



元気に楽しく!健康な暮らしを応援する生活情報誌

La 暮らしす

—ら・くらす—

12

December.2021

vol.063

TAKE FREE

2021年12月1日発行

●発行部数 46,000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。



MARU

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

今月の特集テーマ

いわき湯本温泉

index

- P1~4 今だからこそ フラのまちいわき湯本温泉へ
- P4 Enjoy Exercise
- P5 健康カレンダー Healthy Action
- P6 ライフチャネル
- P7 読者プレゼント NEWS&TOPICS
- P8 ハッピーレシピ

※次号は2022年1月6日に新聞折込となります

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!!



【編集・発行】
La・暮らしす編集室
〒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

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

いわき市内郷総町金谷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!



今だからこそ・・・ フラのまち いわき湯本温泉へ

マイクローリーズムとは、新型コロナウイルスを背景に生まれた新しい観光のカタチ。自宅から1~2時間の場所を訪れる観光で、自長距離の移動も伴わないことから感

今だからこそ・・・ マイクローリーズム

マイクローリーズムとは、新型コロナウイルスを背景に生まれた新しい観光のカタチ。自宅から1~2時間の場所を訪れる観光で、自長距離の移動も伴わないことから感

緊急事態宣言やまん延防止による制限が解かれ、新型コロナウイルスが小康状態を保つ今、心も身体も少しずつ再始動する気持ちになってきました。そして気付けば、冬到来! 思いいますよねえ、「温泉行きたい! のんびりしたい!」って。

With コロナのもと、安心安全を意識した生活が続く中、観光では近場で楽しむ「マイクローリーズム」という概念が登場しています。福島県民の県内観光を支援する「県民割プラス」や、いわき市独自のお得なキャンペーンもあるこの機会に、ぜひ地元を楽しんでみませんか?

旅に欠かせないのが「温泉」。いわき湯本の「温泉」を再確認しましょう。

今だからこそ・・・ いい温泉

いわき湯本温泉は有馬温泉、道後温泉と並び、日本三大古泉と称され、歴史と由緒ある温泉です。湧き出る温泉は「含硫黄・ナトリウム・塩化物・硫酸塩泉」という「硫黄泉」「硫酸塩泉」「塩化物泉」の3種類からなる混合泉です。

「熱の湯」：高齢者向き
「保温効果が高い」など、さまざまな効果を得られる。

「鶴の伝説」です。いわき湯本温泉に伝わるいにしへの時代には武将級の人物だけがこの地で傷を癒すことを許された...という言い伝えもあります。

今だからこそ・・・ いっしょの時代には武将級の人物だけがこの地で傷を癒すことを許された...

「湯気立ち上る泉につかっていた、傷ついた鶴。それを見た2人の旅人はかわいそうに思いその傷口をきれいに洗ってあげると、元気に飛び立っていきました。数日後、高貴な美女が巻物を携えてやってきました。そこには「こ佐波古の御湯を2人で開いて天寿をまとうし、子孫の繁栄をはかるべし」と書かれていました。2人は早速、温泉を開いたのです。」

併せ持っています。この泉質は全国的にも珍しく、質の高さでも知られるところなので、ぜひ!



**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!

まずは
お気軽に
お電話下さい!

スーパー内清掃/中岡町	スーパー内清掃/常磐	公共施設内清掃/平	大型商業施設内清掃/鹿島
【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】830円 / 交通費別	【勤務時間】17:00~10:00(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】830円 / 交通費別	【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】830円 / 交通費別	【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】830円 / 交通費別

売り場の除塵、モップ拭き、トイレ全面清掃、ゴミ回収などを行います。

売り場内の除塵及びモップ拭き、トイレ清掃、ゴミ回収、駐車場ゴミ拾い等を行います。

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

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

総合ビルメンテナンス業 ISO9001・ISO14001取得
常光サービス株式会社
本社 / 〒971-8161 福島県いわき市小浜須賀町11番地の1
TEL. 0246-92-0555

電話連絡の上
履歴書(写真貼付)を
郵送下さい

担当 / 総務課



旅に出たら美味しいものが食べたくなります。まち歩きをしながら「当地グルメを満喫するのはいかがで

今だからこそ... 楽しく食べ歩き



「フラリと行ける地元、こないない温泉が湧き出ているなんて、嬉しくなっちゃいますね!

「Workation」いわき温泉本温泉の「おもてなしグルメ」の数々が写真と地図で紹介されています。これを片手に温泉と食べ歩きの小さな旅

「フラのまち」から着想したメニューも各店多彩です。いわきの食材とフラおじさんのパンズがおいしい&かわい

「フラのまち」から着想したメニューも各店多彩です。いわきの食材とフラおじさんのパンズがおいしい&かわい

「フラのまち」から着想したメニューも各店多彩です。いわきの食材とフラおじさんのパンズがおいしい&かわい

「フラのまち」から着想したメニューも各店多彩です。いわきの食材とフラおじさんのパンズがおいしい&かわい

「フラのまち」から着想したメニューも各店多彩です。いわきの食材とフラおじさんのパンズがおいしい&かわい

「フラのまち」から着想したメニューも各店多彩です。いわきの食材とフラおじさんのパンズがおいしい&かわい

「本当にいいお湯なんです」いわき湯本温泉の女将さん方づくる「湯の華会」の会長で、こいと旅館女将の小井戸文恵さんは温泉やまちのグルメを、慈しむようにお話ししてくれました。観光で訪れる方々のみならず、地元

「本当にいいお湯なんです」いわき湯本温泉の女将さん方づくる「湯の華会」の会長で、こいと旅館女将の小井戸文恵さんは温泉やまちのグルメを、慈しむようにお話ししてくれました。観光で訪れる方々のみならず、地元

「本当にいいお湯なんです」いわき湯本温泉の女将さん方づくる「湯の華会」の会長で、こいと旅館女将の小井戸文恵さんは温泉やまちのグルメを、慈しむようにお話ししてくれました。観光で訪れる方々のみならず、地元

いわき湯本温泉の3つの泉質!!

- 1 硫黄泉
2 硫酸塩泉
3 塩化物泉

「本当にいいお湯なんです」いわき湯本温泉の女将さん方づくる「湯の華会」の会長で、こいと旅館女将の小井戸文恵さんは温泉やまちのグルメを、慈しむようにお話ししてくれました。観光で訪れる方々のみならず、地元

「本当にいいお湯なんです」いわき湯本温泉の女将さん方づくる「湯の華会」の会長で、こいと旅館女将の小井戸文恵さんは温泉やまちのグルメを、慈しむようにお話ししてくれました。観光で訪れる方々のみならず、地元

「本当にいいお湯なんです」いわき湯本温泉の女将さん方づくる「湯の華会」の会長で、こいと旅館女将の小井戸文恵さんは温泉やまちのグルメを、慈しむようにお話ししてくれました。観光で訪れる方々のみならず、地元

あかいかい 耳鼻咽喉科
院長 赤池徹哉
TEL 0246-29-5333

泉やまのべ眼科
院長 山野辺 聡
TEL 0246-75-2022

はたの眼科
院長 葉田野 孝
TEL 42-2040

吉成内科
TEL 42-2220

長瀬内科胃腸科
院長 長瀬克慶
TEL 32-3125

TARO PHARMACY
TEL 25-3600

山内クリニック
TEL 0570-080825

村田耳鼻咽喉科
TEL (22) 0010



「このままではダメになっ
てしまう。今までは、温泉
に頼ってきたけれど、今度は
私たちが、新しいいわき湯
本温泉の魅力を伝えてい
こう!」

各旅館の女将さんが集
い、着物姿でフラを舞う「フ
ラ女将」が誕生したのです。
着物姿で魅せるフラと、
女将さんならではの「おもて
なし」の心と笑顔は、注目の
的。頑張る姿は地域も動
かし、湯本町をあげてフラ

のまち」として盛り上がりを見
せています。いわき市も
「フラシティ」を宣言しまし
た。小井戸会長のこいと旅
館では、地域と連携しなが
らコスプレヤーの撮影に
も対応し人気を博するな
ど、各旅館でプラスαの魅力
づくりにも励んでいます。

一歩、震災からの回復
をたどっていたその時、再び
の苦難が訪れました。新型コ
ロナウイルスです。ダメージ
は図り知れませんが、感
染予防対策はもちろんのこと、
「震災があったからこそそ
のYummy

「安心安全」を全力で守

**今だからこそ…
ハワイアンズ安心安全の
取り組み**

「本気で私たちが楽しくし
なければ伝わ
りません。まちの中が楽し
くないと、お客様に伝わりま
せん。温泉マニアも上位に挙
げる全国有数の質の良い温
泉を、フラのまちと笑顔と
楽しさを通してお伝えして
いきたいです。コロナ禍で疲
れた心と身体をぜひ癒しに
来てください」



女将さん方の日々の心情など
Yummy*さんが歌詞にしたた
めました。「女将としての仕事
だけでなく、いろいろな方の思
い」に当てはまると思います! (小井
戸会長)
振付して、フラ女将のテーマ
ソングとして用いています。聞
いて楽しみ、踊ってお楽しみく
ださい!



夢花涙雨〜フラ女将の唄〜 歌 Yummy*

フラ女将カレー

女将さん方が考案。地元・太平洋酒造の酒麹、いわき産サンシャイントマトを使用したトマトジュース、パイナップル果汁を加えた、「美」を応援するカレーです。

各旅館などで販売しています。お問い合わせはいわき湯本温泉旅館協同組合 ☎0246(43)3017

「ハワイアンズは東京ド
ム6個分を有し、クリーン
サービス部には200人近
いスタッフが従事していま
す。以前は宿泊と日帰り
部門を分けていましたがコ
ロナ禍の昨年7月、更なる安
心安全の向上に向け、ク

リ支えています! クリー
ンサービス部の瀬合篤史部
長、斎藤康治グループプ
リダーにお話しを聞きまし
た。

プールに温泉、ホテル
大規模複合施設ならではの
ご苦労があると思います。

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部・北茨城まで配達もいたします

アルプ 介護部

(有)矢吹薬局
オフィス:いわき市佐糠町東一丁目10-9
TEL.0246-63-0816 FAX.0246-63-6745

●月~土曜 / 9:00~18:00
●店休日 / 毎週日曜・祝日

ショップ:いわき市東田町二丁目20-1
TEL.0246-63-6841
FAX.0246-63-6910

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

介護保険指定事業所 福祉用具事業所番号 0770401073

ご請求書をどこでも確認 WEBで簡単お手続き

JKGネット 会員募集中

ご利用金額がすぐに分かる

- ・累計ポイントもすぐに分かる
- ・貯まったポイントでいろいろもらえます

自分のガス料金がひと目で見られる

- ・今までのガス料金がグラフで表示されるので 分かりやすく比較できます

お得な情報が満載

- ・会員様ならイベント時に抽選会に参加することも出来ます

Gas One 常磐共同ガス株式会社
本社 / 福島県いわき市常磐湯本町日渡74-7
☎ **0120-43-3148**

http://jkg-energy.co.jp/

SOEDA CLINIC 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 いわき市常磐湯本町吹谷55-1
http://www.soeda-clinic.jp

織内健康 デイサービス

元気イキイキ パワーリハビリ

源かけ流し 温泉でリラックス

織内スパ デイサービス

織内健康デイサービス 織内医院

☎ (0246)44-0915 972-8318 いわき市常磐船町16

☎ (0246)44-1105 972-8318 いわき市常磐船町11

医療法人 社団 心生会 **織内医院** http://sinsei-kai.jp

〒972-8318 福島県いわき市常磐船町16 ☎ (0246)44-1133 ☎ 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

介護保険のことは、おまかせ下さい。

自分らしい暮らし 安心・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。

☎ **88-8920** 972-8325 常磐白鳥町丁田23番地の4

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。

☎ **84-8775** 970-8026 平字二丁目39

社会福祉法人 **仁愛会** https://jin-ai-kai.jp

〒971-8143 福島県いわき市遠野町上遠野字沢廣16番地の17 ☎ (0246)89-3288 ☎ 89-3337



多くのスタッフが従事する施設です。お客様だけでなく従業員の体温チェック・手指消毒なども万全を期す。

「館内、浴場、ロッカーなど、日中の定期的な消毒はもちろん、日帰り施設の閉館後は消毒専門のスタッフが館内すべてを消毒して回っています。コロナ以前からですが、ショー会場や休憩所、大浴場など、毎日閉館後には夜間専門のクリーンスタッフが入り、深夜2時ごろまで丹念な清掃を行っています。営業中もクリーンスタッフは消毒液を携行し、即座に対応する体制とっています。」

「日ごろのお掃除や安全管理に加え、コロナ感染予防から更なる緊張が強いられるのではないのでしょうか。」



12月号読者プレゼントキーワード 和とフラのおもてなし

「『正確』『迅速』『親切』だと考えます。お客様に非日常の空間を楽しんでいただくために、私たちクリーンスタッフは裏方に徹しています。ホテルでは食事から戻るときれいに敷かれているお布団、お風呂・プールと水分が多い日帰り施設では滑らないように丹念に水分が

まさに縁の下の力持ちですね。クリーンサービスとして大切なことは？」

「安心安全はお客様だけでなく、スタッフにも向けなければなりません。通常の清掃作業でも、作業効率の良い洗浄方法を追求し、女性でも扱いやすい清掃機材を導入するなど工夫をしています。」

スタッフみなさんの、ハワイアンズを守り抜く気持ち伝わります。」

拭き取られた通路など...、お客様には私たちの姿は見えなくても、お客様と一番向き合っているのが、クリーンサービスのスタッフなのかもしれません。」

し、感染予防を常に呼びかけています」
未曾有の経験です。
「汚れは目に見えますが、コロナは見えず、また前例がないことから清掃の完成形も見えません。見えないものとの戦いは手探りですが、各エリアでも現場ならではのアイデアを出して実行しており、更なる対策強化につながっています。他部門のスタッフにも清掃を学ぶ機会をつくり、意識を高め、実践してもらっています。」

家族や友人と思い出になる楽しい夢の時間を、ひとりで心から癒される至福の時間を、地元のわたしたちの疲れをほぐすリラックスタイムを、ハワイアンズはもたらしつけてくれます。」

「家族と同じ扱いをしてくれてありがとう」と、とても喜んでくれたお客様もいらっしゃいました。うれしく、仕事の励みになります。」

ホテルでは、特別にお子様グッズを多く残して残ります。アンケートではなく、自らメモ用紙に書いてくれるのです。「日楽しく、きれいなところで過ごせました」「また来ます!」。お客様が旅行に一緒に連れてきたためいぐるみを、そと布団に寝かせてあげておいたところ、「家族と同じ扱いをしてくれてありがとう」と、とても喜んでくれたお客様もいらっしゃいました。うれしく、仕事の励みになります。」

「安心安全はもちろんのこと、グリーンサービスも1つの商品という意識で取り組んでいます。日帰り施設も宿泊施設もコロナ対策をしっかり行っていますので、安心して遊びに来てくだせう!」

「いわき市を舞台に、フラガールの愛称で知られるスパリゾートハワイアンズのダンスチームを題材にしたオリジナルアニメ映画『フラ・フラダンス』が、12月3日から全国の映画館で上映されます!『フラ』を仕事に選んだ新人フラガールたちの絆と成長の1年間の物語で、いわき市の風景もたくさん描かれています!福原遥さんやいわき市出身の富田望生さんをはじめ、活躍中の俳優陣が声優を務めているのも魅力です!市内ではポレポレシネマーズいわき小名浜で上映されています。詳しくは、いわき市観光サイト(QRコード)をご覧ください。」



©BNP、FUI/FIおしなれサロンなつなぎ

スマホ首・肩こりにも効く☆猫背解消 上半身ストレッチ&エクササイズ

首・肩をマッサージする前に カチカチに固まっている上半身全体の筋肉をほくし血流アップさせよう!!

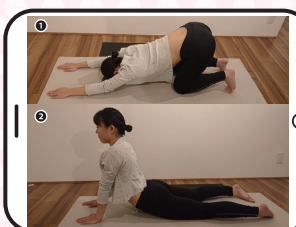
Enjoy Exercise

スマホをかざすと動画が見れます!

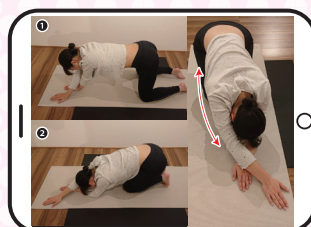
始めてみよう!
1回10分ヘルスケア

今回の先生
studio SOL 主宰
松崎 由香さん

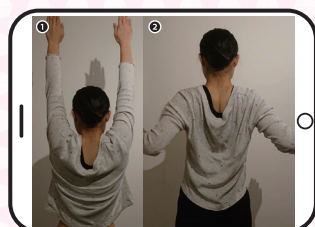
女性のための、他にはないプログラムで運動する大切さと楽しさを伝えるスタジオを目指します。
☎090-8742-0520 (常磐下船尾町)



A ①四つん這いから両腕を前に出し、顔や胸を床に近づけ、上半身を沈める(お尻は上げても下げても) ②四つん這いに体を戻し、今度は上半身を少しずつ反らしながら、恥骨を床に近づけていく(※お腹の力を抜かずに行い、無理に反らせない)



B ①四つん這いから左手の斜め左上に右手をクロスして出す。②この状態でお尻を引きながらお座りする→右側の体側が伸びる(左側も同様) ☆普段使われない筋肉が伸びるのでオススメ!!



C ①お腹に力を入れ固くしてから両腕を万歳する。余裕があれば耳の少し後ろまで引いてみる→一気に両腕を下ろす ②両肘を後ろにゆっくり引いていく。背骨に肩甲骨が近づいてくると一気に両肘を下ろす ☆締めるだけでなく脱力するのも大切!!

福島県 県民割プラスで いわき湯本温泉 に泊まろう!!

<https://iwakiyumoto.or.jp>

〒972-8321 いわき市常磐湯本町天王崎39-1
tel.0246(43)3017 fax.0246(44)5691 sahako@cocoa.ocn.ne.jp

この機会に近くても意外と縁が遠かった湯本温泉の魅力に触れてみてはいかがでしょうか?

2021年 忘・新年会特別プラン~待ちに待った[楽しみ]との再会~

「ハワイアンズ流 4つの特典」 完全個別料理 個別盛りで安心!旬を味わう多彩な料理 (120分飲み放題&施設入場券付)

【期間】2021年11月1日~2022年2月28日 【対象】15名様以上 県民割利用可

【遊んで】 癒されて 泊まって

毎日福島会館「極楽」コース 11,500円(税込) 毎日ハワイアンズコース 7,100円(税込) 毎日温泉コース 7,100円(税込)

ご予約の際はマスク、手袋を着用し安全を確保。もちろんマスクの下は肌です! 大皿料理取り分けし、トングを共有する心配もございません。また、ドリンクもパーカウスターでスタッフがご提供いたします。

スパリゾートハワイアンズ
〒972-8326 福島県いわき市常磐藤原町藤原50
www.hawaiians.co.jp TEL 0246-38-5935 MAIL:group-info@hawaiians.co.jp

12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11月22日現在

12/5	おちあい内科消化器科クリニック	9:00~17:00	小名浜岡小名	73-1171
	矢吹病院	9:00~17:00	佐糠町	63-1818
12	せき整形外科クリニック	9:00~17:00	常磐西郷町	84-9905
	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
	榎田病院	9:00~17:00	榎田町	63-3202
19	いわき湯本病院	9:00~17:00	常磐湯本町	42-3188
	吉田まさふみ整形外科	9:00~17:00	平仲間町	24-7600
	佐々木内科胃腸科	9:00~17:00	小名浜南君ヶ塚町	73-0345
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
26	常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	81-5522
	かしむら婦人科クリニック	9:00~17:00	泉玉露	56-2289
30	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
31	ネモト内科クリニック	9:00~17:00	平新田前	25-0663
	石井脳神経外科・眼科病院	9:00~17:00	小名浜林城	58-3121
	こうじま慈愛病院	9:00~17:00	錦町	63-5141
	緑川内科クリニック	9:00~17:00	錦町	68-6415
1/1	渡辺内科・胃腸科	9:00~17:00	平倉前	25-7272
	小名浜生協病院	9:00~17:00	小名浜岡小名	53-4374
	いわぶちクリニック	9:00~17:00	錦町	63-1501
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
	渡辺産科婦人科	9:00~17:00	常磐関船町	42-4567
	磐城中央病院	9:00~17:00	小名浜南富岡	53-3511
元日	矢吹病院	9:00~17:00	佐糠町	63-1818
	こじま内科	9:00~17:00	遠野町上遠野	74-1500
	常磐腎臓泌尿器科クリニック	9:00~17:00	常磐下船尾町	43-1200

※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

12/12	おおはらこどもクリニック	東田町	63-0001
19	あおぞらキッズクリニック	小名浜大原	85-5439
26	やまざわこどもクリニック	郷ヶ丘	28-8686

●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



ワクチンに関する情報は日々更新されています

いわき市のホームページ(右のQRコードからも確認できます)で、予約を受け付けている接種会場や空き状況をお知らせしています。ワクチンに関する情報は日々更新され、最新の情報はいわき市の公式LINEからも受け取れます。



会場情報



公式LINE

いわき市のコロナワクチン接種実績

新型コロナワクチンの1回目及び2回目の接種状況は表の通りです。(令和3年11月16日現在)。全体(12歳以上)で85.8%の2回目の接種を終えています。

	1回目接種	2回目接種
高齢者(65歳以上)	93,835人 95.2%	92,783人 94.2%
全体(12歳以上)	254,828人 87.9%	248,491人 85.8%

世代別	12-19歳	75.0%	50-59歳	88.3%
2回目ワクチン接種率	20-29歳	74.0%	60-64歳	89.3%
	30-39歳	76.2%	65歳以上	94.2%
	40-49歳	83.2%		

10代・20代の男性と保護者の方へ

厚生労働省からファイザー社と武田/モデルナ社の新型コロナワクチン接種後、ごくまれに心筋炎・心膜炎が発症した事例が報告されています。特に10代・20代男性の、2回目接種後4日程度の間が多いですが、武田/モデルナ社よりもファイザー社ワクチンの方が、発症報告の頻度が少ない傾向があります。

これらを踏まえ、10代・20代の男性はファイザー社のワクチン接種も選択できます。すでに武田/モデルナ社で1回目を接種した方も、予約を取り直して2回目をファイザー社ワクチンにすることが可能です。詳しくは市コールセンター(0120-053-500)へお問い合わせください(右のQRコードからも確認できます)。ワクチン接種後4日程度の間、胸の痛み、動悸(どうき)、息切れ、むくみなどの症状が見られた場合は、速やかに医療機関を受診して、ワクチンを受けたことを伝えてください。※心筋炎・心膜炎と診断された場合は、一般的には入院が必要となりますが、多くは安静によって自然回復します。



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)
 (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慮、60歳~64歳の間に献血経験がある方に限ります。

12/3	9:00~11:00	いわき中央警察署
12	9:30~16:30	イオンいわき店
15	10:00~11:30 13:00~16:30	いわき市役所
19	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター
22	9:00~11:30	小名浜支所
26	9:30~11:30 13:00~16:30	イオンいわき店
28	9:00~11:00 13:00~16:30	いわき市保健所 福島県いわき合同庁舎

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17	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 手帳の選び方

来年の手帳を選ぶ時期になりました。1年間もとも身近な相棒になるのですから、相性のよいものを選びたいですね。最近はスマホでスケジュール管理をする方も増えましたが、手書きの手帳も併用しながら、さらなる楽しい手帳ライフを送っているようです。文房具店「パピルス」代表取締役の渡辺寛之さんに聞きました。

コロナ禍の手帳の選び方のポイント

今年も残すところあとわずかですね。コロナ禍も2年が経とうとしています。今日は皆さんにコロナ禍の手帳の選び方のポイントとコロナ禍のおうち時間の楽しみ方をお

伝えできればと思います。

手帳を選ぶ前に

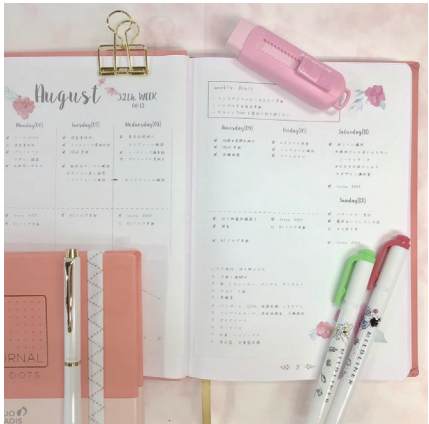
コロナ禍において旅行や遠出がなかなかしにくい現状や、感染状況に応じて行事が変更になるなど予定が立てにくい日々が続いていますね。

近年、予定をスマホで管理される方が多い一方でまだまだ手書きの手帳で予定を管理される方が多くいらっしやいます。私のように併用している方も多いようです。

手書きの手帳で予定を管理するメリットは2つあると思います。

一つ目に何よりページをすぐ開けて予定が見やすいこと。二つ目は、1、2行でも毎日の出来事などが書いてあれば過去の出来事を振り返り、楽しい思い出に浸ったり懐かしんだりできます。その時の気持ちまで文字から鮮やかに思い出されるので不思議ですね。

数年前までは月間の予定だけであれば月間マンスリー型、もう少し週間の予定を管理したい方はレフ



ト式(見開きの左側に1週間、右側にノートの手帳)や、セパレート式(見開き両側に均等に1週間が配置されている手帳)、毎日時間単位で予定を管理したい方は時間軸が入ったパーチカルタイプなど大まかにおすすめの様式が分かれていました。

今も基本的なものは変わりありませんが、近年ではメーカーさんも様々なフォーマットを出してきています。やはりポイントとしては自分の毎日のライフスタイルに合った手帳を見つけれられると良いですね。「手帳に何を書きたいか」を明確にしておくとも良いと思います。

コロナ禍での変化

コロナ禍以降、お客様からお問い合わせが多いものが、1日ごとの記録ができる手帳や日記帳、少し質の良いノートですね。その背景には、家で過ごす「おうち時間」が増えたことで、自分と向き合ったり、内省的になったり、趣味の事をノートにまとめたり、毎日のちよつとしたできごとを記録しておきたいというニーズがあるようです。ビジネスだけでなく、プライベートをより充実したものにしたいという方が増えているなど感じています。

パピルスに来店されるお客様のなかにも、SNSで流行っているノートのまとめ方や著名なデザイナーさんがSNSライブで紹介したようにノートを作ってみたなど、各SNSでの情報収集が当たり前になってきて

いるのだと感じさせられています。各SNSには様々な映える写真や情報が溢れていますね。お客様の中には「SNSで見て気になったけど実際物が見てみたら」というお声を頂きます。パピルスには文房具大好きスタッフが揃っています。お客様にこんな風に商品を使ったら毎日が楽しくなると感じてもらえるように、素敵な見本や手の込んだ楽しい売り場をつくってあげています。規模的にもすべてのお声にお応えすることはできませんが、お客様のお声に耳を傾けながら楽しいお店を目指し日々スタッフ一同頑張っております。

是非パピルスに遊びに来てくださいね。

新しい手帳はモチベーションを上げてくれます。使いやすければなおさらです。お気に入りの書き味のペンも選べばさらに楽しい！手帳を通して来年が素敵な1年になりますように…。

パピルス
いわき市常盤下船越町古内2996
0246-4132440
代表取締役 渡辺寛之さん

お陰様でパピルスは11月で26周年を迎えることができました。12月は28日まで休まず営業致します。この記事を見たとすつて頂けます。クリスマスパーパワークラフトを差し上げさせていただきます。先着10名様。

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

花の向かい合わせのリースや寄せ植えを贈って、大切な人へ気持ちを伝えることができます。

門松作り
～黒竹でシックに～
開催期間：12/6(月)～18日(土) | 日・夜開催可
参加費：¥6,600(消費税別)

青山ガーデンフラワー
いわき市平原田自字中内南177-4
10:00～18:00
日曜日、祝日
あり

0246-34-8783

2021.12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

12/12日 12/26日
9:30～16:30 9:30～11:30
※献血バス2台 ※献血バス2台

※日程・時間は諸事情により変更になる場合がございます

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 食品科・日用品科営業 地下7階-222号 その他各階 朝9時～21時
※各店舗は第一の売場にて営業時間があります

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**

読者プレゼント

応募締切 2021年12月31日(金)
 ●当選発表は発送をもって代えさせていただきます。
 ●プレゼントの発送は1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・暮らす編集部
 「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・暮らす」を手にした場所(例折込・マルト店頭など)のご希望の商品(品または品名)
 ⑦読者の改善点 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・発送およびそれに係る業務のみ利用し、他目的に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。

**COCOARでスキャンして
応募用キーワードをGET!!**

**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



ボリューム満点!キッチンカーのハンバーガー!!

泉州滝尻定ノ田の匠だるま屋となりで、50'sアメリカンの雰囲気漂うおしゃれなキッチンカーで販売されている、ボリューム満点のハンバーガーが幅広い世代に人気です。

ビーフ100%のパーティと全粒小麦粉のふわふわパンズと自家製ソースの「ハンバーガー(880円)」をはじめ、イチオシの「BOB'sバーガー(1,080円)」、「テリヤキバーガー(880円)」の定番メニューから、匠だるま屋自慢の日光唐揚げや串カツ、ローストビーフなどをそれぞれサンドしたオリジナルバーガーもココでしか味わえません。ひとつひとつ丁寧に手作りされていますのでお電話でもご注文がおススメです。予算によってはデリバリーも可能です。定休日、営業時間など詳しくはQRコードからご確認ください。表示価格は税込みです。



BOB's BURGER
 いわき市泉州滝尻定ノ田205 ☎0246-84-6656

新春の食卓に華を咲かせる“特製おせちオードブル”

毎年心待ちにされている方も多くいらっしゃる、あの浅草だるま屋の“特製おせちオードブル(5人前・16,200円)”が今年も先着100個の限定販売されます。

晴れやかな年始をご家族・ご親戚が集まって迎える食卓や宴の席に華を咲かせます。選り抜かれた食材と、食材本来の味にこだわった優しい味わい。ひとつひとつ手作りで彩りよく豪華に詰め込まれた究極のおせちで、老若男女問わず幅広い層で満足いただけます。

また特選寿司(5人前・12,980円)と一緒に予約すると、セット価格(28,000円)でお得にご購入できます。



浅草だるま屋 ☎0246-84-5729
 匠だるま屋 ☎0246-84-6656

いわき准看護学校で一般I期願書受付開始

いわき市医師会附属いわき准看護学校(洪浩彰学校長)では、令和3年12月20日(月)から令和4年1月7日(金)まで、令和4年度一般入学試験1期の出願を受け付けています。

同校は2年の修業期間で准看護師に必要な知識と技術を学び、医療機関での臨地実習で実践的な技術と態度を習得しながら、准看護師試験合格を目指します。医療のみならず介護や福祉の分野でも看護職のニーズは高く現在、キャリアアップを目指して、社会人経験者や子育てと両立しながら学ぶ学生の方が多いのも特徴です。一般入学試験1期の試験日は令和4年1月16日(日)で、同校で行われます。受験対象は中学校卒業以上(令和4年3月卒業見込みを含む)。試験科目は学科(国語・数学)・作文・面接。今後、一般II期、社会人枠II期の入試も予定しています。願書は下記の同校で用意しています。日程等詳しくは同校のホームページ(右QRコード)をご覧ください。

いわき市医師会附属いわき准看護学校
 いわき市中央台飯野4丁目7-1 ☎0246-38-4202



いわき地区倫理法人会「空先拓海マジック&トークショー」

「いわき地区倫理法人会会員様感謝の集い『空先拓海マジック&トークショー』」が12月25日(土)18:00から、スパリゾートハワイアンズシアターで開かれます。入場無料(定員50人)でコーヒーとケーキ付き、同会会員以外の方も参加できます(終了後の交流会に参加希望の場合は別途会費1,000円)。クリスマスの夜をマジックショーで楽しみませんか?

空先さんは1994年、岡山県生まれ。親族による10年にわたる虐待を受け、非行・ホームレスなど過酷な幼少時代を送りました。18歳で独学でマジックを学びはじめ、20歳から本格的にマジックの道へ。現在は本業の傍ら、自身の経験をもとに施設や学校で講師も務めています。福島県には震災の復興支援で訪れたのをきっかけに、現在も足を運んでいます。参加申込は下記事務局にメールか、右のQRから申込用紙付きチラシをダウンロードしファックスで。12月10日(金)締切。

福島県いわき市倫理法人会
 ☎0120-072-042(さくら保険事務所竹村さん)
 FAX0246-92-0720
 iwakisi-rinri@arion.ocn.ne.jp



担当医を紹介します

かわけさまで21周年

キレイになりたいあなたへ

いよいよタウン形成外科クリニックの石原信浩理事長に美美容外科に力を入れて取り組んでいきます。

美容外科にかかったらお肌のケアに力を入れています。インターネットなどの広告で調べたりと、数多くあり、医師を探したいのではありませんか? ホームページでこのクリニックの美容外科に力を入れているところを見ていただくことも可能です。

このクリニックの美容外科は、信頼と安心を重視しています。医師が患者さん一人ひとりに対して、丁寧なカウンセリングを行い、ご要望やご希望に合わせた施術を行います。

また、医師の経験や技術、最新の医療機器の導入なども重視しています。医師が患者さん一人ひとりに対して、丁寧なカウンセリングを行い、ご要望やご希望に合わせた施術を行います。

治療費用の目安	
二重まぶた(埋没法)	44,000円〜
二重まぶた(切開法)	89,000円〜
隆鼻術(ヒアルロン酸)	6,600円
ヒアルロン酸(1ヶ月)	6,600円
サマール(肉のたるみ)	99,000円
豊胸術(ヒアルロン酸)	517,000円
豊胸術(ヒアルロン酸)1ml	3,080円
脂肪吸引1箇所	187,000円〜
ワタリ肌レーザー	5,500円〜
わきが・多汗症(手術)	264,000円
多汗ボトックス注射(両脇)	44,000円
ケミカルピーリング(きび)	11,000円
フォトフェイシャル	18,700円
シミ・くすみ・赤ら顔	18,700円

当院は「レーザー脱毛」を取り入れています

リゼ脱毛

Instagram @town_clinic

IWAKI UNIVERSAL マルシェ
 虹のかけはし

店員さんのおすすめ「シヨクリューム」

虹のかけはしさんには、シヨクリューム100円とは思えないボリュームがあり、とても美味い商品です。シヨクリュームは、シヨクリュームという名前の相性が抜群です。10月開催された学園祭に出たいたいに際し、すでに200個完売するほどの人気商品です!

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。

今回のリポーター
 愛璃さん
 柚美さん

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

「パンの香りに誘われて、ドアを開けたその先には...」

ドアを開けてすぐ、ガラス越しにパンを作っている様子が見えます。その空間は、作り手とお客さんがお互いの顔が見えるようになっているので、笑顔でパンをおすすめしてくれます。温かな雰囲気でもたれたいと思えるお店です。

「つづま」ころを込めて、商品の形を綺麗に丁寧に作ることを心がけていることが伝わってきます。

虹のかけはしの人気商品は、菓子パンはメロンパン、惣菜パンはピザパンです。今後は、パンの種類を厳選して、季節のパンを増やしていきたいとのことでした。

いわき郡山南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 医師 石原信浩

0120-107-455 (金曜線) 0120-107-286 (日線)

完全予約制

かざす ※院内の様子が見られます。

いわき市医師会から皆様へ

【第30回】突然寝たきり

山内クリニック 院長 山内 俊明先生

「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、地域の取組みや、いわきの現状などをご紹介いただくコーナーです。

中野庄内先生

生が9月に脳血管障害について書いていましたが寝たきりになる重要な原因として脳梗塞があります。脳梗塞は一般的に動脈硬化などから起こりますので、食事、糖尿病、脂質異常症など生活習慣に気を付けていると良いとされます。しかし、それらが多たなく健康そうにしている方でも突然寝たきりになる病気があります。不整脈の一種である心房細動が原因です。循環器専門医としてこの対策について詳しく説明したいと思います。

ときどき心房細動になる発作性心房細動と心房細動になりっぱなしの持続性心房細動と分けられますが、どちらにしても心房細動による自覚症状に気が付かない方が、治療を受けずに突然寝たきりになって、その原因が心房細動だったと初めてわかることが多くみられます。寝たきり状態からリハビリをして普通の生活に戻ることは非常に大変ですし、そのまま寝たきりで死ぬまで過ごす場合が多いです。特に心房細動からの脳梗塞は重症例が多く、要介護状態や寝たきりになり、更には死に至る方が約6割と言われます。

この心房細動に早く気が付くためにどうするか？最近



ネットを検索すると詳しく出て来ますのでそれを見ることも良いでしょう。(例：心房細動・COM)自分で脈拍をみるくせをつけて毎日みることを、胸部症状があるときに脈を確認することも大切で、自己脈がとれない場合は、市販の携帯型心電計や腕時計で心電図をみることもできるものがありますが、それらを活用すること

も良いかも知れません。

心房細動の有病率は年齢と共に増加します。また、個人差はありますが毎日の多量飲酒(アルコール量 60g以上・25%焼酎は100mlで25gに相当します)で240ml以上は危険)は心房細動が起りやすくなります。

心房細動がわかった場合は抗凝固療法で脳梗塞の予防をすることが出来ます。兎に角、日常生活習慣を見直して、自己脈を確認し、心配であれば専門医を受診して下さい。

「突然寝たきり」から自分を守りましょう！

医療法人 医和生会 山内クリニック
院長 山内俊明 先生
いわき市平谷川瀬1丁目16-1
0246-255-8118

循環器専門医、家庭医専門医、救急専門医の3人が勤務して、外来と在宅訪問診療に介護保険関連事業を行い、医療・介護・福祉の総合サービスを目指しています。

美味しくはじめる健康な食生活
ハッピー・レシピ
30分

スマホをかざすと、1分でわかるレシピ動画が見れます！

お手軽かつヘルシーに♡
真だらとトマトのブレゼ



ブレゼとは、フランス料理に用いられる調理方法で、少量の水分でじっくり蒸し煮にする調理法です。フライパンひとつで簡単に仕上げることができ、焼かず蒸すことで油を使わず低カロリーに仕上がります。12月が旬の真だらを使うことで、真だら本来の味をより引き出せますよ。

- 【材料(4人分)】**
- 真だら.....4切
 - ニンジン.....1/2本
 - エリンギ.....1パック
 - ミニトマト.....5~6個
 - ニンニク.....1かけ
 - レモン.....1/2個
 - バジル.....適量
 - バター.....40g
 - 酒.....100cc
 - オリーブオイル.....大さじ1
 - 塩コショウ.....適量



- 【作り方】**
- ①真だらは皮と骨をとり、塩コショウをふりかける。
 - ②ニンジンは皮を剥いて2~3cmほどのいちょう切りにし、エリンギは縦に薄切りにする。レモンを薄く輪切りにし、ミニトマトは半分切る。ニンニクはみじん切りにする。
 - ③鍋の底にバターを塗り、ニンジン、エリンギ、みじん切りにしたニンニクを入れ、軽く塩コショウをする。
 - ④少し炒めたら酒を入れて全体になじませる。
 - ⑤酒が沸騰したら、②の野菜の上に真だらとミニトマトをのせ、オリーブオイルを回しかける。蓋をして弱火で8~10分蒸らす。
 - ⑥器に盛り、輪切りのレモンとバジルを散らす。

★おまけレシピ★
【リンゴとサツマイモのポタージュ】

- 【材料(4人分)】**
- リンゴ.....1個
 - サツマイモ.....1本
 - タマネギ.....1玉
 - 牛乳.....500~600ml
 - 水.....200ml
 - バター.....10g
 - コンソメ顆粒.....小さじ2
 - 塩.....ひとつまみ
 - バジル.....お好みで

- 【作り方】**
- ①リンゴは皮を剥いてタマネギとともにスライスする。サツマイモは塩水でアクを抜き、5cm程度の角切りにしたらレンジ500wで5分温める。
 - ②鍋にバターを入れてリンゴとタマネギを入れ、塩を加え中火で炒める。
 - ③しんなりしてきたらコンソメと水を入れ、中火で煮る。
 - ④水分が半分になったら火を止め、牛乳を加える。
 - ⑤粗熱が取れたらミキサーに④を入れ、なめらかにする。
 - ⑥⑤を再度温め、器に盛り付ける。
 - ⑦茹でたサツマイモとお好みでバジルをトッピングする。

相双地区の**情報満載** **ぐるっと相双**

RENEWAL OPEN

あなたの**気になさる**が**すぐに見つかる!**

ポータルサイト運営を通じ、相双地区の復興を支えます。

掲載店募集中

お問合わせ
Info@gurutto-soso.com