



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

4 April.2021 Vol.055 TAKE FREE 2021年4月1日発行

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。



ちょっと腰について考えてみませんか

420 4月20日は腰痛ゼロの日です

今月の特集テーマ

腰痛

index

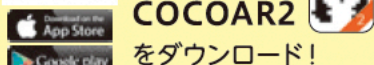
- P1~4 4月20日は腰痛ゼロの日です
- P5 健康カレンダー
Healthy Action
献血バススケジュール
- P6 ライフチャンネル
Enjoy Exercise
- P7 読者プレゼント
NEWS&TOPICS
- P8 ハッピーレシピ

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!



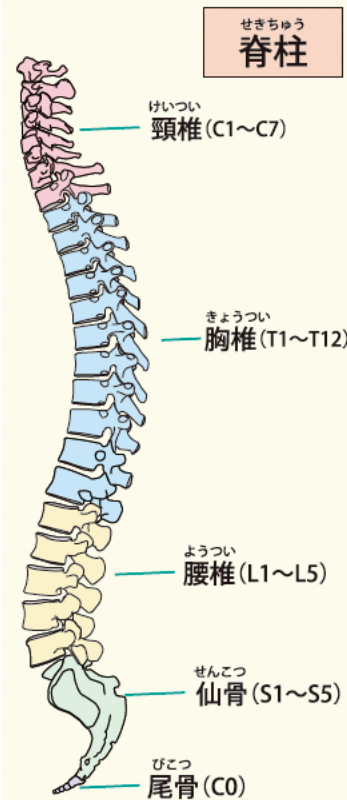
アプリを起動して、「かざす」マークのあるワク内にカメラを向けると紙面が動き出します!!



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



仙椎、3〜4個の尾椎と、
の胸椎、5個の腰椎、5個の
の胸椎、7個の頸椎、12個

腰の仕組み

腰の仕組みや腰痛の原因、予防法、別の病気の可能性などを、なこそ整形外科科クリニックの武田知通院長に伺いました。



多くの中高年が抱える体の悩みのひとつが、腰痛です。腰痛は、痛みそのものもさることながら、生活活動に支障を来し、前向きな意欲も低下させてしまっています。生き生きと元気に暮らしたいLa・暮らし世代には、厄介な代物です。そこでは、今回は、「腰痛」をテーマに理解を深めていきます。

これらの椎間板は上下の腰椎の椎体に挟まれて存在し、腰椎の前弯を維持するために前方が厚く、後方が薄いくさび形をしています。椎間板は髄核という水分を70〜80%含んだ柔らかく弾力のある軟骨を線維輪

これらを連結する椎間板や靭帯で構成されています。脊柱は正面から見ると左右対称で、横から見ると4つの湾曲があります。頸椎と腰椎は前方凸に湾曲しており、胸椎と仙椎は後方凸に湾曲しています。胸椎部分では胸郭(肋骨)に囲まれた心臓や肺がある部位(の存在により、胸椎の屈曲や伸展は制限されているため、頸椎特に腰椎は屈曲伸展運動が代償的に大きくなり、力のスムーズな伝達やショックの吸収を担うこととなります。

①機械的腰痛
・骨折などの外傷やぎっくり腰(急性腰痛)
・筋筋膜性腰痛症: 筋膜下に急性期は炎症性細胞が多く見られ、慢性期は線維組織が多く認められます。
・腰椎椎間板症: 発症のメカニズムは特定されてい

腰痛の分類は色々ありますが、①機械的腰痛②非機械的腰痛③内臓性腰痛④心因性腰痛などに分類することが出来ます。



腰が痛くなる原因

という硬い線維性の軟骨が取り囲む形をしており、姿勢を維持し活動する時に常に大きな負荷を受けるクッションの役割を担っています。

かざす Glasses & Hearing aid 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)

鍼灸師・あん摩マッサージ指圧師、随時募集中!

いわき美容整体サロン

4/22(木) OPEN

初回限定特別価格

完全予約制 瘦身骨盤・小顔矯正 + 美ボディマシン「フォースカッター」 ¥9,800 [税込]

手技による新次元・本格美容瘦身矯正 & 進化型美ボディマシン

矯正コース 瘦身骨盤・美脚・小顔・美姿勢・肩幅改善など

手技矯正 フォースカッター

これまでの瘦身マシンと全く違う! サイズダウンも体のコリにも効果的!

いわき市初導入

エステティック業界 ベストアイテム 2019 大賞受賞

いわき美容整体サロン 予約/問合せ 090-2886-9914

リラククスグループ 代表 箱崎慧世 (柔道整復師)

リラククスグループ 整体医療総合学院

その後加齢とともに分離した腰椎の全部が前方に移動する腰分離すべり症になり、神



ませんが、椎間板の変性変形に伴う椎間板内圧の変化が、痛みの原因のひとつと考えられています。
・腰椎分離症：従来、先天的なものとされてきましたが、若年期の過度なスポーツなどにより腰椎の後方部分である椎弓と椎弓根の間（関節突起間部）に亀裂が入る疲労骨折という考えが有力です。
早期には骨癒合を期待できますが、放置すると完全に分離してしまい腰椎の不安定性の原因になってしまいます。

経の圧迫による下肢痛が発症することもあります。
・変形性腰椎症：変形が進んで高度になると、椎間板の変性も生じるために椎間が狭小化し、そのため後方関節の変形性関節症変化が生じ、慢性的疼痛が生じるようになります。
・腰椎椎間板ヘルニア：椎間板の変性や断裂により一部が突出したり、線維輪が断裂し脱出した髄核が神経を圧迫し症状が出ます。
・腰部脊柱管狭窄症：

②非機械的腰痛
感染や腫瘍などを原因とする腰痛です。

変形性腰椎症が進行すると腰椎、椎間板、関節、黄色靭帯などで囲まれた神経が通るトンネルである脊柱管が、腰椎が変形したり、椎間板が膨らんだり、黄色靭帯が厚くなることで狭くなり、それによって神経が圧迫を受け、神経の血流が低下することで発症します。
椎間板ヘルニアに比べ中高年に発症することが多く、また背骨を後ろに反らすと脊柱管が狭くなり、前に曲げると広がるので、間歇性跛行（少し歩くと下肢の痛みや強い痺れが出て歩けなくなるが、少し休むとまた歩けるようになるような症状）が起こります。

③内臓性腰痛
4月号読者プレゼントキーワード
適度な運動



④心因性腰痛
整形外科で検査を受けても腰の骨や筋肉、神経などに異常が見つからず、原因がわからないまま痛みが長引く腰痛があります。そうした原因不明の腰痛のなかに心因性腰痛隠れていることがあります。精神的なストレスや悩み、うつなどがあると、腰痛が改善しにくく長引くことも少なくありません。
脳には、痛みを感じたときにセロトニンやノルアドレナリンなどの脳内物質を放出して痛みの抑制を行います。

腰痛を防ぐ日常の心がけ

《座るとき》

- 浅く腰掛ける とよくない
- 背筋を伸ばし お尻を密着させる
- あぐらをかくときは、お尻の下に座布団などを敷く
- 正座は負担が少ない

《荷物を運ぶとき》

- ペダルとシートが離れていると前かがみが強くなる
- 背中中はシートに密着させて、深く腰掛ける

《家事について》

- 調理台に近づいて立つ。長時間の場合は、低い台を置き片足をのせるよく使う食器、鍋などは背伸びをしなくてもよい位置に置く。
- 掃除機 出来るだけ体に近づけて持ち運びが良い
- 洗濯 洗濯物は少しづつ分けて運ぶ。物干し竿、ロープは低い位置に。

腰への負担を減らすためには長時間の同じ姿勢も禁物です。20分から30分で立ち上がり歩いたりし、上手に気分転換をしましょう。

経の圧迫による下肢痛が発症することもあります。
変形性腰椎症が進行すると腰椎、椎間板、関節、黄色靭帯などで囲まれた神経が通るトンネルである脊柱管が、腰椎が変形したり、椎間板が膨らんだり、黄色靭帯が厚くなることで狭くなり、それによって神経が圧迫を受け、神経の血流が低下することで発症します。

色んな臓器の疾患で起こることがあります。

郷ヶ丘 ANA CLINIC
あかいけ耳鼻咽喉科
院長 / 赤池徹哉 ■診療科目 / 耳鼻咽喉科
〒70-8045 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

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 専用駐車場 ● 泉中学校
にしやま耳鼻咽喉科 ● ツルハ ● のかしむら眼科
くさくクリニック ● セブンイレブン ● 泉保育園 ● 泉駅前
いよいよ眼科 ● たく整形外科 ● マルト ● ヨークベニマル ●

■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

いわき市常盤関船町1丁目7-27(関船上関バス停前)
☎ 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ノ内72-5
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
院長 長瀬克慶 副院長 長瀬慶一郎 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
四倉町上井田字北地6-1 ☎ 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。

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

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 ☎ 0570-080825
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
・まごころデイサービス

複合サービス
・小規模多機能型すばる
・小規模多機能型さらい

訪問サービス
・コスモ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

ヴェルデガーデン泉 泉玉露隣接
好評宅地分譲中

教育機関やショッピング、公共施設、医療機関も身近に充実♪

- 21区画 1,184.1万円 202.50㎡ (61.25坪) 193.322㎡/㎡
- 32区画 1,189.8万円 219.27㎡ (66.32坪) 179.403㎡/㎡
- 37区画 1,149.9万円 216.12㎡ (65.37坪) 175.906㎡/㎡
- 96区画 1,152.2万円 214.42㎡ (64.86坪) 177.644㎡/㎡

限定1区画
地盤改良費・調査費 サービス!

高気密高断熱 オール電化 耐震構造

豊富な建築プランもご用意しております

ヴェルデガーデン泉 遼辺町清字関地内

ジェイ・ケイ・ハウス J.K.HOUSE
常盤開発グループ/株式会社ジェイ・ケイ・リアルタイム
いわき市常盤水野谷町尾ノ尾171番地 TEL.0120(46)4118



しまつ恐れがあります。腰や膝などが痛くなる、直接的な痛みから動作が緩慢になり、運動意欲の減退につながり、それにより運動の機会が減少し、筋力が低下、そしてさらなる運動意欲の減退という悪循環に陥ってしまうことが考えられます。

一度落ちてしまった筋力を回復することは高齢の方にとって大変なことであるとともに、フレイル状態になると認知機能等の低下も懸念されますので、介護予防の視点からも腰痛を防止することは重要だと思えます。

いわき市では介護予防を目的にシルバーリハビリ体操を推進していますが、体操の中には腰痛防止に効果的な動作もあります。難しい動きや特別な器具などを使うことなくいつでも、どこでもできるというのがこの体操のポイントです。

過去の調査では日本人が症状を自覚する病気やケガのランキングで腰痛は、男性の第一位、女性の第二位でした。国民病といってもいい腰痛ですが、つらくても仕事はなかなか休めないものです。そこで腰痛と上手につき合いながら過ごすコツを考えてみましょう。

イベントの音響や照明、映像制作などを幅広く手掛ける株式会社アルファの蛭田啓一さんにお話を伺

腰痛と上手につき合う

ですので、無理のない程度でぜひ日常的に取り組んでみてください。

日本では平均寿命が男性は約81歳、女性は約87歳でいずれも世界一の長寿国となつていますが、近年それとは別に健康寿命という概念が重要視されています。健康寿命とは日常生活に制限がなく、自立した生活を送れる期間のことを指しますが、日本の男性の平均健康寿命は約72歳、女性は約75歳となつています。つまり男性で約9年、女性で約12年の間いわば「健康でない状態がある」ということになりま

人生100年時代の到来が想定される中、いきいきと充実した生活を続けられるよう、ひとりひとりが軽い運動、栄養バランスとお口の健康、また、趣味や社会参加といったことを意識して日々の生活をお過ごしただきたいと思

腰痛に限らずケガの予防には、焦らず慎重に行動することが大切かもしれませぬ。また、何よりも日々の適度な運動が最も大切なでしょう。

残念ながら腰痛、腰の違和感を感じてしまった時には、同じ姿勢が長時間続くことがないように気を付けながら、出来る限り安静にして過ごしたり、コルセット(サポーター)の着用や早めの治療・療養をおすすめ

「音響機材もひと昔前に比べれば、だいぶ小型化されましたが、それでもスピーカーひとつで15kg、テントのおもりひとつで20kg。多いときはそれらを、50個以上使う現場もありま

す。ケガをしないためには持ち上げ方、持ち方、持ち運び方を工夫しています。また、考えられるリスクを先に想定し対策をとること、焦らず時間に余裕をもつて行動することを心掛けています」。



ました。

多彩なアプローチから腰痛改善をサポート

いわき市内には様々な方法で腰痛改善をサポートしてくれるところがあります。そのこだわりの技やポイントをご紹介します。

リラックス整体院

☎090-2886-9914(箱崎)



いわき整体院店舗数No1と全身手もみ満足度で人気のリラックスグループ。さらなる効果を求める方に4月から、いわき初のエステマシン「フォースカッター」を導入しました。

深部まで浸透するラジオ波がリンパの流れや血流、筋肉の深層部に作用し、ガンコな肩凝り、首凝り、腰凝りに今までのマシンにはないパワーを発揮します。知名度抜群の同機器、美ボディを目指す方もぜひ!「手もみとマシンの相乗効果を体験ください」

同グループは4月、くすりのマルト尼子店内に「いわき美容整体サロン」もオープン。小顔、骨盤瘦身、美脚、肩幅の各矯正等の新メニューもそろえてお待ちしております。

いわき健康センター

☎0246-63-4126



「腰痛には疲れやストレスから来るものも意外に多いのです」と同センターの宮野由美子社長。緩和に効果的なのが、炭酸泉と岩盤浴です。「炭酸泉で末梢血管を広げて血流をよくし、岩盤浴でさらにじっくり温めるのが効果的です」。

岩盤浴は内臓など体の芯から温めてくれるので、冷えからくる腰痛が多い女性の方にもおすすめです。岩盤浴では、まずうつぶせで内臓を温めてから仰向けになるのがポイント。炭酸泉・岩盤浴を備えた同センターで、リフレッシュも兼ねてぜひ体験ください。

からだ元気治療院

☎0246-51-8090



同院では鍼灸とマッサージの組み合わせで体の不調を整えます。

「東洋医学には五臓六腑がすべての病気を発生させる、という考え方があります。五臓六腑からは14本の経絡が伸び、気・血・津液が流れ、不調が生じると経絡に反応が出ます。経絡上に361個あるのが経穴(つぼ)です。ここに鍼や灸を据たり指圧したりして、痛みの緩和や症状の改善を図ります」と鍼・灸師、あん摩マッサージ指圧師の漆山貴司さん。

同院は訪問での施術をメインで行い、医師の同意書があれば保険適用となります。無料体験実施中です。

**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!



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

売場の除塵、モップ拭き、トイレ全面清掃、ゴミ回収などを行います。

施設内清掃/平窪

【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

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出来る方を優遇。

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

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。

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

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。

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諏訪町11番地の1
TEL. 0246-92-0555



0120-239341

担当/総務課

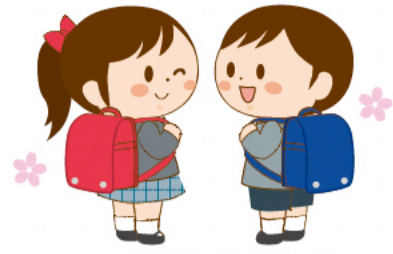
電話連絡の上
履歴書(写真貼付)を
郵送下さい



4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。



2021年3月19日現在

▶休日当番医

4/4日	永井整形外科	9:00~17:00	小名浜南君ヶ塚町	54-7722
	なこそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
	渡辺産科婦人科	9:00~17:00	常磐関船町	42-4567
11日	ふじい医院	9:00~17:00	泉町	56-2288
	榎田病院	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
18日	にしやま耳鼻咽喉科医院	9:00~17:00	泉玉露	56-8733
	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
25日	磐城中央病院	9:00~17:00	小名浜南富岡	53-3511
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
	常磐腎泌尿器クリニック	9:00~17:00	常磐下船尾町	43-1200
29日 昭和の日	たいら六町目内科	9:00~17:00	平六町目	24-1212
	すみたか内科クリニック	9:00~17:00	泉町滝尻	75-1560
	松崎内科	9:00~17:00	植田町	63-3358
5/2日	はたの眼科	9:00~17:00	常磐関船町	42-2040
	とも内科クリニック	9:00~17:00	郷ヶ丘	46-3200
	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
3日 憲法記念日	榎田病院	9:00~17:00	植田町	63-3202
	春山医院	9:00~17:00	常磐下湯長谷町	44-4011
	自由ヶ丘さとうクリニック眼科	9:00~17:00	自由ヶ丘	28-7070
	中村病院	9:00~17:00	小名浜大原	53-3141
	花田内科クリニック	9:00~17:00	錦町	62-5000
	大薬クリニック	9:00~17:00	常磐白鳥町	85-5916

※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

4/4日	やまぎわこどもクリニック	郷ヶ丘	28-8686
18日	あおぞらキッズクリニック	小名浜大原	85-5439
25日	福田小児科医院	平下荒川	22-4272
5/2日	いわき草木台総合クリニック	草木台	28-1145

●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

新型コロナウイルスワクチン 75歳以上接種開始のお知らせ

いわき市では、令和3年4月21日(予定)から、75歳以上の高齢者を対象に集団接種会場並びに高齢者施設で新型コロナウイルスワクチンの接種を開始します。

接種スケジュール

75歳以上の高齢者のワクチン接種スケジュールは次の通りです。

日付	項目	備考
4月7日(水)	接種券発送開始	
4月15日(木)	予約受付開始	コールセンター、Web サイトとも午前9時から受付
4月21日(水)	接種開始	・いわきグリーンベース ・高齢者施設での接種
5月10日(月)	接種開始	・医療機関での個別接種

接種には事前の予約が必要です

接種には事前の予約が必要です。予約方法は①コールセンターへの電話②医療機関への電話③Web専用サイトでの予約となります。専用サイトからの予約方法は近日中にいわき市ホームページ内の「いわき市コロナワクチン接種に関するお知らせ」でお知らせされます。開始当初は供給数が少なく予約が取りにくくなることが予想されます。ワクチンは5月から本格供給され、接種対象者全員分が確保される見通しです。

接種会場 回数 費用

【個別接種(医療機関での接種)】

166医療機関(3月15日現在) 後日市のホームページでお知らせされます。

【集団接種】

・常設型…いわきグリーンベース(21世紀の森公園敷地内)
・スポット型…久之浜、四倉、川前、三和、田人、遠野の公民館等 詳しくは後日市のホームページでお知らせされます。

ファイザー社製のワクチンは標準的には3週間の間隔を空けて2回目の接種を行う必要があります。接種費用は無料です。

相談窓口・電話受付・Web受付について

コールセンターでは、接種に関する相談のほか、4月15日午前9時から、接種予約を受付ます。詳しい情報はいわき市役所ホームページ内「いわき市コロナワクチン接種に関するお知らせ」をご覧ください。

お問合せ>> いわき市新型コロナワクチン接種コールセンター
※受付時間 9:00~17:00(土日・祝日も実施)

電話番号 **0246-30-9000**



いわき市
コロナワクチン接種
に関するお知らせ



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

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)

4/2日	9:30~17:00	イオンいわき店
4日	10:00~11:30	鹿島ショッピングセンター
	13:00~16:30	
7日	9:00~11:00	いわき市保健所
	13:00~16:30	福島県いわき合同庁舎

9日	10:00~11:30 13:00~16:30	いわき市役所
11日	11:30~16:30	ヨークベニマル新谷川瀬店
12日	9:00~11:30	いわき中央警察署
18日	9:30~11:30	イオンいわき店
	13:00~16:30	
25日	11:30~16:30	マルト岡小名店

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

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
大河内新聞店 錦町花ノ井34	63-8222
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。

汚れを付けないためには
 お風呂場はカビが繁殖しやすい環境が揃っています。カビの繁殖を予防するには、繁殖の原因である「水分」と「湿度」を除去することです。例えばお風呂使用後は必ず換気をする、スクイジー（水切り）で天井、壁面、鏡の水分を切るなどして、水分や湿気を少なくしておくことで、カビ菌の発生を抑えられ、また白く浮き上がるうるこ状の水垢を

「日々のお掃除でちよつとやり方を変えるだけで汚れを効率よく落とせる方法、それはお湯を使うことです。洗剤の洗浄作用が最も効率よく作用する温度は50℃、60℃で、特に油汚れは、お湯で柔らかくなるので水よりも落としやすくなるので効果的です」と、おそうじ革命福島いわき店の上村さん。今回はプロのお掃除屋さんにご話を聞きました。

今月のテーマ
プロに学ぶ掃除術



エアコンのお手入れは
 これからの時期は気温も上がり、冷房を使う季節になってきます。エアコンが特に汚れやすいのは、夏場の



予防することもできます。キッチン周りの汚れは油汚れがほとんどです。特にレンジフードに油汚れが溜まりやすいため、レンジフードフィルターを付けて細目に取り替えてあげるだけでレンジフード内部の油汚れを防ぐことができます。

汚れを長年放置してしまうと
 油汚れを放置していると、レンジフードの塗装は油分でできていますので、油汚れと二酸化炭素が一緒になると、油汚れが剥がれ落ちてしまうことがあります。レンジフードが汚れて吸い込みが悪くなってしまうと、キッチンの近くにあるエアコンが空気中の油分を吸ってしまい、エアコンまで油汚れが付着してしまいます。

カビ菌は繁殖するときに色を付けて繁殖していきます。薬剤でカビ菌自体は死滅させることはできませんが、色は残ってしまうので、染みとして色が残ってしまいます。

トレイでは普段使用していても、見えづらいところに蓄積していく汚れがあります。それは「尿石」です。尿石は飛散した尿が蓄積され、石のように固まった状態のもので、普段は目にするのではない便器の縁の裏側に付着しています。そのまま放置してしまおうとニオイの原因の一つになります。

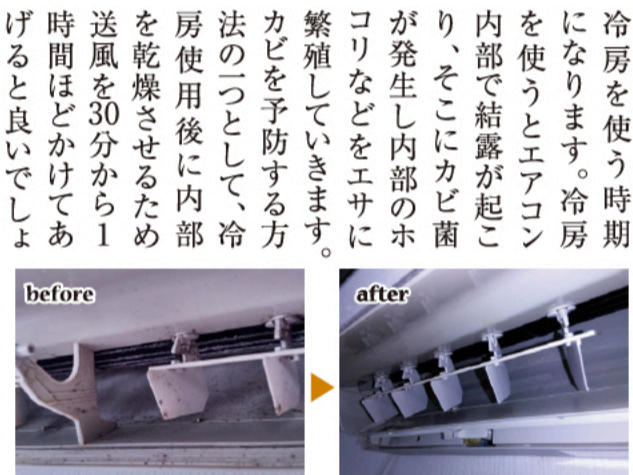
冷房を使う時期になります。冷房を使うとエアコン内部で結露が起これ、そこにカビ菌が発生し内部のホコリなどをエサに繁殖していきます。カビを予防する方法の一つとして、冷房使用後に内部を乾燥させるため送風を30分から1時間ほどかけてあげると良いでしょう。カビは気管支炎や皮膚炎など人体に悪影響を及ぼす可能性がありますので、特にアレルギーをお持ちの方や小さいお子様がいらっしゃる家庭は定期的なクリーニングをおススメします。エアコン用の防カビ剤は市販されていますが、使い方を間違えると火災や故障の原因になります。

最後に
 私たちプロのハウスクリーニングは、対象面の素材と付着している汚れを見極めて、適切な道具や薬剤を選択し、対象面を傷つけることなく汚れだけを落とします。キッチンについても汚れを完全に落とすには半日かかってしまいます。また、エアコンやレンジフードの清掃には専用の道具や薬剤も必要になってきます。時間や労力をかけずにおうちの中をキレイに保ちたいという方は、是非おそうじ革命福島いわき店へお任せ下さい。

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
 ☎0120-479-8555
 代表 上村 裕輔さん

冷房を使う時期になります。冷房を使うとエアコン内部で結露が起これ、そこにカビ菌が発生し内部のホコリなどをエサに繁殖していきます。カビを予防する方法の一つとして、冷房使用後に内部を乾燥させるため送風を30分から1時間ほどかけてあげると良いでしょう。カビは気管支炎や皮膚炎など人体に悪影響を及ぼす可能性がありますので、特にアレルギーをお持ちの方や小さいお子様がいらっしゃる家庭は定期的なクリーニングをおススメします。エアコン用の防カビ剤は市販されていますが、使い方を間違えると火災や故障の原因になります。

before after



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

背骨周りの筋肉をほぐす、腰痛で悩んでる方に試して欲しいストレッチ3種!!

腰痛の原因は【腰椎・腰まわりの筋肉の疲れ】だけではなく、背骨のまわりの筋肉の硬さにも関係あり。毎日ゆっくり呼吸をしながらストレッチを!

スマホをかざすと動画が見れます!

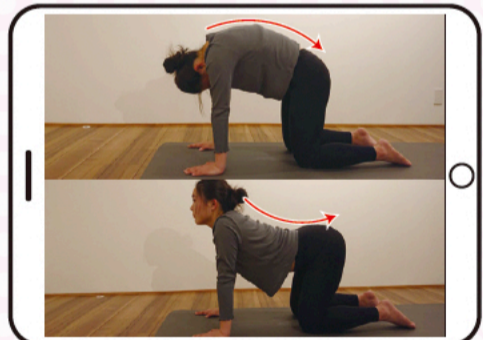
始めてみよう!
 1回10分ヘルスケア

今回の先生
 studio SOL 主宰
 松崎 由香さん

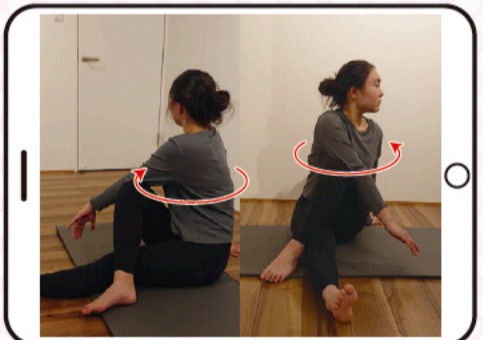
女性のための、他にはないプログラムで運動する大切さと楽しさを伝えるスタジオを目指します。
 ☎090-8742-0520 (常磐下船尾町)



A ①四つ這い(肩の下に手、骨盤の下に膝)になり自分のお尻を見る動作を行う。②ゆっくり息を吐きながら左右交互に3回程。『見やすい』『見えづらい』左右の違いにも気を付けて行ってみて下さい。妊婦さんにもオススメなストレッチ!!



B ①お腹を引き上げ(腰を守る為にお腹を硬くして行う)四つ這いに。②息を吸って吐きながら背骨を丸めて山をつくる。(頭も下)③②の状態から息を吸って吐きながら背中を反っていく。(腰が痛い方は無理やり反らせない)どちらも背骨を1本づつ動かす意識でゆっくり行う。



C ①左足に右足の膝を曲げて組む。左手で膝を押さえ 右手は後方につく。大きく息を吸って吐きながら右側後方に向く。(目線もしっかり後方に向ける)②左側も同様に、『腰(腰椎)を捻る』というより胸(胸椎)を捻る意識で行うと良い。

2021.4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
 ※400ml献血のみ受付

4/2金 9:30~17:00
 4/18日 9:30~11:30 / 13:00~16:30

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
 いわき市平字三倉68-1 TEL.0246-41-3000(代)
 1F食品/日用雑貨売場 あさ7時~22時 その他の売場 あさ9時~21時
 ※医薬品売場、一部の専門店にて営業時間が異なります

皆様のお店の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	飲食店のメニュー	名刺・カード
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。	お得なクーポンやカロリー表示や食材の産地情報などに。スタッフのオススメ情報などにも。	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暮らしす編集室まで

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ター

寄せ植えアレンジ ~ベラボンを使って~
 開催期間:4月12日(月)~4月24日(土) ※日・祝日除く
 参加費:¥5,500(消費税込)

青山ガーデンフラワー
 いわき市平字田中内南177-4
 10:00~18:00
 日曜日、祝日 あり
 ☎0246-34-8783

事前予約 追加料金なし 徹底した技術力 補償あり

いっぺんのお掃除屋さん
いっぺんのお掃除屋さん

レンジフード キッチン エアコン 浴室

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

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

La 読者プレゼント

応募締切 2021年4月30日(金)

●当選発表は発表をもって代させていただきます。●プレゼントの発送は5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・マルチ店頭など)
⑦ご希望の商品(AまたはB)
⑧誌面の改善点 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。

※各様の個人情報、プレゼントの抽選・発送およびそれにかかる業務にのみ利用し、原則としてご本人の承諾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



メガネ・補聴器の内山 各店で大決算セール

いわき市と北茨城市に6店舗を展開する「メガネ・補聴器の内山」では4月末まで、「大決算セール」を繰り広げています。毎年恒例、年に一度の超特価の大売出しで、店内在庫を最大70%オフで販売します!

ブランドフレームやサングラスはもちろんのこと、通常は値引き対象外の商品も大決算ならではの特大値でご奉仕。内山各店舗がこだわりのラインナップで販売している、スペシャルブランドも対象になっています!(一部オーダーメイドや特価セット商品は除きます)全店舗で楽天ポイントが使える・貯まるので、さらにお得にお買い物が楽しめます。新生活が始まるこの時期、メガネも新しくするチャンスです!

植田本店 ☎0246-62-5468 磯原店 ☎0293-42-3794
勿来店 ☎0246-65-2970 泉店 ☎0246-56-6490
鹿島店 ☎0246-68-7676 平銀座店 ☎0246-88-1647
営業時間/9:30~18:30 定休日は各店舗にお問合せを



初歩から始める着付け教室 受講生募集!

ベテラン講師が丁寧に指導する「初歩から始める着付け教室」が順次スタートします。同講座は平・常磐・勿来の各教室からお好きな教室で午前・午後・夜間のお好きな時間帯を選んで受講できます。また、受講料も1回あたり500円と低料金なのが人気で、着物の貸し出しも無料で行っています。生徒の年齢層も40~60代が多く落ち着いて学ぶことができます。

平教室は毎週月曜日コースが4月5日開始で、火~土のコースが順次開始します。勿来教室は毎週月曜日コースが4月12日開始で火~土のコースが順次開始。常磐教室は水木金のコースがあり、4月7日開始。各教室とも午前の部10:00~12:00、午後の部13:30~15:30、夜間の部18:30~20:30となっています。先着順受付で4月3日が締め切りですでお早めにお申込下さい。

NPO法人きもの伝承会いわき事務局(ふく屋内)
フリーダイヤル0120-900-229



お得な1泊2食付き“いわき市民限定プラン”が大好評

常磐白鳥町のホテルパームスプリングでは、通常料金より1,150円お得な9,850円(一般料理・平日限定・2名様1室ご利用時)でご利用になれる1泊2食付き“いわき市民限定宿泊プラン”を4月28日まで実施しています。(割増料金で休前日やお一人でもご利用になれます)

同ホテルは新鮮食材を使用した食事がおいしいと評判で、じゃらんnetクチコミランキングで1位に選ばれたこともあるそうです。コロナ禍で県をまたいでの移動が憚れる中、たまには近場のホテルで総料理長が腕によりをかけた料理を楽しみ、源泉かけ流しの温泉に入って、ゆったり過ごすのもいかがですか。

さらに豪華な食事を希望される場合、特選料理プランA~Cもお選びいただけます。また宿泊者にはいわき梨スパークリングワインのサービスもあります。



ホテルパームスプリング
いわき市常磐白鳥町東丁田18
☎0246-43-3011
「ホテルパームスプリング」で検索!



La暮らしスタッフおすすめ

バナナのフードやドリンクを♪

広野町・二ツ沼総合公園内に、カフェ「フルーツパーラーニツ沼ひろばーの休憩所」が開店しました。同園で栽培されている広野産バナナ「綺麗」を用いたドリンクやフードが味わえます。

生バナナのジュース(500円)やシェイク(600円)、バナナをソースに取り入れたニツ沼バーガー(800円)、一緒に煮込んでうま味を出したカレーライス(500円)をはじめ、バナナ味(150円)のたい焼きや、チョコバナナバーガー(300円)も

♪ふたば未来学園とコラボしたバナナのお菓子も人気です!フライドポテトやたこ焼き、コーヒーなどもあります。ニツ沼公園で楽しくおいしく、リフレッシュしましょ♡

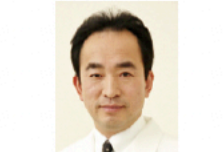


La・暮らし 読者4月限定!
お買い上げの方に
綺麗オリジナルクリアファイル
プレゼント
※1会計につき1枚
※La暮らしを見たとお伝えください

フルーツパーラーニツ沼ひろばーの休憩所
広野町大字下北迫字大谷地原58
営業時間/火~金11:00~13:30
定休日/土、日、月
駐車場/あり
☎0240-23-7704

担当医を紹介します

おかげさまで21周年



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

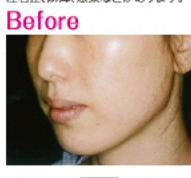


いわきタウン形成外科クリニック院長
吉仲 眞 先生
日本臨床皮膚科学会認定医
平成6年 筑波大学
医学専門学修卒業



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

下顎形成術(えら削り)
25歳女性
リスクと合併症には、
左右差、麻痺、感染などがあります。



【えらを小さく】
●ボトックス注射...44,000円
【あごを出す】
●ヒアルロン酸注射...6,600円~
●シリコンプロテーゼ...198,000円
【骨削り】
●えら、あご、頬...594,000円~

二重まぶた(埋没法).....	44,000円~	脂肪吸引1ヶ所.....	187,000円~
二重まぶた(切開法).....	198,000円	タトゥー除去レーザー.....	5,500円~
隆鼻術(ヒアルロン酸).....	6,600円~	わきが・多汗症(手術).....	264,000円
ヒアルロン酸(しわ)1ヶ所.....	6,600円~	多汗ボトックス注射(両わき).....	44,000円
サーマクール(頬のたるみ).....	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.....	3,080円		

※各種健康保険は適用されません。※表示の価格は全て税込の価格です。

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



美容外科 形成外科 皮膚科

いわき郡山青森八戸盛岡仙台表参道

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 医療法人さびたさき会 医学博士 理事長 石原 信浩

いわき専用 ☎0120-107-455 郡山(全国共通) ☎0120-107-286

いわき院/ tel.0246-35-7633 郡山院/ tel.024-934-8600 青森院/ tel.0117-777-3166
八戸院/ tel.0117-81-8825 盛岡院/ tel.0119-653-5500 仙台院/ tel.022-225-0777
表参道院/ tel.03-5467-0024

■駐車場あり ■各種ローン・クレジット可 ■info@kaisei-jin.jp

いわき市平字白旗町9-1 グランパークホテル1階303号室 1階
年中無休 土・日・祝日も診療

かざす ※院内の様子が見られます。

「やさしい直売所&カフェ晴レル家」
(社会福祉法人いわき福音協会)

福島県いわき市平上平窪羽黒40-65
TEL/0246(24)70255
営業時間/10時30分~16時 定休日/日・祝日
WEBサイト/https://ameblo.jp/cate-harenyu/

店員さんのおすすめ「トマトソース」と「ホットサンド」...シエフさんこだわりのトマトソースは、創業以来の定番の味です。是非季節ごとのパスタで。同法人ポロロさんのパンを使用したホットサンドは、ボリュームたっぷりです。

私たちのおすすめ「本日のスイーツ」
:特におすすめしたいのが、自家製のガトーショロンゴです。ガトーショロンゴ自体の甘さは控えめで、添えられたアイスクリーム、濃厚なチョコはフルーツとの相性も抜群です。

IWAKI UNIVERSAL マルシェ

カフェ&やさしい晴レル家

今回のリポーター

千尋さん
麻奈美さん

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(https://promotion.revive-iwaki.net/)との共同企画です。



「何時間でも居られてしまっ」そんなゆったりとしたオシャレなカフェ。5種類のランチは3か月ごとにメニューが変わり、季節の食材を楽しめます。お店でくつろぎながら、あるいはテイクアウトをしてお家や職場で、美味しいランチをいただくのはいかがでしょうか。最大20人まで予約が可能。人数が多い際は貸し切りもできます。4月にはリニューアルします!

お隣は、かがやきさん(同法人)の野菜の直売所になっています。野菜のお値段が安くとてもビックリしました。時間をかけて丁寧に採られた切干大根は取材時のおすすめ商品でした。

いわき市医師会から皆様へ

【第22回】ウィズ・コロナ

そえだ医院 院長 添田 仁一 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方、地域での取り組みや、いわきの現状などをご紹介いたします。ぜひ、ご紹介します。

いよいよ福島県では3月より医療従事者等へのワクチン先行接種が始まり、それをみて4月からいわき市でも65歳以上の高齢者からワクチン接種が始まる予定です。かかりつけ医でのワクチン接種が可能となります。いわき市医師会でもこれらの事業に対して最大限の協力をするために準備を進めているところです。

先行するファイザー社製のワクチンは海外の報告では90%以上の発症予防効果や重症化予防効果が期待でき、アナフィラキシーショックなどの頻度は20万回に1、2回程度ですが、日本での頻度はまだ不明です。いずれにしても治療は可能ですので、市民の皆様が自分と周りの人のために積極的に接種を受けられる事を期待します。しかし、ワクチンができて流行を抑えることは可能ですが、新型コロナウイルスを撲滅することは不可能と思われま

然痘ウイルスのように根絶された例外もありますが、新型コロナウイルスとの共存は避けられない歴史の必然と思われる。今後は人類が有利に共存するために有効な治療薬の開発が待たれるところですが、いまだ目途はたっていないようです。

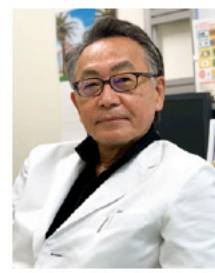
得体のしれないウイルスに對する死への恐怖はわれわれに不安と抑うつ状態を引き起こしますが、不安と折り合うためには、人間は「死ね。コロナである」となろうと。という事を理解することが必要でしょう。「Memento Mori」「Carpe Diem」というヨーロッパに古くから伝わるラテン語の格言があります。日本語で言うところの「死ぬことを忘れるな」「その日をつかめ」ということです。覚悟を決めて一日一日を精いっぱい生きることを意味していると思えます。どんなに科学が進歩してもすべてが解ることはありません。うまく情勢と折り合いをつけて、新型コロナウイルスも共存しながら死ぬまで生きていく、という覚悟を持つことがこのコロナ禍における成熟した感覚です。それが心の健康にもつながると思えます。自分もそうありたいと切に思っております。

そえだ医院

院長 添田 仁一 先生

いわき市常盤湯本町吹谷55-1
TEL (0246) 668-6155

10年前の3・11として新型コロナウイルス、いろいろ試練がありますが「老人は荒野を目指す」心で頑張りたいと思っております。平成21年開業の町医者です。



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!

今が旬♪鯛のアクアパッツァ
丸ごと1尾で豪華に簡単調理

happy recipe #049



豆知識

鯛は春「春鯛」と秋「紅葉鯛」に旬を迎え、春に漁獲される産卵前の鯛は身体全体が桜色を帯びて、栄養価が高くなります。秋頃に漁獲される鯛は脂がのって美味しいとされ、どんな料理にも向いています。

【美味しい鯛の選び方】

背側が盛り上がった形状、背中などにコバルト色の斑紋が散っているものを選びましょう。



【材料(2~3人分)】

- 鯛(下処理済み).....1尾
- 塩コショウ.....適量
- ミニトマト.....10~12個
- パプリカ(赤・黄).....各1個
- アスパラガス.....6~8本
- マッシュルーム.....6~8個
- ハマグリ(砂抜き済み) 6~8個
- ニンニク.....2個
- 白ワイン.....1/2カップ
- オリーブオイル.....大さじ3
- イタリアンパセリ.....お好みで
- レモン絞り汁.....お好みで
- 塩.....お好みで

【作り方・下準備】

鯛に塩コショウをふる。ニンニクは1/2にカットし芯を取り除き、マッシュルームは1/4にスライス、ミニトマトは適当な大きさにカットする。パプリカを乱切り、アスパラガスを適当な長さにカットし下茹でをしザルにあげ湯切りする。



- フライパンにクッキングシートをひいてニンニクとオリーブオイルを中火で熱する。

- ニンニクの香りが出たら鯛を入れ3~5分こんがり焼き色をつける。
- 焼き色がついたらクッキングシートを引き抜きながらひっくり返し3~5分こんがり焼き色をつける。
- 白ワインを加えさっとアルコールを飛ばしたらハマグリ、マッシュルーム、トマトを加えて蓋をして5~10分煮込む。
- パプリカとアスパラガスを加えて軽く混ぜスープに塩を入れて調整する。
- イタリアンパセリをのせお好みでレモンを絞る。

★新わかめと菜の花のサラダ★



【材料(2人分)】

- 菜の花.....1/2束
- 新わかめ.....60g
- 玉ねぎ.....1/4個
- オリーブオイル.....小さじ1
- 塩.....少々
- レモンの絞り汁.....少々

【作り方】

- 菜の花を下茹でしザルにあげ冷水に落とし冷まし手でぎゅっと絞る。
- わかめは適当な大きさにカットする。
- 玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
- ②③をボウルに合わせオリーブオイルと塩、レモン汁をふりかける。

マイナビ2022

予約受付中!

WEB/対面
会社説明会

毎月開催



詳細はこちらから



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

