットンで「首」・「肩」ゆるゆるストレッチ♪

仕事や家事の合間にストレッチで、「首」「肩」の緊張を緩めてあげましょう

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

ルーシーダットン  
インストラクター  
NON  
(若宮紀子)さん

タイ式ヨガ、タイ古式マッサージを通して、エネルギーの流れを整え、自己治癒力を高めるお手伝いをしています。  
☎080-5569-8513



**A. イライラしてくる程ゆっくり首回し**  
背中を伸ばして座る。(あぐら・イスでもOK) 頭を下に降ろし前後左右、首筋の伸びを感じながら、1周30秒以上かけて、左回し3~5回、右回し3~5回。※痛みがあるところは無理に深く回さなくて良い。



**B. 鼻から吸って鼻から吐く**  
①吸って顔、正面→息そのままアゴを天井に突き出し3秒キープ。吐きながら顔下向き(3回)  
②吸って顔、左に倒す→息そのまま右肩を下げて3秒キープ。吐きながら顔戻す。右側にも同じく(3セット)



**C. 肩甲骨、最大限寄せ胸を開く**  
お尻の後ろで指を組む。息を吸って肘を伸ばし肩甲骨を寄せる。息そのまま気持ちよい所で腕を上げあごを天井に向けて3秒キープ。吐きながら腕を下げ顔下向き(3回)。最後に肩を上げ下げ、回してリラックス。

## ホームページをリニューアルいたしました。

平素は常磐共同ガス株式会社をご愛顧いただき誠にありがとうございます。このたび、ホームページを全面的にリニューアルし、YouTube、インスタなどのSNSツールと併用し、皆様へ今まで以上に、より分かりやすくお得な情報や地域に根ざした弊社の活動などを配信していきます。お客様第一主義。わたしたちは、これからもお客様の笑顔のために歩んで参ります。



常磐共同ガス株式会社

本社/福島県いわき市常磐湯本町日渡74-7

☎0120-43-3148



ホームページ  
リニューアル  
しました!

常磐共同ガス



# 11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

11/1	ヤマノ眼科	9:00~17:00	中央台鹿島	31-0369
	石井脳神経外科・眼科病院	9:00~17:00	小名浜林城	58-3121
	なごそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
	常磐腎臓器クリニック	9:00~17:00	常磐下船尾町	43-1200
3	だいた耳鼻咽喉科クリニック	9:00~17:00	平四町目	35-3380
	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
	クリニック田畑	9:00~17:00	中岡町	63-1476
8	常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	81-5522
	門屋整形・内科	9:00~17:00	小名浜烏居北	54-4047
	こうま慈愛病院	9:00~17:00	錦町	63-5141
15	いわき湯本病院	9:00~17:00	常磐湯本町	42-3188
	中村病院	9:00~17:00	小名浜大原	53-3141
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
22	織内医院	9:00~17:00	常磐関船町	44-1133
	ごらい耳鼻咽喉科	9:00~12:00	内郷小島町	85-5031
	洋向クリニック	9:00~17:00	洋向台	55-5150
23	榎田病院	9:00~17:00	植田町	63-3202
	箱崎医院	9:00~17:00	常磐関船町	42-3131
	ネモト内科クリニック	9:00~17:00	平新田前	25-0663
29	みちや内科胃腸科	9:00~17:00	小名浜住吉	58-4180
	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
29	磐城中央病院	9:00~17:00	小名浜南富岡	53-3511
	矢吹病院	9:00~17:00	佐糠町	63-1818
	春山医院	9:00~17:00	常磐下湯長谷町	44-4011

※このほかに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

11/1	相原小児科医院	内郷御殿町	26-5551
8	あおぞらキッズクリニック	小名浜大原	85-5439
22	やまざわこどもクリニック	郷ヶ丘	28-8686
29	むらまつ小児科	常磐関船町	72-0707

●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



## 子どもたちの「命」「権利」「未来」を守るために

11月は「児童虐待防止推進月間」です。児童虐待のニュースに心を痛めることが多い昨今ですが、厚生労働省によると児童虐待に関する相談対応件数は増加傾向にあり、重大な事件も後を絶ちません。同月間の本年度標語は「189(いちばやく) 知らせて守るこどもの未来」。子どもたちの「命」「権利」「未来」を守るために、地域や社会に暮らすわたしたちの意識や関心が重要です。

### 児童虐待とは

#### 【身体的虐待】

殴る、蹴る、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる、家の外にしめだす など

#### 【性的虐待】

子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など

#### 【ネグレクト】

乳幼児を家に残して外出する、食事を与えない、ひどく不潔なままにする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない、他人が子どもに暴力を振るうことなどを放置する など

#### 【心理的虐待】

言葉により脅かす、無視する、きょうだい間で差別的な扱いをする、子どもの前で家族に対して暴力をふるう(DV) など

### 児童虐待が疑われる場合は、速やかに連絡を

児童虐待は家庭内など、その現場は密室となり、発見できない場合が多くあります。子どもたちを守るのは地域の力です。お住まいの近くなどで、虐待が疑われる事例がある場合には、児童相談所など各機関の窓口まで連絡してください。  
相談・連絡された方の情報は固く守られますので、安心してご連絡ください。

### 児童相談所全国共通ダイヤル「189」

児童相談所虐待対応ダイヤル「189(いちばやく)」は、虐待かもと思った時などに、すぐに児童相談所に通告・相談ができる全国共通の電話番号です。通告・相談は、匿名で行うこともでき、通告・相談をした人、その内容に関する秘密は守られます。  
通話料はかからず、24時間つながります。  
※一部のIP電話はつながりません。  
「189」にかけると、発信した電話の市内局番等から(携帯電話等からの発信はコールセンターを通じて)当該地域を特定し、管轄の児童相談所に電話が転送されます。

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。

11/8	11:30~16:30	ヨークベニマル勿来江栗店	15	9:30~16:30	イオンいわき店
13	9:00~11:30	いわき中央警察署	22	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター

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

●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 手帳の選び方

そろそろ手帳選びの季節。多様な形式があり、どれを選ぶか目移りしますが、自分に合った1冊を手にしたものです。選び方のコツをパピルスの渡辺寛之さんに聞きました。

#### 手帳の代表的な4種類

①月間マンスリー型の手帳  
一般的なカレンダー型の手帳です。日々の予定を書いたり備忘録として使えます。ポイントはカレンダーと同じ配列だと日曜始まりが多いですが、お仕事をされていらっしゃる方は月曜始まりを選ばれる傾向にあるようです。

②時間軸が入ったバーチャル型の手帳  
こちらは、営業職の方など人と会う予定の多い方におすすめです。

時間のメモリが入っているので細かい時間調整がしやすいです。消せるボールペンフリクションとの相性が良いですね。

③見開きの左側に1週間、右側に1週間の予定に日々の予定を書き込み、右側のノート部分に毎日の備忘録やちょっとした出来事を記していきます。

④見開き両側に均等に1週間が配置されている手帳(セパレート式)  
1日の欄が大きく取られているので、毎日何かしら書き入れることができ、日記なども書けます。

#### 選び方のポイント

全てに通じるポイントが、自分が使いやすい大きさを選ぶことだと思います。例えば、自宅や職場の



机上で手帳を開いて記入する場合は、A5やB5等の大きめの手帳でも良いと思いますが、営業の方などはやはり出先でぱっと取り出しやすく書き込めて、見れるように胸ポケットなどに入るA6サイズがよく動いていますね。  
ここ最近の傾向として、出先でしつ

かり手帳を書いて見る方には、B6サイズが良く売れています。

#### “手帳ライフ”を楽しもう

手帳は日々のことを書いていくもの。自分でもそうなんです。が、今までの手帳を見返してみると、あの時こんなことしていたなあと懐かしくて自分史みたいですね。

ここに紹介した4種類以外にも、さまざまな種類の手帳が出ております。例えば、家計簿付き手帳や自分の人生を書いていける手帳、日の長さが分かる手帳など。是非店頭でご自分にぴったりの手帳をお選び頂ければと思います。また、手帳をカスタマイズできるシールやマステなどの手帳小物や、手帳の細かい筆記におすすめの書きやすいペン選びも大切ですね。

来年が手帳ライフとともに皆様にとって本当に良い年になることを、心からお祈り申し上げます。

1年間、日々の相棒となる“手帳”。お気に入りを見つけたいですね！

**パピルス**  
いわき市菅下船橋町内299-6  
TEL.0246-63-2440

お陰様でパピルスは11月で25周年を迎えます。11月21日(土)より25周年感謝祭を開催します。くじ引きや福袋など楽しい企画盛りだくさんでお待たせしております。

代表取締役 渡辺寛之さん

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 ]までお問い合わせください。

福島県 + 広野町 + いわき市 + 楡葉町 PRESENTS

# HIRONO JAZZ FEST 2020

11月13日 HIRONO JAZZ 5 コンサート  
18:00開演 / 18:30開演  
いわきパピルス管楽小ホール

11月14日 JAZZ ワークショップ  
10:00-13:00  
いわきパピルス管楽小ホール

11月14日 HIRONO JAZZ 5 コンサート  
18:00開演 / 18:30開演  
いわきパピルス管楽小ホール

★コンサートチケット：一般1,000円/1名 高校生以下：500円/1名★  
チケットは日程毎に異なります。チケットの売り場も日程毎に異なりますので、以下をご参照ください。

11月13日 いわきアリオス会場 チケット売り場  
●いわきアリオスチケットセンター ●キョウ薬器店 ●洲広野町振興公社 ●いわき市福島広野 ●ニューマツキクリスタルアピア広野511アピオス店

11月14日 J.W.レジャーズホール会場 チケット売り場  
●洲広野町振興公社 ●いわき市福島広野 ●ニューマツキクリスタルアピア広野511アピオス店

※高校生以下チケット(500円)は、洲広野町振興公社、及びキョウ薬器店でのみ販売。(未就学児の入場は不可)

お問い合わせ：広野町振興公社 0240-27-2131 (代表)

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 LIFE (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：いわき市車田町二丁目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

介護保険認定事業所 福祉用具事業所番号 0770401073

2020.11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

11/15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  
※献血量 2回 ※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**  
いわき市平野三番69-1 TEL.0246-41-3000(代)

待っているだけじゃ 幸せはやってこない

花と向き合う楽しさや喜びを感じ、花を愛する気持ちを伝える。花を贈ることで、大切な人への思いや感謝を伝えることができます。

適期って人それぞれ♡ミドル世代の婚活もサポート

マリズクラブは、【安心の成功報酬制】の結婚相談所。続々と成婚カップルが誕生しています。結婚への一歩、ともに支えあっていける運命の出会いがここにあります。心をごめてお手伝いいたします。  
※個人情報厳密に保護いたします。

婚活アドバイザー マリズクラブ  
いわき市平野川瀬2丁目13-6  
TEL.090-2609-8581

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

especial Christmas  
～フレンチカラーでおしゃれに～  
開催期間：11月9日(月)～11月21日(土) ※8:00～18:00  
参加費：¥6,000(消費税別)  
※画像はイメージです。花材の仕入れ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  
いわき市平野田目字田中内南177-4  
TEL.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

エアコンマスク乾燥性低刺激  
お肌に潤いエイジングケア

初めての方 初定価格♡

フェイシャルケア(45分) / ¥1,900(税別)  
【流れ】毛吸引→フェイシャル・ハンド・ヘッドマッサージ・パック

ペーパージュア(70分) / ¥3,700(税別)  
【流れ】おためしフェイシャル→フット・デコルテマッサージ

【利用条件】他クーポンとの併用不可 / 2020年11月30日まで

ボラー・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

## La 読者プレゼント

応募締切 2020年11月30日(月)

●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12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㈱ La暮らし編集室  
「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し、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ご希望の商品(AまたはB)  
⑧読面の改善点 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。

※募集の個人情報は、プロフィールの編集・発送およびほかの作業にのみ利用し、原則としてご本人の承諾なく目的外で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



## コロナ禍を乗り越え今年も開催「湯の街復興学園祭」



11月3日(火・文化の日)湯本駅前市営駐車場および福島銀行湯本支店駐車場において、第19回湯の街復興学園祭が開催されます。

新型コロナウイルス感染拡大により一時中止も検討されましたが、こんな時代だからこそ、街の賑わい創出と子どもたちの健全育成につながるイベントが大事だと、19回目の開催を決定しました。

有志による実行委員会メンバーは連日会議や準備を重ね、コロナ感染対策を十分にを行い、例年よりは規模を縮小しつつも新しいスタイルのイベントとして開催されます。

「暗いムードが立ち込めている今こそ、それまで以上に元気に明るい「湯の街復興学園祭」を開催し、湯の街湯本からいわきを盛り上げ、子供たちの笑顔・子供たちの頑張る力・子供たちの元気を発信したいと考えます」と軍司豊徳実行委員長は熱く語ります。

主な内容としては、「湯の街音楽祭」として湯本駅前市営駐車場にて、湯本一小・湯本一中・磐崎中学校・湯本高校の合唱部・吹奏楽部などのステージと、「キラリ★希望の夢ステージ」として福島銀行湯本支店駐車場にて、常磐地区のスポーツ少年団PRや湯本高校などのフラのステージが開かれます。

また、ポストイベントとして一部に熱狂的な支持を得ている合コン型イベント「湯もこんwith歩き愛すと(温泉)」も12月6日(日)16:30より開催されます。現在20~40代の独身男女の参加者募集中です。定員により次第締め切りとなりますので、お早めにお申込を。参加費は男性5,000円、女性3,000円となっています。お申込は実行委員会事務局まで。

お得な5枚綴りチケットで日帰り入浴や体験プログラムなどにも参加できる「湯の街フらふらり〜」も絶賛開催中。



湯の街復興学園祭実行委員会  
(じょうばん街工房21内)  
☎0246-43-2757

## ヴェルデガーデン泉で建売平屋住宅を販売

ジェイ・ケイ・ハウスは、ヴェルデガーデン泉(いわき市渡辺町洞字岡田地内)で建売平屋住宅を販売しています(限定1棟)。ヴェルデガーデン泉は泉玉露地区隣接で、教育機関やショッピング、公共機関、医療機関も身近で、充実の人気住宅エリアです。

販売の平屋住宅は施工面積82.39㎡、土地面積215.00㎡で、土地・地盤改良・建物・外構・消費税込で2,730万円。もちろん、ジェイ・ケイ・ハウス自慢の高気密・高断熱、オール電化、耐震構造を備えています!世代を超えて人気の平屋ですが、今回のポイントはニーズに合わせて2タイプの間取りから選べること。12畳の洋室を2部屋に分けるプランと、たっぷり収納ウォークインクローゼットのある1部屋にするプランがあります。暮らしやすさがアップしますね!詳しくはQRコードからご覧ください。(p.2広告もご覧ください)

ジェイ・ケイ・ハウス  
いわき市常磐水野谷町尾171  
☎0120-46-4118



La暮らしスタッフおすすめ

### 復興の輪の想いを店名に♪

双葉郡富岡町の6号国道沿いに10月、おしゃれてセンス抜群の理容室がオープンしました。関東で技術を磨いてきたオーナーの丁寧なカウンセリングのもと、髪や眉のデザインだけでなく、頭皮や肌・髪質のお悩みにも対応してくれるので、初めての方でも安心です。マイクロコースを用い、頭皮の状態と一緒にチェックしながら悩みを改善に導いてくれます。

カットシェービング¥4,500(税込)は、ヘアー・髭・眉カット、シャンプー&ブロー、オイルマッサージなどの施術を含む贅沢な内容が魅力です。



La暮らし 読者11月限定!  
ヘッドSpa(40分) ショート¥4,400~  
¥1,000引き  
※お1人様1回限り  
※La暮らしを見たとお伝えください

BARBER SHOP C.O.R(コル)  
双葉郡富岡町大字小浜中央240  
営業時間:10:00~19:00  
(土日9:00~18:00)  
定休日:月曜日・第1・3日曜日  
駐車場あり  
☎0240-23-7340

### 担当医を紹介しします

いわき市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

いわき市形成外科クリニック院長  
吉仲真 先生

日本臨床皮膚外科学会認定医  
平成6年 慶応大学  
医学部卒業

八戸市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 慶応大学  
医学部卒業

おかげさまで20周年

キレイになりたいあなたへ  
いわき市形成外科クリニックの石原信浩理事長に  
美容外装について伺いました。

しみほくろ、いぼ あざ、血管腫の  
皮膚レーザー治療

当院では、若い方からご年配の方まで患者さんご要望にお応えべく、数多の各種レーザー機器を取り揃えております。しみほくろ、いぼ あざ、血管腫の皮膚に対する最先端レーザー治療が可能です。お気軽にご相談ください。

また、治療はしみほくろ、いぼ あざ、血管腫の場合場所・大きさ・深さなどにより手術的に治療する場合もあります。詳しくは担当医にご相談ください。

目元のしみの  
レーザー治療(1回で終了)  
62歳・女性  
Before  
After  
しみほくろ、いぼ、あざ、血管腫の治療  
3,000円より  
リスクや副作用/色変沈着、再発・悪化など

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	わかか・多汗症(手術).....	240,000円
ヒアルロン酸(しわ)1ヶ所.....	6,000円	多汗ボトックス注射(両わき).....	40,000円
サーマクル(顔のたるみ).....	90,000円	ケミカルピーリング(引きび).....	10,000円
豊胸術(コヒートンシリコン).....	470,000円	フォトフェイシャル(しみかすか・赤ら顔).....	12,000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別価格です。

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

Instagram @town\_clinic\_iwaki

広野町にNew Open

ガスワンキッチンスタジオ SOL

キッチンスタジオ  
会員募集中!!

他営業所の  
キッチンスタジオも  
利用できます!

常磐共同ガス㈱ エナジーパークひろの  
双葉郡広野町大字上北迫字岩沢1-100(広野工業団地内)  
TEL.0240-27-3336 FAX.0240-27-2266  
☎0120-43-3148

いわき郡山青森八戸盛岡山形秋田  
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 医師 石原信浩

0120-107-455 0120-107-286

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17回】減塩で病気予防

清水医院 院長 清水 和政先生

「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から、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。

ヒトは、進化の過程で塩分の多い海から離れ陸上で生きるために貴重な塩分を体に保持する仕組みを獲得しました。腎臓がその主たる臓器です。古代は塩は大変貴重なものでした。サラリー(給与)の語源は塩です。現代では塩の入手は容易になり、過剰に塩を摂取する時代となりました。本来、生命維持に重要な塩が過剰であるために体を害することとなりました。高血圧はその代表的な疾患です。さらには高血圧が原因で、脳卒中、心臓病、腎不全が生じてきます。昔、東北地方の塩分摂取量は大変多かったことが知られています。脳卒中が東北地方に多かったのは、冬の寒さに加え、塩分の取りすぎが原因の一つと考えられています。かつては一日20g以上の塩分を摂取していました。以前より減ったものの東北地方は塩分摂取量が多い地域であることに変わりありません。

た。全国平均は、それぞれ10.8g、9.2gです。多いので、二年前より、いわき市では尿を用いた推定塩分摂取量の測定を特定健診の項目に加えました。これは、尿に含まれるナトリウム濃度から1日のおよその塩分摂取量を推定するというものです。ぜひ、健診結果を見てみてください。

家庭の食事での塩分量を測定するなどして減塩の成果を得たり、減塩メニューを取り入れたレストランを増やすなど積極的に減塩の取り組みをしている地域もあります。塩味のきいた食べ物も美味しいものですし、子供の頃からの食習慣を変えていくのは難しいものですが、減塩食品や減塩調味料、香辛料を上手に使いながら少しずつ食塩量を減らすと案外減塩ができるようになります。

病気予防の第一歩としての減塩生活



医療法人 清水医院

院長 清水 和政 先生

〒02446251-2338

いわき市平字田町5の1

平成10年より内科・眼科の診療所を

内科一般診療

を担当しています。総合内科専門医、高血圧専門医。



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!



ロシア料理の代表的なメイン料理♪ 寒い季節の「ビーフストロガノフ」



- 【材料(4人分)】
- 牛もも肉薄切り ..... 400g
  - 玉ねぎ ..... 1個
  - ホワイトマッシュルーム ..... 10個
  - 有塩バター ..... 10g
  - 小麦粉 ..... 大さじ1
  - 塩・黒こしょう ..... 少々
  - ★カットトマト缶 ..... 1缶
  - ★デミグラスソース ..... 200g
  - ★赤ワイン ..... 100ml
  - ★ローリエ ..... 2枚
  - ★コンソメ ..... 2個
  - ★塩・黒こしょう ..... 少々
  - サワークリーム ..... 大さじ4
  - 生クリーム ..... 大さじ4
  - ごはん ..... 4膳分
  - パセリ(みじん切り) ..... お好み

- 【作り方】
- 下ごしらえ
- 牛肉に塩、黒こしょうをして、小麦粉を軽くまぶす。
- マッシュルームと玉ねぎは薄切りにする。
  - 牛もも肉は一口大に切る。
  - フライパンにバターを入れて中火で熱し、②を入れて炒める。

- 色が変わったら、①を入れて混ぜ合わせる。
- しんなりしたら★を入れて混ぜ合わせる。
- 蓋をして15分程度煮込む。
- 火を止めてサワークリームと生クリームを入れてからめる。
- ご飯を盛りつけた器に⑦をよそる。
- ごはんにはパセリを散らして完成。



★おまけ★ 簡単ザワークラウト

- 【材料(2人分)】
- キャベツ千切り ..... 1/2個分
  - 人参千切り ..... 1/2個分
  - 塩 ..... 小さじ1
  - ☆酢 ..... 大さじ2
  - ☆砂糖 ..... 小さじ2
  - ☆塩こしょう ..... 少々
  - 粒マスタード ..... 小さじ1

- 【作り方】
- キャベツと人参をボウルに入れて塩をふり軽くもんで600wのレンジで3分加熱し、粗熱をとって水けを切る。
  - ボウルに☆の調味料を入れて混ぜ、5分程おき、味をなじませる。
  - お好みで粒マスタードを添える。

豆知識

サワークリームは自分で必要な分量だけを簡単に作ることができます。余らせてしまうこともなく経済的です。自家製サワークリームの作り方

- 生クリーム200gを30〜40度くらいに温めながら混ぜる。
- プレーンヨーグルトを大さじ3入れて混ぜる。
- 清潔な容器に入れて温かい場所で半日置く。
- 固まったら完成。

手作りしたサワークリームは冷蔵庫で保存し、1週間以内に食べきるようにしましょう。



病院・スーパーなどの清掃他 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/常勤**  
 【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**  
 1日9名で病院内を手分けて清掃します。

**スーパー内清掃/平城東**  
 【勤務時間】7:00~10:00(休憩なし)  
 7:00~10:30(休憩なし)  
 【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**  
 店舗開店前の時間帯で売り場・トイレ・玄関などの清掃を行います。

**病院内清掃/内郷**  
 【勤務時間】8:00~15:00(休憩90分)  
 【月間稼働】24日前後  
 【休日】土・日・祝  
 【その他】女性活躍中  
**【日給】5,000円/交通費込**  
 平日の中で週3〜4日程度勤務。病院内のトイレ・廊下・階段・病室の清掃を行います。3名でシフトを組み1日2名出勤します。

**病院内給食盛付け/小名浜野田**  
 【勤務時間】13:30~18:30(休憩なし)  
 【月間稼働】20日前後  
 【休日】シフト制  
 【その他】女性活躍中  
**【時給】970円/交通費別**  
 病院内給食の盛り付け、配膳作業を行います。病院内のため盛付けの種類が多岐にわたります。

まずはお気軽にお電話下さい!



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南町11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

