

かざす

MARUTO

本 / いわき市勿来町窪田十条3番1部
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。



環境と家族の暮らしのために・・・

「子どもみらい住宅支援事業」は、「子育て支援」と「カーボンニュートラルの実現」を目的に新設された補助金制度です。

地球の豊かな環境を未来まで受け継ぐために、二酸化炭素の排出量の削減が世界全体で求められています。日

「子どもみらい住宅支援事業」が生まれた背景

環境や経済など、さまざまな観点から必要とされる省エネ、介護やシニア世代が生き生きと暮らすための生活環境、子育てがしやすい暮らし・・・、生活の要となる「住宅」には、時代に合わせ、多様なリフォームの補助金があります。

その中でも今、「子どもみらい住宅支援事業」が脚光を浴びています。子どもさん

がいてる世代のみならず、幅広く利用できるこの制度は、おトクにリフォームできるだけでなく、環境や家族の暮らしにもまなざしを向けた、自分にも家族にも、そして地球にも優しいリフォーム事業なのです。

「カーボンニュートラルって私たちにはスケールが大き過ぎて・・・」リフォームが家族を幸せにするってどう

「子どもみらい住宅支援事業」は、子育て支援は今の日本の重要課題です。保育所や医療、教育の補助や充実、企業の義務などで、仕事を持ちながらも子育てができる環境が整備されてきました。「自宅」という空間でも、笑顔ある家族のふれあいを築いていく必要があります。

本でも2050年までに二酸化炭素の排出量実質ゼロを目指しています。

一方で、日本では空き家が増え、大きな問題になってきました。子どもが巣立ち独立して家をもち、親も亡くなったたり施設に入るなどして、暮らしがなくなってきた家が、増えています。取り壊すとゴミが発生し二酸化炭素を増やすことになるため、耐震性や断熱性を施しながら再活用する動きが進んでいます。

古く建物新しい感覚で再生させる「リノベーション」という言葉、最近耳にしますね。

そして、事業名にもあるように、子育て支援は今の日本の重要課題です。保育所や医療、教育の補助や充実、企業の義務などで、仕事を持ちながらも子育てができる環境が整備されてきました。「自宅」という空間でも、笑顔ある家族のふれあいを築いていく必要があります。

「カーボンニュートラルって私たちにはスケールが大き過ぎて・・・」リフォームが家族を幸せにするってどう

「子どもみらい住宅支援事業」は、子育て支援は今の日本の重要課題です。保育所や医療、教育の補助や充実、企業の義務などで、仕事を持ちながらも子育てができる環境が整備されてきました。「自宅」という空間でも、笑顔ある家族のふれあいを築いていく必要があります。

断熱性の向上も暑さ寒さの解消だけでなく、冷暖房機器の使用が少なくなると、同じく化石燃料の使用や二酸化炭素の排出を減らします。

また、子育て支援にもリフォームは効果的です。キッチンで食洗機を使えば、手洗いより少ない洗剤や水の量で洗うことができエコになると同時に、家族の時間がつくれます。対面キッチンがオシャレなだけでなく、家事と同時に子どもに心を配れます。

「子どもみらい住宅支援事業」は、子育て支援は今の日本の重要課題です。保育所や医療、教育の補助や充実、企業の義務などで、仕事を持ちながらも子育てができる環境が整備されてきました。「自宅」という空間でも、笑顔ある家族のふれあいを築いていく必要があります。

今の特集テーマ

リフォーム

index

- P1~4 環境と家族の暮らしのために
- P5 健康カレンダー
Healty 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
Enjoy Exercise
- 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

かざす

Glasses & Hearing aid
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

やからだ元気治療院

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!

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>スーパー内清掃/中岡町</p> <p>【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>スーパー内清掃/常磐</p> <p>【勤務時間】6:15~ 9:30(休憩なし) 6:00~11:30(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>公共施設内清掃/平</p> <p>【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</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) 【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!

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

0120-239341

電話連絡の上 履歴書(写真貼付)を郵送下さい

担当/総務課

のです。家の中で難儀なく過ごせることは、高齢となった親世代の自尊心を保つてくれます。

SDGs (Sustainable Development Goals) = 持続可能な開発目標(の考)え方が私たちの生活の基本となり始めた今、私たちの

生活と社会をリンクさせた暮らし方も重要になってきています。

補助金でこれらを導入しやすくしているのが、「子どもみらい住宅支援事業」なのです。家事ラク時短は家事をする人に優しいだけでなく、家族、そして地球に

も優しい取り組みなのです。

どんなことができる?

では、具体的にどのような事柄が対象になるのでしょうか?「子どもみらい住宅事業

者」である常磐共同ガス(株)創設リフォームの星野明さんに伺いました。

—どのような工事が対象になりますか?また利用できる世帯は?

「省エネ性能を有する住

Reform-Maker

アイリスオーヤマ 対面キッチンが主流ですが、リビングから調理台や手元が見えてしまうのが嫌、という方は多いです。「デュアルトップ対面」はキッチン本体に対面カウンターを組み合わせ、開放感のままに手元を隠せる新しい対面キッチンを実現しました。

さらにうれしいのがバリエーションの豊富さ。カウンターの高さや収納のスタイル、そして、多岐に用意された素材や色味。より理想の雰囲気仕上がりだけでなく、予算に応じたキッチンづくりができます。

同社の自信でもあるステンレスという素材は、実は80%以上がリサイクルできるんです。油污れを水拭きできる「美コートワークトップ」等各種性能も家事ラクとエコを実現します。



憧れの対面キッチンで、家族にも環境にも優しい暮らしをしませんか?

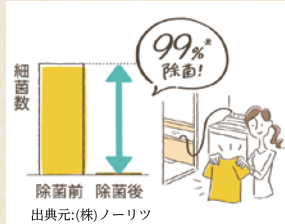
Takara standard 子育て支援と省エネの観点から考えると、「キッチン」はとても重要な場所です。補助金が活用できるこの機会に、見直しをしてみませんか?システムキッチンなら最大で110,000円の補助があります。必須項目の1つに該当する節湯水栓を組み入れれば、パーツでのリフォームも補助になります。

食洗機は手洗いより水の量を減らせ、お掃除がしやすいレンジフードも水や洗剤を少なくお手入れでき環境への配慮ができます。最新機器は家事の軽減だけでなく、家族の時間を増やし、環境への貢献にもつなげてくれます!平にある同社のショールームではさまざまなシステムキッチンなどがディスプレイされ、アドバイザーが相談に応じてくれます。ぜひ遊びに行ってみてください!



NORITZ 梅雨は室内干しが増える季節です。悩まされるのが臭い。お洗濯時には、お風呂の残り湯の活用も心配になります。お風呂のお湯を除菌して臭いも菌も抑制し安心につなげませんか?

「エコジョーズプレミアム」は99.9%以上の除菌性能を持つUV除菌ユニットを搭載し、入浴後の残り湯への菌の増殖を防ぎます。お風呂に入ると自動でセンサーが検知し、所定時間後、お湯を除菌します。入浴後も一定時間ずつ除菌を繰り返し、菌の増殖を抑えます。一人ひとりがキレイなお風呂に入れ、翌日の追い焚き、残り湯洗濯もキレイ、というわけです!熱めのお湯で配管を洗浄する「熱配管クリーン」も装備し、さらにキレイをアップ。残り湯活用はおトクだけでなく、環境への心遣いにもなりますね!



Paloma エステシャワーの効果と心地よさがお風呂でも体感できるのが、ウルトラファインバブル「ウルプロZ」です。

ウルプロZがつくり出す目に見えない超微細な泡「ウルトラファインバブル」。毛穴の汚れを取り、保湿・肌水分量を向上させるなど美容効果が期待できます。保温に優れ湯冷めもしにくくリラックス効果もあるので、忙しい子育て世代やシニア世代など幅広いみなさんにおすすめです!(ウルプロは一般社団法人ファインバブル産業会=FBIAの製品登録制度登録商品です)。

ウルプロZと合わせて省エネタイプの同社ガス給湯器「ブライツ」を用いれば、ガス代の節約にも。従来型に比べ年間10,900円のカットが見込めます。組み合わせると快適なお風呂ライフを!



LIXIL 「一番安心できるはずのご自宅が、事故の多い場所だ」とご存じでしたか?年間約19,000人の方が、自宅でのヒートショックが原因でお亡くなりになっています。この数は交通事故の4倍です。急激な温度変化による血圧の急変が心臓や脳に悪影響を及ぼす「ヒートショック」。部屋と部屋の間の温度差をなくすことが予防につながります。

この心配を解決してくれるのが「インプラス」。既存の窓に取り付けられる樹脂製内窓で、断熱効果を発揮します。冬は冷温の空気を、夏は高温の外気をシャットダウン、そして室内の適温を逃しません。結露軽減や遮音、紫外線防止の効果にも優れ、二重の窓で防犯にも役立ちます。

「窓」のリフォームで、安心をプラスしませんか?



Rinnai 交通事故よりも多くの命を奪っているヒートショック。同社では常磐共同ガス(株)と「ヒートショック撲滅に向けての協定書」を締結し、社会的な使命としていわき市のヒートショック撲滅に向けた活動を展開しています。

ヒートショックの危険が特に高いのが冬の入浴時。浴室暖房が効果的ですが、電気式は温まるまで時間がかかるのが不便でした。同社が提案するガス温水式はパワフルに15分で浴室全体を温めてくれ、利便性と安心感が増しました。乾燥、換気、涼風のこれまでの機能はもちろん、ミストサウナも楽しめる機種も!カビガードミスト(機種による)機能はカビ菌の発生を99.9%抑えてくれ、お手入れも楽チンです!安全・快適を備えています。



快適な住まいで、健康に!

お部屋の悩みを即解決。樹脂製内窓「インプラス」

今ある窓に「プラス」するだけ。インプラスであつという間の快適生活。

イン-プラス 断熱効果 防音効果 結露軽減 目隠し効果 遮熱効果 簡単施工

【 防音・断熱内窓 】

家の中で熱の出入りをもっとも大きいのが「窓」



健康快適 浴室編

動画でご紹介 なるほど1ミニッツ

LIXIL東北支社 福島営業所

福島県郡山市富久山町久保田伊賀河原7 TEL.024(911)9026 FAX.024(927)9848

パロマのウルプロZと一緒におすすめ!

パロマの省エネ型ガス給湯器

「ブライツ」**BRIGHTS** TOUGH & FINE

動画で「ナドク」



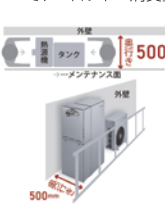
お問い合わせはこちら

パロマいわき営業所 ☎0246-22-2575

*仙台営業所に転送される場合があります

省エネ性と経済性を高める「ターボヒーティング」搭載コンパクトで高性能なハイブリッド給湯・暖房システム ECO ONE X5

新制御「ターボヒーティング」を搭載したヒートポンプの採用により、タンクユニットがコンパクトでありながらトップクラスの省エネ性と、低ランニングコストを実現しました。「ターボヒーティング」は、お風呂の湯はりなど、お湯の使用量が多い時間帯にヒートポンプの沸き上げ能力を上昇させて運転することで、ヒートポンプによる給湯割合を高めます。高効率なヒートポンプの給湯割合を高めることで、少ないタンク容量でも既存の100Lタイプと同等の性能を維持しました。従来のガス給湯暖房機と比べて、エネルギー消費量を約39%削減します。



フレキシブルな施工性

「ECO ONE X5」は、スペースの都合によりヒートポンプ式給湯器をあきらめていた住宅環境にも対応します。タンクユニットは、高さ125cm、重量26kgとコンパクトかつ軽量で、基礎工事が必要ありません。ガス熱源機を壁掛けしタンクユニットを分離設置すれば、既設の壁掛けガス給湯器の配管を有効活用できます。また、奥行き50cmの狭小地設置も可能です。



6/15発売

「停電対応モード」でレジリエンス性を向上

「停電対応モード」により、「ECO ONE X5」のガス熱源機の電源ケーブルをポータブル電源に接続することで、ガスが供給されれば災害時や停電時にもお湯が使えるようになります。安価でコンパクトなポータブル電源(別売の推奨品:Jackery ポータブル電源240)があれば、4人家族が使用する3日分のお湯が確保できます。



Rinnai リンナイ株式会社

東北支社いわき出張所 いわき市郷ヶ丘2丁目30-2 TEL.0246-28-6663



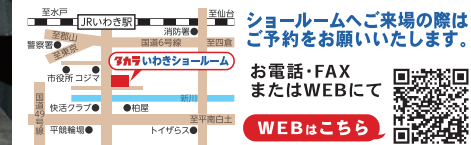
じっくり寛ぎたい大人に捧げる、ラグジュアリーなぬくもりと空間。極上の癒しをわが家で。タカラスタンダードの最高傑作、鋳物ホーロー浴槽。



Takara standard いわきショールーム

高品位ホーローで実現する快適な暮らし。

住所 〒970-8026 いわき市平字下の町8番地の14
電話 0246-22-6181 FAX 0246-22-6215
営業時間 10:00 - 17:00 水曜定休日



ショールームへご来場の際はご予約をお願いいたします。

お電話・FAX またはWEBにて

WEBはこちら

《別表A》対象となるリフォーム工事

【省エネ改修=いずれか必須】

- ①開口部の断熱改修
内窓設置・外窓交換・ガラス交換・ドア交換
- ②外壁・屋根・天井または床の断熱改修
- ③エコ住宅設備の設置
節水型トイレ・高断熱浴槽・節湯水栓・高効率給湯機
太陽熱利用システム

【必須工事と同時に進行する場合のみ補助対象=任意】

- ④子育て対応改修
(1)家事負担軽減に資する住宅設備
ビルトイン食器洗機・掃除しやすいレンジフード・ビルトイン自動調理対応コンロ・浴室乾燥機・宅配ボックス
- (2)防犯性の向上に資する開口部の改修
- (3)生活騒音への配慮に資する開口部の改修
- (4)キッチンセットの交換を伴う対面化改修
- ⑤バリアフリー改修
手すりの設置・段差解消・廊下幅等の拡張
ホームエレベーターの新設・衝撃緩和
畳の設置
- ⑥耐震改修
- ⑦空気清浄機能・換気機能付きエアコンの設置
- ⑧リフォーム瑕疵保険等への加入

宅の新築、既存住宅を購入しての省エネ改修、省エネリフォームが対象になります。新築は子育て世帯や若者夫婦世帯が対象ですが、リフォームは年代を問わず利用できます」

(注)子育て世帯とは、申請時点において、2003年4月2日以降に出生した子を有する世帯です。若者夫婦世帯とは、申請時点において夫婦であり、いずれかが1981年4月2日以降に生まれた世帯です。

「ここでは世代を問わず利用できる心も高い、リフォームについて教えてください」



「以下の①～③の『必須工事』と④～⑧の『任意工事』の組み合わせが対象となります。なお、必須工事のみの組み合わせでも可能です。」

- ①開口部の断熱改修
- ②外壁・屋根・天井または床の断熱改修
- ③エコ住宅設備の設置
- ④子育て対応改修
- ⑤バリアフリー改修
- ⑥耐震改修
- ⑦空気清浄機能・換気機能付きエアコンの設置
- ⑧リフォーム瑕疵保険等への加入

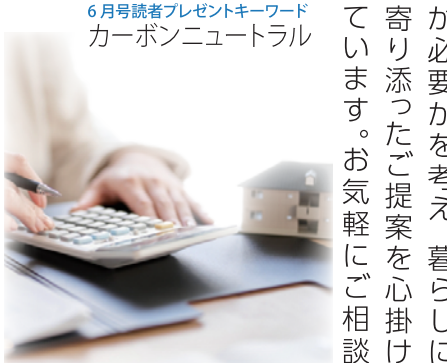


「長らく暮らしていると気が付きますが、築年数の古い住宅は実は危険がいっぱいです。ステンレスの深い浴槽、急な階段・段差、温度差。また、窓などの開口部も広く断熱に劣り、新しい家に比べ光熱費も高くなります。」

「子どもみらい住宅支援事業はだれもが活用できる補助金制度です。子育てが終わった中高年世帯の皆様も、歳を取ってからはなく、ご自身が健康なうちに安心な住宅環境を整えてみてはいかがでしょうか。」

「おトクな制度を活用して、有意義なリフォームをしたいと考える方は多いと思います。みなさんにアドバイスをお願いします。」

「弊社をはじめ子どもみらい住宅支援事業に登録した事業者が、申請の手続きを代行します。補助金の利用など詳しくは、登録事業者にご相談ください」



「以下で補助対象になります。お住まいの家のリフォームですと、子育て・若者夫婦世帯で戸あたり最大45万円、申請あたり合計5万円」

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

いわき市平谷川瀬一丁目17-6

☎25-3600 FAX.25-3655

ファンフィルターが自動で洗・エールレンジフード

フィルターとファンをまるごと自動洗浄

- 3ステップの簡単お掃除
 - ①給湯トレイにお湯(40~45℃)を入れて本体にセット
 - ②洗浄ボタンを押すと集めた油汚れを自動洗浄(約10分)
 - ③排水トレイの水を捨てる
- 新構造のファンフィルターでラクラクお掃除
- 約10年間、自動で洗える※ファンフィルターを交換すれば引き続き自動洗浄を使用できます
- 自動洗浄で、お掃除時間は約90分短縮、使用水量は約55ℓ節約※月に一度手洗いをした場合と、2ヶ月に一度自動洗浄を行った場合の比較

イトワタリ いわきショールーム

いわき市鹿島町御代字九反田51-5

TEL.0246-58-4771

営業時間 10:00~17:00 水曜定休日(夏期・年末年始休日等あり)

人によりそう次世代ふる給湯器

ヒートポンプの省エネ性とガスのパワーを良いとこ取り

ハイブリッド給湯器

ココア HYBRID

- ムダがなくお財布にも嬉しい
- 業界最高レベルの省エネ性
- 同居家族の長時間入浴をお知らせ

お客様の使用環境、家族構成や設備、光熱費の情報を入力するだけで、お客様に合わせたランニングコストシミュレーションを動画でわかりやすく紹介します!

株式会社ノーリツ 東北支店 郡山営業所 郡山市中町1-22-9F TEL.024-934-5364

織内健康デイサービス

織内スパ 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

織内健康デイサービス 織内医院

織内スパ デイサービス

☎(0246)44-0915

☎(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関船町16 ☎(0246)44-1133 FAX 43-6601

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

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

☎(0246)84-8775

社会福祉法人 **仁愛会** https://jin-ai-kai.jp

〒971-8143 福島県いわき市連野町上連野字沢繁16番地の17 ☎(0246)89-3288 FAX 89-3337



1 木製手すり通常取り付け例
2 補強ができない場合の1間(1800mm)取付例/梯マツ六社製/材質:鉄+エラストマ樹脂 ※取り付けには条件があります。ご担当のケアマネージャー様・施工事業所へお問合せください。

「要介護認定を受けると
「介護リフォーム
ここまででは、ごどもみらい
住宅支援事業に関する制度
のご案内でしたが、子育て
が終わった世代が親や配偶
者の介護に直面する日もや
がて訪れるかもしれません。
若かったころはあまり気
にならなかったちよっとした
段差でもお年を召されると
危険に感じたり、立ち座り
の動作に手すりが必要にな
ってきたりと、小規模な介護
リフォームのニーズも出て
くるようです。
まさに「転ばぬ先の杖」介
護保険適用となるリフォーム
(住宅改修)について、佐糠
町の(有)矢吹薬局介護部ア
ルプ課長の秋山正和さんに
お話を伺いました。

別表Bのような介護保険を
適用した住宅改修を行いま
す。利用者様の所得にもよ
りますが、上限20万円まで
の工事費用の7〜9割が介護
保険から支給されますので、
実質1〜3割の自己負担で
行うことが出来ます。また、
いわき市の高齢者等住宅リ
フォーム(改良)事業の対象
となるリフォームもありま
す。いずれも事前の申請が
必要ですので、まずはご担当
のケアマネージャー様か当
店スタッフにご相談くださ
い。

愛着ある我が家だから

住み慣れたご自宅も時代
とともに不便や危険を感じ
る箇所も出てきます。いつま
でも安全で安心して暮らせ
るために、また介護者の負
担を少しでも減らせるよう
に様々な角度からサポート
いたします」とお話しくだ
さいました。

《別表B》介護保険が適用になる住宅改修

- ①手すりの取り付け...廊下・便所・浴室・玄関などに転落予防や移動、移乗動作の助けになる事を目的として設置。
- ②段差の解消...敷居を低くする工事。スロープを設置する工事。

- 浴室のかさ上げ等。
- ③滑りの防止、移動の円滑化などのための床材の変更...畳敷きから板製床材・ビニル系床材等への変更(居室)。床材の滑りにくいものへの変更(浴室)等
- ④引き戸などへのドアの取り替え...開き戸を引き戸、折戸、ア

- コーディオンカーテン等に新設・取り替え。ドアノブの変更。戸車の設置等。
- ⑤洋式便器等への便器の取り替え...和式便器を洋式便器に取り替える。
- ⑥その他これらの工事に附随して必要な工事

郷ヶ丘 AKAIKE CLINIC
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

診療機関	月	火	水	木	金	土
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

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
日本ヘ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・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/

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

AP 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
介護保険指定事業所 福祉用具事業所番号 0770401073

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
・やがせサービス
・きらくデイサービス
・まごころデイサービス

複合サービス
・小規模多機能型すばる
・小規模多機能型さらい

訪問サービス
・コスモス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

総窓窓口
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	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	●	●	●	●	●	休診
午後 14:00~17:00	●	●	●	●	●	休診

※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

セブインレブ 平四小
バス停内 399号線 平
ラポール平達 ツルハドラッグ マルト平達店
夏井川 村田耳鼻咽喉科

令和4年4月から
12月末まで、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
いわき市平中平達細田町3-2
☎(22)0010

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 /
QRコード

6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5月19日現在

▶休日当番医

日	医療機関	時間	住所	電話番号
6/5	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	石井医院	9:00~17:00	小名浜本町	54-5330
	榎田病院	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
12	中央台たなか眼科	9:00~17:00	中央台高久	29-1722
	磐城中央病院	9:00~17:00	小名浜南富岡	53-3511
	こうじま慈愛病院	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
19	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	小名浜生協病院	9:00~17:00	小名浜岡小名	53-4374
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
	常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	81-5522
26	くさのクリニック	9:00~17:00	泉玉露	56-1060
	なこそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
	かもめクリニック	9:00~17:00	草木台	28-1010

※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

6/5	森のこどもクリニック	植田町	38-7227
12	やまぎわこどもクリニック	郷ヶ丘	28-8686
19	いわき草木台総合クリニック	草木台	28-1145
26	あおぞらキッズクリニック	小名浜大原	85-5439
7/3	しがこどもクリニック	鹿島町久保	58-5505
10	おおはらこどもクリニック	東田町	63-0001

- 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

国では、新型コロナワクチン3回目接種後の効果の持続期間等の科学的知見や、諸外国の実施状況等も踏まえ、「重症化予防」を目的として4回目接種を実施する方針を決定しました。いわき市では、国の方針を踏まえ、令和4年5月30日(月)から60歳以上の方と18歳から59歳の方のうち、基礎疾患を有する方その他重症化リスクが高いと医師が認める方を対象に、新型コロナワクチンの4回目接種を実施します。

【対象者、ワクチンの種類】

3回目接種から5か月以上経過した方で、接種日時点で次のいずれかに該当する方。ワクチンの種類はファイザー社製または武田/モデルナ社製(1~3回目に接種したワクチンの種類にかかわらず、どちらかのワクチンを1回接種)

	対象者	接種券発行	努力義務の規定
①	60歳以上の方	申請不要	適用
②	18歳から59歳の方のうち、基礎疾患を有する方その他重症化リスクが高いと医師が認める方	申請必要※	適用外

※身体障害者手帳(心臓等の一部の機能障害に該当する方のみ)や療育手帳をお持ちの方は、接種券発行申請手続きは不要です。基礎疾患を有する方の範囲は、右のQRコードからご確認ください。



【接種券の発送】

- ①60歳以上の方…3回目接種から概ね4か月が経過した方に接種券を順次発送します。お手元に接種券が届きましたら予約できます。
- ②18歳以上59歳の方のうち、基礎疾患を有する方、その他重症化リスクが高いと医師が認める方…4回目接種を希望する方は原則として、「4回目接種券発行申請」が必要です。申請受付後、3回目接種から概ね4か月経過後に接種券を発送します。6月頃からオンライン申請フォームまたはワクチンコールセンターで申請を受け付けます。詳しくは、いわき市HPでお知らせします。

【予約サポートセンター】

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、「新型コロナワクチン接種予約サポートセンター」を設置しています。開設は5月30日(月)から当面の間(土・日・祝日を除く)を予定しています。9時~17時(窓口には16時30分までお越しください)の対応となります。接種券、本人確認書類(運転免許証、保険証等)、持っている方はスマートフォンをご持参ください。

設置場所は次の通りです▶中央公民館(市文化センター)/小名浜公民館 植田公民館/常磐公民館/内郷支所/四倉公民館/上遠野公民館/小川公民館 好間公民館/三和支所/田人支所/川前支所/久之浜・大久支所

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 (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

6/10(金)	13:30~16:30	呉羽総合病院
12(日)	9:30~11:30 13:00~16:30	イオンいわき店
15(水)	9:00~11:00	小名浜支所
26(日)	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター

※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。

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)

お問合せ **0246-29-5624**

献血はご予約で! 密を避けてスムーズに献血にご協力いただけるよう、ご予約により献血をお願いしています。

献血のご予約方法

ラブラッド(webサービス)に会員登録されている方

【WEBサイトからのご予約】
<https://www.kenketsu.jp/>



未登録の方も、お手持ちの献血カードがあればすぐにご登録いただけます。

ラブラッド(webサービス)に未登録の方

【お電話でのご予約】
献血予約専用フリーダイヤル
0120-39-8343

(受付時間/9:00~17:30)
※ご希望の献血会場と時間をお知らせください。

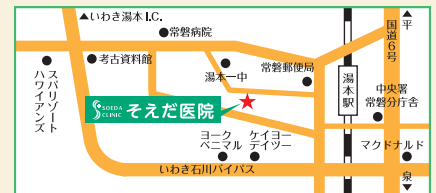
医療法人 そえだ医院

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>

内科・胃腸科・循環器科・呼吸器科

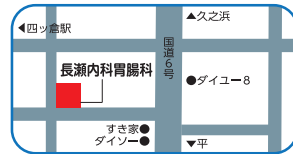
長瀬内科胃腸科

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	月	火	水	木	金	土
午前8:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後1:30~5:30	○	○	○	休	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郷田6-1 (6号国道沿い) **32-3125**
<http://www.nagase-naika.net/>



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	いわきNT
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	泉
平	木部新聞店 平字大町26の1	25-2884	小名浜
内郷	内郷新聞販売 内郷綴町町之内16-34	26-2635	植田
常磐	湯本新聞販売センター 常磐湯本町天王崎46の3	44-1761	錦
			勿来

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。

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
小名浜字大原境西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



今月のテーマ 梅雨の食中毒予防

コロナ禍の中で3度目の夏を迎えます。新型コロナウイルス感染症の予防も大切ですが、湿度の高い梅雨から気温の高い夏にかけて細菌による食中毒にも注意が必要です。食中毒予防をいわき市保健所生活衛生課に伺いました。

細菌性食中毒について

細菌性食中毒とは、食品の中で増えた細菌や毒素が原因で下痢、嘔吐、発熱などの健康被害を起こすことをいいます。食中毒菌が食品の中で増えていても、味も臭いも変わりません。その他、食中毒の原因には様々なものがありますが、一般的には次のように分類されています。

食中毒の主な症状〈潜伏期間〉

- カンピロバクター**
まず頭痛、発熱などの風邪様症状。次に下痢、腹痛(1~7日間/潜伏期間が長い)
- 腸管出血性大腸菌(O157など)**
(病原大腸菌)
激しい腹痛、下痢(血便)、発熱、HUS(溶血性尿毒症候群)〈3~8日間/潜伏期間が長い〉
- サルモネラ**
激しい腹痛、下痢、高熱(38℃以上)、嘔吐(6~72時間)
- 腸炎ビブリオ**
腹痛、水様下痢、発熱、嘔吐(8~24時間)
- 黄色ブドウ球菌**
吐き気、嘔吐、腹痛、下痢(1~3時間)
- ウェルシュ菌**
下痢、腹痛(6~18時間)
- セレウス菌**
(嘔吐型)吐き気、嘔吐(30分~6時間)
(下痢型)腹痛、下痢(8~16時間)
- ボツリヌス菌**
吐き気、嘔吐、筋力低下、脱力感、神経症状(複視、発声困難、呼吸困難など)
(8~36時間)



具は洗浄した後、熱湯や塩素剤などで消毒することが大切です。

感染型

細菌が食物や飲料水と共に経口的に摂取され、**体内**で増殖、または毒素を産生することで、体調不良を起こすもの。
《体内で増殖するもの》
カンピロバクター、病原大腸菌、サルモネラ、腸炎ビブリオなど
《体内で毒素を産生するもの》
黄色ブドウ球菌、病原大腸菌、ウェルシュ菌、セレウス菌(下痢型)

毒素型

食品内で細菌が増殖、毒素を産生し、毒素が蓄積された食品を食べることで、体調不良を起こすもの。
黄色ブドウ球菌、ボツリヌス菌、セレウス菌(嘔吐型)

食中毒の主な症状や応急処置について

食中毒の主な症状と潜伏期間は左の図のとおりです。食中毒を疑う場合は、まずはかかりつけ医を受診してください。

食中毒予防のポイント

細菌性食中毒を予防するためには、「細菌をつけない(清潔・洗浄)」、「細菌を増やさない(迅速・冷却)」。

「細菌をやっつける(加熱・殺菌)」の三原則を守りましょう。

細菌をつけない(清潔・洗浄)
食中毒菌は、魚や肉、野菜などの食材についていることがあります。この食中毒菌が手指や調理器具などを介して他の食品を汚染し、食中毒の原因となることがあります。手指や器具類の洗浄・消毒を徹底し、調理器具を用途別に使い分けようにしましょう。

細菌を増やさない(迅速・冷却)

食品に食中毒菌がついてしまっても、食中毒をおこすまでの菌量まで増えなければ、食中毒にはなりません。細菌は時間の経過とともに増えるので、調理はすばやく行い、調理後は早く食べるのが大切です。また、細菌は通常、10℃以下では増えにくくなるので、食品を扱うときには室温に長時間放置せず、冷蔵庫に保管しましょう。

細菌をやっつける(加熱・殺菌)

一般的に、食中毒菌は熱に弱く、加熱すれば死んでしまいます。加熱はもつとも効果的な殺菌方法ですが、加熱が不十分で食中毒菌が生き残り、食中毒が発生する事例が多いので、注意が必要です。また、調理器具は洗浄した後、熱湯や塩素剤などで消毒することが大切です。

テイクアウトの注意点について

新型コロナウイルスの影響により、外食の機会が減り、家庭で食事をする機会が増えている中、テイクアウトやデリバリーを利用される機会も増えていることと思います。これからの季節は気温と湿度が高く、料理が傷みやすくなる時期を迎えます。テイクアウトは、店内で食べるのと比べて、調理してから食べるまでの時間が長くなり、食中毒が起るリスクが高まります。ですので、次のことに注意しましょう。

- ◆家に持ち帰る際は、高温になる車内などに放置せず、温度管理に注意し、長時間持ち歩かない。
- ◆持ち帰ったらすぐに食べる。やむを得ず、すぐに食べられない場合は、冷蔵庫で保存するなど、長時間常温で放置しない。
- ◆食べ残ししない量を考慮して注文し、1回の食事で食べきる。

いわき市保健所 生活衛生課 食品衛生係

いわき市内郷高坂町四方木田1991
(総合保健福祉センター内)
☎0246-2718593

市内において、今年に入り魚介類(カツオ、サバ、アジ、サンマ、イワシ、サケ、イカなど)に寄生するアニサキスによる食中毒が7件発生(令和4年3月31日現在)、多発している状況にあります。アニサキスによる食中毒は、アニサキスが寄生している魚介類を生(不十分な冷凍又は加熱のものを含む)で喫食することにより、激しい腹痛、吐き気、嘔吐等の健康被害を引き起こします。市民の皆様におかれましては、これから初カツオの季節を迎え、刺身等を食べる機会が多くなることが予想されますが、アニサキス食中毒にも注意して生鮮魚介類を食べるようにしてください。

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

※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。

カラーを使ったL字アレンジ
～白グリーンでシックに～

開講期間:6月14日(火)～25日(土) ※日・祝日除く
参加費:¥6,600(税込) ※花材費と講師料は参加費に含む
(年会費・月謝なし)
※パーテーションを設置し少人数でスクールを行っています。

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

☎0246-34-8783

2022.6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
6/12日 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/日用雑貨売場 あさ7時~22時 その他の売場 あさ9時~21時
※医薬品売場、一部の専門店にて営業時間が異なります

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

《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

La 読者プレゼント

応募締切 2022年6月30日(木)

●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7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・暮らす編集室
「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・暮らす」を手にした場所(例:折込・マルト店頭など)
⑦ご希望の商品(AまたはB)
⑧誌面の改善点 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。

※皆様の個人情報は、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、原則としてご本人の承諾なく目的以外への利用または第三者への提供は致しません。



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



石焼ビビンバとマッコリが飲める店「ハン家」オープン

ビビンバや冷麺、焼肉など韓国の家庭の味を気軽に味わえるコリアンキッチン「ハン家」が5月11日に平下神谷の旧6号国道沿い、マルト神谷店そばにオープンしました。

香ばしいおこげと、甘辛いナムルが食欲をそそる、店主おススメの「石焼ビビンバ(880円)」。他にも明太マヨ石焼ビビンバ(1,100円)、カルビ石焼ビビンバ(1,200円)など7種類のビビンバを用意。豚ロースをニンニクと唐辛子の効いた甘辛の自家製タレで味付けをしたスタミナ焼きと唐揚げがセットになったAランチ(880円)などボリューム満点の4種類のランチメニューも人気で、ライスの大盛も無料です。ガッツリ食べたいときにおススメのお店です。

コリアンキッチン ハン家
いわき市平下神谷字北一里塚13-1
☎0246-88-9093
営業時間:11:00~14:00/17:00~21:00



明太マヨ石焼ビビンバ

コンサートと魅惑のティータイムを兎渡路の家で

「フィリップ・マルシャン コンサートと魅惑のフレンチティータイム ~フレンチガトーと共に~」(木村眼科クリニック主催)が6月11日(土)、12日(日)の両日、木村眼科クリニック研修センター「兎渡路の家」で開かれます。モンマルトルの老舗シャンソニエ「オ・ラパン・アジル」の人気ミュージシャンとして活躍したフィリップ・マルシャンさんによるフランスの名曲コンサートと、映像を観ながらのフランス文化の学び、フレンチガトーでのティータイムで、魅力あふれるひとときをご堪能ください。

フィリップさんの奥様がいわき出身のことから、昨年に続きコンサートが実現しました。開催時間は14:00~16:30。両日も同プログラムで、参加費は6,000円。申し込み・問い合わせは下記まで。

兎渡路の家(木村眼科研修センター)
いわき市平豊間兎渡路370-8 ☎090-6178-8168(木村恵子さん)



『美しい立ち姿』と『両足を閉じてキレイに座る』には内ももの緩みに要注意!

股関節まわりが凝り固まると内ももの動きが悪くなり、お肉が付きやすくなります。まずはしっかりと股関節まわりをほぐす簡単なエクササイズ。

Enjoy Exercise

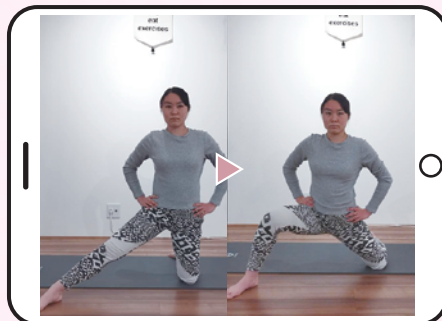
スマホをかざすと動画が見られます!

始めてみよう!
1回10分ヘルスケア

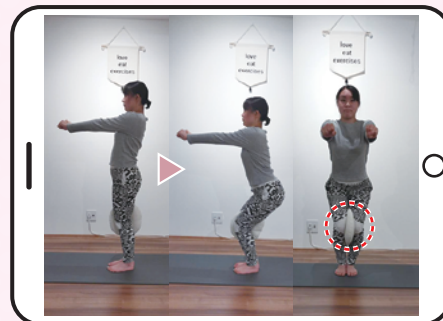
今回の先生
studio SOL 主宰
松崎 由香さん



A ①四つん這いになり、膝を肩幅より少し広めに開く。つま先はやや閉じ気味で○。②腰が反らないようにお腹を引き締めて息を吐きながら後ろに引く⇄前に戻るを繰り返す。※股関節に柔らかいモノを挟み、それを潰すような気持ちで行うと○です。



B つま先立ちになり片方の足を斜めに出す。つま先と膝が同じ方向になるように、息を吐きながら体重をかける⇄元に戻すを繰り返す(反対側も同様)※普段ストレッチをしてない方は少しきついかもかもしれません。初めは少ない回数で行いましょう!!



C 家にあるクッションや枕、グルグルに巻いたタオルなどを内ももに挟む。それらをしっかりと潰しながらスクワットをしましょう。少し後ろにお尻を出して行うと良いですよ!!※慣れてきたら両腕を上げて強度を高めると全身運動になります。

担当医を紹介します



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



いわきタウン形成外科クリニック院長
吉仲 真先生

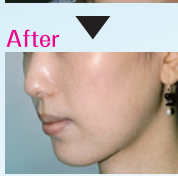


医学博士 朝日 林太郎 先生

下顎形成術(えら削り)

25歳女性

リスクと合併症には、左右差、麻痺、感染などがあります。



【えらを小さく】
●ボトックス注射...44,000円
【あごを出す】
●ヒアルロン酸注射...6,600円~
●シリコンプロテーゼ...198,000円
【骨削り】
●えら、あご、頬...594,000円~

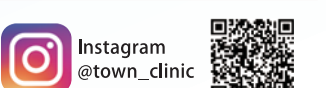
治療費用の目安

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(しわ)1ヶ所.....	6,600円~	多汗ボトックス注射(両わき).....	44,000円
サーマクール(頬のたるみ).....	99,000円	ケミカルピーリング(にきび).....	11,000円
豊胸術(モチバシリコン).....	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		

※自由診療(保険適応外)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



東京 表参道 仙台 盛岡 八戸 青森 郡山

いわき郡山青森八戸盛岡仙台表参道

日本美容外科学会認定専門医 医療法人きびたさき 医学博士 理事長 石原信浩

0120-107-455 0120-107-286

いわき院 / tel.0246-35-7633 郡山院 / tel.024-934-6600 青森院 / tel.017-777-3166
八戸院 / tel.0178-51-6825 盛岡院 / tel.019-653-5500 仙台院 / tel.022-225-0777
表参道院 / tel.03-5467-0024

■診察時間 AM10:00~PM7:00(日・祝はPM6:00まで)

■受付時間 AM10:00~PM7:00(日・祝はPM6:00まで)

■完全予約制

■カウンセリング 無料

■公式ウェブサイト

■お問い合わせ: info@keisai.ne.jp

■年中無休 土・日・祝日も診療

■いわき市平下白旗町 9-1 グランパークホテルパナックスいわき1階

かざす ※院内の様子が見られます。

おかげさまで22周年

キレイになりたいあなたへ

えら、あご、頬などの輪郭形成

いわきタウン形成外科クリニックの石原信浩理事長に
美容外科について伺いました。

えらが大きく張っているのを気にする方は多いようです。えらの骨を削る手術を下顎骨形成術といいますが、骨のかたちを整えることで自然な輪郭になります。ものを咬む筋肉が発達している場合は注射だけでえらを小さくする方法もあります。

受け口のようにあごの骨が前に出ている場合は口の中から矯正歯科的に噛み合わせなども十分考慮して骨を削ります。逆に小さいあごの場合はシリコンプロテーゼで補うことで形を整えます。

頬の骨は前もしくは横にせり出している場合、そして両方ともせり出している場合があります。いずれも口の中からの手術で骨を削って整えることができます。

「いわきワイナリーガーデンテラス&ショップ」

住所: いわき市好間町中好間半貫沢34-72
TEL: (0246)36-00008
FAX: (0246)36-00009
Eメール: info@wakwinery.com
営業時間: 11時~16時
定休日: 不定休
Webサイト: http://wakwinery.com/

おすすめワイン
「マスカットベリーA2020」

2015年から6年の積み重ねによって製造された「マスカットベリーA」はフルーティーな香りに優しい甘さがあり、野菜のサラダやグリル、焼き鳥などとてもよく合います。

IWAKI UNIVERSAL マルシェ

今回のお店 いわきワイナリー ガーデンテラス&ショップ

今回のリポーター



※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。

フランスで開催された「フエミニナリーズ世界ワインコンクール2022」にて、いわきワイナリーさんの「マスカットベリーA2020」と「フジノユメ2020」がこのたび金賞を受賞しました!おめでとうござります。

女性ワイナリー専門家が600名の審査から選出されたそうです。

受賞のお知らせに、いわきワイナリーの皆さんは、驚きと嬉しさでいっぱいだったそうです。私たちの取材に、「いわきワイナリーを支えてくれた方々に金賞という形で恩返しができる」と語っていました。

受賞の後には、実際に店舗に足を運ぶお客様も増え、ワインの良さを知ってもらうきっかけにもなったと感じているようです。

受賞したワインは「色、香り、味わいのバランスが良く、五感で楽しめる」のが特徴とのこと。また、味の改良の積み重ねから、年によつて味の違いを感じられるのも魅力のひとつです。

いわきワイナリーのワインは市内の取扱酒販店さんや、マルトさん等でもご購入いただけます。



いわき市医師会から皆様へ

《第36回》「かかりつけ医」について

いわき市医師会会長 木村 守和先生

「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きます。

いわき市医師会では、いわき市医療センターや他の病院が十分に力を発揮できるよう「かかりつけ医の対応能力向上」に力を入れております。

コロナ禍で「かかりつけ医がいる方は、かかりつけ医に相談しましょう」などの呼びかけを目にされた方も多いのではないのでしょうか。

しかし、「かかりつけ」に関して患者側と医師側で認識が違ふこともしばしばあります。

「かかりつけの患者さん」とは、①たたび受診する、②家族も受診する、③健診・がん検診を定期的に受ける、④ワクチン接種を定期的に受けるなどのいくつかを満たし、医師とのあいだに一定の信頼関係がある方だと思えます。

一方「かかりつけ医」には、①話をじっくり聞いてくれる、②これまでにかかった病気・身体状態・生活状況・家族関係・家族の健康状態などから総合的に診断し適切なアドバイスをしてくれる、③病気や治療法・薬についてわかりやすく説明してくれる、④精密検査や入院が必要なときは適切な病院や専門医を紹介してくれる、⑤いざというときに往診してくれる、ことなどが必要と考えられます。

「かかりつけ」について、診療の際に医師と患者のあいだで確認しておくことが必要であると思われれます。高齢者はいろいろな病気を持つことが多く、総合的に患者さんの診療を行う必要があります。日本医師会は「かかりつけ医研修」で、「かかりつけの患者さんが受診できない時に往診あるいは訪問診療をする」とを勧めています。往診や訪問診療ができない場合は、在宅医療を担当する医師へ紹介するべきでしょう。



超高齢社会を迎えて、多くの人が「かかりつけ医」を持ち、「かかりつけ医」と専門医が連携して診療することが望ましくないと考えます。

木村医院 院長 木村守和先生

いわき市四倉町字西3丁目14-9
〒0246-1321-2995

外来診療・在宅医療・施設診療のほか、地域医療介護連携に取り組んできました。

2018年6月から、いわき市医師会会長を務めています。



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！

happy recipe #062

梅雨時の体調不良に注意！ ビタミン豊富な9種野菜のラタトゥイユ



豆知識

今年の梅雨入りは例年通り6月中旬と予想されていますが、この時期は「体がだるい」「頭痛」「腹痛」といった症状が出たり風邪をひきやすくなったりします。このような体調変化やだるさを感じる時はビタミンを摂取することが大切です。ラタトゥイユに使用されている夏野菜にはビタミンCやビタミンA、カリウムなどが豊富に含まれているので、不足しがちな栄養素を摂取できます。



【材料(4人分)】

- ナス…………… 3個
- トマト…………… 3個
- ズッキーニ…………… 1本
- タマネギ…………… 1/2個
- 赤ピーマン…………… 1個
- 黄ピーマン…………… 1個
- 長ネギ…………… 1本
- セロリ…………… 1本
- カボチャ…………… 1/4個
- ニンニク…………… 2片
- オリーブオイル …… 大さじ5
- 白ワイン…………… 大さじ3
- バジル…………… 2枚
- タイム…………… 2枚
- ローリエ…………… 2枚
- 塩コショウ…………… 適量

【下準備】

- ①ナスは皮をむき1.5cm幅のいちょう切りにして、水にさらしてから水気を拭く。
- ②トマトは1~2cmほどの角切り、ズッキーニとタマネギは1.5cm角、ピーマンは縦半分に切り種を除いて1.5cm角に切る。
- ③長ネギは1cm幅の小口切り、セロリは筋をとって1cm角に切る。
- ④カボチャは種とワタを除き、皮をむいて1.5cm角に切り、ニンニクはみじん切りにする。

【作り方】

- ①鍋にオリーブオイル大さじ2を入れて熱し、ニンニクを炒めて香りがでたらナスとズッキーニを炒める。
- ②残りのオリーブオイルを入れながらカボチャ以外の野菜を加えて炒める。

- ③白ワインを加え、カボチャとバジル、タイム、ローリエのをせ蓋をして弱火で15分ほど蒸し煮する。
- ④野菜が崩れないように混ぜて塩コショウで味を整える。

★おまけレシピ★

アボカドとタケノコのハニーマスタードサラダ



【材料(2人分)】

- アボカド…………… 1個
- タケノコ(水煮) …… 150g
- タマネギ…………… 1/4個
- マスタード…………… 大さじ1
- マヨネーズ…………… 大さじ1
- ハチミツ…………… 小さじ1
- 塩…………… 少々
- パセリ…………… 適量

【作り方】

- ①アボカドを半分に切り種をとり電子レンジ600wで1分温める。(※温めることで変色が防げます)
- ②温めたアボカドとタケノコは一口サイズの角切りにし、タマネギはみじん切りにする。
- ③②とマスタード、マヨネーズ、ハチミツ、塩をボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ④器に盛り付け、パセリをトッピングする。

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!

1・1・1・1・1
100 探せる

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

お問合せ
info@gurutto-soso.com