



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

●発行部数 52,000部/福島県民、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。

2  
February, 2021  
Vol.053  
TAKE FREE

2021年2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**

今月の特集テーマ

## 花粉症

index

- P1~3 春が来る あいつも、来るぞ
- P4~5 La暮らし創刊、そして未来へ
- P6 健康カレンダー Healthy Action 献血バススケジュール
- 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!

訪問 機能訓練・はり・きゅう・マッサージ

**からだ元気治療院**

いわき南店・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)

かざす 鍼灸師・あん摩マッサージ指圧師、随時募集中!

## 春が来る あいつも、来るぞ

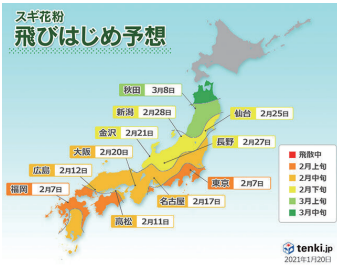
新型コロナが猛威を振るえども、インフルエンザがなりをひそめていれども、あいつもは今年もやって来て、我々に悪さをするのでしょう。これからの季節、巷にぎわすヤツの名は、「花粉」。

・・・なんて、スギも私たち同じ、生き物。生きる力を否定してはなりません、ただただ、花粉がもたらす症状たるや、悩みのタネです。ならば共存する手段を探りましょう!今シーズンの傾向や目・鼻の対処法、お役立ちグッズなどをご紹介します。

### まずは敵を知るべし...今シーズンの飛散予想

日本気象協会によると2021年、スギ花粉の飛び始めは九州から関東までは例年並みか早く、北陸や東北は例年並み。飛散量は広い範囲で、例年より少ないと見込まれています。ただ、飛び量がとも少なかった昨シーズンに比べると多く飛びますので、用心は必要です。

福島県も例年に比べれば「少ない」ですが、昨シーズン比では「非常に多い」と予想されています。油断は禁物!いわき市周辺の飛び始めの時期は、2月中旬か



らと予想されています。

### 早め準備が肝!

スギ花粉は、飛散開始とされる時期の前から少しずつ飛び始めます。毎年、花粉症に悩まされる方は早めの対策をしましょう。花粉シーズンの暮らしやすさを大きく左右します!

### そして攻略法を学ぶべし...

花粉シーズンを前に攻略法を学び、敵の襲来に備えましょう。目と鼻の専門医に伺いました。

### 教えて先生!...

目について聞いたのは、はたの眼科院長の葉田野孝先生です。

「季節前投与」といって、

花粉に反応する前に治療を始めるのがとても効果的です。

花粉に反応して炎症などの症状が現れてからだと、目薬・内服薬ともステロイドなど強い薬を用いて辛い症状を鎮める治療が必要になります。症状が出る2週間ほど前から目薬の点眼と抗アレルギー薬を飲み始めることで、症状を抑えることができます。

早めの服用はお薬代が増えるように感じますが、酷い症状になってから強い薬を用いれば、お薬代も高くなってしまう。

2月中旬に本格的に飛び始めるとすると、1月の半ばには抗アレルギー薬の服用を始めるのがよいでしょう。



**整体医療総合学院**

新店舗近日中OPENにつき **スタッフ大募集!!**

No.1 いわき整体院店舗数

資格をお持ちの方

技術チェック後、面談の上、即入社可能!

勤務時間は選べます。土・日・祝日のみ勤務もOK!

①10:00~14:00 ②12:00~20:00 ③14:00~21:00 ④10:00~21:00

※給料は歩割制。勤務時間帯によって歩割率が変わります。

当学院で技術を取得できます。お気軽にお問い合わせください。(講習料・入学金等のご相談に応じます)

資格のない方にも

「La暮らしを見た」で、受講料1万円キャッシュバック

株式会社リラックグループ

**整体医療総合学院**

〒971-8124 いわき市小名浜住吉字道下34

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

詳しくはお電話にて(担当:箱崎)

2月号読者プレゼントキーワード  
上手に戦え



目をこすってかゆみをやり過ぎずなど、適切なケアをしないとどうなりますか？

「目の周りの皮膚炎や、白目の浮腫、黒目の部分を傷つけてしまう危険性も高いです。手に付いたばい菌で結膜炎など二次感染を起してしまつてもあります。こすらないように注意しましょう。」

「家の中に花粉を入れないようにして、アレルギー反応が起らない、安心できる場所にしましょう。」

「上着類にも花粉は付着しています。玄関に掛けるようにし、居室には持ち込まないようにしましょう。可能ならば、帰宅後すぐに風呂やシャワーを浴びて髪の毛や顔、体について花粉を払うのが効果的です。空気清浄機を取り入れるのもよいですね。」

春は黄砂も飛びます。花粉と黄砂が一緒になると、より注意が必要です。」

「コロナ対策でマスクをして、手指消毒や手洗いを徹底して、今シーズンはインフルエンザも風邪も流行していません。常にマスクをして、スギ花粉の飛散が例年より少ない等から、今シーズンの花粉症は



「新型コロナウイルスの影響で、巷は咳だけでなくクシャミやむせり、かすれ声などにも敏感になってしまつています。私も反省すべきところなのですが、出先で咳やクシャミが聞こえると瞬間、身構えてしまいます。一方、私自身も花粉を含む鼻炎持ちなので、出先で鼻や喉が反応してしまうと、不安を与えないかとソワソワします。そして何より『コロナかも』と心配になります。同じような思いを持つ方も多いようです。」

「今年の花粉シーズンは、ちよつと緊張。あかいけ耳鼻咽喉科クリニック院長の赤池徹哉先生に、対策を伺いました。」

「薬も世代が変わつていきます。そういった副作用の不安のない、新しい世代の薬が充実しています。ただ、市販の薬にはまだ一部、それが生じる成分が含まれていて、薬剤師に相談の上、買い求めてください。」

「入院を必要とする本格的な方法もありますが、外来でできる手術もいろいろあります。そのなかでも『化学剤手法』は鼻の粘膜を酸やレーザーで焼く方法で、当院では酸を用いていきます。効果には個人差がありますが、一度施術すると1〜5年程度持ちます。毎年手術を受けるリピーターの方

「医療機関での専門医の受診を受ければ、個人の状況に合わせて、症状に応じた複数の内服薬やスプレーなどを組み合わせて処方することができます。心配な方はぜひ、専門医にご相談ください。」

「粘膜に炎症が起きてしまつて、口が渇く、ボロ〜とするなどの不安から、花粉症の薬はできれば飲みたくない」という方もいます。

「花粉対応の選択肢になりますね！」

「モノを味方に付ける！お役立ち花粉症対策グッズ」



「この時期、店頭にはいろいろな花粉症対策グッズが並びます。少しでも快適に過ごすために、活用しない手はありません。お役立ちグッズを探して、メガネ補聴器の内山平銀座店にお邪魔しました。」

「オーバーグラス 普段のメガネの上から掛けるタイプで、花粉や眩しさ・紫外線もカットしてくれます。顔を覆う安心の装着感を併せ持つのは、フオル

「粘膜炎に炎症が起きてしまつて、口が渇く、ボロ〜とするなどの不安から、花粉症の薬はできれば飲みたくない」という方もいます。

「もいまず」

あかいけ耳鼻咽喉科クリニック
院長 赤池徹哉
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

泉やまのべ眼科
院長 山野辺 聡
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

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
TEL 42-2040

医療法人 清風会 吉成内科
理事長・院長 吉成 毅
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
TEL 42-2220 FAX 42-2250

長瀬内科胃腸科
院長 長瀬克彦
診療時間: 午前8:00~12:00, 午後1:30~5:30
休診日: 木曜日・土曜日・日曜日・祝祭日
TEL 32-3125
http://www.nagase-naika.net/

TARO PHARMACY
薬局90-ファーマシー
TEL 25-3600 FAX 25-3655

山内クリニック
診療時間: 午前8:30~12:00, 午後2:30~5:15
TEL 21-5633

医療法人 soeda 医院
TEL 68-6155
http://www.soeda-clinic.jp

**曇り止め**  
花粉に限らず昨今のマスク生活でメガネが曇る問題、結構深刻です。曇り止めも多種多様にあり、クロスはおよそ250回ほど繰り返し使えるタイプなど、軽く便利なジェルは強力な効果が持続するタイプなども！「レンズを傷付けないために、使う前には水洗いをするのが大切です。メガネの洗浄も、除菌やねじ回りの汚れ取りのために、ぜひ行ってください」と



**アイフィット**  
「度入りの普段使いのメガネ」「偏光機能のついたサングラス」「花粉などの侵入を防ぐインナーカバー」この3点がセットになった多機能メガネです。インナーカバーは透明で目立たず、ワンタッチで簡単装着。サングラスは差し込み式でメガネのデザイン性を邪魔しません。そして何より、本体の度入りメガネはセクシーのいいバリエーションが揃っています。通年このメガネを愛用する方も多いそうですよ！

目のかゆみと鼻水、くしゃみに悩まされ、即効性のある市販の内服薬、目薬、鼻スプレーで乗り越えています。以前、作中に薬の影響で酷い眠気に襲われ危険を感じた経験から、「現場で事故があつてはならない」と、自身に合う薬を慎重に選ぶなど、気を引き締めます。ただ毎年、症状が出て



**設備業 藤彰工業**  
滝口 晋平さん

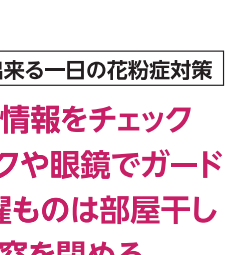
主に屋外でお仕事をする人にとっては、地獄のシーズンといってもいいでしょう。でも花粉が飛んでいるからといって仕事を休むわけにもいきませんよね。そんな時、どうやって仕事に取り組んでいるか、花粉症に悩みながらも頑張る仕事人に話を聞きました。

**花粉症でも頑張る仕事人**



効果的な使い方をアドバイザーしてもらいました。

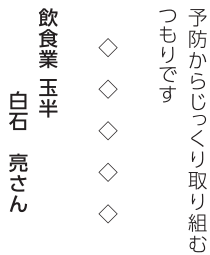
から慌てて対処するので、今年は早めの対策・服薬で予防からじっくり取り組むつもりです



**飲食業 玉平**  
白石 亮さん

は、鼻孔拡張テープ・メントールのクリームを鼻の下に塗ったり、マスクをした状態で超ミントのガムを噛むのも、鼻つまりを解消してくれる小ワザも教えてくれました。

インフルエンザに花粉症、そして今年は新型コロナウイルスも心配と体も心も落ち着かないシーズンですが、まずは予防に心掛け健康にも留意して、毎日を楽しんで過ごしましょう。



**自分で出来る一日の花粉症対策**

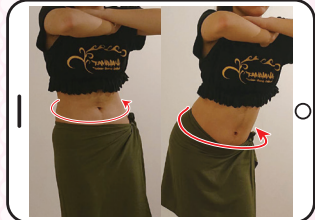
- 1.最新情報をチェック
- 2.マスクや眼鏡でガード
- 3.洗濯ものは部屋干し
- 4.窓を閉める
- 5.室内に入る前は衣服をはらう
- 6.手洗い・うがい
- 7.鼻水は外に出す
- 8.シャワー、お風呂は夜に
- 9.ぐっすり眠る



**Enjoy Exercise**

**打楽器のリズムにタヒチアンステップを合わせてリズムカルにシェイプアップ!**

うち時間、お子様と一緒にARで臨場感のある曲を高音質で聞きながら、本格的なタヒチアンダンスでリフレッシュ!動画を見ればよくわかります。



南国タヒチの踊り「タヒチアンダンス」を広める活動をしています。年齢問わず、楽しく爽やかに踊れる踊りです。見学だけでもお気軽に☎080-5225-6219

**A. 膝を伸ばして腰を左右に振る**  
膝を落とし腰を左右順番に膝を伸ばして振ります。腹筋と背筋を意識して、背筋は伸ばしたまま、軽く左右順番に屈伸をするイメージで行います。8カウントずつ手を横と上へと付けます。

**B. Aに足のステップを加える**  
Aでやった動きに足のステップを付けます。8カウントずつ変えていきます。右に右足を出して戻す→左に左足を出して戻す。→前に右足を出して戻す。→同じように後ろへと続きます。

**C. 腰を大きくゆっくり回す**  
膝を伸ばすことでお尻が大きく動きます。腰を後ろへ移動したら、もう一度膝を曲げ次は横に腰を動かしてみよう。横からゆっくり前に腰を移動させ大きな円を描くように回します。

**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 福祉用具販売事業部 ☎0710401073

**皆様の店へのPRに ARで集客UP!**

スマホを使って印刷物から動画やHPへ誘導

さまざまな場面で効果を発揮します!

**観光パンフレット** 観光名所を動画や文章で説明。外国人向けに英語での音声ガイドダンスなどにも活用。

**飲食店のメニュー** お得なクーポンやカロリ表示や食の産地情報などに。スタッフのオススメ情報などにも。

**名刺・カード** 限られたスペースで表現できない場合、動画で効率よく情報公開・HPやブログへの誘導にも。

お問合せ、ご相談は、La暮らす編集室まで

**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(不定期) 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

セブシイレブ ● バス停内 ● 平野小 ●

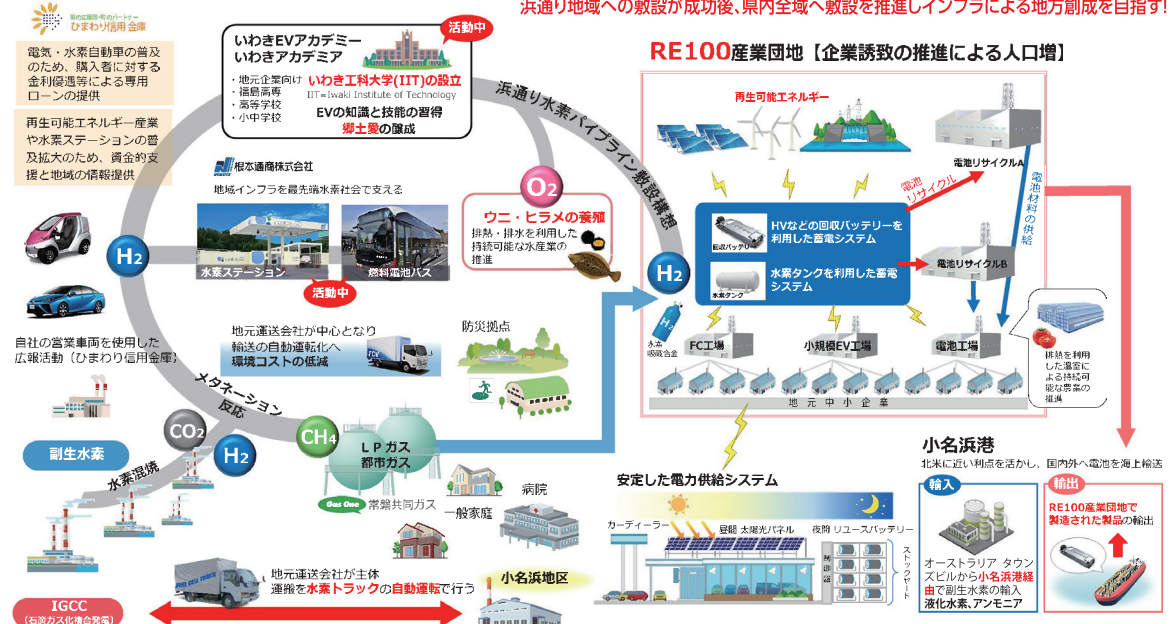
バス停内 ● 中野 ● 平野 ● ツルツル ● 平野 ● 平野 ● 平野 ●

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

子供たちの未来のために 新エネルギー社会実現構想

～福島県を世界一のエネルギー復興都市にする～

浜通り地域への敷設が成功後、県内全域へ敷設を推進しインフラによる地方創成を目指す!



先進企業の誘致は、関連産業として地場産業にも好影響を及ぼします。充実した雇用環境や収入の確保は、若い人に魅力です。地元で世界につながる夢のある仕事ができたら誇りと意欲が増し、子どもたちの学ぶ力が醸成されます。工業系大学の設置等にもつながり、高等教育機関

「東洋システムの庄司秀樹社長が代表理事、私が副代表理事を務めるIBVでは現在、地球規模でこれからのエネルギーを担う水素と蓄電池をとらえた『新エネルギー社会』の構築に取り組んでいます。浜通りに水素のパイプラインを縦断させ、再生可能エネルギーによる『RE100産業団地』を造成、水素・蓄電池関連を主体とした企業誘致を行って、地域振興を図るのが目的です」

「このままでは、地域は衰退していく一方です。福島県にはバ

「IBVの取り組みはスケールが大きく、私たちの日々の生活からはかけ離れた出来事と思っ

「このままでは、地域は衰退していく一方です。福島県にはバ

「IBVの取り組みはスケールが大きく、私たちの日々の生活からはかけ離れた出来事と思っ



**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\*暮らすは毎月1日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

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。

# La\*暮らす創刊、そして未来へ

**バッテリーバレー構想の想い**

**みんなの未来 幸せなまちづくり**

地元でやりたい仕事ができる  
子供を地元の大学に送られる  
共働きでも安心して子育てができる  
安全な街だからここでずっと暮らしたい  
十分な医療体制  
華のある企業で一生働ける



2000年の5月 兄がお世話になった野の花ホームで、兄と家族と。

「背景には兄純一の闘病生活があります。高専を経て大学で学んだ兄が、大学院進学を控え、帰省していた冬休みのある日、首から下の感覚を失ってしまっただけです。今から35年ほど前、激しい痛みに襲われた直後の、突然のことでした。」

「暮らしの根幹を支える『医療』『福祉』『介護』は生活の中でもとても重要です。それは本人だけでなく、家族にも関わってきます。いわき市には医療・福祉・介護に懸命に取り組んでいる方々があり、私たち市民が活用できる多様な仕組みや情報も多々あります。一方で、情報を得たり活用できない方も多くいます。双方を結び伝えるツールがあれば...。お世話になった医療・福祉への恩返し、そして何より、生活インフラを担う当社の社会貢献として、医療や福祉・介護の情報を集めた媒体をつくり、地域の一助となればと考えたのです。」

「2020年のいわき市の人口は33.7万人(国勢調査をもとに)、このままの状態が進むと20年後には23.5万人まで減ると推測されています。『後期高齢者を支える生産年齢数』という数値があるのですが、2015

「就労の場ももちろんですが(職業)、今のいわきの平均年収は全国や福島県平均より低く(年収)、所得が低い一方で不動産価格は高騰しています。住ま。また、医師の数も全国、福島県平均を下回り、ブラジルやエクアドルと同じレベルともいわれています。特に救急外来は深刻な状況となっています(医療)。加えていわき市には現在、理系の大学がなく、都市部への若者流出を妨げられません(教育)」

「創刊の経緯: 医療福祉への感謝と、情報を人々の手に届けるために」

「背景には兄純一の闘病生活があります。高専を経て大学で学んだ兄が、大学院進学を控え、帰省していた冬休みのある日、首から下の感覚を失ってしまっただけです。今から35年ほど前、激しい痛みに襲われた直後の、突然のことでした。」

「暮らしの根幹を支える『医療』『福祉』『介護』は生活の中でもとても重要です。それは本人だけでなく、家族にも関わってきます。いわき市には医療・福祉・介護に懸命に取り組んでいる方々があり、私たち市民が活用できる多様な仕組みや情報も多々あります。一方で、情報を得たり活用できない方も多くいます。双方を結び伝えるツールがあれば...。お世話になった医療・福祉への恩返し、そして何より、生活インフラを担う当社の社会貢献として、医療や福祉・介護の情報を集めた媒体をつくり、地域の一助となればと考えたのです。」

「医療機関や介護・福祉施設などへの車いすの寄贈を、約10年にわたり続けています。財源には当社の資金に加え、社員が当社のイベントや地域の催しで販売した、大判焼の売上のすべてを当てています。社員自らが焼き、地域のイベントでも好評です。」

「就労の場ももちろんですが(職業)、今のいわきの平均年収は全国や福島県平均より低く(年収)、所得が低い一方で不動産価格は高騰しています。住ま。また、医師の数も全国、福島県平均を下回り、ブラジルやエクアドルと同じレベルともいわれています。特に救急外来は深刻な状況となっています(医療)。加えていわき市には現在、理系の大学がなく、都市部への若者流出を妨げられません(教育)」

「就労の場ももちろんですが(職業)、今のいわきの平均年収は全国や福島県平均より低く(年収)、所得が低い一方で不動産価格は高騰しています。住ま。また、医師の数も全国、福島県平均を下回り、ブラジルやエクアドルと同じレベルともいわれています。特に救急外来は深刻な状況となっています(医療)。加えていわき市には現在、理系の大学がなく、都市部への若者流出を妨げられません(教育)」

**バッテリーバレー構想の目的**

1. 地域経済・全産業の活性化
2. 地元雇用の創出
3. 持続可能な魅力あるまちづくり
4. 福島県を日本のエネルギー産業の重要拠点とする

「民間企業力を集結し、国・県と共に未来を変えてみませんか」

**加入企業募集中**



# La 読者プレゼント

**応募締切 2021年2月28日(日)**  
 ●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3月中旬ごろを予定しています。  
 ✉ [lakurasu1@gmail.com](mailto: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  
 ⑥La\*暮らしを申し込んだ場所(割引店・マルト店など)の希望の商品(AまたはB)  
 ⑦誌面の改善点 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。  
※応募の個人情報(住所は、プレゼントの贈送・発送およびそれにかかる業務のため利用し、利用した上で本人の同意なく目的以外への利用または第三者への提供は致しません。



- 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



### 常磐湯本町の東町青年修養会100周年記念誌発行

常磐湯本町の東町青年修養会は、大正8年の発足からこれまでの活動などをまとめた100周年記念誌を発刊しました。過去の新聞記事や写真、資料からは、古くから炭鉱、温泉の町として栄えた常磐湯本町(裏町・桜木町・向田・八仙・台の山など)の歴史や住人の日常を見ることが出来ます。  
 平成30年にOBを中心に編集委員会を立ち上げ、OB、現会員、町内会の方々などから提供された資料を整理し、約2年間をかけた完成したとのこと。  
 A4判132ページ3,000円(税込み)で販売もしています。残りわずかとなりましたので、購入を希望される方は下記までご連絡を。(連絡可能時間:平日8時~18時)



こまづきクリーニング  
 いわき市常磐湯本町三函256  
 ☎0246-42-3082

### 子どもたちの笑顔のために まことルビニー保育園

東洋システム(庄司秀樹代表取締役)と常磐共同ガス(猪狩謙二代表取締役社長)は学校法人まこと学園(楠洋典理事長)と連携し2022年4月、常磐下船尾町に「まことルビニー保育園」を開設します。企業が保育サービスを提供する「企業主導型保育」として認可を受け、社員の働きがいや生きがいに寄り添うとともに、一般住民の子どもも受け入れ地域貢献を果たしていきます。  
 園舎は両企業の特徴を盛り込み、災害時に地域の中心的存在となる強い設計に。地域交流室の設置・親育て・子育て施設の機能を有することで、地域の子育て環境に寄与します。病後児保育、まこと学園が培ってきた幼児教育・保育のノウハウ、脳科学等を活用した新たな試みなど、保育・教育面も安心・充実の環境です。同園では提携企業も募集しています。



学校法人まこと学園  
 いわき市常磐湯本町宝海133-7 ☎0246-44-2551

### SOMPOボールゲームフェスタ 3月開催予定!

「SONPO BALL GAME FESTA in 植葉」が3月21日(日)、双葉郡植葉町の「ならはスカイアリーナ」で開かれます。日本トップリーグ連携機構が主催する地域密着型のスポーツイベントで、主に小学生を対象に、さまざまな団体ボール競技をトップアスリートとともに体験するプログラムです。

「キッズチャレンジ」はバレーボール、バスケットボール、ラグビー、サッカー(またはフットサル)などのボールスポーツを、トップアスリートの指導のもと順番にすべてチャレンジできるコーナー。未経験者大歓迎で、スポーツに触れることができます(対象は小学4~6年生)。また、自宅でも楽しめる気軽な遊びを親子で体験する「あそびバ」などもあります(対象は小学1~3年生)。オリジナルTシャツのプレゼント、プロカメラマンによる写真撮影(後日、有料で完売)もあり。参加費無料。  
 詳細については後日、ならはスカイアリーナのホームページでお知らせします。尚、コロナウイルス感染拡大の影響によりイベントが中止となる場合もあります。

ならはスカイアリーナ  
 双葉郡植葉町大字大谷字上ノ原16  
 ☎0240-23-7966

ならはスカイアリーナ  
 ホームページ

### お得な湯の街フラふらり~ 開催期間残り1か月!

5枚綴りのチケットを3,300円(税込み)で購入し、温泉・体験メニュー・飲食・お買い物などにご使えるお得で楽しいイベント「湯の街フラふらり」が2月28日(日)まで楽しめます。常磐湯本町周辺の飲食店をはじめ内郷・泉の飲食店など約60店舗が参加しており、自慢の料理やテイクアウトメニューなどのお買い物も楽しめます。また、湯本温泉旅館での日帰り入浴や体験プログラムの専用チケットもついており、湯本の魅力に触れ親しんでみてはいかがでしょうか。

チケットは、いわき商工会議所常磐支所・参加旅館9軒・WAIWAISHOPなどでお求めいただけます。チケットご購入者は抽選会にも参加できるそうです。  
 新型コロナウイルス感染拡大のため営業時間の変更や営業自粛をしている参加店もありますので、事前に各店舗にお電話で確認して下さい。

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



### 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 順天堂大学医学部卒業  
 平成24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 真 先生  
日本臨床皮膚科外科学会認定医  
 平成6年 筑波大学 医学部内科学卒業

**医学博士 朝日 林太郎 先生**  
日本美容外科学会認定専門医  
 平成21年 三重大学医学部卒業

おかげさまで21周年  
**キレイになりたいあなたへ**  
 タトゥー(刺青)を取りたい場合は  
 美美容外科に相談してください

**タトゥー(刺青)除去**  
 レーザー治療  
 5,000円~  
 手術 30,000円~

**治療費用の目安**

二重ふた(埋没法)	40,000円~	脂肪吸引1ヶ所	170,000円~
二重ふた(切開法)	180,000円~	タトゥー除去レーザー	5,000円~
隆筋痛(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(しゃ)1ヶ所	6,000円~	多汗ボトックス注射(両わき)	400,000円~
サーマクール(顔のたるみ)	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	17,000円~
豊胸術(ヒアルロン酸)1ml	2,800円~	(しみくずみ)1回	10,000円~

※各種保険適用は適用できません。※各症の価格は治療費だけの価格です。

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

Instagram @town\_clinic

### IWAKI UNIVERSAL マルシェ

今日のお店 **いわきワイナリー ガーデンテラス&ショップ**

今回のリポーター  
 菜月 さえ  
 開斗 さえ

東日本国際大学 健康福祉学部の学生リポーターが、福祉の学びを通して出会った、いわき市内の魅力あるお店を紹介するコーナーです。

※このコーナーは「いわきユニバーサルマルシェ」のウェブサイト(<http://promotion.revive-iwaki.net/>)との共同企画です。



ドアを開けると、大きくとられた窓からは外の美しい景観、そして木の暖かみが迎えてくれました。椅子に座った際の眺めにもこだわったというおしゃれな空間で、ワインという「おしゃやれで敷居が高い」という印象がありました。が、店員さんがワインの飲み方や保存方法を丁寧に教えてくださったため、ワイン初心者も安心して楽しむことができました。品質にこだわって丁寧に作られたいわきのワインは特別な日の食卓やギフトにもおすすめです。ワインを選ぶ時間もゆったりと楽しめるいわきワイナリー。ぜひ一度足を運んでみてくだい。

美容外科 形成外科 皮膚科  
**いわき郡山青森戸盛岡仙台表参道**  
**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 医師 石原 信浩

完全予約制

0120-107-455 0120-107-286

〒972-8321 いわき市常磐湯本町日渡74番地の7  
 0246-42-3082

駐車場あり  
 各種ローン・クレジット可  
 いわき市市民会館1F 12階(パークビル)3階(タカビル)1階

いわき市医師会から皆様へ

【第20回】皮膚の痛みは帯状疱疹かも

いわき市医師会理事 洪 浩彰先生

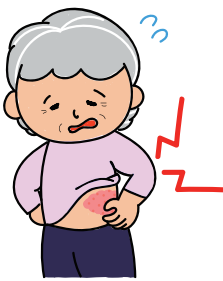
「住民に語り掛ける活動」を重視しているいわき市医師会の先生方、地域の取り組みや、いわきの現状などをご紹介いただくコーナーです。

身体の一部のみがひだりの半分だけピリピリ痛み出したら、「帯状疱疹」を疑いましょう。ほんの数日で赤いブツブツが皮膚を覆い始めます。皮膚が出たら直ぐに皮膚科あるいはかかりつけの医院を受診してください。

新型コロナウイルスと異なり、帯状疱疹には特效薬がありません。そのため入院をせずとも、皮膚はかさぶたを経て数日で回復に向かいます。ただ厄介なのは神経痛です。神経の根つ子で長く冬眠していたウイルスは、その神経を通り道として先端まで進みます。なので皮膚が痛い、のではなく神経が痛む、のが辛いのです。そして残念ながらこの神経痛は通常の痛み止めは効きにくいのです。

この帯状疱疹の痛みには大きく2種類あります。24時間ひたすら続く耐えがたい痛みと、1日に何度も押し寄せる波のような強い痛みです。患者さんはそれを「焼火管」とか「剣山」を当てられたようだと言現をします。辛抱しながら、来週には良くなるだろうと期待しますが、痛みは軽減しません。夜眠ることすら叶いません。けれど今なら優れた鎮痛

剤があります。腎機能や眠気に注意は必要ですが、以前とは比べものにならないほど痛みを軽くしてくれれます。だから諦めないでください。痛みをただ我慢しないで下さい。



ない事を確認後、日中の痛みを軽減します。ブロック注射は案外効きにくいのですが、唐辛子エキスの塗布薬が有効な場合は多いです。

3ヶ月過ぎても痛みが残る場合、帯状疱疹後神経痛と呼び名を変えます。こまで来ると後遺症と同じく完治は難しくなります。ですが内服薬を上手に使えば痛みの少ない生活を送るに難い事はありません。また現代はワクチンもあり帯状疱疹の予防も可能です。一人では悩まずぜひ医療機関に相談してください。

いわき麻酔と痛みのクリニック

院長 洪 浩彰先生

開業麻酔科医。市内外中核病院および医院では麻酔業務と痛み外来を、医師会では附属いわき看護学校、務めております。



美味しくはじめる健康な食生活  
Happy・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!

家にある缶詰で簡単!  
さば缶でつくるお手軽パスタ♪

- 【材料(2人分)】
- さばの水煮缶.....1缶
  - スイートコーン(粒).....1缶
  - プチトマト.....6個
  - ニンニク.....1かけ
  - マッシュルーム.....6個
  - オリーブオイル.....大さじ2
  - 塩.....少々
  - コショウ.....少々
  - パスタ.....120g
  - ATopping
  - パセリ.....お好み
  - 大根おろし.....お好み
  - ケッパー.....お好み

- ⑥器に⑤を盛りつけ、お好みでAをのせる。
- ★まぜまぜサラダ★
- 【材料(4人分)】
- 切り干し大根.....50g
  - ハム.....4枚
  - きゅうり.....1本
  - 玉ねぎ.....1/2個
  - 塩.....少々



- 【調味料】
- マヨネーズ.....大さじ1
  - 白すりごま.....大さじ2
  - 酢.....大さじ1
  - 砂糖.....小さじ1
  - 塩.....少々
  - コショウ.....少々
  - カイワレ菜.....お好み

- 【作り方】
- ① トマトは湯剥きしお好みの大きさにカットする。
  - ② ニンニクはみじん切り、マッシュルームはスライスする。
  - ③ たっぶりの湯を沸かし、塩を加えてパスタを袋の表記時間通りにゆでる。
  - ④ フライパンにニンニクとオリーブ油を入れて中火にかける。にんにくの香りが立ってきたらマッシュルームを加えて炒める。
  - ⑤ 汁気を切ったスイートコーン、トマト、さばの水煮缶を加えて炒め、③のパスタの煮汁を適量加え、塩コショウで味を調える。

- 【作り方】
- ① 切り干し大根を水に浸けて柔らかく戻し、水気を絞り適当な長さにカットする。
  - ② ハムは適当な大きさに切る。
  - ③ きゅうりは千切りにする。玉ねぎは薄切りにし水にさらしてから水気を切る。
  - ④ 野菜をボウルに入れ塩をかけ軽くもんで水分が出たら水気を切る。
  - ⑤ ②③④を合わせ、調味料を加え軽く混ぜる。
  - ⑥ 器に盛ったら、根元を切り落としたカイワレ菜をのせる。

豆知識

ブームにもなった「さば缶」コレステロールを減らす効果のあるEPA、DHAといった必須脂肪酸が摂れることでも注目されています。また、骨まで柔らかく加熱されているので不足しがちなカルシウムを補えます。水煮であれば様々な料理へ活用しやすい点もおおすすめです。



工場・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!



商業施設内スーパー清掃/鹿島

【勤務時間】7:00~10:15(休憩なし)  
19:00~21:00(休憩なし)  
【月間稼働】25日前後【休日】シフト制  
【その他】女性活躍中  
【時給】850円/交通費別

工場内清掃/四倉

【勤務時間】8:30~17:00(休憩60分)  
【月間稼働】10日程度(週2回)  
【休日】土・日・祝・シフト制  
【その他】女性活躍中  
【時給】900円/交通費別

公共施設内清掃/平

【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・シフト制  
【その他】女性活躍中  
【時給】800円/交通費別

大型商業施設内清掃/鹿島

【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

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 福島県いわき市小浜浪岡町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

