



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

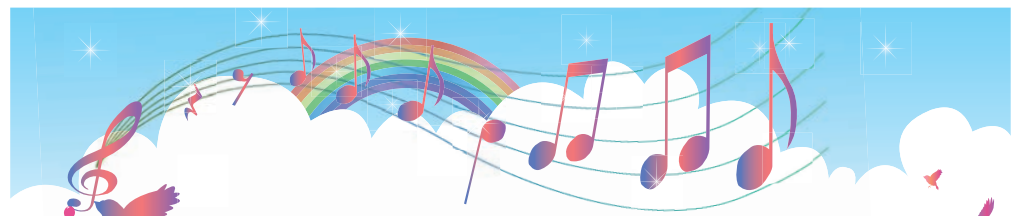
●発行部数 52,000部/福島民報、毎日新聞へ折込 ●本誌の設置にご協力いただけるショップ・施設等を随時募集しております。詳しくは編集室までお問合せください。

3
March.2021
Vol.054
TAKE FREE
2021年3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



いろいろな人がいて、いろいろなスポーツを楽しむ。



パラリンピックとは

まずは、パラリンピックについて知識を深めましょう。パラリンピックは4年に1度、オリンピックに合わせて開催されます。オリンピックの終了後と同じ会場で開催され、障がいのあるトップアスリートが集います。

起源は第二次世界大戦後、大戦で負傷してリハビリをする方々のために行われたスポーツ大会とされています。

新型コロナウイルスの影響で、東京オリンピック・パラリンピックが延期されていますが、オリパラの話題はスポーツを始めたり、競技観戦に興味を持つきっかけになっています。オリンピックと共に開催されるのが、パラリンピック。パラリンピックで展開される「パラスポーツ」にも、関心を深めてみませんか?いわき市常盤湯本町にある「いわきサン・アビリティーズ」では、パラスポーツの体験教室やサークル活動が展開されている。そんなので早速、お邪魔してきました!

今の特集テーマ

パラスポーツ index

- P1~3 いろいろな人がいて、いろいろなスポーツを楽しむ。
- P4 Enjoy Exercise
- P5 健康カレンダー Healthy Action 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
- 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で動かしちゃおう!

【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
見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

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)

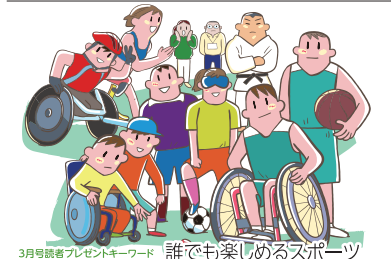
【かざす】 鍼灸師・あん摩マッサージ指圧師、随時募集中!

2012年の第14回ロンドン大会で見ると、20競技に164の国と地域から、約4300人の選手が出場しました。

パラスポーツとは

パラリンピックの種目を「パラスポーツ」と呼ぶようになったのをきっかけに、障がいのある方たちのスポーツを総称して「パラスポーツ」というようになりました。

「パラ」とは「パラレル(parallel)もう一つの、平行して」や、ギリシャ語の前置詞「para」(para)並んで立つ、対等」を意味しているといわれています。



生社会の概念の定着などを背景に、「スポーツの1つ」として確立されてきました。また、多様性もパラスポーツの特徴の1つ。競技スポーツだけでなく、レクリエーションの要素で楽しむ種目もあります。

具体的な競技を例にしてみましょう。シッティングバレーボールは、床に腰を下ろした体勢で腕の力だけで体を移動させて、ボールを追いかけるバレーボール。車いすバスケットボールは車いすを使うこと以外は、コートルールも通常のバスケットと同じです。ボッチャという競技は、重度脳性まひや重度の機能障

整体医療総合学院 複数!近期中!!

新店舗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

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

詳しくはお電話にて(担当:箱崎)

(株)リラックスグループ 代表取締役 箱崎慧世 (柔道整復師)

リラックスグループで一緒に動きませんか?



施設に用意された競技用の車いすの数々と菅野施設長

「パラスポーツの捉え方をわかりやすく説明してくれたのは、いわきサン・アビリティーズ施設長の菅野英輔さんです。」

「パラスポーツの捉え方をわかりやすく説明してくれたのは、いわきサン・アビリティーズ施設長の菅野英輔さんです。」

「パラスポーツの捉え方をわかりやすく説明してくれたのは、いわきサン・アビリティーズ施設長の菅野英輔さんです。」

「私も車いすバスケットに加しているのですよ」と菅野施設長。車いすバスケット専用車いすはタイヤやバンパーがカッコよく、スピード感やぶつかり合いのダイナミックさ、スリル満点の駆け引きは、迫力満点で、1つの確立されたスポーツとしてのおもしろさがあります。

「パラスポーツは特殊なスポーツではありません。見学、お手伝い、競技を楽しむにぜひおいでください」

「パラスポーツは特殊なスポーツではありません。見学、お手伝い、競技を楽しむにぜひおいでください」

「パラスポーツは特殊なスポーツではありません。見学、お手伝い、競技を楽しむにぜひおいでください」

「私も車いすバスケットに加しているのですよ」と菅野施設長。車いすバスケット専用車いすはタイヤやバンパーがカッコよく、スピード感やぶつかり合いのダイナミックさ、スリル満点の駆け引きは、迫力満点で、1つの確立されたスポーツとしてのおもしろさがあります。

「パラスポーツは特殊なスポーツではありません。見学、お手伝い、競技を楽しむにぜひおいでください」

「パラスポーツは特殊なスポーツではありません。見学、お手伝い、競技を楽しむにぜひおいでください」

「パラスポーツは特殊なスポーツではありません。見学、お手伝い、競技を楽しむにぜひおいでください」

あかいけ耳鼻科クリニック
院長 赤池徹哉
TEL.0246-29-5333 FAX.0246-29-5335

泉やまのべ眼科
院長 山野辺 聡
TEL 0246-75-2022
http://www.i-yamanobe-ganka.com

医療法人 博玲会
はたの眼科
院長 葉田野 孝
TEL 42-2040

医療法人 清風会
吉成内科
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
TEL 32-3125
http://www.nagase-naika.net/

保険調剤・在宅医療をバックアップ!
TARO PHARMACY
TEL 25-3600 FAX.25-3655

山内クリニック
TEL 0570-080825
TEL 21-5596
TEL 21-5633

村田耳鼻咽喉科
TEL (22)0010



吉田友美さん

「体力もつき、外に出る目的にもなりました。諦めるのは嫌だから、手を借りながらも『何でも自分からしよう』と、意識しています」

「元々運動は苦手ですが最初はプレーどころか、ラケットにボールが当たりませんでした。筋力不足で、筋肉痛で箸も持てないほどになりました。でも、向上したいという熱意、上達していく喜び、人と交流などが、車いすテニスだけでなく、暮らし全般での意欲を醸成してくれたといま

「スルーネットピンポンとは読んで字のごとし、台上4センチに張られたネットの下にボールを通して競技をする卓球です。ボールの中には鉛の鈴が入っていて、転がると音がします。また、ラケットにはラバーは張られていません。目の不自由な方も取り組めるように工夫された、卓球です。」

「経験を積み、音でボールの位置が分かってくる。視力のある人と視力のない人が試合をして、視力のない人が勝つ場合もあるのですよ」

清水会長は教えてくれました。実際に見させてもらっている最中もみなさん、ボールが転がる方向にスムーズに体が向き、返球のタイミングにボールの位置に

人が試合をして、視力のない人が勝つ場合もあるのですよ。清水会長は教えてくれました。実際に見させてもらっている最中もみなさん、ボールが転がる方向にスムーズに体が向き、返球のタイミングにボールの位置に

「障がいにとらわれないように」



ボッチャのルールや楽しみ解説

ジャックボールと呼ばれる白い目標の球に、どれだけ近くボールが置けるかを競います。ジャックボールに向かって、交互に赤や青の球を投げ、ジャックボールに最も近い球の方の選手やチームに得点が入ります。カーリングのように頭脳プレーも、この競技のおもしろみです。ボールの投げ方も障がいに応じてさまざまで、足で投げたり、器具を使ったり、アシスタントの方に手伝ってもらえるのも可能です。正式な大会では個人戦とペア、チーム戦で熱戦が繰り広げられます。パラリンピックの正式種目です。



いわきサン・アビリティーズの体験教室の種目にもなっています。ぜひ体験してみませんか？

鉛の鈴が入ったボールをネットの下を通してプレーします



スルーネットピンポンサークルの皆様

サークルを見学 スルーネットピンポン



取材協力:いわきサン・アビリティーズ
いわき市常磐湯本町上浅貝5-1
TEL・FAX / 0246(43)7791
※新型コロナウイルスの状況で体験教室は休止中の場合があります。詳しくはお問い合わせください。

「障がいにとらわれないように」



「着付けを習いたい仕事をしているので時間帯が合わない」「着物を買わされたら、高価な授業料を要求される」「などの理由であきらめている方が多いのですが、そんな方におススメなのがNPO法人きもの伝承会の「初歩から始める着付教室」。4月5日より順次開講、只今生徒募集中です。徹底した感染対策と、密を回避するために少人数制でわかりやすい授業。着物が無料で借りられるので手ぶらでOK。入会金無料で全15回のカキムラムラ。1回500円と低価格なので安心して参加できます。1回の中から好きな会場、曜日、時間帯も自由に選べますので、お仕事や家事の都合に合わせていただけます。ベテラン教師が丁寧に指導し、着付けの免許を取っていただくための講座から、普段着から結婚式の着付けまで、着付けの基礎から学ぶことができます。

次開講、只今生徒募集中です。1回500円の低価格で着物貸し出しも無料。徹底した感染対策と、密を回避するために少人数制でわかりやすい授業。着物が無料で借りられるので手ぶらでOK。入会金無料で全15回のカキムラムラ。1回500円と低価格なので安心して参加できます。1回の中から好きな会場、曜日、時間帯も自由に選べますので、お仕事や家事の都合に合わせていただけます。ベテラン教師が丁寧に指導し、着付けの免許を取っていただくための講座から、普段着から結婚式の着付けまで、着付けの基礎から学ぶことができます。

NPO法人きもの伝承会
初歩から始める着付教室
いわき市常磐湯本町上浅貝5-1
TEL 0120-900-229
FAX: 0246-43-1529
https://www.kidenshokai.com/
E-mail: fukuyai@topaz.ocn.ne.jp

お得な情報、随時更新中
HOMEPAGE RENEWAL!!
QRコードからご覧ください
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7-7
TEL 0120-43-3148

ウェルデガーデン泉
好評宅地分譲中
残り4区画
21区画 1,184.1万円
202.50㎡ (61.25坪) 193,322円/坪
32区画 1,189.8万円
219.27㎡ (66.32坪) 179,403円/坪
37区画 1,149.9万円
216.12㎡ (65.37坪) 175,906円/坪
96区画 1,152.2万円
214.42㎡ (64.86坪) 177,644円/坪
高気密高断熱 オール電化 耐震構造
常磐共同ガス株式会社 ジェイ・ケイ・ハウス
常磐共同ガス株式会社 ジェイ・ケイ・リアルタイム
いわき市常磐湯本町日渡7-7 TEL.0120(46)4118

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
介護保険認定事業所 福祉用具事業所番号 077401073

Enjoy Exercise

「指・手首・腕」も疲れています。ルーシーダットンで労ってあげましょう(^^)

日常で何をするにも無意識に使っている指や手首。知らぬ間に疲れがたまっているものです。テレビを見ながらでもできるストレッチをご紹介します。

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 ①胸の前で両方の手のひらを合わせひじを水平にする。②息を鼻から吸いながら両手のひらを押し合う。息はそのままで右指で左指を押し、3秒キープ。(ひじは水平のまま)③息を吐きながら右指の力を抜いて中央に戻す。④これを左右交互に3回行う。



B ①左腕の前に伸ばして手のひらを前へ出す。②右手の4本の指で左手の4本の指を引いて後ろにそらし3秒キープ。(指・手首・腕の下側の伸びを感じる)



C ①Bの状態から右手を離し、左の5本指をバットと開く。小指から親指まで1本ずつ折り曲げていく。②こぶしを下向きにして3秒キープ。(手首・腕の上側の伸びを感じる)③右手も同じようにBから繰り返す。

地域の人々が安心と希望をもって暮らすことができる、地域と企業の新しい保育園。

地域の皆様

× 学校法人まこと学園

× 常磐共同ガス株式会社

× 東洋システム株式会社

まことルンビニー保育園

2022年4月開園

常磐下船尾町
(マクドナルドそば)

●対象/0歳児～2歳児 ●開園予定時間(月～土)/7:00～19:00(延長保育含む)

心の教育をします

保育目標「3つの誓い」



じぶんのことはじぶんでします



やくそくをまもります



みんなとなかよくします

▶ 左記の保育目標
3つの誓いを守り、
「やさしい心、ゆたかな心、
きれいな心、がまんの心」の
慈しみの心を育てます。



▶ これからの時代に向けた
非認知能力(人間力)の向上や
脳科学に基づく新しい保育を
行います。

▶ 働く保護者が安心して
預けられる保育環境を提供し、
楽しい家庭を築けるよう
多様性をもってサポートします。



病後児保育の実施、地域交流室の設置

子育て親子同士や地域の皆様との交流を図ります

園舎は各企業の特徴を生かし、太陽光発電設備と東芝リチウムイオン蓄電池を整備するなど、環境問題に配慮しながら災害時には地域の中心的な存在となる防災拠点としての機能を備えております。



お問合せは

学校法人 まこと学園

いわき市常磐湯本町宝海133-7

TEL.0246 (43) 7530

E-mail : masat39@hotmail.com

企業主導型保育事業担当/事務長

企業内保育に興味のある企業様
連絡をお待ちしています。



東邦銀行湯本支店 2階に

まことルンビニー 第2 保育園

2021年5月
先行オープン

地域の子供たちを受け入れ、湯本駅近くなどの街なかで働く保護者を応援する、街なか保育園が今春開園。ご相談はお気軽に。

3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、専門外となる場合がありますので、不明な場合は、当番医療機関へお問い合わせください。

2021年2月10日現在

▶休日当番医

3/7	高木内科医院	9:00~17:00	小名浜寺廻町	92-3435
	榑田病院	9:00~17:00	榑田町	63-3202
	吉成内科	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	42-2220
14	中村病院	9:00~17:00	小名浜大原	53-3141
	なごそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
	いわき湯本病院	9:00~17:00	常磐湯本町	42-3188
20	吉田まさみ整形外科	9:00~17:00	平仲間町	24-7600
	石井脳神経外科・眼科病院	9:00~17:00	小名浜林城	58-3121
	クリニック田畑	9:00~17:00	中岡町	63-1476
21	いわき草木台総合クリニック	9:00~17:00	草木台	28-1145
	こまつ眼科クリニック	9:00~17:00	内郷高坂町	27-2800
	すみのやり玉マシ整形外科	9:00~17:00	小名浜住吉	58-1154
28	常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	81-5522
	たいら六町目内科	9:00~17:00	平六町目	24-1212
	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
4/4	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
	加沢胃腸整形外科	9:00~17:00	常磐水野谷町	42-2198
	なごそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
11	渡辺産科婦人科	9:00~17:00	常磐関船町	42-4567
	榑田病院	9:00~17:00	榑田町	63-3202
	いわき湯本病院	9:00~17:00	常磐湯本町	42-3188

*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

3/7	相原小児科医院	内郷御殿町	26-5551
14	おおはらこどもクリニック	東田町	63-0001
21	しがこどもクリニック	鹿島町久保	58-5505
28	渡辺クリニック	平南町	25-1170

●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コードからご確認ください



休日当番医と合わせて、休日診療協力医として休日にも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

新型コロナウイルスワクチン接種に関するお知らせ

新型コロナウイルス感染症の予防対策として、ワクチンの予防接種が日本国内でも始まりました。いわき市での接種時期は2月22日現在未定ですが、理解を深め接種に備えましょう。



接種時期と優先順位

接種時期は現時点で未定です。接種時期が決まり次第、いわき市のホームページ等でお知らせされます。

接種優先度は

- ①医療従事者
- ②高齢者(令和3年度中に65歳に達する、昭和32年4月1日以前に生まれた方)
- ③基礎疾患を有している方(高齢者以外)高齢者施設の従業員
- ④上記のいずれにも該当しない方

となっています。基礎疾患の詳細は下記のサイトをご確認ください。

接種回数 費用 場所

接種は一定の間隔(3週間)を空けて、2回接種する予定です。接種にかかる費用は無料です。接種場所は市内の医療機関や、市が設置する接種会場(公共施設等)を予定しています。

接種方法

接種には事前の予約が必要です。

予約方法については、いわき市のホームページでお知らせするほか、接種対象者となる方に送付予定の接種券に同封するチラシに記載されます。

接種の流れ(予定)

- ①市から接種のお知らせ及び「接種券」の送付
- ②接種のお知らせまたは市ホームページから、接種会場を選択し、電話やインターネットで予約
- ③ワクチンの接種

電話相談窓口など

厚生労働省では、新型コロナワクチンに関する電話相談窓口を設置しています。ワクチンに関する基本情報などについて電話相談が可能です。最新の情報やQ&Aは厚生労働省の特設サイトをご覧ください。

いわき市の接種時期や予約方法などは、いわき市のホームページでお知らせします。



いわき市
コロナワクチン接種
に関するお知らせ



厚生労働省
コロナ特設
サイト

厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター ※受付時間9:00~21:00(土日・祝日も実施)
電話番号 **0120-761770** (通話料無料)

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。

3/7	9:30~16:00	マルト高坂店	3/21	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター
3/14	9:30~16:30	イオンいわき店	3/28	11:00~12:30 14:30~16:30	高久公民館 マルト草野店
3/17	9:00~16:30	勿来市民会館			

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
火の用心

火災は一瞬にして生命や財産を奪います。空気が乾燥し火災が発生しやすくなる季節、いわき市常磐消防署で防火対策を伺いました。

2020年の
いわき市内の火災件数は？

いわき市内の令和2年中の火災件数は58件でした。この件数は、前年(79件)と比較し21件の減少となり、年間火災統計を取り始めた昭和42年以降、最も少ない件数でした。

火災種別で最も多いのは、「建物火災」で38件です。次いで、空き地の枯草等が燃えた「その他の火災」が12件、「車両火災」が6件、「林野火災」が2件となっています。

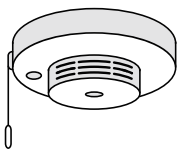
火災の出火原因は？

主な出火原因で最も多かったのは、「放火・放火の疑い」の5件でした。次いで、「たばこ」「電気機器」「ストーブ」「配線器具」が各4件となりました。

火災が起きやすい時間帯はありますか？

出火件数を時間帯でみると、例年、午前10時から午後2時までの間に多く発生しています。建物火災でみると、朝方やお昼、夕方から夜にかけて、火を使用する機会が多い時間帯に多数発生していますので、火の元には十分に注意してください。また、夜間など

就寝中は、火災の発見が遅れてしまうことがあります。住宅用火災警報器を設置し、火災の早期発見に努めてください。



効果的な防火対策とは？

前述のとおり、出火原因として最も多いのは「放火・放火の疑い」です。これに対して効果的な対策は次のとおりです。

- ・家のまわりに燃えやすいものを置かない
- ・外灯などで家のまわりを明るくする
- ・ゴミは指定された日時に出す
- ・近隣住民と連携をはかり、放火されにくい地域環境をつくる

火災が起きた時の対応について

初期段階であれば、消火器での消火も可能ですが、建物火災では、天井に炎が届いてしまった場合は避難を優先してください。天井から燃え広がり、避難経路がわからなくなってしまう可能性があります。いかなる場合でも、逃げ道の確保を忘れずにしましょう。



市民の皆さまへ

3月1日から7日までの一週間、全国一斉に春季全国火災予防運動が展開されます。いわき市消防本部では、例年、幼稚園児から企業の皆さま、そして地域の方々との協力を得て各種事業を展開して参りました。

本年にあつては新型コロナウイルス感染症の影響もあり、直接触れ合うイベントの開催も困難な状況ですが、少しでも多くの方々に防火について視野を広げていただきたいと考えております。

これからも安心・安全なまちづくりに取り組んで参ります。皆さまもご自宅で過ごす機会が増えると思われませんが、今一度、火気の取り扱いにはご注意ください。

住宅防火
7つのポイント

3つの習慣

- 寝たばこは、絶対やめる
- ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する
- ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す

4つの対策

- 逃げ遅れを防ぐための、住宅用火災警報器を設置する
- 寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防炎品を使用する
- 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する
- お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる

万が一、火災が起きた場合の対応や避難方法などを、あらかじめ家族で確認しておくことも大切ですね。

いわき市常磐消防署
いわき市常磐消防署1丁目3-12
TEL 0246-6431-2080
安心・安全なまちづくりに取り組んで参ります。

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。

2021.3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
3/14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
※献血バス2台 ※余400ml献血のみ受付
場所/イオンいわき店1F
正入口特設会場
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
いわき市平沼3番68-1 TEL.0246-41-3000(代)
1F食料品/日曜祝日休業 2F7時～22時 その他の売場 あら9時～21時
※営業時間一部一部店舗にて営業時間異なります

予約優先 子ども同伴可 メイクルーム 2名以上可
**花粉マスカでの肌荒れに
潤いのエイジングケア**
初めの方
限定価格
フェイシャルケア(45分)/¥1,900(税別)
[流刑]毛穴吸引フェイシャル・ハンド・ヘッドマッサージパック
ベーシックケア(70分)/¥3,700(税別)
[流刑]おためしフェイシャルフット・デコルテマッサージ
※敏感肌の方にも安心な施術です。
[利用条件]他クーポンとの併用不可/2021年3月31日まで
ポーラ・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 10:00～20:00
※不定休
あり
6時～10時
7時
8時
9時
10時
11時
12時
13時
14時
15時
16時
17時
18時
19時
20時
21時
22時
23時
24時

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**
スプリングアレンジ
～春の花材を使って～
開催期間:3月2日(火)～3月13日(土) ※日・曜日除く
参加費:¥5,500(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
いわき市平沼田目字田中内南177-4
TEL 10:00～18:00
※日曜、祝日
あり
TEL 0246-34-8783

事前予約 追加料金なし 徹底した技術力 増額あり
**いっしょにお掃除屋さん
いわきにもオープン**
今だけお得な全メニュー20%引き
●キッチン16,500円～●レンジフード15,400円～
●浴室15,400円～などから20%割引
[利用条件]1枚につき1名様ご利用(空室清掃・定期清掃・7700円
以上のサービスを除く)/予約時間前/他クーポンとの併用不可/2021
年3月31日営業終了まで有効となります
おそろじ革命 福島いわき店
いわき市平沼/内蔵詰11-12-31
TEL 8:00～20:00
※不定休
あり
TEL 0120-479-855

読者プレゼント

応募締切 2021年3月31日(水)

当選発表は別途をもってさせていただきます。●プレゼントの発送は4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、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(併設・マルト店舗など)
⑦ご希望の高価(仮またはは)
⑧話面の改善点 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。

※登録の個人情報は、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、原則としてご本人の承認なく第三者への利用または第三者への提供はいたしません。

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



1/28いわき市にも噂のお掃除屋さんオープン!

汚れと戦うプロ集団のキャッチコピーで全国展開している噂のお掃除屋さん「おそうじ革命」が福島県第1号店としていわき市にもオープンします。いわき市はもちろん、郡山市、双葉郡、石川郡、田村郡、茨城県北茨城市などまで対応しているそうです。

キッチンの油污れや、目に見えないカビやにおいのするエアコン、石鹸カスやカビが繁殖してしまった浴室など、プロにしか落とせない汚れやハウスクリーニング全般に対応。6ページ掲載のクーポンを使えば20%引きの特典も受けられます。お得な「水回りセット」や事務所・店舗・アパート・宿泊施設などの清掃業務も行っていますのでお気軽にご相談させていただきます。



おそうじ革命福島いわき店
いわき市平沼ノ内諏訪原1-12-31
☎0120-479-855 (受付時間:8時~20時)

本格的な茶室でお茶を嗜むことができる「和」空間。

イオンいわき店近くの裏千家茶道教室「開耶(さくや・代表大橋宗櫻)」は、市内でも数少ない本格的な茶室を備え、初めての人にもわかりやすい茶道教室を木曜・土曜に開催しています。年齢、性別不問、初めての方でも大歓迎ですので、新しい趣味としてまずは無料体験や見学からでもお気軽にいかがですか。

また、本格的な茶室を使ってお茶会、京間8畳の続き間(計16畳)での展示会や販売会、各種会議・研修会の開催など、非日常な本格的な「和」の空間を貸出しています。和室を利用した賀寿のお祝い、結納、スタジオ代わりの撮影会など使い方は様々。施設利用の際には本格的なお茶をふるまうサービスも提供しております。お茶を始めたい方も施設を借りたい方もお気軽にご連絡ください。



茶会貸席・裏千家茶道教室「開耶(さくや)」
平字新田前3-5 ☎0246-21-0398
E-mail tyasitu.sakuya@gmail.com
YouTube(茶会貸席開耶で検索)

広野町で「東日本大震災・原発事故アーカイブ展」

双葉郡広野町の「東日本大震災・原発事故 広野町アーカイブ展~未来へつなぐ10年のあゆみ」が3月1日から31日まで、同町の二ツ沼総合公園パークギャラリーで開催されます。

地震と津波に加え、原発事故による避難生活を強いられた広野町。避難指し解除後は住民帰還促進や地域再生・創生に向けて、さまざまな復興への取り組みが続けられています。アーカイブ展では東日本大震災と原発事故からまもなく10年となる節目に、広野町が経験した未曾有の複合災害の記録と教訓を集めてパネル展示し、次世代に継承していきます。入場無料。



【東日本大震災・原発事故広野町アーカイブ展】
【会場】二ツ沼総合公園(広野町大字下北迫字大谷地原65-3)
【日時】3月1日~31日午前9時~午後3時半 月曜休館
【お問い合わせ】広野町役場復興企画課 ☎0240-27-1251

3月12日に設立5周年記念倫理経営講演会を開催

いわき市倫理法人会(齋藤一成会長)の設立5周年記念「倫理経営講演会」が、3月12日18:00から、スパリゾートハワイアンズホテルラビータで開催されます。「経営力を磨く」をテーマに、大転換期における経営のあり方、経営力が磨かれる倫理経営とは何かを、具体例を挙げながら解説します。

いわき市倫理法人会では毎週開催しているモーニングセミナーを活動の柱に、「企業に倫理を、職場に心を、家庭に愛を」をスローガンに、倫理経営を実践し、社員が幸せになっていく会社づくりを目指しています。全国各地に単会があり、いわき市倫理法人会には70余社が加入しています。講演会では、倫理研究所法人局普及事業部関東・甲信越方面の宮内秀樹方面長が話します。入場無料ですが、事前の申し込みが必要です。詳しくは事務局までご連絡ください。同会では、会員も募集中です。モーニングセミナーは体験もできます。お気軽にお問い合わせください。



いわき市倫理法人会 事務局
☎0246-92-0708
FAX0246-92-0720

担当医を紹介しませ

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 筑波大学
医学部大学院卒業

医学博士 朝日 林太郎 先生
日本形成外科学会認定専門医
平成21年 三重大学医学部卒業

キレイになりたいあなたへ

女性、胸を豊かに大きくする手術を豊胸術といいますが、豊胸術に使用されるインプラントには、いろいろな種類がありますが、ここ最近世界中で広く使用される安全性や触り心地などの面で良いとされているのが「シリコン」や「モディパ」というインプラントです。このインプラントをわきの下の数センチの傷から入れるのを大きくします。手術は硬膜外麻酔で行い、手術中に鏡を見ることで、サイズや形もさまざまなかから、その場で決定するの、大きすぎた、小さすぎたということがなく安心です。手術は原則として1日帰りが可能です。

最近ではしわなどの治療に用いるヒアルロン酸を胸に注入する豊胸術が行われるようになり、手術をためらっている方はおすすしやすくなりました。

治療費用の目安	二重まぶた(増設法).....44,000円~	脂肪吸引1ヶ所.....187,000円~
	二重まぶた(切開法).....198,000円	タトラレーザー.....5,500円~
	隆鼻術(ヒアルロン酸).....6,600円~	わきか・多汗症(手術).....264,000円
	ヒアルロン酸(しわ)1ヶ所.....6,600円~	多汗症トックス注射(わき).....44,000円
	サマカール(顔のたるみ).....99,000円	ケミカルピーリング(にきび).....11,000円
	豊胸術(コヒーシブシリコン).....517,000円	フォトフェイシャル(しみ・くすみ・赤ら顔).....18,700円
	豊胸術(ヒアルロン酸)1ml.....3,800円	

※各治療料金は消費税別です。※手術中の麻酔は全て吸入麻酔です。

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

暮らしのお悩み解決

花粉を寄せ付けない洗濯を!

花粉が気になる季節、花粉がつくから外干しをしたくない。でも部屋干しをすると室内にカビが生えたり、生乾きの臭いも気になりますよね。そんな悩みを解決するのがガス衣類乾燥機です。

80℃以上の温風で乾燥させるため、外干しや日光消毒でも除去できない2オイの原因菌を99.9%取り除くことが可能です。

さらに、外干し不要なので梅雨時期はもちろん、大気汚染が気になる日の洗濯も安心。電気式の約1/3の時間で、スリッド乾燥や、乾燥と洗濯をそれぞれ回すことができるため、洗濯物の多い家庭でも家事の時間を大幅に短縮することができます。

ガスならではの強い温風を送り込みながら乾燥させるので、繊維が根元から立ち上がり、ふんわりな仕上がりを、実現。時短家事の心強い味方です。

ガス衣類乾燥機

お問合せは常磐共同ガス(株)創設新リフォームフリーダイヤル0120(0)4333148へ。

いわき郡山常盤八戸盛岡仙台茨城東京

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 医師法人会認定 医学博士 理事長 石原信浩

0120-107-455 0120-107-286

いわき市/☎0246-35-7633 郡山店/☎0242-934-6500 常盤店/☎011-777-3106 八戸店/☎011-784-16885 盛岡店/☎011-963-4300

完全予約制

いわき市医師会から皆様へ
《第21回》新型コロナ知って
おきたい予防とワクチン
 いわき市医師会理事 **中山 文枝先生**

「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、地域の取り組みや、いわきの現状などをご紹介いたします。コロナは、いよいよ期待の新型コロナウイルスに対応ワクチンの接種計画が動き出しました。

日本政府は安全性・有効性を確認した上で、まずは医療関係者への接種が始まりました。マスコミの報道やSNSでは、その副反応ばかりがクローズアップされていますが、正しい情報をしっかり確認すること、その目的を市民全体で理解する必要があると思います。ワクチン接種の目的は大きく2つあると考えるとよいでしょう。

ひとつの目は、「接種者自身が感染する可能性を引き下げる、または感染しても重症化することを防げる効果です。今回のワクチン効果は、インフルエンザワクチンの有効率がせいぜい40%ぐらいなのに対し、こちらは90%(接種した人の9割に有効)という驚異的な臨床試験結果が示されています。

実はもっと大事なのが2つ目の目的です。「集団免疫」という言葉は、聞いたことがあると思います。まさにそれです。自然感染による集団免疫獲得作戦は、イギリスや北欧などの国々でことごとく失敗しましたが、おそらくはその病原性を抑える作用のある中和抗体

の持続性が問題なのかもしれません。そこでワクチンです。中和抗体が存在している期間により多くの住民が接種すれば、ウイルスは感染させる相手をなくしますで、自然と消滅するという考えです。未知のものへの恐怖は当然あります。懸念が、懸念のアナフィラキシー反応(一般的にアレルギー)への備えも十分に对应して施行される予定です。

当然体質的に接種できない方もいらっしゃると思います。16歳未満は対象外ですが、おそらく地域住民の6割に接種されることで作戦は成功する可能性があります。

これは人類対SARS-CoV-2ウイルスの戦争を勝ち抜くための大切な作戦です。世界中の人々が協力する必要があります。と言っても過言ではないでしょう。

正しく理解して接種の判断の有無を決めて行動してください。そのことを願います。



養生会かしま病院
 いわき市鹿島町下馬場字中沢12-1
 0246-82-8800
 放射線画像診断専門医、病院総合医、女性医師としての経験を活かして働き方改革のお手伝いができよう努めています。

中山 文枝 先生
 いわき市医師会理事

美味しくはじめる **健康な食生活**
ハッピー・レシピ
 15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!

カリフォルニアちらし寿司
 ひな祭りに彩り豊かで飽きないおいしさ!



豆知識
食べごろアボカドの選び方

- ①色 深緑~黒色でつやのあるもの。(2~3日後に食べる場合は深緑)
- ②弾力 手のひら全体で軽く握ったとき凹みがなく、均等に弾力を感じるもの。
- ③ヘタ なるべくヘタがついたもの。ヘタがついていない場合は黒ずんでいないもの。
 ※ヘタ周辺にカビが生えているものは避けましょう。

基本の酢飯
【材料(2人分)】
 米 1合
 A
 米酢 20ml
 砂糖 大さじ1
 塩 小さじ2

- ① Aの材料を全て混ぜ、砂糖と塩が溶けるまでよく混ぜる。
- ②米を研ぎ、水分を通常より1割ほど少なめに炊く。
- ③炊きあがった米を飯台に入れて全体をならし①の寿司酢を回しかけ、切るように混ぜる。

カリフォルニアちらし寿司
【材料(2人分)】
 酢飯 1合分
 きゅうり 20g
 きぬさや 10枚
 アボカド(薄切り) ... 1/2
 刻みのり お好み
 白胡麻 お好み
 お刺身(赤身、白身) .. お好み

【作り方】
 ①きゅうりは薄切りにしボウルに入れ、軽

- く塩を振り揉み込み、5分ほど放置しギュッと絞る。
- ②きぬさやは軽くゆがき半分に切る。
 - ③酢飯に①と白胡麻を混ぜる。
 - ④お皿に②を平たく盛り付け刻みのりをのせる。
 - ⑤きぬさや、アボカド、お刺身をちらす。

★おまけ★
菜の花のお吸い物



【材料(2人分)】
 菜の花 60g
 はまぐり 2~10個
 (またはあさり砂抜)
 昆布(5cm角) 1枚
 A
 しょうゆ 大さじ1
 料理酒 大さじ1

- 【作り方】**
- ①鍋に湯を沸かし塩少々と菜の花を入れて茹でて水に取り、半分に切って水気を絞る。
 - ②鍋に昆布と水2カップを入れて中火でゆっくり煮立てる。
 - ③弱火にしてアクを取り、昆布を取り出す。
 - ④①とAを加える。

スーパー・施設などの清掃他
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!**

<p>スーパー内清掃/中岡町 【勤務時間】6:30~9:00(休憩なし) 6:30~12:00(休憩30分) 16:00~19:00(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】800円/交通費込</p>	<p>施設内清掃/平産 【勤務時間】9:00~15:00(休憩60分) 13:30~17:30(休憩なし) 【月間稼働】18日程度 【休日】日・祝・他シフト制 【その他】女性活躍中 【時給】800円/交通費別</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
--	--	--	--

まずは **お気軽にお電話下さい!**

売場除塵、モップ拭き、トイレ全面清掃、ゴミ回収などを行います。

施設の居室、トイレ、通路などの清掃を行います。午前・午後どちらの時間もお出向方を優遇。

いわき市役所内の清掃です。床の掃き拭きやトイレ清掃、ゴミ回収などを行います。

1日9名で各作業を分担して行います。床やトイレ、玄関周りの清掃やゴミ回収などを行います。

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 福島県いわき市小浜浪副町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**