



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

—ら・くらす—

●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。

6

June.2021

Vol.057
TAKE FREE

2021年6月1日発行



MARUTO

本 部 / 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

リフォーム

index

- P1~4 快適、安心、リフォームのススメ
- 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

COCOAR
by CloudCIRCUS

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

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

いわき市内郷綴町金谷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!

快適、安心、リフォームのススメ

リフォームがもたらすメリット

衣食住暮らしに欠かせない事柄ですが、住みほどこしても後回しになりがちです。「壊れる(傷む)まで気付かない」「我慢して使っている」といった気持ちの問題や、何より「衣、食」に比べ金銭的な負担が大きいのも正直、後回しにしてしまう理由です。でも、ライフスタイルを考えた上でのリフォームは、日々の生活をぐんと楽にし、家計にも好影響をもたらすらしいのです。

その理由を探ってみましょう!

お風呂が沸かせない。コンロが点火しない。家族の体が不自由になり部屋の中やお風呂、トイレなど家の所々に手すりが必要に。日々の洗濯干しや灯油運びが辛い…。などなど、住宅の修繕やリフォーム、生活機器の買い替えは、どうしても必要に迫られてからしがちです。

「例えば、照明をLEDに

変えれば、購入時は費用がかかりませんが、寿命が長く取り替えいらず。消費電力も少ないので月々の電気代が節約できます。

食洗機も「ぜいたく」とためらってしまう方も多いですが、使用することで水の使用量が大幅に減り、節約とエコに。手間と高い場所での作業が年齢と共に難儀なレンジフードは、お掃除いらずのタイプも登場しています。

衣類乾燥機は花粉対策や家事楽だけでなく、ガス乾燥機なら太陽光以上の除菌効果を発揮します。足腰が弱くなった方には、洗濯物を干す作業にも危険が伴います。そんな方にも安心ももたらしてくれます。

新しい浴室にすれば、心地よさだけでなく、浅型の浴槽や空間になじむ手すり等で、おしゃれを保ちつつ老後までを見据えた安全を確保してくれます。

これからの季節、防犯犯果の高い強度のある金属製の網戸もあります。

リフォームには修繕だけでなく、自分の生活をラフ

「リフォームは、そこで暮らしていかれる方の体力があるうちに行う事が、実はとてもメリットがあるので。具体的には60歳ぐらい



に楽しくしてくれる効果、ガスや電気、水道などの月々の使用料を下げられる家計への効果、環境への効果、今だけでなく、老後も見据えながら暮らしの環境をよくしてくれるのです。

初期費用がかかっても、その後の家計と暮らしに、優しさをもたらしてくれます。」

常磐共同ガス創新リフォームの二級建築士・蛭田征子さんが教えてくれました。なんだか、ワクワクしてきますね!

いわき初 本格美容瘦身サロン

いわき美容整体院

学院店 / くすりのマルチ平尼子店

骨盤瘦身 / 小顔 / 肩幅 / 肋骨 / 美脚 / サイズダウン

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

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!!

エステティック業界 ベストアイテム 大賞受賞

手技矯正
国家資格 柔道整復師による施術

当院をご利用のお客様にお得なお知らせ
詳しくは店頭でお問い合わせください
お知り合い・お友達ご紹介で
次回施術時1,000円引き

マルチ平尼子店 建設会館 学院店

くすりのマルチ平尼子店 県合同庁舎 いわき市役所

学院店 ☎0246-38-7737
いわき市平字童子町 3-18 (いわき市御所近く)

くすりのマルチ平尼子店 ☎0246-38-7072
いわき市平字平尼子町 3-4 (くすりのマルチ平尼子店内)

即効結果主義

整体医療総合学院
いわき美容整体院 / リラックスグループ
代表 箱崎慧世(柔道整復師)

サイト

インスタ



ある日、娘家族宅のキッチンに立った時でした。一台が高く腰にもいいし、使いがいい。時間に余裕が持てるようになったご主人の趣味は、魚をさばいて家族で味わうこと。2人はチラシで見た相談会にフ

「新しい家を建てたくらい、気持ちがいいです。」「と笑顔を見せるご夫妻は、このほどキッチンをリフォームしました。ともに6代のおふたり。背丈が高い奥様にとって古いタイプのキッチン台は低く、使い勝手に難があり、腰に負担がかかっています。

実例紹介

「はい、自分たちのためにリフォームした環境で、まずは生活を楽しめ、体が不自由になったり介護が必要になっても安心安全に暮らせます」

がリフォームのベストタイミングです」 30代でマイホームを建て、子どもたちも家を出て家庭を持つなど、最後の自分の生き方が見える時期であり、資金的余裕も出てくる世代ですね。

リフォームメーカー探訪

パロマ



今話題のエステシャワー。それがお風呂でも体感できます。ウルトラファインバブル「ウルブロZ」です。

ウルブロZが作り出す目に見えない超微細な泡「ウルトラファインバブル」は毛穴の中まで入り込み、保温と洗浄・保湿、肌水分量の向上といった美容・リラックス効果が期待できます。毎日のお風呂が楽しくなりますね!

ウルブロZと合わせて使いたいのが、新型ガス給湯器「プラス」。省エネタイプで、プラダがお安くなります。従来型に比べて年間10,900円の節約が見込めます。

お得と贅沢気分、どちらも手に入れちゃいましょう。

リクシル



「一番安心できるはずのご自宅が、事故の多い場所だにご存じでしたか?年間約19000人の方が、自宅でのヒートショックが原因でお亡くなりになっています。この数は交通事故の4倍です」

この心配を解決してくれるのが「インプラス」。既存の窓に取り付けられる樹脂製内窓で、断熱効果を発揮します。冬や冷たい空気を、夏は高温の外気をシャットダウン。そして室内の適温を逃しません。結露軽減や遮音、紫外線防止の効果にも優れ、二重の窓で防犯にも役立ちます。「窓」のリフォームで、安心をプラスしませんか?

パナソニック



家族でくつろぐ自宅、お年寄りや体の不自由な方が暮らし施設、人々が集う職場や会場など、このコロナ禍、安心できる空間づくりが求められています。パナソニックの「抗ウイルス加工」建材はSIAA認証基準に適合し、ドアのハンドル、引手、取手や床材など、家庭内の接触機会の多い箇所を、より清潔に保ちます。

特におススメは1.5mリフォームフローリング「ウスイーター」厚さ1.5mの床材で、上張りしてもサッシ枠より薄く段差が出来にくい優れモノ。床暖の上からでも温度低下はほとんどありません。施工も簡単で、DIYでもできます。ワックスかけ不要・高強度も魅力です。日ごろのお掃除や消毒に、抗ウイルス加工を加えて、安全安心な暮らしを。

ジェイ・ケイ・ハウス



まるで家の中にいるようなリアルさ—ジェイ・ケイ・ハウスが鹿島住宅展示場で導入している新築・リフォーム対応住宅プレゼンシステム「ALTA(アルタ)」は、3DとVRの仮想現実体験で、本物さながらの住宅シミュレーションを体感できます。

間取りや住宅設備機器・家具等の配置だけでなく、その場に立ったときの目線や、季節ごとの陽の差し方まで体感できます。配置やレイアウトもその場ですぐに変えられるので、多様にシミュレーションできるのも強み。VRゴーグルを装着すれば、思い描く新しい家に、自分がすでに居るようなリアルな感覚です。新築や大規模リフォームでは、理想通り仕上がるかが大きなポイント。ALTA(アルタ)なら安心ですね!



Paloma パロマのガス機器の購入で応募できる! 家事の三カ夕 キャンペーン 7月末まで 実施中! 4つの商品から選んで応募できる! Aコース(30名様) Bコース(30名様) Cコース(25名様) Dコース(25名様) さにWチャンス! 1,000名様 RING BELLxJAグループ カタログギフト満額コース 抽選で1,000名様にプレゼント!

NORITZ 人によりそう次世代ふる給湯器 キレイと安心で毎日の暮らしをサポート ガスふる給湯器 プレミアム ECOエコ+ GT-C62 SERIES UV除菌ユニット(内部イメージ) UV除菌機能搭載 おふろの見まもり機能

快適な住まいで、健康に! お部屋の悩みを即解決。樹脂製内窓「インプラス」 今ある窓に「プラス」するだけ。インプラスであっという間の快適生活。 断熱効果 防音効果 結露軽減 目隠し効果 遮熱効果 簡単施工

New デリシアがさらに料理を楽しくする! +R RECIPE オート料理で「ゆとり」と「おいしい」をプラス! 約250種類のレシピから作りたい料理を検索。 オート調理でおいしいを簡単に!

と足を運んだのをきっかけに、キッチンリフォームへの思いを膨らませました。

「震災を経験したり親を見送ったり、これまで『何もいらない』と、そういったことに気持ちが向きませんでした。でも、友人の『歳を取れば取るほど億劫になるわよ』歳を取って夫婦のどちらが家事をするようになってからも、使いやすいのは大切」という言葉が、背中を押してくれました」と奥様。リフォームを決めた後も、「使えるコンロはこのまま活かしてくれたり、私たちの目線で考えてくれたり、リフォーム業者の方と信頼できる関係が築けたのもよかったです」

新しいキッチンは、背丈に合うだけでなく、随所にほどこされた工夫で、魚さばきや、料理の下準備もラクラク。節水モードの蛇口など、節約やエコにも配慮できるのが嬉しいポイントです。食洗機を入れたのは、老後も見据えて。「なんとも言えない快適さで、今は負担がまったくありません。家にいることが多くなってきた今、本当にリフォームしてよかったです」

介護リフォーム

さらに年を重ねて、介護の問題に直面することもあるでしょう。快適な暮らしは、安全で安心、そして介護しやすい住宅があればこそです。

ノーリツ



海軍兵学校時代の厳しい訓練後に許された入浴で心が癒された創業者が掲げた「お風呂は人を幸せにする」という理念を踏まえ、「新しい幸せを、わかすこと」をミッションに、幸せをもたらすお風呂づくりに力を注ぐ同社。

新型コロナの時代にも安心をお届けすべくご紹介するのは、紫外線で除菌ができる給湯器「エコジョーズプレミアム」です。UV除菌ユニットは99.9%以上の除菌性能を持ち、利用を感知し自動運転。入浴後の残り湯にも定期的に作動し、菌の増殖を防ぎます。翌日の追い炊き、残り湯洗濯も安心です。

従来機能よりも効果が高い、熱めのお湯で配管を洗浄する「熱配管クリーン」も装備しています。

クリナップ



新型コロナウイルスの影響で、人々の衛生意識はとて高まっています。まめに手洗いはしているが、みんなで使うものには気を付けたい…「タッチレス水栓」はレバーに触れず水が使える優れモノ。吐水口の下にあるセンサーで、浄水や湯水も自由に使えるハンズフリータイプも登場するなど、家庭の水まわりはどんどん進化しています。

キッチン引き出しの取手も気になるポイント。CENTROシリーズには、ひざやひじで軽く押すだけで自動開閉する「サーボ機能」を搭載し、清潔さにくわえ、手がふさがっているときも使えるスタイリッシュなデザインも魅力です。

安心安全とステキの融合で、今の時代を楽しく過ごしましょう。

タカラ



4シリーズを展開するシステムバスが2月末にモデルチェンジ、この機会に「レラーージュ」シリーズをご紹介いただきました。壁パネルにはタカラ自慢のホーローを使用して、美しい艶と簡単なお手入れを両立。日々のお手入れはシャワーとスポンジで、洗い流すだけでOK。高い強度で傷が付きにくく、カビや汚れの染み込みも防ぐので、いつまでも変わらない清潔感が保てます。

浴槽には、約9cm厚の一層構造の「アクリル人工大理石」を使用。こちらも傷が付きにくいので汚れを寄せ付けず、お手入れラクラクです。床にはタイルを用いています。濡れても滑りにくく、質感もグッド。

豊富なバリエーションからお選びください。

リンナイ



「リフォーム営業マン・プランナーが選ぶ設備建材リフォーム大賞2021」のコンロ部門で1～3位を独占したリンナイ。総合1位に輝いた「デリシア」はデザイン性と機能性の両方が評価される逸品です。

ガスストーブと全面パネルが美しさを醸し出し、コンロ・グリルで調理できる万能鍋「ザ・ココット」には、スマホの専用アプリからレシピを送信すれば火加減や調理時間を調節してくれる「オート調理」機能が、250種類のレシピがそろう、下ごしらえだけで後はデリシアにお任せです。

調理時の脱煙・脱臭効果も抜群で、付属のココットシリーズを利用すればグリル庫内の油汚れを99.9%カットし、お手入れもラクラクです。デリシアでさらに料理を楽しみましょう！

リフォームの楽しみであり大きなポイントのひとつが、入れ替える生活機器の選択です。満足度と今後の暮らしやすさにもつながります。各メーカーのおすすめ商品をご紹介します。



Takara standard いわきショールーム

高品位ホーローで実現する快適な暮らし。

住所 〒970-8026 いわき市平字下の町8番地の14
電話 0246-22-6181 FAX 0246-22-6215
営業時間 10:00～17:00 水曜定休日

ショールームへご来場の際はご予約をお願いいたします。

お電話・FAX またはWEBにて WEBはこちら

ONLINE SHOWROOM! 今、この時だから... いつでもどこでも

WEBで自由に見学!

イクイアテ いわきショールーム

いわき市鹿島町御代字九反田51・5
TEL.0246-58-4771
営業時間 10:00～17:00 水曜定休日(要約・年末年始休日等あり)

ヴェルデガーデン泉 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!

■販売区画 残り 2区画

32区画 219.27㎡(66.32坪) 建売住宅 今更完成予定 先行予約受付開始!

37区画 1,149.9㎡ 216.12㎡(65.37坪) 175.906坪

ジェイ・ケイ・ハウス

常設開業グループ株式会社ジェイ・ケイ・リアルタイム

いわき市常盤水野台町電171番地 TEL.0120(46)4118

介護用品は 介護福祉用品の販売レンタル

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.0246-83-6841 FAX.0246-83-6910

- 月～土曜 9:00～13:00 14:00～18:00
- 店休日/毎週日曜・祝日

介護福祉施設事業所 福祉用具事業所番号 0770401073

Panasonic Homes & Living

ENJOY YOUR ROOM

部屋づくりを思いきり楽しもう

イメージの異なる空間展示をチェックしてお部屋づくりの参考に。お見積り・ご相談は無料です。お気軽におこしください。

パナソニックリビングショールーム 郡山

〒963-8024 郡山市朝日2-5-15 TEL. 0800-170-3828

- 開業時間/10:00～17:00
- 休館日/水・木(但し、祝日は開館)、GW、夏季、年末年始
- 無料駐車場/15台完備

介護保険が適用になる住宅改修

- ①手すりの取り付け
廊下・便所・浴室・玄関などに転落予防や移動、移乗動作の助けになる事を目的として設置。
- ②段差の解消
敷居を低くする工事。スロープを設置する工事。浴室のかさ上げ等。
- ③滑りの防止、移動の円滑化などのための床材の変更
畳敷きから板製床材・ビニル系床材等への変更(居室)。床材の滑りにくいものへの変更(浴室)等
- ④引き戸などへのドアの取り替え
開き戸を引き戸、折戸、アコーディオンカーテン等に新設・取り替え。ドアノブの変更。戸車の設置等。
- ⑤洋式便器等への便器の取り替え
和式便器を洋式便器に取り替える。
- ⑥その他これらの工事に附随して必要な工事

「らくに暮らす」



「要介護認定を受けた方が、安全で安心して自宅に暮らせるように住宅改修を行う際に上限20万円までの工事費用の7〜9割が介護保険から支給されます。工事の種類は左記の「別表①」の内容に限りませんが、事前の申請が必要ですので、まずはご相談ください。」

「悪質な「住宅リフォーム工事」などに注意を！」



「介護保険が適用されるリフォーム(住宅改修)について、佐糠町の有限会社矢吹薬局介護部アルプの秋山正和課長にお話を伺っています。」

みなさんにもうひとつ、リフォームで大切なことをお伝えします。それは悪質な業者・商法に注意することです。いわき市消費生活センターには、「訪問販売による住宅リフォーム工事」によるトラブルの相談などが寄せられています。「近所で工事をしており通りかかったら、お宅の屋

「悪質な「住宅リフォーム工事」などに注意を！」

居室や浴室、洗面所、便所廊下、階段、玄関、台所などの改修においても補助を受けることができます。例えば、若かった頃は何でもなかった敷居の段差が、高齢になるとつまずきやすい危険箇所になります。私たちは介護用品等のご提案を通して、皆様が住み慣れたご自宅で安心して暮らすことができるように、様々な角度からサポートいたします。お気軽にご相談ください」

根がずれているので点検します」「このままでは台風や地震で瓦が落ちてしましますよ」「瓦が浮いている。このままだと雨漏りするのでは屋根全体を工事したほうがいい」「修理しないと大変なことになるなど...。販売目的を隠した上で、事実ではないことを告げるなどして、不安にさせ冷静な判断力をなくさせて、高額な契約をさせる手口が横行しています。」

「悪質な「住宅リフォーム工事」などに注意を！」

「悪質な「住宅リフォーム工事」などに注意を！」

《別表①》



保険調剤・在宅医療をバックアップ!

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

不安だな、おかしいなど感じたら、家族やいわき市消費生活センターに相談を！

「悪質な「住宅リフォーム工事」などに注意を！」

「悪質な「住宅リフォーム工事」などに注意を！」

郷ヶ丘 **あかいけクリニック**

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
いわき市泉玉露5丁目17-15
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8時30分~正午 午後2時30分~午後6時
火・土曜日 午前8時30分~正午
火曜日午後/手術のみ(診察なし)
木曜日全日/手術のみ(診察なし)
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
日本ヘリコプクター学会認定医
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 長瀬克廣 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 (6号国道沿い) ☎32-3125
http://www.nagase-naika.net/

医療法人 SOEDA CLINIC **そえだ医院**

理事長 医学博士 添田仁一
内科・外科・小児科・アレルギー科・皮膚科

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	○	○	○	○	○	△
14:30~18:00	○	○	○	○	○	○

休診日/日曜・祝日・第4土曜・第5土曜

☎ 68-6155 いわき市常盤湯本町吹谷55-1
http://www.soeda-clinic.jp

医療法人 辰和生会 **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/

■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

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

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
■休診日/土曜・日曜・祝祭日

■バス停内診 ■バス停外診

いわき市平中平窪細田町3-2 ☎(22)0010

6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5月19日現在

▶休日当番医

6/6	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
	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	村岡産婦人科医院	9:00~17:00	小名浜岡小名	92-4578
	榎田病院	9:00~17:00	植田町	63-3202
20	いわき湯本病院	9:00~17:00	常磐湯本町	42-3188
	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
27	せき整形外科クリニック	9:00~17:00	常磐西郷町	84-9905
	石井脳神経外科・眼科病院	9:00~17:00	小名浜林城	58-3121
7/4	なこそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
	そえだ医院	9:00~17:00	常磐湯本町	68-6155
11	富岡クリニック	9:00~17:00	小名浜大原	85-5770
	榎田病院	9:00~17:00	植田町	63-3202
	常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	81-5522
11	中村病院	9:00~17:00	小名浜大原	53-3141
	こうじま慈愛病院	9:00~17:00	錦町	63-5141
	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ご確認ください。
※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

6/6	渡辺クリニック	平南町	25-1170
13	こない子供クリニック	小名浜岡小名	73-8815
20	しがこどもクリニック	鹿島町久保	58-5505
7/4	相原小児科医院	内郷御殿町	26-5551
11	あおぞらキッズクリニック	小名浜大原	85-5439

●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] 19:00~23:00
[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情報

75歳以上の方にお知らせです。6月8日(火)午前9時より、7月分の個別接種(医療機関での接種)7月分の集団接種(いわきグリーンベースでの接種)の予約を受け付けます。



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(5月25日現在)。情報は下記の専用サイト等で随時更新されます。

日付	項目	備考
6月8日(火) ※対象月7月分	個別接種の予約開始	・医療機関での個別接種の予約 ※コールセンター、Web サイトとも午前9時から受付。※一部、直接受付の医療機関があります。※お手元に届いている「接種可能な医療機関等一覧」をご確認ください(一部に変更箇所がありますので、詳しくは市HPをご確認ください)
6月8日(火) ※対象月7月分	集団接種の予約受付開始	コールセンター、Web サイトとも午前9時から受付
未定	集団接種スポット型の予約受付開始	公民館等(久之浜、四倉、川前、三和、田人、遠野)

予約受付の方法と注意

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専用サイトでのいずれかになります。予約には接種券番号(予約番号)の登録が必要となります。郵送で届いている接種券に記されていますので、予約の際には必ず接種券をお手元にご用意ください。現在は供給数が少なく予約が取りにくい状態になっていることから、受付当日は電話や専用サイトが混み合い、予定数に達して予約が取れない場合も予想されます。ワクチンが十分に供給される6月以降は、週1万人のペースで接種を想定しています。

接種会場 回数 費用

【個別接種(医療機関での接種)※高齢者施設等での接種を含む】

医療機関については郵送された接種券に同封されている「接種可能な医療機関一覧」をご確認いただくほか、ホームページ等でご確認できます。

【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。

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一般的な相談のほか、6月8日午前9時より個別接種予約、集団接種予約を受け付けます。詳しい情報はいわき市役所ホームページ内「新型コロナウイルスワクチンの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ウイルス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HP「新型コロナウイルスワクチンの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

6/6	9:30~11:30 13:00~16:30	イオンいわき店	20	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター
7	14:00~17:00	いわきニュータウンセンタービル駐車場	24	9:00~11:00	小名浜支所

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	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
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	泉	小田桐新聞店 泉玉露2の12の6	56-5871
平	木部新聞店 平字大町26の1	25-2884	小名浜	阿部新聞舗 小名浜字大原境西97の11	92-4363
内郷	内郷新聞販売 内郷綴町之内16-34	26-2635	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
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	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
脳ドック

脳梗塞やくも膜下出血、脳腫瘍など脳の病気は、命を奪ったり、大きな後遺症を残したり、私たちにとって深刻。だけど、内臓の健康管理は気にしても、脳の健康管理は疎かになってしまっているのが現状です。そこで今月は「脳ドック」について、石井脳神経外科・眼科病院の脳神経外科部長・八木橋彰憲先生に伺いました。

脳ドックとは？

脳の機能障害は、たとえ生命の危機を回避できたとしても、その後の人生に大きなダメージを与え、手術やリハビリなど、家族にも精神的・経済的な負担を強めます。



【MRI】磁気共鳴を利用し脳の断面をみる頭部MRIと脳の血管をみる頭部MRAなどがあります

脳の病気には脳腫瘍や脳出血、脳梗塞、脳動脈瘤の破裂によるくも膜下出血などのほかに、血管奇形や変性疾患など一般に知られていないものもあります。

脳ドックでは、MRIやCT、超音波診断装置などの検査機器による脳の画像検査や頸部の血管の画像検査と血液検査、心電図等、日本脳ドック学会に準じた項目を検査して多方面から診察することで病気の早期発見に努めます。

どのような方が検査を受けていますか？

当院では平成9年より脳ドックを行っており、ここ最近では年平均250人ほど受診されており年々増加しております。一般の方では60〜70代の方の受診が多く、健康に関心の高い方が受けている傾向があります。

国民健康保険の被保険者を対象にした国保脳ドックもあり、こちらを利用される方も多いため、30歳以上75歳未満が対象で、自己負担金は12,600円です(詳しくはいわき市ホームページ、国保特定健診・国保人間ドックについて)。

瘤やそのほかの血管異常などを発病前に脳ドックで見出し、大事故につながらないようにするため、3年ほど前からタクシーやバス、運送会社のドライバーの方が、企業健診として受診される場合が多くなっています。

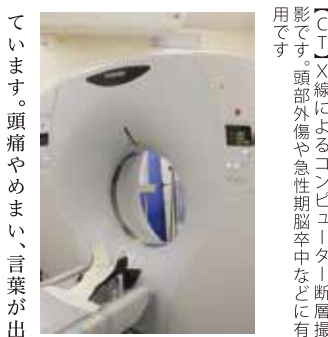
脳と生活習慣病は深く関係しています！

脳血管の病気は、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などと関係しており、肥満や喫煙、飲酒なども密接に関わるため、必要に応じて治療および生活習慣の改善をおすすめしております。

血管狭窄、脳動脈瘤など大きな病気につながる異常も、早い段階なら大事に至る前に治療を始めることができます。喫煙や飲酒習慣のある30〜50代の方にも、ぜひ受診してほしいです。



【エコー】超音波を利用し低侵襲に頸動脈の動脈硬化などの状態を調べることができます



【CT】X線によるコンピューター断層撮影です。頭部外傷や急性期脳卒中などに有用です

ています。頭痛やめまい、言葉が出にくい、物忘れがあるという方も脳ドックをおすすめします。

予防が大切

当院では、脳神経外科専門医が説明を行い、結果についても詳しく説明し、適切な治療や生活習慣の改善等の指導を行っています。ドックから治療までをトータルでケアするのが特徴です。

脳の病気は発症前に予防すること、生活習慣を改善すること、これらがとても大事です。10年、20年後に元気でいられるために、一緒に健康づくりをしましょう！



石井脳神経外科 眼科病院

いわき市小名浜林学塚前3-1-1

脳神経外科部長 八木橋 彰憲先生

10年、20年後も健康的な生活を送るために、脳の健康についても一度検査してみませんか。スタッフ一同お待ちしておりますので、当院へお問い合わせください。

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。

マイナビ2022

WEB/対面 会社説明会

毎月開催

予約受付中!

詳細はこちら

MARUTO

本所 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

La 読者プレゼント

応募締切 2021年6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7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「COCOAR」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・マロ店舗など)のご希望の高橋氏(または氏名)
⑦話面の改善点 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とともに、印刷し、複製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。

COCOARでスキャンして
応募用キーワードをゲット!!

A いわき健康センター
ペア入場券 **5名様**

B マルト商品券
2,000円分 **5名様**

NEWS&TOPICS

フォトスタジオ凛の七五三早撮りキャンペーン開催中

今年七五三を迎えるお客様のいるご家族必見!常磐上湯長谷釜ノ前の「フォトスタジオ凛」では、只今お得な早撮りキャンペーンを開催中です。

6月末までの撮影なら、撮影時の衣装レンタル料がなんと0円!また、秋の七五三のお参りで衣装を着たい!という場合もレンタル料がなんと50%OFF!さらに、パパ・ママと一緒に着物を着て写真を撮りたい!という場合、なんとパパ・ママの着物レンタル料が0円!で撮影出来ます。老舗呉服屋さんだから出来るサービスの数々…。ベビー&キッズモデル体験撮影会も税込み1,100円のスペシャルプライスで同時開催中。お気軽にお問い合わせください。

フォトスタジオ凛(きもとと帯ふく屋店内)
いわき市常磐上湯長谷釜ノ前 ☎0120-980-055

2021.6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

6/6日 9:30～11:30
13:00～16:30

※日程・時間は随時変更になる場合がございます
※献血バス1台 ※400ml献血のみ受付

場所/イオンいわき店IF
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献血所/白濁検査室 2F受付・22時 2Fその他売場 ※夜9時～21時
※献血車は随時到着いたします

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

花と向き合うことで、幸せや希望を感じて、気持よく花を飾るレッスンです。花の扱い方やハサミの使い方から、リース作りやアレンジメントまで、フラワーアレンジメントの楽しさを体験いただけます。

くすみピンクの花束
～テナチュールを使って～
開催期間:6/14(月)～26日(土) ※日・祝日不可
参加費:¥6,600(消費税込)

※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。
※イメージ写真はイメージです。少人数でスクールを行っております。

青山ガーデンフラワー
いわき市平字平田字田中内南177-4
TEL:0246-34-8783
営業時間:10:00～18:00
定休日:日曜日、祝日

6月 季節限定メニュー

日焼けに負けない
美肌スムージー
お肌に嬉しいキウイの
ビタミンCタップリ!

体に優しいローフードを手軽に味わってほしいから、無添加・加熱処理なし・低温圧搾・つくりたて、にこだわります。たっぷりの生きた酵素と、格別の美味しさで、今日もみなさんに元気になる一杯をお届けします。

爽やかなレモンフーズ 開催中!

- *レモンラッシャー
- *フレッシュレモン
- *Iceレモンシェイク
- *デトックスレモンウォーター

ファイトミカカ!たっぷり
RELAXスムージー
健康に生きる手助け!
抗酸化物質タップリ!

Straw Kitchen Cell ストロークitchenセル
いわき市平字田町120 ラトブ1階
TEL/0246-84-6145 営業時間/10:00～20:00

La暮らし読者6月限定!
ドリンク類お1人様 **50円** 引き
※1人様1回限り ※La暮らしを見たお伝えください

週1回のリフレッシュ & 飛躍のチャンス!

『倫理の朝活』始めてみませんか?

自己革新で企業が変わる! 家庭が変わる! 未来が変わる!

朝起き
朝型生活のメリットを体得
講話
体験談の傾聴・倫理の学習
交流
会員同士の情報交換・親睦

モーニングセミナー 毎週土曜日開催

いわき市倫理法人会
事務局 TEL 024-924-1431 MAIL iwakisi-rinri@arion.ocn.ne.jp
URL http://rinri-fukushima.info/iwaki.html

担当医を紹介します

左頬のしみの
レーザー治療(1回で終了)
53歳・女性
Before
After

顔のしみ、ほくろ、いぼ、あざ、血管腫の
3,300円(税込)より
リストアップ可能/色黒肌、再発、顔腫れなど

治療費の目安

二重まぶた(埋没法)	44,000円～	脂肪吸引1箇所	187,000円～
二重まぶた(切開法)	198,000円	トドロー除去レーザー	5,500円
内眼角形成(切開法)	6,600円	むくみ・赤み(痒痒)	204,000円
ハイロシカ(しゃ)1箇所	6,600円	多汗ボトックス注射(両わき)	44,000円
サママル腫(腫れたみ)	99,000円	ケミカルピーリング(広さ)	11,000円
豊胸術(コヒートシリコン)	517,000円	フォトフェイシャル	18,700円
豊胸術(ヒアルロン酸)1ml	3,080円	しみ・くすみ(赤ら顔)	18,700円

※各種検査等は適用されません。※表の金額は全て税込の価格です。

当院はりせ医療レーザー脱毛
を取り入れています
りせ脱毛

Instagram @town_clinic

「未来キッチン」みどりの杜福祉会いわきワイナリー

福島県いわき市平直前1008-19 倉前アインビル3
TEL/0246-224-0009
FAX/0246-224-0009
Eメール/mai@kicr.net/midorinori-h.com
定休日/土曜日・日曜日
ホームページ/https://midorinori-h.com/mihakob/

職員さんのおすすめ:「日替わり弁当」…お客さまが毎日食べて満足できるような、種類が豊富です。野菜を入れて彩りをよくしているので、女性や「年配の方」にとても人気があります。4,800円(税込)

私たちがおすすめ:「にんじんジャム」…すりおろしたにんじんを、口当たりが良く野菜本来の甘さが印象的でした。パウンドケーキとの相性抜群!野菜嫌いな子どもにもおすすめです。(378円/税込)

「心温まる家庭の味」を届けてくれるお弁当屋さんです。この日の日替わり弁当は、鶏の味噌漬焼き、厚揚げチリソース、ツナポテトでした。じっくり漬けた鶏肉の柔らかい食感と、味噌漬の香りに食欲をそそられました。毎日食べたくなるのも納得です。

未来キッチンの日替わり弁当は、栄養バランスが良くボリューム満点です。味噌汁やごはん大盛サービスがあるのも嬉しいですね。人気の唐揚げやハンバーグをはじめ、季節のイベントに合わせたメニューを取り入れているそうです。

おいしくと健康を届けたいお宅に弁当サービスも自宅で楽しむことができます。注文方法は事前予約制で電話・メール・アプリまで受付。希望日の前日17時まで予約し、変更やキャンセルは当日9時まで。

お弁当のほかにも、惣菜や自家製ジャム、いわきワイナリーのワインも店頭販売しています。にんじん、うめ、ぶどう等々:お気に入りのジャムを見つけたくなります!

「未来キッチン」みどりの杜福祉会いわきワイナリー
TEL 024-924-1431 MAIL iwakisi-rinri@arion.ocn.ne.jp
URL http://rinri-fukushima.info/iwaki.html

いわき郡山専科戸盛岡山台表東京

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 院長 石原信浩

TEL 0120-107-455 0120-107-286

いわき市 | 0480-246-357633 | 郡山 | 0480-249-948600 | 青森市 | 0480-17-777-3186
八戸 | 0480-179-514825 | 盛岡 | 0480-19-493-95600 | 仙台 | 0480-26-225-0777
岩手県 | 0480-33-647-2024

完全予約制

年中無休 土・日・祝日も診療

いわき市医師会から皆様へ

《第24回》高血圧のおはなし

いわき市医師会広報担当 大根田実先生



「先生、血圧130を超えたら…」
血圧とは一体何でしょう。心臓をポンプと考えれば、血圧は心臓から送り出された血液が血管壁を押しよす力と考えられます。

心臓が縮んで血液を押し出した瞬間の圧を収縮期血圧(最高血圧、上の血圧)、心臓が膨張して圧力が最も低い状態を拡張期血圧(最低血圧、下の血圧)といいます。

「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に、地域の取り組みや、いわきの現状などを紹介いただいたので、ご紹介させていただきます。

ます(1896年)。その後ロシアの軍医ニコライニコロトコフは、土腕に巻いたカフ(腕帯)の圧の増減により、聴診器を使って収縮期・拡張期血圧音を測定しました(1905年)。高血圧の基準は、年度毎に少しずつ変化します。日本高血圧学会(JSH2019)によれば、75歳以上の高齢者は140/90mmHg以上が高血圧としています。また、合併症のない75歳未満の方の降圧目標は一般に130/80mmHg未満に設定されています。

高血圧の原因は90%以上が特発性(原因不明)であり、残りはホルモン異常、臓器障害などの原因が明らかな2次に分類されます。さらに、遺伝性、ストレス、肥満、老化、運動不足などが要因として考えられます。日本の高血圧患者は約4300万人と推定されています。何らかの治療により血圧がコントロールされている人は、1200万人(28%)に過ぎません。

是非、自分の血圧を知り、管理していきましょう。それが脳卒中、腎臓病、心臓病の予防につながっていきます。

いわき湯本病院

副院長 大根田 実 先生
いわき市常盤湯本町山6
0246-423188

平成7年1月よりいわき湯本病院内科勤務。12年より市医師会広報担当。18年より市医師会理事、県医師会広報担当。22年より市医師会附属看護学校講師。



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!

お家で手軽にコクたっぷり!
♡焼きプディング♡



【材料(ココット4個分)】
卵黄 …………… 4個分
砂糖 …………… 30g
生クリーム …… 300g
バニラエッセンス …… 適量

【材料(カラメルソース4個分)】
砂糖 …………… 大さじ4
水 …………… 大さじ2
足し水 …………… 大さじ4



【作り方】

- 鍋に生クリームを入れ、中火で沸騰直前まで火にかけます。
- ボウルに卵黄と砂糖を入れて混ぜ①を加えて泡立てないように混ぜます。
- バニラエッセンスを加えて更に混ぜます。
- ココット(耐熱容器)に③を入れ鍋の中心に置きます。
- 鍋底から2cmの高さまでお湯を注ぎ鍋のふたを閉め、弱火で15分火にかけます。
- 火を消してそのままの状態で10分程度置きます。
- 鍋から取り出し粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やします。

★豆腐シフォンケーキ★



【材料(17cmシフォン型)】
卵 …………… 4個
絹ごし豆腐 …… 150g
薄力粉 …………… 80g
砂糖 …………… 大さじ4

【作り方】

- <下準備>
オーブンを180℃に予熱を入れておきます。
- 卵は卵黄と卵白に分け、別々のボウルに入れます。卵黄のボウルには半量の砂糖と豆腐、卵白のボウルには残りの砂糖を入れます。
 - 卵白と砂糖をハンドミキサーで泡立て、しっかりとツノがたつメレンゲにします。
 - ②で使用したハンドミキサーのスイッチを入れずに豆腐を粗めに潰してから、ボウルの中全体が滑らかになるまで中速で混ぜます。
 - ボウルに薄力粉をふるい入れ、しっかり混ぜます。
 - メレンゲの1/3量を入れしっかりと混ぜます。
 - 残りのメレンゲの半量に加え、ゴムベラですくい、白い泡の筋が残る程度にとどめ、メレンゲを潰さないようにします。
 - 残りのメレンゲをすべて加えて5~6回すくい落したら「の」の字を描くようにして10回混ぜます。
 - 型に生地を入れたら、左右にさすように型を動かして生地の表面を平らにします。
 - 180℃のオーブンで30~40分焼きます。竹串を刺して、ドロツとした生地がついてこなければできあがりです。
 - 焼き沈まないように瓶などに型ごと刺し逆さにして冷まします。
 - 粗熱がとれたら、型から取り出します。

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!



<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</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>
--	---	--	---

