



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

12
December.2016
Vol.003
TAKE FREE
毎月1日発行/発行部数 52,000部
福島民報、毎日新聞へ折込



MARUTO
本/いわき市勿来町窪田十条3番1部
部/TEL(0246)65-5115(代)

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
※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。

パート・アルバイト募集中

たった1分で準備完了!!

動く紙面を今すぐ体験!!

ARとはかざすマークの写真を専用のアプリで読み取ることで、印刷物に動画や音声などを加えられるシステムの事です。

Step.1

読む前に...

AR再生用無料アプリ
COCOAR2



無料アプリをダウンロード



左のQRか、アプリストアから「COCOAR2」をダウンロード!



Step.2

アプリを起動して

スマホをかざす

この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!!



index | 今月のテーマ **疲労** ■街の人に疲労回復法聞いてみました!.....P1 ■暮らしメイト.....P2 ■ハッピーレシピ.....P3
■健康カレンダー/Healthy Action.....P5 ■LaCoupon/読者プレゼントほか.....P6~ ■わがまちのスポーツっ子ほか.....P8

たまった“疲れ”
どうしてますか!?

街の人に疲労回復法聞いてみました!

肩こりや目の疲れなど、疲労の形は様々です。実は疲労は「発熱」や「痛み」とともに、「3大生体アラム」と呼ばれています。つまり「疲労」とは「休め」という身体からの重要な警告なのです。にもかかわらず、発熱や痛みほどには深刻に受け止められないことが多いです。ね、「熱が出たので会社を休みます」とはよく聞きますが、「疲れているので会社を休みます」とはなかなか言えそうも

疲労は身体からの警告!

も、原因や症状によって様々です。原因別に見ていくと、運動や重労働、睡眠や栄養の不足などによって起きる「身体的疲労」。乳酸などの疲労物質が身体にたまり疲れを感じたり、睡眠や栄養が不足して筋

疲労の原因はさまざま

ありません。それでも、身体が警告を発しているのは事実。きちんと自分の体の声を聞き、疲労とうまく付き合っていくことは大切なことなのです。

肉が動きにくくなった状態です。もうひとつはプレッシャーやストレスなどからくる「精神的疲労」です。人間関係、仕事や進路の悩みなど、日常的にストレスを感じたりすると、眠りが浅くなり、やる気やモチベーションが低下したりします。精神的疲労は慢性化すると鬱病などの精神疾患になる場合もあります。

原因を知ることが疲労回復の第一歩

例えばライターの場合で考えますと、締め切りというプレッシャーと日々格闘(精神的疲労)、原稿を書くためにパソコンの画面を見続け(目や脳の疲労)、一日中座りっぱなしで腰が痛くなる(肉体的疲労)という状態です。(次ページへつづく)

みなさん、疲れていますねえ。編集室がインタビューしたみなさんもお疲れのようです。「お疲れ様」が挨拶の日本。老若男女を問わず「現代人は疲れとともにあり」と言っても過言ではないような気がします。労働者の7割以上(!)が疲れを感じているという厚生労働省のデータもあります。師も走る12月。年末にかけて、忙しい日が続く人が多くなるのではないのでしょうか。そんな今だからこそ、疲労について考えてみませんか。

この駅の 優しさは、私達のプライドです。

徒歩5分圏内 3施設

訪問介護 | 小規模多機能型居宅介護 | 居宅介護支援 | デイサービス | 住宅型有料老人ホーム | サービス付き高齢者向け住宅 | 整骨院 | 配食サービス

グランコンフォートステージ こころの駅
居宅介護支援、訪問介護、通所介護、小規模多機能型居宅支援、配食サービス、住居型有料老人ホーム、整骨院、管理棟と、多機能型老人施設を同じ敷地内に配置しています。

サービス付き高齢者向け住宅 御宿らくや
全室個室でゆったり広々の住空間で24時間専門のスタッフが常勤しています。また、1階にはデイサービスを併設しております。

サービス付き高齢者向け住宅 御宿ぶどうや
広大な庭と風邪のゾーンの中で自然を感じながらゆとりある空間で安心して生活できる居室となっております。

介護のことなら「こころの駅」へなんでもお気軽にご相談ください
TEL:0246-54-5000

疲労とうまく付き合うには？ みんなの疲労回復法

(前ページより)

さらに追い討ちをかけるように最近では本気で寒いですね(環境による疲労)。

これを飲んで、上司が「身体が警告を発しているようだから休め」と言ってくれば幸いです。なんていうのは冗談ですが、疲労といってもこれだけの要因があるわけです。これらを把握することは疲労回復への第一歩だといえます。



疲労回復を 尋ねる旅へ

さて、そんな疲労ですが、みなさんはどう対処しているのでしょうか。こうして「La・暮らす」ライターがみんなの疲労回復法を訊ねる旅へと出ました。

まずパソコンの画面に疲れた私は、広い海と空が見たくて小名浜へと向かいました。たどり着いたのは「ら・ら・ミュウ」。買い物袋を携えて、ひときわ元気づいた女性グループがいたので、声をかけてみました。「食べるか、買い物に行くか。夜は早く寝る。きょうは自分にごほうびをいっぱい

い買い物を買いました」とのこと。今夜は栄養のあるものも食べられそうですね。

さらに、海岸伝いに塩屋崎灯台へ。美空ひばりの歌声が疲れた心に染み渡ります。そんな歌声を毎日聞いている土産物店の女性に聞きました。

「趣味を生かしてです。ダンスよダンス！ フラメンコ。疲れてても行かないってことはないですね」

疲労の解消には運動も大切だといいますが、還暦を過ぎててもこのバイタリティー。私も見習わなければならぬと思いました。

* * * * *

体を動かして疲労を解消する人がいる一方で、仕事で体を動かしている人もいます。そんな人たちはどうしているのだろうか。まず向かった先は自動車整備工場。つなぎが似合う社長が取材に応じてくれました。

「ほぼ毎日疲れてます」と語る社長。本当にお疲れさまです。「睡眠とマッサージで解消しています。マッサージチェアとか」

さらに、日々緊張の連続であろう消防士さんにも聞きました。「出勤もありますので、ストレスは感じます。精神的

にも出勤の先には、楽しい場所が待ってないので。火事とか、ケガとか、交通事故とか」

こちらもお本当にお疲れさまです。そんな消防士さんの疲労解消は……

「汗をかくことと、温かい家庭です」

子育ては大変なことも多いイメージですが、かわいいわが子は疲労も吹っ飛ばすんですね。そろそろ、子どもを作るうかと考えた私でした。

気がつけばもう夕暮れ。これから営業を始める飲食店の方にもお話を聞きました。

「ゆっくりお風呂に入った後、睡眠を多く取ったりします」このこと。

ゆるめのお湯に30分くらいかけてゆっくりとつかうことは疲労回復にも効果的です。さらに上がってからは、1時間以内に寝るのがベストだそうです。

最後に取材したのは高校生。疲れなど微塵も感じさせないエネルギーシチュな高校球児に聞きました。「疲れてますね。部活で休まないで」

……そうでしたか。

「風呂入ったり、ゲームしたり、あと寝ます」

ぜひ、疲労とうまくつきあって甲子園に行ってほしいものです。休みがないなど、大人の私からは考えられません。

基本は十分な 栄養と睡眠

様々な疲労回復法があるようですが「睡眠」と答える方が最も多い印象でした。製薬会社が行った調査(※)でも、疲労の対処法として6割近い人が「睡眠・休養をよくとる」と答えています。

やはり基本はきちんとな栄養のあるものを食べ、十分な睡眠をとることであるようです。疲労感や倦怠感が抜けられない場合は、自律神経の乱れや生活習慣病、腎臓や心臓の疾患も疑われる場合があります。注意が必要で、休養してもなかなか回復しない場合は、早めに医療機関を受診することをすすめします。

さて、私もきょうは長旅で疲れがたまっている様子。ゆるめのお風呂に入っで、しっかりと眠ろうと思っます。今年の疲れは今年中に、すっきりした気持ちで新年を迎えたいですね。

※武田薬品工業 2014年6月調査。



La 暮らす 暮らすマイト

体にあつた寝具選びは 日々を健康に過ごす大切な一歩



ヤマキ寝具 代表取締役社長 八巻 義英 さん

お一人おひとりのお客様との出会いを大切に、寝具の品質にこだわり、皆様に快適な眠りを提供し続けています。

一生のうち 1/3は睡眠時間

「熟睡できていない」と感じる人の多くは、「寝ても疲れがとれない」「肩こりがひどい」「疲れやすい」など、体のどこかに不調を抱えています。予防医学の観点からも、質の悪い睡眠は、自然治癒力や免疫力を低下させたり、ストレスをためやすくするなど、体と心の健康に直結しているといわれています。

一生のうち1/3の睡眠時間の質をいかに高めるかが、日々の健康にかかっています。

睡眠環境と自分の 体にあつた寝具を

じゃあどうしたら質の高い睡眠をとれるか、ということ。眠る前にゆるめのお風呂につかるとか部屋を暗くするといった効果的ですが、自分の体や睡眠環境にあつた寝具を使うことも非常に大切ですね。最適な寝床内温度は33(±1)度、湿度は50(±5)%RHです。これを叶えるような保水性、吸水性、放湿性に優れた寝具を選ぶといいですよ。ほかにも、枕にはこだわりたい



7つ以上チェックがついたら毎日の眠りを見直そう! 快眠度チェック

- 朝すっきり起きることができない
- 寝つきが悪い
- 夜中に何度も目が覚める
- 睡眠時間が不規則
- 日中よく眠くなる
- 腰や肩などが痛む
- いらいらや気分の落ち込みがある
- 物忘れが激しい
- 風邪をひきやすい
- 夜はシャワーで済ませることが多い
- 体をあまり動かさない
- 食事の時間が不規則
- いびき・歯ぎしりをする
- 集中力が続かない

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～金曜日 9:00～12:30
14:00～17:00
第1土曜日のみ 9:00～12:00
※受付時間は診療開始の15分前から

■休診日
土曜(第1を除く)・日曜・祝祭日

いわき市平中平窪細田町3-2 ☎(22)0010

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9時00分～正午 午後2時30分～午後6時
火・土曜日 午前9時00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上関111(関船関船バス停前) ☎42-2040

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

診療時間
月～金曜日 午前 8:00～12:00
午後 1:30～5:30
土曜日 午前 8:00～12:00
午後 1:30～3:00
休診日 日曜・祝日

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姥田 6-1 ☎32-3125
(6号国道沿い) http://www.nagase-naika.com/

美味しくはじめる健康な食生活 ハッピー・レシピ



【監修】
齋藤 京子さん
Cake shop & Cafe
SAKURAオーナー



かざす

かざすと思わず実践したくなる
「プロの小技」を見ることが出来ます!

happy recipe #003

疲れている時に食べたい！
ほっこりとした甘さに癒される
さつまいもと小豆のパウンドケーキ



【材料】15cm型 6人分

- バター 160g
- 粉糖 150g
- 卵 3個
- 蜂蜜 20g
- 薄力粉 160g
- アーモンドプードル 40g
- ベーキングパウダー 小さじ1と1/2
- 塩 小さじ1/2
- さつまいも、あずき お好み



【作り方】

- ボールにバターを入れ、泡立て器でマード状になるまでよく混ぜる。
- 粉糖を2〜3回に分けて入れ、ふんわりするまでよく混ぜて、はちみつを入れる。
- (2)を②に2回に分けて入れ、さらに塩を混ぜる。
- ヘラに持ち替えアーモンドプードル、薄力粉、ベーキングパウダーを入れる。
- (1)にほんの少し粉をまがしてから生地に入れ、型に流す。
- オーブンに入れ180℃で20分、160℃に下げて30〜40分ほど焼く。生地に串を刺してみ、生地がついてこなければ焼き上がり!

★コラボ企画★

La・暮らす×ガスワンキッチンスタジオ お料理教室

日時:2017年1月20日10:00~13:00
場所:常磐共同ガス

【ガスワンキッチンスタジオステラ】
内容:さつまいもと小豆のパウンドケーキ
お野菜のテイティング他
試食:パウンドケーキ、デトックススープ
講師:SAKURAオーナー 齋藤 京子さん
受講料:1,500円(ケーキはお持ち帰り)
定員:8名

お問合せ/お申込先:0120-43-3148

【下準備】

- さつまいも、小豆をそれぞれ炊く。
- 全卵を溶き湯せんする。(人肌より高め38℃くらい)
- 粉類をふるう。
- 180℃でオーブンの予熱をする。



【ご回答】



にこやか整骨院
院長 菅野 琢真
いわき市郷ヶ丘2-51-3
0246-38-5257

「副腎疲労」から来ているかもしれない。この副腎疲労を抜くには、食事バランス(夜は9時までには食へ終わる) ビタミンA、B2、6、C、鉄の同時摂取 リラックスできる時間を必ず設ける 消化のいいものを食べる(玄米と梅干しで作るおかゆなどがおすすめです)の効果的だと思つのでぜひやってみてください!

「副腎疲労」は、他の臓器にも影響を及ぼしてしまふ。今回は大きくは触れませんが、肝臓、脾臓などの臓器にも問題を発生させます。アドレナリンの過剰分泌→血糖上昇→脾臓からのインスリン量増大(血糖を抑えるホルモンの過剰分泌→活性酸素の発生(疲労の原因物質のひとつ))→肝臓の疲労→体の疲労という風に肝臓や他の臓器にまで問題を起こし悪循環に陥ってしまふ。なのであなたがもし毎日仕事でストレスを抱えている 朝起きても全然疲れが抜けない 激しい下痢や、便秘を繰り返す なかなか疲労が取れない などの症状があればもしかしたら「副腎疲労」から来ているかもしれません。この副腎疲労を抜くには、食事バランス(夜は9時までには食へ終わる) ビタミンA、B2、6、C、鉄の同時摂取 リラックスできる時間を必ず設ける 消化のいいものを食べる(玄米と梅干しで作るおかゆなどがおすすめです)の効果的だと思つのでぜひやってみてください!

「疲れたらダンス」という人もいたように、体を動かすことは、疲労感の解消にも有効です。そこで、今回ご紹介するのがストレッチです。眠っても疲れが取れなかったり、だるさや無気力が続くているなどの不調に心当たりがありませんか? 肉体的疲労の原因が、肉体的疲労が原因かもしれません。筋肉を伸ばすと血行が良くなり、疲労が滞って起るコリなどの症状を解消することが出来ます。簡単なストレッチで疲労を整え、体の不調を回避していきましょう。

ストレッチで コリを解消!

今回の先生
健康運動指導士
ヨガインストラクター
アスリートフードマイスター
仲野 沙織 さん
プライベートやグループレッスンも受け付けています!
080-5572-6307 saori67n16@gmail.com

ストレッチは毎日継続して行うことが大事です。ダイエツ効果や肩こりの解消にもつながります。ぜひ続けていきましょう!!

翌朝に疲れを残さない
1日10分
寝る前
ストレッチ



1. キャット&ドッグ(胸、背中)

- 両手は肩幅に、膝は骨盤の幅に開き四つん這いになります。
- 息を吐きながら、へそを天井の方へ持ち上げます。
- 息を吸いながら、胸を前に見せるようにして背中を反らせます。繰り返していきます。
※手のひらでしっかり床をプッシュするのがコツ

2. ツイスト(背中、腰)

- 足をクロスさせて座ります。
- 上にある方の膝を立て、その外側を反対の肘で押さえながら、上半身をねじります。
- 左右繰り返していきます。
※骨盤を立てて座ることが大事。

3. 肩甲骨まわりのストレッチ

- 胸の前で両手を組んで背中を広げるように両手を前にのばします。
- 同じ動きで左右にものばします。
- 両手を後ろで組んで胸を反らすように肩甲骨をくっつけます。前、左右、後ろ繰り返していきます。
※肩甲骨を意識して動かすのがコツ

なんでも 質問箱

お答えします!



読者の皆様からのご質問に専門家の方々からご回答をいただくコーナーです。ケガや病氣、健康にまつわる不安や疑問など、ぜひ編集室までお寄せください。

lakurasu1@gmail.com

A

Q 眠っても倦怠感が抜けません。睡眠不足ではありませんが、疲れが取れていない感じがします。

ご質問の件ですが、あなたは毎朝、規則正しく起床出来ていますか? 寝てもとれない倦怠感を抱えている人に多く共通しているのは「副腎疲労」です。副腎ってなに? どのようなことなの? というくらい認知度が低い臓器です。簡潔に言うと副腎は人間の体の中でもたくさんのホルモンを分泌する大事な器官です。怒ったときや興奮したときに出るアドレナリンなどは代表ですね。アドレナリン、ノルアドレナリンなどを総称してカテコールアミン系と言います。このカテコールアミン系が「寝てもとれない疲労」を引き起こすのですが、メカニズムとしては家でも体(頭)を動かしている状態に休めてない(リラクセスできてない)に頭が休まらない(アドレナリン出っぱなし)興奮して眠れ(眠りが浅い)朝ダルいというふうな負のサイクルが出来上がります。しかも過剰分泌が続くと不必要に血糖があがりたり、アドレナリンの過剰分泌によって自律神経系の乱れが生じ、他の臓器にも影響を及ぼしてしまふ。今回は大きくは触れませんが、肝臓、脾臓などの臓器にも問題を発生させます。アドレナリンの過剰分泌→血糖上昇→脾臓からのインスリン量増大(血糖を抑えるホルモンの過剰分泌→活性酸素の発生(疲労の原因物質のひとつ))→肝臓の疲労→体の疲労という風に肝臓や他の臓器にまで問題を起こし悪循環に陥ってしまふ。なのであなたがもし毎日仕事でストレスを抱えている 朝起きても全然疲れが抜けない 激しい下痢や、便秘を繰り返す なかなか疲労が取れない などの症状があればもしかしたら「副腎疲労」から来ているかもしれない。この副腎疲労を抜くには、食事バランス(夜は9時までには食へ終わる) ビタミンA、B2、6、C、鉄の同時摂取 リラックスできる時間を必ず設ける 消化のいいものを食べる(玄米と梅干しで作るおかゆなどがおすすめです)の効果的だと思つのでぜひやってみてください!

保険調剤・在宅医療を バックアップ!



薬や在宅医療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TAROファーマシー

いわき市平谷川瀬字明治町 91-1

☎25-3600 FAX.25-3655

山内クリニック
理事長 山内俊明
いわき市平谷川瀬字三十九町19-3 TEL.25-8181
ホームページ <http://iwakikai.sakura.ne.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
・きらくデイサービス
・まごころデイサービス
・にこにこデイサービス

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)
・ヘルパーステーション
総合地域連携室 ☎21-5633



医療法人 清風会
YOSHINARI CLINIC
吉成内科
理事長・院長 吉成 毅

診療科目/内科・消化器科・呼吸器科

■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

〒972-8322
いわき市常磐上湯長谷町堀ノ内72-5
TEL.42-2220 FAX.42-2250
<http://www5.plala.or.jp/yo-naika>

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

みんなが活躍できる社会を...



12月3日は国際障害者デーだそうです。1982年のこの日、「障害者に関する世界行動計画」が国連総会で採択された日です。10年後、これを記念して12月3日を国際障害者デーと決めました。

一方、日本ではそれ以前から独自に12月9日を「障害者の日」と決めていました。12月3日と9日という近い日が、障害者に関する日であったことなどから、2004年に障害者基本法を改正した際に、障害者週間に拡大され、現在に至ります。

今年はパラリンピックもありました。出場選手の目覚ましい活躍は、多くの人を勇気付けたことと思います。一方で、障害者を取り巻く環境や現状、社会の理解が進んでいるかといえば、まだまだ改善すべき点がたくさんあることと思います。また、一口に障害者といっても、身体障害、知的障害、精神障害、発達障害など様々です。

WHO(世界保健機構)によりますと、世界の人口の10%が障害者だそうです。1/4の人が将来、何らかの障害者になり得るというデータもあります。障害とは、決して遠い世界の話ではなく私たちの身近にあるものではないでしょうか。これだけの人が障害を抱えていて、それが身近でないとするならば、改善すべきは社会であるはず。この日を機に街を見渡してみて、少し手を差し伸べてみませんか。

私が許せないのは、90%の人々が目が見えない私以上に物事が見えていないからです。皆さん全員しっかり状況を見てください。目を、心を、精神を開いて、機会を与えられないまま見過ごされた人を見てください。一人でもそのような人がいるなら、我々全員が障害を抱えることになるのです。その障害とは「人に優しく、人を氣遣うことができない」という名の障害です。 スティービー・ワンダー

今月のトピックス

二日酔いにならない飲み方のヒケツ

早いものでもう12月。2016年もあともう少しで終わりです。この1か月間は忘年会や新年会、年越しやお正月など、お酒を飲む機会も多くなりますよね。そこで今月のトレンドでは「翌日まで持ち越さない上手なお酒の飲み方」を紹介します。

1 飲む前に水分補給

“最初の一杯”のために、飲み会の前は飲み物を控えると言う人がいますが、これは二日酔いのもと。アルコールには利尿作用があるため脱水症状になりやすく、飲めば飲むほどのがれききたお酒を飲むという悪循環になります。お酒を飲む前は**ペットボトル1本分の水やお茶**を飲みましょう。

2 牛乳やチーズなどタンパク質を多く含むものを摂取する

アルコールは刺激の強い飲み物。空腹の状態ですぐに飲み込むと、胃の粘膜にダメージを与えるだけでなく、アルコールの吸収を早め、すぐに酔いが回ってしまうことに。これを防ぐために、**ヨーグルトや牛乳、チーズ**など消化に時間がかかるたんぱく質を含む乳製品を事前に食べておくとうまいでしょう。

3 深酒後の入浴は避ける

お風呂に入ると発汗し、これも脱水症状につながります。また酔っぱらった状態での入浴は、転倒など思わぬ事故につながることもあります。飲んだ夜は、顔や手を洗う程度にして翌朝シャワーですっきりしましょう。どうしても入りたい場合は、**入浴の前には十分な水分補給を忘れず**にしましょう。



La・暮らし 協力医療機関の 年末年始のお休み情報

	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5
	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
あべクリニック			●	●	●	●	●	●	●	●
長瀬内科胃腸科				●	●	●	●	●	●	●
四倉あなだ歯科		●	●	●	●	●	●	●	●	●
薬局タローファーマシー四倉店			●	●	●	●	●	●	●	●
いわきタウン形成外科クリニック					●	●	●	●	●	●
中野内科クリニック					●	●	●	●	●	●
村田耳鼻咽喉科			●	●	●	●	●	●	●	●
山内クリニック			AM 診療	●	●	●	●	●	●	●
平 ラルスクリニック	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
薬局タローファーマシー上荒川店			●	●	●	●	●	●	●	●
薬局タローファーマシーけいりん場前店			●	●	●	●	●	●	●	●
薬局タローファーマシー高専前店			●	●	●	●	●	●	●	●
薬局タローファーマシー谷川瀬店			AM 診療	●	●	●	●	●	●	●
下遠野内科胃腸科クリニック			AM 診療	●	●	●	●	●	●	●
内郷・常磐 高坂クリニック			●	●	●	●	●	●	●	●
吉成内科			●	●	●	●	●	●	●	●
はたの眼科			●	●	●	●	●	●	●	●
鹿島・小名浜・泉 泉やまのべ眼科	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ささき内科クリニック			●	●	●	●	●	●	●	●
中村病院			AM 診療	AM 診療	●	●	●	●	●	●
やまぐち整形外科			AM 診療	●	●	●	●	●	●	●

La・暮らしは、 私たちがお届けしています

毎日・民報専売店会様紹介



内郷新聞販売 代表取締役 佐谷 英幸 さん

■今年5月に新築
J R内郷駅のほど近く、線路沿いの路地を少し入ると真新しい建物が見えてくる。5月に新築した内郷新聞販売だ。まだ新築の匂いがする店内はとても明るい。冬の暖かな日差しが真新しい作業台を照らしていた。苦労したのは場所探し。新聞販売店は夜中や早朝に動き出す。配達バイクが行ったり来たりする上に、トラックも出入りする。できるだけ近所の迷惑にならず、配達に便利な場所を探して、いまの場所に落ち着いた。「まあ、ご近所さんがみんないい人なんで、あんまり関係なかったけど」と佐谷さんは笑いながら話した。

■多忙な年末年始
新聞販売店にとって、年末年始は一年で最も忙しい時期だ。それもそのはず、元日の新聞を思い浮かべてほしい。百科事典のような厚さの新聞が、毎年届いているはずである。「従業員総動員ですね。スペースもとるし、

重さも増すから、持ち運びも大変です」元日だけでも70ほどの広告が入るので。さらに元日に限らず年末年始は広告が多い。販売店にとってはまさに書き入れ時なのである。

この時期は家を空ける人も多くなる。何日か溜まった場合は、郵便受けを壊さないように気を遣うのだそうだ。「もし、前もって家を空けることがわかっている場合は、電話をいただけると助かります」とのこと。郵便受けに入りきらない場合の対応も可能で、配達の際の負担も減るそうである。

■健康の秘訣は……
佐谷さんの一日が始まるのは午前1時半。配達を終え、一息つくのは午前中。その後、夕方まで仕事は続く。そんな佐谷さんの健康の秘訣を聞くと、「夜9時には寝るようにしています」との答えが返ってきた。飲み会も早めに切り上げるようにしているそうだが、一人ではあまり飲まない。「だって、一人で飲んでも楽しくないじゃないですか」職場の仲間と湯まで温泉に行くことも。そんな楽しい職場の雰囲気が、ハードな仕事を続けていくもう一つの秘訣かもしれない。



《内郷》内郷新聞販売 いわき市内郷綴町之内16-34 TEL.0246-26-2635

いわき市で唯一の腰痛専門整体院

にこやか整骨院

もうこれ以上 **腰痛** に無駄なお金と時間を使いたくないあなたへ

La・暮らし を見た方だけの特別価格
初回限定 8,000円 → **1,780円** ※限定10名様

院長 菅野 琢真

0246-38-5257

営業時間 ●完全予約制・一日15名様まで
月～金 8:00～12:00/14:30～19:00
土曜日 8:00～12:00 定休日 日曜・祝日
いわき市郷ヶ丘2-51-3 にこやか整骨院 検索

有料老人ホーム

介護員 増員募集

2名

給 与/経験年数を考慮し給与に換算します

支給例
入社1年目・各種手当含む **240,000円**
(夜勤4回含む)

資格/ヘルパー2級以上(未経験可・資格補助制度有)
勤務時間/7:00～16:00/10:00～19:00/17:00～9:00
休日/シフト制(週休2日)[希望休可]

各種手当/夜勤手当(1回6,500円)、資格手当(ヘルパー2級2,000円)、業務手当(基本給の6%)、賞与年2回、昇給年1回、住宅手当、扶養手当
週/各種社会保険完備、有給休暇有、退職金共済加入、制服貸与、交通費支給(最大28,000円迄)、
処遇改善交付金・毎月支給(平成28年11月支給実績32,725円)

IWAKI Silver Residence Ko-rinkaku 株式会社 孔輪閣

応募/電話にてご応募・お問い合わせを受付致します
0120-57-0092
いわき市平上片寄字上ノ内175-1(昌平中学・高校前)

最新型プレミアム補聴器登場

試聴貸出し

いたしません

真実と誠実がモットーのゆっくりじっくり 相談できる店

新日本補聴器株式会社 身体障害者福祉法契約店

新日本補聴器センター

いわき市平谷川瀬三十九町5-3 (平競輪場前)
TEL (0246) 21-9322
FAX (0246) 21-9322
営業時間 午前9時～午後5時 日曜・祝日・第4土曜(駐車場完備)

ご来店いただけないお客様にはお伺い致します!!

12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。

▶消防テレホンガイド tel.23-0119

▶休日当番医

2016年11月17日現在

4日	白井外科胃腸科医院	8:30~12:00	平下平窪	25-3788
	志賀整形外科・外科	9:00~12:00	平鍛冶町	23-5050
	石井医院	9:00~17:00	小名浜本町	54-5330
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
11日	せき整形外科クリニック	9:00~17:00	常磐西郷町	84-9905
	たかはしクリニック	9:00~17:00	平上荒川	46-1231
	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
	櫛田病院	9:00~17:00	植田町	63-3202
18日	いわき湯本病院	9:00~17:00	常磐湯本町	42-3188
	新田目病院	10:00~16:00	平上荒川	28-1222
	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	くさのクリニック	9:00~17:00	泉玉露	56-1060
23日 天皇誕生日	こうじま慈愛病院	9:00~17:00	錦町	63-5141
	そえだ医院	9:00~17:00	常磐湯本町	68-6155
	長谷川整形外科医院	8:30~11:30	平五色町	25-5691
	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
25日	中山クリニック	9:00~17:00	小名浜西町	73-1112
	いわき南クリニック	9:00~17:00	植田町	77-1663
	ときわ会常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	43-4175
	白井外科胃腸科医院	8:30~12:00	平下平窪	25-3788
30日	坂本整形外科医院	9:00~17:00	平豊間	38-2830
	おざかクリニック	9:00~17:00	泉町滝尻	56-8777
	なごそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
	かたよせクリニック産科婦人科	9:00~17:00	常磐西郷町	42-4135
31日	中村病院	9:00~17:00	小名浜大原	53-3141
	矢吹病院	9:00~17:00	佐糠町	63-1818
	森のこどもクリニック	9:00~17:00	植田町	38-7227
	磐城中央クリニック	9:00~17:00	小名浜南富岡	53-3511
2017年 1/1日 元日	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
	矢野内科胃腸科	9:00~17:00	東田町	62-3262
	加沢胃腸整形外科	9:00~17:00	常磐水野谷町	42-2198
	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
2月 振替休日	櫛田病院	9:00~17:00	植田町	63-3202
	クリニック田畑	9:00~17:00	中岡町	63-1476
	ときわ会常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	43-4175
	石井脳神経外科眼科病院	9:00~17:00	小名浜林城	58-3121
3日 火	ことうま慈愛病院	9:00~17:00	錦町	63-5141
	おおはらこどもクリニック	9:00~17:00	東田町	63-0001
	渡辺産科婦人科	9:00~17:00	常磐関船町	42-4567
	小名浜生協病院	9:00~17:00	小名浜岡小名	53-4374
8日 日	なごそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
	いわぶちクリニック	9:00~17:00	錦町	63-1501
	常磐腎臓泌尿器クリニック	9:00~17:00	常磐下船尾町	43-1200
	たかはしクリニック	9:00~17:00	平上荒川	46-1231
9日 成人の日	賀澤内科胃腸科医院	9:00~17:00	小名浜岡小名	54-6200
	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
	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
10日	新田目病院	10:00~16:00	平上荒川	28-1222
	中山医院	9:00~17:00	中之作	55-8141
	小松医院	9:00~17:00	遠野町上遠野	89-2041
	春山医院	9:00~17:00	常磐下湯長谷町	44-4011

▶日曜小児専門当番医

9:00~12:00

4日	おおはらこどもクリニック	東田町	63-0001
11日	むらまつ小児科	常磐関船町	72-0707
18日	しがこどもクリニック	鹿島町久保	58-5505
25日	やまざわこどもクリニック	郷ヶ丘	28-8686

※1月の当番医については、12月下旬ごろ市ホームページに公開されますので、ご覧ください。

●休日夜間急病診療所(総合磐城共立病院内)tel.27-1208

[平日] 20:00~24:00 [土曜] 20:00~翌朝7:00 [日曜] 13:00~24:00

■祝日 9:00~24:00

●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)



Healthy Actions

健康・福祉などに関する企画やイベントのご案内

いわき市いきいきシニアボランティアポイント事業

高齢者の自主的な介護予防活動及び地域福祉活動等を積極的に奨励、支援するため、市が指定するボランティア等の活動に参加した高齢者にポイントを付与し、当該ポイントを商品等に還元する「いわき市いきいきシニアボランティアポイント事業」を、平成28年7月11日(月)から実施しています。

【期間】 ポイント付与期間 平成29年3月31日(金)まで ポイント交換期間 平成29年4月15日(土)まで

【対象】 市内に住所を有する65歳以上の方(介護保険第一号被保険者)で、以下の活動を行う方

1. いわき市シルバーリハビリ体操指導士としての指導活動
2. いわき市高齢者見守り隊としての見守り活動
3. いわき市住民支えあい活動づくりモデル事業のサポーター活動
4. 認知症カフェ「オレンジカフェ以和貴」でのボランティア活動
5. 市が指定した福祉施設(高齢者・障がい者・児童関連)でのボランティア活動

【ポイント付与】 概ね1時間の活動を1回とし、1ポイントを付与します(1日の上限は2ポイントまで)。付与されるポイントの上限は年間50ポイントとなります。当該事業でボランティア活動をしている方が、新たに登録者を紹介した場合にボーナスポイントを2ポイント付与します。(年間最大6ポイント)

【参加方法】

最寄の地区保健福祉センターにてお申込みができます。受入機関は、ホームページの「活動メニュー一覧」をご覧ください。地域包括ケア推進課へお問合わせください。

問合せ先▶いわき市地域包括ケア推進課 Tel. 22-7465(平日/9:00~17:00)

<http://www.city.iwaki.lg.jp/www/contents/1467107756180/index.html>



いわきっ子・いきいき食育教室 学童期 ~食べることを楽しもう~

「食べることを楽しもう!」をテーマに、小学生の親子を対象に食育教室を開催します。

【日時】 平成29年1月29日(日) 13:30~15:30

【会場】 いわき市総合保健福祉センター3階 栄養指導室(参加料無料)

【対象・定員】 小学生とその保護者 20組 ※応募多数の場合は抽選

- 【内容】
- ・お鍋でごはんを炊いてみよう
 - ・和食の基本”だし”の秘密にふれてみよう
 - ・みんなで一緒に味噌玉を作ってみよう
 - ・五味五感親子で味覚の不思議を体験しよう

【講師】 管理栄養士 堀慶子先生

【持ち物】 エプロン・三角巾(バンダナ)・手拭用タオル・筆記用具・お子様のうわばき

【応募方法】

電話・FAX・E-mailにより、氏名、年齢、連絡先を「いわき市保健所地域保健課健康増進係」までお知らせください。(1月20日(金)まで)

電話 27-8594

FAX 27-8607

E-mail hokenjo-chiikihoken@city.iwaki.fukushima.jp

問合せ先▶いわき市保健所地域保健課健康増進係 Tel.27-8594(平日/9:00~17:00)

磐城共立病院がんサロン

毎月第3火曜日に、がん患者さんとそのご家族を対象とした『がんサロン』を開催しています。『がんサロン』は、患者さんやご家族が仲間と出会う場所・対話を通して不安や孤独を和らげる場所・よりよく過ごすきっかけを自分のペースで見つける場所・がんに対する情報交換をする場所です。お気軽にご参加ください。

【日時】 平成28年12月20日(火) 13:30~15:00 ※毎月第3火曜日の開催です

【会場】 磐城共立病院 がんサロン室(旧人間ドック予備室) (参加料無料)

【対象】 がん患者さんとそのご家族 ※他病院に通院・入院中の方でもご参加いただけます。

- 【内容】
- ・ミニ講演会(2~30分程度)
 - ・茶話会

12月のミニ講演会のテーマは、「だるさ(倦怠感)に対する運動の効果」です。

【講師】 理学療法士

【参加方法】 予約や申込み等は必要ありません。直接会場にお越しください。

問合せ先▶総合磐城共立病院 医療福祉相談室内がん相談支援センター(担当:會田・作山)

Tel.26-3177



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献血基準]○年齢:男性 17~69歳/女性 18~69歳 ○体重:男女とも50kg以上
※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。

12/2(金)	13:30~15:00	なごそ病院	
4(日)	9:30~16:30	イオンいわき店	400mLのみ
16(金)	10:00~11:30 13:00~16:30	いわき市役所	
18(日)	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター	400mLのみ
お問合せ ▶ 福島県赤十字血液センター いわき出張所 0246-29-5624			
20(火)	10:00~11:30	双葉町役場いわき事務所	
25(日)	9:30~11:30 13:00~16:30	イオンいわき店	400mLのみ
26(月)	9:00~11:15	小名浜支所	
28(水)	9:00~12:00 13:30~16:30	いわき市保健所 県いわき合同庁舎	
30(金)	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター	400mLのみ

【献血受付日】 毎週火・木・土曜日9:00~11:30/ (祝祭日含む) 12:45~16:30
【献血受付時間】 12:45~16:30 (全血献血は17:00まで)

La*coupon

- 美と健康
- ヘアサロン
- グルメ
- バラエティ

- お店にお問合せ・ご予約の際は「La*暮らしを見ました」とお伝えください。
- クーポンには有効期限があります。有効期限を過ぎるとご利用できませんので、ご注意ください。
- 他のクーポン、割引サービスとの併用はできません。
- ミシン目に沿って切り取り、ご提示ください。



完全予約制 | 子ども同伴可 | グループOK

印象は「色と形」で変わる! 本当の自分を知る美レッスン♪

雑誌などで研究し、ファッションやメイクに気合いを入れているつもりなのに、「何となく似合わない」「垢抜けない」と思うことはありませんか? 流行のファッションやメイク、ヘアスタイルが、必ずしもあなたに合うとは限りません。自分のパーソナルカラーや骨格スタイルを診断して、更なる魅力UPに役立てませんか?



28種類以上の布をお顔周りに当てながら、「肌が明るくなる・しわが目立たなくなる・瞳と髪がすやかに見える」など各項目からパーソナルカラーを診断します。

カラーセラピー・スクール I am

〒いわき市常盤桜ヶ丘2丁目118
 開 10:00~17:00
 休 不定休
 あり
090-4634-8769
 E-mail: a_yuria514@yahoo.co.jp
 http://ameblo.jp/a-yuria-hiro-lucky/



パーソナルカラー&骨格フレーム診断 (90分)
 ¥12,000→¥6,000
 [流れ] カウンセリング→カラー診断→骨格診断→アフターアドバイス
 [利用条件] ご新規様のみ / 予約時or入店時提示 / 2016年12月31日まで

講座メニュー
 ・色彩心理占術講座(2日間・12時間) ・数秘&カラー講座(1日・6時間)
 『占術』+『カラー』+『心理学』を融合したセラ 生年月日、名前から見た数秘とカラーで自
 ビーを習得できます。 身の個性、資質、強みを知る講座です。
 ・TCカラーセラピー講座(1日・5時間)
 しっかりとしたマニュアルと14本のカラーポ
 ル付き講座。1日で習得できます。



予約優先 | 子ども同伴可 | メイクルーム | 2名以上可

潤い&毛穴引き締め 黒ずみ改善のエイジングケア

自宅ケアでは取りきれない毛穴汚れや乾燥が、毛穴を目立たせる原因の1つです! バックとハンドで汚れを芯から浮かせて取り除きます。保湿&鎮静効果の高いバックで贅沢にケア。艶やかに潤いある美肌へ導きます。【完全個室のプライベートサロンです。】



透明感のある明るいお肌づくり、まゆげデザインやお肌に合う色のセレクトなど、お客様の持つ美しさを引き出すメイク法を丁寧にアドバイスします。

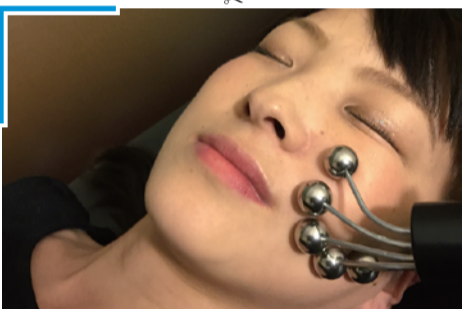
毛穴洗浄・小顔&リフトアップエステ

フェイシャルコース (55分) ¥1,900 (税抜)
 [流れ] クレンジング&ウォッシュ→フェイシャルマッサージ→毛穴吸引→美白&保湿パック→ハンドマッサージ→ヘッドマッサージ→メイクレッスン
ベーシックコース (70分) ¥3,500 (税抜)
 [流れ] 上記施術+フット+デコルテマッサージ

[利用条件] 1枚につき1名様ご利用可 / 予約時or入店時提示 / 他クーポンとの併用不可 / 2016年12月31日まで

ポーラ・コスメティックエステサロン RITZ

〒いわき市郷ヶ丘1丁目47-2
 開 10:00~20:00
 休 不定休
 あり
0246-38-9775



完全予約制 | 女性専用 | 子ども同伴可 | メイクルーム

結果を出す【最新美容機器】 諦めていた人が「変わった」と実感!

「ほうれい線&たるみコース」1度の施術で効果を実感していただける新感覚の美容機器を導入したコース! 福島でお試しできるのはここだけ。手の届かない深部を動かして、お肌コリを和らげ、サイドラインを整えていきます。「シミ&くすみコース」シミのお悩みは諦めずご相談ください!! お肌を傷つけない、痛みのない安心なフェイシャルです。



シミ・シワ・たるみ 沙羅以

〒いわき市正月町42-1
 開 10:00~19:00
 休 なし
 あり
0800-800-8866
 http://sarai-world.com



ほうれい線&たるみコース (60分)
 ¥12,000→¥3,000
 [利用条件] ご新規様のみ / 予約時or入店時提示 / 2016年12月31日まで

シミ&くすみコース (50分)
 ¥12,000→¥3,000
 [利用条件] ご新規様のみ / 予約時or入店時提示 / 2016年12月31日まで



街頭献血「いわき献血冬の陣」 全国学生X'mas 献血キャンペーン2016

12/4日 9:10~16:30
 献血カー2台

場所/イオンいわき店1F正面入口特設会場
 ※日程・時間は諸事情により変更になる場合がございます
 主催: 日本赤十字社福島県支部 協賛: イオンいわき店
AEON イオンいわき店
 いわき市三倉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8時~21時
 ※医薬品売場、一部の専門店で営業時間が異なります
 イオンいわき店は献血サポーター登録企業です



待っているだけじゃ 幸せはやってこない♡

マリーズクラブは、【安心の成功報酬制】の結婚相談所♪ 続々と成婚カップルが誕生しています。思い立ったその日が婚活吉日! そんなあなたを心をこめてお手伝いいたします。結婚への一歩、ともに支えあっている運命の出会いがここにあります。全国プライダル連盟 婚活アドバイザーマリーズクラブのブログも好評更新中☆
 ※個人情報など秘密は厳守いたします。

婚活アドバイザー マリーズクラブ

〒いわき市平谷川瀬仲山町70-1
 あり
090-2609-8581



街が鮮やかに彩られる季節がやってきました。今年のクリスマスカラーはもうお決まりですか? あなたのオリジナルコーディネート... 青山ガーデンフラワーで探してみませんか?

Joyeux Noël avec toute mon affection!

Joyeux Noël

AGF NEWS
 今話題の、樹齢150年・100年・50年の貴重なオリーブの樹が入荷しました!
 観葉植物、ビジュアルプランツ、エアプランツ等も各種取り揃えておりますので、お近くにお越しの際にはぜひお立ち寄りください。

アレンジポット ¥2,300~
 リース ¥3,500~
 フリザーブドフラワーフレームアレンジ ¥5,000~

OPEN 10:00 ~ 18:00 日、祝日定休 tel: 0246-34-8783 いわき市平野田目字中内南177-4 http://www.harugroup.com

「朝、起きると腰が痛い」と、お悩みの方へ
「腰がラクでスッキリ起きられる」
 東京西川の整圧敷きふとん

▶寝装・インテリア・ギフト

東京西川チェーン **やらの寝具**

・鹿島 S.C エブリア店 ☎0246-46-0557
 ・タウンモールリスポ店 ☎0246-92-3131

すべては快適な目覚めの為に

店頭販売 限定モデル
 ぜひお店でお試ください

第2回 湯の街フラふらり〜

湯本町の約60店舗で自由に使えるおとくなプレミアムつきのチケットです

開催期間 **2016. 12/25(日)まで**
 チケット販売期間 ~12/14(水)まで **残りわずか**

チケット価格 **3,000円** (税込) 1枚1,100円×3枚綴り 300円分お得です

A・B・Cすべてのブロックを回ってスタンプを押してもらうと **先着30名様に「フラ女将カレー」プレゼント!**

※プレゼントは下記事務局(旅館協同組合内)にてお渡します。
 ※チケットは1店舗ですべての使用も可能ですが、プレゼントはありません。予めご了承ください。

チケット販売店

- いわき湯本温泉旅館協同組合事務局
- 玉よし
- WAI WAI SHOP
- 湯の宿 美笹 ●こいと旅館
- お食事処 かわさき

●未成年、車を運転される方へのアルコール類の販売は出来ません。
 ●チケット超過分の利用には新たにチケットを出すか、現金にて清算してください。
 ●チケットは、各店舗ごと指定の時間に限り有効です。
 ●ご清算金額がチケット利用代金未満の場合、おつり銭が出ます。
 ●各店舗への飲食物の持ち込みは、固くお断りいたします。
 ●チケットの払い戻しはいたしません。
 ●割印なき物は無効です。

主催・お問合せ/湯の街「復興」学園祭実行委員会事務局(いわき湯本温泉旅館協同組合内) **tel.0246-43-3017** いわき市常盤湯本町天王崎39-1

La・暮らし 読者プレゼント

応募締切 2016年12月31日(土)

●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1月中旬ごろを予定しています。

✉ lakurasu1@gmail.com

【応募方法】 無料のAR再生用アプリ「COCOAR2」右の絵柄をスキャン!

- ① 流れる動画の最後に出るキーワード
- ② 氏名
- ③ 年齢
- ④ 住所
- ⑤ 電話番号
- ⑥ ご希望の商品(ⅠまたはⅡ) を明記の上、Eメールにてご応募ください。

※各様の個人情報、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**組様

B マルト商品券
2,000円分 **5**名様



La暮らしスタッフおすすめ

ずっと変わらずにあり続けて欲しい店!

常磐支所のわき道を進んだ先にあるのが今年で35年目の老舗店「中華大王」。頭にはタオル、手首にはリストバンドという出で立ちで中華鍋を振る店主の小菅光一さん。「まじめに、一切手を抜かずスープを作ってます」と話すその姿からも料理に対する愛がひしひしと感じられる。人気メニューはジャージャー麺(¥800)。もとは2人の常連さんの裏メニューだったのだが、瞬く間に口コミで広がり、今ではお店の看板メニューに。餃子(¥450)は自家製ラー油をたっぷりつけて頂くのがたまらない。

La暮らし 読者12月限定!
レモンサワー 1杯目 無料(通常¥200)
※La暮らしを見たお伝えください

中華大王
いわき市常磐湯本町吹谷39
営業時間/19:00~24:00
※夜のみ営業
定休日/水曜日
0246-44-4978



La暮らしスタッフおすすめ

『炭酸泉ケア!』頭皮の柔らかさを取戻す♪

今年オープンしたプライベートヘアサロン【Alpaca】はお手頃プライスでおしゃれとヘアケアが楽しめるお店です。目玉は、血行促進効果のある炭酸泉を使った頭皮トリートメント!実際に施術したお客様からは「頭皮のかゆみが治った」「頭皮が呼吸できるようになった感じ」といった毛穴汚れが綺麗になったことを実感するお声を多くいただいているそう。カットは¥3,240(キッズ¥2,160)で、お子様はキッズカーに乗ってDVD鑑賞しながらの施術もできます。

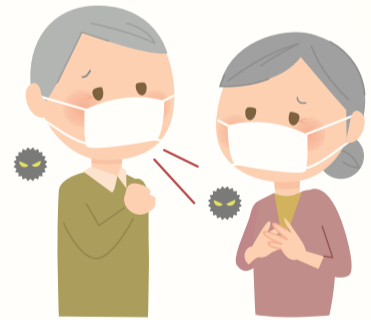
La暮らし 読者12月限定!
炭酸泉トリートメント 無料(通常¥840)
※¥3,240以上のメニューを受けられた方が対象です
※La暮らしを見たお伝えください

美容室 Alpaca (アルパカ)
いわき市内郷郷町七反田54-4
営業時間: 9:00~18:00
定休日: 金曜日
駐車場: 3台
0246-84-7337

編集後記「まとめ」のコラム

「疲れたときこそ笑え!」
高校1年生の時、こわい先輩たちに、耳にタコができるくらい言われました。当時はチアダンス部で、1年のうち3000日朝から晩まで練習漬け。朝は7時から朝練。授業の間の10分休みに早弁をして昼休み開始のチャイムと同時に体育館にダッシュ。授業が終わると19時まで夕練、そこから近くの施設で21時過ぎまで夜練。1時間かけてようやく家に到着してもそこから自主練習。つてな感じで、入学した時は真ん中だった学内順位も気付けば後ろから3番目に。
(同じ高校で教師をしていたお父さん、その節はごめんね)
今思うと「よくこんな生活できたな」と感じていますが、当然体はぼろぼろ。超怖い先輩たちのおかげ(?)で精神も崩壊で、気付けば親友のおしりちゃん「雑草っていいね〜強いな〜(遠い目)」と、雑草様をえらく尊敬しちゃうまでに成長したのでした。それでも私たちは「チアリーダー」。笑顔と元気を与えるのが仕事です。でも、ただでさえぼろぼろな体と精神で半分フルパワー、とびきりの笑顔で踊りきるわけでは、30センチ前にはあの超怖い23人の先輩がずっと並んでいるなか、
そう、自分で思っているよりも、笑えていない、んですね。
そこで冒頭の言葉が耳タコです。「人を元気づけるにはまずは自分から。元気だから笑えるんじゃない、笑顔でいるから自然と元気がでる」と宗教っぽいことを言われ、最初こそ(心の中で)「こんな状況で笑えるかよ!」って思いついてましたが、同じ事で怒られ続けるのが悔しくて、何度も笑顔の練習をして、「疲れたな」とつてこそ笑顔でいるようにしてみたらあら不思議。本当になんだか元気が出てくるような気がして、それ以来ずっと意識してはいるのでした。

インフルエンザの予防接種を受けましょう



毎年11月ごろから徐々に感染者が増え、12月には急激に増加、1月下旬から2月初旬ごろまでにピークをむかえるインフルエンザ。みなさんはもう予防接種は受けられましたか? まだの方は遅くとも12月の中旬までには受けて、感染・発病・重症化予防をしてください。

またいわき市では、予防接種法に基づき、高齢者のインフルエンザの発病・重症化を防止するため、平成28年度高齢者インフルエンザ予防接種を実施しています。

実施期間: 平成28年度10月15日から平成28年度12月15日まで

対象者: 市内に住所を有し、次のいずれかに該当する方

1. 接種当日に65歳以上の方
2. 60歳以上65歳未満で心臓・じん臓・若しくは呼吸器・後天性免疫不全症候群のために身体障害者手帳1級相当の障害を有する方

注: 身体障害者手帳1級でも、該当するのは上記の障害だけですのでご注意ください。なお、接種する際には証明書類等が必要ですので持参してください。
注: インフルエンザの予防接種は自らの意思で希望する方のみ接種を行うものです。本人の意思が確認できない場合や、ご家族の希望で接種する場合は、任意接種となり、下記の接種料金では接種できません。

接種ワクチンおよび回数: インフルエンザHAワクチン(4価) 1回 0.5ml

接種料金: 自己負担1,400円(接種料金は、直接医療機関に支払っていただきます)

注: なお、対象者のうち、中国残留邦人、生活保護の受給者は無料となりますが、中国残留邦人等支給給付の本人確認証、生活保護受給証明書が必要です。各地区保健福祉センター保護係にお問合わせください。

接種方法: 接種を受けようとする登録医療機関に電話等で申し込んでください。

注: いわき市外に住民票を有する方については、住所地市町村にお問合わせください。

その他不明点があれば、いわき市保健所地域保健課感染症対策係までお問合わせください (TEL: 0246-27-8595 平日9:00~17:00)

皆様のお店のPRにARで集客UP!!

スマホを使って印刷物から動画やHPへ誘導
さまざまな場面で効果を発揮

観光パンフレット 観光名所を動画や文章で説明。外国人向けに英語での音声ガイドダンスなどにも活用。	飲食店のメニュー お得なクーポンやカロリー表示や食材の産地情報などに。スタッフオススメ情報などにも。	名刺、カード 限られたスペースで表現できない場合、動画で効率よく情報公開。HPやブログへの誘導にも。
--	--	--

お問合せ、ご相談は、La暮らし編集部まで

今夜はどつちのたるま屋?

本物の味を追究した大人の酒家。
頑なに素材にこだわりの、
白神鶏を熟成の旨みあふれる肉で、
門外不出の秘伝のタレの出会い。

忘年会・新年会ご予約承り中

<p>本格海鮮寿司・居酒屋 焼だるま屋 各種ご宴会承ります 〒970-8026 福島県いわき市平二丁目16 マルワビル2F TEL 0246(84)5729</p>	<p>熟成肉と秘伝のタレ 焼だるま屋 各種ご宴会承ります 〒971-8146 福島県いわき市鹿島町御代字 柿境25-5 TEL 0246(85)5559</p>
---	---

スタッフ募集中

板前・調理補助・ホール
正社員・パート・アルバイト

勤務形態、勤務時間、勤務場所などお気軽にお問い合わせください TEL 0246(84)5729 PM3時から受け付けています

有限会社ミミックジャパン 〒972-8321 福島県いわき市常磐湯本町傾城10-13

めざせTOKYO!?

わがまちのスポーツっ子

健康はスポーツから! このコーナーでは地域のスポーツチームと話題のアスリートを紹介します。



アルテロFCいわき(サッカー) 鈴木力樹君(左) 庭瀬宙太君(右)

キャプテンの力樹君、運動量とスピードがピカイチ。速すぎて、逆を突いた選手の更に逆を突き元に戻ってしまう…なんて珍プレーになる事も。チーム1のテクニシャンレフティ宙太君。お調子者ですが、下級生も憧れる兄貴的存在。「ぼくたちは6年生ですが、まだ体が小さいです。飯をたくさん食べてデカくなります」と力強く話してくれました。

目先の勝利よりも、将来を見据えたダブル・個人技術・身体の使い方の習得を優先した指導をしています。「夢は、パロンドール(FIFA最優秀選手賞)を獲得出来る選手、世界に通用する選手を育成する事です」(鈴木コーチ)

アルテロFCいわき(サッカー)は見学・無料体験を随時募集しています。練習日は、火・木・金曜日の17時半~19時。場所は、平4小グラウンド(火・木曜日)・平1小グラウンド(金曜日) 問合せは090-6457-1014(鈴木さん)まで。



lakurasu1@gmail.comまで写真や情報をお寄せください。



その通報必要ですか? 救急車はあわてず、正しく利用しましょう。

何かと慌しくなる年末年始。のっぴきならない状況になることもあるかもしれません。事故や急病、火事といえば119番ですが、通報は適切にしましょう。

まず知ってほしいのは119番は、緊急を要する場合の番号だということ。去年のいわきの119番通報の総数は3万3652件でしたが、その半数以上が火事や救急「以外」の通報だったそうです。病院の問い合わせや火事の問い合わせ、いたずらウソの通報が半分以上を占めるとは驚きです。

いたずらウソはもつてのほかですが(犯罪になります)、問い合わせなどの不適切な利用も、本当に救助を必要としている人が繋がらないなど、深刻な妨げになります。救急車や消防車が現場に出動する際に遅れる

こともあります。火事や休日当番医が知りたい場合は、消防テレホンガイド0246-23-0119に問い合わせましょう。休日当番医は「La・暮らし」でも掲載しています。もちろん、本当に必要なときは迷わず119番に通報しましょう。

通報の流れ

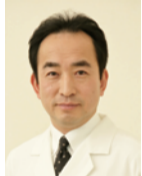
「火事ですか? 救急ですか?」 119番に繋がると、まずこれを聞かれます。ちなみにここで「火事です」と答えた瞬間に、消防士さんたちは出動するそうです。

「住所をいわき市から教えてください」 ちなみに、住所がわからない場合は目立つ建物などを答えるといいそうです。

「どうしましたか?」 ここで状況を伝えます。最後に自分の名前と電話番号を伝えて終わりになります。ちなみに、通報は携帯電話よりも固定電話の方が望ましいとのこと。位置情報を正確に捉えられるからだそうです。

質問に答えるだけなので、パニックになっても落ち着いて対処できそうですね。もちろん、通報することがないことを祈っています。

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
日本美容外科学会認定専門医
平成元年 順天堂大医学部卒業
平成23年 順天堂大医学部大学院卒業
ブログ: http://ameblo.jp/doctor-nobu/



いわきタウン形成外科クリニック院長 森 俊夫 先生

その他にも経験豊富な学会認定専門医のドクターがおります。



日本美容外科学会認定専門医証

16th ANNIVERSARY Town Plastic Surgery Clinic おかげさまで16周年

二重まぶたの手術は、美容外科のなかでも最も多くある手術のひとつです。代表的な方法が埋没法といい、まぶたの皮膚に2~3カ所の小さな穴をあけて、細い糸で二重まぶたを作る5分ほどの手術です。ただしこれは二重のクセをつけるためのいわゆる仮止めのようなもので、いずれ二重のラインが消失してしまうこともあり、希望する二重の幅やかたちによって、いくつかの手術法のなかから、最も美しくふさわしい方法を選ぶ必要があります。具体的には、埋没法以外に切開法、脱脂法、目頭切開法などです。二重まぶたの手術を受けるにあたっては、まずは、最初の診断、術後のシミュレーションにあたっては、最大の実績のある専門医にご相談ください。

二重まぶた(埋没法)(21歳・女性) 担当医: 石原 信浩 先生



二重まぶた手術の標準価格
埋没法: 50,000~90,000円(税抜)
切開法: 250,000~300,000円(税抜)

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。

堀江貴文氏 講演会
次世代を担う人財とは!

小さな成功体験を積み重ねること
すべては「力の良さ」からはじまる

2016年12月28日(水)

いわき芸術文化交流館アリオス・大ホール
福島県いわき市平字三崎1番地の6
【開演】17:00 【開演】18:00 【質疑応答】19:15 【閉会】20:00

参加 市内中学生/高校生 無料招待
対象 大学生/一般 ¥2,000

募集締切 先着順1,705人

お申込み方法

電話でお申込み TEL.0246-22-5800

窓口でお申込み いわきアリオス1F
チケットカウンターへ
※営業時間10:00~20:00(休日を除く)

【主催】株式会社ニーズ・コーポレーション
代表取締役 芹澤 豊宏
http://www.needscorporation.co.jp/

【協賛】堀江貴文氏講演会実行委員会
磐城高校PTA有志、桜ヶ丘高校PTA有志、高校生ボランティア等



TAKAFUMI HORIE
2016.12.28.
FUKUSHIMA IWAKISHI

美容外科 形成外科 皮膚科
いわき郡山青森盛岡仙台表参道
タウン形成外科クリニック 完全予約制
日本美容外科学会認定専門医 医療法人さびたき会 医学博士 理事長 石原 信浩
いわき市 0120-107-455 郡山(全国共通) 0120-107-286
いわき市/TEL.0246-35-7633 郡山/TEL.024-934-8600 青森/TEL.017-777-3166
盛岡/TEL.019-653-5500 仙台/TEL.022-225-0777 表参道/TEL.03-5467-0024
PCサイト http://www.keisei.ne.jp/ info@keisei.ne.jp
いわき市平字三崎2-1-1 小松ビル2階(いわき駅前徒歩2分)
年内は休まず診療致します。1/1~1/3のみ休診します。

かざす ※院内の様子が見られます。

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1の7	32-7438
小川郷	いわき小川郷新聞販売センター 四倉町西3丁目1の7	32-7438
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	菅原新聞店 常磐湯本町字天王崎46の3	44-1761

いわきNT	いわきニュータウン販売所 中央台鹿島3の11の10	31-0620
泉	小田桐新聞店 泉玉露2の12の6	56-5871
小名浜	阿部新聞舗 小名浜字大原境西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	毎日・民報 錦販売センター 錦町花ノ井34	63-8222
勿来	いわき勿来阿部新聞店 勿来町四沢前ノ内59の2	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。