



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

7
July.2022
Vol.070
TAKE FREE

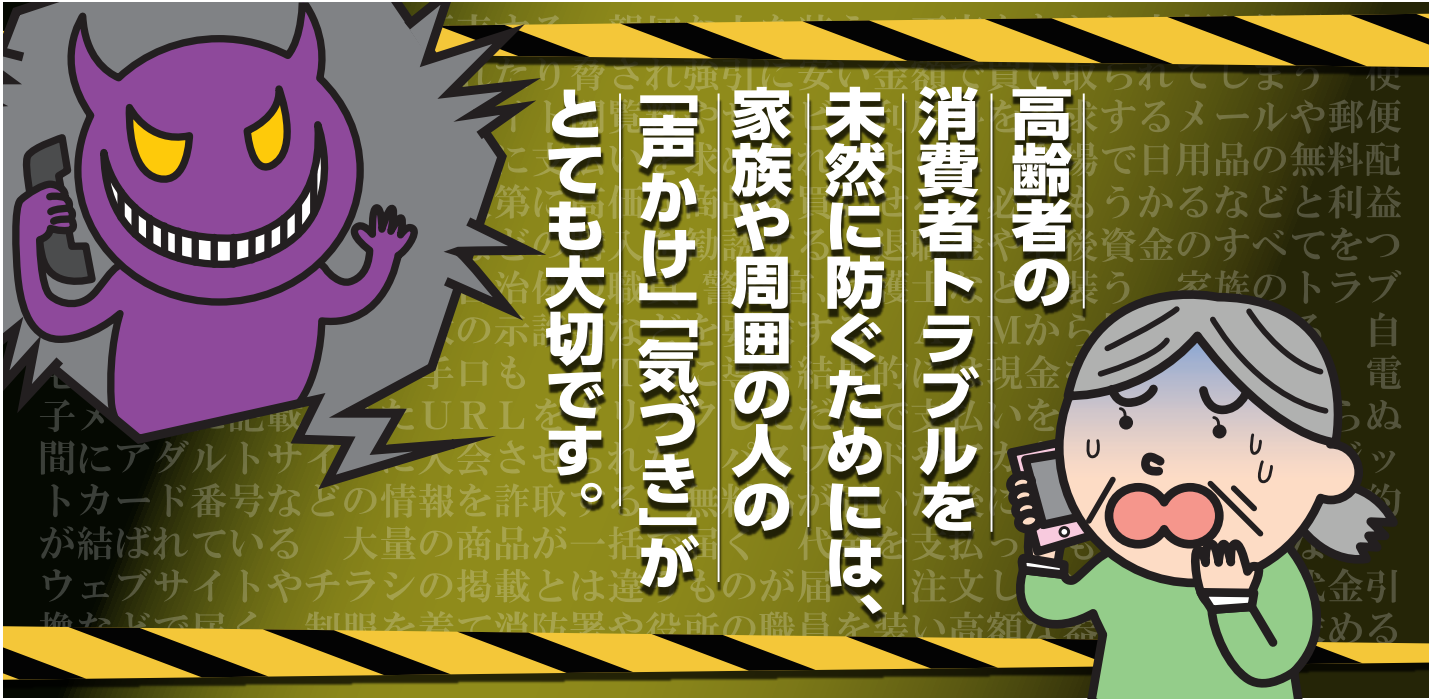
2022年7月1日発行

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。



高齢者の消費者トラブルを未然に防ぐためには、家族や周囲の人の「声かけ」「気づき」がとても大切です。



不用品の買い取りで来たはずなのに大切な貴金属をタダ同然で持っていかれた、スマホに届いたメールにクレジット番号を入力してしまい不正利用されてしまった... 私たちの暮らし地域でも消費者トラブルが後を絶ちません。自分も家族も、黒い畏にはかかりたくない!今月は消費者トラブルについて、いわき市消費生活センターで学びました。

消費者トラブルの実例

【訪問販売】
高齢者に近づき、商品を販売する。一度のみならず次々と別の商品を買わせる手法も。「親切な人」を装う。

【点検販売】
「無料点検」「近所で作業をしていて気になる箇所が

見えた」などといった訪問し、「すぐに修理をしないと家が危険」などと不安をあおり、高額な修理や商品を売りつける。

【押し買い】
「不用品の買い取り」と称し自宅にやってきた業者に、「貴金属を見せてほしい」といわれる。居座られたり脅されたりして、強引に安い金額で買い取られてしまう。

【架空請求】
使用したことのないウェブサイトを閲覧料やサービス利用料を請求するメールや郵便物が届き、「連絡がない場合は法的手段を取る」といった言葉で不安をあおり、支払いを求め、問い合わせ先に電話をしてみようと番号を記録され、電話でも執ように支払いを求められるように。

【催眠術】
会場で日用品の無料配布や格安販売をしながら、次第に高価な商品を買わせる催眠的な手口。

【利殖商法】
「必ずもうかる」「高配当」「値上がり確実」などと利益ばかりを強調し、金融商品などの購入を勧誘する。退職金や老後資金のすべてをつぎ込んでしまう人も。

【なりすまし詐欺】
家族や自治体の職員、警察官、弁護士などを装い、家族のトラブルをでっち上げ「事故の示談金」などを要求する。ATMから振り込ませるだけでなく、自宅に取りに来るといふ手口も。また、「医療費の還付金」があるとしてATMに導き、結果的には現金を振り込ませる手口も。

高齢の方だけでなく、幅広い世代が陥りやすい消費者トラブルもありますので、要注意です。



今月の特集テーマ

消費者トラブル

index

- P1~4 高齢者の消費者トラブルを未然に防ぐために
- P4 ライフチャンネル
- P5 健康カレンダー
Healty Action
献血パススケジュール
- P6 Enjoy Exercise
- P7 読者プレゼント
NEWS&TOPICS

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!!



【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 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

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
いわき市内郷廻町金谷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!



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】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

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

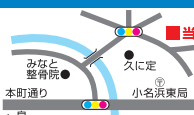
大型商業施設内清掃/鹿島
【勤務時間】7:00~10:00(休憩なし)
7:00~16:30(休憩120分)
【月間稼働】10日前後【休日】シフト制
【その他】女性活躍中
【時給】830円 / 交通費別

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
担当/総務課

電話連絡の上
履歴書(写真貼付)を
郵送下さい





「フィッシングメール」
通販サイト、クレジットカード会社、プリマサービス運営事業者、携帯電話会社、運送会社などの実在する組織を語り、「クレジットカード番号を登録し直すように」「不正利用の事例が多いので確認するようにな

ように」などの名目で、パスワードやメールアドレスや

「ワンクリック詐欺」
ウェブサイトに電子メールに記載されたURLを一度クリックしただけで、サービ

スへの契約成立を宣言され、多額の料金の支払いを求められるという詐欺。アダルトサイトや出会い系サイトなどに多く、支払ってしまうことで、度々の請求が来るようになることも。

【通信販売】

「通常〇円のところ無料」などというたい販売しているが、無料の品物が届いた後、自動的に定期購入契約が結ばれていたり、大量の商品が一括で届いたりする。また、代金を支払っても商品が届かない、ウェブサイトでチラシの掲載とは違うものが届く、というケースも。

ほかに、注文していない商品が代金引換などで届く「送りつけ商法」、制服を着て消防署や役所の職員を装い「設置が義務付けられている」といって高額な器具の購入を求める「かたり商法」などがあります。

また最近では、「使っていない光回線をアナログ回線に

戻す契約」の「不要なサポートサービスを追加した契約」をさせられ、毎月のサポート料金を引き落とされていくという事例もあります。

私たちが狙う「消費者トラブル」は多種多様にあるので語りかける販売員を「親切な人」と感じ、自宅に招き入れてしまうことが、頼れる人が身近にいないことで、相談の機会を逸してしまう場合が多くあります。

高齢の方は日ごろのコミュニケーション不足や一人暮らしで話し相手がいらないなどの背景から、優しい言葉で語りかける販売員を「親切な人」と感じ、自宅に招き入れてしまうことが、頼れる人が身近にいないことで、相談の機会を逸してしまう場合が多くあります。

なぜ被害に遭ってしまうの？心理を探る

なりすまし詐欺をはじめとするさまざまな消費者トラブルを未然に防ぐための呼び掛けや啓発は多くなされていますが、それでも私たちはどうして消費者トラブルに遭ってしまうのでしょうか？そこには、いくつかの心理が存在します。まずは、高齢の方の心理を見てみましょう。

① 孤独を狙われる

たとえ被害に遭っても「だまされた自分が悪い」と自らを責め、誰にも相談できずじまったり、隠したりするケースが目立ちます。

② プライドが相談をばむ

年金や貯金で暮らす高齢者の「経済的に安心したい」という思いが、金融商品などへの興味を高めてしま

③ お金の不安に付け込まれる

高齢の方は日ごろのコミュニケーション不足や一人暮らしで話し相手がいらないなどの背景から、優しい言葉で語りかける販売員を「親切な人」と感じ、自宅に招き入れてしまうことが、頼れる人が身近にいないことで、相談の機会を逸してしまう場合が多くあります。

気づきのポイント

高齢者自身や身の回りに次のような変化が見られたら、消費者トラブルに巻き込まれているおそれがあります。

一緒に暮らして・・・

- 家族が知らない荷物が届いた
- 見慣れない商品がある
- 開けていない段ボール箱がある
- 宅配便や郵便物がひんぱんに届くようになった
- 入金を督促する請求書が届いている
- 突然の電話におびえたり、慌てたりしている
- 急に外出が増えた
- 外出から帰ると、様子がおかしい
- いつも行く場所に行きたがらない
- 急に節約(またはアルバイト)を始めた

家を訪ねたときに・・・

- 来客がよくある(販売員や宅配業者など)
- 見慣れない商品がある
- 開けていない段ボール箱がある
- たくさんのダイレクトメールや請求書などの郵便物が届く
- 同じような商品が必要以上にある
- 不自然なりフォーム工事がしてある
- 突然の電話におびえたり、慌てたりしている
- 来訪中、ひんぱんに電話がかかってくる(電話を切れなくて困っている)

会話をしているときに・・・

- 急に親しい人ができたようだ
- 投資などに関心を持ち始めた
- 羽振りのいい話が多くなった
- 靈感・祈祷などに関心を持ち始めた
- 特定の話題に、急に詳しくなった
- お金に困っている様子が見られる
- 小口・大口の借金を申し出る
- 急に節約(またはアルバイト)を始めた
- いつもより表情が暗く、考え込んでいる

地域で見かけたときに・・・

- 見慣れない人がよく出入りしている
- 外出が急に増えたようだ
- 見知らぬ人に話しかけられていた
- 見かけない車がひんぱんに止まっている
- 業態のわからない店や会場に、ひんぱんに出入りしている



※いわき市消費生活センター 資料より

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

いわき市常磐関船町1丁目7-27(関船上関バス停前)
☎ 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/

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

医療法人 医和生会
山内クリニック
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
・やがわせデイサービス
・きらくデイサービス
・まごころデイサービス

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	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	●	●	●	●	●	休診
午後 14:00~17:00	●	●	往診 予約接種 17:30まで	●	●	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

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

18歳からは大人です 契約が大きく変わります

今年の4月1日から成年年齢が20歳から18歳に引き下げられ、18、19歳の人も「成年」となりました。「契約」の分野では大きな変化が生じます。民法では成年年齢を「一人で契約できる年齢」「父母の親権に服さなくなる年齢」としています。今年の4月から18歳を迎えると「親の同意がなくても契約が可能」になったのです。本人だけでなくご家族も認識を深める必要があります。

未成年の場合、親の同意を得ていない契約は民法で定められた「未成年取消権」で、一定の場合を除き取り消すことができます。しかし、これからは18歳になると契約は成年と同じ扱いとなります。

消費者トラブルを回避するために、未成年のうちから契約に関する知識を学ぶことが必要です。家族で「契約の重要性」について話し合う機会を持つてはいかがでしょうか。



④「健康への不安」を利用される。歳を重ねると何かしら現れる身体の不調につけこみ。高齢の方に関わらず、幅広い世代に共通する心理があります。「バイアス」偏見、先入観です。中でも消費者トラブルに巻き込まれる際には、「正常性バイアス」と「確認バイアス」が働くと考えられます。「正常性バイアス」とは、不測の事態が発生したときに「自分は大丈夫」と過信してしまう認知行動です。「確認バイアス」とは自分の考えを正しいものとするために、都合のいい情報だけに注目したり、都合のいい解釈をする認知行動です。自分では、冷静な判断が出来ていると思っても、実はこういった「バイアス」

「なりすまし詐欺・還付金詐欺」など電話から始まるトラブルには： 在宅中でも留守番電話に設定して、心当たりのない番号は出ない。家族で合言葉を決めて、家族を名乗ったら「合言葉」を尋ねる。相手が言った電話番号ではなく、「104(電話案内)」で相手

「架空請求」には：身に覚えのない請求は無視する。連絡先に電話をかけない。インターネットの表示をクリックしてしまった場合も、表示されている連絡先には連絡しない。「催眠商法」には：「無料」「プレゼント」の裏には「高額な契約」が隠れていると疑う。「利殖商法」には：「あなたにだけ教える」「値上がり確実」などの言葉を信じない。「未公開株」「外国通貨」などのもうけ話には要注意！



「かたり商法」には：身分証の提示を求め、「家族に相談する」といつてすぐには購入しない。「送りつけ商法」には：受け取る前に送り主を確認する。受け取り拒否をする。福島県内の件数ですが、昨年のなりすまし詐欺の被害件数は118件、被害額は2億6696万円。うち102件が65歳以上の高齢者となつています。自分も家族もいつ被害者になるかわかりません、決して他人事ではないのです！

「明日は我が身」です！ いわき市消費生活センターに昨年度寄せられた相談件数は1943件。近年2000件前後で推移していますが、寄せられていないトラブルも含まればその数はさらに増えていると思われま

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

梅雨の季節もガスがいい! Rinnai 乾太くん ガス衣類乾燥機 常磐共同ガス株式会社 0120-43-3148

医療法人 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

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。 88-8920 84-8775

困ったときは相談を！

不適切な勧誘行為があった場合には、クーリング・オフ制度など、法律により契約を取り消すことができる場合もあります。悪質商法などの消費者トラブルに対応するため、消費生活センターでは法律にもとづき交渉方法の助言やあっせんなどを行い、問題解決の手助けをしていきます。

トラブルに巻き込まれたり、不安を感じる事例に遭った場合は連絡先に直接連絡を取らず、まずは「消費者ホットライン188」、または「いわき市消費生活センター0246(22)0999」に電話で相談を！「もうダメかも…」と諦めないで！

▶いわき市消費生活センター 相談専用電話番号☎0246(22)0999
受付時間：月～金曜日(午前9時～午後4時 ※祝日、年末年始除く)
所在地：いわき市平字一丁目1 ティーワンビル4階

▶消費者ホットライン ☎188(局番なしの3桁)
最寄りの市町村や都道府県の消費生活センターなどを案内する全国共通の電話番号です。年末年始(12月29日～1月3日)を除いて、原則毎日対応。

いずれの番号も相談は無料ですが、通話料金はかかります。

なりすまし詐欺に遭わないために 不審な電話を受けたらすぐ確認



犯罪や事故の発生には至ってなくても警察に相談したいことがあるときには

福島県警察本部 警察安全相談ダイヤル #9110
全国どこからでも、電話をかけた地域を管轄する警察本部などの相談窓口につながります。



- いわき中央警察署 0246(26)2121
- 常磐分庁舎 0246(43)2168
- いわき東警察署 0246(54)1111
- いわき南警察署 0246(63)2141
- いわき市役所 0246(22)1111

- 金融庁金融サービス利用者相談室 0570-016811
- 平年金事務所 0246(23)5611
- 福島財務事務所 024(535)0301
- 福島県消費生活センター 024(521)0999

小名浜生まれの小名浜育ち、小名浜在住、4人兄弟の長男。父と母が漁業経営(第七住吉丸)を、本家は造船所(又新造船所)を生業としていました。母の沼の内の実家は、かま

私の家系と仕事の始まり

こんにちは。皆さんは、絵本を読んだり、読み聞かせをしていますか？私はこれまで、「地域」のことを、資料によりまとめ「文章と写真」で紹介するだけで、子どもに直に伝える「えとことば」にはしてきませんでした。今回、一人の絵本作家との出会いから、絵本『くじらのなみだ』づくりに挑戦しました。

今月のテーマ
絵本『くじらのなみだ』づくりに挑戦したこと



ぼこ製造(鱈星)を続けています。進学先は海のアコガれもありましたが、地域を調べる楽しみに目覚めて、歴史学の道に。特に近代産業史、炭鉱そして漁業を学びました。卒業していわき市の歴史をまとめる「市史編さん係」に就くことが出来ました。

磐城七浜捕鯨絵巻との出会い

30年前の1992年、江名の佐藤孝徳氏(元いわき市文化財保護審議会会長)の尽力により、江戸時代、いわきを治めた内藤家のご子孫が捕鯨絵巻をいわき市に寄贈されます。1995年3月に市美術館で特別公開されました。2巻あり、ともにたて約80cmよこ約10m。江戸時代のいわきの捕鯨の様子が目飛び込んできました。ここから、私と鯨の付き合いが始まりました。

捕鯨に関わっていた方々、先学の研究、捕鯨地・鯨類研究所・水族館・博物館・造船所・大学などにお世

話になり、「磐城の古式捕鯨―磐城七浜捕鯨絵巻から―」1997年2月に論考「文章と写真」にまとめることができました。

絵本『くじらのなみだ』、野村たかあきさんとの出会い

子ども3人がお世話になった「いわきさくらんぼ保育園」。9年間、毎月配本された「くじらのなみだ」の読み聞かせをしました。たいがいは子どもより先に寝てしまいました。大人が読んでも面白いストーリー展開に驚き、子どもの眼を意識した絵の構図・緻密さ↓「絵本の魅力」に気が付き始めていた頃でした。

野村たかあきさんとの出会いは、湯本駅前の本屋さんで何気に手にした「銀花」百号1994年の「百鬼やつほう(たかあきさん作品)」が気に入りその本を買ったのが始まりです。



文学館の学芸員として「野村たかあきの世界 絵本原画展」を担当することになります。そのあと、こいでやすこの絵本原画展、「くじらのなみだ」の歩み展、くじらのなみだの「のはらうた」展、いわむらかずお展を担当しました。その間も、

野村さんとの交友は続き、長男が進学した群馬県前橋市の大学の地元保証人になって頂き、家族ぐるみの交友や、「絵はのむら、文はおの」の話だけで、盃を交わした回数は18年間で三桁に近いかも？いつしか自宅の壁は野村さんの版画作品だらけに、ミニ展示室になっています。

絵本『くじらのなみだ』の誕生

「のむら・おの」の絵本づくり再起動は3年前から。東日本大震災から10年目2021年3月発行を目指しましたが、少し遅れました。あらためて地元の漁業を生業としていらっしゃる方々からの声を聞きながら、構成し直しました。

江戸時代のいわきの捕鯨を「えとことば」にしました。「地域の生業(なりわい)」、「母鯨の子鯨への愛情」、「人が生きるために頂く命への感謝」を、大人と子どもが話し合える絵本になるようにしました。多くの方々を読んでいただければうれしいです。



小野 浩
1954(昭和29)年、福島県いわき市小名浜生まれ。明治大学文学部日本史専攻卒業。市史編さん、草野心平記念文学館(学芸員)、暮らしの伝承館(館長)を務める。現在、群馬県立女子大非常勤講師。

※絵本に関するお問い合わせは 小野さん(電話090-4559-0047)へ

7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6月17日現在

▶休日当番医

7/3	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	中山クリニック	9:00~17:00	小名浜西町	73-1112
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
	根本内科胃腸科医院	9:00~17:00	常磐湯本町	43-4100
10	おざかクリニック	9:00~17:00	泉滝尻	56-8777
	矢吹病院	9:00~17:00	佐糠町	63-1818
	いわき湯本病院	9:00~17:00	常磐湯本町	42-3188
17	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
	こうじま慈愛病院	9:00~17:00	錦町	63-5141
	常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	81-5522
18	本町通りクリニック	9:00~17:00	平四町目	24-7830
	須田医院	9:00~17:00	小島町	27-6060
	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
	さいとう内科クリニック	9:00~17:00	佐糠町	77-1001
24	中央台たなか眼科	9:00~17:00	中央台高久	29-1722
	中山医院	9:00~17:00	中之作	55-8141
	榎田病院	9:00~17:00	植田町	63-3202
31	石井脳神経外科・眼科病院	9:00~17:00	小名浜林城	58-3121
	なこそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
	かとう内科クリニック	9:00~17:00	常磐西郷町	72-0072

※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

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
24	こどもクリニックすずき	泉町	56-6336
31	むらまつ小児科	常磐関船町	72-0707
8/7	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。



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。

7/8	13:00~16:30	ヨークベニマル湯本南店
10	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター
11	9:00~11:00	いわき南警察署

福島県赤十字血液センターいわき出張所
0246-29-5624

24	9:30~16:30	イオンいわき店
	10:00~11:30 13:00~17:00	いわきニュータウンセンタービル駐車場

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

18歳から59歳で基礎疾患を有する方等の4回目接種券の発行手続きについて

6月より順次、3回目接種日から概ね3、4か月を経過した18歳から59歳の方に「4回目接種のお知らせはがき」が送付されます。基礎疾患を有する方など接種対象者で接種を希望する方は、接種券発行申請の上で接種券を取得し、接種予約を行ってください。

4回目接種の対象者

3回目接種日から5か月以上経過し、接種日時点で18歳から59歳の方で基礎疾患を有する方、またはその他重症化リスクが高いと医師が認める方
▶初回(1、2回目)接種の際、「基礎疾患を有する」として、接種券の早期発送を申し込んだ方も、改めて4回目の接種券発行申請をしないと、接種券が発行されません▶60歳以上の方は、3回目の接種時期に応じて、順次接種券が発行されますので、申請手続きは不要です▶医療従事者や高齢者施設等従事者という理由だけでは、4回目の接種対象者にはならないため、接種券発行申請はできませんのでご注意ください。

基礎疾患を有する方の範囲

- (1) 次の病気や状態の方で、通院または入院している方
①慢性の呼吸器の病気②慢性の心臓病(高血圧を含む)③慢性の腎臓病④慢性の肝臓病(肝硬変等)⑤インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病又は他の病気を併発している糖尿病⑥血液の病気(ただし、鉄欠乏性貧血を除く)⑦免疫の機能が低下する病気(治療中の悪性腫瘍を含む)⑧ステロイドなど、免疫の機能を低下させる治療を受けている⑨免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患⑩神経疾患や神経筋疾患が原因で身体の機能が衰えた状態(呼吸障害等)⑪染色体異常⑫重症心身障害(重度の肢体不自由と重度の知的障害とが重複した状態)⑬睡眠時無呼吸症候群⑭重い精神疾患(精神疾患の治療のため入院している、精神障害者保健福祉手帳を所持している、又は自立支援医療(精神通院医療)で「重度かつ継続」に該当する場合)や知的障害(療育手帳を所持している場合)
(2) 基準(BMI 30以上)を満たす肥満の方
※BMI30の目安:身長170cmで体重約87kg、身長160cmで体重約77kg
▶基礎疾患等4回目接種に該当するかご不明の場合は、かかりつけ医に相談するなどしてご判断の上、ご本人の自己申告により申請いただくようになります。ただし、接種日に予診医の判断により、接種できない場合もございますので、予めご了承ください▶申請には、医師からの診断書は必要ありません。

18歳から59歳の方で、接種券発行申請が不要な方

次に該当する方には接種券が発送されますので、申請手続きの案内はがきは送付されません。本市に住民票のある方で、①「心臓」「呼吸器」「腎臓」「肝臓」の機能障害があり身体障害者手帳を所持している方②療育手帳(AまたはB)を所持している方③精神障害者保健福祉手帳を所持している方④自立支援医療(精神通院医療)で「重度かつ継続」に該当する方

申請方法

申請方法は、案内はがきをご確認ください。申請には案内はがきに記載されている「申請登録用番号」が必要です。はがきが届き次第申請可能です。詳しくはいわき市HPからご確認ください。



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)



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	内郷綴町町之内16-34	26-2635
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

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	小名浜字大原境西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。

気のせいじゃない！ 低気圧による不調に負けないために

気象病になりやすい度チェック

- 天気が悪くなる前後や雨の日に体調不良や気持ちの落ち込みがある
- 天気が悪くなるのがわかる
- 頭痛がよくある
- 肩こりや首こりなど慢性痛がある
- 食いしばりや歯ぎしりをする
- めまいや耳鳴りがする
- ストレッチや運動する機会が少ない
- 日常的にストレスを感じている
- 年中エアコンが効いた部屋にすることが多い
- 乗り物酔いをしやすい

チェックに当てはまった数が多いほど気象病になりやすいといわれます。

対処法
◇気象病専門外来や内科、耳鼻咽喉科、婦人科などを受診する

代表的な症状は頭痛や体の凝りやだるさなどですが、持病や体質によつてめまい、関節痛、吐き気、イラつき、落ち込みなど心身問わず様々な不調が起こります。

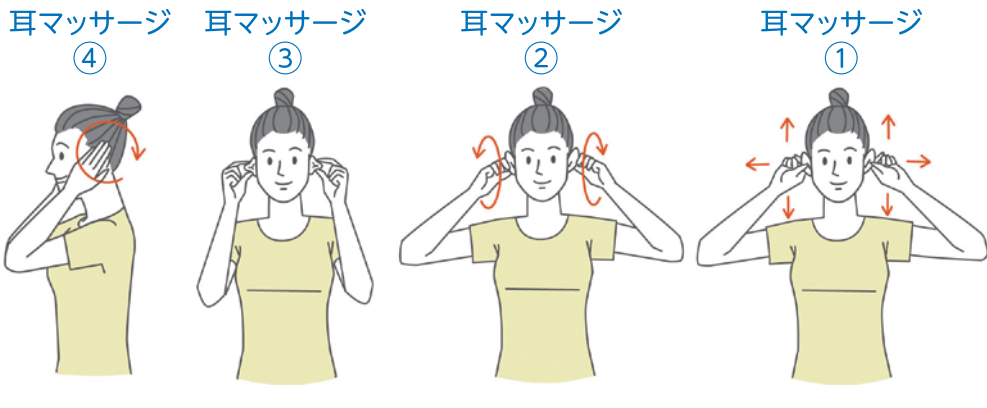
症状
気温や気圧など気候変化によつて引き起こされる様々な症状の総称です。どのような気候変化によつてどのような症状が現れるかは、人によつて異なります。

気象病とは？
台風の前後は頭痛が起きる…季節の変わり目は体がだるい…雨の日は何となく気持ちが落ち込む…など、天候の変化で体調が悪くなることありませんか？ そんな不調は、日本人の6割が悩まされているといわれる「気象病(気圧病)」かもしれません。

予防法「耳のマッサージ」
内耳の血流が悪くなると気圧のセンサーや自律神経に悪影響を与えます。内耳のリンパ液が滞り、頭痛やめまいの症状を引き起こすと考えられています。耳の周りをほぐし内耳の血行を促しましょう。耳マッサージは、毎日朝昼晩3回を目安に。そのほか耳を温めるのも効果的。ホットタオルや温かいペットボトルを耳に押し当てると、いやな痛みや不快の症状も和らぎます。

◇水や気の流れを良くするツボを刺激する
◇天気予想アプリで気象の変化を把握しておく
◇不調が起こりやすい天候の日にはなるべく安静に
◇ハーブや精油のアロマ効果で自律神経を整えて巡りを良くする

① 左右の耳たぶを軽くつまみ上下・横にそれぞれ5秒ずつ軽く引っ張る。
② 内耳を軽く横に引っ張りながら



ら後ろ方向に円を描くように5回ゆつくり回す。
③ 両耳を包むように折り曲げて5秒間キープ。
④ 手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くように5回ゆつくり回す。

睡眠時間が少ない、運動習慣がない、デジタル機器の使用頻度が高いなどもまた、気象病の増悪要因となります。症状に慣れて多少の頭痛や肩こりを放置してしまいがちですが、疲れを溜めず自分自身の体を丁寧にケアし発症を予防するための生活習慣改善も大きなポイントです。

Enjoy Exercise

☆フラで健康づくり☆

古典フラで使うポジションです。一般的には、剣道や相撲の時の基本姿勢である【蹲踞(そんきょ)】の形と同じです。1日20秒キープからチャレンジしてみてくださいね♪

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

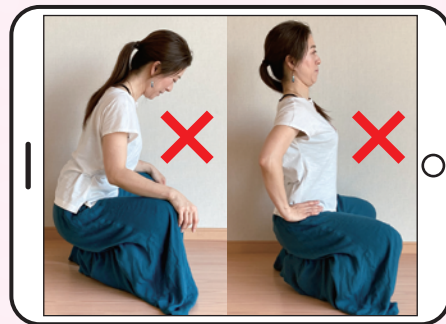
今回の先生

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 正しいポジションを確認しましょう
壁に、後頭部と背中をつけてゆつくりと腰を落としていきます。足指で踏み張りしっかり踵を上げます。肩の力は抜いて股関節も開きます。壁から一歩離れて姿勢をキープしてみましょう!



B 間違ったポジション
身体が前に倒れていませんか? また、胸を張りすぎて腰を反らせてしまうと、腰に負担が掛かります。お腹と背中、どちらにもバランス良く力を入れて姿勢を保っていきましょう!



C 応用編
正しいポジションが身に付いたら、応用編にチャレンジしてみましょう♪5秒かけて腕を身体の横に上げていきます。上げたまま5秒キープしたら、5秒かけておろします。この間、できるだけグラグラせずに姿勢を保ちましょう!

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

花と向き合う楽しさや喜びを感じ、花感性を磨けるレッスンを、花の扱い方やハサミの使い方から、生花やプリザーブドフラワーなど、毎月季節に合わせたアレンジです。
※画像はあくまでもイメージです。ご来店いただいた状況で内容が多岐多岐となります。



初夏のアレンジ
～夏の花を使い大胆に～

開講期間: 7月12日(火)～23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まれます(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

10:00～18:00

日曜日、祝日

あり

☎0246-34-8783



2022.7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～

いわき市民献血

7/24日 9:30～16:30

※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2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!

モーニングセミナー 6:00～7:00

- 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

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7月31日(日)
 ●当選発表は発送をもって代させていただきます。●プレゼントの発送は8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(△または□)
 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、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



いわき湯本温泉の名物菓子「フラマン」復活!

湯本町の菓匠しら石は、地元の湯本温泉街を元気にしたいと、クラウドファンディングで資金を募り、常磐ハワイアンセンター(現スパリゾートハワイアンズ)の売店で販売していた銘菓「フラマン」の復刻版を完成、1個160円(税込)で販売を開始しました。
 レシピや製造機は残っておらず、当時の味を知る常連客や家族の記憶を頼りに作り上げられました。当時の味を継承しつつも現在のお客様の好みにも合うようにと開発には5か月を要し、南国風のパッケージデザインにもこだわりました。
 ミルク餡をやや堅めのしっとりとした生地で包んだ優しい味は、日本茶はもちろん、コーヒーや紅茶にもよく合います。

菓匠しら石
 本店:いわき市常磐湯本町三函164 ☎0246-42-2711
 中央店:いわき市常磐湯本町吹谷91 ☎0246-43-0164
 営業時間:9:00~18:00/水曜日定休



北投石岩盤浴がリニューアル いわき健康センター

多彩なお風呂と岩盤浴、サウナ、そしてお食事で人気の「いわき健康センター」の「北投石岩盤浴」がこのほどリニューアルし、さらにパワーアップしました!!
 北投石は1905年に台湾北部、北投(ペイトウ)温泉で発見されました。温泉療法で知られるラジウムを含み、ホルミシス効果が期待されます。リニューアルでは、100度のスチームを噴出する機器を新設。これまで以上の体験を満喫できます。夏はエアコンによる冷えや、そこからくる自律神経の乱れが生じやすくなります。夏だからこそ「質のよい温め」が必要です。「新型コロナの流行を機に、ご自身の体と向き合った方は多いと思います。免疫力を上げるためには、体を温めることが大事です」と同センター。夏だからこそ、岩盤浴でしっかり温め、日々の元気を取り戻しましょう!入場料など詳しくはHPを。

北投の湯 いわき健康センター
 いわき市小浜町中ノ作45-1 ☎0246-63-4126



タクシー運転手が定期的に訪問“高齢者みまもりシステム”

株式会社グリーン観光の“高齢者みまもりシステム”は一人で暮らす高齢者の自宅にタクシー運転手または従業員が、毎月1回以上(プランによって訪問回数が変わります)直接訪問し、会話を通じて生活状況を確認。さらに週1回以上、電話での安否・体調の確認、訪問時に撮影した写真を添付し、離れて暮らすご家族様へメールで報告するシステムです。
 訪問は30分程度滞在し、基本の質問項目とご家族が聞きたい質問を加えた8つの質問を実施します。報告のメールは3名まで送れますので、申込者様とご兄弟、お孫さんなどにも同時に報告することも可能です。
 お手軽価格のブロンズプラン(12,000円/月)をはじめ、全4種のプランをご用意。全てのプランに「セコム救急自宅駆け付けサービス」も付属します。対応エリアや各プランごとの訪問回数・料金などについてはHPをご覧ください。

株式会社グリーン観光
 いわき市江名字江ノ浦1
 ☎0120-790-211 ☎0246-55-7606
 受付時間:9:00~17:00/日祝休み



100%メロン果汁の芳醇ジュースを「セル」で味わって♪

無添加、加熱処理なし、低温圧搾の作りたて。フルーツの生きた酵素で体の細胞から元気になってみませんか?ラトブ1階「ストローキッチンセル」は新鮮な果物と野菜を用い、その場でスムージーやフレッシュジュース、シェイクをつくってくれるスタンドバーです。
 体に優しいローフードを手軽に味わってほしいと願う同店では、四季折々の果物や野菜の効能を考えながら選び、美味しさにもこだわって作り上げています。
 6月からは大人気の「メロン」が登場。美味しさはもちろんのこと、血行促進、むくみ解消、美容にも効果的です♪その時季に美味しい旬の品種を選び、果汁だけを使用した素材100%のフレッシュジュース(税込550円)、メロンと相性のよい濃厚クリーミーなバニラアイスも楽しめるフロート(税込630円)をご用意。濃厚な甘さにとろける甘さに幸せを感じながら、メロンの力で元気もゲットしましょう!!期間限定です!!詳しくはHPをご覧ください。

ストローキッチンセル
 いわき市平字田町120 ラトブ1階
 ☎0246-84-6145



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
 日本美容外科学会認定専門医
 平成元年 順天堂大学医学部卒業
 平成23年 順天堂大学医学部大学院修了



いわきタウン形成外科クリニック院長
 吉仲 眞 先生
 日本臨床皮膚外科学会認定医
 平成6年 筑波大学 医学専門学群卒業



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

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。

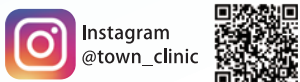
日本美容外科学会認定専門医と美容外科の選び方

美容外科にかけたいとお考えになり、インターネットなどの広告で調べてみると、数多くのクリニックがあります。それらの中で、どのように美容外科を選び、医師選びをしたらいいのでしょうか?ホームページのデザインはきれいで内容などが充実している一見良さそうに見える、実際のドクターの治療の腕まではなかなか判りませんが、結局、経験や技術があり、信頼できる専門ドクターがいるのか、患者さんにとっては判断が難しいかと思えます。そのような場合に、「学会認定専門医」および「JASAP」は、美容外科の一定以上の経験年数と学会登録年数(おおむね7年以上)と実績を、根拠に基づいて学会より厳しく審査承認されたドクターを学会認定専門医と認定しています。現在、国内では2000人近いドクターが何らかの形で美容医療に携わっており、その中で日本美容外科学会認定専門医はわずか200名ほどです。この専門医資格は取得後も常に美容外科に関する臨床実績、研究、発表を続けていないと認定を取り消されてしまう資格です。外科や内科、産婦人科でも専門医制度があつて、一定以上の経験と技術をを持ったドクターであることを認定しています。美容外科選びにも参考にされているかと思いますが、さらにインターネットなどで個々のドクターの診療に対する考え方、意見や経験談などがブログでも読めることが多くなってきています。患者さんとドクターの間には「素晴らしい相性」が必要だと考えています。有名な病院だからということではなく、自分に合った美容外科のドクターを探して下さい。

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(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



美容外科 形成外科 皮膚科

東京 山形 仙台 盛岡 八戸 青森 郡山 いわき

タウン形成外科 Clinic

日本美容外科学会認定専門医 医療法人きつたき会 医学博士 理事長 石原信浩

いわき専用 ☎0120-107-455 郡山(全国共通) ☎0120-107-286

いわき院 / tel.0246-35-7633 郡山院 / tel.024-934-8600 青森院 / tel.017-777-3166
 八戸院 / tel.0178-51-8925 盛岡院 / tel.019-653-5500 仙台院 / tel.022-225-0777
 表参道院 / tel.03-546-7-0024

■駐車場あり ■クレジットカード可 ■info@townclinic.jp
 ■年中無休 土・日・祝日も診療
 いわき市平字白銀町9-1 グランパークホテルバネックスいわき1階

かざす ※院内の様子が見られます。

暮らしのお悩み解決



日射熱を遮りエアコン代を節約!

お問合せは常磐共同ガス(株)創新リフォームフリーダイヤル0120(43)3148へ。

内窓リフォームは補助金事業「こどもみらい住宅支援事業」対象にもなっているため、今ならおトクに取り付けられます!

ジメジメの梅雨、明ければ本格的な夏。エアコンを大活躍させたい季節です。でも今年は、電力各社の料金値上げが頭を悩ませます。そこで紹介したいのが内窓リフォーム。既存の窓に取り付けられる樹脂製内窓で、遮熱・紫外線防止・防音などの効果に優れ、季節を通じて室内の適温を逃しません。施工も簡単、1日でOKです。

外気が入りやすいのは、50%以上が窓や玄関などの開口部。だから窓からの日射熱を遮ること、外気の影響を受けにくい適温環境が保たれます。既存窓と内窓による「二重窓」の間に生まれる空気の層は、この効果をさらにアップさせます。お部屋が効率よく冷え適温が長く保てば、電気代の節約につながるという訳です!もちろん冬場は暖かい環境を保つこともできるので、オールシーズンお財布とカラダに優しいのです。

Vol.12 簡単!内窓リフォーム

いわき市医師会から皆様へ

《第37回》人生の最期まで自宅で生きる

いわき市医師会理事 洪 浩彰先生

「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、地域の取り組みや、いわきの現状などを紹介いただきコーナーです。

「在宅に居ながら診察を受けられる在宅医療。いわき市でも普通に受けられること、皆さんはもうご存知でしたか？」

特に緩和医療を受けるに至ったが患者の方々、コロナ禍でご家族の見舞いが叶わなかった入院の方々、自宅での立ちを望まれたご家族の方々に、心強い味方になるのが在宅医療なのです。

なれど一口に在宅医療といっても、患者さんには病気特有の痛み、吐き気、不眠などが予想されます。ご家族には食事、排泄、睡眠、入浴、内服などお世話する看病があります。さらに全ての方々に不安、恐怖、心配がつきまといまいます。

ならばこそ、その道の専門家がいます。様々なコーディネート（ヘルパー）がお手伝いします。清潔を保つには訪問入浴があります。お薬は訪問薬剤師に任せて下さい。健康状態の確認や身体介護などを訪問看護師が行います。診察、検査、投薬、治療は我々医師が行います。



されることはあります。確かに不安は人それぞれ。患者さんによって異なります。ご家族によっても違います。さらには考えも日々揺れ動きます。なおさら、そのお気持ちに対応するのが在宅医療なのです。

病院での主役は患者さんで、最優先は安静です。なぜなら病気を治すのが病院の勤めだからです。でもここで足を止め、気を落ち着かせて下さい。在宅医療とは呼んでも目的は生活です。家族でテレビを観たり、写真を眺めたり、旅行を思い出し、小さなお子さんの成長に目を細めたり、家族団欒を楽しんだり。これらが目的なのです。死を受け入れるためではありません。

りません。最期まで生き抜くことを支援するのが在宅医療とします。必要と思われるらうぞお問い合わせください。その時点から、全力でお手伝いさせていただきます。

公益財団法人とぎわ会

竹林貞吉記念クリニック

院長 洪 浩彰 先生

いわき市平字堂根2-1-1

デユオビルズいわきザ・レジデンス2F

〒0246-8001 8222

在宅医療特化クリニックとして、毎月1000km以上を移動し診療を行っています。

元麻酔科指導医として、特に疼痛対策に力を注いでいます。



★おまけレシピ★

しらすとみょうがのかきたま汁



【材料(4人分)】

- みょうが ……3個
- 卵 ……2個
- だし汁 ……600cc
- しらす干し ……30g
- 水溶性片栗粉・片栗粉 小さじ2/3、水 大さじ1
- 酒 ……大さじ1
- 塩 ……適量
- 醤油 ……小さじ1/2
- コショウ ……適量

【作り方】

- みょうがは縦半分にしてから斜め薄切りにする。器に卵を割り溶かす。
- 鍋にだし汁を入れて中火で熱し、煮立ったらしらす干しを加えてひと煮立ちさせる。
- 酒、塩、醤油、みょうがを加え、再び煮立ったら水溶性片栗粉を回し入れとろみをつける。
- 溶き卵を回し入れ、半熟状になったら火を止めて器に盛り、コショウをふる。

【材料(4人分)】

- 豚ロース(生姜焼き用) ……400g
- 梅干し ……2個
- キャベツ ……4枚
- サラダ油 ……小さじ2
- 酒 ……大さじ4
- みりん ……大さじ4
- 砂糖 ……小さじ2
- 醤油 ……大さじ2
- おろし生姜 ……小さじ2



【下準備】

- キャベツは千切りにし、梅干しは種を取り除き、包丁で叩いてペースト状にする。
- ペースト状にした梅、酒、みりん、砂糖、醤油、おろし生姜を加えて混ぜ合わせる。

【作り方】

- フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、肉の両面に焼き色がつくまで加熱する。
- ②のタレを回し入れて肉に絡める。
- 一旦肉を取り出してソースを煮詰める。
- 皿に千切りにしたキャベツと肉を盛り付け、タレを馴染ませる。



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！



梅と生姜のパワーで夏を乗り切る！ 夏バテ解消 豚の生姜焼き

happy recipe #063



豆知識



豚肉に含まれているビタミンB1は、体を動かすために必要なエネルギーをつくり出す働きがある栄養素です。豚肉には牛肉のおよそ10倍のビタミンB1が含まれ、成人が1日に必要な量を補えます。梅干しにはミネラルやクエン酸が豊富に含まれています。クエン酸は疲労回復効果や、代謝にもかかわる栄養素です。ビタミンB1とクエン酸を合わせて摂取することで、疲労物質の乳酸を分解する働きが高まるといわれています。豚肉×梅干しを組み合わせれば、夏バテや日々の疲れに効果抜群です！

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・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