



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—

1  
January, 2022  
Vol.064  
TAKE FREE  
2022年1月1日発行



**MARUT**  
本/いわき市勿来町窪田十条3番1部  
TEL (0246) 65-1522

**パート・アルバイト募集中**

●発行部数 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。

今月の特集テーマ

## 腸のお話し

index

- P1~4 腸内環境を整えて 2022年も絶好腸
- P4 ハッピーレシピ Enjoy Exercise
- P5 健康カレンダー Healty Action
- P6 ライフチャンネル
- P7 読者プレゼント NEWS&TOPICS
- P8 年頭のメッセージ (市医師会会長・市社会福祉協議会会長)

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!!



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・暮らしす編集室

〒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

【かざす】 **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

【かざす】 機能訓練・はり・きゅう・マッサージ  
**元からだ元気治療院**  
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)  
【かざす】 鍼灸師・あん摩マッサージ指圧師、随時募集中!

## 腸内環境を整えて



**2022年も絶好腸**

今年第1弾のテーマは「腸」です。腸には多くの神経細胞が張り巡らされていて、「第2の脳」ともいわれるほど、重要な機能を持っています。健康を大きく左右する大切な器官です!一方、近年は大腸癌(がん)などをはじめとする腸の疾病も多い現状があります。そこで今回は、織内医院院長の織内電生先生に「腸」について詳しくお伺いしました。今年の元氣は、「腸」から!

明けておめでとございます。昨年は新型コロナウイルスに明け暮れ、心も体も落ち着かない毎日でした。もうしばらくは「ウィズコロナ」での頑張りが必要なのでしょう。La・暮らしすは今年も「元氣に楽しく!健康な暮らしを応援する生活情報誌」として、みなさんが毎日を明るい気持ちで生き生きと過ごせるコツやスキル、情報や話題をご紹介します。一緒に学びましょう!今年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

「食」の消化・吸収をし、その老廃物を便として排泄する働きがあります。それ以外にも非常に大切な免疫器官としての働き、重要なホルモン分泌器官としての働き、そして神経伝達物質をつくり脳と関連し精神や自律神経の調整に関する働きもあります。

腸には、胃の次の十二指腸、小腸、大腸があり、胃から十二指腸が消化、小腸が吸収、大腸が排泄を担っています。胃酸により分解された食べ物は十二指腸で消化酵素が入った胆汁と肝臓からの胆汁が加えられ、より細かな栄養に消化されます。小腸ではその栄養を吸収し、大腸ではその老廃物の水分を吸収し便を形づくります。

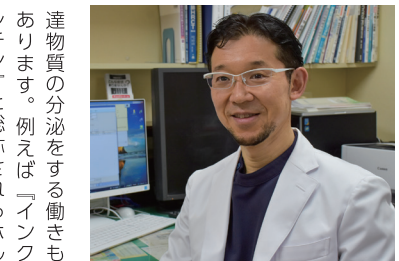
腸の働きについて教えてください。

「食」の消化・吸収をし、その老廃物を便として排泄する働きがあります。それ以外にも非常に大切な免疫器官としての働き、重要なホルモン分泌器官としての働き、そして神経伝達物質をつくり脳と関連し精神や自律神経の調整に関する働きもあります。

腸は体内で最大の免疫器官でもあります。全身の7割もの免疫細胞が腸に集中して、細菌やウイルスからの防御や、癌細胞を排除する働きを担っています。

様々なホルモンや神経伝達物質の分泌をする働きもあります。例えば「インクレチン」と総称されるホルモンは、食事をすると小腸から分泌され、血糖の調整に重要な役割をしています。インクレチンに関連した薬は近年の糖尿病治療で重要な役割を担っています。

そしてそれらすべての働きをサポートしているのが腸内細菌です。その良し悪しが私たちの健康に大きく関わっています!



**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><b>スーパー内清掃/中岡町</b> 【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</p>	<p><b>スーパー内清掃/常磐</b> 【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</p>	<p><b>公共施設内清掃/平</b> 【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</p>	<p><b>大型商業施設内清掃/鹿島</b> 【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</p>
---	---	--	---

まずは **お気軽にお電話下さい!**

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。

売り場の除菌、モップ拭き、トイレ全面清掃、ゴミ回収などを行います。

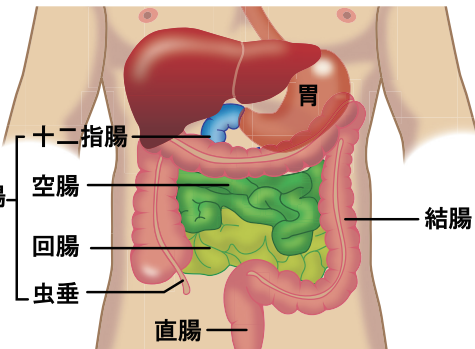
売り場の除菌及びモップ拭き、トイレ清掃、ゴミ回収、駐車場ゴミ拾い等を行います。

いわき市役所内の清掃です。床の拭き拭きやトイレ清掃、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町諏訪11番地の1  
TEL. 0246-92-0555

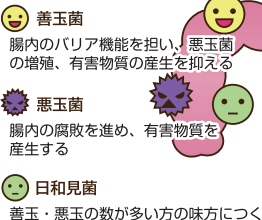
**0120-239341**  
担当/総務課

電話連絡の上 **履歴書(写真貼付)を郵送下さい!**



胃、十二指腸、空腸、回腸、虫垂、直腸、結腸

わたっています。その良し悪しは肥満、糖尿病、大腸癌、動脈硬化症、アレルギー、炎症性腸疾患などの疾患や肌の若々しさなどと密接な関係があります。胎児の腸は無菌状態ですが、生後、外界の菌を取り込んで腸内の細菌を形づくっていきます。3歳頃までに腸内細菌は形づくられ、菌の種類は一生変化しないとされています。善玉菌と悪玉菌、中間の菌に分けられますが、そのバランスは生活習慣や加齢などで変化していきます。加齢と共に悪玉菌の割合が増えていきます。



善玉菌、日和見菌、悪玉菌

腸内の環境が悪化する原因は、タンパク質や脂質に偏った食事、不規則な生活、過度の飲酒、睡眠不足、ストレス、抗生物質の使用、そして便秘などが挙げられます。肉食に偏った食事やインスタント食品を避けたいほうが良いでしょう。

【水溶性食物繊維】 水溶性食物繊維は、水に溶けてゼリー状になるもの。日本食は理想的な食事といえますが、最近の食事の欧米化に伴い腸内環境が悪化しているといわれています。食物繊維には水溶性食物繊維と不溶性食物繊維があります。

【不溶性食物繊維】 不溶性食物繊維は、水分を吸収して便の容積を増やし排便をスムーズにしてくれます。また、有害物質を吸着させて、便と一緒に体外に排出するため、大腸癌のリスクを減らしてくれます。

【発酵食品】 発酵食品には善玉菌が多く含む味噌やぬか漬け、納豆、キムチ、ヨーグルトなどがあります。バランス良く摂るのが望ましいです。整腸剤や善玉菌を増やすためのサプリメントを利用するのも良い方法です。

での腐敗を進行させ有害物質を作り出したりします。腸内環境を良くする方法は？

で、果物や野菜に含まれるペクチンや、コンブやワカメなどのぬるぬる成分アルギン酸がこれにあたります。小腸での栄養素の吸収速度を緩やかにし、食後の急な血糖値の上昇を抑える働きがあります。また、コレステロールを吸着し体外に排出することで血中のコレステロール値も低下させます。さらに、ナトリウムを排出する働きもあるので、高血圧を予防する効果もあります。

腸内環境をよくする食品

食物繊維(水溶性・不溶性)やオリゴ糖を含む食物



整腸剤やサプリメントなど

「腸の病気は大きくわけて腫瘍性、炎症性、機能性に分けられます。腫瘍性疾患」 腫瘍性で代表的なのが大腸ポリープと大腸癌です。大腸癌検診ではそれらを見つめるために便潜血検査が使われています。便の中の微量な血液を検出する検査

あかいけ耳鼻咽喉科. 院長 赤池徹哉. 診療科目: 耳鼻咽喉科. TEL: 0246-8045. 予約優先: 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. 診療時間: 月・火・木・金/午前9:00~12:00 午後3:00~6:00.

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.

吉成内科. 理事長・院長 吉成 毅. 診療科目: 内科・消化器科・呼吸器科. TEL: 42-2220. https://www.yoshinarinaika.jp/

長瀬内科胃腸科. 院長 長瀬克麿. 診療時間: 午前8:00~12:00 午後1:30~5:30. TEL: 32-3125. http://www.nagase-naika.net/

TARO PHARMACY. 薬局90-ファーマシー. いわき市平谷川瀬一丁目17-6. TEL: 25-3600. FAX: 25-3655.

山内クリニック. 理事長 山内俊明. いわき市平谷川瀬一丁目16-5. TEL: 0570-080825. 診療時間: 午前8:30~12:00 午後2:30~5:15.

村田耳鼻咽喉科. 院長 佐藤おる. 診療時間: 午前9:00~12:30 午後14:00~17:00. TEL: (22) 0010.



便潜血検査は決して精度の高い検査ではないため、大腸ポリープや大腸癌があっても陽性にならないことがありますが、大腸ポリープや大腸癌の家族歴、肉食に偏った食生活、食物繊維摂取が少ない、喫煙、運動

不足、などのリスクを複数持つ50歳を過ぎた方はドック検診などを利用し大腸内視鏡検査を受けることをおすすめします。

【炎症性疾患】  
炎症性腸疾患と呼ばれる潰瘍性大腸炎やクローン病は腸の中の免疫が暴走して慢性の腸炎を起こす疾患で、その原因はまだ完全にはわかっていません。しかし近年は腸内の細菌がその免疫の暴走を引き起こす一因らしいことがわかってきています。日本では食事の欧米化とともに発症数が増え続けています。

大腸ポリープ（腺腫）は発育すると癌になりうるものです。その発育は一般的に緩徐で、癌になるのは部のみですが、大腸癌の多くはポリープが癌化してできるため、ポリープのうちに治療すれば大腸癌を予防できる可能性が高くなります。内視鏡でポリープを取る治療は比較的難易度が低く、施設によっては内視鏡検査の際にその場で治療もしています。



「そんなのです。健康のために、腸内環境を整えることが大切です。そのための生活はとてもしん

大腸癌はきちんと対策をすれば予防や早期発見できる可能性が高まるのですね。そしてその他の腸の病気を腸内細菌を意識した生活を続けることで回避できる可能性があることもわかりました。

【機能性疾患】  
機能性の疾患である過敏性腸症候群は、腸に目に見える異常がないにもかかわらず、下痢や便秘を繰り返す、腹痛や腹の張りなどの症状をきたす疾患です。はっきりとした原因は未だわかっていませんが、そのうちの一部は腸内細菌の関与が示唆されています」

最後に、腸の健康に関して日々意識すべきセルフチェックはありますか？

「まず便の状態を見るようにしましょう。腸内環境が良い人の便は黄褐色の軟らかいバナナ状の便で、息まなくとも気持ちよく出ます。そして二オイもきつくなりません。出た後は残便感がなくすっきりします。ちょうど良い便回数は人により異なります。気持ちよく出る回数がある人に合った回数です。」

腸内環境が悪い人の便は、においのきつい黒っぽい便です。残便感やお腹の膨満感、痛みも伴います。最後に病気が疑われる便についてお話しします。便に血が混ざっている時は大腸の腫瘍の可能性がありま

腸内環境にいい習慣



バランスのよい食事 十分な睡眠 適度な運動 規則的な生活

腸内環境に悪い習慣



喫煙 過度な飲酒 肉食に偏った食事やインスタント食品 不規則な生活、睡眠不足、ストレス、便秘なども要注意

1月号読者プレゼントキーワード 腸内環境を整える



師に相談しましょう」

腸内環境が悪い人の便は、においのきつい黒っぽい便です。残便感やお腹の膨満感、痛みも伴います。最後に病気が疑われる便についてお話しします。便に血が混ざっている時は大腸の腫瘍の可能性がありま

便の時は胃や十二指腸の出血の可能性がありま

た便が細く膨満感を伴う時は直腸癌などによる狭窄の可能性がありま

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 お気軽にお願い下さい

**アルプにまかせて安心**

いわき市内はもちろん双葉郡・茨城県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

ショールーム: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

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**

医療法人社団 **心生会**

**織内 医院**

理事長・院長 織内 竜生 日本消化器内視鏡学会専門医

内科 胃腸科 循環器科

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30～11:30	●	●	●	●	●	●
14:00～17:30	●	●	●	●	●	休

● 休診日: 日曜日・祭日・土曜午後

介護保険指定 通所介護部

● 織内スパデイサービス ● 織内健康デイサービス

〒972-8318 福島県いわき市常磐関船町迎16  
TEL.0246-44-1133 代表 FAX.43-6601 http://sinsei-kai.jp

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 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。

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 88-8920 〒972-8255 常磐白鳥町老丁田23番地の4

TEL 84-8775 〒970-8026 平字二町目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袋16番地の17 TEL 0246)89-3288 FAX 89-3337

いわき市医師会から皆様へ

《第31回》子宮内膜症について

月川レディースクリニック 月川 奏先生



「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。

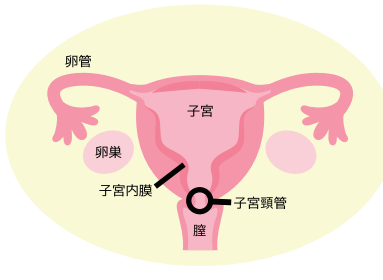
子宮内膜症という病気を聞いたことがありませんか。生理（医学的には月経）というものが正しいのですが、おなかや腰が痛くなる原因には、いろいろなものがありますが、長期間にわたり頑固な痛みが続いたり、以前に比べて痛みがだんだんひどくなる場合には、子宮内膜症という病気の可能性があります。

子宮内膜症では、生理痛（月経痛）のほか、性交（セックス）のときの痛み、排便痛、腰痛などの症状がみられます。

子宮内膜症は月経のある女性の約10%に発症し、最近増加傾向が認められます。原因は未だによくわかっていませんが、慢性の炎症性疾患といわれていて、閉経時までは徐々に進行し、周囲の臓器や組織と癒着が起これ、それに卵管や卵巣が巻きこまれて不妊症の原因になることもあります。特に卵巣内に発生して血液が留まるのがチョコレート卵巣といわれます。大きくなると卵巣癌が発生することもあり注意が必要です。また、最近の研究では妊娠し

た場合、切迫早産（過度におなか張ること）、前置胎盤（胎盤が産道を覆うこと）、胎盤早期剥離（分娩前に胎盤が子宮からはがれること）が子宮内膜症を発生している妊婦さんとか比べて、有意に高いこともわかっています。さらに心血管（心筋梗塞など）の病気が増加することもわかっています。

治療は薬物療法と手術、およ



び両者を組み合わせた治療があり、症状の進行度、卵巣チョコレート卵巣の有無、年齢、妊娠希望の有無などによって選択されます。

また、手術しても再発を繰り返すことも多く、長期間この病気と上手に付き合っていくかなければなりません。生理痛がひどいときは、早めに専門医を受診することをおすすめします。

**月川レディースクリニック**  
院長 医学博士 月川 奏 先生  
〒970-0026 いわき市平字蓮子町2-6  
TEL 0246-351-3311

一昨年末で週一回福島県立医科大学非常勤講師として、更年期・骨粗鬆症専門外来を担当していました。

美味しくはじめる健康な食生活 **ハッピー・レシピ**

25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！

病みつき！ **アボカド肉味噌チーズ焼き**



**豆知識**

アボカドに多く含まれている食物繊維は、便秘の解消や腸内環境を整えるのに役立つだけでなく、血糖値の急激な上昇を防止したりコレステロールの吸収を妨げたりする働きがあります。日本人は野菜や果物の摂取不足から、食物繊維が不足気味ですが、アボカドは1/2個でリンゴ1個の倍以上の食物繊維が摂れます。

食物繊維は腸内で善玉菌のエサとなり、善玉菌が増えるのを助けてくれるので、チーズ、味噌などの発酵食品と合わせて摂取するのがおすすめです。

**【材料(4人分)】**

豚ひき肉……………100g  
アボカド……………1個  
納豆(小粒)……………2パック  
トマト……………1個  
タマネギ……………1/2個  
ニンニク……………1片  
ピザ用チーズ……………60g  
味噌……………大さじ3  
砂糖……………4g  
酒……………小さじ2  
ごま油……………小さじ2  
オリーブオイル……………少々  
塩コショウ……………適量  
刻み海苔……………お好みで

**【下準備】**

アボカドの種まで縦半分に包丁を入れ、ぐるりと切り目を入れ、上下の実をねじりながら離す。包丁の根元を種に刺して種を取りはずし、皮を手でむき取る。

**【作り方】**

① トマトは小さく角切り、タマネギとニンニクはみじん切りにする。  
② アボカドは1.5cm角に切り納豆と和える。  
③ フライパンにごま油を熱し、ニンニクとタマネギを炒める。香りが立ってきたら豚肉と塩コショウを加えて炒める。

- ① 豚肉の色が変わったら、味噌、砂糖、酒を加えて水分を飛ばす。
- ② 耐熱容器にオリーブオイルを塗り②を等分に広げ、その上に④を乗せる。トマトとピザ用チーズを散らし、オーブントースターで5～6分焼く。
- ③ お好みで刻み海苔を散らす。

★おまけレシピ★  
**【りんごとツナのフレッシュサラダ】**

**【材料(2人分)】**

リンゴ……………1/2個  
ツナ……………1缶  
グレープフルーツ……………1/4個  
カットサラダ……………1/2袋  
ピーナッツ……………適量  
和風ドレッシング……………お好みで

**【作り方】**

- ① リンゴは2cmほどの乱切りにし塩水にさらす。
- ② グレープフルーツは皮をむいて2cm角に切る。
- ③ 水気を切ったリンゴとグレープフルーツ、カットサラダをボウルで和える。
- ④ ⑤を器に盛り、ツナと荒く刻んだピーナッツをトッピングする。
- ⑥ 和風ドレッシングを回しかける。

☆フラで健康づくり☆ **フラの基本フォームから正しい姿勢を身に付けよう**

正しい姿勢は見た目の美しさだけでなく、深い呼吸を促し、血流や血行もよくなります。今回は正しい姿勢時の各部位のポジションを確認しましょう！

スマホをかざすと動画が見られます！

始めてみよう！  
1回10分ヘルスケア

今回の先生  
Kahana Hula (カハナフラ) 代表  
片山 裕子さん

健康・美容・メンタル…全てを整えられるフラとストレッチをお伝えしています。笑顔になれるオリジナルレッスンです。  
☎090-7322-3506

**A 正しい姿勢を正面から見てみましょう**

①壁に背をつけて立ちましょう。肩の力は抜き、お尻のほっぺと下腹に力を入れましょう。かかと・おしり・背中・後頭部の4点が真っ直ぐ垂直になるイメージで②背中和壁の間には手のひら1枚分が入る程度の隙間ができるのが、正しい姿勢

**B 正しい姿勢を横から見て骨盤の位置を確認しましょう**

①こちらが正しい姿勢です②お腹が突き出ないようにしましょう③前に傾きすぎてもいけません。また、反り腰の状態を「よい姿勢」を誤って認識している場合があります。腰を痛めやすいポジションなので注意が必要です

**C 肩と首の位置を確認しましょう**

①こちらが正しい姿勢です。肩の真上に首を乗せるイメージで②肩に力が入って上がらないように注意しましょう③首が肩よりも前にならないように注意しましょう



# 1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12月16日現在

## ▶休日当番医

1/9	高木内科医院	9:00~17:00	小名浜寺廻町	92-3435
	こづじま慈愛病院	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
10	小池整形外科・外科内科胃腸科	9:00~17:00	内郷郷町	26-3388
	みちや内科・胃腸科	9:00~17:00	小名浜住吉	58-4180
	すげがわ内科クリニック	9:00~17:00	植田町	77-0710
	いわき草木台総合クリニック	9:00~17:00	草木台	28-1145
16	永井整形外科	9:00~17:00	小名浜西君ヶ塚町	54-7722
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
23	常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	81-5522
	ふじい医院	9:00~17:00	泉町	56-2288
	榑田病院	9:00~17:00	植田町	63-3202
30	かたよせウイメンズクリニック	9:00~17:00	常磐西郷町	42-4135
	にしやま耳鼻咽喉科医院	9:00~17:00	泉玉露	56-8733
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
2/6	根本内科胃腸科医院	9:00~17:00	常磐湯本町	43-4100
	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
	こづじま慈愛病院	9:00~17:00	錦町	63-5141
	比佐医院	9:00~17:00	常磐湯本町	43-2313
	ごらい耳鼻咽喉科	9:00~17:00	内郷小島町	85-5031
11	中村病院	9:00~17:00	小名浜大原	53-3141
	松崎内科	9:00~17:00	植田町	63-3358
	常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	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お確かめください。

※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

1/9	いわき草木台総合クリニック	草木台	28-1145
16	やまざわこどもクリニック	郷ヶ丘	28-8686
23	森のこどもクリニック	植田町	38-7227
30	こんない子供クリニック	小名浜岡小名	73-8815

●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



### いわき市のワクチン3回目接種の実施方針

国内外の感染動向やワクチン効果の持続期間、科学的知見や諸外国の対応状況などから、ワクチンを追加接種することで体内でつくられた免疫を再度高めて発症や重症化の予防効果を維持するため、国の方針に基づき、いわき市でも3回目の接種を行います。  
**対象者**▶2回目のワクチン接種を終えてから、おおむね8か月以上経過した18歳以上で、いわき市内で3回目の接種を希望する人です。

※一部の対象者が前倒し接種可能になりました。

6か月経過後▶①医療従事者②高齢者施設等の入所者及び従事者③病院及び有床診療所の入院患者

7か月経過後▶上記の対象者に該当しない65歳以上の高齢者(令和4年2月以降の対応)

**使用するワクチンの種類**▶3回目接種では、1、2回に接種したワクチンの種類に関わらずファイザー社または武田/モデルナ社を使用します。接種する量はファイザー社ワクチンが1、2回と同量の0.3ml、武田/モデルナ社ワクチンは半量の0.25mlになります。

**接種スケジュール**▶接種のスケジュールは次の通りです。

日にち	内容
令和3年11月22日(月)	接種対象となる方に順次発送
令和3年12月1日(水)	医療従事者接種開始
令和4年1月16日(日)	住民接種開始
令和4年2月ごろ(予定)	常設型集団接種開始
令和4年3月	スポット型集団接種開始

**予約方法**▶接種券が届き次第、専用サイトと市のコールセンターで予約ができます。円滑な予約に向け、専用サイトの環境整備やコールセンターの拡充、市内各地区に予約サポートセンター(インターネット予約代行サービス)の設置等が予定されています。

※接種の時期は今後、国の方針等により変更される場合があります。最新の情報はいわき市のホームページ等でご確認ください。

## 予防接種証明書のデジタル化について

ワクチン接種時点でいわき市に住民票がある人を対象に、新型コロナウイルス感染症予防接種証明書を発行します。接種証明書は12月20日(月)からデジタル化され、スマートフォン専用アプリからも申請できるようになり、スマートフォン上で二次元コード付きの電子証明書が発行されます。電子証明書の発行にはマイナンバーカードが必要です。マイナンバーカードがない等、電子証明書が利用できない人には、紙による二次元コード付き接種証明書が発行されます。※注意点…国内で利用する紙の接種記録としては、接種済証や接種記録書も従来通り利用可能です。(国が実施するワクチン・検査パッケージ制度はこれらの記録で利用可能です)詳しくはサイト(右のQR)を確認ください。



## 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ます。詳しくはいわき市HP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)  
フリーダイヤル0120-053-500

3回目予約専用サイトは準備が整い次第、いわき市HPにて公開されます。



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。

1/3	11:30~16:30	ヨークベニマル新谷川薬店
9	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター
16	9:30~16:30	イオンいわき店

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

25	13:30~16:30	ヨークベニマル湯本南店
30	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター

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7	32-7438
小川郷	いわき小川郷新聞販売センター 小川町高萩家ノ前119	83-2559
平	木部新聞店 平字大町26の1	25-2884
内郷	内郷新聞販売 内郷総町之内16-34	26-2635
常磐	湯本新聞販売センター 常磐湯本町字天王崎46の3	44-1761

いわきNT	いわきニュータウン販売所 中央台鹿島3の11の10	31-0620
泉	小田桐新聞店 泉玉露2の12の6	56-5871
小名浜	阿部新聞舗 小名浜字大原城西97の11	92-4363
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
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 火災保険の見直し

明けましておめでとうございませう。毎年お正月を迎えることで、新鮮な気分でご目標を設定したり決意したり、明るい未来を考えると、出来ませう。

旅行をしたい、新車を買いたい、資格試験に合格したいなど、みなさんの願いは様々ですが、何より安心安全に1年を過ごしたい、という思いは同じではないでしょうか？

### 新年だからという動機づくり

昨年12月には、いわき市でも大雨により一部地域で避難指示が発令、山梨・和歌山では震度5弱の地震が発生したりと、災害は思わぬ時期に予告なく発生する可能性を秘めています。

生活の拠点となるご自宅を守るためには十分な補償内容の火災保険に加入する必要があります。災害

が多様化してきている今、従来の補償内容では十分と言えない場合もあります。

また、今年火災保険に大きな制度改正の動きがあります。

「いつか・・・」「そのうち・・・」ではなく、新年早々のこのタイミングで火災保険の見直しをしてみましよう。

### 2022年の大きな制度改正とは？

近年、巨大な自然災害が続出してきた結果、火災保険業界には目まぐるしい制度改正の動きが起きています。

2015年10月までは、住宅ローンの最長返済期間にあわせ35年間という超長期で加入することができた火災保険は、以降、最長10年間と一気に短縮されました。

そして、今年の10月からと言われていますが、一部大手保険会社から最長5年に短縮される予定となっています。

今後、さらに巨大災害が続けば、保険料の値上げ、そして、自動車保険のように1年更新の時代が遠く



ない将来に訪れるかもしれない。現在ご加入中の保険の残り期間によって、一旦解約し、新しいものに入直し直すことによりメリットがあるケースも考えられます。

今年前半(10年間で加入できる時期)に見直しすることは家計にとって良い選択になりそうです。

### 見直しのポイントは・・・

まずは、この機会に保険証券の保管場所も再確認ください。

保険証券を見てご自身が加入中の保険の中身を知ること、現在の補償内容を確認し、どのような場合に保険金が支払われ、どのような場合に保険金が支払われないか？を知り、補償内容の変更が必要か？不要か？を検討し判断ください。

特に、ここ数年全国で発生した水災については、起こり得るはずがないといわれていた地域で発生しています。加入当時は「まさか、この地区では」と加入しなかった保険も数多くあります。温暖化による異常気象が続けば、高台だから大丈夫ということも断言できません。

また、保険期間の終期もご家族みなさんで把握しなければなりません。住宅ローンを完済した方、相続で建物を取得した方などは、火災保険に加入してしまっていない場合や期間が終了してしまっている「無保険」状態になっている可能性もあります。

ご自分の建物から出火させない自信があっても、近隣からのもらい火、近所でのガス爆発などご自分が原因とならない事故の発生も十分に考えられます。

### おすすめの補償内容

①東日本大震災以降は加入される割合が高まってきていますが、そ

れ以前に新築された方など、加入していない方もいらつしやいます。「地震保険」は必要保険です。

②雷が発生すると、テレビなど電化製品に損害が発生する場合があります。

また、最新の建物は地盤調査を行ったうえに、耐震・免震・制震性能などを備え建築するため、頑丈なゆえに地震保険金が支払われるほどの損害が発生しないかもしれませぬ。ですが、大きな地震の際には家財に損害が発生する可能性があります。「家財保険(家財に付帯させる地震保険)」は、有効な保険だと言われています。

③ほかにも、あまり注目されていませんが、有効なオプション補償もあります。

例えば、ご自分の出火が隣隣建物に損害を発生させてしまった場合の「類焼損害特約」、日常生活での万が一の事故に備える「個人賠償責任補償」や「弁護士費用等補償特約」などの特約がおススメです。

詳しくは、加入した際の保険会社やファイナンシャルプランナーなどにご相談ください。

**有限会社リアルマネジメント**

いわき市平南白八ツ坂1322-1  
0246-330548  
ファイナンシャルプランナー 大橋 聡巴さん  
火災保険についての質問やご相談は、Eメールからお気軽に、  
info@realmonent.site

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。

**フラワーコーディネーター**

完全予約制 | 子ども同伴可 | グループOK

花の向きや色合い、香りや質感を感じて、花の個性を磨けるレッスンをぜひご体験ください。お花の使い方のポイントも学びます。

**新春のアレンジ**  
～テラリアを使って華やかに～  
開催期間：1/17(月)～29日(土) 9時～18時  
参加費：¥6,600(消費税別)

※画像はあくまでイメージです。お花の仕入れ状況や内容が多少異なります。ご了承ください。  
※「アーティスティック」を希望し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**  
いわき市平南白八ツ坂1322-1  
10:00～18:00  
日曜日、祝日  
あり

0246-34-8783

2022.1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**  
1/16日 9:30～16:30

※日程・時間は諸事情により変更になる場合がございます  
※献血量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**  
いわき市平南三曲68-1 TEL.0246-41-3000(代)  
1F食品部(自販機売場) 8時～22時 2Fその他売場 8時～21時  
※営業時間一部は年中無休です

待っているだけじゃ  
幸せはやってこない

適婚期って人それぞれ♡  
ミドル世代の婚活もサポート

マリズクラブは、「安心の成功報酬制」の結婚相談所。様々な成婚カップルが誕生しています。結婚への一歩、ともに支えあっていける運命の出合いがここにあります。心をこめてお手伝いいたします。  
※個人情報厳重に保護いたします。

**婚活アドバイザー マリズクラブ**  
いわき市平南白八ツ坂2丁目13-6  
090-2609-8581

マスクでの肌トラブルに！  
しっかりと潤いエイジレス

No.1 AIによる  
肌診断

初めての方  
限定価格

**オーダーメイド(60分) ¥6,600(税込)**  
AIによる診断で、肌の未来の可能性や今の肌の強み・弱みを分析。肌プランニングに基づいた、あなただけのパーソナルエステ。  
※フット・ハンド・ヘッドケアつき  
※敏感肌の方にも安心な施術です

【利用条件】他クーポンとの併用不可/2022年1月31日まで

**ポーラ・コスメティックエステサロン RITZ**  
いわき市郷ヶ丘1丁目47-2  
10:00～19:00  
不定休  
あり

0246-38-9775



# La 読者プレゼント

**応募締切 2022年1月31日(月)**  
 ●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2月中旬ごろを予定しています。  
 ✉ [lakurasu1@gmail.com](mailto:lakurasu1@gmail.com)  
 〒972-8321 いわき市常磐湯本町日渡74番地の7  
 常磐共同ガス株式会社「暮らし」編集部  
 「読者プレゼント応募」係

無料のAR再生アプリ「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!

**応募方法**

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」を入手した場所(所折込・マルト店など)  
 ⑦ご希望の商品(AまたはB)  
 ⑧話題の改善点 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。

※当選者の個人情報は、プレゼントの発送・発送およびそれにかかる業務にのみ利用し、他用途には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。



- 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



### 映画「フラ・フラダンス」舞台探訪MAP完成

絶賛公開中のアニメ映画「フラ・フラダンス」の主人公「夏風日羽(なつなぎひな)」らが、映画の中で訪れたスポットを、実際に訪れてもらい観光振興につなげようと、舞台探訪マップがこのほど完成しました。いわき市やいわき商工会議所、いわき観光まちづくりビューローなどをつくる「応援する会」が企画し、15,000部を作成。市役所各支所や県内外の観光施設、観光協会などに設置されています。

いわき駅エリア、湯本エリア、小名浜エリア、末統・広野エリアに分かれた全12施設が掲載されています。掲載スポットにはキャラクターの等身大のパネルが設置されているところもあり、アニメファンの聖地巡礼にも役立ちそうです。



(一社)いわき観光まちづくりビューロー  
 ☎0246-44-6545

### 近大マグロ初上陸! いわき健康センター30周年

多彩なお風呂と岩盤浴、\*ととう、でお馴染みのロウリュウサウナ、さらにフィットネスなどがそろった北投の湯「いわき健康センター」の「30周年感謝祭」が12月19日(日)に同センターで開かれ、希少価値の高い「近大マグロ」の解体ショーが繰り広げられました。

いよいよ初の温浴施設として誕生し、東日本大震災や新型コロナなどの困難を乗り越えながら30周年を迎えた同センター。長きにわたる困難を経て、世界初の完全養殖として成功した近大マグロにあやかるとともに、感謝を込めてみなさんに味わってほしいと企画されました。近大マグロに出会えるのは、いわきはもとより、東北でも珍しい機会。その姿に、ダイナミックな解体ショーに、旨味あふれる味わいに、来場者の笑みがあふれました。同センターの営業時間等はHPまたは右下



北投の湯 いわき健康センター



### 看護師への使命感を深める戴帽式 いわき准看護学校

いわき市医師会附属いわき准看護学校(洪浩彰学校長)の令和3年度戴帽式が11月28日、同校で開かれました。看護師の象徴であるナースキャップの授与、ナイチンゲール像を前にしたキャンドルサービスが行われました。近年、ナースキャップは廃止の傾向がありますが、看護師としての使命感を深める意義づけとして、同校では臨地実習を控えたこの時期、戴帽式を行っています。洪学校長は「臨地実習は修行といえる機会。信念とともに懸命に臨んで」と式辞を述べ、木村守和医師会長があいさつに続きました。戴帽式を代表して佐藤愛美さんが、震災やコロナ禍などに触れながら「地域医療に貢献できる人材になりたい」と答辞を述べました。

同校では現在、令和4年度の入学生を募集しています。今後は一般入学試験Ⅱ期【出願期間:1月28日(金)~2月4日(金)、試験日:2月13日(日)】、社会人枠入学試験Ⅱ期【出願期間:2月7日(月)~2月18日(金)、試験日:2月26日(土)】があります。要項など詳しくはホームページ(右下QRコードからも見られます)等でご確認ください。



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



### なんと、2022円でプロカメラマンによる撮影が!

常磐上湯長谷町釜ノ前のフォトスタジオで、2022年の開幕にふさわしい特別イベント“KIDS&BABY2022初撮り撮影会”が開催されます。未就学児を対象に、ドレス・タキシードなどの衣装にヘアセット、データ1カットがついてお一人写し2022円(税込)でお子様の撮影が出来ます。期間は1月5日から2月28日までで1日5組限定。混雑が予想されますので、まずはお早めにお問い合わせください。

同店は100年以上続く老舗呉服店「ふく屋」に併設されており、常時豊富な衣装を取り揃えていることでも有名です。卒業・入学の記念に、お宮参りやマタニティなど人生の節目に、素敵な写真はいかがですか。七五三の後撮りもまだ間に合うとのこと。毎週火曜日定休、営業時間は10:00~18:00となっております。



フォトスタジオ上湯  
 いわき市常磐上湯長谷町釜ノ前73-1  
 ☎0120-980-055



### 担当医を紹介しませう

タウン形成外科クリニック理事長  
 医学博士 石原 信浩 先生  
 日本美容外科学会認定専門医  
 平成元年 順天堂大学医学部  
 平成23年 順天堂大学医学部  
 大学院修了

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

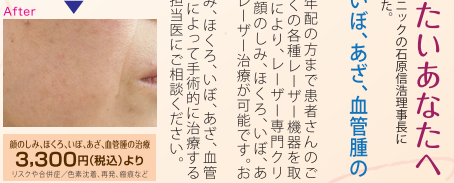
医学博士 朝日 林太郎 先生  
 日本形成外科学会認定専門医  
 平成21年 三重大学医学部卒業

おかげさまで22周年

**キレイになりたいあなたへ**  
 いわきタウン形成外科クリニックの石原信浩理事長に  
 美容外科にて行っている  
**顔のしみ、ほくろ、いぼ、あざ、血管腫の  
 皮膚レーザー治療**

当院では、若い方からご年配の方まで患者さんのご要望にお応えすべく、数多くの各種レーザー機器を取りそろえております。これにより、レーザー専用クリニックに引けを取らず、顔のしみ、ほくろ、いぼ、あざ、血管腫に対する最先端レーザー治療が可能です。お気軽にご相談ください。

また、治療をする顔のしみ、ほくろ、いぼ、あざ、血管腫の場合、大きき、深きなどにより手術的に治療する場合もあります。詳しくは担当医にご相談ください。



治療費用の目安	二重まぶた(埋没法).....44,000円~	脂肪吸引1ヶ所.....187,000円~
	二重まぶた(切開法).....198,000円~	タトゥー除去レーザー.....5,500円~
	隆鼻術(ヒアルロン酸).....6,600円~	わきが・多汗症(手術).....264,000円~
	ヒアルロン酸(しゃく)1ヶ所.....6,600円~	多汗ボトックス注射(両わき).....44,000円~
	サマクール(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(モチバシリンコ).....\$17,000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.....3,800円~	

※治療費は保険適用外です。※美容の面積は全て込みの価格です。

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**

Instagram @town\_clinic

暮らしのお悩み解決

**家電購入**

製品の品薄が続いています

暮らしの大掃除、お疲れさまでした! 家の中の1年間の汚れをキレイにできたら一方で、身の回り・不具合など、修理や買い替えを意識し始めた方も多いのではないのでしょうか? 新型コロナウイルスによる経済の混乱を背景に、電化製品に必須な半導体をはじめ、あらゆる材料や部材の不足、高騰が世界的に起こっています。このため機器の製造も滞っています。必要な生活機器が壊れても、すぐには修理や購入ができない可能性があります。暖房や調理・入浴など生活に支障をきたさないよう、購入の際は駆け込み需要も高まる4月の値上げ時期前に間に合うよう、早めの対策をお勧めします!

お話しは変わり、今回ご紹介するのは「ガスファンヒーター」です。いわきは1、2月が最も寒い時期。石油ファンヒーターやストーブの灯油給油購入が、面倒とお感じの方はいませんか? そんな方にお勧めです。火力も強く、給油の手間もなし、冬を快適に過ごすアイテムです!

お問合せは常磐共同ガス(株)創新リフォーム1フロア  
 フリーダイヤル0120(43)3148へ。

美容外科 形成外科 変身科

**いわき郡山南森戸盛岡仙台表参道**

**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 医師法人いわき会 医学博士 理事長 石原 信浩

0120-107-455 (山形県) 0120-107-286 (岩手県)

いわき店 / TEL0246-35-7633 郡山店 / TEL024-93-6800 盛岡店 / TEL017-777-3186 八戸店 / TEL0178-51-6825 盛岡南店 / TEL019-653-5000 仙台店 / TEL022-25-0777 表参道店 / TEL03-346-7000-4

■駐車場無料 ■施術メニュー クレジット可 ■info@townclinic.jp ■年中無休 土・日・祝日も診療

公認サイト

かざす ※院内の様子が見られます。

Vol.10

**材料・製品不足に要注意!**

暮れの大掃除、お疲れさまでした! 家の中の1年間の汚れをキレイにできたら一方で、身の回り・不具合など、修理や買い替えを意識し始めた方も多いのではないのでしょうか? 新型コロナウイルスによる経済の混乱を背景に、電化製品に必須な半導体をはじめ、あらゆる材料や部材の不足、高騰が世界的に起こっています。このため機器の製造も滞っています。必要な生活機器が壊れても、すぐには修理や購入ができない可能性があります。暖房や調理・入浴など生活に支障をきたさないよう、購入の際は駆け込み需要も高まる4月の値上げ時期前に間に合うよう、早めの対策をお勧めします!

お話しは変わり、今回ご紹介するのは「ガスファンヒーター」です。いわきは1、2月が最も寒い時期。石油ファンヒーターやストーブの灯油給油購入が、面倒とお感じの方はいませんか? そんな方にお勧めです。火力も強く、給油の手間もなし、冬を快適に過ごすアイテムです!

お問合せは常磐共同ガス(株)創新リフォーム1フロア  
 フリーダイヤル0120(43)3148へ。

# 年頭のメッセージ

今年も良い年でありますように…  
いわきの人々の暮らしを守る  
(一社)いわき市医師会と(一社)いわき市社会福祉協議会から  
新年のメッセージをいただきました。

## コロナを克服し 「健康な街いわき」の 実現を

一般社団法人 いわき市医師会  
木村守和会長



この2年間新型コロナ流行で厳しい医療状況の中、いわき市医療センターを中心に協力病院、診療・検査医療機関等が力を合わせて対応に努めてきました。

医師数が少なく医療体制が厳しいといわれてきた我が地域で、各医療機関の協力により県内の他地域に引けを取らない医療体制を維持しております。いわきの新型コロナ診療の最前線で健闘している医師・看護師・スタッフの皆様は、私たちの誇りです。いわき市医師会として、最大限の感謝の意を表します。

本年も①勤務医・開業医の連携とかかりつけ医の対応能力向上、②在宅医療に関わる医療・介護等の多職種連携、③医療の正しい知識や医療介護の受け方を伝える在宅医療出前講座や学校での認知症・がん教室などに取り組んでいきます。

新型コロナ診療の中で、「かかりつけ医」「最終盤の医療」がクローズアップされています。「かかりつけ医をもつことの意義」や「最終盤の医療介護について元気な時から話し合っておくACP(アドバンスケアプランニング)」について、一人一人が考える必要があります。

いわきの方は健診・がん検診の受診率が低く、脳卒中・心筋梗塞・がんの死亡率が高くなっています。いわきの気候が温暖で、食べ物おいしく、災害も少なかったなどのことから、多くの方が油断しているのではないのでしょうか。

健診を受けて病気がないか調べて塩分の接種を控えることで、病気を未然に防ぐことが可能です。がん検診で見つかるがんは早期であることが多く、がんを克服して生きていくことが可能になります。

「油断大敵・汚名返上」を合言葉に、日本一健康な街いわきをつくっていきましょう。

さらに要介護や認知症になっても安心して暮らせる魅力ある街「いわき」をつくり、私たちは共に生きていきましょう。

## 「共に生きる豊かな 地域社会」の実現に 向けて

いわき市社会福祉協議会  
強口暢子会長



東日本大震災、東日本台風、そして現在のコロナ禍。国内外、社会情勢、経済状況、地域社会を取り巻く環境は大きく変化し、本市においても福祉問題や生活課題は複雑・多様化・深刻化しています。

社会福祉協議会(社協)では被災者支援をはじめとして、地域共生社会の実現に向けて住民主体を旨としての地域福祉の課題に取り組んで来ました。

本年度も、

**第1**に「住民支えあい活動づくり事業」「つどいの場」の拡充と強化を図り、地域の中で市民が主体的に参画して支え合いの出来る仕組みづくりを、

**第2**に「あんしんサポート事業」、「法人後見事業」「生活・就労支援センター事業」等の充実により、日常生活に困窮している市民をはじめ、高齢者、障がい者、介護、子育て、等等、あらゆる個別の相談に対応できる組織の構築を、

**第3**に行政とのパートナーシップを強化し、これまで以上に社会福祉法人、社会福祉施設、事業所、等と地域の中で連携・協働することを、

基本に事業にあたって参ります。

2020年、社会福祉法改正で、包括的支援体制を強化するための事業が法定事業として位置づけられました。その内容は①相談支援②参加支援③地域づくりに向けた支援を一体的に実施する重層的支援体制整備です。

これらも踏まえ、コロナ禍の貸付相談で新たに見えてきた地域の困りごとと相談の経験や事業の蓄積を活かし、保健医療、住まい、就労、教育までも含めた包括的支援体制が取れる重層的支援の一翼を担える組織強化と、意識改革、スキルアップ、人材育成に努め、アウトリーチを徹底し問題解決に向けた事業を展開し、「共に生きる豊かな地域社会」の実現に向けて歩を進めて参ります。

相双地区の  
情報満載

RENEWAL  
OPEN

毎日  
配信!

イ・イ・ト・コ  
探せる

あなたの **気になる** 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