



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

—ら・くらす—

3
March.2022
Vol.066
TAKE FREE
2022年3月1日発行



MAR

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、毎日新聞へ申込 ●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。



だれかと食べる。心がつながる。

今月の特集テーマ

コミュニティ食堂

index

- P1~4 だれかと食べる。心がつながる。
- P4 Enjoy Exercise
- 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!!



Let's Try!!

実際にこのワク内をスキャンしてARで動かしてみよう!

【編集・発行】

La暮らし編集室

〒972-8321 福島県いわき市常磐湯本町日渡74番地の7
TEL.0120-803-177 FAX.0246-43-0710
lakurasu1@gmail.com

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
いわき市内郷綾町金谷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!

みなさんはどんな風に食事をとっていますか? 家族で? ひとりで? 楽しく? 寂しく? 「食べる」って命を守るとても大切な行為。それは「体」だけではなく、「心」や「暮らし」にもつながってきます。そして「一緒に食べる」ことで、紡がれていくことがあるのです。

時代の新しい事象の1つ、「コミュニティ食堂」。いわき市内の2カ所を訪ね、活動するみなさんの思いに触れながら、「一緒に食べる」との意味や可能性を考えました。

「コミュニティ食堂」ってなあに?

「コミュニティ食堂」とは、「子どもたちやお年寄りをはじめ地域のみなさんに、無料や低価格で食事を提供する場。食を通じて繋がりをもち、交流する場となっています。

発祥は子ども食堂で、日本でも問題になっている子どもの貧困に対応するのが目的です。ですが、孤立しやすい子どもや高齢者、母

子、さまざまな事情・状況により生きにくさを感じている人など、地域に広くまなざしを向け、だれもが利用しやすくすることで、地域の居場所、多世代交流・地域交流の拠点、見守り機能などを持つ、「コミュニティ食堂」が着目されるようになってきました。

地域の人々が集うNPO法人などがボランティアで運営するケースが多く、汗を流しています。

「共創のまちサポートコミュニティ食堂」

「今、テレビや新聞記事で報じられている「子どもが朝食を摂れていない」「高齢者が1日中ひとりでの」「同じ地域の人同士の交流がない」、これらの社会問題は、私たちの身近でも起きています。これらの見えにくい、取り組みにくい問題を、すべての人に共通する「食」を通して、改善していくこととする取り組みです」

共創のまちサポートの主

共創のまちサポートの創設者・増子裕昭さん(右)は、いわき市の元教育部長。現職時代から「朝食を摂れず、日中活動ができない子どもがいる」ことに心を痛め、定年後すぐ活動を始めました。

◇◇◇

対象は限定せず、だれでも集い利用できる。食堂が「モットー」です。「地域に目を向けると、経済的な問題だけではなく、ひとり暮らしのお年寄りや家庭の事情がある子どもも孤立・孤食など、多様な課題があります。子どもの背景には、さまざまな状況を抱えるお母さんやお父さんの姿があります。「食」を通じて子どもたちが元気になり、おじいちゃんおばあちゃんが笑顔になり、忙しいお母さんが楽になり、新しい交流や世代を超えたふ

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・施設などの清掃他
スタッフ大募集!!

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。

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!!

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浪副町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



スタッフとして活動するのは取り組みに賛同したいわき市内の一般の方々。みなさんボランティアです。調理

れあいが生まれたらと考えるのです。共創のまちサポートのコミュニティ食堂は、平14区集会所で毎週火・水曜日の午前6時半から開き、朝食を振舞っています。行きづらさや気兼ねが生じないように、あえて無料にはせず中学生以下50円、高校生100円、大人300円の低料金をす

共創のまちサポートのコミュニティ食堂 いわき市平字久保町11-4(平第14区公民館) ☎090-6251-5814(増子さん) 営業日・時間/毎週火・水曜日の午前6時半から午前7時半(現在、テイクアウトのみ) ※コロナ感染予防に



まん延防止等重点措置期間中は感染予防に配慮してテイクアウトのお弁当で対応し、無料朝市で支援品を支給するなど、休むことなく支援活動を展開しています。

増子さんがこんなエピソードを教えてくださいました。我が子に社会に慣れる練習をさせてたくて、やってきた

のメインは増子さんのご近所の八百屋さんが担い、米養や食材のバランスを考え、和食中心の朝ごはんをもちなします。食材も現物支援や寄付金でまかないます。調理だけでなく、支援してくれる店舗を回りフードロスの食料品

活動を始めて4年目。自分たちだけでなく、いわき各地で同様の取り組みが生まれることを願っています。昨年12月には「いわき市子ども食堂ネットワーク」を発

おいしいものをみんなで食べることがもたらす、安心感と肌感覚の幸せ。朝4時起き準備がむくわれる瞬間です。「食」がいろいろな課題の解決の糸口になればと思う増子さんです。

「いつでもだれでも、思いを込めて...」 「いつでもだれでも、思いを込めて...」 「いつでもだれでも、思いを込めて...」

市の方が少ない現状です。コロナ禍で相対的に所得が低くなり、コミュニティ食堂のニーズが高まっています。だれもが利用できるように、力を合わせてつくっていきましょー!

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 0246-29-5333 FAX 0246-29-5335

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

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

医療法人 清風会
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 FAX 42-2250

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

薬局 タロファーマシー
TARO PHARMACY
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
医療法人 医和生会
理事長 山内俊明
TEL 0570-080825
TEL 21-5596

村田耳鼻咽喉科
院長 佐藤かおる
診療時間 午前9:00～12:30 午後14:00～17:00
TEL 22-0010

いつだれkitchen(キッチン)

いわき市平上荒川字桜町1-1
☎080-3145-9582(中崎さん)
営業日・時間/毎週木曜日の正午から午後2時
※コロナ感染予防に関連して、営業時間・形態に変動
があります。2月20日現在は、注文弁当のみの販売と
なっています。



介護や福祉のプロとともに本格料理人もボランティアで厨房に立ち、おいしさは折り紙つき。
※画像はいつだれkitchen Facebook・HPより。

「食材をシェア」「スペースをシェア」「悩み事をシェア」。いつだれkitchenが掲げるモットーです。

お代は「投げ銭制」。置かれた瓶に、食べた人が思い思いの金額を入れていきます。もちろん入れなくても大丈夫なスタイルです。

「食材は基本、作り過ぎた野菜や余った食品、食べきれない頂き物の寄付で賄われる食品などの寄付で賄い、寄せられた浄財でお肉や魚などを買い足し、家賃の支払いもしています。

「スペースをシェア」には、いつでもだれもkitchenがさまざまな人々の「居場所」になる、という思いを込めています。

大したことはしていないという中崎さんですが、ダブルの抱える問題は複合・重層的になっています。いつだれkitchenでは、問題や悩みを抱える人の解決の糸口となる役目も果たしていきたいと考えています。

食に困っている方だけでなく、家庭の味でなくなった母を偲ぶ家族、細くなった食が蘇った高齢の女性、通ってくるうちに、身の上話をしてくれるようになった方も。温かな食べ物を誰かと食べると、凍えた心も緩んできていきます。さまざまな背景のみなさんを笑顔にしてくれるいつだれkitchenのお料理。「私たちとみなさんの真ん中にあるのは「食」。食ってすぐいんだなと思います」と中崎さんは笑顔を見せます。

「お代人も、健康者も障がいのある人も、ひとりでもみんなとでも、いつでもだれでもが足を運べる。みんなのお勝手」というスタンスの「いつだれkitchen」を2019年4月、オープンさせました。

「スタッフはすべてボランティア。お人好しの集まりが、いつだれkitchenの空気感。もてなす人も食べる人も決めごとを押し付けられていない訳ではない、その空気感が心地いいのかもしれない」

冒頭の男性は、人とのコミュニケーションが苦手なようで、ぎこちなさそうに話しかけられると、安堵したように表情と身を緩めたのが、私(ライター)の心に留まりました。居場所があるから、また頑張れる。お腹にも心にもエネルギーをチャージして、また日々の中にいっしょにつかやう。

「食に難儀する人がいる一方で、作り過ぎた野菜や余った食品が行き場に困っている現状を憂いていた中崎さん。有効活用を考える中で、当時、いわき市地域包括ケア推進課「BOOK(いっこく)」に携わっていた猪狩僚さんらと思いを深め、若い人もお年寄りも、健康者も障がいのある人も、ひとりでもみんなとでも、いつでもだれでもが足を運べる。みんなのお勝手」というスタンスの「いつだれkitchen」を2019年4月、オープンさせました。

「スタッフはすべてボランティア。お人好しの集まりが、いつだれkitchenの空気感。もてなす人も食べる人も決めごとを押し付けられていない訳ではない、その空気感が心地いいのかもしれない」

「スタッフはすべてボランティア。お人好しの集まりが、いつだれkitchenの空気感。もてなす人も食べる人も決めごとを押し付けられていない訳ではない、その空気感が心地いいのかもしれない」

「スタッフはすべてボランティア。お人好しの集まりが、いつだれkitchenの空気感。もてなす人も食べる人も決めごとを押し付けられていない訳ではない、その空気感が心地いいのかもしれない」

介護用品は 介護福祉用品の販売レンタル
住宅リフォーム お気軽にお問い合わせ下さい

アルプにまかせて安心

いわき市内はもちろん双葉郡・北茨城まで配達もいたします

ALP LIFE (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

介護福祉用品販売部 福祉用具事業部 0770-401073

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

《常務会場》土曜日開催
いわき市倫理法人会

《榎田会場》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**

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開船町16
☎(0246) 44-1133 代表 〒972-8318 福島県いわき市常磐開船町16
44-1134 (内視鏡予約) 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。

☎(0246) 88-8920 〒972-8325 常磐白鳥町若丁23番地の4

☎(0246) 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通野字沢原16番地の17 ☎(0246)89-3288 図89-3337

わき市社会福祉協議会の常務理事・高沢祐三さんに話を聞きました。

いわきも全国的な状況と重なりませんか？

「核家族化がとも進み、家族の中で世代間、そして隣近所の付き合いが減っています。子どもたちは結婚して家を出て、高齢者だけが家に残り、新たに世帯をつくった子ども世代も地域での交流・関係を築くのが難しい状況にあります。これまで地域社会を支えてきた、『いざ困ったときの、向こう三軒両隣』が、なくなっています」

本当ですね。

「一方、地域での暮らしを守るさまざまな制度は整備されました。介護保険や障害者総合支援法などですね。しかし、個人だけでなく、その方の家族や世帯でとらえ複合的に取り組まねば解決しないケースが多くあります」

例えば、80代の親が50代の子どもを生活を支えている「8050問題」も、背景を探って複合的な取り組みが必要です。また、コロナ禍での失業等に対応した貸付制度がありますが、貸付けによる時給では、根本的な解決には至りません。

さまざまな制度で区切った分、そのほどこまで見落とされてしまうこともあるのです」

子どもにしても、背景にある家族が抱える問題の解決が重要でものね。そのほどこまで地域のはたけが支えていた。希薄になった現代、その役割を果たしていくのが「コミュニティ食堂」なの

ですね。

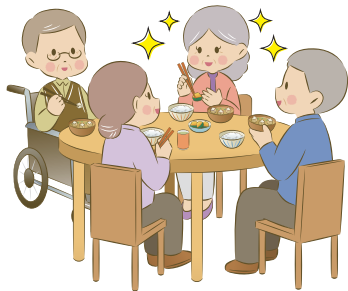
「はい。地域問題の複合化に対応して、各関係機関の連携が重要になってくることは国も重んじ、令和2年に社会福祉法が改正されて重層的支援体制の整備が進められています」

総合的な生活の支援が今、地域では必要ですね。はざまでもがき苦しんでいる人の中には、「人に迷惑はかけられない」と、自身を追い込み、問題が潜在化・深刻化している現状があります。

そこで登場するアイテムが「食」なのです。安心できる人ごはんを食べると、おなかだけでなく、冷えた心も温まることができます。そして思いを通じ合わせたくくなります。「だからかと食べる」って、とっても大切な行為なのですね。

そう考えると、「コミュニティ食堂は「お腹が満たせる」場だけでなく、人々の新しい時代の心の「よりこころ」なのだと思えました」

各「コミュニティ食堂」では、食材や支援金を募っています。ぜひご協力ください。



3月号読者プレゼントキーワード 心のよりどころ

献血にご協力を

献血者数の減少から輸血用の血液が不足しているそうです。福島県赤十字血液センターいわき出張所で状況を聞きました。

現在、全国的に輸血用の血液が不足しているという聞きな状況になってきているのでしょうか？

昨年度(令和2年12月)令和3年1月の血液使用量は、献血者2万5334人分でしたが、今年度同期間は献血者2万5841人分使用され、昨年度より507人分増加しております。

予測以上の使用量が継続しているため、東北の輸血用血液製剤の在庫は非常に厳しい状況です。2月に入っても必要な血液量に対してさらに献血者約1200人少ない状況です。

不足の理由・背景を教えてください。

供給量の激増に加えて、大雪や新型コロナウイルス感染症の拡大にともない、献血者の確保が厳しくなっています。

血液は長期保存が出来ないと聞きます。

赤血球製剤では採血後21日間、血小板製剤では採血後4日間と有効期限が短いので、毎日皆さまに献血をお願いしていかなければなりません。

そういった背景からも、

常に皆さんの献血への協力が必要ですね。コロナ禍でも安心して献血ができるよう、会場では安心安全の取り組みをされています。

職員の健康チェック・手指消毒の徹底、献血バスでの換気、献血会場の衛生環境を保持しています。

また、献血者の皆さまには、手指消毒・体温測定・マスクの着用をお願いしております。

救える命を守るために、私たち市民による献血はとて大切なのです。

献血は「不要不急の外出」にあたりませんので、尊い命を救うために、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

密集や密接を避けるため「ご予約の上」Web、お電話、お近くの献血会場へ献血にご協力をお願いします。

福島県赤十字血液センター いわき出張所献血ルーム

【所在地】
いわき市中央台飯野5丁目1-1
【開所日】
毎週火曜日・木曜日・土曜日
【受付時間】
午前9:00~11:30、午後12:45~17:00
※成分献血は16:30まで

献血はご予約で (献血バスでも予約可能な会場もございます)

①「ラブラッド(献血Web会員サービス)」会員の方
⇒Web(右QRコード)からご予約ください。



②「ラブラッド」会員以外の方
⇒いわき出張所までお電話でご予約ください。

フリーダイヤル 0120-39-8343

■献血バスのスケジュールは
右のQRコードから5ページの
「献血バススケジュール」
から確認できます。



☆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

身体の土台は脚ではなく【足】。今回は足指をしっかり動かし土台を整えましょう



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 グーチョコキパーをしてみましょう
頭で思うように動かせるか？グー→親指が上のチョコキ→親指が下のチョコキ→パーの順番です。動きが鈍い場合には、手で補助していると次第に動かせるようになりますよ。



B 親指だけ独立して動かしてみましょう
親指の付け根の膨らんでいる場所は、母趾球と呼ばれます。普通に立つとき、歩くときはもちろん、フラを踊るときにも重心がかかる部分のひとつです。日ごろからこまめに動かして、足指の存在を意識してみてくださいね。



C 順番に床にタッチしてみましょう
まず、指がしっかり開きますか？親指が動いても小指が思うように動かさない方が多いです。母趾球と、小指の付け根の小趾球、かかとの3点を意識して、真っ直ぐ立つことからスタートです！

3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

2022年2月15日現在

3/6日	こまつ眼科クリニック	9:00~17:00	内郷高坂町	27-2800
	小林胃腸科・肛門科医院	9:00~17:00	小名浜元分	53-4466
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
13日	吉成内科	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	42-2220
	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
20日	いわき湯本病院	9:00~17:00	常磐湯本町	42-3188
	中村病院	9:00~17:00	小名浜大原	53-3141
	こうじま慈愛病院	9:00~17:00	錦町	63-5141
21日 部分の日	常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	81-5522
	石井脳神経外科・眼科病院	9:00~17:00	小名浜浜城	58-3121
	森のこどもクリニック	9:00~17:00	榎田町	38-7227
27日	いわき草木台総合クリニック	9:00~17:00	草木台	28-1145
	やまぐち整形外科	9:00~17:00	鹿島町走熊	29-7000
	なこそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
4/3日	渡辺産科婦人科	9:00~17:00	常磐関船町	42-4567
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
	常磐腎臓器クリニック	9:00~17:00	常磐下船尾町	43-1200
10日	榎田病院	9:00~17:00	榎田町	63-3202
	いわき湯本病院	9:00~17:00	常磐湯本町	42-3188

※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

3/6日	相原小児科医院	日御郷殿町	26-5551
13日	しがこどもクリニック	鹿島町久保	58-5505
20日	いわき草木台総合クリニック	草木台	28-1145
27日	あおぞらキッズクリニック	小名浜大原	85-5439
4/3日	やまぎわこどもクリニック	郷ヶ丘	28-8686
10日	森のこどもクリニック	榎田町	38-7227

●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

3回目の接種について

3回目の接種について2回目からの接種間隔は、2回目接種から6カ月経過後となります。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。予定される発送時期は次の通りです。

接種券の発送時期(予定)	2回目接種完了時期	
	65歳以上の方	64歳以下の方
令和4年2月下旬	令和3年9月中旬	教職員・保育士等
令和4年3月前半	令和3年9月中旬~9月下旬	令和3年8月中旬~8月下旬
令和4年3月後半	令和3年10月中	令和3年9月中

接種券は住民票所在地へ送付します。下記に該当する方は、3回目接種用の接種券発行には申請が必要です。(接種券の再発行の手続きは下の欄から)

・市町村で2回目の接種を受けた後に転入した方・2回目の接種から8カ月経過したが、接種券が届かない方・海外や製薬メーカーの試験で接種を受けた方

1.2回目接種会場について

12歳以上の方は「いわき泌尿器科」「いわきゆつたり館」の2会場で接種予約を受け付けています。5歳から11歳の方は接種対応年齢指定の会場があるため、接種券に同封される接種会場一覧チラシを確認ください(接種券が届いた方より2月24日(木)から予約受付が開始されています)。詳しくはいわき市HPまたは右QRコードから確認ください。



接種券関係手続ポータルページのご案内

接種券に関する各種手続ページは、いわき市HPまたは下記のQRコードから確認できます。手続するには本人確認書類(運転免許証等)の写しの添付が必要です。(代理人が申請する場合は、代理人の本人確認書類の写しも必要)

○1.2回目の接種券がほしい
(未接種や転入など)
○接種券の送付先変更



○1.2回目の接種済証発行
○3回目の接種済証発行



○3回目の接種券がほしい
(転入や接種券が届いていないなど)
○3回目の接種券送付先変更



○住民登録は他自治体にあるが、居住しているいわき市で接種を受けたい



大規模接種の接種開始について

現在、「いわき・ら・ら・ミュウ」(いわき市小名浜字辰巳町43-1)は、毎週水~日曜日(祝日)にいわき市民を対象とした接種会場となっていますが、2月28日(月)~3月29日(火)までの毎週月・火曜日は福島県の大規模接種会場として、いわき市民をはじめ県内在住で接種券を持つ方が接種できるようになりました。使用ワクチンは武田/モデルナ社製。どちらも3回目の接種券をお持ちの方が対象ですが、月・火曜日の予約は県の予約専用サイト(右QRコード)またはコールセンターとなります。詳しくは福島県大規模接種予約システムコールセンター

電話024-573-8002まで(受付時間・祝日含む月~金曜日9時~17時)。



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ウイルス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)



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。

3/6日	9:00~16:00	マルト高坂店	16日	9:00~16:30	勿来市民会館
13日	11:00~12:30	高久公民館	20日	11:30~16:30	ヨークベニマル新谷川瀬店
	14:30~16:30	鹿島ショッピングセンター	27日	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**

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
小川郷	いわき小川郷新聞販売センター 小川町高萩家ノ前119	83-2559
平	木部新聞店 平字大町26の1	25-2884
内郷	内郷新聞販売 内郷綴町之内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
花粉症と乳酸菌

花粉症のシーズン到来！みなさんはどのような対策を立てていますか？昨今、予防に効果があると巷をにぎわしているのが「乳酸菌」。「花粉症」と「乳酸菌」、その関係やいかに？タローファーマシーなどを展開するタロサの代表取締役で薬剤師の長谷川祐一さんに学びました。

免疫システムとしての
“腸”の働き

ヒトの体には免疫細胞がありますが、腸には全体の60〜80%があるとされます。腸は消化吸収器官であると同時に、“免疫器官”でもある

のです。「腸管免疫」といわれ、病原菌やウイルス、病気などから体を守っています。

腸内の免疫機能を左右するのが、腸内細菌です。善玉菌と悪玉菌、どちらにも属さず優勢な方につく日和見菌があり、善玉2、悪玉1、日和見7の割合が理想的とされます。

アレルギー反応には、免疫を促進・抑制する「Th1」「Th2」2種類の免疫細胞がかかわり、互いに均衡し合っています。悪玉菌が増えとこのバランスが崩れTh2細胞の働きが過剰になります。Th2細胞はアレルギー反応を引き起こす「IgE抗体」をつくる細胞も活発にし、花粉症をはじめ、気管支喘息やアトピー性皮膚炎などのアレルギー性疾患が生じるといわれています。

腸内環境を整え腸管免疫の状態を良好に保つことが、花粉症に効果がある—というのは、このような理由からです。

乳酸菌の効果と摂り方

腸内環境のバランスは食事や運動、睡眠などの生活習慣、加齢や薬の服用などに影響されます。

乳酸菌は善玉菌であり、ヒトの体内だけでなく発酵食品にも含まれています。乳酸菌を摂ることで善玉菌が優勢になるのを助け、腸内環境を整えるのです。また、乳酸菌の中には免疫関連疾患に対する改善効果が考えられるものもあるそうです。

塩分の摂り過ぎに注意しながら漬物や味噌、納豆などを食べたり、ヨーグルトを食べたり、機能性食品から摂取するのがよいでしょう。効果は緩やかに現れるので、食べ続けることが大切です。乳酸菌は胃酸に

弱いため胃酸が薄くなる食後に摂るのが効果的です。食物繊維やオリゴ糖が摂った乳酸菌を増やしてくれるので、野菜中心の食事を心掛けましょう。

コロナと腸の関係

腸とウイルスの関係は、新型コロナウイルスの感染予防にもつながります。



がっていきます。今回学んだように、良好な腸内環境はウイルスの活性化を抑え、身を守ってくれます。コロナウイルスが体内に入ったとしても、増殖を抑える一助になります。腸内環境を良好に保つことは、本当に重要なことなのです。

腸とコロナに関連して長谷川さんから、ぜひみなさんに注意してほしいことも教えてもらいました。コロナウイルスは上気道や気管支だけでなく、腸にも存在します。せきやくしゃみへの対策に気を取られがちですが、「便」にも注意が必要なのだそうです。排便をして水を流した際、トイレの壁や床には噴霧が飛び散っています。くつやスリッ

パに付着してほかの部屋に運ばれ、集団感染…という危険性もあるのだそうです。みなさん今一度、衛生管理を確認くださいな。



「腸と乳酸菌の関係だけでなく、菌とウイルスのバランスも考えて、日常生活を送ることが大切。腸には異物や、良いもの・悪いものを選択する仕組みがあります。この機能を助けるのが乳酸菌です」と長谷川さんは教えてくれました。花粉症に限らず健康な体づくりのために、乳酸菌を上手に摂り入れながらも、それに頼るだけでなく、自身で食生活や運動、睡眠などを良好にすべく気を配り、元氣な腸をつくっていきましょう！

有限会社 タロサ

いわき市平谷川一丁目167
TEL 0246-65-3610

代表取締役 長谷川 祐一 さん
1960年、四倉生まれ。星薬科大学卒。タロサ代表取締役。薬剤師、ケアマネージャー。県薬剤師会副会長。市内に薬局7店舗、介護施設カフェ、農場などを経営。



【薬局タローファーマシー谷川瀬店】
「感染症対応ドライブスルーお薬受け渡し窓口」も設置しており、安心してお薬の相談処方が受けられます。

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。

マイナビ2023

オンライン 会社説明会

WEB
面談

毎月開催！予約受付中！

MARUTO

本部 いわき市勿来町産田十条3番1
TEL (0246) 65-1522

マイナビ マルト

詳細は
\こちらから/

いわき市医師会から皆様へ

《第33回》抗がん剤治療と日常生活

いわき市医師会理事 武藤 淳先生

「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、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。

抗がん剤の開発は加速度的に進み、例えば三十年ほど前は肝転移のある大腸がんでは半年ほどの余命であったものが、今は五年を超えて治療を続けている人もまれではなくなりました。死と隣り合わせというイメージであったがんも、慢性疾患と大差ない時代になりました。

かつては細胞を殺すタイプの薬がほとんどで、白血球の減少などのために治療を休止せざるを得ないことが多かったのですが、最近はいわき市医師会ががん細胞の増殖情報をブロックする薬や、がんによって機能低下した免疫細胞を賦活（ふかつ）する薬など、新しい作用薬の導入が相次ぎ、更に長い生活時間の確保を可能としま

がんを患う方にとって、薬の副作用は辛いものです。治療開始前に、医師や薬剤師、専門の看護師などから使う薬や副作用について時間をかけて説明を受けます。しかしいざ治療を始め、治療を繰り返していると、副作用症状は初めに自分で予想していたよりも強く感じ、心の折れる思いをした方がいるのではないのでしょうか？

しかしこれらの新規薬剤は、また新たな副作用との戦いを生み、単に治療を休むだけでは済まない継続的な身体のケアが必要となりました。医療スタッフに気軽に相談し、生活への支障を最小限にする事が大切です。

がんと言われたから治療を頑張らねばという心意気も必要ですが、頑張り過ぎて日常



生活ができないほどに疲弊してしまつては本末転倒です。がん治療のガイドラインには、自分の事が自分でできる程度の日常生活能力のある人への治療を推奨しています。日常生活が可能な状態を保ちながら治療を続けることが大切ですが、副作用を隠さず、相談しながら治療を継続し、治療で延長できた自分の時間を大切に、有意義に過ごせるように工夫しましょう。

独立行政法人労働者健康安全機構
福島労災病院
副院長 外科主任部長 武藤 淳 先生
いわき市内郷根町沼尻3番地
0246-26-1111
1992年に労災病院へ赴任し、主に消化器癌治療、手術、抗がん剤治療、緩和医療、医療安全管理などを専門に診療しています。

美味しくはじめる健康な食生活
ハッピー・レシピ
25分

旬がたくさん！
菜の花とアサリのペンネ



春先に旬を迎える新鮮な菜の花の選び方をご紹介します。

豆知識

- ① つぼみは閉じていて密集しているものがオススメ。(開いていると苦味が強い場合があります)
- ② 茎の切り口は緑色でみずみずしく締まっているもの。
- ③ 茎の軸の中心までしっかりとした緑色のもの。時間が経つとすぐに鮮度が落ちてしまうので、購入後はなるべく早めに調理することを心がけてみましょう。

- 【材料(2人分)】**
- アサリ.....1パック
 - 塩水.....水500ml、塩大さじ2
 - 菜の花.....1束
 - ベーコン.....2枚
 - ニンニク.....1片
 - 鷹の爪.....1本
 - ペンネ.....150g
 - 水.....1.5l
 - 塩.....大さじ1
 - オリーブ油.....大さじ1
 - 料理酒.....70ml
 - 塩コショウ.....適量



- 【下準備】**
- ① 塩水を入れたボウルにアサリを浸し、ふたをして一晩おいたらザルに上げ水気を切っておく。
 - ② 菜の花は4cmほどの長さに切る。ベーコンとニンニクは薄切りにし、鷹の爪は小口切りにする。

- 【作り方】**
- ① 鍋に水を入れ強火にかけ、沸騰したら塩とペンネを加えて表示時間の1分前に菜の花を加えて一緒にゆでる。ゆで上がったらずルに上げて水気を切る。
 - ② フライパンにオリーブ油を弱火で熱し、ニンニクと鷹の爪を加える。

- ③ 香りが立ってきたら料理酒、アサリを加えて混ぜ合わせ、ふたをして中火で蒸し煮にする。
- ④ アサリのふたが開いたら①とベーコンを加えて炒め、塩コショウで味を整える。

★おまけレシピ★
【ダイコンとセリのポン酢和え】



- 【材料(2人分)】**
- ダイコン.....1/4本
 - セリ.....100g
 - 塩.....少々
 - みりん.....大さじ1
 - ポン酢.....大さじ2
 - すりゴマ.....大さじ1/2

- 【作り方】**
- ① ダイコンは繊維にそって薄切りにし、塩をまぶし軽くもんでなじませる。さつと水洗いをしたら水気を切る。
 - ② セリは塩少々を加えた熱湯にくぐらせる程度でゆでたら、3cmほどの長さに切って水気を切る。
 - ③ ボウルにダイコンとセリを入れ、みりんとポン酢で和える。
 - ④ 器に盛り付けたらすりゴマをトッピングする。

相双地区の 情報満載 **らと相双**

RENEWAL OPEN

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-saso.com