



元気に楽しく!健康な暮らしを応援する生活情報誌

# Laの暮らし

4 April.2017 Vol.007 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

かざす

**MARUTO**  
本/いわき市勿来町窪田十条3番1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、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!!**

実際にこのワク内をスキャンしてARで動かしてみよう!

かざす

index

今月のテーマ

## 涙の効用

■ 知られざる「涙活」の世界……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 ■ La-coupon、ほか……P6

みなさん、最後に声をあげて泣いたのはいつでしょう。実は「泣く」ということは体や心にとって、とても大切だということがわかってきています。そのような観点から、最近、意識的に涙を流してストレスを解消する活動、題して「涙活(るいかつ)」が注目されています。

今回、La暮らしでは、先月開催された「涙活 1N いわき」の現場取材。さらに、この「涙活」のスペシャリストで、直木賞作家の志茂田景樹さんに単独インタビューを行いました。【インタビューは3ページに掲載しています】

加えて、ストレスだけに留まらない「涙と目の関係」についても解説。4月は環境の変化とともに、寒暖差が大きいことから、ストレスを感じやすい季節だそうです。そんな時期だからこそ、涙がもたらす効用を余すところなくお伝えします。

「心のこびりついたストレスってのは、いい涙を出すことで、洗い流すことができるんですね」

優しい口調でそう話すのは、直木賞作家の志茂田景樹さん。悲しいことや辛いことは、我慢するのではなく、思い切り泣いてスッキリしようと話します。

「思い切り悲しんで、辛がって、泣いてしまえば、あとはすっきり。時間が経つと、実は(そういう)思い出は心の宝になるんですね」

辛い思い出であっても大切にしたい。心の宝にする大切さを強調しました。ご自身でも兄を戦争で亡くした経験をお持ちの志茂田さん。悲しい思い出には違いありませんが、「一方で僕に力を与えてくれる、元気を与えてくれる思い出」と話していました。

### 「辛い思い出も心の宝に」直木賞作家が語る「涙活」



いわきの涙活の現場を取材!

## みんな涙が止まらない…泣いてスッキリしよう! 知られざる「涙活」の世界



涙が若干緩んできた感じがしなくもない私ですが、無意識のうちに、涙は堪えるものと思って生きてきた感じがします。

### 「涙活」がはじめた

「男ならメソメソ泣くんじゃない!」30代・会社員・La暮らしライター。の私。ごく平凡な男ではあります。が、こんなことを言われて育ちました。20代を終えて、涙

うことは体や心にとって、とても大切だということがわかってきています。そのような観点から、最近、意識的に涙を流してストレスを解消する活動、題して「涙活(るいかつ)」が注目されています。

今回、La暮らしでは、先月開催された「涙活 1N いわき」の現場取材。さらに、この「涙活」のスペシャリストで、直木賞作家の志茂田景樹さんに単独インタビューを行いました。【インタビューは3ページに掲載しています】

加えて、ストレスだけに留まらない「涙と目の関係」についても解説。4月は環境の変化とともに、寒暖差が大きいことから、ストレスを感じやすい季節だそうです。そんな時期だからこそ、涙がもたらす効用を余すところなくお伝えします。



そんな私ですから、若干緊張気味に向かった「涙活」の取材でしたが、行ってみると会場はほぼ満員。こんなに涙を流したい人がいることに驚きました。

「今日のメインは思い切り泣いてもいいこと。そうするとストレスが緩和されて、前向きになれます。そして、元気になれば笑えます。泣いて笑って元気でいきましょう!」

冒頭、そう挨拶する「涙活」ふくしま代表の猪狩弘之さん。泣くことの意義を説明したのち、いよいよ涙活がスタートしました。

ひとりで着れると毎日が特別な日に…

## 4月開講、生徒募集。

全15回/週1回・4か月間

お好きな会場、お好きな曜日、お好きな時間でお選びいただけます

**いわき本校** 常磐関船町上関20-1 申込締切/4月7日(金)

4月10日(日)・11日(月)・12日(火)・13日(水)・14日(木) START 毎日開催  
□午前の部/10:00~12:00 □午後の部/13:30~15:30 □夜間の部/18:30~20:30

**いわき南校** 中岡町4丁目5-6 申込締切/4月14日(金)

4月17日(日)・18日(月)・19日(火)・20日(水)・21日(木) START 毎日開催  
□午前の部/10:00~12:00 □午後の部/13:30~15:30 □夜間の部/18:30~20:30

**いわき平教室** 労働福祉会館3F 申込締切/4月19日(水)

4月21日(金) START 毎週金曜日開催  
□午前の部/10:00~12:00 □午後の部/13:00~15:00 □夜間の部/19:00~21:00

詳しいご案内は **きもの伝承会** 検索

受講料 1回500円

回数 全15回のカリキュラム (月4回・約4ヶ月で終了) 会費 500円/回 (毎月最初にその月の回数分を徴収します)

NPO法人 **きもの伝承会** Kimono Denshokai  
【いわき本校】いわき市常磐関船町上関20-1

お問合せ・お申込先 (受付センター)  
0120-900-229  
E-mail fukuya1@topaz.ocn.ne.jp  
フリーダイヤル、メールにてお気軽にお申し込みください。



涙のフルコース  
あなたの泣きツボは？

最初は泣ける朗読。教師と生徒の20年にわたる物語でしたが、開始7分で早くも会場からはすすり泣く声が聞こえてきました。10分が経過したところで、ハンカチで目頭を押さえる人が続出。気が付けば私も目頭が熱くなるのを感じました。



さらに続けて、母子のソウの絵本「ぞうの泣き」の朗読にいたってはクライマックスでいたいの方が涙腺崩壊。私もまた、例外ではありませんでした。

こうして終わった涙活。帰りには会場に笑い声がよく響いていたのが印象的でした。心なしか体が軽くなったように思います。同時に、感動ストーリーを見ていると大切な人を大切にすることがいかに大切なことかわかりました。

ちなみに、食べ物に好き嫌いがあるように、人によって、涙のツボがあるらしく、私は「家族が悲しみを乗り越える系」に弱い傾向があることに気づきました。これは効果的に泣くにあたって、非常に大切なことだそうです。

志茂田さんの泣ける話



そしていよいよスペシャルゲスト、本日のメインディッシュ。志茂田景樹さんの登場です。最初は、戦死した兄とのお話でした。戦地へ行く2週間前、自宅の結露した窓を使って、片仮名を教えて

飾りじゃないのよ涙は  
そもそも涙とは

そもそも、涙とは、眼球が汚れないようにするため、表面を潤す液体だということです。泣いていなくても、私たちの目は涙で覆われていて、常に涙は作られ続けています。

1日に成人で約0.6~1ml、子どもは約1.35mlの涙を出しているそうです。ちなみに目薬一滴は約0.05mlです。

涙は98%が水分で、残りの2%がタンパク質やナトリウム、リン酸塩など。血液とほとんど成分が同じなのですが、それもそのはず。血液が涙腺を通るときに、赤血球や白血球などはろ過されてしまいます。つまり、血液が涙の原料だったんですね。

さて、「涙のリクエスト」酒と泪と男と女」などと、漢字にもいくつか種類があり、「すみれ色の涙」とか「BLUE T



EARL」とか、様々な色にも例えられる「なみだ」ですが、実は3種類に大別されるそうです。基礎分泌、反射、情動の3つです。

「基礎分泌の涙」とは瞳が乾くのを防ぐために絶えず分泌され続けている涙です。「涙くんさよなら」とはいかず、涙は常に私たちの瞳を潤しているんです。

「反射の涙」は玉ねぎを切ったときや、ごみが目に入ったときに出る涙です。これも異物に対して目を保護しようとする涙です。まさに「ごめんよ涙」といった感じですね。

「情動の涙」は、悲しいとき、辛いときなど、気持ちが揺れ動いたときに流れる涙です。この涙が最もストレス解消に効果的だといわれています。名実ともに、涙は「飾りじゃないのよ」ということですね。ちなみに情動の涙は反射の涙に比べてナトリウムが多めなのだから、悔し涙は本当にしょっぱかったんですね！

Enjoy Exercise  
涙のあとはすっきり笑顔で  
表情筋を鍛えて新生活スタート!

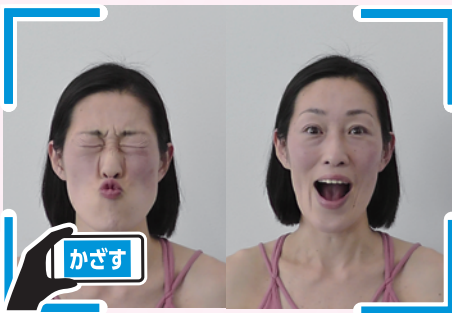
顔ヨガとは顔の筋トレのこと。表情筋を鍛えることで、小顔・若顔・表情美人を手にすることができます。効果を上げるポイントは「①正しい姿勢で行うこと②鏡で確認しながら行うこと③呼吸は止めずにゆっくりと④入浴中、または入浴後の顔が柔らかく保湿された状態で行うこと」です。 朝晩毎日続けていけば笑顔に自信が付き、心もHAPPYになること間違いなしですよ!

始めてみよう! 1回3分 顔ヨガ



今回の先生  
ヨガインストラクター  
シルバリーハビリ  
体操指導士  
坂本 由紀子さん

フリークラスやパーソナルレッスンまで、随時体験を受け付けております(シニア&マタニティもあり)。お気軽にお問合せ下さい。090-8781-4006



かざす

1. くちやくちやば (2~3回)

①鼻から大きく息を吸って、鼻の中心に顔のパーツを集めるように「シュー」と声を出しながら息を吐き出します。②息を吐ききったら、顔を四方向に広げていきます。【効能】顔全体の血行・リンパの流れを促進・むくみ改善



かざす

2. 双眼鏡のポーズ (5セット)

①目を囲むように、人差し指を眉毛の上に、親指をほほ骨の一番高い位置に置きます。②後頭部から押し出すように目を大きく開きます。③眉間のシワに注意して目を細めます。【効能】まぶたのたるみ改善・額のシワ改善



かざす

3. 顔のマッサージ (1回)

①こめかみをマッサージし人差し指で眉間を押します。②小鼻の横、ほほ骨に沿って耳の横まで押したら、指先で耳たぶをはさみマッサージ。③そのまま首の横を通り鎖骨まで下ろします。内から外に鎖骨をマッサージします。

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  
いわき市常盤関船町上関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 ☎21-5633  
地域連携室



### 美味しくはじめる健康な食生活 ハッピー・レシピ



happy recipe #007

意外と手軽に作れちゃう  
いつもの定番スープに仲間入り！  
時短♪玉ねぎたっぷり「とろとろココット」  
チーズのコクと玉ねぎの甘さが好相性♡

かざすと思わず実践したくなる  
「プロの小技巧」を見ることが出来ます！

#### 【材料】4人前

- 玉ねぎ 4個
- カンパーニュ(バゲット 厚さ1~2cm) 4枚
- チーズ 120g
- オリーブオイル 大1
- ニンニク 1片
- 水 800cc
- 塩 少々
- こしょう 少々
- パセリ 少々

- ⑥⑤とカンパーニュを耐熱容器に入れ、上にチーズをかける。
- ⑦250℃に熱したオーブンで8分くらい焼く。(オーブンによって調整)
- ⑧焼きあがったら表面に②を散らす。

- 【涙が出ない玉ねぎの切り方】
- ・玉ねぎを冷やすor温める
  - ・よく切れる包丁を使う
  - ・換気扇を回す
  - ・水中ゴーグルをする
  - ・マスクをする



#### ★コラボ企画★ La\*暮らし×ガスワンキッチンスタジオ ステラお料理教室

日時：2017年5月8日(月)10:00~13:00  
場所：常盤共同ガス  
【ガスワンキッチンスタジオステラ】  
内容：玉ねぎたっぷり「とろとろココット」&  
自家製酵母パンランチセット  
講師：TERAS 湯田 弘美さん  
受講料：1,000円  
定員：8名  
お問合せ/お申込先：0120-43-3148

#### 【作り方】

- ①玉ねぎを繊維に沿って薄切りにし、大きめのお皿にのせて塩を振り、ラップをせずにレンジに入れ600wで6分加熱する。
- ②パセリを細かく刻む。
- ③カンパーニュの表面をカリカリに焼き、表面にニンニクをすりつけておく。
- ④厚手の鍋にオリーブオイルを入れ、①を加え弱火でじっくり炒める。
- ⑤④が餡色になったら水を加え、塩とこしょうで味を整える。

では、なぜ涙を流すとリラックスできるのでしょうか。  
私たちの身体は普段、交感神経が優位に働いています。つまり、基本的には緊張状態にスイッチが入っているという事です。これは生きていく上では非常に大切なことなのですが、バランスも必要です。涙を流すことで、副交感神経が優位に働き、リラックスした状態にスイッチが入るからです。これにより、緊張がほぐれていきます。副交感神経はお風呂に入ったり、眠ったりするときも優位に働きます。泣くことはそれらと同じような状態になると考えてもいいかもしれません。

### ドライアイにも涙！ 涙の数だけ強くなる

さらに、木村眼科クリニックの木村肇二郎院長によりますと、涙を流すことはドライアイにも一定の効果があるそうです。  
「ドライアイを治すいまの方法は目薬

### 3つの「涙」とは？

基礎分泌の涙  
目の乾きを防ぐために絶えず流れている涙。

反射の涙  
異物に対して目を保護しようとする涙

情動の涙  
気持ち揺れ動いたときに流れる涙

かざす

「もっと長く恒常的に涙を流して、涙活も眼科医療に取り入れたらいいんじゃないかな」と私は思ったんです。ドライアイにも涙活ですね。で、みんな涙を流して、免疫力が高まるし、原発後の非常に暗い雰囲気ですけども、こういうイベントをやって、みんな、元気が出るんじゃないか。  
「涙の数だけ強くなる」というのは、気持ちや心だけではなく、目の中にも起きていることだったようですね。  
さて、お伝えしてきた「涙の効用」はいかがでしたか？冬から春へと季節が移り、新年度で環境の変化もあるこの季節。うきうきする反面、いろんなところでストレスも抱えやすくなります。時には涙を流して、気分をすっきりさせてみてはいかがですか。改善が見られない場合は、心療内科などの医療機関もあります。ストレスを抱えすぎず、すっきりして春を過ごしましょう！

## 泣いてしまえば後はすっきり 心の宝になるんです

直木賞作家に聞く「涙の効用」

志茂田景樹さん  
1940年生まれ。直木賞作家、タレント、ファッションモデル、教育講演など多方面で活躍。近年は絵本の読み聞かせ活動も精力的に行っている。

—いわきは何度目ですか？  
涙活としては二度目ですが、保険の調査員時代にいわきには何度か来ています。涙活について、事務局の寺井さんと共通するものがあって、こうして活動をしています。  
—涙の効用のようなものをご自身ではどう考えていますか？  
笑っていいことだけでも、笑うっていうのは割と、何ていいますかね、健康にとってもいいし、心身の調子をよくすると思いますけど、心のこびりついたストレスってのはやっぱり、いい涙を出すことで洗い流すことができると思います。はがれていくんですよ。

やっぱり、辛いとき、悲しいときは泣くのを堪えようっていうんじゃなくて、泣いていいと思う。遠慮しないで。特に一人の時。  
それと、そのあとすっきりして前向きになりますんで、変に耐えすぎちゃダメですね。辛い、悲しいっていうのはその通りに、とても自分がつらいんだ、悲しいんだでいいと思うんですよ。  
思い切り、悲しんで、辛がろうっていうことで、泣いてしまえば、後はすっきり。時間が経つと、心の宝になるっていう考え方なんです。イベントの中で話した私の兄の思い出も、非常に悲しい思い出なんですけど、時間が経ってみると、僕に力を与えてくれる。悲しいことも時がたてば、心の宝になるんですよ。

—最近、自身で泣いた経験は。  
一人がよく泣いています。映画見ても泣いてますね。だから、泣くのは日常的ですね。だから、人前であまり泣いてばかりいたら、泣きべそになっちゃうんで、一人でうまく泣くということですね。  
泣くとすっきりすること知っているんで、逆に泣きたくなる時もあります。ほかの人があまり感動しない場面でもたぶん泣いているでしょうね。  
最後のあいさつでは「来年もいわきに来る」と話していた志茂田さん。また我々を泣かせてください！

# 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

# 吉成内科

医療法人 清風会 YOSHINARI CLINIC

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://www.5plala.or.jp/yo-naika

# 小林眼科医院

院長：小林 豊茂

診療時間	曜日	月	火	水	木	金	土
AM 9:00~12:00		●	●	●	●	●	●
PM 2:00~5:30		●	●	●	●	●	●

<休診日>  
火曜午後・土曜午後  
日曜・祝日

駐車場完備

54-5123

いわき市小名浜南君ヶ塚町6-17  
小名浜支所バス停徒歩3分



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。



勿来ジュニアソフトテニススポーツ少年団  
青木 若葉さん(左) 首藤さやかさん(右)

今月から6年生になる2人ですが、すでに福島県でベスト4で全国大会に出場します。いわき最強の小学生ペアです。前衛の若葉さんは「ボレーやスマッシュが決まったときが楽しい」と話します。全国大会に向けて「前は1回しか勝てなかったので、今回は一つでも多く勝ちたい」と、後衛のさやかさん。この日は大人顔負けのラリーを見せてくれました。ペア歴も長い2人。全国にその名を轟かせてください!!

全国大会にも出場経験のあるチーム。「基本的にダブルスのソフトテニスは2人で1本のスポーツ。力を合わせることはもちろん、パートナーを思いやることや、最後まであきらめない気持ちを子どもたちに伝えたいです」(関根孝司監督)



入団者は随時募集しています。練習日は、土・日曜日の9:00~12:00まで。場所は勿来勤労青少年ホームのテニスコート。対象は小学1~6年生です。お問合せは090-7526-8047か takashi0719safety@docomo.ne.jp (関根さん)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

うつ病の症状や治療法とは・・・?

4月7日は「世界保健デー」です。「世界保健デー」では、毎年 WHO によって国際保健医療に関するテーマが選ばれ、この日を中心に世界各国でその年のテーマに沿った様々なイベントが開催されます。2017年のテーマは「うつ病」。そこで今回はうつ病の症状や治療法について取り上げていきます。

1 うつ病は誰でも陥る気分障害

うつ病とは、何をしてもやる気が出ず気持ちが落ち込んだり、趣味・好きなことが楽しめないといった精神状態がほとんど一日中、ほぼ毎日2週間以上続くことで、仕事や日常生活に支障が出てくる状態のことを言います。また睡眠障害や疲労・倦怠感、食欲の低下、頭痛、息苦しさや体重減少など、身体の症状としても現れます。

2 女性の方がうつ病になりやすい?

厚生労働省の「平成26年患者調査」の結果によると、うつ病など気分障害の患者数は調査を開始して以来過去最高になり、生涯で日本人の13人に1人はうつ病を発症すると言われてます。特に女性は、男性に比べ1.5~3倍の確率、さらに妊娠中や産後の女性は3人に1人が発症すると言われており、注意が必要です。

3 「うつ病かな?」と思ったらすぐに病院へ

うつ病も他の病気と同様、放置しておくとうどんどん悪化していきます。悪化した状態での治療は長期化することがほとんどなので、1のような症状が現れたらすぐに精神科・神経科・心療内科のある病院で診察を受けましょう。治療は一般的に、十分な休養と薬また考え方を見直す精神療法を組み合わせる方法で行われます。



子育ての中で感じたことや本音、悩みなどを紹介するコーナー「晴れときどき 子育て日和」です。  
特集は「涙」でした。そこで今回は、いわき市学童保育連絡協議会の総会で「子育て中に涙したこと」を聞いてみました。

■二十歳の自分は?  
授業参観で1/2成人式があつて、二十歳になったときの自分」という作文を読んだんですね。  
で、その中で娘は「私は、二十歳になったら優しい人になっているでしょうか。周りを幸せにできているかな」と書いていたんですね。  
〇〇になりたいとか、そういうことではなくて、人間的に大きく自分になれているかなというのを、二十人の中でうちの娘だけが書いていました。人に優しい言葉をかけるなり、人を気遣うことによつて、最終的には自分に返ってくるんだよと私はいつも言っている。それを受け止めて表現してくれたいことが私はとてもうれしくて授業中泣きました。マスクだったんで、マスクがびしょびしょになりました。  
(せつちゃんさん)

■子育てはみんなで  
長男のとき、出産や子育てをしながら、こんなに自分の時間がないものかと涙しました。自由な時間もないし、相談する相手もいないし。大変だった思い出があります。旦那の転勤についてきたんで、相談できる人もいなくて、知り合いも全然いなかったんですね。  
――同じ思いをしている人にアドバイス。  
ダメだなと思ったときは実家に帰ったりとか、子どもと一緒に出掛けたりとか、そうやってリフレッシュしました。  
我慢しないで「助けて」を言う。親だからとか、母親だから我慢しなくちゃではなくて、子育てってみんなでやらなくちゃいけないので。助けてを言えるのが大事ですね。  
(じゅんこさん)



晴れときどき 子育て日和  
Parents's real intention for Child care

■健気な気持ちに……  
うちの子、小麦とか卵のアレルギーなんですけど、保育園で食べちゃったんですよ。  
ああ、思い出すと泣けてくる。年長さんだったんで、自分でこれは食べられないというのをわかってはいるんですけど、先生の言うことを守らなさいいけない、食べ物を残しちゃいけないっていう、健気な気持ちで、食べてしまったという。子どもって気を遣っている

小学校1~6年生の子供たちが利用する放課後学童クラブは、共稼ぎの両親の強い味方です。  
いわきでは年々子ども数が減っている一方で、クラブの利用者は増えています。  
5年前は約1600人だった利用者が去年は2400人を超え、40だったクラブも、今年には60になる予定です。利用者の増加とともに、受け入れる態勢も変わりつつあります。父母会やNPOなど運営主体も様々です。  
そんな市内の学童クラブのうち、約半数が加盟しているのが、当協議会です。意見交換や運営方針を決める総会や、研修を定期的に行っています。  
会長の杉村理一郎さんは、「指導員や保護者の学習や交流とともに、地域にとって学童保育が重要であることを発信していきたい」と話しています。



いわき市学童保育連絡協議会  
事務局(キッズスマイルFPIいわき) 四倉町4-3-3(四倉児童クラブ内)  
☎080-6013-5056  
iwaki.shirenkyo@gmail.com

**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

**ALP (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

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**  
いわき市平谷川瀬字明治町 91-1  
☎25-3600 FAX.25-3655

最新型プレミアム補聴器登場

**試聴貸出し**

超小形耳掛型 耳穴型

真心と誠実がモットーのゆっくりにじっくり相談できる店

新日本補聴器株式会社 障害者総合支援法補聴器代理店

**新日本補聴器センター**

いわき市平谷川瀬三十九町55-3 (平競輪場前)  
☎(0246)21-9322  
☎FAX (0246)21-9322  
☎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!!



# 4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



2017年3月21日現在

## ▶休日当番医

4/2	新田目病院	10:00~16:00	平上荒川	28-1222
	すみのやリウマチ整形外科	9:00~17:00	小名浜住吉	58-1154
	なこそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
9	渡辺産科婦人科	9:00~17:00	常磐関船町	42-4567
	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
16	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
	中央台たなか眼科	9:00~14:00	中央台高久	29-1722
23	永井整形外科	9:00~17:00	小名浜西ヶ塚町	54-7722
	櫛田病院	9:00~17:00	植田町	63-3202
	かとう内科クリニック	9:00~17:00	常磐西郷町	72-0072
29	たかはしクリニック	9:00~17:00	平上荒川	46-1231
	ふじい医院	9:00~17:00	泉町	56-2288
	こうじま慈愛病院	9:00~17:00	錦町	63-5141
30	さかもと内科胃腸科クリニック	9:00~17:00	常磐関船町	72-2022
	長谷川整形外科医院	8:30~11:30	平五色町	25-5691
	小名浜生協病院	9:00~17:00	小名浜岡小名	53-4374
5/3	緑川内科クリニック	9:00~17:00	錦町	68-6415
	いわき草木台総合クリニック	9:00~17:00	草木台	28-1145
	新田目病院	10:00~16:00	平上荒川	28-1222
5/4	石井脳神経外科眼科病院	9:00~17:00	小名浜林城	58-3121
	矢吹病院	9:00~17:00	佐糠町	63-1818
	吉成内科	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	42-2220
5/5	長谷川整形外科医院	8:30~11:30	平五色町	25-5691
	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
	こうじま慈愛病院	9:00~17:00	錦町	63-5141
5/6	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
	中村病院	9:00~17:00	小名浜大原	53-3141
5/7	なこそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
	さいとう内科クリニック	9:00~17:00	佐糠町	77-1001
	加沢胃腸整形外科	9:00~17:00	常磐水野谷町	42-2198
5/8	ニュータウン腎・内科クリニック	9:00~12:00	中央台高久	46-0606
	磐城中央クリニック	9:00~17:00	小名浜南富岡	53-3511
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
5/9	小松医院	9:00~17:00	遠野町上遠野	89-2041
	はたの眼科	9:00~17:00	常磐関船町	42-2040

## ▶日曜小児専門当番医

9:00~12:00

2	相模小児科医院	内郷御殿町	26-5551
9	こない子供クリニック	小名浜岡小名	73-8815
16	むらまつ小児科	常磐関船町	72-0707
23	若松医院	平大町	22-3838
30	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  
■4月29日 9:00~翌朝7:00
- 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

## もっとよく知ろう ~増えている大腸がん~

いわき市医師会では、近年の大腸がんの増加に歯止めをかけるため、大腸がん検診と検査治療についての市民公開講座を開催いたします。

**[日時]** 4月8日(土) 14:00開演

**[会場]** いわき市文化センター ※参加費無料

**[内容]** 以下のプログラムで開催いたします。

1. もっとよく知ろう 大腸がん検診 2. 大腸がんの検査治療について ※質疑応答もあり

**[講師]** いわき市医師会大腸がん対策委員会委員長 佐々木内科胃腸科院長 佐々木高志先生 いわき市立総合磐城共立病院消化器科部長 高橋成一先生

**[参加方法]** 予約不要です。直接会場にお越しください。

問合せ先▶いわき市医師会 Tel38-4201(平日/9:00~17:00)

## 自閉症・発達障害児者の居心地の良い暮らしのために ~思春期の支援とコミュニケーションについて学ぶ~

自閉症・発達障害のお子さんとのコミュニケーションや関わりについて、自立支援のエキスパート奥平綾子さんに、その知識と支援ツールをわかりやすく講演いただきます。

**[日時]** 4月23日(日) 10:00~15:30(受付9:30~)

**[会場]** いわき産業創造館 会議室1(ラトブ6階)

**[定員]** 50名

**[対象]** 自閉症・発達障害児者に関わっているご家族や支援者、支援に関心ある方

**[参加費]** 4,000円(一日参加が基本です)※午前・午後のみをご希望の方は、2,000円になります。

**[講師]** 奥平綾子さん 「おめめどう」代表

**[内容]** 以下のプログラムで開催いたします。

1. コミュニケーションについて ~「コミュニケーションで大事なこと」「筆談とは」など~ 2. 思春期以降の関わりについて~「母子分離」「自分で選ぶ・決める」「予算軸(お小遣い)の話」など~※質疑応答・支援グッズの紹介の時間もあり。※お昼は各自ご用意ください。

**[応募方法]** (株)おめめどうネットショップからお申込みいただくか、メールまたはTEL・FAXにて「おめめどう」まで、お名前・ご住所・TEL&FAX・関わっておられるお子様の年齢(学年)・あれば肩書き(所属)をご連絡ください。振込用紙をお送りいたします。

ホームページ: <http://omemedo.tanba-sasayama.com/>

メール: [haruyanne@omemedo.tanba-sasayama.com](mailto:haruyanne@omemedo.tanba-sasayama.com)

TEL&FAX: 079-594-4667

問合せ・申込み先▶おめめどう Tel&Fax.079-594-4667(平日/9:00~17:00)

## 糖尿病と共に歩む

糖尿病の最新の話題や新型血糖測定器の実力、またクリニックスタッフによる糖尿病劇場を行います。お気軽にご参加ください。

**[日時]** 4月8日(土) 14:00~16:00

**[会場]** いわき芸術文化交流館 「アリオス小劇場」 ※参加費無料

**[内容]** 以下のプログラムで開催いたします。

1. 「革新的発明:血糖値は針無しで測れる時代に!」~「かざすだけ」新型血糖測定器の実力~ 2. 「新しくなったHbA1c管理目標値」 ※その他糖尿病最新の話題など 3. 「明るく楽しい糖尿病劇場」 キャスト:たねだ内科クリニック スタッフ一同

※希望者には「血圧」「血糖」を無料で計測!また個別質問コーナーも実施いたします。

**[講師]** たねだ内科クリニック 院長 種田嘉信先生

**[参加方法]** 申込み不要です。直接会場にお越しください。

問合せ先▶たねだ内科クリニック Tel.45-3303(月・火・水・金/9:00~12:30 14:30~18:00 木・土/9:00~12:30)

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。

4/2	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター	400mLのみ
3	9:30~17:30	イオンいわき店	400mLのみ
7	9:00~11:30 13:30~16:30	いわき市保健所 県いわき合同庁舎	400mLのみ
9	9:30~11:30 13:00~16:30	イオンいわき店	400mLのみ
14	10:00~11:30 13:00~16:30	いわき市役所	400mLのみ
16	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター	400mLのみ
17	15:00~16:30	松村総合病院	400mLのみ
23	10:00~16:30	ヨークベニマル新谷川瀬店	400mLのみ
29	14:30~16:30	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 【献血受付日】 【献血受付時間】  
いわき出張所 毎週火・木・土曜日9:00~11:30/  
0246-29-5624 (祝祭日含む) 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

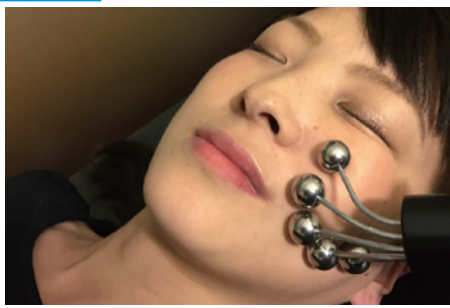
毎日新聞・福島民報・スポニチのご購読は私たちへご相談ください。



# 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。



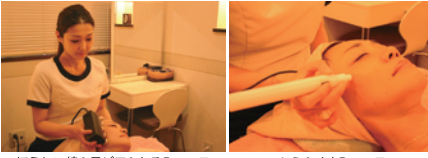
**ワントーン明るい肌へ**  
**ほうれい線&目ジワ&たるみコース (60分)**  
 肩甲骨周り+デコルテほぐし  
**¥12,000→¥3,000**  
【利用条件】ご新規様のみ/予約時or来店時提示/2017年4月30日まで

**乾燥肌につやと潤いを**  
**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来店時提示/2017年4月30日まで

完全予約制 女性専用 子ども同伴可 メイクルーム **かざす**

## 春の素肌ケア♪紫外線対策でシミ・シワ・たるみを増やさない!!

1年で1番紫外線が多いのは春!冬の乾燥などで刺激に弱い状態のまま強い紫外線を浴びることは、お肌の老化を加速させる原因となってしまいます。そうなる前にたっぷり保湿でお肌をバリア。お肌の状態にあった最新美容機器を使い、トラブル知らずのプルプル柔らかい肌へと導きます。お肌を傷つけず、痛みのない安心なフェイシャルです。



<ほうれい線&目ジワ&たるみコース> <シミ&くすみコース>

**シミ・シワ・たるみ 沙羅以**  
 所 いわき市平正町42-1  
 時 10:00~19:00  
 休 不定休  
 入 3台あり  
**☎0800-800-8866**  
<http://sarai-world.com>

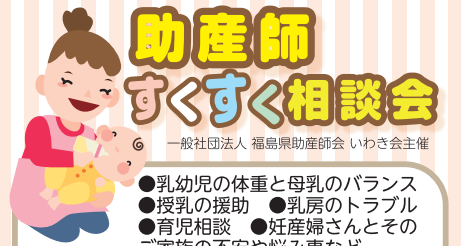
予約優先 子ども同伴可 メイクルーム 2名以上可



春は毛穴がつまりやすい!?  
 明るいつや肌を手に入れるケア!

**毛穴洗浄・小顔&リフトアップエステ**  
 おためしフェイシャル (45分) ¥1,900 (税別)  
【流れ】毛穴吸引→フェイシャルハンドヘッドマッサージ→ピーリング→保湿  
 フェイシャル (70分) ¥3,500 (税別)  
【流れ】おためしフェイシャル→ヘッドマッサージ  
【利用条件】1枚につき1名様ご利用可/予約時or来店時提示/他クーポンとの併用不可/2017年4月30日まで

加齢や生活習慣によって脂肪細胞のかたまりが肥大化し、たるみの原因になっていることに着目したフェイシャルです。  
**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  
 時 10:00~20:00  
 休 不定休  
 入 あり  
**☎0246-38-9775**



**助産師 すすく相談会**  
 一般社団法人 福島県助産師会 いわき会主催

● 乳幼児の体重と母乳のバランス ● 授乳の援助 ● 乳房のトラブル  
 ● 育児相談 ● 妊産婦さんとそのご家族の不安や悩み事など

助産師による親切・丁寧なアドバイスが大好評!  
 安心子育てをサポートいたします

**日時 毎月第4土曜日**  
**AM10:00~12:00**

**場所 イオンいわき店3階**  
**ベビー売場内 こどもの遊び場**

対象:0歳~母乳育児終了までの乳幼児、お母さん(ご家族)、妊産婦

**AEON イオンいわき店**  
 いわき市平正三倉68-1TEL.0246-41-3000(代)  
 1F食料品/日用品売場 あさ7時~22時 その他売場 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

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

花と向き合う楽しさや喜びを感じ、花の香りや色を癒されるレッスンです♡花の扱い方やハサミの使い方まで学べます。生花に合わせたアレンジです。毎月季節の花に合わせたレッスンです。予めご了承ください。

4月のテーマはハーブのスワッグ  
 →ドライになる素材を使って~  
 4月11日(火)~22日(土)までお店にて開催いたします。  
**お花遊びコース ¥3,780 (税込み)**  
 (花器、花材込み)

**青山ガーデンフラワー**  
 所 いわき市平正町目字中内南177-4  
 時 10:00~18:00  
 休 日曜日、祝日  
 入 あり  
**☎0246-34-8783**

「いいね!」を押して最新情報をフォロー!

La × Facebook

**La暮らしがFacebook始めただって!?**

La暮らし編集室

「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**

**やまや寝具**

・鹿島 S.C エプリア店 ☎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

紙面が動く!?! ARって何??  
 まずは体験してみよう!!

Step.1  
 読む前に...  
**無料アプリをダウンロード**

AR再生用無料アプリ **COCOAR2**

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**

「かざす」マークのある青い枠内にカメラを向けると……  
**たった1分で準備完了!!**

パンダのアイコンをタップするとアプリが起動します

アプリ簡単使い方がガイド

COCOAR2をよろしくお願ひします!

最初の起動時は、COCOAR2の使い方が4ページ分表示されます。左へスワイプしてページをめくり読み進めてください。読み終えたら、左上の「終了」をタップするとよいよアプリが起動します!

**2017年度 新規生徒募集**

ライズアカデミーの学習システム & サポート

1. 学力別の個別カリキュラム
2. スモールステップ授業 (目標の細分化)
3. 苦手科目の戻り学習・得意科目の先取り学習
4. 反復チェックテスト
5. 自宅学習の習慣づけ
6. 小学生から英検チャレンジ 4技能強化 (マンツーマン skype 英会話導入)

自主性を養い 学ぶ力を育てます!

いかに早くスタートダッシュをきるかが大事。試験までの日数は全ての受験生にとって平等です。直ぐに行動に起こすか、先延ばしにするかで大きな差が生まれます。学校の授業より先行して学ぶ生徒や苦手克服で戻り学習に動かし生徒など、一人一人のニーズに応えます。一年後に希望を叶えませんか?本気であれば十分に掴み取れます!

● 授業料 (税込)  
 小学1~3年 5,830円~  
 小学4~6年 9,070円~  
 中学生 11,880円~  
 高校生 17,820円~

2017年 合格実績  
 磐城高校 (2名)、磐城桜が丘 (3名)、湯本 (2名)、  
 いわき光洋 (1名)、いわき総合 (1名)、平工 (2名)、  
 いわき秀英 (3名)、磐城緑蔭 (1名)

● 入塾までの流れ ☎☎でお問合せ ☞ 面談・体験授業のご予約 ☞ 入塾 (最大4コマまで無料) ☞ お申込み面談 ☞ 授業スタート

**自立型個別指導塾** ☎0246-38-5241

**ライズアカデミー** ライズアカデミー 検索

<https://www.rise-academy.jp/>  
 970-8051 いわき市平六町目 2-10 白土ビル 2F  
 support@rise-academy.jp

**2018年卒**

**大学・短大・専門学校 説明会開始!**

2018年卒合同企業説明会各地で開催中

詳しくは **マイナビ** で!

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

お客様の笑顔のために。(株)マルトは、よりよいサービスをご提供することによって"お客様のしあわせ"を創造する企業を目指しています。



## La\*暮らし 読者プレゼント

応募締切 2017年4月30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5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(AまたはB)を明記の上、Eメールにてご応募ください。  
※皆様の個人情報は、プレゼントの抽選・発送およびそれにかかる業務にのみ利用し、原則としてご本人の承諾なく目的以外への利用または第三者への提供は致しません。

COCOAR2でスキャンして  
応募用キーワードをゲット!!

かざす

**A** 常磐共同ガス(株)の  
携帯リングホルダー **10名様**

**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

人をハッピーにする  
チーズケーキ、ここにあり!

チーズの看板がひとときわ目立つかんらくや、小名浜寺廻町の洋菓子店が並ぶ通りにあるチーズケーキ専門店。「自然とハッピーになるチーズケーキを作りたい!」という思いで、素材から作り方すべてにこだわった手作りのケーキを提供しています。その数なんと18種類以上!「お父さんのチーズケーキ」「繭まゆ」などユニークなネーミングのケーキが並びます。中でも人気の「かんらく巻き(¥180)」は、ふわふわのロールケーキの生地の中に餅が入った新食感ケーキ。一度ご賞味ください!



La\*暮らし 読者4月限定!  
**チjuマju**  
1つプレゼント(通常¥120相当)  
※¥500(税抜)以上お買い上げいただいた方が対象です  
※La\*暮らしを見たとお伝えください

チーズケーキ専門店 **かんらくや**  
いわき市小名浜寺廻町16-1  
盛喜ビル1F ※平日もございます  
営業時間/10:00~17:00  
定休日/火曜日  
駐車場あり  
**0246-38-3688**

## NEWS&TOPICS

### 土日診療 あったかいわき泉整骨院 3/1オープン!

旧6号国道沿い極楽湯近くに位置する「あったかいわき泉整骨院」。整骨院では珍しくガラス張りの店内はとて開放的! 柔道整復師・整体師の資格を持つ3名のスタッフが知識や経験を共有し、お客様の状況に合わせた幅広い治療を行います。「患者さんからありがたうと言って頂けるのが一番嬉しいです」と笑顔で話す松本院長。患者さんの悩みを引き出すコミュニケーションを心がけ、痛みの根本的な原因を探ります。またお子様連れのお客様にもお越しいただけるよう、手が空いたスタッフがお子様を見ていてくれることも。今までなかなか足を運べなかったお母様も通院しやすそうですね。他にも、背骨・骨盤矯正を行っています。【いわき市泉町本谷道上8 0246-58-5235】

## 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 阿部新聞舗  
代表取締役 阿部 浩治 さん

■三足のわらじ  
いわきの中でも広い小名浜地区を担当するのが阿部新聞舗。加えて、勿来地区もカバーしている。「本業が一番大事ですが…」と前置きしながら、話し始めた阿部さん。昨年度は多忙な一年だったという。

販売店の経営に加え、小学校のPTA会長に、少年野球チームの父母の会長も務めた昨年度。二足ならぬ三足のわらじである。「昨年とはとにかく野球でした。誰かがやるしかないし、日中動ける仕事をしているので」と笑いながら話すが、人望なしにはできないこと。会員をまとめ、調整して、変えるべきところは変える。学校の環境整備やチームの円滑な運営に奔走した1年だった。

■健康の秘訣は?  
最後に健康の秘訣を聞くと「子どもと触れ合うこと」とのこと。多忙な中でもできるだけ時間をとってコミュニケーションをとるようにしているそうだ。一緒にランニングをすることもあった。「私の方が先に息切れしちゃいますけどね」阿部さんは、そう言って、恥ずかしそうに笑った。

■努力家でアイデアマン  
もともとの出身は茨城県龍ケ崎市。父が毎日新聞の販売店を営んでいた。十数年前に小名浜の販売店の後継者として阿部さんが引き継いだ。「右も左もわからない状態でした」と、当時を振り返った阿部さん。

《小名浜》阿部新聞舗  
いわき市小名浜字大原境西97-11  
TEL.0246-92-4363

## 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

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

美容外科にかかり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? ホームページでのデザインはきれいで内容などが充実している一見よさそうに見えても、実際のドクターの治療の腕まではなかなか判りませぬ。

結局、経験や技術があり、信頼できる専門のドクターがいるのか患者さんにとって判断が難しいかと思えます。そのような場合に、学会認定専門医を参考にされるはいかがでしょう。日本美容外科学会(JASAS)およびJASAPSは、美容外科の一定以上の経験年数と学会登録年数(おおよそ7年以上)と実績を、根拠に基づいて学会より厳しく審査後承認し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外科に携わっており、その中で日本美容外科学会認定専門医はわずか2000名ほどです。この認定専門医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持ったドクターであることが認定されています。美容外科選びにも参考にされてはいかがでしょうか。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ました。患者さんとドクターの間には「素晴らしい相性」が必要だと考えては、有名な病院だから、ということではなく、ご自分に合った美容外科のドクターを探して下さい。

担当医を紹介します

Dr.石原 信浩 先生  
Dr.森 俊夫 先生

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

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 医療法人けいたき会 医学博士 理事長 石原 信浩

いわき院が新しく移転します。(4月下旬)  
PCサイト <http://www.keisei.ne.jp/>  
いわきタウン形成外科 検索 [info@keisei.ne.jp](mailto:info@keisei.ne.jp)  
いわき市平字三丁目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。

かざす 院内の様子が見られます。

## 当社の家庭用都市ガス・プロパンガスをご利用のお客様へ朗報!

### 毎月のガス料金でポイントが貯まります

2017年4月START  
※2017年6月引き落としから

常磐共同ガスは全力で皆様の家計を応援します

100円ごとに1ポイント  
ポイント還元率1%

使い方自由自在

- ガス器具購入にご利用
- 共通商品券に交換
- 共通ポイント(Gポイント)に交換
- お好みの商品に交換

お申込はホームページから 常磐共同ガス 検索

来れば得する2日間 豪華賞品がもらえる抽選会、ピンゴ大会などイベント盛りだくさん!  
ガス器具・リフォーム商材など大特価でご奉仕!

## 春のガス展

4.22+23日 常磐共同ガス(株)小名浜営業所構内  
9:30~16:00 会場 いわき市小名浜前沼1(大原街道沿い)

Gas One 常磐共同ガス 株式会社 本社/福島県いわき市常磐湯本町日渡74-7

この看板が目印です



# “ここから”のカフェから 新しいことはじめませんか？

第96回バラエティショー

## いわきダンススクール 蒲生先生と Shall we dance?



すてきな音楽とともに、華麗なダンスを

いわきダンススクールは、社交ダンス、スポーツ競技ダンス、ジュニアダンスなど、幅広いジャンルのダンスの指導を市内各地で行っています。市内外のコンテストに出場し、入賞を重ねています。経営・指導の蒲生勝則さん(福島県ボールルームダンス連盟副会長)と妻の恵美子さん、全東北プロ・ラテンアメリカンチャンピオンの後藤洋平さん、蒲生智美さんが創り出す魅惑の世界が、観客を楽しませています。

2017年4月14日(金曜) 開場 PM 1:00 開演 PM 1:30 場所 ころの駅御宿ぶどうや  
どなたでも参加できます。詳しくはお電話にてお問い合わせください。

介護のことでなにかお困りのことがありましたら、ぜひご相談ください。

## 入居相談随時受付中!!

TEL:0246-54-5000

### サービス付き高齢者向け住宅 御宿らくや

### サービス付き高齢者向け住宅 御宿ぶどうや

楽に楽しく過ごしていただきたい

ひとりひとりが集まって、寄り添い過ごしていただきたい



ご利用料金				
家賃	食費	管理共益費	生活相談費	合計
50,000円	580円×3食×30日 52,200円	18,500円	介護4.5 30,000円	150,700円
50,000円	580円×3食×30日 52,200円	18,500円	要支援、介護1~3 20,000円	140,700円

上記+介護保険負担金(1割負担、所得に応じ2割の方)の他に医療費、雑費などがかかります。  
入所一時金 300,000円

## ころの駅 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動しています。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「ころの駅」へ  
なんでもお気軽にご相談ください  
TEL:0246-54-5000