



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

10

October.2021

Vol.061

TAKE FREE

2021年10月1日発行

●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。

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



いつだって生き生きと・・・

withコロナを楽しく暮らすコツ①
「リモートを上手に活用しましょう」

コロナ禍で人の移動も制限され、実家への帰郷や、離れた親類・友人を訪ねるも気軽にはできなくなりました。「リモート」とは遠くの人と間接的にやりとりをすること。現在はスマートフォン



「withコロナ」では、今月と来月にわたり「いつだって生き生きと withコロナを楽しく暮らすコツ」と銘打ち、みなさんの暮らしを応援します。今月のテーマは、「リモートの活用」です。

新しい生活様式」の中の暮らしの実践が求められています。収束の見通しが立たない今、安心安全を保ちながらも楽しく日常を過ごす「ツル」や「スキル」が、生活の質や満足度を大きく左右し始めています。

1対1でリモートする場合、LINEとよばれる、無料で文字のやりとりや、顔を見て話せる道具をスマホに入れ行きます。私が担当

会えない家族・友人と顔を見て話すには：リモート

このリモートのツールは道具には、よくZoom(ズーム)などのウェブ会議システムが用いられますが、スマホで多くの人が用いているLINE(ライン)にも、リモートの機能「ビデオ通話」が搭載されています。まずはLINEを教材に、リモートやスマホ・パソコン設定の知識を身に付け、活用する幅を広げていきましょう。

このリモートのツールは、顔を見ながら話すという、広い意味で使われる言葉となり、「リモート飲み会」などと聞くようになりました。

次の「状況ABC」のうち、ご自身に当てはまるものを読み、準備をしましょう。

リモートへの道のり：一歩目

そこで今回は、どんな状況の方でも顔を見て話すことができるよう、リモートへの道のり「最初の三歩」をご紹介します。



今月の特集テーマ

withコロナを楽しく暮らすコツ①

- P1~4 リモートを上手に活用しましょう
- 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

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!!



【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蓮74番地の7
TEL.0120-803-177 FAX.0246-43-0710
lakurasu1@gmail.com

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師、随時募集中!

10・11・12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※各テックは自由に選択可能)

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

人気NO.1

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

院長 箱崎 優子

整体医療総合学院 (いわき美容整体院学院店)

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

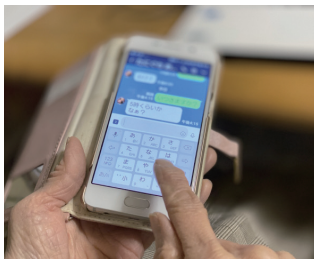
いわき市平字童子町3-18 (いわき市役所前)

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 (柔道整復師)

サイト インスタ

☎0246-38-7737



●状況A：これからスマホ購入の方
同居または近くにお住まいの息子さん、娘さん、お孫さん、ご友人・知人の方など、スマホに詳しい方と携帯会社へ。なぜなら、ちょうどよい契約をするためです。次に、スマホの種類。富士通・シャープ・ソニー等日本の会社のもの、かつ、楽々・シンプルといったシニア向けスマホ、以外をお勧めします。

●状況B：スマホあり、LINE未使用の方
詳しい方に、前述の※1

●状況C：スマホあり、LINEも使用中の方
詳しい方に、前述の※2

購入後は、詳しい方にまづ、「LINEを入れて、友達の〇〇さんを登録してください」とお願いしてください(※1)。

購入後は、詳しい方にまづ、「LINEを入れて、友達の〇〇さんを登録してください」とお願いしてください(※1)。

購入後は、詳しい方にまづ、「LINEを入れて、友達の〇〇さんを登録してください」とお願いしてください(※1)。

どんなことにスマホを使っていますか？

まわりのみなさんは、どんなことにスマホを使っているのでしょうか…ソニー生命が50~79歳の1,000人に聞いた、「シニアの生活意識調査2021」から実態を見てみましょう。

- 1位 通話 (71.2%)
- 1位 メール (71.2%)
- 3位 インターネット検索 (56.5%)
- 4位 ニュース閲覧 (55.5%)
- 5位 天気予報チェック (54.0%)

通話とメールは同率1位、スマホを使っている場合、通話だけでなくメールも活用していることが分かります。まずは日常の連絡に用い、続いて身近な生活情報の入手に利用しているようです。



- このほか…
- 「LINEなどメッセージアプリ」
- 「写真撮影」「電卓」
- 「地図を見る」
- 「時間確認(時計代わり)」

携帯電話にスマホを利用している方は年々増えていきます。スマホは機能満載!せっかくですから、特集したりモトだけでなく、いろいろなコトに挑戦してみたいですね!

スマホの設定は誰がするものなのかを知らしめよう。リモートをはじめ、スマホで新しいことをしたいとき、設定は携帯会社の方がしてくれると思われがちだが、正確には違います。スマホは大きく分けて、携帯会社と、アプリ(「LINE」等)の運営会社で成り立っています。前者は電話と通信の契約が仕事。後者はスマホ内アプリを通して、「顔を見て話す」ゲー

シニア向けの楽々・シンプルスマホであつても例外ではありません。顔を見て話したいなら、詳しい方にスマホの設定をしてもらうこと。それがリモートへの道のり「二歩目」です。



1台のスマホでも、複数の会社で成り立っています。リモートなど新しいことをしたいときは本来、自分で登録!自分で設定!というのがスマホの世界であること知ります。それがリモートへの道のり「二歩目」です。

なお、スマホ「LINE」でやりとりという考え方が浸透したため、携帯会社の方が、他社のアプリ(「LINE」等)の設定をしてくださることがあります。ですがそれは、して下さったから親切、して下さらなかつたから不親切では決してありません。

あかいけ耳鼻咽喉科
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
日本ヘルシオバクター学会認定医
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内72-5
TEL.42-2220 FAX.42-2250
https://www.yoshinari-naika.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
四倉町上井田字北尾田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90-ファーマシー
いわき市平谷川瀬一丁目17-6
☎ 25-3600 FAX.25-3655

医療法人 医和生命 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://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

医和生命 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
・小規模多機能型さばる
・小規模多機能型さばる

訪問サービス
・コスモ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

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	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
午後 14:00~17:00	●	●	●	●	●	●
※受付は診療開始の15分前から※水曜日のみ17:30まで診療						
休診日/火曜・木曜午後/土曜/日曜/祝祭日	○	○	○	○	○	○

今和3年9月から12月まで、毎週火曜日の診療時間を往診と予約接種のみとさせていただきます

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

スマホがあれば「オンライン診療」も受けられます

新型コロナを背景に、いわき市内でも「オンライン診療」を取り入れる医療機関が見られるようになりました。スマホやパソコンから医療機関を受診できるシステムです。導入している、みちや内科・胃腸科院長の齊藤道也先生にお話しを伺いました。



みちや内科・胃腸科のオンライン診療の流れを教えてください

「まず、スマホやパソコンに『ヤードック』というオンライン診療のアプリをインストールします。そのアプリに必要事項を入力し、診療予約を取ります。事前に受診の内容や問診をし、受診となります。テレビ電話を利用しますが、電話による診療も可能です。精算はクレジットか来院時に支払い、お薬は、かかりつけ薬局に処方箋を送ります。配達か来局で受け取りとなります」(オンライン診療の流れは、各医療機関によって異なります)

患者さんにとってのメリットは？

携帯会社との契約が月3GBなら、この3倍の時間、顔を見ながら話せるというところ。

しかも、毎日それをするわけではないです。折、長めに話してしまったりとしても、心配がないことがわかります。また、自分の契約が最低限の1GBであつても、リモートという一見特殊な作業が問題なくできることわかり



「コロナ感染防止で外出を控えている方だけでなく、慢性疾患で症状が落ち着いた方や、禁煙外来など目的がはっきりしている方は便利ではないでしょうか。また、当院では2年ほど前から導入しており、受診者数も増えています。採血は来院で、数回に1度は来院で...と、来院とオンライン診療を組み合わせることもできます。初診から可能です」

オンライン診療は新しいスタイルですね

「いわき市は面積が広く、山間部に集落が点在しています。高齢で移動手段がない方も多くいます。地区の集会所とつないで、地域のお年寄りの診療を支援するなどでもでき、オンラインは診療の可能性の広。いわき市医師会としても、いわき市の医療資源が少なく、交通インフラも発達部分が多い広域ないわき市だからこそ、オンライン診療のメリットもあるのではないのでしょうか」

リモートへの道のり... 三歩目

自分の場合、「無料で何時間リモートできるか」を知らしめよう。

顔を見て話すという行為自体は無料です。ですが、相手と話した分通信量は消費します。自分はそのくらいの通信量なのか？それを知るには詳しい方の出番。まず「月に何GB(ギガバイト)の契約にしたの？」と聞きましよう。すると、月1GB、月3GB等、教えてくれるはず。この数字を覚えてください。これがご自身の通信できる量です。

※「LINEモバイル」式発表による、ビデオ通話時の通信量...1GB≒3.25(5時間)

折、長めに話してしまったりとしても、心配がないことがわかります。また、自分の契約が最低限の1GBであつても、リモートという一見特殊な作業が問題なくできることわかり

ます。自分の通信量で、何時間話せるかを知る。それがリモートへの道のり「三歩目」です。

何度も練習して慣れましょう

リモートへの道のり「最初の三歩」は以上です。「なんだか面倒だなあ」。そう感じていただけなら、むしろ、スマホに簡単・楽々はないということに気づけた証拠。言い換えれば新しいことに挑戦する「心構え」が出来たということ。

前述の詳しい方に「○○さんと、顔を見ながら話したい！LINEのビデオ通話を教えて！」とお願いしましょう。初めてのリモート手順は、難しく感じるはず。ですが、何度も練習すれば、ずっと会えなかった、あの人の顔が見ることが出来ます！心が穏やかになるあの声を聞くことができま

す！この体験は、今まではなかった新鮮なものとなるでしょう。今やリモートは、スマホを持つ方が全員できることなのです。

知らないことを調べられる！接種予約で苦労したネット予約だって自分でできる！買い物だってできる！

最後に、はじめてスマホを持つ方や、何から学べばよいかお悩みの皆様へ。スマホのすべては文字入力から始まります。ひらがな・漢

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

ALP (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

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なども活用。

お問合せ、ご相談は、La暮らし編集部まで

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

68-6155 いわき市常磐湯水町吹谷55-1
<http://www.soeda-clinic.jp>

織内健康 デイサービス **織内スパ 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

TEL (0246) 44-0915 千972-8318 いわき市常磐開船町16

TEL (0246) 44-1105 千972-8318 いわき市常磐開船町11

医療法人 社団 心生活会 **織内 織内病院** <http://sinsei-kai.jp>
 千972-8318 福島県いわき市常磐開船町16 (0246) 44-1133 国 43-6601

100年健康時代を一緒に実現しましょう

仁愛 ケアプラン サポートセンター **レンガ通り ケアプランサポートセンター**

介護保険のことは、おまかせ下さい。

自分らしい暮らしを安心して安全のためにしっかりとしたケアプランを作成いたします。

プロのケアプランをご提案し、自立支援をサポートいたします。

TEL (0246) 88-8920 千972-8325 常磐白鳥町下田23番地04

TEL (0246) 84-8775 千970-8026 平字二丁目39

社会福祉法人 仁愛会 <https://jin-ai-kai.jp>
 千971-8143 福島県いわき市遠野町上遠野字沢原16番地の17 (0246) 89-3288 国 89-3337

10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9月21日現在

10/3 ^e	中山クリニック	9:00~17:00	小名浜西町	73-1112
	なごそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
	常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	81-5522
10 ^e	おざかクリニック	9:00~17:00	泉町滝尻	56-8777
	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
17 ^e	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
	春山医院	9:00~17:00	常磐下湯長谷町	44-4011
24 ^e	中山医院	9:00~17:00	中之作	55-8141
	矢吹病院	9:00~17:00	佐糠町	63-1818
	大楽クリニック	9:00~17:00	常磐白鳥町	85-5916
31 ^e	石井脳神経外科・眼科病院	9:00~17:00	小名浜林城	58-3121
	榎田病院	9:00~17:00	植田町	63-3202
	かもめクリニック	9:00~17:00	草木台	28-1010
11/3 ^o 文化の日	高倉基整形外科	9:00~17:00	中央台鹿島	84-9030
	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
	おおはらこどもクリニック	9:00~17:00	東田町	63-0001
7 ^e	はたの眼科	9:00~17:00	常磐関船町	42-2040
	小名浜生協病院	9:00~17:00	小名浜岡小名	53-4374
	呉羽総合病院 常磐病院	9:00~17:00 9:00~17:00	錦町 常磐上湯長谷町	63-2181 81-5522

※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

10/3 ^e	福田小児科医院	平下荒川	22-4272
10 ^e	森のこどもクリニック	植田町	38-7227
17 ^e	むらまつ小児科	常磐関船町	72-0707
24 ^e	こない子供クリニック	小名浜岡小名	73-8815
11/7 ^e	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

これまでの集団接種、個別接種に加え、**大規模接種会場(県・市の共同運営)**が設置されました。



接種券の発送

いわき市内のワクチン接種対象者への1回目の接種券の発送が全て完了しました。何らかの事情により接種券を紛失・汚損等した場合は、接種券を再発行しますので、「接種券(送付先変更・再発行)申請書」に必要事項を記入し、郵送、電子メール、または、窓口へ提出してください。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接種) 接種券の再発行手続きについて」をご覧ください。

予約受付の方法と注意

いわき市内で接種を希望される方は、次のいずれかの方法で予約をしてください。

予約方法

- ① 予約専用サイト(https://iwaki.hbf-rsv.jp または 下記の予約専用QRから)ログインした時点で、予約可能な接種会場のみが表示されます。
※予約枠が空いていない医療機関等は表示されません
- ② コールセンターへ電話
0120-053-500(フリーダイヤル)
0246-30-9000(電話番号のおかけ間違いにご注意ください)
受付時間 9時~17時(土、日、祝日も実施)
- ③ 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」に該当する場合

モデルナ社ワクチンの予約について

ワクチンをできるだけ多くの皆様に接種していただけるよう、福島県にワクチンの追加供給を要請した結果、モデルナワクチンの供給を受け、県と市が共同で行う大規模接種会場をいわき市内にも設置することとなりました。

1回目接種される医療機関の選択

会場選択画面に「**モデルナ**」のタブがあります。このタブをクリックすると予約可能な会場が表示されます。

接種可能な会場

- 体育館 (計160人分)
1回目 10月8日(金)、15日(金) 18:30~19:30
2回目 11月5日(金)、12日(金) 18:30~19:30
- 呉羽総合病院 (計240人分)
1回目 10月4日(月)~8日(金) 13:00~14:00
2回目 11月1日(月)~5日(金) 13:00~14:00
- いわきゆとり館 (計280人分)
「常磐病院」が接種業務を行います。
1回目 10月6日(水) 13:00~15:00
2回目 11月3日(水) 13:00~15:00

※2回目は、1回目を同会場で接種した方のみが対象です。※その他の日程・会場については調整中です。

2回目接種の予約について

2回目の接種は、自動的に4週間後の同じ曜日の同じ時刻になります。ちょうど4週間後に2回目の接種が可能となる方のみ予約してください。2回目接種予約の可否は不要です。2回目の接種もモデルナ社ワクチンとなります。2回目の接種をファイザー社ワクチンに変更する場合はできません。

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ウイルス接種コールセンター
※受付時間 9時~17時(土日・祝日も実施)
(1) 0120-053-500(フリーダイヤル)
(2) 0246-30-9000(電話番号のおかけ間違いにご注意ください)



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。

10/8 ^金	9:30~16:00	イオンいわき店	17 ^日	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター
10 ^日	11:30~16:30	マルト岡小名店	24 ^日	11:30~16:30	ヨークベニマル新谷川瀬店

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	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	阿部新聞店 小名浜字大原城西97の11	92-4363
内郷	内郷新聞販売 内郷綴町町之内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。

10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9月21日現在

10/3 ^e	中山クリニック	9:00~17:00	小名浜西町	73-1112
	なごそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
	常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	81-5522
10 ^e	おざかクリニック	9:00~17:00	泉町滝尻	56-8777
	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
17 ^e	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
	春山医院	9:00~17:00	常磐下湯長谷町	44-4011
24 ^e	中山医院	9:00~17:00	中之作	55-8141
	矢吹病院	9:00~17:00	佐糠町	63-1818
	大楽クリニック	9:00~17:00	常磐白鳥町	85-5916
31 ^e	石井脳神経外科・眼科病院	9:00~17:00	小名浜林城	58-3121
	榎田病院	9:00~17:00	植田町	63-3202
	かもめクリニック	9:00~17:00	草木台	28-1010
11/3 ^o 文化の日	高倉基整形外科	9:00~17:00	中央台鹿島	84-9030
	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
	おおはらこどもクリニック	9:00~17:00	東田町	63-0001
7 ^e	はたの眼科	9:00~17:00	常磐関船町	42-2040
	小名浜生協病院	9:00~17:00	小名浜岡小名	53-4374
	呉羽総合病院 常磐病院	9:00~17:00 9:00~17:00	錦町 常磐上湯長谷町	63-2181 81-5522

※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

10/3 ^e	福田小児科医院	平下荒川	22-4272
10 ^e	森のこどもクリニック	植田町	38-7227
17 ^e	むらまつ小児科	常磐関船町	72-0707
24 ^e	こない子供クリニック	小名浜岡小名	73-8815
11/7 ^e	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

これまでの集団接種、個別接種に加え、**大規模接種会場(県・市の共同運営)**が設置されました。



接種券の発送

いわき市内のワクチン接種対象者への1回目の接種券の発送が全て完了しました。何らかの事情により接種券を紛失・汚損等した場合は、接種券を再発行しますので、「接種券(送付先変更・再発行)申請書」に必要事項を記入し、郵送、電子メール、または、窓口へ提出してください。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接種) 接種券の再発行手続きについて」をご覧ください。

予約受付の方法と注意

いわき市内で接種を希望される方は、次のいずれかの方法で予約をしてください。

- 予約方法**
- ① 予約専用サイト(https://iwaki.hbf-rsv.jp または 下記の予約専用QRから)ログインした時点で、予約可能な接種会場のみが表示されます。
※予約枠が空いていない医療機関等は表示されません
 - ② コールセンターへ電話
0120-053-500(フリーダイヤル)
0246-30-9000(電話番号のおかけ間違いにご注意ください)
受付時間 9時~17時(土、日、祝日も実施)
 - ③ 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」に該当する場合

モデルナ社ワクチンの予約について

ワクチンをできるだけ多くの皆様に接種していただけるよう、福島県にワクチンの追加供給を要請した結果、モデルナワクチンの供給を受け、県と市が共同で行う大規模接種会場をいわき市内にも設置することとなりました。

1回目接種される医療機関の選択

1.会場の選択 2.日時の選択 3.確認画面 4.予約完了

会場選択画面に「**モデルナ**」のタブがあります。このタブをクリックすると予約可能な会場が表示されます。

接種可能な会場

- 体育館 (計160人分)
1回目 10月8日(金)、15日(金) 18:30~19:30
2回目 11月5日(金)、12日(金) 18:30~19:30
- 呉羽総合病院 (計240人分)
1回目 10月4日(月)~8日(金) 13:00~14:00
2回目 11月1日(月)~5日(金) 13:00~14:00
- いわきゆとり館 (計280人分)
「常磐病院」が接種業務を行います。
1回目 10月6日(水) 13:00~15:00
2回目 11月3日(水) 13:00~15:00

※2回目は、1回目を同会場で接種した方のみが対象です。※その他の日程・会場については調整中です。

2回目接種の予約について

2回目の接種は、自動的に4週間後の同じ曜日の同じ時刻になります。ちょうど4週間後に2回目の接種が可能なお方のみ予約してください。2回目接種予約の可否は不要です。2回目の接種もモデルナ社ワクチンとなります。2回目の接種をファイザー社ワクチンに変更する場合はできません。

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ウイルス接種コールセンター
※受付時間 9時~17時(土日・祝日も実施)
(1) 0120-053-500(フリーダイヤル)
(2) 0246-30-9000(電話番号のおかけ間違いにご注意ください)



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。

10/8 ^金	9:30~16:00	イオンいわき店	17 ^日	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター
10 ^日	11:30~16:30	マルト岡小名店	24 ^日	11:30~16:30	ヨークベニマル新谷川瀬店

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)

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。

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。

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	阿部新聞店 小名浜字大原城西97の11	92-4363
内郷	内郷新聞販売 内郷綴町町之内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

コロナと眼

10月10日は「目の愛護デー」。なるほど、10月10日を横にすると、眉毛と眼に見えますね！内臓の健康のためには食べ物に気を付けたり運動したりしますが、みなさんは眼の健康を意識したり、対策を練ったことはありますか？そして今のコロナ禍は、私たちの眼にどのような影響をおよぼしているのでしょうか？この時期に一緒に考えてみませんか。はたの眼科院長の葉田野孝先生に伺いました。

コロナウイルスが目に与える影響

新型コロナウイルスによる直接的な眼への影響はとも気になるところ

るですが、COVID-19の特有な眼疾患はまだ情報はありません。一方、関連性はわからないのですが、予防接種後に視力低下や眼のかすみ(霧視)、ゴロゴロなどの違和感(装用感)が、まれにですが見られています。

新型コロナウイルスは当初「コロナは眼からもうつる」と言われましたが、眼は、コロナに限らずウイルスの体内への入口の1つになります。眼の粘膜が進入路となるのは、どのような感染症でも同じです。医療従事者の方が手術室や感染症の治療の際にアイシールドを付けるのは、そのためです。

コロナ禍での眼の酷使

新型コロナウイルスのまん延防止策として、リモートワークやリモート授業、ウェブ会議など、パソコンやスマートフォンを用いるケースが増えました。また、不要不急の外出や遠出などの自粛などから屋内で過ごすことが増え、テレビを見たり、パソコン・スマートフォンでサイトや動画を見たり、ネットゲームをしたりする時間も多くなっています。パソコンやスマホを見ることが今まで以上に増えたことで、眼精疲労や調節障害などが増加しています。最近では、40、60代で目のかすみ等を訴えられる患者さんが増えてきました。これがいった所見が見られない場合が多いです。コロナ生活やストレスによる眼精疲労と考えられます。これらを見ると、新型コロナウイルスと眼には、ある意味大きな関係性があるといえます。

眼の酷使だけでなく、インターネット依存症の増加、睡眠障害、昼夜逆転、ひきこもり、運動不足などの問題も生じています。コロナ禍による生活習慣の変化は、眼に限らず身体に悪影響を及ぼしがちなので注意が必要です。

目を労わるために

パソコンやスマホを長時間使用する場合は、30分に一度割合で画面



から視線を外すようにしましょう。パソコンやスマホの操作時は姿勢が悪くなりがちです。肩凝りも眼精疲労を引き起こしますので、正しい姿勢を心掛けましょう。モニターやスマホの画面は、ご自身がいる空間の明るさに合わせて、明るさやコントラストを調整しましょう。疲れにくくなります。読書の場合、電子書籍よりも紙の方が眼は疲れません。

秋と眼の病気

季節の変わり目目の今ごろに眼のゴロゴロ感を感じる場合は、秋の花粉症だったり、まぶたの内側にあるマイボール腺に油脂が溜まり眼の

縁が隆起する「マイボール腺機能不全」の場合があります。また、別な疾患の可能性もあります。眼科に限らず、コロナへの不安から医療機関への受診を控える方もいらっしゃると思いますが、このようにコロナの眼精疲労以外の別の病気が隠れている可能性もあります。眼をいたわりながらも、違和感や不調を感じる場合は、医療機関の受診をお勧めします。

眼は私たちの大切な身体の一部です。無理をさせれば、その分、調子を崩します。眼の愛護を意識しながら、新しい生活様式を過ごしていきましょう。

はたの眼科

院長 葉田野 孝さん
〒0246-4212 0400
いわき市常磐関船町1-7-27

平成4年3月 琉球大学医学部医学科卒業
平成4年4月 金沢医科大学大学院外科学
眼科専攻入学
平成8年3月 金沢医科大学大学院卒業
平成8年4月 中頭病院眼科 沖繩勤務
平成14年10月 中頭病院眼科 部長
平成15年4月 はたの眼科副院長 中頭病院非常勤医師 網膜硝子体、ぶどう膜専門
外来・平成30年3月まで
平成16年4月 琉球大学医学部非常勤講師
(平成30年3月まで)
平成17年4月 都立大久保病院眼科非常勤
医師 網膜硝子体手術担当・平成23年5月
まで
平成22年10月 医療法人博玲会理事長
はたの眼科院長 現在に至る



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。

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
花の個性を際立たせ、季節感を感じて頂くためのアレンジメントをご用意。花の個性を際立たせ、季節感を感じて頂くためのアレンジメントをご用意。
秋の収穫祭
～実ものを使ったアレンジ～
開催期間: 10/11(月)～23日(土) ※日・祝日を除く
参加費: ¥6,600(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。
※パーティーションを設置し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
いわき市平賀町白田中内南177-4
10:00～18:00
日曜日、祝日
あり
0246-34-8783

2021.10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
10/8(金) 9:30～16:00
※日時・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 ※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
EON イオンいわき店
いわき市平賀三倉68-1 TEL.0246-41-3000(代)
1F 献血ルーム(開業時間: 申込7時～22時 ※その他時間帯もあそび9時～21時 ※献血時間・その他詳細はご来店時にお知らせいたします)

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

読者プレゼント

応募締切 2021年10月31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11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」をキーワードとした場所(例:折込・マルト店舗など)
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。

※募集の個人情報は、プレゼントの発送・発送およびそれにかかる業務のみを目的とし、掲載とは本人の承諾なく目的外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 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



少人数でわかりやすい着付け教室10月開講

コロナ禍でも安心の少人数制で、ベテラン講師のわかりやすい指導が人気の、「初歩から始める着付け教室」が開講します。同講座は平・常磐・冬コースのお好きな教室で、午前(10:00~12:00)午後(13:30~15:30)夜間(18:30~20:30)のお好きな時間帯を選んで受講できます。受講料も1回あたり500円と低料金で、着物の貸し出しも無料で選んでいます。生徒の年齢層は40~60代が多く、落ち着いて学ぶことができます。

平教室(いわきワシントンホテル内)と冬教室(マルト中間店そば)、毎週月曜日コースが10月11日開講で、火・土のコースが順次開講します。常磐教室(ふく屋内)は水木金のコースがあり、10月13日開講となります。詳しくは下記のQRコードから。



NPO法人きもの伝承会いわき事務局(ふく屋内)
いわき市常磐上湯長谷町釜の前73-1
フリーダイヤル0120-900-229

家飲みには、匠だるま屋の「ちょい飲みセット」で!

家飲みのお供に、泉町滝尻の本格寿司・和食のお持ち帰り専門店「匠だるま屋」のテイクアウト料理はいかがですか?同店は平字二町目の系列店「浅草だるま屋」とともに、出汁にこだわった和食がおいしいと評判のお店です。

特にわたたけの食が、新鮮なお刺身、こだわりの出汁で絶妙な味付けの煮魚、定番の目光唐揚げ・川海老唐揚げ・鶏唐揚げ、ネギトロ巻き、枝豆ガリック他が入った「ちょい飲みセット(2,140円)」です。二人で食べてもちょうどいいボリュームなのに、このお値段、コスパ最高です。他にも、シャリに赤酢を使った本格江戸前のお寿司や、お弁当・オードブル一品料理も充実。店内で飲食も可能。泉町近辺には出前も受付けてくれるそうです。



匠だるま屋
いわき市泉町滝尻定ノ田205 ☎0246-84-6656

ココロとカラダにやさしいおむすびを

今年8月、いわき市泉町におむすびと定食のお店がオープンしました。店名の結は、縁結びが由来で、「みんなが集う場所に...」と店主の想いが込められています。

毎日炊きたてのごはんで握られるふくらおむすびは、梅干しや鮭などの定番をはじめ肉味噌やザーサイなどの変わり種まで味わえます。お米は福島県産のコシヒカリを使用しており、定食の野菜もいわき市産の旬菜を使用し、地産地消にこだわっています。おむすびは1個150円から、みそ汁と香の物付きのセットメニューはおむすび2個で500円、オムライス定食や日替わり定食は800円です。



コロナ自粛の緩和を待って、夜は日本酒バーとして、好き酒師が全国各地の酒蔵から集めた、こだわりの日本酒を味わうことができる予定です。和を食べて飲んで楽しめるこちらのお店に、ぜひ一度足を運んでみてはいかがでしょうか。

米処 結
いわき市泉町滝尻菅俣4-1
☎090-4761-8001



La暮らしスタッフおすすめ

ストレッチで理想の身体に!

コロナ禍で巣ごもり・在宅ワーク等が続く中、眼精疲労や肩こりでお悩みではありませんか?ボディケア専門店「H&K」は、「ストレッチ」と「トレーニング」で、からだづくりを応援します。トレーナーによるストレッチは身体の状況に合わせ、「肩こりがひどい」「体が硬いので柔らかくしたい」「小顔になりたい」など、さまざまな悩みを解決してくれます。「トレーニング」は、一人ひとりに合わせたメニューを組んでくれるので、老若男女・初心者の方も安心なストレッチで身体をほぐして矯正し、トレーニングで筋力アップや理想の身体を目指す、いいですね!入会金無料なのも魅力です!



ボディケア専門店 H&K
いわき市泉町1-3-29 吉田ビル2F
営業時間/10:00~20:00
定休日/日曜・祝日 駐車場あり
☎0246-84-6985



担当医を紹介します

おかげさまで21周年

インプラントや注射による豊胸術

女性の胸を豊かに大きくする手術を豊胸術といいますが、豊胸術に使用す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、安全性や触り心地などの面で良いとされているのが「コヒシシリコン」や「モディ」や「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て胸を大きくします。手術は硬膜外麻酔で行い、手術中に鏡を見ることで、サイズや形も心地心地ながら、その場で決定するので、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って、手術をためらっていない方にはおすすめです。

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	外野・陰毛脱毛レーザー	5,500円/回
隆鼻術(ヒアルロン酸)	6,600円~	むくみ・多汗症(手術)	264,000円
ヒアルロン酸(しわ)1ヶ所	6,600円~	多汗ポックス注射(両わき)	44,000円
サーマクル(腸のむくみ)	99,000円	ケミカルピーリング(にきび)	11,000円
豊胸術(ヒアルロン酸)	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		

※各診療科目は医師が異なります。※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

いわき郡山青森戸部盛岡仙台岩手
タウン形成外科クリニック
日本美容科学会認定専任 医師 法人化した会社 医学博士 理事長 石原信浩

山形(全県共通) ☎0120-107-455 ☎0120-107-286
いわき 山形 ☎0246-35-7633 郡山 山形 ☎0249-934-6600
八戸 山形 ☎0176-51-6825 盛岡 山形 ☎018-653-6500
仙台 山形 ☎023-225-4777
仙台 山形 ☎023-648-74024

手打ちうどん天眞庵(社会福祉法人 誠心会)

福島県いわき市東田町2-117
☎0246-77-2033
FAX/0246-77-2733
Eメール/tenjinan@seishinai.jp
営業時間/11時30分~14時30分
定休日/土・日・祝日
Webサイト/https://seishinai.jp/facility/tenjinan/

店員さんのおすすめ「天眞うどん」...とろみがかかったスープにもちの粉がよく絡みます。トッピングにはそれぞれに悪私たちがおすすめ「かき揚げうどん」...注文してから揚げられた特大かき揚げは、玉ねぎの優しい甘みとねぎの旨味が長いアクセントです。

東日本国際大学 健康福祉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。

皓太さん 康太さん

※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。

好評ランチ

お客様に「笑顔」を届けてくれるお店です。こだわりの手打ちうどんを使用した温かい麺類は、年齢層の高いお客様にも好評です。ボリュームたっぷりの日替わりランチはワンコインで楽しめます。

日替わり弁当は「二つ手作り」で、彩り良い惣菜が盛り付けられています。特に手間暇かけられた卵焼きは「おふくろの味」です。お弁当の注文は当日10時まで受付しています(配達に関しては要相談)。

天眞庵自作ののれんを目印にご来店してみたい方が多いようです。お帰りの際には裏面のメッセージをぜひ見て欲しいです。

お客様に「笑顔」を届けてくれるお店です。こだわりの手打ちうどんを使用した温かい麺類は、年齢層の高いお客様にも好評です。ボリュームたっぷりの日替わりランチはワンコインで楽しめます。

日替わり弁当は「二つ手作り」で、彩り良い惣菜が盛り付けられています。特に手間暇かけられた卵焼きは「おふくろの味」です。お弁当の注文は当日10時まで受付しています(配達に関しては要相談)。

天眞庵自作ののれんを目印にご来店してみたい方が多いようです。お帰りの際には裏面のメッセージをぜひ見て欲しいです。

いわき市医師会から皆様へ

《第28回》〇人に1人ががんになる

医療法人 道済会 みちや内科胃腸科 齊藤 道也先生

「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へ、地域の生方にも、取り組むや、いわきの現状などを紹介いただき、ご紹介いただくコーナーです。

「〇人に1人ががんになる」という数字はなんでもか？いさなりですが皆さんお分かりになるでしょうか？

コロナ禍で昨年からは今年にかけては減ってはおりますが、わたしたち医師会では小中学校のご依頼に応じて毎年数千人に対して訪問がん教育をしています。これに参加した諸君は大丈夫かな。そうです、答えは2です。2人に1人ががんになります。初めて聞くと思いませんか？

がんは誰もが1日に何度も変異した細胞を消す仕組みが働いています。つまりがんになる可能性を持つてみんな生活しています。絶対にがんにならない方法は存在しませんが、変異細胞を出来るだけ減らし、細胞をすぐに修復する仕組みをしつかりさせることはできます。それは、生活習慣の改善です。

あら？？当たり前すぎ？？生活習慣とは…。しかし、なんとと言っても喫煙、受動喫煙の影響ががんの1/3

を占め、飲酒過多、塩分過剰摂取、肥満、野菜不足、運動不足が合わせて10数%程度あり、これを見直すだけでも半分近くのがんを予防できることになりそうです。

一つのがん細胞が無症状ながらも発見されるサイズに成長するまで10から20年以上かかることから、早期発見、がん検診の重要性は言うまでもありません。

そして、最新のがんの治療法の進歩もめざましいものがあります。それは手術、放射線に加えて薬物療法における新薬の創出は特筆すべきものがあります。近年、がんの半数以上は治る時代になったともいわれています。



医療法人道済会 みちや内科胃腸科 齊藤 道也先生
いわき市小名浜住吉字道下33-1
〒024-0508 41800
TEL 0246-92-0555



やさしく、わかりやすく、ていねいであることをモットーに地域医療に取り組んでいます。平成30年6月よりいわき市医師会副会長を務めています。

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！

秋の味覚が満点♪
厚揚げとたっぷりきのこの照り焼き



豆知識

秋の味覚であるきのこ類の一般成分は、野菜類に似ていますが、食物繊維、ビタミンB類、ビタミンD2、ミネラルなどの栄養素を豊富に含んだ低カロリー食品です。きのこ類を食べることでお通じが良くなったり、成人病の予防効果もあるといわれています。また、きのこにはミネラルの一種であるカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑えることが期待できます。



【材料(4人分)】

- 厚揚げ …… 4枚
- マイタケ …… 1パック
- シメジ …… 1パック
- シイタケ …… 3本
- エリンギ …… 3本
- ネギ …… 1/4本
- インゲン …… 4本
- ニンジン …… 1本
- 片栗粉 …… 大さじ1
- ごま油 …… 大さじ1
- 調味料>
- 醤油 …… 大さじ1
- 酒 …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ1
- 砂糖 …… 大さじ1/2
- 和風だしの素 …… 小さじ1/2

【作り方】

- 厚揚げはペーパータオルで余分な油を抑え、食べやすい大きさに切る。
- マイタケはほぐし、シメジは石づきを取ってほぐす。シイタケは石づきを取って薄切りにし、エリンギも薄切りにする。
- ポリ袋の中に②と片栗粉を入れて上下に振り、まんべんなくまぶす。
- ニンジンはいちょう切り、インゲンは3～4cm程度の長さに切る。

- フライパンを中火で熱しごま油を回し入れ②を入れしんなりしたら③を加えて炒める。
- 全体に火が通ったら、①を加えてさらに炒める。
- 調味料を回し入れて全体に絡める。
- 器に盛り、刻んだネギを添える。

★おまけレシピ★

★エノキとナメコのさっぱりおろしポン酢★



【材料(4人分)】

- エノキ …… 1袋
- ナメコ …… 1袋
- 大根おろし …… 大さじ4
- ポン酢 …… 適量
- 七味 …… お好みで

【作り方】

- エノキは根元を切り落とし、残りを3～4cm程度の長さに切る。
- 鍋に湯を沸かし①とナメコを入れさつと火を通したらザルでお湯を切り冷水で締める。粗熱が取れたら再びザルで水気を切る。
- 皿に②を盛りつけ大根おろしをトッピングする。
- 適量のポン酢をかけ、お好みで七味を。

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!



スーパー内清掃/中岡町

【勤務時間】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

スーパー内清掃/常磐

【勤務時間】7:00～10:00(休憩なし)
7:30～11:30(休憩なし)
【月間稼働】15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

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 福島県いわき市小名浜須崎町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

