



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

●発行部数 46,000部/福島県報、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。

4
April.2022
Vol.067
TAKE FREE
2022年4月1日発行

かざす

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

企業主導型保育施設 index

- P1~3 子育て中の従業員・会社・地域もうれしい新しい保育のカたち
- P4 ライフチャネル
- P5 健康カレンダー Healthy Action 献血バススケジュール
- P6 Enjoy Exercise
- 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!!



【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口渡74番地の7
TEL.0120-803-177 FAX.0246-43-0710
lakurasu1@gmail.com

かざす

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)

かざす 鍼灸師・あん摩マッサージ指圧師、随時募集中!



子育て中の従業員 会社・地域もうれしい 新しい保育のカたち

この春、いわき市内に新しい保育施設が誕生します。「まことルンビニー保育園」です。こちらの保育園、企業主導型保育事業という形態のもと、地元の企業などにも関わり、働くお母さん方を応援するだけでなく、さまざまな機能も有しているのだそうです。何やら興味を沸かします...

今月は、まことルンビニー保育園取材しながら企業主導型保育事業について知識を

深めます。企業主導型保育事業とは? 核家族化や女性の社会進出・収入を得る必要性など現代社会を背景に、保育施設も多様に整備されてきています。保育施設の種類には主に

このうちの企業主導型保育事業(施設は、急速に変化する。働き方に対応するために内閣府が推進する保育施設です。内閣府による整備費や運営費の助成を受けて、企業が単独や共同で設置したり(「単独設置型」・「共同設置・共同利用型」)、保育事業者が設置して(「保育事業者設置型」)、1つまたは複数の企業が共同で利用することができ、また、設置者の裁量で地域枠を設けることもできます。

保育の面では夜間や土日、パートタイムで短時間や週2~3日のみ働く従業員の方など、多様な働き方に対応できます。設置の面では地域の会社と共同でついたり、保育事業者と一般企業が連携して設置できるので、自前での単独設置は難しいという企業もハードルが下がります。働く側から見ると、結婚・妊娠・出産・子育てというライフステージに合わせながら働き続けられることは、慣れた職を辞したりすることなく、安心して培ってきたキャリアを積み重ねていくことができます。このことは、企業側にも人材確保につながります。

また内閣府では、企業のメリットとして従業員のワーク・ライフ・バランスへの取り組みが企業の魅力向上につながる、地域の子ども

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

【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

スーパー内清掃/常磐

【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

公共施設内清掃/平

【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

大型商業施設内清掃/鹿島

【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

常磐と遠野町で幼稚園をベースに保育園、学童クラブ、英会話教室などを運営する学校法人まこと学園(楠洋興理事長)はこの春、常磐下船尾町にまことルンビニー保育園を開設します。東洋システム株式会社(庄司秀樹代表取締役)、常磐共同ガス株式会社(小野寺智勇代表取締役社長)、社会福祉法人育成会(高村トミ子理事長)とパートナーシップを結び、従業員・職員の子どもを受け入れるとともに、地域枠を設け地域の保育園としての機能も果たしていきます。

保育としての機能に留まらず、幼児教育にも力を発揮。同学園が貫き取ってきた、心の教育に最新の脳科学や発達心理学、教育経済学の成果を取り入れながら、新しい幼児教育を実施していくそうです。病後児保育も行います。

4月号読者プレゼントキーワード
働くお母さんの味方



まことルンビニー保育園は昨年、まことルンビニー第2保育園も開設しました。こちらはJR湯本駅近くの東邦銀行2階にあります。ルンビニー第2保育園も地域の企業と提携し

た企業主導型保育施設です。周辺の旅館や飲食店などさまざまな働き方の従業員の方の子どもの受け皿になるとともに、こちらも地元枠を設定して地域の子どもたちも歓迎します。さらに家族連れのワーケーション(観光地などで休暇を兼ねてリモートワーク)をする新しい仕事の形態にも対応していくなど、地域の振興にも電気やガスを確保し、住民の避難場所としての機能を有しました。また、地域交流室も設け、地域とのつながりを重視します。

まこと学園は今年、創立70周年を迎えました。東日本大震災では、まこと幼稚園の園舎を自主避難に開放し、避難所に炊き出しにも行きました。幼児教育施設として、保

としてできる地域貢献として、保育・幼児教育環境の充実、拡充だけでなく、企業主導型保育事業という新しい制度のもと、パートナーシップ企業と連携しながら新たな可能性を広げて、ルンビニー各保育園が安心して住みやすい地域の機能のひとつとなることを目指しています。

子育て環境だけでなく、そこに暮らす人々の安全や活気づくりなど、地域づくりに心が配られた、まことルンビニー保育園。「企業と地域と当学校法人を通し三位一体となり子育てを行える仕組みを構築しました。国での働き方改革が進行中ですが、会社にとっても人材(人材)を確保する有効な手段であり、地域の子どもばかりではなく地域にとって必要な素晴らしい施設となります」

同園とも
●保育年齢/0歳~2歳児から3歳児からまこと幼稚園入園
●開所時間/7:00~18:00(延長保育18:00~19:00)
●休 日/日曜日・祝日・年末年始
お問合せ ☎0246(43)7530(代)

【学校法人まこと学園】

2021年度開園から70周年を迎えた学校法人まこと学園まこと幼稚園では、そのノウハウを生かして企業主導型保育施設を常盤地区に2か所開設しました。1日4~5時間、または週2~3回の短時間保育や延長保育・休日保育など、保護者の多様な働き方に柔軟に対応できます。

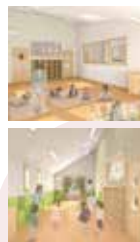
まことルンビニー保育園

いわき市常磐下船尾町古内288(マクドナルドそば)

- 災害時には地域の防災拠点となる機能
- 地域交流室の設置
- 病後児保育の実施



2022年4月開園



まことルンビニー第2保育園

いわき市常磐湯本町天王崎1-155(東邦銀行湯本支店2F)

- 湯本駅近くの“街なか保育園”
- 周辺の複数の企業が共同で設置
- 従業員の働き方に応じた保育サービスを提供



2021年5月開園



お問合せ ☎0246(43)7530(代)

郷ヶ丘 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	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

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
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

いわき市常磐開船町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
YOSHINARI CLINIC
理事長・院長 吉成 毅
日本へりこ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・水・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 長瀬克彦 副院長 長瀬慶一郎 医師 長瀬紀子

診療時間
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
四倉町上仁井田字北尾田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 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 在宅介護支援事業所 ☎ 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る
・小規模多機能型さばるい

訪問サービス
・ユスモス訪問看護ステーション(訪問リハビリ科)

総合窓口
事業推進室
☎ 21-5633

村田耳鼻咽喉科
院長 佐藤がおる 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
休診日/日曜日・祝祭日

※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/火曜・木曜午後/土曜/日曜/祝祭日

セブンイレブン 平井小
バス停内
平井小
ラポール平井 399号線
ツルハドラッグ
マルト平井店
村田耳鼻咽喉科

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

往診のご相談も承ります
いわき市平川平津細田町3-2
☎ (22)0010

企業主導型保育事業に参画して



【常磐共同ガス株式会社】

毎年、新入社員を採用している常磐共同ガス株式会社(小野寺智勇代表取締役社長)では、社員の結婚・子育てに対応した整備の必要性を感じていたところでした。現在も3人が育休中で、今後も若い世代が続いていく予定です。

自社の働きやすさの向上ももちろんですが、まことルンビニー保育園の「災害時の拠点」「地域振興の一助」という、地域を支える設置主旨に強く賛同。「地域のエネルギー企業としてお助けできることを」と、太陽光パネルとガスによる災害対策の環境設備を担い、貢献しています。

東日本大震災、令和元年の台風29号被害、大きな災害を経験してきたいわき市。同社はライフラインを守る企業として、災害対応に尽力してきました。復旧作業だけでなく、物資の支給など支援活動にも尽力。台風29号の際は東洋システム株式会社と連携して、素早い救援活動を展開しました。災害は突然に我々を襲い、甚大な被害をもたらす、暮らしを混乱に陥れる...この経験から、まこと学園と企業が手を携えた企業主導型保育施設にも、保育の場に終始せず、地域のためのさらなる存在価値を与えていければと思います。



【東洋システム株式会社】

東洋システム株式会社(庄司秀樹代表取締役)には現在、役員を含め132人の従業員がおり、うち女性は31人となっています。同社では以前から社員が安心して働ける環境づくりを目指し、福利厚生に従業員が利用できる保育所と老人ホームの設置を構想していたそうです。

これまでに産休・育休を取得した従業員のほとんどが復帰して、管理職になっている方もいるなど、さらなる活躍を遂げています。「一度離職すると、せっかく培ったキャリアがリセットされてしまいます。弊社は男女の差がなく、頑張れば結果が出せキャリアアップを目指せる雇用形態です。安心して働き続けられる職場でみなさんに活躍していただきたいのです」と同社。自社の保育施設ができることで、従業員のさらなる安心につなげたいと考えています。「ご縁を切らず長くお勤めしてもらうことは、会社の役目でもあると思うのです」

世界的な活躍と評価を得ている同社ですが、創業当時から現在まで変わらないのが「地域に根差して貢献していく思い」です。災害備蓄品を保有し災害時に地域に配布するなど、これまで地域で活動してきました。ルンビニー保育園には蓄電池を寄贈し災害時の暮らしを守ります。環境に携わる企業として、地域の防災にさらに寄与していきたい思いです。

子育て世代従業員の声

各社で働く子育て世代の方は企業主導型保育施設の導入をどう見ているのでしょうか？



「私自身働きながら子育てをする親として、安心して子どもを預けられる保育施設はともありがたい存在です。企業型保育園がいわき市常磐地区に増えることは、東洋システムの子育て世代の方々にも、明るいニュースになるのではと思います。今後もしわき市での子育て環境がより一層充実すれば嬉しいですね」



「実際に保育園に入園したくてもできず厳しい状況であるというお話を伺いました。会社があります。そのお話を聞きました。将来自分が親になったときのことを考え不安に思いました。企業型保育園が設立されることにより安心して仕事と育児が両立でき、安心さ



「子どもが熱を出すと保育所から呼び出しがあり、出社後すぐに保育所に戻るという日も多々ありました。会社迷惑を掛けていると感じ、自分がいけない方が会社にとってはいはずだと独りで思い込むことも。自社に企業主導型保育施設ができることで、安心して預けられ、保育園に入園するのが難しい中ありがたいです。育

休から復帰しても安心して働き続けることができます」



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

ALP (有)矢吹薬局 介護部 アルプ

オフィス:いわき市佐藤町東一丁目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

分限販売指定事業所 福祉用具事業番号 0770401073

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

●いわき常盤EC ●常磐銀行 ●いわき常盤駅前 ●常磐銀行 ●いわき常盤駅前 ●常磐銀行 ●いわき常盤駅前 ●常磐銀行

68-6155 いわき市常磐湯本町吹谷55-1
http://www.soeda-clinic.jp

花粉 梅雨 黄砂

Rinnai 乾太くん

これからの季節の洗濯物の悩みは **ガス衣類乾燥機**が解決します

Get 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

織内健康 デイサービス

元気イキイキ パワーリハビリ

源泉かけ流し 温泉でリラックス

織内健康デイサービス 織内医院

〒972-8318 福島県いわき市常磐開船町16 (0246)44-0915

見学・無料体験 受付中!!

〒972-8318 福島県いわき市常磐開船町11 (0246)44-1105

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開船町16 (0246)44-1133 図3-6601

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。

自分らしさを保ちながら、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。

088-8920 千972-8325 常磐台鳥島町田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。

084-8775 千970-8026 平字二丁目39

社会福祉法人 仁愛会 https://jin-ai-kai.jp

千971-8143 福島県いわき市遠野町上遠野字沢繁16番地の17 (0246)89-3288 図3-3337

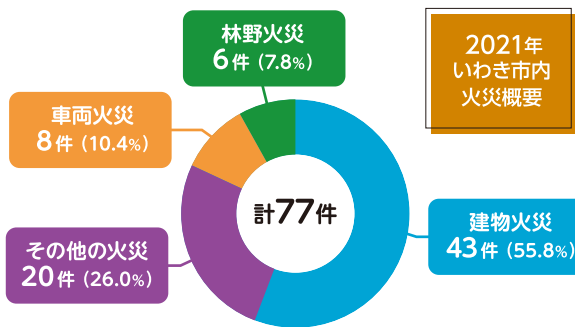


今月のテーマ
春の火災

冬よりも実は春に多い火災、新生活スタートの時期に意外ですよね。春に火災が起きやすい原因と火災予防について常磐消防署に伺いました。

2021年のいわき市内
火災件数の概要

出火件数は77件で、前年と比較すると、19件増加しています。内訳は、建物火災43件(内：住宅火災32件)、林野火災6件、車両火災8件、その他の火災20件となります。



2021年
いわき市内
火災概要

春(3~5月)に火災が多い理由は？

気象庁のデータによると、春は乾燥が続くうえに、1年の中でも特に風が強い季節であることが示されています。着火しやすくなる「乾燥」と、燃え広がりやすくなる「強風」という条件がそろうため、火災が多くなります。

住宅火災の主な出火原因は？

出火件数が最も多い建物火災のうち、住宅火災が占める割合は74.4%です。「放火(放火の疑いを含む)」が最も多く、次いで「こんろ」及び「配線器具」の順になっています。

火災予防のためのポイントは？

住宅用火災警報器の奏功事例は数多くあります。総務省消防庁が被害状況を分析したところ、住宅用火災警報器が設置されている場合は、設置されていない場合に比べ、死者数は半減、損害額は約4割減少した結果となりました。命に関わることで、必ず住宅用火災警報器を設置しましょう。

皆様にお伝えしたいこと

火災を起こさないことはもちろんですが、万が一に備えて、迅速に対処できるように普段からの意識付けが重要です。次の点に留意しましょう。

住宅防火
いのちを守る10のポイント
~4つの習慣、6つの対策~

4つの習慣

- 寝たばこは絶対にしない、させない。
- ストープの周りに燃えやすいものを置かない。
- こんろを使うときは火のそばを離れない。
- コンセントはほこりを清掃し、 unnecessary プラグは抜く。

6つの対策

- 火災の発生を防ぐために、ストープやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する。
- 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
- 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは、防災品を使用する。
- 火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく。
- お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
- 防火防災訓練へ参加し、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

火災から大切な家族の命を守るため、火の元の管理と火災報知器の設置・点検を行い火災を未然に防ぎましょう。

いわき市常磐消防署
いわき市常磐消防署一丁目3-12
☎(0246)4312080
安心・安全なまちづくりに取り組んでまいります。

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/

4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。



2022年3月18日現在

▶休日当番医

4/3	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	村岡産婦人科医院	9:00~17:00	小名浜岡小名	92-4578
	矢吹病院	9:00~17:00	佐糠町	63-1818
10	常磐腎臓泌尿器クリニック	9:00~17:00	常磐下船尾町	43-1200
	中央台たなか眼科	9:00~17:00	中央台高久	29-1722
	おなほま腎・泌尿器科クリニック	9:00~17:00	小名浜林城	84-5011
17	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
	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
24	富岡クリニック	9:00~17:00	小名浜大原	85-5770
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
	春山医院	9:00~17:00	常磐下湯長谷町	44-4011
29	中央台たなか眼科	9:00~17:00	中央台高久	29-1722
	いづかクリニック	9:00~17:00	小名浜中町境	52-2225
	こうじま慈愛病院	9:00~17:00	錦町	63-5141
5/1	大楽クリニック	9:00~17:00	常磐白鳥町	85-5916
	須田医院	9:00~17:00	小島町	27-6060
	あかいけ耳鼻咽喉科クリニック	9:00~17:00	郷ヶ丘	29-5333
5/1	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
	緑川内科クリニック	9:00~17:00	錦町	68-6415
	常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	81-5522
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
	箱崎医院	9:00~17:00	常磐関船町	42-3131

※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

4/3	やまぎわこどもクリニック	郷ヶ丘	28-8686
10	森のこどもクリニック	植田町	38-7227
17	こどもクリニックすずき	泉町	56-6336
24	福田小児科医院	平下荒川	22-4272

●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。

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)



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



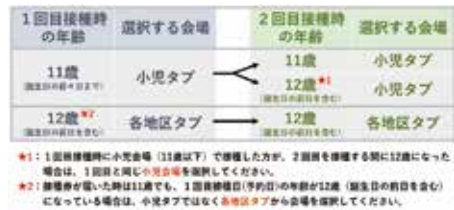
小児(5歳から11歳)へのワクチン接種について

3月中に、5歳から11歳までの小児に対して新型コロナウイルスワクチンの接種券が郵送されています。個別接種は3月7日(月)から市内病院・診療所25医療機関(接種体制が整った医療機関より開始)で、集団接種は3月12日(土)からいわきグリーンベース(土・日曜のみ)で行われています。接種予約の方法は接種券に同封されていますのでご確認ください。

3月に降に5歳になる小児の接種券は、誕生日の翌月に発送されます。使用するワクチンはファイザー社製小児用ワクチンで、3週間の間隔を空けて2回接種します。

●問もなく12歳になる小児はご注意ください●

接種券が手元に届いたときは11歳でも、1回目を接種する日(予約日)に12歳になっている場合は小児用のワクチンではなく、12歳以上のワクチンを使用することになります。12歳の誕生日の前々日まで小児用の接種会場が予約が取れない場合は、web予約の場合、下図のように12歳以上の接種会場を選択してください。詳しくはいわき市のHP(右QRコード)をご確認ください。



小児のワクチン接種について
※いわき市HPより画像転載

福島県新型コロナウイルス子ども相談窓口

小児接種の対象者および保護者からのワクチン接種に関する全般的な相談に、医学的知見を有する看護師が対応します。(相談内容により、かかりつけ医や接種医への受診をお勧めすることがあります)

フリーダイヤル **0120-191-567** ※受付時間 9時~20時(毎日)

転入・転出された方の接種券について

ワクチンの接種を受ける際には、接種日時点で住民登録がある自治体が発行した接種券が必要ですが、転入前の自治体が発行した接種券をお持ちの場合でも、転入日以降、その接種券は使用できません。

ワクチン接種が完了していない方で接種を希望する方は、いわき市の接種券を送付しますので、下記コールセンターに電話またはいわき市のHP(右QRコード)から接種券発行等申請書をダウンロードして必要事項を記載の上、郵送もしくはメールで提出ください。提出先など詳しくはいわき市HP(右のQRコード)からご確認ください。



転入された方の接種券について

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)



いわき市HP

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23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
泉
小名浜
植田
錦
勿来

いわきニュータウン販売所	中央台鹿島3の11の10	31-0620
小田桐新聞店	泉玉露2の12の6	56-5871
阿部新聞舗	小名浜字大原城西97の11	92-4363
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
大河内新聞店	錦町花ノ井34	63-8222
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。

良い睡眠 取れていますか？

春眠暁を覚えず…と故事にもるように陽気のよい春は寝心地もよく、夜にもお昼寝にもついでです。この「睡眠」、私たちの体にとっても大切な作業なのはご承知の通りですが、みなさんは適切な睡眠を取っているでしょうか？

みなさんはどのくらい眠っているのでしょうか？厚生労働省が5074人に調査した令和元年「国民健康・栄養調査」からご紹介します。

1日の平均睡眠時間は6時間以上7時間未満が最も多く、男性32.7%、女性36.2%でした。しかし男性37.5%、女性40.6%、性・年齢段階別では男性の30~50歳代、女性の40~50歳代では、6時間未満の割合が4割を超えています。

睡眠の質は？男女とも20~50歳代で「口中、眠気を感じた」という声が多く、70歳代の女性では「夜間、睡眠途中で目が覚めて困った」という声が一番多くありました。

睡眠不足は私たちの健康に悪影響を及ぼしますが近年、生活習慣病発症のリスクを高めることが分かり、関心が高まっています。全国健康保健協会の資料によると、夜遅くまで起きている人や眠りの浅い人は交感神経が優位となっているため血圧が高い状態が続き、高血圧症になりやすいそうです。また、睡眠不足は血糖値をコントロールするホルモンであるインスリンの働きを低下させ、糖尿病の発症リ

スクを高めまます。さらに、睡眠不足は食欲を調整するホルモンにも作用し、肥満に導きます。

そして何より、高血圧・糖尿病・肥満は動脈硬化を誘発するします。狭心症や心筋梗塞といった心疾患、脳出血や脳こうそくなどの脳血管疾患の発生リスクも高めることになるのです。

同協会では、「眠りに大切なのは量より質」とアドバイスします。適切な睡眠時間は人それぞれで、起床時に「ぐっすり眠った」という感覚が得られるのが「良い睡眠」の目安だそうです。

質の高い睡眠を得るのに大切なのは、「生活活動のために人間に携わる「体内時計」を正しく作動させること」です。体内時計は1日24時間のリズムを刻み朝、光を浴びるとリセットされて24時間がスタートする仕組みです。このリズムを整えることで、夜には自然と睡眠の準備が体内で整い、質の高い眠りが実現するという訳です。

そこで必要なのが「規則正しい生活」です。具体的には

- ・1日3食規則正しく食べる
- ・寝る時間と起きる時間を毎日一定にする
- ・朝、目覚めたらカーテンを開けて自然光を浴びる
- ・就寝3時間くらい前に適度な運動を習慣にする
- ・入浴は就寝2~3時間前に

・就寝前はコーヒーや緑茶などのカフェインを含む飲食物は控える

・就寝前はパソコン、スマートフォン等の画面を長時間見ないなどです。

良い睡眠を目指しましょう！

顔や首が体より前に出ていませんか？“巻き肩”改善で若々しい姿をGET!!

“首が短く見える”“上半身が遅くなった”…そんな方は首や肩まわりがガチガチに固まっています。ストレッチとエクササイズですっきりさせましょう!!

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

今日の先生 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 四つん這いから両腕を前に出し、膝を骨盤より後ろに引く。息を吸って、ゆっくり吐きながら上半身を下に下げて肩周りと背中を伸ばす(出来ればお尻を上げて行う)。 ※つらい時は椅子などを使うと○



B 正座又はあぐらになり、両肘を曲げて腰をつかむ。その状態のまま【肩甲骨を背骨に引き寄せて締める→元に戻して緩める】を繰り返す。 ※巻き肩になる原因の1つに胸の筋肉が固くなる事があげられます。背中と共に胸の筋肉が伸びるのを意識しましょう!!



C 両手を頭上に伸ばし、そこから息をゆっくり吐きながら左右に動かす。後頭部に腕をつけながら動きをやりやすい。 ※小さい動きから行う事。肩まわりが痛い時は頭上で行うのが○



ベテラン講師が丁寧に指導 着付け講師の免許を取得しているベテランの講師が、普段着から結婚式の着る留袖まで着付けの基礎から親切丁寧に指導してくれ、生徒も20代から70代と年齢層も幅広い。

- 平教室(いわきワシントンホテル椿山荘1階) 毎週月~土のコース 4/11スタート
- 勿来教室(中岡町マルトそば) 毎週月~土のコース 4/11スタート
- 常盤教室(きもの帯ふく屋店内) 毎週水・木・金のコース 4/13スタート

★午前の部(10時~12時)
★午後の部(13時30分~15時30分)
★夜間の部(18時30分~20時30分)



NPO法人きもの伝承会 初歩から始める着付け教室 問い合わせ先 常磐上湯長谷町前73-1 ☎0120-900-229 FAX: 0246-43-1529 https://www.k-denshokai.com/ E-mail fukuyai@topaz.ocn.ne.jp

1回5000円の低価格、着物貸出無料 初歩から始める着付け教室4月開講

「着付けを習いたいけど仕事をしているので時間帯が合わない」「着物を買わされたり、高額な授業料を要求されそう」などの理由であきらめてしまう方が多いそうですが、そんな方におススメなのがNPO法人きもの伝承会の「初歩から始める着付け教室」です。より順次開講。只今生徒募集中です。

少人数制なのでコロナ禍でも安心、手ぶらで通えて便利 徹底した感染対策と、密を回避するために少人数制でわかりやすい授業。着物が無料で借りられるので手ぶらOK。入会金無料で全12回のカリキュラムは1回5,000円と低価格なので安心です。お好きな会場・曜日、時間帯で選べるのも人気です。

世代を超えて愛される習い事です。 「着付け」は「娘の入学式・卒業式」に自分でも着物を着て参加した、など、満足度の高さは受講生の声からも伝わってきます。まずは、着付けを通して伝統ある和の文化に触れてみませんか。

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

クラッチブーケ作り ~ビタミンカラーで元気に~

開講期間: 4/11(月)~23日(土) ※日・祝日を除く

参加費: ¥5,500(税込) ※材料費と講師料は別途に含む(持ち帰り可)

※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

いわき市平新田白子中内南177-4

開 10:00~18:00 閉 10日、祝日 あり

☎0246-34-8783

2022.4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

4/1 金 9:30~17:00

4/17 日 9:30~11:30 13:00~16:30

※献血バス1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

いわき市平新田三番68-1 TEL.0246-41-3000(代)

1F献血ルーム(自衛隊前) 常時7時~22時 ※その他店舗 常時9時~21時

※献血車は、一部の店舗にてご提供しております

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

《楡田会場》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

いわき市医師会から皆様へ

《第34回》
目の花粉症・アレルギー性
結膜炎について

いわき市医師会理事 島田頼於奈先生

「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。

花粉症は春に発症するものと思われがちですが、2月〜4月はスギ、3月〜5月はヒノキ、5月〜8月はイネ、9月はブタクサと、真冬を除いて年中発症する可能性があります。

また、いわき市は全国的にも花粉が多い地域として知られ、その動向は環境省の花粉情報サイト(https://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/)や花粉飛散情報リアルタイムサイトなどで確認することができます。

最近花粉を寄せ付けられないスプレーなども市販されておりますが、眼科ではメガネの内側に花粉侵入防止用のフードの付いた花粉防御用メガネというものがあります。また、お手持ちのメガネに後付けするタイプなどもあります。お近くの眼鏡店にご相談ください。

コンタクトレンズを使われる方も多くいらっしゃると思いますが、コンタクトレンズに花粉は大敵で、アレルギー性結膜炎の悪化をもたらします。花粉の多く飛散する時期は、できればメガネでの生活をお勧めします。

アレルギー性結膜炎の治療に関しては基本的に点眼治療となります。従来、アレルギー性結膜炎に使用する点眼薬は1日4回必要とすることが多かったのですが、最近では、点眼を嫌がられるお子様やコンタクトレンズ着用者にも使いやすい1日2回の点眼薬などもあります。お近くの眼科クリニックまでお問い合わせください。



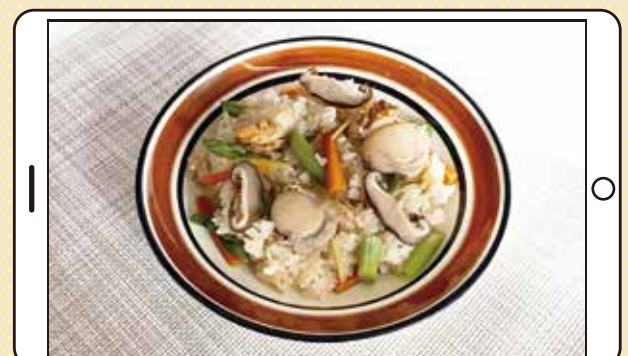
島田眼科医院
院長 島田 頼於奈 先生
いわき市平字蓋川町1-2
TEL 0246-22-1977

平成21年4月 現職 平成24年よりいわき市医師会理事
事。眼科における
かかりつけ医を
目指し外来診療
や在宅診療を行
なっています。



美味しくはじめる健康な食生活
ハッピー・レシピ
60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!

春の彩りを味わおう♪
ベビーホタテの混ぜごはん



豆知識
ベビーホタテとはその名の通り「ホタテの稚貝」で、生後1年ほどで収穫したものことです。栄養成分として、亜鉛、ビタミンB1、タウリン、ビタミンB12が含まれています。中でも亜鉛には抗酸化作用や新陳代謝を促す効果があり、アンチエイジング作用が期待できるので特に女性にはオススメです。免疫力を上げたりする効果もあるため、健康維持には欠かせません。

- 【材料(4人分)】**
米……………2合
アスパラガス……………1束
ニンジン……………1/4本
シイタケ……………2個
ベビーホタテ……………200g
ショウガ……………1片
だし汁……………200cc
料理酒……………大さじ2
醤油……………大さじ2



- 【作り方】**
①米はやさしく洗い、ザルに上げ水気を切る。
②アスパラガスは根元の皮をむき、2cm程度の斜め切りにする。ニンジンは細切り、シイタケは石づきを取り薄切り、ショウガはせん切りにする。
③鍋にだし汁を入れて中火で煮立て、②を入れる。煮立ったら料理酒と醤油、ベビーホタテを加えて1分程度煮る。火を止めたら煮汁につけたまま冷ましておく。
④炊飯器の内釜に米を入れ、③の煮汁をこして加える。水を2合のメモリまで入れて炊く。

⑤炊きあがったら、⑥の具材を加えて混ぜ合わせる。

★おまけレシピ★
葉タマネギと
ホタルイカの酢味噌かけ



- 【材料(4人分)】**
葉タマネギ……………3本
ホタルイカ……………1パック
味噌……………大さじ2
酢……………大さじ2
砂糖……………大さじ3
みりん……………大さじ1

- 【作り方】**
①葉タマネギは白と緑の部分に切り分ける。鍋に湯を沸かし、塩を入れて白い部分からゆで、緑の部分もさっとゆで、ザルにあげて、3〜4cmに切る。
②小鍋に味噌、酢、砂糖、みりんを入れて混ぜ合わせ、弱火にかけて良く練り上げる。
③ゆでた葉タマネギとホタルイカを器に盛り付け、酢味噌をかける。

らと相双
あなたの気にならるが
すぐに見つかる
ポータルサイト!
毎日配信中!

相双地区の
情報満載

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