

かざす



MARUTO

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



心の柔軟性とバテない心で波を乗り越える

今月の特集テーマ

5月病 index

- P1~3 心の柔軟性とバテない心で波を乗り越える
- P4 Enjoy Exercise
- P5 健康カレンダー Healthy Action 献血パススケジュール
- 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

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!!

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

風薫る5月。新緑の香りや広がる青空に誘われて活動的になる季節...なほは活なのに、どうしても元気が出ない、気持ちがあふさぐ...そのような方はいませんか?もしかしたら「心」が不調を起しているのかもしれない。5月病の心配もあるこの時期、「心の健康」について知識を深めましょう。

心が不調になるきっかけはさまざま

「5月病」という言葉を耳にしますが、これは正式な病名ではありません。4月からの環境の変化によるストレスから、心身が変調を来す状態を例えています。

このように、環境の変化は私たちに大きなストレスを与えます。昨今の大きな出来事は「新型コロナウィルス感染症」です。感染への精神的な不安だけでなく、経済にも波及し経営難やリストラなどの問題も生じました。社会全体に不安やうつが広がり、2020年に自ら命を絶つた人は11年ぶりに増加に転じているそうです。

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 

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

いわき市内郷後町金谷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!

ワクチン接種などで新型コロナへの不安が和らぎつつもありますが、新たな問題も生まれています。「在宅勤務」によるメンタルの不調です。本来くつろげるはずの自宅が仕事場になりオン・オフの切り替えが難しくなるだけでなく、通勤などで生じていた活動量が減り、また同僚とのコミュニケーションも不足しがちになるなど、さまざまな環境の変化が生活のリズムを乱し、ストレスとなつていきます。

ストレスを与える環境の変化は、「悪い変化」だけではなく、「進学」や「結婚」などよい出来事でもそれによる環境の変化はストレスとなり得ます。

心を柔軟にして、「バテない心」をつくりましょう

環境の変化やストレスにうまく対応するにはどうしたらよいのでしょうか。いわき市保健所地域保健課精神保健係に伺いました。

「変化」は誰しもの心に波を招きます。このときに必要なのが波を乗り越える力、「心の柔軟性」「バテない心」です。

「バテない心ですね。」

「仕事や家事、子育てなど、何とか日常生活は送れているけれど、疲れが抜けず、毎日をこなすだけで一杯という状態が続いている場合、心のエネルギーが不足しているのが原因かもしれません。」

心身が疲れている自分自身に見て見ぬふりをして、仕事のペースや生活環境の改善を図らないでいると、疲れはさらに増しイライラや対人関係のギクシャクも生じてきます。「自身の心身の健康を崩すだけでなく、ひきこもりや依存症、家庭内暴力、児童虐待などの問題も引き起こす可能性があります。」

変化の多い今の時代を元気に乗り切っていくために大切なのが、「心身の小さなケア」です。これが「バテない心」をつくり保つてくれます。」

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!**

まずは **お気軽にお電話下さい!**

<p>スーパー内清掃/中岡町</p> <p>【勤務時間】16:00~19:00(休憩なし)</p> <p>【月間稼働】25日前後</p> <p>【休日】シフト制</p> <p>【その他】女性活躍中</p> <p>【時給】830円 / 交通費別</p>	<p>スーパー内清掃/常磐</p> <p>【勤務時間】7:00~10:00(休憩なし) 7:30~11:30(休憩なし)</p> <p>【月間稼働】15日前後</p> <p>【休日】シフト制</p> <p>【その他】女性活躍中</p> <p>【時給】830円 / 交通費別</p>	<p>公共施設内清掃/平</p> <p>【勤務時間】8:00~16:30(休憩120分)</p> <p>【月間稼働】20日前後</p> <p>【休日】シフト制</p> <p>【その他】女性活躍中</p> <p>【時給】830円 / 交通費別</p>	<p>大型商業施設内清掃/鹿島</p> <p>【勤務時間】7:00~10:00(休憩なし) 7:00~16:30(休憩120分)</p> <p>【月間稼働】10日前後(休日)シフト制</p> <p>【その他】女性活躍中</p> <p>【時給】830円 / 交通費別</p>
---	--	--	--

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。

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南町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!**





「基本は『しっかり休むこと(休養)』『リフレッシュすること』そして『コミュニケーションのコツを知り、家族など身近な人と心地よい関係をキープすること』です。心身の疲れに對してきちんとして対処することでネガティブな気分を引きずらず前向きになれる。ご自身の生活にメリハリがつくだけでなく、家庭の円満や、仕事や家事、勉強などの効率アップにもつながります」

うつ病予防のためのチェックリスト

自分で気づくサイン 最近(ここ2週間)の様子についてチェックしてみよう

項目	1. 毎日の生活が充実していますか	2. これまで楽しんでやれていたことが、今も楽しんで出ていますか	3. 以前は楽に出来ていたことが、今ではおっくうに感じられますか	4. 自分は役に立つ人間だと考えることができますか	5. わけもなく疲れたような感じがしますか	6. 死について何度も考えることがありますか ※死は「自殺に結びつくような死」を意味します	7. 気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがありますか	8. 最近(ここ2週間)ひどく困ったことやつらいと思ったことがありますか(それはどのようなことでしょうか)
A項目	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
B項目	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
C項目	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ

黄色の回答が
A項目(設問1~5)2つ以上
B項目(設問6~7)1つ以上
C項目(設問8)は内容により判断

いずれか該当した場合は、3ページ下段のこころの相談機関へご相談ください。

C項目に該当する例: 配偶者や家族の死亡、親戚や近隣の人の自殺、医療機関からの退院などの場合

周りの人が気づくサイン あなたの周りに当てはまる方はいませんか

- 1. 以前と比べて、表情が暗く元気がない。
- 2. イライラや不安が強く、落ち着かずじっとしてられない。
- 3. 自分を過剰に責めるなど、何事も悪い方ばかり考えている。
- 4. 生きているのがつらい、死にたいと口にするようになる。
- 5. 好きなことや趣味をしなくなる。身だしなみにも気を使わなくなる。
- 6. 周囲との交流を避けるなど、人と会わないようになる。
- 7. 仕事や家事に集中できず、はかどらなくてミスが多くなる。
- 8. 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する。
- 9. 体調不良の訴え(身体が痛い・だるい・食欲がない等)が多くなる。
- 10. 眠れない日が続いて、朝方の気分や体調が悪そうである。
- 11. 飲酒量が増える。酒で気を紛らわす日が多くなる。

いくつかのサインが続くときは、医療機関への受診を勧めたり、相談機関に相談してみよう。

福島県精神保健福祉センター うつ病・自殺予防パンフレットより引用



まずは休息と睡眠をしっかりとり、心と体を癒しましょう。

作業の合間に休憩を挟む、仕事から離れた休日を つくる、年に数回はまとまった休暇を取る。忙しいから

実践その1
休養でエネルギーチャージ

環境の変化などで疲れたり、気に病むことがあったとき、心身の疲れを無視せず、頑張り過ぎず、『ご自愛』してあげることが大切なんです。心身の小まめなケアを心掛けて柔軟性のあるパテナい心を保ち、変動の時代の波を上手に乗りこなしていきたくですね！

実践その2
リフレッシュ

午後に眠気がある場合は、夜の睡眠に影響しない早めの時間に15分程度の昼寝を。夜眠れないときも、日中の活動で困らなければ気にしないようにしましょう。ただし2週間以上寝つきが良くないなら、専門家に相談を。

実践その3
睡眠を十分に取る

睡眠は最良の疲労回復法です。疲れを持ち越さないためにも、疎かにしないで。毎日同じ時間に起床し、就寝時以外はベッドや布団で横にならない。朝起きたら日の光を浴びる、食事の時間を一定にし朝食をしっかりと取ることも、良眠のコツです。

実践その4
気分を外に出す

人に話す、日記を書く、非公開のSNSアカウントなどで悩みを吐き出すなど、感じていなくても「言葉」にしてみましょ。解決には至らなくてもすっきりします。

実践その5
適度に運動する

手軽にできて自分が好きなことを楽しく行うのがポイント。

郷ヶ丘 9 CRANKE
あかいけ耳鼻咽喉科クリニック

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
午前 9:00~12:00
午後 2:00~5:30
休 休

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

泉やまのべ眼科
〒970-0845 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 博稗会
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(開船上開バス停前)
☎ 42-2040

医療法人 清風会
吉成内科

理事長・院長 吉成 毅
日本へりこバクテリア学会認定医
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

いわき市常磐上湯長谷町堀ノ内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
午前 8:00~12:00
午後 1:30~5:30
休 休

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
四倉町上仁井田字北焼田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

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
まくらデイサービス
まごころデイサービス

複合サービス
小規模多機能型さすばら
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)

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
午前 9:00~12:30
午後 14:00~17:00
休 休

休診日/火曜・木曜午後/土曜/日曜/祝祭日

セブンイレブン 399号線 平野小
バス停 399号線 平野小
マルト 平野店
ツルハツ 平野店
夏井川

令和4年4月から12月まで、毎週火曜日の診療時間を往診と予防接種のみとさせて頂きます。

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

近で何気ないものに意識を向けるのもよいです。

■毎日のセルフケアタイムをつくる
1人で過ごす時間を1日1回、短くてもつくりましょう。好きなことに没頭したり、ホッと息づく自分だけの時間は大切です。



×注意：お酒はリフレッシュのつもりが依存症につながる場合もあります。お酒以外のリフレッシュ法を見つけたいです。

実践その3 コミュニケーション

周囲の人との人間関係が良好だと、心にも余裕ができ、ストレスへの柔軟性が増してきます。

■身近な人にこそ意識して声掛けを
自分から率先してあいさつや労わり、感謝の言葉を口にしとみましょう。

■相手の「伝えたいこと」を聞く
「耳」「目」そして「心」を使って向き合うことで、信頼関係が育ちます。

■深読みし過ぎない
言葉を深読みして悩むのではなく、相手の真意を確認してみよう。特に文字

だけでのやりとりは真意が伝わりにくいことがあります。

■時には会話を続けられないことも大切
売言葉に言い言葉で感情的なやりとりで発展しうなときは、いったんその場を離れるなどして会話を続けられないことも大切です。

■違いはあっても当然
どんなに親しい間柄でも価値観や考え、行動のくせなど、違和感を感じる場面は必ずあります。

どうしても元気が出ない、心が不調というときは...
心配事や過労などで心身へのストレスが続くと、脳や身体のパランスが崩れて、適応障害やうつ病、パニック障害、不眠症といった「病気」につながっていく心配があります。

人間の脳や神経の動きは「神経伝達物質」によって調整されていて、この中の「セロトニン」「ノルアドレナリン」が心と体の動きを整えてくれています。ストレスが続いて、神経伝達物質がうまく働かなくなるのがうつ病です。



主な相談窓口

■こころの健康相談
(いわき市保健所)
☎0246(2)8557

■福島いのちの電話
(自殺予防)
☎024(536)4343
自殺を考えてしまうとき。
(年中無休、午前10時～午後10時。毎月第3土曜日は午前10時から翌日午前10時までの24時間)

■よりそいホットライン
☎0120(279)226
自殺予防・DV・性暴力等。
(24時間、通話相談無料)

心の不調の背景には、アルコール問題やひきこもりなどのほか、借金や家族からの暴力など二次的な問題がある場合があります。
保健所や民間機関には、各種相談電話があります。ひとりで悩まず、専門家に相談してください。

介護用品は アルプにまかせて安心
介護福祉用品の販売レンタル 住宅リフォーム
(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

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

医療法人 社団 心生会 織内医院
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
休日: 日曜日・祭日・土曜午後

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。

禁煙で心と体を健康に

今月の特集では、心の元気のためにはストレスを上手に発散するのがコツ、と学びました。ストレス解消法が「喫煙」という方もいらっしゃるでしょう。でも、それは間違いです。心と体の健康には、やはり「禁煙」が大切なのです。

喫煙者が感じる喫煙によるストレス軽減効果は、ニコチン切れによる離脱症状（イライラなど）というストレスの緩和に過ぎません。喫煙している人のストレス感には喫煙する前が高く、喫煙した直後には低下しますが、次の喫煙までの間に増加するそうです。ニコチンの血中濃度の半減期は約30分。喫煙して一時的に満足してもまた、ニコチン切れからくる症状（離脱症状）イライラ・易攻撃性）にさいなまれます。喫煙者はニコチン切れによって、気分の変化を繰り返すことになるのです。

- ▶ ば、喫煙歴のない方と同等の余命が期待でき、50歳で禁煙しても吸い続けた場合より、6年寿命が伸びるという調査報告もあるのだそうです。
- ▶ 具体的には、禁煙すると
- ▶ 20分後 Ⅱ血圧と脈拍が正常値まで下がり、手足の温度が上がる
- ▶ 8時間後 Ⅱ血中の一酸化炭素濃度が下がり、酸素濃度が上がる
- ▶ 24時間後 Ⅱ心臓発作の可能性が少なくなる
- ▶ 数日後 Ⅱ味覚や嗅覚が改善し、歩行が楽になる
- ▶ 2週間後 Ⅲ3カ月後 Ⅱ心臓や血管など循環機能が改善
- ▶ 1カ月後 Ⅲ9カ月後 Ⅱせきや喘鳴（ぜんめい）が改善
- ▶ スタミナが戻り、気道の自浄作用が改善し、感染を起こしにくくなる
- ▶ 1年後 Ⅱ肺機能が改善
- ▶ 2年後 Ⅲ4年後 Ⅱ虚血性心疾患のリスクが、喫煙を続けた場合に比べ35%減少
- ▶ 脳梗塞のリスクも顕著に低下
- ▶ 5年 Ⅲ9年後 Ⅱ肺がんのリスクが喫煙を続けた場合に比べ明らかに低下
- ▶ 10年 Ⅲ15年後 Ⅱさまざまな病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく
- ▶ とされています。

◇ 今日から「禁煙」始めてみませんか？

※ 出典・厚生労働省「へルスネット」

Enjoy Exercise

☆フラで健康づくり☆ [爪先立ち]を少し工夫して色々な所を鍛えましょう♪

爪先立ちはフラを美しく踊るための土台づくりのひとつです。

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 爪先立ちをしてみましょう
私がオススメするのは、爪先から踵までピタッとくっ付けて行うもの。内腿のたるみ防止、ヒップアップ、体幹を鍛えるのに効果抜群です！

B 力が抜けていませんか？
爪先立ちをした時に踵が離れてしまう原因は、足指・足首の筋力や柔軟性が足りないため。内腿やお尻にも力を入れて、姿勢を真っ直ぐに保てるように踏ん張りましょう。

C 爪先立ち応用編
姿勢を保ちながら、踵を持ち上げる→爪先を持ち上げるを交互に繰り返します。体幹を鍛えるのに効果的です！最初は、壁に手をつけて転倒に気をつけながら行って下さいね。

梅雨の季節もガスがいい！

ガスのパワーで5kgの洗濯物を約52分でスピード乾燥。干す手間も取り込む手間もかからない。大風量で一気に乾かすのでアイロンがけの手間も短縮。また、ガスならではの強い温風をたっぷり送り込むので、使い古したタオルも柔らかに仕上がります。忙しい奥様にも嬉しい、時短と経済性が人気の秘訣です。

雨の日はもちろん、排気ガスや黄砂、PM2.5などの大気汚染が気になる日のお洗濯も安心です。

Rinnai はやい 乾太くん
ガス衣類乾燥機

人気商品のため取付の混雑が予想されます。梅雨入り前の設置をご希望の方はお急ぎください。

使い勝手の良い5kgタイプ
当社ガスをお使いの方限定。ガス乗り換え大歓迎！
RDT-54S-SV メーカー希望小売価格 147,840円(税込)
6月15日までの特別価格 96,000円
関連部材・取付工事費別途
お得なリースもあります！
RDT-54S-SV 1か月あたり **1,650円**(税込)
オール電化住宅、他社ガスをお使いの方でもお気軽にご連絡ください。

Gas One ホームページにもお得な情報満載！
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

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！



本部 いわき市勿来町窪田十条3番1
Tel (0246) 65-1522

マイナビ マルト 検索



詳細はこちらから/

5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4月14日現在

休日当番医

5/1	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	中村病院	9:00~17:00	小名浜大原	53-3141
	なごそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
3	磐城中央病院	9:00~17:00	小名浜南富岡	53-3511
	こじま内科	9:00~17:00	遠野町上遠野	74-1500
	はたの眼科	9:00~17:00	常磐関船町	42-2040
4	小名浜生協病院	9:00~17:00	小名浜岡小名	53-4374
	佐藤マタニティークリニック	9:00~17:00	勿来町	65-6900
	いわき草木台総合クリニック	9:00~17:00	草木台	28-1145
5	木田医院	9:00~17:00	四倉町	32-8880
	石井脳神経外科・眼科病院	9:00~17:00	小名浜林城	58-3121
	おおはらこどもクリニック	9:00~17:00	東田町	63-0001
8	常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	81-5522
	中央台たなか眼科	9:00~17:00	中央台高久	29-1722
	門屋整形・内科	9:00~17:00	小名浜鳥居北	54-4047
15	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
	いわき湯本病院	9:00~17:00	常磐湯本町	42-3188
	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
22	洋向台クリニック	9:00~17:00	洋向台	55-5150
	矢吹病院	9:00~17:00	佐糠町	63-1818
	織内医院	9:00~17:00	常磐関船町	44-1133
29	すみのヤリウマチ整形外科	9:00~17:00	小名浜住吉	58-1154
	こじま慈愛病院	9:00~17:00	錦町	63-5141
	せき整形外科クリニック	9:00~17:00	常磐西郷町	84-9905
6/5	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
	柳田病院	9:00~17:00	植田町	63-3202
	そえだ医院	9:00~17:00	常磐湯本町	68-6155
6/5	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	石井病院	9:00~17:00	小名浜本町	54-5330
	柳田病院	9:00~17:00	植田町	63-3202
	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

※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

5/1	相原小児科医院	牛御殿町	26-5551
8	しがこどもクリニック	鹿島町久保	58-5505
15	おおはらこどもクリニック	東田町	63-0001
22	むらまつ小児科	常磐関船町	72-0707
29	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

●県こども救急電話相談 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コードからご確認ください

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。



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
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

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

【重要】12歳~17歳の3回目接種について

12歳~17歳の方はファイザー社ワクチンのみ接種可能です。モデルナ社ワクチンの会場は予約しないでください。モデルナ社ワクチン取扱い会場を予約すると、予約が取り消されます。

【新型コロナウイルス検査相談】について

新型コロナウイルス感染のクラスター発生状況を踏まえ、下記の施設に従事する方を対象に、電話による相談を受けるとともに、必要に応じて無料でPCR検査を行う「新型コロナウイルス検査相談」を実施しています。

次のいずれかに該当する方のうち、行動歴や接触歴で新型コロナウイルス感染症への不安があり、かつ無症状の方が対象です。いずれも正規、非正規を問いません。

- ①市内の高齢者、障がい者(児)の福祉施設の従事者及び利用者
- ②市内の飲食店の従業員
- ③市内の保育所、幼稚園等の児童施設の従事者
- ④市内の小学校、中学校、高校、大学等の教育機関の従事者

【受付方法】

(1)電話による相談受付 電話番号 0246-27-8596
受付時間 午後1時から午後4時(土・日・祝日を除く)

(2)インターネットによる検査受付(右QRコードの受付フォームから)
※発熱や風邪症状のある方は、かかりつけ医、診療・検査医療機関または受診・相談センター(0120-567-747)にご相談ください。



妊婦に対する新型コロナウイルス検査について

いわき市では、新型コロナウイルス感染症に対する強い不安を抱え、検査を希望する妊婦の方に対し、分娩前にPCR等の検査を受けるための費用を助成します。

対象は発熱などの感染を疑う症状がなく、分娩予定日が概ね2週間以内の妊婦の方(かかりつけ産婦人科医と相談し、検査を希望される場合に対象)。妊婦1人につき1回上限20,000円を助成します。相談先は分娩予定の医療機関等で期間は令和5年3月31日まで。里帰り出産等で県外医療機関で全額自己負担によりPCR等検査を受けた場合、申請により、助成額を上限に費用を償還払い(払い戻し)。詳しくは右のQRコードから確認ください。



イベント・旅行等で検査結果が必要な方へ

県では、健康上の理由等により新型コロナウイルス感染症のワクチン接種を受けられない方等が「ワクチン・検査パッケージ制度」又はワクチン接種歴や陰性の検査結果を確認する地方公共団体や民間事業者等による取り組のために検査を必要とする方々に、陰性を確認するために必要となる検査を無料を行っています。

対象は無症状の3回目接種未了者、他都道府県が実施する「対象者全員検査」対象者。原則、抗原定性検査を実施します。

無料検査実施期間は令和4年6月30日まで。申し込み方法、検査の実施場所等詳しくは県のHP(右のQRコードから)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(毎日)



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
※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。

5/4	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター
8	9:30~11:30 13:00~16:30	イオンいわき店
25	9:00~16:30	小名浜市民会館

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

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)

お問合わせ **福島県赤十字血液センターいわき出張所**
0246-29-5624

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
いわき散歩

公共交通機関でのお出かけはまだ心配だと考えている人は多いのではないのでしょうか。そこで今回は、感染症対策をしながら楽しめる市内のおすすめスポットを観光まちづくりビューローさんに紹介いただきます。

歩いて巡る

いわき駅周辺の磐城平城跡などの歴史散策や、湯本地区の日帰り温泉や足湯、温泉神社などのまちなか散策、内郷地区の炭鉱の歴史や県内で唯一の国宝建造物である白水阿弥陀堂周

散策など、市内には数多くのスポットが点在します。また、昨年公開されたアニメ映画「フラ・フラダンス」の舞台となったスポットを巡ることもオススメ。たくさんさんのスポットを巡りながら、新しい発見と「心地よい汗」をかくてみませんか？モデルコースは、ビューローHP「いわき市観光サイト（おすすめコース）」を参考に！

自転車で巡る

市内では、海岸線に沿って、勿来の関公園から久之浜防災緑地まで整備されている総延長約53kmのサイクリングルート「いわき七浜海道」がオススメです。市内のサイクルステーションでレンタサイクルを利用し楽しむこともできます。また、市内には、サイクリストを応援する観光施設や店舗が「サイクリストつば」として認定されています。自転車で訪れた方々が、休憩場所やトイレ、WiFiを利用できるサイクリストをおもてなしする場所です。観光施設や店舗に貼ってあるオリジナルステッカーを目印にご利用ください。ナビゲーションアプリやサイクルマップもご紹介しますので、「いわき観光サイト（イチオン自転車に乗って出かけよう!）」でチェック。

ハイキングや登山

いわきの山は里山と呼ばれ、低い山が多いのが特徴です。初心者向けの山が多く点在し、二ツ箭山をはじめ、湯ノ岳、鬼ヶ城山や絹谷富士、滝富士や朝日山、明神山などがオススメです。ただし、低山登山でも危険は多いので、十分な装備を整えて気をつけてお楽しみ

ください！いわきの山の情報は、「いわき市観光サイト（見る・遊ぶで【自然】のカテゴリを検索）」で事前準備を！

パワースポット巡り

市内には歴史ある数多くの神社や寺があります。それぞれに「御利益」があり、地域の皆さまに信仰されています。御神木や厳かな空気、祀られている神様、仏像などに触れ、「パワー」と「ロマン」を感じてください！その他、市内には、風光明媚な海岸線や、山や滝、四季折々の草花など自然のパワーを感じることもできます。「いわき市観光サイト（見る・遊ぶで【神社・仏閣】のカテゴリで検索）」を参考に訪ねてみてください！

GWおすすめ情報

今なら「いちご狩り」も楽しめます。そして、市内にあるたくさんの方の施設でも、GW中には楽しいイベントが盛りだくさん！「まち歩き」も企画されます。ぜひ、感染症対策を万全にお出かけください。ビューロー公式YouTubeチャンネルでも、様々な楽しみ方・過ごし方を提案しておりますので、チャンネル登録してご視聴ください。また、お出かけの際は、「いわき市観光サイト（イベント）」のチェックをお忘れなく！いわきオリジナルアロハシャツ（I W A K I A R O H）も好評販売中です！

(一社) いわき観光まちづくりビューロー
いわき市石炭文化館ほるる内
〒0246-4416 5454

市内には、たくさんの方の自然資源やスポット、様々な観光文化施設があります。もちろん山の恵みや海の恵みなど美味しい食べ物もたくさん。いわきの逸品サイトのチェックもお忘れなく！ぜひ、自分なりのおすすめスポットやグルメを探して、自分の住まわをもっと一度発見してみませんか？

観光に関する問合せは、いわき市総合観光案内所 0246-1221012

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。

2022.5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
5/8回 9:30～11:30
13:00～16:30

※日程・時間は諸事情により変更になる場合がございます
※献血バス1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
いわき市平字三倉68-1 TEL.0246-41-3000(代)
1F食料品/日用品陳列場 あさ7時～22時 その他の売場 あさ9時～21時
※営業時間・一部の商品にて営業時間変更があります

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

初夏の寄せ植え
～シルバリープで爽やかに～

※画像はあくまでもイメージです。花材の仕入れ状況で内容が多少異なります。ご了承ください。

開講期間:5/16(月)～28日(土) ※日・祝日を除く
参加費: ¥6,600(税込) ※花材費と講師料は参加費に含まれません

※パーテーションを設置し少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
いわき市平字荒田自字田中内南177-4
TEL.10:00～18:00
※日曜日、祝日
あり

TEL.0246-34-8783

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>

フラのまち
いわき湯本温泉
いわき湯本温泉旅館協同組合

〒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？

La 読者プレゼント

応募締切 2022年5月31日(火)

●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6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」を手にした場所(例:折込・来店店舗など)
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応募ください。

※お客の個人情報保護は、プレゼントの抽選・発送およびそれにかかる業務にのみ利用し、他用途にて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。

**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



お得がいっぱい!七五三超早撮りキャンペーン開催中

新年度に入り、今年度お子供の七五三を迎える方、記念写真はお考えですか?え、まだまだ先だと思いませんか?常磐上湯長谷釜ノ前のフォトスタジオでは、早いほどお得がいっぱいの「七五三超早撮りキャンペーン」を5月30日(月)まで開催中です。

撮影・衣裳・A4デザインフォト1家族1枚、すべて揃って平日ならなんと、0円! (土日祝は3,300円)さらに、洋装お着替え1着無料、お出かけ時の衣装レンタルが半額などの特典もあります。完全予約制・先着順受付となりますので、まずはお気軽にご相談してみたいかがでしょうか。家族写真撮影プランも好評です。



フォトスタジオ 凛
いわき市常磐上湯長谷町釜ノ前73-1
☎0120-980-055
営業時間:10:00~18:00/火曜日定休

いよいよ大詰め! しら石の「フラマン」復活プロジェクト

昨年いわき市で開催された第34期竜王戦にて、藤井聡太棋士が午後のおやつに選んだ「温泉まんじゅう」や「味噌まんじゅう」で知られる湯本町の菓匠しら石。コロナ禍で観光客が激減し苦しんでいる地元湯本温泉街を元気にしたいとの想いで、かつての名物菓子「フラマン」の復活に向けクラウドファンディングで資金を募りました。多くのファンからの支援や力強いメッセージを受け、5月中の販売開始に向け準備を進めています。

亡き父である先代が開発した「フラマン」は特にレシピが残されておらず、幼い頃に食べた記憶と販売当時を知っている方への聞き込みなどをと、試行錯誤しながら試作を重ねてきました。取材をした4月中旬時点でようやくそのイメージも固まり、レシピの制作やパッケージデザインの考案中とのことです。販売開始時には店頭POPやSNSでお知らせとなります。



菓匠しら石
いわき市常磐湯本町三函164
☎0246-42-2711
営業時間:9:00~18:00/水曜日定休

パッチワークキルト合同作品展「絆」開催

「マイキルト郷ヶ丘」「パッチワークなごみ」「パッチワークコスモス(浪江交流館)」合同によるパッチワークキルト作品展「絆」が5月19日(木)~23日(月)、ラトプ6階のいわき産業創造館企画展示ホールで開かれます。パッチワークで親交を深め、交流の輪を広げ、地域の「絆」を深めてきた、東日本大震災で避難生活を余儀なくされた方々といわきのメンバーの作品展です。

展示会には約300点が並びます。一針一針丁寧に縫い上げられた、手仕事ならではのぬもりや物語に触れてください。3サークルの講師を務める赤池京子さんは「東日本大震災以降、浪江町・大熊町・富岡町・楡葉町からいわき市へ移ってこられた方々と一緒に楽しみながら制作を続けてきました。これからも、パッチワークのように地域交流の輪を広げて絆を深めていきたいと思います」は思いを込めます。

期間中はパッチワーク無料講習会も開かれます。ポシェット作りを楽しみます。初心者の方も歓迎しています。



◇主催◇
マイキルト郷ヶ丘
パッチワークなごみ
パッチワークコスモス
◇会期・時間◇
2022年5月19日(木)~23日(月)
10:00~17:30
※最終日は15:00まで
◇会場◇
ラトプ6階いわき産業創造館
企画展示ホール
◇お問合せ◇
0246-46-0277 (赤池さん)



担当医を紹介しす

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

日本形成外科学会認定専門医
平成元年 埼玉医科大学卒業
平成23年 埼玉医科大学大学院修了

いわきタウン形成外科クリニック院長
吉仲 真 先生

日本形成外科学会認定専門医
平成6年 筑波大学 医学部門下卒業

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
インプラントや注射による豊胸術

美容外科について伺ってみたい。
女性に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モテバシリオンというインプラントです。このインプラントをわきの下の数センチの傷から入れ、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ができて、サイズや形もさまざまなかから選ぶことで決定するので、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り、手術をためらっている方はおすめしやすくなりました。

二重まぶた(埋没法).....	¥14,000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(注射).....	¥264,000円~
ヒアルロン酸(しわ)1ヶ所.....	¥6,600円~	多汗ボツクス治療(両わき).....	¥44,000円~
サマーカール(顔のため).....	¥99,000円~	ケミカルピーリング(にぎび).....	¥11,000円~
豊胸術(モテバシリオン).....	¥17,000円~	フォトフェイシャル (しみくずみ・赤ら顔).....	¥18,700円~
豊胸術(ヒアルロン酸)1ml.....	¥3,880円~		

※各項目に消費税(税込)がかかります。※本表中の価格は全て税込の価格です。

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

おトクにリフォームしませんか?

Vol.11

「子どもみらい住宅支援事業」

子どもみらい住宅支援事業をご存知ですか?子育て支援やカーボンニュートラル実現に向けた助成金事業で、住宅の省エネ改修を補助することで子育て世帯などの負担軽減、使われない中古住宅の活用などを目指しています。主に子育て、若者世帯に向けた施策ですが、リフォームはそれ以外の全世代が活用できる制度なので注目です。

必須対象となるリフォームは窓など開口部や外壁床などの断熱、トイレなどの工口住宅設備。これらに組み合わせてパリアフリーや家事負担軽減と組み合わせられます(指定あり)。助成金額上限は内容・世代によって異なります。工口設備は水道光熱費の軽減にもつながります。暮らしやすく、家計に優しく、そして環境にも配慮した家づくり、助成金でお得なこの機会に考えてみてはどうでしょうか?

常磐共同ガス株 創設リフォームではプチリフォームから大規模リフォームまでトータルでリフォームのご提案が可能です。詳しく知りたいとお考えの方はまずは気軽に相談ください。

お問い合わせは常磐共同ガス株 創設リフォームフリーダイヤル0120(43)3148へ。

いわき郡山常盤八戸盛岡仙台表参道

タウン形成外科クリニック

日本形成外科学会認定専門医 医療法人社団 医学博士 理事長 石原 信浩

0120-107-455 (郡山) 0120-107-286 (仙台)

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35回】慢性腎臓病をご存知ですか？

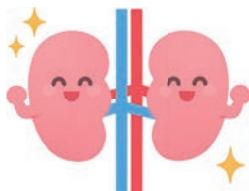
清水医院 院長 清水 和政先生

「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、地域での取り組みや、いわきの現状などをご紹介いただくコーナーです。

腎臓は、背中の左右に一つずつある拳大の臓器です。尿を作る臓器として知られますが、実は尿を作るだけではなく、さまざまな働きをしています。老廃物の排泄、体液量の調整、酸性やアルカリ性に偏らないための調節、赤血球産生や血圧・水バランスを調節するホルモンの分泌、ナトリウム、カリウム、カルシウムのミネラルの調節、などです。

慢性腎臓病とは、この大切な腎臓に生じる慢性に経過する全ての病気をいいます。具体的には、タンパク尿や腎機能の低下が3カ月以上持続するものが該当します。糸球体腎炎、糖尿病腎症、高血圧症による腎硬化症、肥満や高尿酸血症に伴う腎臓病、多発嚢胞腎などです。腎臓病は進展によっては、最終的に末期腎不全(腎臓の働きがほとんど喪失した状態に陥り、透析療法が必要になります。現在、透析患者さんの数は約34万人、毎年約4万人の患者さんが新規に透析導入されています。治療の進歩により糸球体腎炎からの透析導入者数は減り、糖尿病腎症からの透析導入が現在最も多くなっています。更に腎硬化症も増えてきていて、新規導入の原因疾患の2位となっています。生活習慣病の治療が

腎臓を守って元気に長生き！



とても重要なことがわかります。成人の8人に1人が慢性腎臓病に罹患していると考えられています。しかし早期には腎臓病は症状がありません。市の検診などで行われる尿検査は腎臓病発見の第一歩です。尿検査で異常を指摘された場合は、放置せずに医療機関を受診し診察を受けることをお勧めします。早期発見により、腎臓病の早期治療、病期の進行遅延が期待できます。慢性腎臓病は、脳血管障害、虚血性心疾患などの心血管合併症の危険因子でもあり、生活習慣病の患者さんには、糖尿病や高血圧、痛風などの治療に取り組み、腎臓病の発症、進行を防ぐことが大切です。

いわき市では、腎臓専門医数に非常に少ない中、かかりつけ医と腎臓専門医の連携による腎臓病治療が行われています。腎臓を守って元気に長生きしましょう。

療、病期の進行遅延が期待できます。慢性腎臓病は、脳血管障害、虚血性心疾患などの心血管合併症の危険因子でもあり、生活習慣病の患者さんには、糖尿病や高血圧、痛風などの治療に取り組み、腎臓病の発症、進行を防ぐことが大切です。

いわき市では、腎臓専門医数に非常に少ない中、かかりつけ医と腎臓専門医の連携による腎臓病治療が行われています。腎臓を守って元気に長生きしましょう。

医療法人 清水医院
院長 清水 和政 先生
いわき市平字田丸の1
〒970-2462 0246255-2338

平成10年より内科・眼科の診療所を内科一般診療を担当しています。総合内科専門医、高血圧専門医。

美味しくはじめる健康な食生活
Happy Recipe
50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！

野菜たっぷり栄養満点！旬のアジを使ったエスカバージュ



豆知識
5月に旬を迎えるアジは今が一番栄養価が高く、ビタミンB1やカルシウム、タウリン、カリウムなどが多く含まれています。中でもビタミンB1は糖質のエネルギー代謝に関わっており、疲労回復を助ける効果が期待できます。また、青魚にはストレスや不安症状を軽減する作用もありますのでアジを食べて心も体も元気にしましょう！

- 【材料(2人分)】**
アジ(3枚おろし).....2尾
ピーマン.....2個
パプリカ.....1/2個
ニンジン.....1/3本
タマネギ.....1/2個
薄力粉.....大さじ2
料理酒.....大さじ3
砂糖.....大さじ3
酢.....大さじ3
醤油.....大さじ3
鷹の爪(輪切り).....1本
オリーブオイル.....適量



- 【下準備】**
①ニンジンは皮をむいておき、ピーマンとパプリカはヘタと種を取り除いておく。タマネギは薄切りに、ピーマンとパプリカ、ニンジンは千切りにする。
②アジは3等分に切り、薄力粉をまぶす。

- 【作り方】**
①鍋の底から5cmほどまでオリーブオイルを注ぎ、170℃に熱し②を入れる。火が通りこんがりきつね色になるまで3〜4分程度揚げたら油を切る。
②耐熱ボウルに料理酒、砂糖、酢、醤油、鷹の爪を入れて混ぜ合わせたらふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで2分加熱する。

- ②に①と①を入れて和えたらラップをかけて粗熱をとり、冷蔵庫で10分ほど味をなじませる。
④冷蔵庫から取り出し器に盛り付ける。

★おまけレシピ★
ルッコラを使った和風カプレーゼサラダ



- 【材料(2人分)】**
モッツアレラチーズ.....80g
ミニトマト.....6個
ルッコラ.....20g
ブラックオリーブ.....2個
アンチョビ.....1/2個
バジル.....4枚
醤油.....小さじ2
みりん.....小さじ1
オリーブオイル.....小さじ1
レモン汁.....小さじ1
コショウ.....少々

- 【作り方】**
①アンチョビは細かくたたき、バジルはみじん切りにして醤油、みりん、オリーブオイル、レモン汁、コショウと混ぜ合わせる。
②ミニトマトは半分に切り、チーズはくし形に切る。ルッコラは一口大にちぎる。
③ブラックオリーブは輪切りにする。
④器に②と③を盛り合わせ、①を回しかける。

相双地区の 情報満載

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!

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