



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

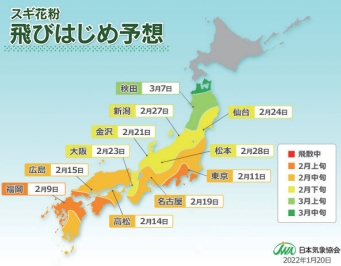
2
February.2022
Vol.065
TAKE FREE

2022年2月1日発行



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。



まずは今シーズンの花粉飛散を探りましょう。日本気象協会によると2022年のスギ花粉の飛び

今年もさまざまな角度から花粉症対策を探ります!
今シーズンの花粉飛散予想

「鼻から吸い込んだ花粉が鼻粘膜に侵入すると、体の中でIgEという抗体がつくられます。鼻粘膜のマスト細胞がこのIgEと結合して花粉を捕まえます。するとマスト細胞からヒスタミンなどの化学物質が放出され、くしゃみ、鼻水、鼻づまりが起こります」

「外出時はマスク、帽子を

「花粉症の治療と対策について、あかいかい耳鼻咽喉科クリニックの赤池徹哉先生に伺いました。

花粉症治療と対策

「花粉症は年配になってからでも発症します。年々、増加傾向にあり、現在では3人に1人が花粉症といわれています。増加の原因としては、林業の衰退でスギ林の手入れがされず、荒れたスギ林から多くの花粉が飛ぶようになったこと。衛生環境が改善されたため日本人の免疫のバランスが変化し、細菌やウイルスに対する免疫よりアレルギーに対する免疫が優位になり、花粉症を発症しやすくなってきたこと。また、産業の発展に伴いPM2.5などの大気汚染物質が増加したなどが考えられます」



「花粉症は年配になってからでも発症します。」

今月の特集テーマ

花粉症

- index
- P1~4 上手に戦ってゆけ!
 - P4 Enjoy Exercise
 - P5 健康カレンダー Healthy Action
 - P6 ライフチャンネル
 - P7 読者プレゼント NEWS&TOPICS
 - P8 ハッピーレシビ

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!!

実際にこのワク内をスキャンしてARで動かしてみよう!

Let's Try!!

【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

視える喜びと聴こえる感動をご提供する

メガネ補聴器の内山

ホームページアドレス <http://メガネ補聴器.com>

LINE @ Facebook

お得な情報を随時公開中!

訪問 機能訓練・はり・きゅう・マッサージ

からだ元気治療院

いわき南店・北店

☎ 0246-51-8090

いわき市内郷綴町金谷9-1-101
【営業】9時~18時(日・祝 定休)

鍼灸師・あん摩マッサージ指圧師、随時募集中!

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!

| 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】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】830円/交通費別 | 【勤務時間】8:00~16:30(休憩120分) 【月間稼働】20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】7:00~10:00(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。

公共施設内の清掃です。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。

まずはお気軽にお電話下さい!!

0120-239341

電話連絡の上履歴書(写真貼付)を郵送下さい

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諏訪町11番地の1
TEL. 0246-92-0555

担当/総務課

自分で出来る一日の花粉症対策

- 1.最新情報をチェック
- 2.マスクや眼鏡でガード
- 3.洗濯物は部屋干し
- 4.窓を閉める
- 5.室内に入る前は衣服をはらう
- 6.手洗い・うがい
- 7.鼻水は外に出す
- 8.シャワー、お風呂は夜に
- 9.ぐっすり眠る



アレルギー免疫療法はアレルギーの原因物質に体を慣らして症状を和らげる治療法で、舌の下にスギのエキスの錠剤を置く舌下免疫療法

「治療の基本となるのは飲み薬や鼻噴霧薬などの薬物療法です。症状がひどい場合は、複数の薬を併用します。」

着用し、花粉が付きにくいサラサラした素材の上着を着ましょう。帰宅時には髪・衣服を玄関先でよく払い、洗顔・うがいをし、鼻をかみましょう。

「2年前から生物学的製剤である抗IgE抗体の注射剤が登場しました。一般の薬物療法が効かない重症の花粉症のみに見える薬です。効果は高く、深刻な副作用もないようですが、大変高価であり、さらに使用に際してさまざまな条件をクリアしなければならず、気軽には使えない薬です」

「発症前から薬を服用することを初期療法」とい、症状の重症化をある程度抑えられることがわかってきます。遅くとも花粉飛散開始日とともに、または少し鼻がムズムズしてきたら服

用を開始しましょう」
治療に関する新しい動きはありますか？

漢方からみる花粉症

「漢方薬という選択肢もありません」
効果は個人差があり1〜5年ですが、安全性が高く、毎年受ける方も少なくありません」

「今シーズンの花粉飛散量は、昨年より多いと予想されています。今からでも間に合う、外來で簡単に行えるお勧めの花粉症対策として、80%三塩化酢酸で鼻粘膜を焼いてアレルギーを抑える「下甲介化学剤手術」があります。鼻に麻酔のガーゼを約20分入れた後、2〜3分で薬剤を塗って終了です。効果は個人差があり1〜5年ですが、安全性が高く、毎年受ける方も少なくありません」

「体の抵抗力バリア機能が弱くなって余分な水分を抱えている人にアレルギー物質が入ると、余分な水分に反応して鼻水やくしゃみの症状が出る」と東洋医学では考えられています

「2年前から生物学的製剤である抗IgE抗体の注射剤が登場しました。一般の薬物療法が効かない重症の花粉症のみに見える薬です。効果は高く、深刻な副作用もないようですが、大変高価であり、さらに使用に際してさまざまな条件をクリアしなければならず、気軽には使えない薬です」

「漢方薬という選択肢もありません」
効果は個人差があり1〜5年ですが、安全性が高く、毎年受ける方も少なくありません」

漢方からみる花粉症

「漢方薬という選択肢もありません」
効果は個人差があり1〜5年ですが、安全性が高く、毎年受ける方も少なくありません」

「漢方薬という選択肢もありません」
効果は個人差があり1〜5年ですが、安全性が高く、毎年受ける方も少なくありません」

「漢方薬という選択肢もありません」
効果は個人差があり1〜5年ですが、安全性が高く、毎年受ける方も少なくありません」



郷ヶ丘 総合クリニック
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] 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
泉コンタクトレンズセンター

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 | 午後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・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
日本へリコ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 | 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.yoshinarinaika.jp/

内科・胃腸科・循環器科・呼吸器科
長瀬内科胃腸科
院長 長瀬克麿 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
四倉町上井田字北堀田6-1 (6号河内沿い) ☎ 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 タロファーマシー
いわき市平川瀬一丁目17-6
☎ 25-3600 FAX.25-3655

山内クリニック
医療法人 医和生会 理事長 山内俊明
いわき市平川瀬一丁目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

医和生会 居宅介護支援事業所 ☎ 21-5596
通所サービス
・通所リハビリテーション
・やがせデイサービス
・きらくデイサービス
・まごころデイサービス
お泊まりサービス
・ショートステイ

複合サービス
・小規模多機能型さばら
・小規模多機能型さらい
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)

総合窓口
事業推進室 ☎ 21-5633

村田耳鼻咽喉科
院長 佐藤おかる 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 木曜午後/土曜/日曜/祝祭日

令和4年1月から3月未まで、毎週火曜日午後の診療を通常通りとさせていただきます。

往診のご相談も承ります
いわき市平川平窪細田町3-2 ☎ (22) 0010

眠くなる成分が入っていないこと、小さいお子さんから大人まで服用できることも、実用的なメリットです」

花粉症には、どのような漢方薬を処方するのですか？

「花粉症による鼻の不調には、いくつかの特徴があります」

①水のような、透明でサラサラな鼻水：寒証

くしゃみが何度も出て、体が冷えるなどひびく。また、朝起きてしばらくの間はひどい、という特徴もあります。

②鼻づまり中心：寒熱証
鼻水は無色～白色で、粘り気があり、お風呂で体を温めるとづまりが軽減されます。蓄膿症の場合もあります。

③黄色いねばねばした粘性の鼻水：熱証
つまって鼻水が出ない。頭痛感、頬や鼻が重い等の症状もあります。
この場合は、「荊芥連翹湯（けいがいれんぎょうとう）」

「はい。漢方は自然治癒力を引き出して健康改善につながります。原因から改善して、体の状態を整えることができます。そのために3か月から半年など、長期的な服用が望ましいです」

を処方します。鼻に熱がこもっている状態なので、余分な熱を冷まして追い出し、鼻の通りをよくします。また、気を巡らすことで、鼻づまりを解消させます。首から上の炎症にも効く処方なので、扁桃腺やニキビにも効果も期待できます。

花粉症を低減するために、漢方的な観点からの、日常的な注意を教えてください。

また、花粉症になりにくい体にしていくのも大事です。虚弱体質などを改善する「療方昇陽」のような「しょうよう」などを、普段から保健的に服用するのも良いと思います」

鼻炎でも、その人その人の症状や体質があつて、それに合った漢方薬があるので、これが漢方の特徴ですね。
・睡眠不足
・冷たい物の食べすぎ
・薄着
・寒冷
などに注意してください。
③の「熱証」の方は、
・ストレス
・高カロリー・高タンパク、過食
・睡眠不足
などに注意を。

漢方での花粉症対策

①水のような透明でサラサラな鼻水
②鼻づまりが中心
寒証の人は・・・

冷たい物の食べすぎ
薄着・寒冷などに注意

③黄色いねばねばした粘性の鼻水
熱証の人は・・・

ストレス
高カロリー・高タンパク
過食
睡眠不足などに注意



花粉症対策グッズ

花粉症の悩みは「目」にもありますが、さまざまな対策グッズが販売されています。メガネ・補聴器の内山平銀座店で教えてもらいました。

多機能メガネ
普段使える度入りのメガネに、取り外し可能なインナーカー、脱着自由な偏光機能サングラスが付いています。花粉の時期はカバリーを、日差しにはサングラス、2WAYグラス以上3WAYのアイテム！



オーバーグラス
普段使っているメガネの上から掛けるメガネです。紫外線やまぶしさも防いでくれます。顔を覆う大きめのサイズですが、デザイン性に優れ日常使いに違和感がありません。なにより、このホールド感が花粉から目を守ってくれる安心につながります。



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

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

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
自分のガス料金がひと目で見られる
お得な情報が満載
0120-43-3148
http://jkg-energy.co.jp/

織内健康 デイサービス
元気にイキイキ パワーリハビリ
源泉かけ流し 温泉でリラックス
(0246)44-0915
(0246)44-1105
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
介護保険のことは、おまかせ下さい。
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。
88-8920
84-8775
社会福祉法人 仁愛会
http://jin-ai-kai.jp

レンズの曇り止め剤も各種販売されています。また、曇りを抑えるマスクなどもあります。



花粉と闘う仕事人！

不動産・総合建築業 オレンジ株式会社 「建築ブランドCA」 根本佳治さん



花粉症をはじめ、寒暖差アレルギーなど、1年中鼻炎に悩まされているという根本さん。通年にわたり薬を服用し、症状を押さえているそうです。

さらなる対策も万全です。目薬や目の洗浄液を用い、外から帰宅したら玄関で脱げるものは脱ぎ、お風呂へ直行、洗濯物も外干しせず乾燥機を用い、花粉を体や家に取り込まない努力も惜しみません。春先のゴルフ時は強めの薬を用いるといった予防もしっかり。長年の経験があつてこそ、アレルギー症状との上手な付き合い方を身に付けられた根本さんです。

設備業 フクシマ国産株式会社 菅野渉さん



鼻水、くしゃみ、目のかゆみ…花粉症のフルコースに毎年悩まされる菅野さん。花粉症は高校を卒業したころから、症状が現れるようになったそうです。

朝、出勤する前に薬を服用していただくのですが、「なるべく飲まないで済めば」と一日3回用の薬を朝に1回飲むだけにしているからか、業種柄、外での作業が多く、作業中に鼻水が垂れてきて厳しい状況になることも。「近くにティッシュもないし、作業で手が離せないときもあるし、うー…。」と、苦笑いで

2月号読者プレゼントキーワード 万全の対策を



花粉情報アプリの活用

気候などに関連するさまざまな情報を紹介している日本気象協会のサイト「tenki.jp」は、各地域の状況が確認できる便利アイテムです。花粉の飛散量の情報も、「いわき市」を絞り込んで検索でき、「今日」「明日」「週間」で確認できます。

「情報を制するものは…」といわれるように、花粉飛散の情報を確認しながら、お薬服用のタイミング、お洗濯対策、重症の方は外出を控える判断をする…など、花粉と上手に付き合うためのツールとして活用してみたいかがでしょう！右QRコードからいわき市の飛散情報が確認できます。



ヒートショックから命を守れ！

2月、暦の上では春を迎えますが、いわき市は冷え込みが厳しい季節です。そんな時期に注意したいのが、「ヒートショック」です。自分のため、家族のため、事故を未然に防ぐ心掛けをしましょう。消費者庁や厚生労働省の呼びかけをもとに、注意点を学びます。

ヒートショックとは？

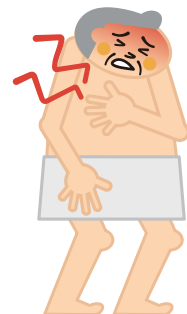
ヒートショックとは、急激な温度変化が原因で、血圧が大きく変動して起きる健康被害です。失神や心筋こうそく、脳こうそく、不整脈などを引き起こします。特に冬場の入浴時に起こしやすいといわれています。

高齢の方は特に注意が必要

高齢になると、体温を維持する機能が低下するとともに、血圧の変動が生じやすくなることから、急激な気温の変化には特に注意が必要です。

交通事故が多い！

厚生労働省の調査などによると、令和元年に住まいの浴槽で亡くなった人は4900人。平成23年以降、交通事故で亡くなる人より多くなっています。



す。この数は溺死と判断された分なので、心疾患や脳疾患とされた方を含めるとさらに増える」と推測されます。時期は1月をピークに2月まで続きます。寒い時期にリスクが高まるのが分かります。

予防のための心構え

- ①入浴前に脱衣所や浴室を暖める
②湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安に
③浴槽から急に立ち上がりな
④食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
⑤入浴する前に家族など同居者に声をかけて、意識してもら
う

「暖かい部屋→寒い脱衣所→熱い風呂」による急激な温度変化を防ぐため、浴室暖房や「湯を浴槽に入れるとき、シャワーから給湯する」「浴槽の湯が沸いたところで、十分にかき混ぜて蒸気を立て、ふたを外しておく」などとして、脱衣所・浴室を暖かくしておきましょう。
家全体の温度差を少なくすることが重要です。二重サッシや断熱化も有効です。

自分で出来る、骨盤調整!!「骨盤はからだの大切な土台です」

上半身と下半身をつなげる土台となる骨盤を整えて歪みを戻し、姿勢を正しい位置にしましょう。下腹や太腿のシェイプアップにもつながりますよ!!

Enjoy Exercise

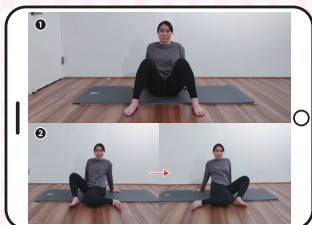
スマホをかざすと動画が見れます!



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お座りして足をM字(膝がそれぞれ肩幅位)に開きます。首がつかまらないよう肩を落とす。お腹のおへそ周りに力を入れるのを忘れずに。②そのまま両足を左右に倒す。上半身が横向かないように気をつけて、10回程行います。 ※寝た状態でなくても可。



B ①手を肩の真下、膝を股関節(骨盤横のポコッと出ている骨)の真下に来るよう四つん這いに→息を吸って吐きながら丸く(猫が背伸びをするように)頭もおへそを覗くように下を向く。②息を吸って吐きながら①とは逆に背骨を反らす。 ※お尻と顔も痛くない程度に上げて可。



C ①寝て右膝を持ち上げて、左側に倒していきます。その時に右肩が床から離れないように気をつけます。最後にお顔を右側に向けます。②左側も同様に。 ※倒した足が床につかなくても可。両肩を床から浮かないように行うのがポイントです。

2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、専門外となる場合がありますので、不明な場合は、当番医療機関へお問い合わせください。



2022年1月19日現在

▶休日当番医

| | | | | |
|---------------|----------------|------------|---------|---------|
| 2/6日 | 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 |
| | こうじま慈愛病院 | 9:00~17:00 | 錦町 | 63-5141 |
| | 比佐医院 | 9:00~17:00 | 常盤湯本町 | 43-2313 |
| 11日 建国記念の日 | ごらしい耳鼻咽喉科 | 9:00~17:00 | 内郷小島町 | 85-5031 |
| | 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 |
| 13日 | すみたか内科クリニック | 9:00~17:00 | 泉町滝尻 | 75-1560 |
| | なごそ病院 | 9:00~17:00 | 勿来町 | 65-7755 |
| 20日 | いわきき湯本病院 | 9:00~17:00 | 常盤湯本町 | 42-3188 |
| | 磐城中央病院 | 9:00~17:00 | 小名浜南富岡 | 53-3511 |
| | 柳田病院 | 9:00~17:00 | 植田町 | 63-3202 |
| 23日 天皇誕生日 | かもめクリニック | 9:00~17:00 | 草木台 | 28-1010 |
| | おおいし耳鼻咽喉科 | 9:00~17:00 | 内郷郷町 | 45-3387 |
| | 西山眼科医院 | 9:00~17:00 | 四倉町 | 32-3722 |
| | 小名浜生協病院 | 9:00~17:00 | 小名浜岡小名 | 53-4374 |
| 27日 | 佐藤マタニティクリニック | 9:00~17:00 | 勿来町 | 65-6900 |
| | かとう内科クリニック | 9:00~17:00 | 常盤西郷町 | 72-0072 |
| | ふかや耳鼻咽喉科 | 9:00~17:00 | 小名浜住吉 | 58-1187 |
| | 呉羽総合病院 | 9:00~17:00 | 錦町 | 63-2181 |
| | さかもと内科胃腸科クリニック | 9:00~17:00 | 常盤開船町 | 72-2022 |

※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

| | | | |
|------|-------------|-------|---------|
| 2/6日 | おほらこどもクリニック | 東田町 | 63-0001 |
| 13日 | むらまつ小児科 | 常盤開船町 | 72-0707 |
| 20日 | 福田小児科医院 | 平下荒川 | 22-4272 |
| 27日 | こどもクリニックすずき | 泉町 | 56-6336 |
| 3/6日 | 相原小児科医院 | 内郷御殿町 | 26-5551 |

●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。



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。

| | | |
|------|----------------------------|----------------------|
| 2/8日 | 9:00~12:00 | 鹿島ショッピングセンター |
| 9日 | 9:00~16:30 | スパリゾートハワイアンズ日帰り第二駐車場 |
| 13日 | 10:00~11:30 13:00~16:30 | 鹿島ショッピングセンター |

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

| | | |
|-----|---------------------------|---------|
| 15日 | 9:00~11:00 | いわき南警察署 |
| 20日 | 9:30~11:30 13:00~16:30 | イオンいわき店 |

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)



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 今月のトピックス…3回目の接種について



接種時期に応じた接種券の発送

65歳以上の方は、2回目接種から2月7か月後、3月以降は6か月後に接種券が郵送されます。接種券が届き次第、専用予約サイトまたはコールセンターで予約ができます。

高齢者予約サポートセンターをご利用ください

3回目のワクチン接種券がお手元に届いた方で、ご自身で予約を取ることが困難な方を対象に、市内13地区に予約サポートセンターを開設し、インターネット予約代行サービスを実施しています。開設期間は3月25日(金)まで(土・日・祝を除く)、9:00~17:00。事前の予約は不要です。3回目のワクチン接種券、本人確認書類(運転免許証・保険証等)、スマートフォン(所有していない場合は持参不要)をご持参ください。会場は次の通りです。

| 地区 | 設置場所 | 地区 | 設置場所 | 地区 | 設置場所 |
|-----|---------------|----|--------|-----|----------|
| 平 | 中央公民館(文化センター) | 内郷 | 内郷支所 | 三和 | 三和支所 |
| | | 四倉 | 四倉公民館 | 田人 | 田人支所 |
| 小名浜 | 泉公民館 | 遠野 | 上遠野公民館 | 川前 | 川前支所 |
| 勿来 | 植田公民館 | 小川 | 小川支所 | 久之浜 | 久之浜・大久支所 |
| 常磐 | 常磐公民館 | 好間 | 好間公民館 | | |

接種会場・ワクチン種別

接種会場・ワクチン種別は次の通りです。詳しくはいわき市HPや予約時にご確認ください。※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/モデルナ社のワクチンが接種可能です。

| | 接種会場 | 開始時期 | ワクチン種別 |
|------|-------|-----------------------|--|
| 個別接種 | 一般 | 病院・診療所(約130箇所) | 1月31日(月)~ ファイザー社 武田/モデルナ社 |
| | 大規模 | いわきゆったり館 又は中央台公民館 | 1月16日(日)~ 1月中:ファイザー社 2月6日以降:武田/モデルナ社 |
| 集団接種 | 常設型 | いわき・らら・ミュウ | 2月3日(休)~ 武田/モデルナ社 |
| | スポット型 | 小川、久之浜、大久、川前、三和、遠野、田人 | 3月12日(土)~ 武田/モデルナ社 |

初回と異なるワクチンの使用(交接種)について

追加接種(3回目接種)に使用するワクチンは、諸外国の取り組みや有効性・安全性に係る科学的知見・国内の薬事承認を踏まえ、ファイザー社と武田/モデルナ社ワクチンの組合せ接種が可能になっています。副反応に関しては、初回接種での報告と同程度で、交接種と同種接種で差がなかったと報告されています。詳しくはいわき市HP(右QRコード)をご覧ください。



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
フリーダイヤル **0120-053-500** ※受付時間 9時~17時(土日・祝日も実施)



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 |
| 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 内郷郷町町之内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。

まずは場所を選びます。①家の庭②畑を借りる③プランター、が候補になります。場所を決めたら、次に大切なのが「土」です。土には酸性・アルカリ性など性質があります。石灰などで適した状態に整える必要が

まずは場所を選んで、
そして土づくり

□□□

コロナ禍の今、1人で、そして屋外で楽しめる趣味に関心が高まっています。家庭菜園もその1つ。いわき市小川町「ファーム白石」の白石長利さんに、畑づくりの初歩や、家庭で気軽に「菜園」を楽しむヒントを教えてくださいました。

今月のテーマ
家庭菜園を始めよう



あります。畑ならば、その畑の土の状態を知り、土壌づくりをしていきます。畑の持ち主や近所の畑の人に聞いたリ、JAの土壌診断(有料)を受けるなどしましょう。庭やプランターには適した土を投入します。野菜や花、さらに種類でも異なります。肥料も栽培する野菜によって違います。肥料入りの土もあるので、ホームセンターの担当者に聞いたリ、インターネットで事前に情報収集するがよいでしょう。

栽培のコツ

「旬の野菜をつくる」のが、失敗を少なくするコツです。スーパーに行けば、いつでも何でもそろそろ時代ですが、野菜の旬を知りましょう。ホームセンターでは、早い時期から種や苗を売り始めますので、植え時をよく確認してください。

初心者(苗が販売されている作物は種から育てるのが難しいので)苗から植えた方が、栽培しやすく時短にもなります。

コロナ禍で家庭菜園への関心が高まり、種苗店でも初心者向けの苗を多く仕入れています。ホームセンターや種苗店で種や苗を買い、アドバイスを受けながら栽培するもの上達への手です。

プランターで簡単! 「ベビーリーフ」を栽培してみましよう

誰でも手軽に楽しめる家庭菜園としておすすめなのが、「ベビー

リーフ」のプランター栽培です。小学校での体験学習でも指導しています。「ベビーリーフ」とは野菜の幼葉の総称です(レストランのサラダ、スーパーのカット野菜コーナーでも見かけますね)。栽培用に、いろいろな品種の葉物の種がミックスされて売られています。季節を問わず、簡単に栽培できますので、ぜひ体験してみてください!

ファーム白石 白石長利さん
1981年生まれ。22歳の時に、家業を継ぎ、農家の8代目として、そこから、MOA自然農法栽培を中心に、米や野菜を栽培。現在は、飲食店や個人販売など、直接取引を中心に、農業体験や、コミュニケーションを取りながら、農業活動販売を行っている。

「ベビーリーフ」をプランター栽培してみましよう

☆用意するもの☆
小さめのプランターや鉢植え ※100円ショップ等のシャンプー置きなど、下から水が抜けるボックスでもOK
野菜栽培用の土 ベビーリーフの種 ラップ 水受け皿

- ① プランターに土を入れる。指や棒などで、深さ3mm程度の畝をつくる。
- ② 種が重ならないようにパラパラまく。指で土をつまんでかぶせる。日当たりの良い場所に置く。冬場は室内に。
- ③ 乾燥防止・寒さ対策のために、芽が出るまでの間、ラップで土を覆う(冬場に行う場合)。

☆水やりの仕方☆ 乾燥しないように霧吹き等を用いて、適度な水やりを。
☆アドバイス☆ 暖かい場所で4~5日程度で発芽します。5cmほどに育てば摘み取って召し上がれ。

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

春を感じるパラレルアレンジ
~黄色のアーティフィシャルを使って~
開講期間: 2/14(月)~26日(土) 8:00~8:08
参加費: ¥5,500(消費税込)

青山ガーデンフラワー
いわき市平塚田目字田中内南177-4
10:00~18:00
日曜日、祝日
あり

0246-34-8783

2022.2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
2/20日 9:30~11:30 13:00~16:30

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
献血ポーター登録企業です

AEON イオンいわき店
いわき市平塚三倉6-1 TEL.0246-41-3000(9)
11時開始/自由参加型 参加費0円/22時 までの参加 参加費0円/21時 までの参加

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 2022年2月28日(月)

※当選者は抽選をもって決定させていただきます。●プレゼントの発送は3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、または特集記事内で隠れているキーワードを探してください!

①キーワード ②氏名 ③年齢
④住所 ⑤電話番号
⑥「La*暮らし」を手にした場所(駅折込・マルト店など)の希望の商品(AまたはB)
⑦該当の改善点 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。

※当選者の個人情報、プレゼントの抽選・発送およびそれに伴う業務のみに利用し、原則としてご本人の承諾なく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**

COCOARでスキャンして
応募用キーワードをゲット!!

NEWS&TOPICS



企業主導型のまことルンビニー保育園開所!

創立70周年を迎えた学校法人まこと学園が常磐下船尾町に建設中の「まことルンビニー保育園」が、今年の春に開所します。同園は地元企業の東洋システムや常磐共同ガス、東邦銀行や県内の諸銀行など数多くの企業と共に運営される企業主導型保育園で、「子ども・親・企業・地域社会」の発展のために努力したいという思いが込められています。これからの時代に向けた「非認知能力(人間力)の向上」や「脳科学に基づいた新しい保育」を行い、病後児保育の実施や地域交流室の設置など、地域の交流を図っていきます。災害時には地域の中心的な存在となるべく、防災拠点としての機能も備えています。



学校法人まこと学園
☎0246-43-7530

地域おこし協力隊による、川前産の地ビール完成!

いわき市川前地区地域おこし協力隊の三戸大輔さんが中心となって、地ビール開発に向けて取り組んできましたが、このほど完成しお披露目がありました。

商品名の「いわき乾杯!KAWAMALE(カワマエール)」は、ビール系飲料の種類を示すエールと応援のエールが込められています。川前町で栽培された大麦とホップを使用し、爽やかでフルーティな香りと、小麦をアクセントにした飲みごたえのある味わいに仕上がりました。川前町の大自然で育まれ、住民の思いの詰まった商品です。

今回完成した分は試験的な取り組みのため、地元住民や関係者に配布するのみで一般販売はしませんが、今後本格的な開発、製造に向けて準備を進めていくそうです。

「地域の魅力発信とにぎわいを創出し、町の活性化のためビールづくりにより進していきます」と三戸さんは抱負を語っていました。



いわき市川前支所
☎0246-84-2111

猫のことを知って共に楽しく暮らそう 受講者募集

さんのまる猫ハウス主催、木村眼科クリニック共催の連続講座「猫と楽しく暮らそう」が2月20日、開講します。第1回は「猫のことを知って共に楽しく暮らそう」をテーマに、ヤマザキ動物看護専門職短期大学教授で博士(獣医学)、獣医師の花田道子さんを講師に迎え、13:00から木村眼科クリニック研修センター「免渡路の家」(いわき市平豊間字免渡路370-8)で開かれます。対象はこれから猫を飼ってみたいと思っている方、猫を飼って1年未満の方など。参加料は無料です。定員は30人。参加申し込み・問い合わせは下記まで。コロナ感染状況により中止・変更場合があります。

さんのまる猫ハウスでは猫好きの有志がボランティアで集い、いわき市内で行き場のない猫たちの一時保護や里親探しを行っています。猫の食事や医療費は寄付やバザーでまかなう、いわきでの猫と人の穏やかな共生を目指して活動しています。

さんのまる猫ハウス
木村さん ☎090-6178-8168



ビンテージスタイルのリノベーションで新たな価値を

「親から受け継いだ我が家を大切にしつつも、自分好みのテイストで心地よく暮らしたい」「中古物件をイマ風にした」「所有する賃貸物件の魅力を上げたい」…70~80年代の物件を新たな価値をもった建物にリノベーションしてくれるのが、住宅リノベーション・リフォーム「CAL(キャル)」です。

その建物本来が有する構造や素材を生かしながら、70年代ビンテージアメリカンスタイルのデザイン性でリノベーション。新築部門もあり、デザインのみならず、そこに住まう家族の暮らしを反映した、豊かさを感じ長く愛せる家を提案してくれます。不動産会社オンレンジの建築ブランドなので、土地・物件探しから資金計画、設計施工まで、安心して相談できるのも魅力です。「建築に携わる自分たちが住みたい家。機能性とデザイン性を両立させた建物。『想い』をカタチにする。それがCALスタイルです」。住まいは人や家族の人生を彩る、大切な場所。ぜひHPから、その極意とスタイリッシュなリノベーション事例もご覧ください!



オレンジ(株) 建築ブランド「CAL」
いわき市泉町滝尻字下谷地12-1
☎0246-75-0031



担当医を紹介しませ

おかげさまで22周年

キレイになりたいあなたへ

隆鼻術・鼻すじを通す

低く鼻すじを通す、鼻を高くしたい場合は隆鼻術といっれて、鼻にシリコンを挿入し、手術は局所麻酔で鼻の穴のなかから行い、時間は15分ほどです。また、どうしても手術に抵抗がある方や、手術の前にお試しのような感覚で鼻を高くしたい…という希望の方には、わんこの治療に使用するヒアルロン酸の注射1本でできる隆鼻術があります。使用するヒアルロン酸の種類によって、半年から数年と効果の持続が異なります。また、丸く大きな鼻先を細くしたり、鼻の穴を大きくしたり、鼻すじを小さくして目立たなくする治療もあります。その鼻の手術はどれも日帰りで行えるものなので、ご相談ください。

厚生労働省認可のヒアルロン酸
ヒアルロン酸の種類による
隆鼻術の効果目安
ジュビダーム/6~9か月
低吸収性ヒアルロン酸/2~3年

隆鼻術の治療
ヒアル酸 6,600円(税込)~
手術 198,000円(税込)

| | |
|----------------------------|----------------------------|
| 二重まぶた(埋没法).....44,000円~ | 脂肪吸引1箇所.....187,000円~ |
| 二重まぶた(切開法).....198,000円 | 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(しわ)治療.....6,600円~ | 多汗症(ボトックス注射).....44,000円 |
| サーマル(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(モチバシリン酸).....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) |

※自由診療(保険適用外)です。※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

いわき郡山青森戸盛岡山台米参道
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 医師法人さびた会 医学博士 理事長 石原信浩

0120-107-455 0120-107-286

〒972-8321 いわき市常磐湯本町日渡74番地の7
LHPビル 14LD026-956-7633 救急 119
〒972-8321 いわき市常磐湯本町日渡74番地の7
LHPビル 14LD017-814-6825 皮膚科 14LD026-926-0777
〒972-8321 いわき市常磐湯本町日渡74番地の7
LHPビル 14LD035-467-4024 美容外科

AM10:00~PM7:00(日、祝日PM6:00まで)

かざす ※院内の様子が見られます。

「popolo(ポポロ)」
(社会福祉法人 いわき福音協会)

住所/福島県いわき市平豊間下丁1-115
TEL/0246-6681656
営業時間/11時~19時(月、火、水、木、金、土、日、祝日を除く)
Wikipedia: http://popolo-hkkn.com/

店員さんのおすすり「ぼしの食パン」
ライ麦を使用した香ばしい食パン。そのまま食べても、お好みのものと一緒に食べてもOKです。

私たちのおすすめ「枝豆ビザン」
多加水のパンを初めていただきました。ふわふわもちもちとした生地と、「つ」がしがりやとした枝豆のはじける食感がポポロさんならではの味わいです。

今回のリポーター
千尋さん
大雅さん

※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。

自家製の天然酵母にこだわった街のパン屋さんです。
「ご近所、遠方からのお客様がパンを買いに来てください」をコンセプトに、パン作りが地域交流のきっかけになること、言葉がとても印象的でした。事業所の畑で収穫されたさつまいもやいちじく、ブルーベリーなどは天然酵母のパンと相性が抜群です。パンの生地は天然酵母だけでなく、生イースト菌、多加水やライ麦など豊富な種類を取り扱っています。キャラメルフレークやピーナッツなどお好みの具材をサンドすることが可能です。

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。

いわき市医師会から皆様へ

【第32回】心不全って治りますか？

いわき市医療センター 杉 正文先生

「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紹介いただき、コーナーで

心不全をご存知でしょうか？日本循環器学会での一般向けの定義によると、「心不全とは、心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気です」とあります。

心不全は、やがては死に至る病気なのです。現に、全癌患者の5年生存率が63%なのに対し、心不全では4年生存率が56%と、癌よりも予後が悪いのです。多くの方は「心不全で入院しても治つて無事退院できますよ」と反論されると思いますが、症状が軽くなる「軽快」であり、元に戻る「治癒」とは違います。心不全は入院を繰り返すたびに少しずつ悪化していきます。

福島県の保健統計によると、心不全を含めた心疾患死亡率は、全国を100とした場合、福島県全体で116程度であるのに、いわき市は121.6と県内でも高い数値となっています。また全国的にも、高齢化に伴い、心不全パニックと呼ばれる心不全患者の増加が今後発生すると予測されています。心不全の治療は、減塩中心の食事療法を基にした薬物療法であり、これらを用いながら再入院を回避することが肝心とされています。

いわき市の循環器内科医は、平成30年末時点で、わずか25人と、福島市49人の半数です。専門医だけでは到底十分な治療はできない状態であり、かかりつけ医と密に連携し、診療を行うことが必須です。

このたび、いわき市医師会では心不全パンフレット・心不全手帳を作成しました。このパンフレットには、心不全の原因や症状、運動・入浴や生活上の注意点などが分かりやすく書かれています。また手帳は、毎日の体重、



自覚症状など、記載する。簡単に自己管理することができ、体重が増えてきたら塩分量を見直す、早期にかかりつけ医を受診するなど対処することが出来ます。これらは病院やクリニック等で入手できます。この手帳等を有効活用し患者さんが心不全と上手につき合い、再入院を防ぐとともに、いわき市の心疾患の死亡を減らしていければと切に願います。

いわき市医療センター

副院長 兼 医療安全管理室長

杉 正文 先生

いわき市内郷御殿町久世原16-3
0246-26-3151



浜通りの基幹病院として、高度急性期医療・周産期医療・がん診療に努めるほか、看護師や研修医をはじめ医療人の育成にも力を入れています。

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！

体の芯からぽかぽか♪ 牡蠣とキノコの酸辣湯



- 【材料(4人分)】**
- 牡蠣……………120g
 - 塩水……………水500ml、塩大さじ1
 - シメジ……………1パック
 - シタケ……………2個
 - エノキ……………1/2袋
 - 斜め切り長ネギ……………1/2本
 - 木綿豆腐……………150g
 - 溶き卵……………1個
 - 片栗粉……………大さじ1
 - 鶏ガラスープの素(顆粒)……………大さじ1
 - 水……………600ml
 - すりおろしショウガ……………大さじ1
 - ごま油……………少々
 - 酢……………大さじ1
 - 塩コショウ……………少々
 - ラー油……………お好み



- 【下準備】**
- ①ボウルに塩水と牡蠣を入れ、軽く洗いザルにあげ水気を切る。キッチンペーパーで軽く水気をとったら、ボウルに戻し小麦粉をまぶす。
 - ②キノコ類は石づきを切り落とし、シメジは手で房分けし、シタケは細切りに、エノキは根元の部分を手でほぐし、食べやすい長さに切る。

- 【作り方】**
- ①鍋に600mlの水と鶏ガラスープの素を入れて沸かす。
 - ②①が沸騰したら②を加えて弱めの中火で3分ほど煮る。
 - ③②に豆腐を加え溶き卵を回し入れる。豆腐は鍋の中でお好みの大きさに崩す。

- ④①を加え5分程度加熱する。
- ⑤すりおろしショウガ、ごま油、酢を加え、塩コショウで味を整える。
- ⑥器に盛り付け、お好みでラー油を回しかける。

★おまけレシピ★ レンジで簡単 チーズ蒸しパン



- 【材料(2人分)】**
- クリームチーズ……………40g
 - 生クリーム……………大さじ1
 - サラダ油……………大さじ1
 - 卵……………2個
 - グラニュー糖……………50g
 - イチゴジャム……………お好み
- [A]**
- 薄力粉……………50g
 - ベーキングパウダー……………小さじ1/2

- 【作り方】**
- ①小さめの耐熱容器にクリームチーズを入れ、ラップをして電子レンジ600Wで約20秒加熱する。
 - ②泡立て器で①をクリーム状になるまで混ぜ、生クリームとサラダ油を加えてさらによく混ぜ合わせる。
 - ③ボウルに卵とグラニュー糖を加えてハンドミキサーで約4〜5分程度泡立てる。
 - ④③に[A]を合わせてふるい入れ、全体にさっくり混ぜ合わせる。
 - ⑤さらに②を加え、ゴムべらで全体に大きく混ぜ合わせる。
 - ⑥生地をカップに流し入れ、それぞれにふわっとラップをかける。電子レンジを600Wに設定して約3分加熱する。
 - ⑦粗熱が取れたら、イチゴジャムをトッピングする。

豆知識

酸辣湯の味の決め手となる「お酢」には多くの美容・健康効果があります。便秘改善や、疲労回復とともに食欲増進作用も期待できます。また、内脂肪を減らす効果や高血圧抑制効果もあるので、健康な体づくりには欠かせない調味料です。



相双地区の情報が満載

あなたの気になるがすぐに見つかるポータルサイト!

毎日配信中!

インターネットで探せる

2022ぐるっと相双キャンペーン 第1弾

新春プレゼントキャンペーン

Twitterでフォロー・リツイート・投稿をして豪華賞品をGET!

Jヴィレッジ宿泊券 大人2名30,000円相当

そのほか豪華商品や応募方法などの詳細はこちらから