



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

9
September.2022
Vol.072
TAKE FREE
2022年9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

●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。



自分に合った避難行動を事前に考え準備する

9月1日は「防災の日」。また、8月30日から9月5日までの一週間は「防災週間」です。大地震や豪雨、これまでに想定されていなかった規模の自然災害が近年、世界そして日本、さらには私たちの暮らし地域でも起きています。もう、他人事でも特別な事でもありません。災害から自分の命と、大切な人の命を守るために、日常の暮らしの中に防災意識を組み込んでいきたいと思います。そして、いざというときに行動できる私たちがいきましょう!

いわき市の取り組み

平成23年の東日本大震災そして令和元年には東日本台風と近年、大きな災害を経験したいわき市。これらを踏まえ、市では防災力の強化を図るために、さまざまな対策に取り組んでいます。いわき市災害対策課に伺いました。

市民の皆様は地域の災害リスクや避難方法等をお知らせする取り組みの中で、「いわき市防災マップ」と

今月の特集テーマ

防災の日

- index
- P1~4 自分に合った避難行動を事前に考え準備する
 - P5 健康カレンダー
Healthy 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
 - 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!

「自然災害に関する情報を総合的にまとめた『いわき市防災マップ』、津波災害の情報に特化した『いわき市津波ハザードマップ』を改訂し今年5月、全戸に配布しました。

県が平成31年に公表した津波浸水と千年に一度の大雨の河川洪水浸水の想定区域、新たな土砂災害警戒区域等の指定箇所などの情報を追加しました。

また、令和3年5月に改正された災害対策基本法に基づく新たな避難・災害情報への入手方法や非常用持ち出し品の内容など、災害時



【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

「いわき市津波ハザードマップ」を改訂発行しましたね。

「いわき市は広域多核分散型の都市構造であることから、自動車は生活の足であり、大切な資産です。このことから、平窪・赤井・好間地区の住民には自動車による高台避難を促進するため、今年2月に好間工業団地内の民間事業者と、「災害時緊急一時避難施設」としての使用に係る協定を締結しました。現在、18の事業者と市所管施設合わせて1600台の駐車スペースを確保しています。

また、浸水想定地域内に居住し、移動手段を持たない方は垂直避難できるよう、地域の民間事業者と使

Uchiyama
視える喜びと聴こえる感動をご提供する

メガネ補聴器の内山

ホームページアドレス <http://メガネ補聴器.com>

LINE @ Facebook

お得な情報を随時公開中!

訪問 機能訓練・はり・きゅう・マッサージ

からだ元気治療院
いわき南店・北店

0246-51-8090
いわき市内郷後町金谷9-1-101
【営業】9時~18時(日・祝・定休)

鍼灸師・あん摩マッサージ指圧師、随時募集中!

スーパー・施設などの清掃他 スタッフ大募集!!

入社お祝い金 **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!**

1日9名で各作業を分担して行います。床やトイレ、玄関周りの清掃やゴミ回収などを行います。

公共施設内の清掃です。床の掃き拭きやトイレ清掃、ゴミ回収などを行います。

赤い塩の除菌、モップ拭き、トイレ全面清掃、ゴミ回収などを行います。

赤い塩の除菌及びモップ拭き、トイレ清掃、ゴミ回収、駐車場掃き取り等を行います。

総合ビルメンテナンス業 ISO9001・ISO14001取得

常光サービス株式会社

本社/〒971-8161 福島県いわき市小名浜南町11番地の1
TEL. 0246-92-0555

0120-239341

電話連絡の上 履歴書(写真貼付)を 郵送下さい

担当/総務課

気象情報・避難情報の種類と取るべき行動

高 災害の危険性	特別警報	重大な災害の危険性が著しく高まっている状況
	土砂災害警戒情報	大雨による土砂災害発生の危険性が高まっている状況
	記録的短時間大雨情報	数年に一度（いわき市では、1時間雨量100mm）の猛烈な雨が観測された場合に発表
	大雨警報・洪水警報	大雨、洪水によって重大な災害がおこるおそれのある状況
	大雨注意報・洪水注意報	大雨、洪水によって災害がおこるおそれのある状況

大雨の場合				津波の場合	
警戒レベル	発令される避難情報	状態	具体的な状況	種類	取るべき行動
5	緊急安全確保	災害が発生または切迫	・大雨特別警報が発表 ・河川が氾濫または切迫 ・土砂災害が発生	大津波警報 (避難指示)	沿岸部や川沿いにいる人（特に津波ハザードマップで色がついている場所にいる人）は、 ただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難してください。 津波は繰り返し襲ってきますので、 津波警報が解除されるまで安全な場所から離れず避難を続けてください。 ここなら安全と思わず、 より高くより遠い場所を目指して避難しましょう！
4	避難指示	災害のおそれが高い	・河川が避難判断水位を超え、氾濫危険水位に到達することが予想される状況 ・土砂災害発生のおそれが高い状況	津波警報 (避難指示)	海の中にいる人もしくは海岸堤防などより海側にいる人は、 ただちに海岸から離れてください。 注意報が解除されるまで海に入ったたり海岸に近づいたりしないでください。
3	高齢者等避難	災害のおそれがある	・河川が氾濫注意水位を超え、避難判断水位に達することが予想される状況 ・土砂災害発生のおそれがあり、降り続く雨により危険度が高まると予想される状況	津波注意報 (避難指示)	
2	-	気象状況の悪化	-		
1	-	今後気象状況悪化のおそれ	-		

避難情報が出る前に、身の回りに異常や危険を感じたら、すみやかに避難を開始してください！

用協定を締結するなど対策を進めています。さらに、民間事業者との協定によりA-1等で、河川の氾濫を予測し、水害の軽減につなげる取り組みも進めています。

地域の孤立も懸念されま

「災害時には、被災者に一刻も早く食料や飲料水、生活必需品などを提供する必要がありま

いわき市防災マップが活用



「災害発生時には、断水等のライフライン機能の停止などによる衛生環境の悪化に伴い、避難所等で感染症などが発生する可能性があります。災害時の被災者の生活環境向上を目的に、衛生的なトイレ環境を整備する災害用大型トイレカー」を導入しました。トイレカーには洗浄機能付き洋式水洗便器5個、男性用小便器1個のほか、オストメイト便

「新しく導入された災害用大型トイレカーとは？」

は一般廃棄物の1年分の排出量に相当する、約9万8000トンの災害廃棄物が発生し、処理には1年3カ月ほどかかりました。災害廃棄物は地域の皆様の生活環境に大きな影響を及ぼします。いわき市では適正・迅速な処理と、公衆衛生の確保・生活環境保全、早期の復旧・復興のため、今年3月に「災害廃棄物処理計画」を策定し、「発災後3日以内での仮置き場の設置を目標にしています」

郷ヶ丘 AKAIKE
あかいけ耳鼻咽喉科
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	●	●	●	●	●	●
休診日/第3水曜日・日曜日・祝日	●	●	●	●	●	●

【予約優先】予約専用ダイヤル **0246-28-2300**

泉やまのべ眼科
院長 山野辺 聡
いわき市泉玉露5丁目17-15
TEL 0246-75-2022
http://www.i-yamanobe-ganka.com

泉やまのべ眼科 専用駐車場

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

いわき市常盤船町1丁目7-2(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
日本ヘル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

いわき市常盤上湯長谷町堀ノ内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 長瀬克麿 副院長 長瀬龍一郎 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
四倉町上二井田字北田6-1 (6号国道沿い) **☎ 32-3125**
http://www.nagase-naika.net/

保険調剤・在宅医療をバックアップ！

TARO PHARMACY

薬や在宅介護に関することは何でもご相談ください。ケアプランの作成も承っております。

薬局 90-ファーマー
いわき市平谷川瀬一丁目17-6
☎25-3600 FAX.25-3655

医療法人 医和生命 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

医和生命 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
・まこころデイサービス

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

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	●	●	●	●	●	●
午後 14:00~17:00	●	●	●	●	●	●

※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

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

往診のご相談も承ります
いわき市平谷中平津細田町3-2
☎(22) 0010



※1) 防災マップはこちら



※2) 防災メールの登録はこちら



※3) YouTube 防災講座はこちら

— さまざまな取り組みが進められています。

また、平成27年度から地域の防災リーダーの育成を目的として実施している防災養成講座については、本年度から実施回数を増やし、対象者も拡充(中学生以上で防災活動に関心のある市民)しました。

このことから、市内在住の防災士の皆さんを対象に市総合防災訓練への参加をはじめ、災害時におけるさまざまな被災者支援活動に協力してもらって「登録防災士」制度を創設し、登録者を募ることとし、これまで約140名の応募がありました。

「近年、自然災害の頻発化や激甚化が見られる一方、高齢化や人口減少が進行しています。迅速かつきめ細かい被災者支援を進めるためには、「ごらなる「共助」の担い手を育成していく必要があります。」

「過去の災害を教訓とし、「いわき市に住めば災害が起きても大丈夫だ。逃げ遅れゼロ、災害死ゼロのまちだ」と市民の皆様が感じられるように、防災訓練など様々な施策を通じ、防災のまちづくりを進めて参ります。

しかし、そこで怯えて終わるのではありません。マップには災害の種類や、災害時

前章で紹介された「いわき市防災マップ」と「いわき市津波ハザードマップ」、みなさんにご覧になりましたか? 防災マップは市内13地区、津波ハザードマップは市内7地区ごとに作成されています。地域の地図が掲載され、自宅の土砂災害や河川洪水、津波浸水の危険度が一目でわかります。ライターの私も自宅周辺をチェックし、危機感が増しました(汗)。

「いざという時に備え、災害時の正しい行動を取る」ことが大切です。「いわき市防災メール」は、気象警報や土砂災害警戒情報、津波警報、避難指示など防災・気象情報のほか、感染症情報など28項目から希望する項目を選んで配信登録できるシステムです。携帯電話のエリアメールは、その時に自分(と携帯電話)が所在する地域の情報が届きますが、いわき市防災メールはどこにいても届きます。登録方法など詳しくは「いわき市HP(※2)からご確認ください。

「いざという時に備え、災害時の正しい行動を取る」ことが大切です。災害時は正確な情報を受け取り、的確な行動を取ることが大切です。

「いざという時に備え、災害時の正しい行動を取る」ことが大切です。災害時は正確な情報を受け取り、的確な行動を取ることが大切です。

「いざという時に備え、災害時の正しい行動を取る」ことが大切です。

「いざという時に備え、災害時の正しい行動を取る」ことが大切です。

「いざという時に備え、災害時の正しい行動を取る」ことが大切です。

「いざという時に備え、災害時の正しい行動を取る」ことが大切です。

「いざという時に備え、災害時の正しい行動を取る」ことが大切です。

もっと分かりやすく、できれば楽しく防災の知識を深めたい...いわき市公式

「いざという時に備え、災害時の正しい行動を取る」ことが大切です。

「いざという時に備え、災害時の正しい行動を取る」ことが大切です。

「いざという時に備え、災害時の正しい行動を取る」ことが大切です。

「いざという時に備え、災害時の正しい行動を取る」ことが大切です。

「いざという時に備え、災害時の正しい行動を取る」ことが大切です。



9月号掲載しセンターファット 備えあれば憂いなし

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

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 体験談の聴取・倫理の学習 交流 会員同士の情報交換・親睦

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 効果を発揮します! 観光パンフレット 飲食店のメニュー 名刺・カード

医療法人 心生活会 織内医院 理事長・院長 織内 竜生 内科・消化器内視鏡学等専門医 医師 織内 兼生 内科 胃腸科 循環器科

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。

マイ避難シート

～自分にあった避難行動を考えよう～

「マイ避難シート」は、一人ひとりの家族構成や、自宅や職場の洪水リスクに合わせて、どのような避難行動が必要か、どのタイミングでどこへ避難するのが適切なかを事前に考え、家族で共有しておく避難計画です。水害の危険から安全に避難するために、家庭や職場で確認しながら作ってみましょう。《切り取って実際に記入してみましょう》

ふくしまマイ避難シートより引用

【記入例】

自宅の災害の危険性をハザードマップで確認

今後気象状況悪化のおそれ

気象状況悪化

災害のおそれあり

災害のおそれ高い

災害発生または切迫

浸水想定区域

洪水浸水想定区域

0.5m 1.0m 2.0m 3.0m 5.0m

該当しない

土砂災害の危険性

土砂災害警戒区域 土砂災害特別警戒区域 なし

警戒レベル	1	2	3	4	5
避難情報	早期注意情報 (気象庁)	大雨・洪水・高潮注意情報 (気象庁)	高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
行動「誰が」「何を」するか	(父) テレビの天気予報を注意 (父) 家族全員の今後の予定を確認 (母) 防災グッズの準備 (母) 1週間分の薬を病院に受け取りに行く (私) テレビ、インターネット等で雨や川の様子に注意 (父) ハザードマップで避難場所、避難手段を確認 など	(祖父) ○○保健センターに、ヘルパーさんと車で避難する。(15分) (私) 川の水位をインターネットで確認 テレビで洪水予報の確認 など	(私、父、母) ○○高校体育館に徒歩で避難する。(20分) など		「命を守る行動を」

※避難行動については「誰が」「どこに」「誰と」「どのように」避難するかを記入しましょう。

マイ避難シート

自宅の災害の危険性をハザードマップで確認

今後気象状況悪化のおそれ

気象状況悪化

災害のおそれあり

災害のおそれ高い

災害発生または切迫

浸水想定区域

洪水浸水想定区域

0.5m 1.0m 2.0m 3.0m 5.0m

該当しない

土砂災害の危険性

土砂災害警戒区域 土砂災害特別警戒区域 なし

警戒レベル	1	2	3	4	5
避難情報	早期注意情報 (気象庁)	大雨・洪水・高潮注意情報 (気象庁)	高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
行動「誰が」「何を」するか					「命を守る行動を」

家族や大切な人の連絡先

名前	電話番号

避難先になりえる知人・親戚の連絡先

名前	電話番号

持ち出すものチェックシート

<input type="checkbox"/> 食料など	<input type="checkbox"/> 非常食・水	<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> アルコール消毒液
<input type="checkbox"/> 感温対応	<input type="checkbox"/> 体温計	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ	
<input type="checkbox"/> 衣類など	<input type="checkbox"/> レインコート	<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> 歯ブラシ・液体歯磨き
<input type="checkbox"/> 下着	<input type="checkbox"/> 毛布・ブランケット	<input type="checkbox"/> 生理用品	<input type="checkbox"/> 携帯トイレ
<input type="checkbox"/> 日用品	<input type="checkbox"/> マグナ・コンタクトレンズ	<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> 歯ブラシ・液体歯磨き
<input type="checkbox"/> 防災用品	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> ホイッスル
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> ホイッスル	<input type="checkbox"/> ヘッドライト	<input type="checkbox"/> 乾電池
<input type="checkbox"/> 電池交換式バッテリー	<input type="checkbox"/> 常備薬	<input type="checkbox"/> 救急セット	<input type="checkbox"/> 通帳・印鑑・カード

新型コロナウイルス感染症が収束しない中でも、災害時には危険な場所にいる人は避難することが原則!!

- 避難とは「難」を「避」けること。安全な場所にいる人は避難場所に行く必要はありません。
- 避難先は、小中学校・公民館ではありません。安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう。
- マスク・消毒液・体温計が不足しています。出来るだけ自ら携帯してください。
- 市町村が指定する避難場所、避難所が変更・増設されている可能性があります。災害時には市町村ホームページなどで確認してください。
- 豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です。やむを得ず車中泊をする場合は、浸水しないよう周囲の状況などを十分確認してください。

編集後記「まとめ」のコラム VOL.18

「備えあれば憂いなし」
災害時は連絡を取ったり情報を入手できるツールが、必要なアイテムの1つとなります。

幅広い世代、多くの方がスマートフォンを持つようになり、スマホに頼りきりになりがちです。退いている私は、家族の携帯番号も覚えていません。いつでもリアルタイムつながれる分、つながりの申し合わせもありません。もし今、災害が来てスマホが使えなくなったら、ただただ途方に暮れる自分が目に見えます。便利な世の中になっても、生き抜く力を磨く努力を怠らないことに気付けました。

今回の取材で、「防災は不安をあおるものではない、みなさんが安心できる毎日を送るためのもの」という言葉を聞きました。笑顔で日々を送るために、これを機に「防災」と向き合い、家族や頼れる方とじっくり話してみませんか？(A)

少人数制なので「コロナ禍でも安心！初歩から始める着付教室10月開講」

「着付けを習いたいけど仕事をしなくて時間がない」「着物を着るの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気軽に通えます。入会費無料で全12回のカリキュラムは1回500円と低価格なので安心して通えます。お好きな会場、曜日・時間帯で選べるのも人気です。

ベテラン講師が丁寧に指導
着付講師の免許を取得しているベテランの講師が、普段着から結着式に着る留袖までの着付けの基礎から親切丁寧に指導してくれます。

年齢層も40代から60代の学生世代が中心です。

●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 10/11スタート
●初来教室(中岡町マルトそば) 毎週月～土のコース 10/11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 10/12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)

「私たちが丁寧に指導いたします」
代表指導 鈴木 優子

NPO法人きもの伝承会
初歩から始める着付教室
いわき市常盤上湯長谷町釜の前3-1
☎0120-900-229
FAX: 0246-43-1529
https://www.k-denshokai.com/
E-mail: fukuyai@topaz.ocn.ne.jp

1回500円の低価格、着物貸出無料、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気軽に通えます。入会費無料で全12回のカリキュラムは1回500円と低価格なので安心して通えます。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
「ダンスに眠っている着物を活かすことが出来た」「娘の入学式・卒業式に自分で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しょう。

甲教室
初来教室
常盤教室

AEON

イオンお買い物アプリ会員登録中!

iPhoneから

Androidから

スタイリッシュな
フラワーコーディネート

完全予約制 子ども同伴可 グループOK

花と向き合う楽しさを伝えて、花好きを育てるレッスンを開催しています。生花やリースの作り方を学びながら、毎シーズン合わせたアレンジメントも体験いただけます。

秋色のアレンジ
～秋を感じる上質なアレンジ～
開講期間: 9月6日(水)～17日(土) ※日・曜日は変更
参加費: ¥6,600(税込) ※材料費は別途追加(別途参加費) (別途参加費)

青山ガーデンフラワー
いわき市平栗田平字中内南177-4
10:00～18:00
日曜日、祝日
☎0246-34-8783

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

9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。



>>休日当番医

2022年8月18日現在

9/4	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
	常磐腎臓泌尿器クリニック	9:00~17:00	常磐下船尾町	43-1200
11	おちあい内科消化器科クリニック	9:00~17:00	小名浜岡小名	73-1171
	ごうじま慈愛病院	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
	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
18	磐城中央病院	9:00~17:00	小名浜南富岡	53-3511
	なこそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
	常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	81-5522
	まつはし内科クリニック	9:00~17:00	平上荒川	68-8031
19 敬老の日	吉田整形外科医院	9:00~17:00	平研町	22-6030
	だいた耳鼻咽喉科クリニック	9:00~17:00	平四町目	35-3380
	中村病院	9:00~17:00	小名浜大原	53-3141
	いわき南クリニック	9:00~17:00	植田町	77-1663
23 秋分の日	はたの眼科	9:00~17:00	常磐関船町	42-2040
	小池整形・外科内科胃腸科	9:00~17:00	内郷郷町	26-3388
	石井脳神経外科・眼科病院	9:00~17:00	小名浜林城	58-3121
	小松医院	9:00~17:00	遠野町上遠野	89-2041
25 秋分の日	いわき草木台総合クリニック	9:00~17:00	草木台	28-1145
	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
	榎田病院	9:00~17:00	植田町	63-3202
	春山医院	9:00~17:00	常磐下湯長谷町	44-4011

※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

9/4	おほらこどもクリニック	東田町	63-0001
11	森のこどもクリニック	植田町	38-7227
18	やまぎわこどもクリニック	郷ヶ丘	28-8686
25	むらまつ小児科	常磐関船町	72-0707
10/2	しがこどもクリニック	鹿島町久保	58-5505

- 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

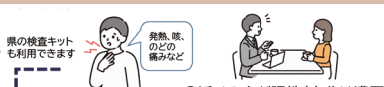
新型コロナウイルス関連情報

陽性又は濃厚接触者になった場合の行動について(8/24現在)

令和4年8月の厚生労働省通知により、新型コロナウイルス感染者の陽性又は濃厚接触者になった場合の保健所の対応が変更となりました。第7波が8月下旬現在、いわき市でも猛威を奮い、医療現場への負荷が増えています。下記をご確認ください。

①陽性がわかるまで

体調が悪い、近くの方が陽性(自分が濃厚接触者の可能性がある等)の場合、右の図に基づいて対応してください。



②陽性になった方へ

- (1)濃厚接触者の方へご自身で連絡…発症日(無症状の場合は検体採取日)の2日前から、陽性者ご本人がマスクなしで、手が触れる距離(1m以内)で15分以上接触(会話等)した方。
- (2)所属先(勤務先や学校、利用施設等)へ連絡…連絡を受けた所属先は、感染者との接触の状況に応じ、一定期間の外出自粛を含めた感染防止対策をお願いします。
- (3)ご本人への療養についての連絡…福島県フォローアップセンターからSMS(ショートメッセージ)又は電話で自宅療養中の相談先をご案内します。

ご本人は、(発症日の次の日を初日として)10日間の療養(無症状の場合は、検査日の次の日を初日として7日間の療養)をお願いします。

※65歳以上・重症化リスクの高い方は保健所から電話を行います。



重症化リスクの高い方が適切に受診できる体制を確保するため、県の検査キット等で陽性が分り、症状が軽く医療機関受診が必要ないと判断できる方は8月22日から、「福島県陽性者登録センター」で医療機関受診を終了陽性者として登録できます。登録後は福島県フォローアップセンターを通じた健康相談等のサポート、自身で行う電子版の療養証明書発行などが可能です。対象者など詳しくは市HPか右QRコードからご確認ください。

③濃厚接触者の方へ

5日間は自宅待機し、7日間が経過するまでは慎重な行動をお願いします。(陽性者と最後に会った次の日を初日として5日間)
→自宅待機中に症状(発熱、咳、のどの痛み等)が出た場合…①かかりつけ医や診療検査医療機関にご相談②相談先が分からない場合は、受診・相談センターにご相談(電話0120-567-747 ※24時間対応)

④その他(無料検査など)

症状はないものの感染に不安がある方は、福島県の無料検査をご利用ください。福島県フクushima・検査活用事務局コールセンター(電話024-524-5530 ※月~土 9時~17時)

以上に関するお問い合わせは
いわき市新型コロナウイルス感染症対策本部 電話0246-27-8555
詳しくはいわき市HPか右QRコードからご確認ください。

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

9/2	14:30~16:30	いわき信用組合本店
8	9:00~12:00	鹿島ショッピングセンター
9	9:00~16:30	勿来市民会館
11	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 福島県赤十字血液センターいわき出張所
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いたします。

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/>

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。

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*暮らすは毎月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	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。



今月のテーマ
家づくりは生活設計から

将来の夢や希望といったライフプラン（生涯生活設計）を実現させるために総合的な資金計画を立て、金銭的な視点からトータル的なアドバイスをする「お金の専門家」が、ファイナンシャルプランナー（FP）です。住宅購入や教育費、老後資金の準備などライフプランの実現に貢献するのが大きな役割です。住宅ローンアドバイザーの資格を持つFPの徳永淳子さんに聞いてみましょう。

住宅ローンを借りる際、誰に相談して良いかわからない

我が家では21年前に建売住宅を購入しました。その時は私は3歳で、夫と子供が2人。FP資格は持ってはいったものの、住宅に関する相談は行っていませんでした。住宅ローンの借入れをする際、この銀行から借りたら良いのか、い

くら借りられるのか？金利は何%なのかを、客観的な視点でアドバイスをしてくれる人がおらず、悩ましかったです。また、直前に車をローンで購入したことから、当時私が契約社員ということもあり借入条件が厳しく審査も思うようにいきませんでした。住宅購入時、とても苦労したので

FPに相談してよかった

お金の専門家であるFPに相談することで、家計や働き方を見直し、頭金を作ることができました。また、フラット35や銀行ローン、変動金利と固定金利、元利均等返済と元金均等返済についての違いを教えてくださいだったので銀行との交渉もスムーズに行き、住宅ローンも最適なものをチョイスできました。

家を建てたい方の力になりたい

貯蓄も少なく、無知だった私でも家を建てることができました！もしかしらたら同じ様に悩んでいる方の力になれるかもしれない。その思いから住宅専門のFPになることを決めました。

昨年、住宅ローンアドバイザーの資格も取得しました。自身でもアパート経営をしており賃貸経営のアドバイザーも得意です。

住宅購入を検討している方にアドバイス

住宅ローンは35年の金融商品です。「どここの銀行でも同じでしょ？」や「住宅メーカーが勧めるローンが良い」などといった先入観をもたず、私のように幅広い知識を持つ専門家に相談し、賢く選ぶことをお勧めしています。



また、新築、中古関係なく、登記費用や火災保険、引越費用など諸経費がかかります。住み始めてからも数十年にわたって固定資産税や修繕費などの費用がかかることを含めて考えることが大切です。

頭金も多い方が返済が楽になります。若いうちから計画的に貯蓄をしておくことをお勧めします。

ファイナンシャルプランナーとしてできること

家計状況をヒアリングし、ライフプラン（キャッシュフロー）表をお作りします。何のために家を買うのか？いつまでに計画するのか？お客様と一緒にゴール設定を行います。そして、そのために最善の方法、情報提供を行います。ライフイベントに合わせて家計の見直しを行い、最適な金融商品で教育資金や、快適な老後資金も確保できるようサポートいたします。

そして誰にでも平等に訪れるのが相続です。家を建てた後、働けなくなったら？誰に家を相続したいのか？相続税対策は万全か？途中売却したら？…皆さん考えてい

るでしょうか？事前対応として生命保険の加入は有効です。詳しくはお問い合わせください。「家を買うこと」が目的ではなく、「永く住み続ける」ことが、目的だと思っています。

マナーリテラシー向上にむけて

子育て世代のパパママ向けに、お金の勉強会を開催しています。キッズスペースや授乳室を完備しています。気軽に立ち寄りいただきたいです。

女性ならではの視点でお客様の家計を真剣に考えるファイナンシャルプランナーに、ぜひ一度ご相談ください。

FPエージェンツ(株)いわき支社
支社長 徳永 淳子

いわき市小島町2の8の2
坂本第一ビルB号室
電話 0246(88)9145

ファイナンシャルプランナー

住宅ローンアドバイザー
ハウスメーカーのほか、証券会社・生命

保険会社等20年の金融機関勤務を経て2021年1月から現職。地域に根差し、地域活性化及び安心した生活できるまじつくりに貢献します。福島県家庭教育応援企業認定。オンライン対応。筆談介助犬同伴OK！



◆FP マネーカフェのご案内◆

毎週水曜日、土曜日、日曜日

①10:00～ ②13:30～

※事前予約制

【マイホーム取得塾】

住宅ローンの審査を通りやすくするアドバイス

【資産運用塾】

iDeCo、NISA、確定拠出年金、インデックス投資について

※申し込み・お問い合わせはお電話で。

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(ぞんぎょ)]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。今回はまず正しいポジションを確認して、応用編に取り組みます。

スマホをかざすと動画が見られます！



始めてみよう！
1回10分ヘルスケア

今回の先生

Kahana Hula (ハナ フラ) 代表
片山 裕子さん



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っくりと腰を落としていきます。足指で踏ん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 応用編 1 姿勢をキープしたまま、フラの基本の手の動きをつけてみましょう。胸の前で床に平行になるよう腕をあげます。5秒かけて伸ばして、そのまま5秒キープ。右腕、左腕と片腕ずつ交互に伸ばしてみましょう！ポイントは肘を支点にして動かすことです。



C 応用編 2 姿勢が整ったまま片腕ずつ伸ばすことができます。2にチャレンジしてみましょう。伸ばした腕の先を見るように、首の動きをつけていきます。目線は手の20cmくらい上にするとうつかりません。頸の位置を変えずに首を動かすことがポイントです。

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

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。

La 読者プレゼント

応募締切 2022年9月30日(金)

●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10月中旬ごろを予定しています。

✉ lakurasu1@gmail.com

〒972-8321 いわき市常磐湯本町日渡74番地の7
常磐共同ガス株 La・暮らし編集部
「読者プレゼント応募」係

無料のAR再生アプリ「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ってください!

①キーワード ②氏名 ③年齢
④住所 ⑤電話番号
⑥「La・暮らし」を入手した場所(寄附・バルト店頭など)での希望の高橋(AまたはB)
⑦話題の改善点 ⑧取り上げてほしいテーマ以上を明記の上、Eメールまたはハガキにて応募ください。

※お申し込みの個人情報は、プレゼントの抽選・発送およびそれにかかる業務等のみに利用し、抽選結果のご本人の承諾なく第三者への利用または第三者への提供はいたしません。

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**

COCOARでスキャンして
応募用キーワードをゲット!!

NEWS&TOPICS

イルミネーションで街を元気に!いわきJC支援募る

いわき青年会議所(JC)が、JRいわき駅前前で実施してきた「イルミエールいわき」第2回となる今年は、いわきの一体感を高めようと市内各地域の団体(内郷まちづくり市民会議・じょうばん街工房21・小名浜まちづくり市民会議・いわきイルミネーションプロジェクトチーム)と連携し、内郷の新川沿い並木、JR湯本駅前、イオンモールいわき小名浜南側、草木台の21世紀の森公園を含めた5か所で開催します。

11月26日に同時点灯式を行い、5地区を巡るスタンプリヤやフォトコンテストなども検討中。9月20日までクラウドファンディング「CAMPFIRE」で運営資金を募っていますので、いわき市の賑わい創出のため皆様のご協力を呼びかけています。

(公社)いわき青年会議所
☎0246-24-0780(平日11:00~15:30)



広野町特産バナナ「綺麗」がプリンになりました

双葉郡広野町の特産バナナ「綺麗(きれい)」。農業不使用の安心安全と深い味わいが人気の綺麗が、プリンになりました!!「プレミアムバナナプリン ひろばーのごちそう」です。大切な方への贈り物に、自分へのごほうびに、極上プリンで幸せ気分♪

東北でもバナナは育つ、だから私たちが頑張ろう—東日本大震災と原発事故で打撃を受けた町内に元氣と希望をもたらそうと、広野町振興公社が取り組み始めたバナナ栽培。現在はプレミアムバナナとして人気を博しています。プリンはいわき遠野パパンと共同開発。丁寧な製法に加え香料・着色料は一切使わず、濃厚な味わい、なめらかな食感の逸品に仕上がっています。箱詰めは地域の障がい者施設のみなさんに委託するなど、さらなる地域貢献も意識しています。瓶入り90g、化粧箱入り3個セットで2,000円(税込)。二ツ沼総合公園内フルーツパーラーひろばーの休憩所で販売しています。

広野町振興公社 ☎0240-23-7704



皆様の投稿が湯本の魅力を紹介するデジタルマップに!

湯の街学園祭実行委員会では、デジタルマップ「湯の街魅力マップ」を作成するにあたり、皆様からSNSの投稿を募集します。

湯本に来たら是非食べてほしいモノは「#湯の街グルメ」。湯本温泉やお風呂にまつわることは「#湯の街千年湯」。写真や動画撮影におすす「#湯の街映えスポット」。湯本に来たら是非会って欲しい「#湯の街名物キャラ」。4つの部門のいずれかのハッシュタグをつけて画像と一緒にご自身のSNS(Instagram、Twitter、Facebook、TikTok、YouTube/shortのみ)に投稿してください。

10月16日まで募集、期間中なら複数の投稿も可能です。完成したマップは11月3日に開催される「第20回湯の街学園祭」でお披露目され、その後QRコード化し各地に掲示します。投稿者へは抽選でプレゼントも贈られます。

湯の街学園祭実行委員会
☎0246-43-2757(平日10:00~16:00)



「30日間 補聴器無料おためし」メガネ・補聴器の内山

「メガネ・補聴器の内山」各店では、「補聴器無料おためしフェア」を開いています。貸し出し期間は地域最長の30日間!!この機会にご自身の「聴こえ」と向き合ってみませんか? カウンセリングと聴力測定のと、適切な補聴器の機種を選びフィッティング。その後、30日間、無料で試聴体験ができます。【「視る」と同様に、【「聴く」ことは楽しさや感動など、生活にとって大切な部分です。ご相談者さまのお話しを親身に伺い、しますので、補聴器が初めての方、自分に合う補聴器が見つからないという方、お試しだけが希望の方も、どなたでもお気軽にご来店・ご相談ください」と同店。

「もしかすると聞きにくいかも...」「話しかけられても気付かない...」「みんなと同じテレビの音量大と、まったく聴こえない...」「聴こえ」の不安をお持ちの方、補聴器購入を考えるも自分に合うものに出会えるか心配な方、ぜひ利用してはいかがでしょうか?

植田本店 ☎0246-62-5468 磯原店 ☎0293-42-3794
勿来店 ☎0246-65-2970 泉店 ☎0246-56-6490
鹿島店 ☎0246-68-7676 平銀座店 ☎0246-88-1647
営業時間/9:30~18:30 定休日は各店舗にお問合せを



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
日本形成外科学会認定専門医
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
工藤 勝秀 先生
日本形成外科学会認定専門医
平成14年 大阪医科大学卒業

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12年 三重大大学卒業

おかげさまで22周年

キレイになりたいあなたへ 隆鼻術鼻すじを通す

低い鼻すじを通す、鼻を高くしたい場合は隆鼻術といって、一人一人の鼻にふさわしい、手術によるシリコン製プロテーゼを挿入します。手術は局所麻酔で鼻の穴のなかから行い、時間は15分ほどです。また、どうしても手術に抵抗がある方や、手術の前にお試しいたような感覚で鼻を高くしたい、という希望の方には、鼻のすじを通すシリコン製の注射一本でする隆鼻術があります。使用するシリコンの種類によって半年から数年、効果の持続が異なります。また、丸くて大きな鼻先を細くしたい、鼻の穴が大きいたるのを小さくする目的もあり、鼻のすじを通すシリコン製の注射一本でする隆鼻術は、鼻のすじはどれほど痛んで行えるものなのですか?はご相談ください。

厚生労働省認可のヒアルロン酸
ヒアルロン酸の種類による隆鼻術の効果目安
ジュビダーム/6~9か月
低吸収性ヒアルロン酸/2~3年

隆鼻術の治療
ヒアルロン酸...6,600円(税込)~
手術...198,000円(税込)

治療費用の目安	二重まぶた(埋没法).....44,000円~ 二重まぶた(埋没法).....98,000円 隆鼻術(ヒアルロン酸).....6,600円~ ヒアルロン酸(しゃ)1ヶ所.....6,600円~ サマール(顔たるみ).....99,000円 豊胸術(モチリパブリック).....517,000円 豊胸術(ヒアルロン酸)1ml.....3,980円	脂肪吸引1ヶ所.....187,000円~ タトゥー除去レーザー.....5,500円~ わきが・多汗症(手術).....264,000円 多汗症(ボツクス注射(両わき)).....44,000円 ケミカルピーリング(にきび).....11,000円 フォトフェイシャル(しみ・くすみ・赤ら顔).....18,700円
---------	--	--

※自由診療(保険適用外)です。※手術の前後は全てお試みの価格です。

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

Instagram @town_clinic

暮らしのお悩み解決

一足先に冬支度始めませんか?

9月は雨が降り続きやすく、高湿度でジメジメ。洗濯物は乾きにくく、浴室にはカビが生えやすくなります。そこで紹介したいのが浴室暖房乾燥機です。衣類乾燥の機能を持つ浴室暖房乾燥機(6枚程度)が約1時間乾燥するので、乾きも早く、臭いもありません。浴室乾燥は湿度が滑りやすい床も乾き、カビや結露の発生を抑えられ、また、これから冬に向けて気をつけたいのがヒートショック。急激な温度変化が体に大きな負担となり、年間約2万人の方が命を落としています。対策として浴室暖房のスイッチを入浴前に入れるだけで、約10分後には頭から足元までムラなく暖かくなるので、ご年配の方や高血圧の方も安心して入浴できます。

浴室暖房乾燥機はどんな浴室、脱衣所への設置もOKです。取り付け工事はおよそ半日で終了するのでお風呂に入れない心配もありません。早めにお風呂を暖かい状態に準備しましょう! 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(4)33148へ。

Vol.13 取付簡単!浴室暖房乾燥機

いわき郡山 常盤 八戸 盛岡 山形 秋田 岩手 青森 山梨 長野 新潟 富山 石川 福井 滋賀 京都 大阪 兵庫 奈良 和歌山 徳島 香川 高松 愛媛 高知 福岡 佐賀 長門 山口 広島 岡山 鳥取 島根 徳島 香川 高松 愛媛 高知 福岡 佐賀 長門 山口 広島 岡山 鳥取 島根

日本美容外科学会認定専門医 医療法人社団いわき 医学博士 理事長 石原 信浩

0120-107-455 0120-107-286

完全予約制

かざす ※院内の様子が見られます。

いわき市医師会から皆様へ

《第39回》新型コロナウイルス感染症治療薬の現状

そえだ医院 院長 添田 仁一 先生

今後、新型コロナウイルスがインフルエンザ並みの扱いになるうえで極めて重要な要素の一つになる。治療薬について現状をまとめてみます。

今年6月現在、我が国で認可されている新型コロナウイルス治療薬は8種類(表1)。うち重症化した症例に適用のある薬剤は①④の4種類で、主に以前からエボラ出血熱や関節リウマチの治療薬として使われており、最後の手段のような薬剤です。

我々開業医にとっても、また多くの患者様にとっても重症化を抑制し入院を回避する可能性のある、軽症から軽度の中等症に適用のある⑤⑦⑧の治療薬が重要になります。

⑤⑥は中和抗体薬の注射薬で、現在のおミクロン株には有効性が減弱しており、第一選択薬とはならないと思われます。

⑦⑧は経口剤であり、軽症の患者様から使用できるため、今後ますます有用になると思われまます。ただし現状では厚生労働省が買い上げ、配分対象医療機関に無償譲渡しており、認可が必要であり、インフルエンザのように一般開業医の判断で自由に処方できるようなにはなっていません。

ワクチンとともに治療薬を広く一般に使用し、感染と重症化を予防して医療崩壊を阻止し、経済活動や社会活動も維持して、ウィズ・コロナとしてインフルエンザ並みにうまくコロナと付き合うための課題として

は以下のことが最低限必要と思われまます。

(一) ワクチン接種の促進：コロナに罹ってできた抗体よりワクチンでできた抗体の方が強力かつ完全に抜けがない、明らかにワクチン未接種の感染者の症状は重く感染後の後遺症も出やすい、これらを理解してもらうことが必要です。

(二) 軽症に使用できる経口治療薬の開発と普及：このためには副作用などのデータや蓄積と検査、診断、治療を行う医療機関の増加が必須です。

いわき市医師会もそれらに向けて努力しております。皆様のご理解、ご協力をお願いします。

表1 承認済みの新型コロナウイルス治療薬

- ①ベクルリー点滴静注(レムデシビル)
 - ②デカドロン錠(デキサメタゾン)
 - ③オルミエント錠(パリシチニブ)
 - ④アクテムラ点滴静注(トシリズマブ)
 - ⑤ロナプリーブ注射液(カシリマブ・イムデビマブ)
 - ⑥ゼブデフィ点滴静注(ソトロマブ)
 - ⑦ラゲブリオカプセル(モルヌピラビル)
 - ⑧パキロビッドパック(ニルマトレビル・リトナビル)
- ※今後一般使用になるように現在調整中

そえだ医院

院長 添田 仁一 先生
いわき市常盤湯本町吹合55-1
TEL 0246668-6155

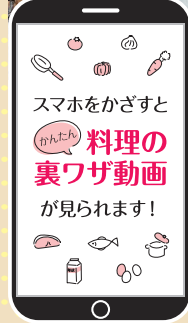


10年前の3・11そして新型コロナウイルスの試練がありますが、老人は荒野を目指す心意気で頑張りたいと思っ成21年開業の町医者です。

美味しくはじめる健康な食生活
ハッピー・レシピ



食感を楽しめる♪
レンコン入りゴマだれワンタン



豆知識 9月から旬を迎えるレンコンは、ビタミンB1・B2・C、カリウム、カルシウム、鉄が含まれていて、古くから漢方薬として重宝されてきました。野菜では珍しく貧血予防ができるビタミンB1、B2を多く含んでいます。購入する際には、全体的にずっしりしていてまっすぐなものと、穴の大きさがほぼ揃っているものがおすすめです。また、切り口が変色していたり穴の中が黒くなっているものは鮮度が落ちているのでご注意ください!

【材料(2人分)】

- 鶏むねひき肉..... 100g
- レンコン..... 40g
- 長ネギ..... 10cm
- ニラ..... 2本
- ワンタンの皮..... 1/2袋
- ニンニク..... 1片
- 新生姜..... 1/4個
- ポン酢..... 大さじ3
- 醤油..... 大さじ3
- 練りゴマ(白)..... 大さじ3
- 塩昆布..... 適量
- 酒..... 適量
- 塩コショウ..... 適量
- ゴマ油..... 適量
- ラー油..... お好み

【下準備】

- ①長ネギはみじん切り、レンコンは1～2cmのさいの目切りにする。ニラは小口切りにする。
- ②ニンニクと新生姜はすりおろしておく。
- ③ボウルに②と練りゴマ、ポン酢、醤油を加えて混ぜ合わせる。

【作り方】

- ①ボウルに鶏むねひき肉と長ネギ、レンコン、塩昆布を入れて酒とゴマ油、塩コショウを加えたらよく練り合わせる。
- ②ワンタンの皮に①を大さじ1のせ、皮の縁に水をつけてとじる。
- ③鍋にお湯を沸かし、沸騰したら中火にして②を入れ、中に火が通り浮き上がってくるまで約3分30秒ほど茹でる。
- ④お湯を切り器に盛り付ける。③のタレをかけ、ニラを散らしお好みでラー油をかける。

★おまけレシピ★
ツナとキノコの炊き込みごはん

【材料(4人分)】

- 米..... 2合
 - ツナ缶..... 1缶
 - 舞茸..... 1/2袋
 - ヒラタケ..... 1/2袋
 - ニンジン..... 1/4本
 - ゴマ油..... 少々
- ＜調味料＞
- みりん..... 大さじ1
 - 酒..... 大さじ1
 - 塩..... 少々
 - 醤油..... 大さじ2

【作り方】

- ①釜に米と調味料を入れ、2合の線まで水を入れる。
- ②舞茸は根元を切り落とし、手でちぎり分ける。ヒラタケは石づきを切り落とし薄切りにする。ニンジンは皮をむいて細切りにする。
- ③①に②とツナ缶、ゴマ油を加えて炊飯し、炊きあがったらよく混ぜる。



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・100 探せら

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

相双地区の
情報満載