



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。

8
August.2021
Vol.059
TAKE FREE
2021年8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



8月10日は「健康ハートの日」です

今月の特集テーマ

心臓

index

- P1~3 8月10日は「健康ハートの日」です
- P4 ハッピーレシピ
- P5 健康カレンダー
Healty Action
献血パススケジュール
- P6 ライフチャネル
- P7 読者プレゼント
NEWS&TOPICS

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

8月10日は「健康ハートの日」。SD(8月10日)が「ハート」と読めることから、生活習慣の改善を中心とした心臓病予防を啓発する日として、日本心臓財団が提唱しています。私たちの生命の要となる「心臓」。この機会に理解を深め、元氣な心臓を保ちましょう。守れ、心臓!

心臓の基本を学ぶ... その働きと生活習慣との関係

心臓は、私たちが生きるためにとても大事な器官... でも、どうして大事なのだろう?... どうやって大事にしてあげればいいのか... どう?... まずは、キチンと心臓と向き合いたしましょう。医療法人医和生会・山内クリニックの山内宏之先生に伺いました。

心臓の働きを教えてください。

「心臓は体に血液を巡らす臓器です。血液は栄養と酸素を体に運んでくれます。」

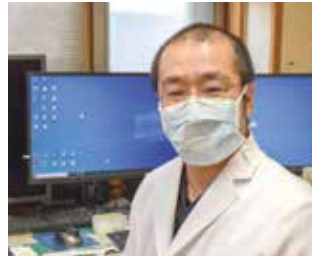
「ここでは、分かりやすく、おおまかに説明しますね。」

①虚血性心疾患(心筋梗塞、狭心症など)... 心臓に酸素や栄養を運ぶ冠動脈の血管が閉塞して、筋肉の働きが低下する

②弁膜症... 心臓の血流を仕切る弁の働きが悪くなり、血液が逆流したり流れにくくなったりする

③不整脈... 心臓の脈拍

だから、心臓が「止まる」のはもちろん、「弱る」のも問題なのです。弱る原因となる病気にはどのようなものがありますか?



「不調のサインはありませんか?」

「虚血性心疾患の場合、胸が締め付けられる・動悸がする・胸が痛い・息切れ・失神などが現れます。また、倦怠感や足のむくみも心不全が原因の場合があります。」

「なるほど!」

が速くなったり、遅くなったり、乱れたりした状態。不整脈はいくつかの種類があり、そのひとつの心房細動では心臓が弱まることがある。また、心房内の血流がよどみやすくなり、血栓ができやすくなり、脳梗塞を起こす可能性が高くなる。などがあります。このほか、血圧が高くなると心臓に負担がかかるため「高血圧」も心臓の病気のひとつといえます。

以上のような「何らかの心臓病が原因で、心臓が弱ってしまったために、息切れや身体がむくみが生じる病気」を、「心不全」といいます。」

かざす

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
あからだ元気治療院
いわき南店・北店

☎ 0246-51-8090
いわき市内郷経町金谷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!

整体医療総合学院 8・9・10月期生 募集中!!

I 整体師認定資格取得コース

- ①もみほぐし整体師全身コース資格(10回~30回※習得度により個人差があります)
- ②美容整体師資格(ワンテック5回※各テクニックは自由に選択可能)
- ③I.B.Sリンパ療法師資格(ワンテック3回※各テクニックは自由に選択可能)
- ④I.B.S高齢者美容セラピスト資格(ワンテック3回※各テクニックは自由に選択可能)
ハンドセラピー・フェイシャルセラピー・ヘッドセラピー

II エステティシャン認定資格取得コース

III 独立開業認定資格取得コース

講習内容・料金等
くわしくは
☎090-2886-9914
入学担当 箱崎まで

柔道整体師 箱崎 慧世
学院長 箱崎 優子

整体医療総合学院 (いわき美容整体学院院店)

マルチ平子店 建設会館
いわき美容整体院 ぐすりのマルチ平子店 県合同庁舎 いわき市役所

いわき市平字童子町 3-18 (いわき市役所前)

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 (柔道整体師)

サイト インスタ

☎0246-38-7737

「心不全のほとんどは完治しません。そして徐々に悪化し、寿命を早めます。心不全は最近増加している、「心不全パンプミックス」と言われています。いわきも例外ではありません。高齢化が大きな要因でもありますが、心筋梗塞や狭心症、高血圧症は生活習慣が大きく影響します」

心臓を守るために、生活習慣で気を付けるべきことは？

①塩分を控える②水分の摂り方を工夫する③薬をきちんと飲む④運動をする⑤禁煙⑥節酒⑦風邪をひかないようにする⑧便通を整える⑨心臓にやさしい入浴⑩ストレッチとうまく付き合う、が挙げられます。

塩分を摂り過ぎると体の中に水分を溜め込み、心臓に負担をかけてしまいます。運動をすることで体力・筋力が付き、心不全が悪化しにくくなります。また、血圧や血糖が安定し、血液の巡りもよくなり予防につながります。

昔は安静がよいとされていましたが、現在は適度な運動が心臓をサポートしてくれるといわれています」

適度な運動とは？

「少し息が弾む・軽く汗ばむ(涼しい時・隣のとお話ができる)そのままずっと続けていられそう、と感じる程度です。ゼイゼイ

イハアハアと感じる運動は負担が強すぎます。無理せず行いましょう。

ウォーキング、水中ウォーキング、サイクリング、軽い運動、ゆったりとした踊りなどがおススメです」

怖いイメージの心臓病ですが、生活習慣への意識と取り組みが予防や予後を大きく左右することが分かりました。心臓の元気づくりを早速、心掛けましょう！



実践：心臓にやさしいメニュー

心臓をいたわりながらも、せっかくですから美味しく食べたい。そんな思いをかなえてくれる調理法とレシピを、社会福祉法人いわきの里の管理栄養士さんに学びました。

調理のポイント、

①お塩の代わりに美味しさを醸し出してくれる調味料の活用...食塩の過剰な摂取等が心疾患を引き起こすリスク要因となっているため、酢やだし、スパイス入りソルトを活用して減塩する

②野菜の選び方：野菜は薄味でもうまみを引き出せるよう、地産産で新鮮なものを用いる

③オリーブオイルを使う：オリーブオイルの主要成分・オレイン酸には「悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす働きがあるため、動脈硬化に伴う心筋梗塞・脳梗塞・高血圧など、生活習慣病の予防に役立つ」といわれている

④DHA・EPAを摂る



- 心臓にやさしいメニュー** 材料(2人分)
- A スキレットでチーズ焼き**
- ①生鮭 200g
 - ②なす 200g
 - ③ズッキーニ(黄・緑) 各150g(各小1本)
 - ④じゃがいも 100g
 - ⑤トマト 20g
 - ⑥チーズ 60g
 - ⑦/セリ 少々
 - ⑧オリーブ 少々
 - ⑨白ワイン 大さじ3
 - ⑩オリーブオイル 小さじ2
 - ⑪スパイス入りソルト 1g(ひとふり)
 - ⑫ガーリックパウダー 1g(ひとふり)
- B 地場野菜のグリルサラダ**
- ①長芋 100g
 - ②/パプリカ(赤・黄) 各30g(各1/3個)
 - ③ピーマン 30g(1個)
 - ④モロコシ(白) 30g(2本)
 - ⑤エリンギ 60g(2本)
 - ⑥オリーブオイル 小さじ1
 - ⑦スパイス入りソルト 1g(ひとふり)
 - ⑧/ルサミコ酢 大さじ3
 - ⑨メイプルシロップ 小さじ1/2
 - ⑩みじん切 小さじ1/2
 - ⑪鶏つゆ 小さじ1/2

A スキレットでチーズ焼き

1. 生鮭に骨があるときは丁寧にとり、一口大に切って、白ワインをかけ生臭みを取る。(冷蔵庫で15分くらい)
2. 1は、キッチンペーパーで水分を取り、スパイス入りソルト、ガーリックパウダーで下味をつけ、オリーブオイル(小さじ1)を入れたフライパンで焼き目をつけ、一旦、器に出しておく。
3. ②~④は、良く洗って皮付きのまま5mm強の厚みに切る。
4. ④は、ラップで包みレンジで柔らかくする。
5. ②、③は、オリーブオイル(小さじ1)を入れたフライパンで焼き目をつけ、2と4と一緒にスキレットに並べ、食べやすい大きさに切ったトマトとオリーブ、チーズをちらし、グリルに入れて中火~弱火で調節して10分程、加熱後、パセリを散らし出来上がり。

B 地場野菜のグリルサラダ

1. 耐熱容器に⑧、⑨、⑩、⑪を入れ電子レンジで加熱し、ラップをかけずに粗熱を取っておく。(ドレッシングとして使用)
2. ①~④は、食べやすい大きさに切る。⑤は、手で割いて食べやすい大きさにする。
3. フライパンに オリーブオイルを熱し2の野菜にスパイス入りソルトをひとふりして、中火~弱火でじっくり焼いて火を通す。
4. 皿に盛り合わせ1をかける。

郷ヶ丘 2nd FLOOR

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

診療時間	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】お時間ダイヤル **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

いわき市常磐関船町1丁目7-27(関船上開バス停前)
☎ 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

いわき市常磐上湯長谷町堀ノ内7-25
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

町会町上井田字北地6-1 (6号国道沿い) **☎ 32-3125**
http://www.nagase-naika.net/

保険調剤・在宅医療をバックアップ!

TARO PHARMACY

薬局 90-ファーマン

いわき市平谷川瀬一丁目17-6
☎25-3600 FAX.25-3655

医療法人 医和生会 理事長 山内俊明

山内クリニック

いわき市平谷川瀬一丁目16-5 ☎0570-080825
ホームページ https://www.wakikai.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
・まらこデイサービス
・まごころデイサービス

お泊りサービス
・ショートステイ

総合窓口 事業推進室 **☎21-5633**

2021.8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

8/15日 9:30~11:30
13:00~16:30

※日程・時間は諸事情により変更になる場合があります
※献血バス2台 ※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
いわき市平谷三倉6-1 TEL.0246-41-3000(代)
1F 献血ルーム(献血受付時間) 全日7時~22時 その他売場 全日9時~21時
※献血ルームは一部商品が販売できません

てみてください。
実践：心臓を保つ運動
山内先生のお話しの通り、運動療法は循環器疾患をもつ患者さんの治療法のひとつと考えられています。医和生会通所リハビリテーションの理学療法士・菅波成年さんに手軽にできる運動について伺いました。

推奨されるのがウォーキングやサイクリング、軽い運動などの有酸素運動で、1日30分以上、週2〜3回から始め、慣れたら週5回に増やしましょう。
加えて、筋肉トレーニングも大切です。加齢による筋力低下、転倒防止等にも効果がありますので、ぜひ。筋トレは2日に1回程度で取り組んでみましょう。
強度の目安は、運動中でも会話ができる、このままずっと続けていられそうと感じる程度。やり過ぎは逆効果です。

にアラームを設定するものいいですよ。カレンダーに実践した日をチェックするだけでも意識づけになります。

手軽にできる下肢の筋カトレーニング



A スクワット(クォータースクワット)
効果のある部位：太もも、お尻の筋肉

- ①イスの背もたれや机などに手を置き、両足を肩幅に開く。つま先は正面。
- ②1、2のカウントで息を吸いながら、効果のある筋肉を意識して両膝が45度になるまで腰を下ろす。その際、膝がつま先よりも前にならないようにする。
- ③3、4、5のカウントで息を吐きながら、元の体勢に戻る。



B カーフレイズ(つま先立ち)
効果のある部位：ふくらはぎの筋肉

- ①イスの背もたれや机などに手を置き、両足を肩幅に開く。つま先は正面。
- ②1、2、3、4のカウントで息を吐きながら、つま先を上げる。5、6のカウントで息を吸いながら戻す。体を反らさないように、ふくらはぎの筋肉を使って真っ直ぐの姿勢を意識する。

どちらも10回1セットで、少し休んで2セット行いましょう。疲れる方は5回1セットからでもOK。週2〜3回から取り組み、慣れたら週5回を目指しましょう。続けることが大事です。

万歩計で自分の歩いた成果が数値で分かるので、頑張りにつながりやすいため、同じようにやる気や継続する気持ちを支えてくれるアイテムとしておススメなのが、スマートウォッチです。腕時計型で見やすいですし、お持ちのスマートフォンと同期して歩数はもちろん、血圧や血中酸素、体温などが測れ、睡眠や運動のデータも記録できます(機種による)。通知機能を活用したり目標を設定して、モチベーションが上がります!お手頃な価格の機種も多いので、活用してみるのもいいですね。

近年、公共施設や商業施設、企業などにAED(自動体外式除細動器)が設置されるようになりました。AEDとは、心臓がけいれんし血液を流すポンプ機能を失った状態(心室細動)になった心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻す(除細動)ための医療機器です。

心室細動の原因となる病気がいくつかあり、心筋梗塞や心筋症が代表的な病気で、心室細動とは異なる、心室細動は即座に心臓が止まってしまふ、命に関わるものです。暑い季節の脱水も血液を濃くドロドロにして血栓をできやすくし、心筋梗塞が起りやすくなります。AEDを素早く用いること

とで、命を救うことができます。常盤消防署によると昨年度、いわき市で一般市民が心肺蘇生を実施した数は190件、AEDを使用した数は14件でした。また、実際にショック(通電)に至ったケースは1件でした。

「AED」を使用する際、必ずしもショックが必要ですが、ケースとは限りませんが、まずはAEDを使用することが救命の第歩です。倒れている人に遭遇した場合、呼びかけて反応がない場合は、すぐに救急車を呼んでください。119番通報を受けると救急車を出動させるとともに、電話口で胸部圧迫の仕方を手ほどきします。救急車が到着する間に処置をしたかしないかで、救命率は変わります」

「AED」心肺蘇生法」

などのキーワードでYouTubeなどにも動画がアップされていますので、この機会に、心肺蘇生法とAEDの使い方を覚えてみてはいかがでしょうか。消防署では企業や地域等での救命講習も展開しています。いざというときのために、講習を受けてみませんか? 詳しくは左記のQRコードからいわき市消防本部のサイトをご覧ください。



熱中症の予防に努めましょう!

マスクをはずしましょう!
屋外で十分な距離(2m以上)が離れている時は、マスクをはずしましょう。

こまめに水分補給!
のどが渇いていなくても、塩分を含んだスポーツドリンクを飲むをお勧めします。

涼しい服装で!
外出時は帽子をかぶるなど、日よけ対策をお勧めします。

運動は涼しい時間帯に!
無理をせず、適度な休憩をお勧めします。

織内健康 デイサービス
元気イキイキパワーリハビリ
源泉かけ流し温泉でリラックス
織内健康デイサービス 織内 院内
電話 (0246)44-0915
〒972-8318 いわき市常盤開船町216

織内スパ デイサービス
源泉かけ流し温泉でリラックス
電話 (0246)44-1105
〒972-8318 いわき市常盤開船町211

医療法人 社団 心生会 **織内医院**
http://sinsei-kai.jp
〒972-8318 福島県いわき市常盤開船町216 電話 (0246)44-1133 図34-6601

SOEDA 医療法人 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
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
電話 68-6155
いわき市常盤温泉町吹谷55-1
http://www.soeda-clinic.jp

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
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。
電話 (22)0010
いわき市市中平窪細田町3-2

いわき市医師会から皆様へ

【第26回】新型コロナと特定健診・がん検診

いわき市医師会 草野昌男 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に、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。

いまだ終息の目途がたらない新型コロナ感染、さらには変異株により再拡大が危惧される今日この頃です。期待されたワクチンも供給不足で接種もやや停滞気味となっております。そのような中で、今年も生活習慣病予防のための「特定健診」・5大がん早期発見のための「がん検診」の時期を迎えています。

昨年度はコロナ感染拡大に伴う健診の中止や、感染への不安から受診控えもあり、特定健診において全国的には、男女とも各年代で10〜25%程度受診率が低下していました。在宅勤務、外出自粛生活で、身体を動かす機会が減り、ますます生活習慣病のリスクが高まる生活環境となっております。現に、外来の患者さんたちも、今までやってきたジムやサークルでの活動ができなくなり、肥満傾向、ステイホームにより間食が増え、糖尿病や脂質異常、脂肪肝などの数値が悪くなっています。自覚症状がないため気づきにくい生活習慣病、早期発見のためにも昨年度特定健診を受けられなかった方はもちろん、受けた方も年に1回受けましょう。

一方、がん検診(胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん)において、同様の理由で全国的には、前年度比で受診率が約30%低下していました。受診率の減少幅と各種がんの発見率から推計では、昨年度のがん未発見者は10000〜21000人程度とされています。また、かかりつけ医での偶然の検査で見つかる「がん」も多いのですが、新型コロナ感染の危惧からの受診控えにより、その機会も失い、さらにみつからない「がん」が増える可能性があります。胃がんにおいては、1cmの大きさになるまでに20年かかるとされていますが、1cmから2cmの大きさになるにはたった2年しかかかりません。早期胃がんで見つければ、5年生存率も98%程度とほとんどが治る時代になっています。症状がでればすでに進行がん、症状がでない早期にがんをみつければ、検診しかありません。新型コロナ感染の終息を待っているのは手遅れになるかもしれません。特定健診、がん検診は不要不急ではありません。自分の健康維持のためにも、ぜひ受けましょう。

くさのファミリー内科クリニック

院長 草野昌男 先生
〒204-6128 116000
いわき市平上荒川字長尾41-12



子どもからお年寄りまで幅広くかかりつけ医として外来診療および在宅医療を行っております。医師会理事として、保健・検診、社会保険担当をしています。



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!

happy recipe #052

♡ハートにやさしい♡
ベジタブルドライカレー



【材料(4人分)】

- 玉ねぎ.....1個
- 人参.....1個
- エリンギ.....4個
- ズッキーニ.....1個
- トマト.....3個
- パプリカ.....1個
- セロリ.....1個
- マッシュルーム.....4個



- バナナ.....1本
- ニンニク.....1かけ
- ショウガ.....1かけ
(上記のものはすべてみじん切り)
- ひよこ豆.....1缶
- ライム.....1/2個
- 半熟卵.....4個
- パジル.....4枚
- カレー粉.....大さじ4
- 白ワイン.....大さじ2
- ブイヨン.....1個
- ケチャップ.....大さじ5
- 塩.....少々
- こしょう.....少々
- 玄米.....2合



【作り方】

- ①フライパンにオリーブオイルを入れて、ニンニクとショウガを中火で炒める。
- ②玉ねぎを加え、強火で炒める。
- ③玉ねぎがしんなりしたら、残りの材料を入れる。
- ④カレー粉をいれてよく混ぜて、香りが立ってきたら白ワインを入れてアルコール分を飛ばす。
- ⑤ブイヨンとケチャップを加え水分がなくなるまで中火で炒める。
- ⑥全体がなじんできたら、塩こしょうで味を整えて火を止める。
- ⑦皿に玄米とカレーをよそって半熟卵、ライムをのせパジルを散らす。

★さっぱり鯖缶サラダ★



【材料(4人分)】

- サバ缶.....1缶
- きゅうり.....3本
- 大葉.....4枚
- 白いりごま.....お好み
- 〈ドレッシング〉
- 亜麻仁油.....大さじ1
- 黒酢(酢).....大さじ1
- 醤油.....小さじ1
- すりおろしにんにく.....少々

【下準備】

- ・きゅうりはへたをとって斜め薄切りにし、塩少々で揉み、5分おく。
- ・サバ缶の水気を切り、中身をボウルに入れる。
- ・大葉を刻んでおく。

【作り方】

- ①サバ缶の入ったボウルにきゅうりを入れ、ドレッシングと白いりごまを混ぜ合わせる。
- ②器に盛り付けたら、刻んだ大葉を散らす。

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



8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

2021年7月21日現在

8/1	門屋整形・内科 9:00~17:00 小名浜鳥居北 54-4047
1	こうじま慈愛病院 9:00~17:00 錦町 63-5141
2	比佐医院 9:00~17:00 常磐湯本町 43-2313
3	中央台たなか眼科 9:00~17:00 中央台高久 29-1722
4	洋向台クリニック 9:00~17:00 洋向台 55-5150
5	矢吹病院 9:00~17:00 佐糠町 63-1818
6	いわき湯本病院 9:00~17:00 常磐湯本町 42-3188
7	中村病院 9:00~17:00 小名浜大原 53-3141
8	おおはらこどもクリニック 9:00~17:00 東田町 63-0001
9	常磐病院 9:00~17:00 常磐上湯長谷町 81-5522
10	見城整形外科クリニック 9:00~17:00 中央台飯野 28-3985
11	本町通りクリニック 9:00~17:00 平四町目 24-7830
12	なかにし内科クリニック 9:00~17:00 平台北土 21-8181
13	石井脳神経外科・眼科病院 9:00~17:00 小名浜林城 58-3121
14	榎田病院 9:00~17:00 榎田町 63-3202
15	かとう内科クリニック 9:00~17:00 常磐西郷町 72-0072
16	かしま病院 9:00~17:00 鹿島町下蔵持 58-8010
17	翼羽総合病院 9:00~17:00 錦町 63-2181
18	さかもと内科胃腸科クリニック 9:00~17:00 常磐関船町 72-2022
19	みちや内科・胃腸科 9:00~17:00 小名浜住吉 58-4180
20	なごそ病院 9:00~17:00 勿来町 65-7755
21	吉成内科 9:00~17:00 常磐上湯長谷町 42-2220

※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

8/1	やまざわこどもクリニック 郷ヶ丘 28-8686
8	福田小児科医院 平下荒川 22-4272
22	森のこどもクリニック 榎田町 38-7227
29	こんない子供クリニック 小名浜岡小名 73-8815
9/5	しがこどもクリニック 鹿島町久保 58-5505

- 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接種情報

60歳以上の方、基礎疾患を有する方、高齢者施設等の従事者、保育施設、学校等の教職員の接種予約を受け付けています。

8月分の個別接種(医療機関での接種)

8月分の集団接種(いわきグリーンベースでの接種)

ワクチン接種の1回目の予約受付について

個別接種... 市内の医療機関
※市公式HPにて接種可能な医療機関等一覧をご確認ください。
集団接種... 場所 いわきグリーンベース
住所 いわき市常磐湯本町上浅貝110-25(21世紀の森公園敷地内)
実施日 ワクチンの供給に合わせて実施。午前・午後・夜間を実施。(一部開設しない時間帯もございます)

2回目は、1回目の接種日以降いつでも予約可能です。1回目の接種終了後、忘れずに予約してください。

予約受付の方法と注意

接種には事前の予約が必要です。予約には、郵送で届いた接種券に記載されている接種券番号(予約番号)の登録が必要となりますのでご注意ください。

- 予約方法 ①コールセンターへ電話(0246-30-9000へおかけください)
②医療機関へ電話(いわき市HP「接種可能な医療機関等一覧」の内、「直接予約を受け付ける医療機関」に掲載されている場合)
③Web専用サイト(https://iwaki.hbf-rsv.jp または 下記の予約専用QRから)

59歳以下の皆様への対応については、現時点で、9月分のワクチン供給見通しが8月中旬には明らかになると見込んでいることから、8月下旬を目途に、9月分の接種券発送・予約受け付けについて、改めてお知らせしたいと考えておりますので、ご理解をいただきますようお願い申し上げます。

ワクチンパスポートの発行

ワクチン接種時点でいわき市に住民票があり、海外渡航を予定されている方を対象に、新型コロナウイルス感染症予防接種証明書(ワクチンパスポート)を発行します。

対象者、必要書類、提出先、交付方法など詳しい情報は、いわき市HPの「新型コロナウイルス感染症予防接種証明書(ワクチンパスポート)の発行について」をご確認ください。



住民票所在地以外での接種について

新型コロナワクチンの接種については、原則、住民票所在地の市町村において接種を行うこととなりますが、やむを得ない事情がある方(出産のために里帰りしている妊産婦、遠隔地へ下宿している学生、単身赴任者など)は、住民票所在地以外で接種を受けることができます。
詳しい情報は、いわき市HPの「住民票所在地以外における接種について」をご確認ください。



相談窓口・電話受付・Web予約受付について

コールセンターでは接種に関する一般的な相談のほか、個別接種予約、集団接種予約を受け付けています。詳しく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。

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時~17時(土日・祝日も実施)
電話番号 0246-30-9000



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慮、60歳~64歳の間に献血経験がある方に限ります。

福島県赤十字血液センター いわき出張所
0246-29-5624

8/1	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター
9	11:30~16:30	ヨークベニマル新谷川瀬店
11	10:00~11:30 13:00~16:30	いわき市役所
15	9:30~11:30 13:00~16:30	イオンいわき店

22	11:00~12:30 14:30~16:30	高久公民館 鹿島ショッピングセンター
25	14:30~16:30	薬共立駐車場
26	9:00~11:00	いわき東警察署
29	11:30~16:30	マルト草野店

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17	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
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。



今月のテーマ
献血

新型コロナウイルスのワクチン接種が進む中、献血への影響はあるのでしょうか。赤十字血液センターいわき出張所に伺いました。

ワクチン接種後の献血は可能ですか？

新型コロナウイルスのRNAワクチン（mRNAワクチンを含む）を接種された方は、1回目、2回目いずれの場合も、接種後48時間を経過していれば献血にご協力いただくことが可能です。なお、現在承認されているRNAワクチンは、ファイザー社と武田/モデルナ社となります。また、そのほかの種類のワクチンを接種された方は、現時点では献血をご遠慮いただいています。

市内の献血協力の状況は？

いわき市内の献血状況を2020年と2021年の4月～6月を比較してみますと、このようになります。

2020年	成分献血	1,015人
	全血献血	2,293人
2021年	成分献血	1,000人
	全血献血	2,506人

いわき市においては、コロナ禍の中においても献血者の皆さまのご理解とご協力のお陰で、輸血用血液は確保できている状況です。

しかし、若年層（10～30代）の献血者については、毎年減少傾向にあります。



献血ルームでの協力の流れ

新型コロナウイルス感染症予防対策として、職員・来場いただいた献血者の皆さまには、マスク着用・体温測定（発熱（37.5度以上）が確認された方は、入場をご遠慮いただいております）・手指消毒をお願いしております。

飛沫感染予防対策として、受付か

ら接遇・採血まで間仕切りを設けています。

なお、換気と消毒清掃の徹底を行い、密集回避のため少人数でのご来場、事前予約をお願いしています。

献血ができる基準は？

献血にご協力いただける方の安全を第一として、国が定めた基準等により総合的に判断してお願いしています。

献血方法別の採血基準	全血献血	
	200mL献血	400mL献血
1回の献血量	200mL	400mL
年齢	16歳～69歳*	男性:17歳～69歳* 女性:18歳～69歳*
体重	男性:45kg以上 女性:40kg以上	50kg以上
血圧	最高血圧:90mmHg以上 最低血圧:50mmHg以上	180mmHg未満 110mmHg未満
脈拍	安静を保った状態で脈拍が 40回/分以上 100回/分以下	
体温	37.5℃以上の発熱をしていないこと	

献血の間隔表	今回の献血(全血献血)	
	200mL	400mL
200mL	4週間後の 同じ曜日 から献血 できます	男性:12週間後 女性:16週間後 同じ曜日 から献血 できます
400mL		8週間後の 同じ曜日 から献血 できます

※65歳以上の方の献血については、献血いただく方の健康を考慮し、60～64歳の間に献血経験がある方に限ります。

市民の皆さまへ

コロナ禍においても継続した献血にご協力いただいている皆さまには、心より感謝申し上げます。

少子高齢化社会が今後ますます進んでいくと、将来安定した輸血用血液の確保に支障をきたす恐れがありますので、どうか若い世代の方々のご協力をお待ちしております。

なお、若い世代の方々へ「献血啓発」を目的に、福島県内では令和4年3月までに献血いただいた10～20代の皆さまに「ブリッツ」をプレゼントいたします。お友達お誘い合わせのうえお越しください。

今後とも、皆さまの変わらぬご支援をよろしくお願いいたします。

日本赤十字社 福島県赤十字血液センター いわき出張所

いわき市中央飯野5丁目1-1
☎0246-229-5624

【献血予約フリーダイヤル】
☎0120-39-8343

定休日/月・水・金・日曜日

受付時間 【成分献血】9:00～11:30/12:45～16:30
【400・200mL】9:00～11:30/12:45～17:00

※P5の献血バススケジュールもご覧ください。

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。

おいしいジュースをつくっています!

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、格別の美味しさで日々みなさんに元気になれる一杯をお届けします!

8月期間限定メニュー フルーツとバナナやカルシウム豊富なヨーグルトとバナナを合わせた「フルーグ」

ミネラル豊富な海藻と白髪予約!

カルシウムたっぷり **大箱フルーグ** クロロフィル(緑藻系)たっぷり、いいこといっぱい!

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

La暮らし 読者8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

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

さまざまな場面でも効果を発揮します!

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ラ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。

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

お問合せ、ご相談は、La暮らし編集室まで

完全予約制 | 子ども同伴可 | グルーブOK

スタイリッシュなフラワーコーディネート

花と向き合う楽しさや喜びを感じて、花の個性を伝えるレッスンです。花の扱い方やバケミの使い方を学びながら、自分好みの花束を作ります。

Summer プリザ ~涼しげな色で~
開講期間:8/16(月)～28日(土) ※日・曜日は
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。
※ホームページを閲覧し少人数でスケジュールを行っています。

青山ガーデンフラワー
いわき市平野田町中内南177-4
10:00～18:00
日曜、祝日
あり

☎0246-34-8783

読者プレゼント

応募締切 2021年8月31日(火)

※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9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

●La・暮らしを手にした場所(例折込マルシェ店頭など)の希望の商品(品名またはID)
●該当の改題欄 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。

※登録の個人情報は、プレゼントの抽選・発送および権利にかかわる業務にのみ利用し、原則としてご本人の承諾なく第三者への利用または第三者への提供は致しません。

**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 マルシェ商品券
2,000円分 5名様**

NEWS&TOPICS



平銀座店10周年で全店セール メガネ・補聴器の内山

「メガネ・補聴器の内山」では、平銀座店10周年を記念して、8月末までアニバーサリーセールを行っています。いわき市内と北茨城市の全6店舗で展開し、レンズを最大半額の大特価で提供しています。メーカー協賛で、近視・遠視・乱視・老視・遠近両用・中近・近近など、店舗取り扱いはほぼすべてのレンズが割引の対象となっています。

平銀座店は、2011年の東日本大震災で被災し、閉店を余儀なくされた富岡店の後継店として誕生しました。「視える喜び、聴こえる感動」のキャッチフレーズのもと、常にお客様に寄り添って歩みを進め、メガネ・補聴器を通じて喜びや幸せを届けてきました。メガネを変えるのが億劫でお悩みの方、10周年記念のこの機会に実際に足を運んでみてはいかがでしょう。

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



「水だけなのに感動の水」発売 リラックスグループ

いわき市内と北茨城市でリラックス整体院、いわき美容整体院などを展開するほか、整体師などを育成する整体医療総合学院を運営する(株)リラックスグループは、調理や飲用、全身のケアに使える高振動水「水だけなのに感動(KANDO)の水」を発売しました。

水同士がバラバラになって激しくぶつかり合い、大量の空気を取り込みながらまたひとつの姿となる「滝」。そのイメージで水の分子に運動量を加えイオン化させたのが「感動の水」。2ℓの水に1ccほど入れて飲用や調理に、敏感肌やアトピー、虫刺しを求め、シュッと肌に、かすみがちな眼、ニオイの気になるお口やマスクに…水だから安心して様々な用途に用いられます。「水だけなのに力がある。すごい!」とっていただける水です。ぜひ、感動を体感ください。

発売元・(株)リラックスグループ。150ml・3,000円、300ml・6,000円。
お問い合わせ・ご購入は同社へ。
(株)リラックスグループ本社
いわき市平字童子町3-18 ☎0246-38-7737



AI肌診断つき「パーソナルエステ」

ポーラRITZでは、現在のお肌とこれから先を見据えたケアを862万通りの中から個別に提案する、「オーダーメイドエステ」を始めました。

AIによるコンディション分析・ポテンシャル分析の結果をもとに、ホームケアとエステを組み合わせ、一人ひとりの目指す美肌づくりをサポート。定期的な肌の状態を確認し季節、環境、体調の変化に応じたケアアイテムを用いながら、プロの手法と最先端のテクノロジーで肌の奥にあるコアに働きかけ、生き生きとした表情をデザインしてくれるエステです。

施術は約60分で価格は¥6,050(税込)。自分に合わせたエステが受けたい方、自分に合ったお手入れがわからない方、肌のトラブルなどの悩みを持っていて肌の状態を確認してからエステを受けたい方には、特におすすめです。完全個室の5つの施術ルームが完備されているので、安心です。

詳しいお問い合わせや予約はお電話またはQRコードから。



エステサロン POLA RITZ
いわき市郷ヶ丘1-47-2
☎0246-38-3011



15th ワイズガス 全国親子クッキングコンテスト

親子でおうちの自慢レシピを紹介する第15回全国親子クッキングコンテスト。いわき地区大会(常磐共同ガス主催)では現在、参加レシピを募集しています。今月は大会の目的である、「食育」についてお話しします。

家族みんなでお料理すると、楽しい会話が弾みますよね。栄養を考えながら材料を選びお料理すると、身体の元気につながります。彩り豊かなお料理が並ぶテーブルをみんなで囲むと、とても温かい気持ちになりませんか?

「食育」とは「食に関する知識と、食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てること」をいいます。「食」の良し悪しは、私たちの身体と心に大きな影響及ぼします。親子クッキングコンテストは、この「食育」の意義を、小学生のみならず保護者のみなさん、ご家族に知ってほしいと、食育活動の一環として開かれています。

今年はレシピをご紹介してもらったレシピコンテストです。おうちの自慢のメニューを披露したり、親子で食育を意識した新しいレシピを考案するのもいいですね!

お問い合わせは常磐共同ガス株式会社 ☎0120-43-3148まで!

応募要項・用紙はこちらからダウンロードできます▶▶

担当医を紹介しませう

おかげさまで21周年

キレイになりたいあなたへ

治りにくいニキビにケミカルピーリング

ケミカルピーリングは、肌に一般的にフルツツと呼べる薬液を塗ることで、角質の一部を取り除く治療方法です。ケミカルピーリングは皮膚の再生を促し、美肌・美白・ニキビ・しみ・小じわなどの改善が期待できます。特に20代・30代・40代はケミカルピーリングによって高い改善効果が認められます。

肌の状態にもよりますが、2週間1回の割合で治療を行います。治療後はすぐメイクアップができて、通常の生活に戻れます。治療はあくまで、通常の生活に合わせたケアです。肌の状態を聞き、様々な角度からアドバイスします。

ケミカルピーリングを行う前に、まずはニキビの原因となる生活習慣、食生活、化粧品の種類、メイク、洗顔などを問診でじっくりと話を聞き、様々な角度からアドバイスします。

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	わがみ・多汗症(手術)	264,000円
ヒアルロン酸(しわ)1ヶ所	4,400円	多汗症(ボツボツ注射)	44,000円
サーマクール(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(ヒコヒコシリコン)	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

※各種保険適用は適用されません。※表示の価格は全て税込みの価格です。

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

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

日本形成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。

IWAKI UNIVERSAL マルシェ

今回のお店 あったかパン工房 フルクテン

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。

「安心・安全なパンをお届けすることを第一に、お客様に満足していただけることを大切に、お客様とコミュニケーションをとります。また、利用者さんと一緒に作り上げるお店を、ごまごもごだわりながらも負担になりにすぎないようにする職員さんの温かさが伝わってきます。美味しさを追求しつつ利用者さんと一緒に作り上げるパンは、お客様の期待を裏切らない最高のパンです。」

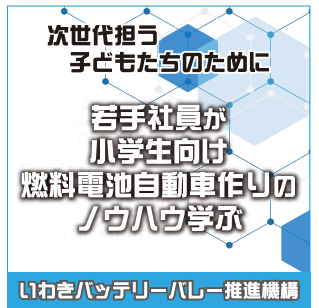
お客様と利用者さんへの愛情や想いを、パンを通じて是非感じて欲しいです。

この夏、辛口のカレーパンを期間限定で販売する予定です。半さ倍増で気持ちもパワーアップしてはいかがでしょう?

フルクテン 特定非営利活動法人ゴールデンハーブ

福島県いわき市平字童子町5-8
TEL 0246 21 2745
FAX 0246 38 3676
Eメール unuki@goldenharb.jp
営業時間 10時～18時(火・休) 土・日・祝日
Webサイト https://goldenharb.jp/service/frukuten

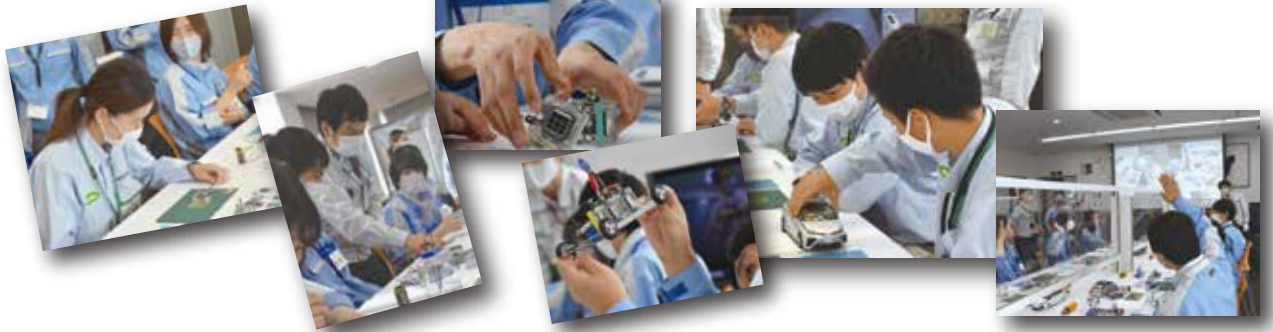
「あったかパン工房 フルクテン」



みなさんは燃料電池(Fuel Cell)をご存じですか?「水素」と空気中の「酸素」を反応させて電気を起こす発電システムで、従来の化石燃料のように有害物質を排出せず、エネルギー効率にも優れています。二酸化炭素の排出量が問題となり「脱炭素社会」が叫ばれている今、水素と酸素がつくるエネルギーは、これからの地球環境を考えていく上で、世界的に注目されています。

一般社団法人いわきバッテリーバレー推進機構(以下「バレー」)では、低炭素社会や再生可能エネルギー、蓄電池などへの意識向上・地域づくりを目的に「いわきバッテリーバレーフェスタ」を継続的に開催しています。環として、小学生を対象にした燃料電池教室を開き、次世代を担う子どもたちが環境や世界に視野を広げるきっかけづくりに励んでいます。

これまでは、同機構の趣旨に賛同したトヨタ自動車(株)が講師陣を派遣し、教室を担っていました。ですが昨今の新型コロナウイルスを背景に、今年と同機構の構成企業である東洋システム(株)と常磐共同ガス(株)の若手社員30人が、講師を務めることになりました。6月から10月までの間、トヨタの担当者から講師となるための技術を学んでいます。



トヨタ自動車が他社の従業員等に燃料電池教室のノウハウを伝授するのは初めて。来市したトヨタ自動車社員からの直接の手ほどきとオンラインによる指導、さらに自主練習を積みながら、学びを深めています。

専用のキットを用いながら、まずは燃料電池を作り、車に搭載し自走させます。作り方の習得はもちろんのこと、小学生に分かりやすく、楽しく指導できるようにするのは、簡単なことではありません。若手社員の皆さんは一つひとつの動作を、しっかりと確かめながら当日に向けて頑張っています。

同機構では燃料電池教室をフェスタイベントで終わらせることなく、教育のコンテンツとなるような新たな活動につなげていければと考えています。

いわき市は、小名浜港が脱炭素社会の実現を目指す政府の方針を受けた「カーボンニュートラルポート形成」の対象港の一つに選ばれたほか、福島県とトヨタ自動車による水素利用の実証事業地に選ばれるなど、脱炭素・水素社会などへの気運が高まっています。いわきの未来が楽しみです!

「いわきバッテリーバレーフェスタ2021」は10月から11月に開催予定です。コロナに配慮して、人材育成のイベントと企業展示会の開催日を分散し、ウェブなども用いながら繰り広げます。次世代エネルギーの講演会&展示会、高専・高校生向け職業体験などに加え、小学生を対象にした燃料電池教室が開かれます。

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 お気軽にお問い合わせ下さい

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

ALP (有)吹矢薬局 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

ショッブ: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

介護福祉認定事業所 福祉用具事業所番号 073041073

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 6:00~7:00

いわき市倫理法人会

《常磐会場》土曜日開催
いわき市倫理法人会

《植田会場》金曜日開催
いわき中央準倫理法人会

事務局 TEL 024-924-1431 FAX 024-924-1535 詳しくはホームページまたは Facebook で **いわき市倫理法人会**

スーパー・施設などの清掃他 スタッフ大募集!!

入社お祝い金 **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</p> <p>【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)</p> <p>【月間稼働】25日前後【休日】シフト制 【その他】女性活躍中</p> <p>【時給】800円/交通費込</p> <p>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。</p>	<p>スーパー内清掃/常磐</p> <p>【勤務時間】7:00~10:00(休憩なし) 7:30~11:30(休憩なし)</p> <p>【月間稼働】15日前後 【休日】シフト制 【その他】女性活躍中</p> <p>【時給】800円/交通費別</p> <p>売り場内の除塵及びモップ拭き、トイレ清掃、ごみ回収、駐車場ゴミ拾い等を行います。</p>	<p>公共施設内清掃/平</p> <p>【勤務時間】7:00~16:00(休憩120分)</p> <p>【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</p> <p>【時給】800円/交通費別</p> <p>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。</p>	<p>大型商業施設内清掃/鹿島</p> <p>【勤務時間】7:00~10:00(休憩なし) 7:00~16:30(休憩120分)</p> <p>【月間稼働】10日前後【休日】シフト制 【その他】女性活躍中</p> <p>【時給】800円/交通費別</p> <p>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。</p>
--	--	--	---

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

電話連絡の上 履歴書(写真貼付)を 郵送下さい

担当/総務課