

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することで、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!

Download on the App Store

GET IT ON Google play

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!!

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!

index

今月のテーマ

花粉症

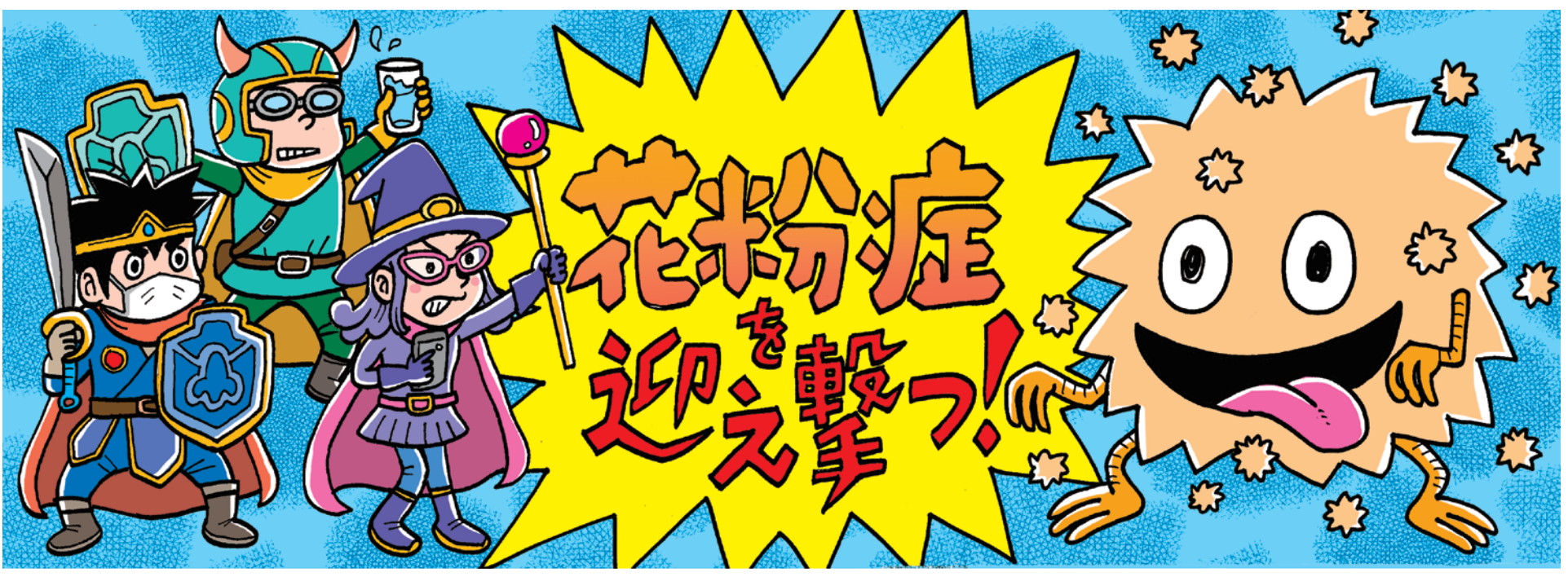
■花粉症を迎え撃つ.....P1~3

■晴れ時々子育て日和、わがまちのスポーツっ子ほか.....P4

■健康カレンダー/Healthy Action.....P5

■ハッピーレシピほか.....P6

■読者プレゼントほか.....P7



今年もこの季節がやってきました。花粉症の方には本当に憂鬱な時期かと思えます。私もそんな一人です。日本気象協会の「2017年春の花粉飛散予測」によりますと、今年のスギ花粉は福島では今月中旬から下旬に飛び始めるとのこと。花粉症の方にとってはつらい時期になるかと思えます。今回はLa暮らしが総力を挙げて「花粉との戦い方」をお伝えいたします。

実は私たちはすでに戦っていた

さていよいよ「花粉との戦い」が始まるわけですが、そもそも花粉症とはどういう状態なのでしょう。そこから考えてみます。

私たちの体に花粉が入ってくると、それを異物として認識し、受け入れるかどうかを考えます。体が「排除すべし!」と判断すると、花粉に対する抗体をつくります。抗体ができると、花粉が体に入ろうとした際、鼻や目の粘膜にある抗体と結合します。つまり、涙や鼻水とともに体外に放り出そうとするわけです。これが花粉症の症状なのです。

つまり、花粉症自体が、すでに花粉と戦っている状態だったのです。

花粉と戦う体を労いつつ「無理しなくてもいいよ!」と声をかけてあげたいくらいですが、体は休むどころか、戦うことをやめません。花粉が多くなればなるほど、鼻水やくしゃみ、涙が止まらなくなります。「半沢直樹」の「倍返し」よろしく、異物を排除しようという夜戦い続けてしまうのです。

逃げるは恥だが役に立つ

戦い(＝花粉症)をやめない私たちの体ですが、それを鎮めるにはどうしたらいいのでしょうか。大切なのは、花粉そのものを避けることです。徹底的に花粉から逃げる。これが花粉との戦いの鉄則です。

「逃げるは恥だが役に立つ」とはまさにこのこと。戦いと聞くと、どうしても相手に対して向き合うような印象がありますが、花粉に関していえば、逃げて、逃げて、逃げまくる。体を戦わせない。それが「戦い方」です。ちなみに「逃げ恥」の語源はハンガリー語のことわざだそうで、「恥ずかしい逃げ方だったとしても、生き抜く方が大切」という意味があるそうです。花粉から逃げてても恥ではありませんが、「La・暮らし」を読んです、花粉の季節を生き抜きましょう!

花粉に負けるな!

整体師の資格を取得して、いっしょに働きましょう!!

特別企画第1弾

新店舗オープンにつき

整体師大募集!

平成29年2月～3月31日まで(先着20名様限定)

株式会社リラックスグループ

整体医療総合学院

いわき校

いわき市鹿島町御代字柿境6-2

受講料は分割払いで、働きながら返済も可能。

整体師の資格取得者、また整体師として現在働いている方で、リラックスグループ店を希望される方も面接可能です。

【面接日】

2/1水 15水 16水 26日 27月 28火

3/1水 15水 16水 26日 27月 28火

面接時間は9:00～10:00

【場 所】

整体医療総合学院いわき校

お気軽にお問合せください

0120-045-901

TEL.0246-58-6838

携帯.090-2886-9914 担当:箱崎優子

毎日生徒さん募集中!!

ライトオン

モスバーガー

石井脳神経眼科

宇佐見GS

横浜ラーメンどんくろ家

柔道整復師

箱崎慧世

花粉と戦うための三カ条

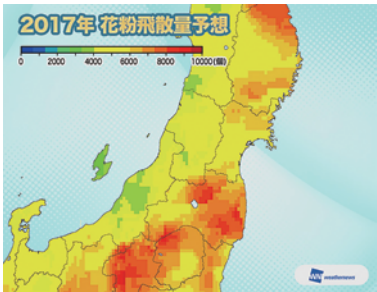
その1 花粉情報はマメに チェックすべし

「彼を知り己を知れば百戦危うからず」とは孫子の兵法ですが、それは敵が花粉症でも同じこと。その日の花粉の動向を把握し、対策に役立てることが大切。この季節になると、新聞やテレビの天気予報で花粉情報を見ることができるようになりますね。

気象情報を提供しているサイトやスマートフォンアプリも有効です。これらは、天気予報よりもより細かいエリアでの花粉情報を把握できる上に、今後の飛散量の情報なども充実しています。花粉症の人は、朝の登校や出勤前にチェックして対策に役立てましょう。

さて、気になるのは今年の飛散量。私も早速チェックしてみました。各種情報サイトでは、東北地方南部は「平年並み」の予報ですが、ほっとけない情報を見つけました。

なんと！東北は黄色いのに、いわきが真っ赤ではありませんか！実はいわき、過去には飛散量で日本一になったこともあるそうです。大雪の影響は免れたいわきですが、花粉は避けられそうにありません。



「提供：株式会社ウェザーニューズ」

山を守る男たち 花粉の最前線で聞く



さて、そんな中、日々杉と向き合っている人たちがいます。林業に携わる人たちです。現場はまさに花粉の最前線と言えます。山を守る男たちはいかにして花粉と戦っているのか。間伐作業の現場で、木材業「平子商店」の飯山芳晃さんに聞きました。

「花粉の季節は山、すごいですよ。花粉が煙のようです。木を倒したときもすごいですね。ゴーグルも真っ黄色になります」

花粉症の私は聞いただけで目が痒くなった気がします。ちなみに、花粉症の従業員はいるんでしょうか。

「2、3人います。でも、これといった対策がないんですよね。皆さんと同じです。ゴーグルして、マスクして、鼻にクリーム塗って。最近では、鼻栓みたいなものも詰めています」

鼻栓まで！山の男たちもまた、守りの戦いを強いられているのです。ちなみに、飯山さんは？

「私は花粉症じゃありませんよ」

よかったです。平子商店では現在、従業員を募集中。最後に冗談めかしてこう話しました。

- ・眼鏡+マスク
- さらに、スカーフ
- ・キャップ < ハット
- ・ウールやフリースNG
- ナイロン、綿Good



服の素材にも注意。2月はまだまだ寒いのですが、ウールやフリースなど毛足の長い繊維は、花粉がくっつきやすい上に、繊維の奥まで入り込んでしまいます。また、これらの素材は静電気も発生しやすく、花粉が落ちやすい要因となります。ナイロンや綿など、ツルツルした素材を選ぶようにしましょう。

その2 外の世界は花粉ばかり

「敷居を跨げば七人の敵あり」といふことわざがありますが、この季節は山でなくとも「敷居を跨げば無数の花粉あり」と言えます。できるだけ外出は避けたい方がいいのですが、まったく外出しないなんてことはできませんよ。

外出する際は眼鏡やマスク、スカーフをして、目や鼻に花粉が入らないようにしましょう。髪の毛に花粉がつかないようにするため、帽子なども効果的です。キャップよりも、ハットの方が、髪全体を覆うのでより有効だそうです。

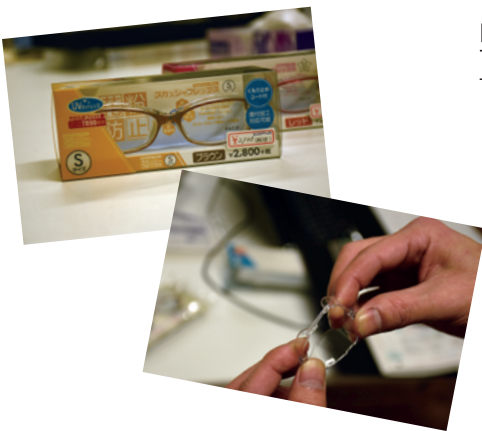
服の素材にも注意。2月はまだまだ寒いのですが、ウールやフリースなど毛足の長い繊維は、花粉がくっつきやすい上に、繊維の奥まで入り込んでしまいます。また、これらの素材は静電気も発生しやすく、花粉が落ちやすい要因となります。ナイロンや綿など、ツルツルした素材を選ぶようにしましょう。

目の対策は？

中でも症状が出ると最も辛く、デリケートな部分は目です。花粉から目を守るためには、どんなことが必要なのでしょう。

「花粉症対策の眼鏡が一番有効ですね。目全体を覆うことが大切です」

そう話すのは「メガネ・補聴器の内山」でSS級認定眼鏡士である高橋功さん。まさに眼鏡のプロです。



「普通の眼鏡でも効果がないことはないんですが、全体的に覆わないと花粉は入ってきます。髪が、髪全体を覆うのでより有効だそうです。」

「普通眼鏡でも効果がないことはないんですが、全体的に覆わないと花粉は入ってきます。髪が、髪全体を覆うのでより有効だそうです。」

着け慣れた眼鏡で過ごしたいという方は、このフードだけのものもあります。サイズにに応じて簡単に調整できるほか、何度でも着脱可能です。

ちなみに、コンタクトレンズはどうでしょうか。

「アレルギーや花粉に弱い方はコンタクトは基本的にNGですね。コンタクトは乾燥や花粉とか埃には弱いんです。花粉の季節になると、目にかゆみが伴いますし。眼鏡だと目に直接つけない分、炎症なども起きにくいです」

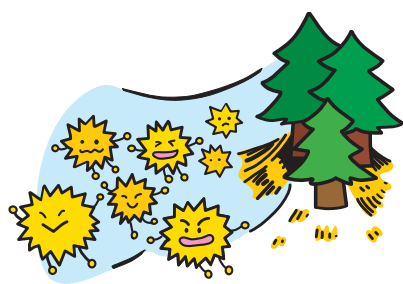
さらに、見落としがちなのが眼鏡についた汚れ。眼鏡には花粉もくっついてきます。

「眼鏡専用のクリーナーが手元がない場合は、中性洗剤でも落ちます。ただ、花粉は、隙間に入り込んでいますから、定期的に超音波洗浄機で汚れを落とすのがいいですね。眼鏡の劣化も防げますし。洗うだけでもいいので、来ていただければ。私も毎日課でやっています」

と、きれいな眼鏡でニコリ。地域の専門店で熟練のスタッフ。花粉対策のみならず、眼鏡全般についてもご相談に乗っていただけるそうです。

「眼鏡って見ればいいっていう感覚で結構いますけど、情報の80%は目から取っているんですよ。それだけ大事な部分ですから気を遣っていただきたいなと思います」

その通りです！私も筋金入りの花粉症で眼鏡っ子です。今年はきちんとケアしようと思いました。



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(関船上関バス停前)
☎ 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
(6号国道沿い) ☎ 32-3125
http://www.nagase-naika.com/

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
・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
地域連携室
☎21-5633

花粉症対策にはツボ押しも有効

花粉症の発症には、免疫力の低下・自律神経や腸内環境の乱れ・ストレス・運動不足など様々な要因が考えられ、生活習慣の見直しが必要です。

そこで今回は、それらに効果のあるツボをご紹介します。ツボを刺激する際には、清潔な手で、なるべく手を温めて行ってください。また、一ヶ所あたり、痛気持ちいい程度の圧で、ゆっくりと呼吸をしながら10～20秒刺激するのがポイントです。スクワットや踏み台昇降などの室内でできる有酸素運動も合わせて行うと効果的です。

気づいたときに!

1回1分

ツボ押し療法

今回の先生

女性のための鍼灸治療
とも鍼灸院
鈴木 智子 さん



鍼灸治療はおひとりお一人に合ったツボを選んで行います!

治療をご希望の方は
お気軽にご連絡ください!
0246-44-5070

1. 血流を良くする目のツボ

- ①眉尻と目じりの中央の少し外側にいった、へこんだ所を押します。
- ②目の下から親指一本分下の少しへこんだ所を押していきます。
- ③目頭と鼻筋の真ん中を押していきます。



2. 鼻の通りを良くする鼻のツボ

- ①眉間のちょうど真ん中を押していきます。
- ②小鼻の横を押していきます。

※副鼻腔炎でお悩みの方にも効果が期待できます。



3. 免疫力をあげる&自律神経を整えるツボ

- ①首を前に倒してぽこっと浮き出る骨の周辺に免疫力をあげるツボがあるので軽く押します。
- ②手足のつめの横には自律神経が整うツボがあるのでそこを押していきます。

お風呂上りに首の後ろや手足の先を、少し熱いと感じる温度でシャワーをあてるのもオススメです。



その3 室内の花粉対策

さて、最後は室内の花粉対策です。外出中は逃げたり守ったりの戦いでしたが、ここからは攻めていきましょう。室内に入ったら花粉はポイントを絞って撃退します。ポイントは「入れない」「払う」「掃除する」の3つです。

入れない

花粉の飛散が多い日は窓を開けないようにしましょう。洗濯物も同様で、日によっては部屋干ししましょう。特に布団はこの季節は部屋干しの方が無難なようです。

では花粉が飛んでいる季節は常に窓を閉め切って、部屋干しをすればいいかというと、そう

払う

でもありません。窓を閉め切って、部屋干しを繰り返すとダニやカビが増加します。花粉を避けてカビが増えるとは何だか本末転倒な上に、別なアレルギーの原因となる場合もあります。過度に窓を閉め切らず、適度な換気も必要です。

外出から帰ってきたら、上着などをしっかり払ってから室内に入ります。外に干した洗濯物についても同様です。きちんと払うことが大切です。「払っただけで本当に効果があるの?」と心配になりそうですが、外に干した洗濯物を手で払っただけでも、タオルは46%、Tシャツは65%、布団は57%の花粉を落とすことができますというデータもあります。(花王生活者研究センター)

掃除する

それでも花粉はゼロにはなりません。健康な生活のためには換気も必要です。最後はこまめな掃除で、室内の花粉を除去しましょう。トドメを刺します。窓や換気扇など、外気に触れる部分は丁寧に掃除した方がよいでしょう。フローリングは、そのまま掃除機をかけるのではなく、まず水拭きしてからかけた方が、花粉の飛散を防止できます。飛散防止の観点からも、花粉には水拭きが非常に有効です。寝具やじゅうたんの水拭きも有効とのこと。空気清浄機があれば完璧です。

さて、ここまでお伝えしてきた「花粉症との戦い方」はいかがでしたか? つらい季節だからこそ、できることから始めて、快適に暮らしていきたいでしょう! 症状が改善されない場合は、耳鼻科など、医療機関を受診することをおすすめいたします。

なんでも質問箱



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。ケガや病気、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

Q 最近の花粉症の治療法と注意することについて教えてください。

A

今シーズンのスギ花粉量は、例年より少なめと予測されています。気温も低く、まだスギ花粉症は先の話と捉えていいかもしれませんか?

当院では、例年正月明けに「スギ花粉が飛び始めた」と来院される方が数人いらっしゃいます。スギ花粉飛散のデータを確認すると、まさしくその日には飛び始めています。この方々は特別に敏感ですが、いわき市では正月明けからチラホラと飛び始め、2月中旬から下旬にかけて花粉飛散開始と言える程花粉数が増えています。

この時期に風邪をひくと鼻粘膜が炎症を起こし敏感になり、スギ花粉が付着すると症状が始まってしまいます。風邪は万病の元と言われる所以でもあります。

症状が出る1〜2週間前から目薬・鼻薬・飲み薬などの花粉症のお薬を使い始めて下さい。『初期治療』と言われる治療で、服用期間は少し長くなりますが効果的で、花粉量が少ないシーズンは症状が出ずに済む事もある程です。症状がごく軽いうちに始められれば初期治療と同様に高い効果が得られますので、出来るだけ早い時期の治療開始がおすすめです。

お薬の副作用を心配して、また服薬が面倒くさいと、かなり悪化してから来院される方がおられます。ひどくなるとお薬が効かなくなり、しかも副作用が多い強いお薬がたくさん必要になります。女性の場合、生理に影響を与える事もあります。花粉症のお薬で生理不順になるのはおかしいと思いませんか? 『初期治療』は花粉症の専門家が勧める治療法です。毎年花粉症で苦しんでいる方、今年は早めにお薬を始めてみませんか? 殆どの方は、まだ間に合います。

また、平成26年10月に舌下免疫療法薬「シダトレン」が発売され、いわき市でもこの治療を行っている方が増えていきます。良く効く治療です。ただ、重要な事は「薬剤を毎日服用し3年以上続ける事」。つまり花粉症の時期だけでなく年を通して毎日、しかも効果があつても3年以上続ける必要があります。根気が必要です。

最後にもう一つ。シーズン中に、今まで効いていたお薬が効かなくなった時は、厄介な合併症を併発した可能性があります。それぞれの専門家を受診して下さい。目なら眼科、咳なら呼吸器科、皮膚なら皮膚科、鼻なら耳鼻咽喉科です。



《ご回答》
村田耳鼻咽喉科
院長 佐藤 かおる 先生
いわき市平中平窪
細田町3-2
TEL.0246-22-0010

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

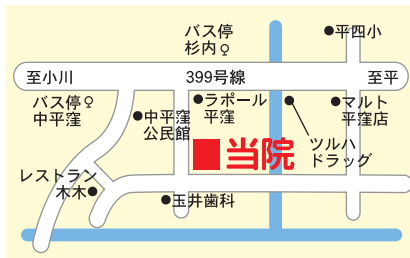
■診療時間

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

郷ヶ丘 AKAIKE CLINIC

あかいけ耳鼻咽喉科クリニック

〒970-8045 福島県いわき市郷ヶ丘2丁目55-2
TEL.0246-29-5333 FAX.0246-29-5335

■院長 / 赤池徹哉 ■診療科目 / 耳鼻咽喉科

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



OISHI ENT Clinic

医療法人 おおいし耳鼻咽喉科

日本耳鼻咽喉科学会認定耳鼻咽喉科専門医 院長 大石 剛資

診療時間	月・火・水・金
午前 9:00～11:30 午後 2:00～ 5:30	●
土	●
午前9:00～11:30 午後休診	●
休診日	木・日・祝日

いわき市内郷綴町川原田122
TEL.0246 (45) 3387
http://oishi3387.ftw.jp/



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。



すずかけサッカースポーツ少年団
松井 陽君(左) 木村幸正君(右)

すずかけサッカースポーツ少年団は1984年から続く伝統あるチームです。先を読むプレーでチームを引っ張る松井君。なんとリフティングが1,000回以上できる実力派で、仲間からの信頼もとても厚い選手だとか。「夢はプロサッカー選手になり、日本代表で活躍すること!」と教えてくれた木村くんはドリブルキープ力が抜群。熱い思いを力に日々練習に励んでいます。

現在はサッカーが好きな男女52名が在籍。たくさんボールに触れて技術力を上げることができることを増やすをモットーに練習に励んでいます。「アンダー17の日本代表選手が誕生しました。これからも地域に貢献できる人材の育成をしていきたい」(長岡監督)

すずかけサッカースポーツ少年団は、見学・無料体験を随時募集しています。練習日は、火・木・土曜日。火・木曜日は、16時～19時、土曜日は9時～12時まで。場所は、平第三小学校グラウンド。お問合せは090-4845-9780(長岡さん)まで。



lakurasu1@gmail.comまで写真や情報をお寄せください。

今月のトレンド

カカオポリフェノールの効能とは?

2月14日はバレンタインデー。普段お世話になっている方や友だち、大切な人にチョコレートをおあげる方も多いですね。最近では「チョコレートに含まれるカカオポリフェノールが健康にいい」という報告も多くなりました。そこで今回はこの効果・効能や巷での噂について調べてみました。

1 健康にどういいの?

カカオポリフェノールには抗酸化作用があり、心臓病のリスク低減・動脈硬化の抑制作用や生活習慣病の予防効果・脳機能の改善効果、またストレス抑制や冷え症・便秘改善などにも効果が期待できます。しかしポリフェノールは持続性が無いため、時間をおいて少しずつ食べるのがよいでしょう。

2 1日にどのくらいの量を食べればいいのか?

健康効果を期待するには、1日に200～500mg位(一般的なブラックチョコレートなら3～7かけ、高カカオチョコレート(カカオ90%前後)なら2～3かけ)のカカオポリフェノールを摂取すると効果的です。しかしチョコレートにはカフェインが含まれているので、小児や妊婦の方は多量の摂取を避けましょう。

3 たくさん食べるとにきびが出やすくなる!?

昔から言われることの多い噂ですが、現在の研究では「チョコレートをたくさん食べること、にきびの発生には直接的な関係はない」という報告がされています。とはいっても食べ過ぎは厳禁。バランスの取れた食事と十分な睡眠、そして肌をできるだけ清潔にして、にきびの発生を防ぎましょう。



■いわきは車がないと……
2人目を妊娠中で、上の子が赤ちゃん返りがすごくて、うちにいるとべったりです。外にいくとそうでもないんですけどね。だから、こういう子連れで来るイベントはいいですね。いわきは無料で遊べるところが結構多いのでそこは助

■おしゃれに目覚めた?
最近、4歳の娘が服を自分で選ぶようになりました。というか、自分で選んだ服しか着ないんです。
私が買ってきた服は着ないんですよ。だから、服を買に行くときは、必ず娘を連れて行くようにしています。おかげで、出費がかさみます。下着だけ買いに行ったりもしますが「この靴下がほしい!」とか言い出したりして、結局買っちゃうんです。

子育ての中で感じたことや本音、悩みなどを紹介する新コーナー「晴れときどき子育て日和」です。
今回は、先月ラトブで開催されていたイベント「ママフェス in いわき」の会場に来ていたママたちのお話です。

晴れときどき
子育て日和

Parents' real intention for Child care

かっています。イトーヨーカドーの「すくすく」とか、四倉の「チャイルドハウスふくまる」とかはよく行きます。
ただ、私は車がないんです。なので、主人がいないときはどうしても駅近になってしまっているのが悩みです。バスもあり本数も多くないですし、いわきは車がないとどうしても、行けないところが多いです。からね。(きたむらさん)

さて、この「ママフェス」。「子どもとママと一緒に来れるイベント」をコンセプトに、今回が4回目の開催となります。代表で、ママでもあり、サロンも営んでいる菊池里衣さんにもお話を聞きました。
「いわきは子育ての施設やイベントが多くないので、連れて行ってもすぐ飽きちゃうんですよ。かといって毎回遠出もできないし。
それから、美容とか、癒しかのお店って意外と子連れで行きにくいんですよ。気を遣うことが多いです。だから、子どもと一緒に来れて、ママが癒されて元気になるように、こういうイベントを始めました。家事や育児で大変なママも、たまにはご褒美で、来てほしいです」
次回は7月5日に開催予定。

子ども中心のファッショショを企画中だそうです。
さて、最後は編集室が取材で聞いたお悩みです。現在、パートで働いていて、5月に3人目を出産予定だそうです……。



■休みたい!でも……
予定日が5月下旬なんです。が、5月まで働こうかなって。なぜって? ぶっちゃけお金がついていかないから! 市の手当だけじゃやっていけないし、休むのが怖い。
上の2人の子のときは仕事してなかった。1人目は何とかなった。完全に仕事してなかった。っていうか、周りが止めました。2人目のときも何とかなった。でも、3人目は……無理! (笑)
働かなきゃ無理! やってけないよ。本当なら休みたい! これが本音です!
自分の親って、本当にすごかったんだなということに親になって思います。どうやってやりくりしてたんだろうって。子どもは授かりもの。すくすくうれいします。もう少し安心して産めたらいいなあと思います。(まいまいさん)

介護用品はアルプにまかせて安心。

介護福祉用品の販売、レンタル
住宅リフォーム 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

●月～土曜日/AM9:00～PM6:00 ●店休日/毎週日曜日・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～土曜日/AM10:00～PM5:00

●店休日/毎週日曜日・祝日

介護保険指定事業所 福祉用具事業所番号 0770401073



医療法人 清風会 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

いわき市常盤上湯長谷町堀ノ内72-5

TEL.42-2220 FAX.42-2250

http://www5.plala.or.jp/yo-naika

保険調剤・在宅医療を
バックアップ!

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

いわき市平谷川瀬字明治町 91-1

☎25-3600 FAX.25-3655

2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

2/5日	島田眼科医院	9:00～12:00	平菱川町	22-1677
	山口医院	9:00～17:00	平作町	24-1811
	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
	呉羽総合病院	9:00～17:00	錦町	63-2181
	ときわ会常磐病院	9:00～17:00	常磐上湯長谷町	43-4175
11土	須田医院	8:30～12:00	小島町	27-6060
	磐城中央クリニック	9:00～17:00	小名浜南富岡	53-3511
	緑川内科クリニック	9:00～17:00	錦町	68-6415
	織内医院	9:00～17:00	常磐関船町	44-1133
12日	白井外科胃腸科医院	8:30～12:00	平下平窪	25-3788
	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
	いわき湯本病院	9:00～17:00	常磐湯本町	42-3188
19日	中央台たなか眼科	9:00～14:00	中央台高久	29-1722
	たかはしクリニック	9:00～17:00	平上荒川	46-1231
	石井脳神経外科眼科病院	9:00～17:00	小名浜林城	58-3121
	こうじま慈愛病院	9:00～17:00	錦町	63-5141
	せき整形外科クリニック	9:00～17:00	常磐西郷町	84-9905
26日	白井外科胃腸科医院	8:30～12:00	平下平窪	25-3788
	坂本整形外科医院	9:00～17:00	平豊間	38-2830
	佐々木内科胃腸科	9:00～17:00	小名浜南君ヶ塚町	73-0345
	矢吹病院	9:00～17:00	佐糠町	63-1818
	そえだ医院	9:00～17:00	常磐湯本町	68-6155
3/5日	山口医院	9:00～17:00	平作町	24-1811
	中村病院	9:00～17:00	小名浜大原	53-3141
	なこそ病院	9:00～17:00	勿来町	65-7755
	ときわ会常磐病院	9:00～17:00	常磐上湯長谷町	43-4175
12日	たかはしクリニック	9:00～17:00	平上荒川	46-1231
	かしむら婦人科クリニック	9:00～17:00	泉玉露	56-2289
	櫛田病院	9:00～17:00	植田町	63-3202
	いわき湯本病院	9:00～17:00	常磐湯本町	42-3188



2017年1月19日現在

▶日曜小児専門当番医

9:00～12:00

5日	相原小児科医院	内郷御殿町	26-5551
12日	おおはらこどもクリニック	東田町	63-0001
19日	こんない子供クリニック	小名浜岡小名	73-8815
26日	ながい小児科	平上荒川	28-2535



●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(2月11日は9:00～翌朝7:00)

●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)

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。

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

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



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

泉

小名浜

植 田

錦

勿 来

いわきニュータウン販売所

中央台鹿島3の11の10 31-0620

小田桐新聞店

泉玉露2の12の6 56-5871

阿部新聞舗

小名浜字大原境西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

毎日・民報 錦販売センター

錦町花ノ井34 63-8222

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。



Healthy Actions

健康・福祉などに関する企画やイベントのご案内

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29年2月21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 ※参加費無料

【対象】 がん患者さんとその家族 ※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

2月のミニ講演会のテーマは「リラクゼーション法～穏やかなこころを保つために～」です。

【講師】 心理判定員

【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. 26-3117(平日/8:30～17:15)

「言葉から学ぶ心の元気講座とプチ料理教室&瞑想」講座

「心の元気と体の健康を手に入れよう!」をテーマに、毎月健康講座を開催しています。3月は心の元気のお話しと超簡単料理&瞑想! 盛りだくさんの内容でお届けします。

【日時】 平成29年3月8日(水) 10:30～13:00

【会場】 いわき市中央台公民館(参加協賛費 999円)

【定員】 30名 ※先着順 ※保育はありません

【内容】 心と体を元気にする講演や、ヨガ瞑想を行います。また素材にこだわった腹八分目ランチ弁当もご用意いたします。

【講師】 植木秀子先生

【持ち物】 筆記用具・マイ箸 ※動きやすい格好でお越しください

【応募方法】

お電話・メールより、氏名、連絡先、参加人数をお知らせください。(3月7日(火)まで)

E-mail info@genkinomotoiwaki.org

問合せ先▶認定NPO法人 元気の素カンパニー以和貴 Tel.51-3448(平日/9:00～17:00)

歯ピカリ教室

～かわいい歯をむし歯から守ってあげよう～

お子様の歯の健康について、むし歯予防の話からお一人ずつへの実技指導まで盛りだくさん。是非一度ご参加ください。

【日時】 平成29年2月3日(金)・17日(金) 10:00～11:30

【会場】 総合保健福祉センター1階 口腔保健室(参加料無料)

【対象】 10ヶ月から1歳2ヶ月までのお子様とその保護者

【定員】 10組程度 ※先着順

【内容】 以下の3つの内容をお届けします。

1. むし歯予防のお話(歯みがき・おやつ・フッ化物など)
2. 仕上げみがきの実技(歯科衛生士がお一人ずつアドバイスします)
3. お口の中のむし歯菌量チェック(希望のある保護者対象)

【持ち物】 親子健康手帳(母子健康手帳)・タオル

【応募方法】 お電話または窓口でお申込みください。

問合せ・申込み先▶保健所地域保健課健康増進係 Tel.27-8594(平日/8:30～17:00)



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



有限会社 小田桐新聞店 代表
小田桐 豊 さん

■泉の住宅街で30年

JR常磐線泉駅の北側、泉玉露の閑静な住宅街の中にあるのが、小田桐新聞店だ。この地で創業して30年。街もずいぶん変わったという。「家は増えたね。もともとここは田んぼみたいところだったからね。この辺は交通の便もいいでしょ。特急は止まるし、小名浜も近い」泉地区はもちろんのこと、近隣の渡辺町などのエリア約2500件を15人の従業員でカバーしている。

■山登りから販売店の世界へ

若いころは山好きで、登山ばかりしていたという小田桐さん。岩登りが主体で、谷川岳や北岳など、山という山に登ったという。「一年の半分は山にいました。そんなもんだから、新聞社に勤めていた叔父が『きちんと仕事をしろ』ってことで、店主候補生募集というのを見つけてきた。それに引っかけたんですね」最初は東京の販売店で8年ほど働いた後、この場所を紹介された。

「福島って聞いて最初は雪深いイメージで、最初は気が進まなかったんだけど、行ってみたら東京と変わらなかった」それから30年、泉で新聞を配達してきた小田桐さん。苦労した点を尋ねると、「何でもそうだけど、夢中でやってきたから。いちいち苦労とは思わないよ」と、これまでを振り返った。いわきの販売店の中でも老舗にあたる小田桐新聞店。「5、6年前は私も若手だったんですけどね(笑)皆さんガラッと若返った」周囲の販売店でも代替わりが相次いでいる。小田桐新聞店でも、息子さんが現在、配達の仕事などをしている。

■健康の秘訣はアウトドア？

健康の秘訣は「特にない」と話す小田桐さんだが、いまでも毎年山には登っている。渓流釣りも好きで、事務所には自らが釣った大物のアユやヤマメの剥製が飾ってある。まだまだ元気な小田桐さん。次に登ってみたい山を尋ねた。「飯豊山を縦走してみたいかな。2000m級で、アルプス並みだもんね」と、にこやかに話した。



《泉》小田桐新聞店
いわき市泉玉露2-12-6
TEL.0246-56-5871

La*coupon

● 美と健康 ● ヘアサロン ● グルメ ● パラエティ

- 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。



『へそヒーリング』ってなに!? へそ=健康ボタン!!

「へそヒーリング」とは、おへそ周りを丁寧にほぐしながら呼吸を整え癒すものです。【こんな方に!便秘、むくみ、ダイエット、腰痛、肩こり、ストレスフルな方】ご自宅でも手軽に実践できておすすめです。「イルチブレインヨガ」とは、へそや腸をほぐして、体と心と脳をスッキリさせる新感覚ヨガ!今ならヨガとヒーリングの同時体験ができますので是非この機会にご体験ください♪

へそヒーリング お試し体験 (30分) ¥1,000

【流れ】ボディチェック→おへそほぐし&呼吸トレーニング→アフターチェック 【利用条件】ご新規様のみ／予約時or入店時提示／2017年2月28日まで

体験レッスン+プチへそヒーリング (15分) ¥1,500

【流れ】通常ヨガレッスン→へそヒーリング 【利用条件】ご新規様のみ／予約時or入店時提示／2017年2月28日まで

イルチブレインヨガ いわき教室
所 いわき市 郷ヶ丘 4-26-26
開 受付時間 9:00~20:00
休 月曜日、他
因 あり
☎ 0246-38-7726
※レッスンはお電話に出られません。折り返しお電話いたします。



ワントーン明るい肌へ ほうれい線&目ジワ&たるみコース (60分) 肩甲骨周り+デコルテほぐし ¥12,000→¥3,000

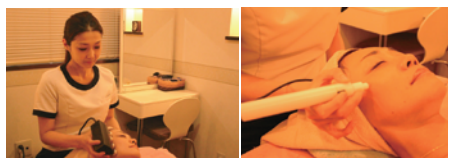
【利用条件】ご新規様のみ／予約時or入店時提示／2017年2月28日まで

乾燥肌にツヤと潤いを 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／2017年2月28日まで

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&目ジワ&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アンチエイジング美容機器を導入したコース!福島でお試していただけるのはここだけ。手の届かない深部を動かして、お肌のコリを和らげ、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

所 いわき市平正月町42-1

開 10:00~19:00

休 不定休

因 3台あり

☎0800-800-8866

http://sarai-world.com



2017.2月 両日献血に協力いただいた
皆様に粗品進呈!

イオンいわき店献血キャンペーン

献血
～あなたの献血で助かる命があります～
400ml献血にご協力ください。

2/5 回
9:30～16:30
※献血バス1台
※受付終了時間は16:00です

2/26 回
9:30～16:30
※献血バス1台
※受付終了時間は16:00です

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/福島県いわき赤十字血液センター
いわき市保健所
協賛/イオンいわき店(両日)
大東銀行(2/26のみ)
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 医薬品売場・一部の専門店にて営業時間が異なります
その他の売場 あさ8時～21時
イオンいわき店は献血サポーター登録企業です

完全予約制 子ども同伴可 グループOK キッズスペースあり

「シャボンフラワー」を使った シックな大人バレンタインアレンジ

花と向き合う楽しさや喜びを感じて、花感性を磨くレッスンは、花の触り方やパトリイなど、毎月季節に合わせたアレンジです。

2月のテーマは「シャボンフラワーアレンジメント」
～やさしい石鹸の香りも楽しめます～
2月2日(月)～25日(土)までお店にて開催いたします。

花あそびコース ¥4,000(税別)
(花器、花材込み)

青山ガーデンフラワー
所 いわき市平荒田目字中内南177-4
開 10:00～18:00
休 日曜日、祝日
因 あり
☎ 0246-34-8783

予約優先 子ども同伴可 メイクルーム 2名以上可

冬のくすみと乾燥対策 くすんだお肌をぷるんと艶やかに

おためしフェイシャル (55分) ¥1,900(税抜)
【流れ】毛穴吸引→フェイシャルハンドヘッドマッサージ→パック
ベーシックコース (70分) ¥3,500(税抜)
【流れ】おためしフェイシャル→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／2017年2月28日まで

気温と湿度の低下により肌にとって過酷な冬の時期は、うるおいケアに重点を置くのが吉。完全個室でお客様にあったプランをご提案します。

ポーラ・コスメティックエステサロン RITZ
所 いわき市郷ヶ丘1丁目47-2
開 10:00～20:00
休 不定休
因 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

やり放題のオーダーデザイン 高技術×低価格♡

ご新規様限定!
¥5,000以上のメニューから¥500引き
【利用条件】ご新規様のみ／予約時or入店時提示／2017年2月28日まで

あなただけのネイルデザイン! 時間や本数の制限がないマツエク! どちらも安心の定額料金制。あなたのわがままを叶えるサロンです♪

Nail&Eyelash Dear Honey
所 いわき市平上荒川字安草16-1
開 9:00～18:00
休 日曜日、祝日
因 あり
☎ 090-6781-6583

La・暮らし 読者プレゼント

応募締切 2017年2月28日(火)

●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3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「La・暮らし」を手にした場所(例:折込・マルト店頭など) ⑦ご希望の商品(国または国)を明記の上、Eメール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。



COCOAR2でスキャンして
応募用キーワードをゲット!!

かざす

A (株)ベジ・ワン北杜の
パプリカのぴくるす 1袋

10名様

B マルト商品券
2,000円分

5名様



かざす

La暮らしスタッフおすすめ

何を食べても美味しいと評判♪
ボリュームも大満足の中国料理店

西郷町カワチ薬品湯本店の北側にある赤い看板が目印の中国料理「桃源」は、サラリーマンから家族連れのお客さんまで訪れ、常連客も多い人気店です。レバニラ炒め(¥750)・イカと野菜のオイスターソース炒め(¥800)・半チャンラーメンセット(¥900)は、特に人気の一品。さらに旨味と具材がぎっしり詰まった季節限定の

手作り中華まん(¥300)はお持ち帰りにもオススメです。また座敷も用意されているので、小さいお子様のいるご家庭も安心してご利用いただけます。

La・暮らし 読者2月限定!

烏龍茶

一杯無料(通常¥270相当)

※お食事された方が対象です

※La暮らしを見たとお伝えください

中国料理 桃源
いわき市常盤西郷町落合20-1
営業時間/11:00~14:30/
17:00~21:00
(ラストオーダー:20:30)
定休日/水曜日、ほか
駐車場あり
0246-85-5485

NEWS&TOPICS



いわきサンバカーニバル in アリオス開催!

迫力のパフォーマンスで笑顔と元気を世界に届けるいわき発のサンバチーム「いわきベレーザ」。企業イベントやコンサートなど本格的なショーを行うなか、福祉施設でのボランティア・マラソン大会での応援など幅広く活動しています。メンバーは小学生から60代までと幅広く、楽器隊とダンサー合わせて総勢60名! 圧巻のステージをその目でご覧ください。



いわき芸術文化交流館アリオスにおいて「2017いわきサンバカーニバルinアリオス」を開催します。今回もゲストMCとして、小林克也さんが友情出演します。チケット絶賛発売中!!
日時:3月19日(日) 13:30~(開場13:00)
会場:いわきアリオス 中劇場
料金:999円
お申込み:アリオスチケットセンター
☎0246-22-5800
※写真を読み込むとレッスン風景をご覧いただけます

アカデミアサンバ
IWAKI BELEZA
随時メンバーを募集しています。
お気軽にお問い合わせください!
開催日:月2回金曜日 18時~22時
(子ども~21時まで)
開催場所:いわきアリオス中リハーサル室
HP:http://www.iwaki-beleza.com/
Email:iwaki.beleza@gmail.com

編集後記「まとめ」のコラム

VOL.5

花粉症と受験生

花粉の季節になると、毎年思うことがある。それは、やたらに「花粉症の自分はいかに辛いか」ということをアピールしてくる奴だ。私と花粉症なので、知らず知らずのうちにそうなるしななければいけなと思いつつ、それでもその手の話にはちょっと食傷気味である。そもそも花粉症の人にとっては、もうわかり切っている話だし、花粉症じゃない人にとっては、実感できない話。それなのに「ああ、外がつかれて。私は花粉症歴○年、もう毎年毎年……」云々、なんて言われたら、ただでさえこの憂鬱な季節、さらに気が重くなる。と、ここまで書いて「こんな気持ち、前にも感じたことがあったなあ……」と、デジャヴを感じ、考え、思い出した。

受験生である。

私は、どうもあの、受験生の「この世の苦勞を一身に背負っている」感じが苦手である。世の中も世の中で、「頑張れ受験生!」などと、受験生であるというだけで応援したりする。

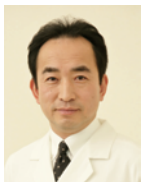
しかし、よくよく冷静に考えてみれば、いろんな生き方があるはずなのに、受験すると決めたのは受験生本人なのだ。苦勞してたって、不安だつて「そりゃ自分で決めたことだもの、ちゃんとやんなさいよ」なんて思ってしまう。嫌ならやめればいいのだ。

世の中も世の中の中で「受験生よりも応援しなきゃいけない人たちはいっぱいいるんじゃないか?」なんて思う。(まあ、往々にして受験生の応援は商売なんだから)

だいたい話が逸れてしまったが、受験も花粉症も、自分の辛さを他人も感じていてと思ったら大間違いない。まあ、花粉症は自分で選んだ値ではないから、受験と同列だとは思えないが……。辛さを孤独に我慢するというわけではない。度が過ぎる人達が苦手なのである。私なんかは気の小さな人間だから、辛い気持ちを一人で抱え込むことなんてできないけれど、ことさらに開けなければいけなくて、うかと思ふのだ。



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

17th ANNIVERSARY
Town Plastic Surgery Clinic

おかげさまで
17周年

キレイになりたいあなたへ

脂肪吸引について

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。

やせたい、細くしたいと思う部分の皮下脂肪を細い管で吸引し、サイズダウンやプロポーションを整えるのが脂肪吸引です。

手術は局所麻酔や硬膜外麻酔などで行い、日帰りが十分可能です。脂肪そのものが減ってしまうのでリバウンドがとて少ないのが特長です。術後はストッキングやボディースーツなどで形を整えます。

まずは、カウンセリングなどで、身体のどの部分までの程度細くしたいのかなどをきちんとお話し、手術や麻酔の内容、術後のアフターケアなどについてお聞きください。また、ごく稀ではありますが、手術のリスクなどもきちんと話を聞いたうえで、手術を選択することが大切です。

腹部の脂肪吸引 (35歳・女性) 担当医/石原信浩先生

Before



After



脂肪吸引の標準価格
200,000円~500,000円(税別)

「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

やわや寝具

・鹿島 S.C エブリア店 ☎0246-46-0557
・タウンモールリスボ店 ☎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

ぜひお店でお試しください

かざす

Fresh Vegetables
ベジ・ワン

農業生産法人 株式会社ベジ・ワン北杜

安心・安全な採れたてジューシー野菜
国産パプリカ

1キロ・2.5キロ 3色混合

アプリン食感とオリジナル調合のソースが絶妙
パプリカのぴくるす

5袋入・10袋入

ベジワン 検索

ネット販売では「ガスワンショップ」でしか買えません

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
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。	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。スタッフのオススメ情報などにも。	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暮らし編集室まで

※院内の様子が見られます。

かざす

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

日本美容外科学会認定専門医 医師法人きびたき会 医学博士 理事長 石原 信浩

0120-107-455 0120-107-286

PCサイト http://www.keisei.ne.jp/

いわき市平字三町目28-1 小松ビル2階(いわき駅前徒歩2分)

連休中も休まず診療いたします。

