



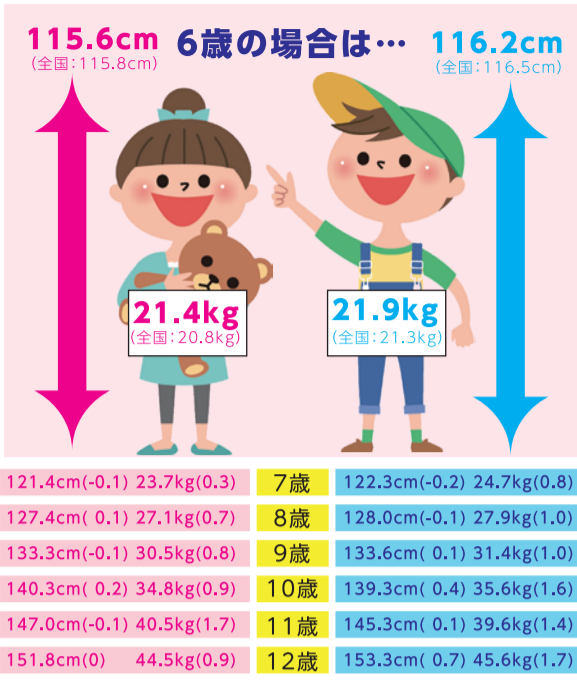


1時間目  
算数

数字でチェック！  
いわきの子どもたちの  
成長は？

まずはじめに、いわきの子どもたちの発育はどのような状況なのでしょう。数字で見えていきましょう。

6歳、小学校1年生から。身長は全国平均並み。体重は重めですね。



※カッコ内は全国平均との差。出典：平成27年度いわき市児童生徒発育の現状



2時間目  
国語

「アレルギー」  
一番の問題は  
「コミュニケーション」

では、2時間目からは子どもの病気について考えていきましょう。

統計によりみると、いわきではアトピー性皮膚炎やぜんそくの子どもが全国平均に比べて高い傾向にあります。2012年には、東京・調布市の小学校でアナフィラキシーショックの疑いで、不幸な事件が起きるなど、最近では食物アレルギーについても関心が高まっています。

そこで今回は、いわきでアレルギーの子どもや家族の交流活動をしている「もぐのび」の皆さん取材しました。

アレルギーの子どもは親は考えることがたくさんあります。例えば、乳アレルギーの子ども。学校で給食の牛乳を飲まなければ大丈夫でしょうか。

いま学校では牛乳パックを洗うんですよ。洗ったものが少し飛んじやっても症状が悪くなったりするんですよ。こぼした牛乳を拭いた雑巾もありますよね。

もちろん、食品を買うときには、原材料チェックは欠かせません。裏返して細かい文字をチェックするのは一苦労です。

それに加えて、症状の改善が進んでいないと病院の先生に責められたり、幼稚園や小学校の先生に取り合ってもらえないこともあったりするそうです。厳しいことばかりのようですが、代表の緑川琴江さんは「もぐのび」のメンバーに次のように呼び掛けています。



学校の先生もお医者さんも敵じゃないよということ。きちんと手続きをふめば「ママが頑張ってるから私たちが頑張ります」って味方になってくれる。私たちが困っていることは、言わなきゃわからないから、説明できるような伝え方を考えようねって。

大切なのは「伝え方」と「情報」だと緑川さんは強調します。

どこまで意思疎通が取れているかなんですよ。保護者もどこまでがセルフかNGか、意外とわからないままだったりします。「3歳くらいになると症状が出たけどいまはわかりません」とか結構多いんです。きちんと診断を受けて、本当に食べてはいけないのか、触ってはいけないのか、毎年必ず確認する。わからないから、医師に聞く。これまでの情報を持って、先生に開示するだけで結構違いますよ。

今年は小学校の入学式前に「もぐのび」のメンバーで情報共有して、独自のひな形を作り、自分の子どもについて、症状に応じた対応を細かく書いたものを学校に提出しました。提出にあたり、最初は緊張したそうですが、学校とは良好な関係を維持しているそうです。

こっちは「正しいこと」と、つい夢中になっちゃうんですが、実はこっちはわからない、向こうもわからないという状況だと思って、「コミュニケーション取る」と、ちょっと楽になるのかなあと思いますね。

「わからない」ことが「無理解」になり、やがて「誤解」になるとするのは、どんな場所でも起こりうること。状況しだいでは、どちらの立場にもなり得る私たちですから、伝え方とともに、わかるようにすることも必要ですね。

「もぐのび」では月1回の交流会のほかに、勉強会や料理教室などを行っています。アレルギー医療の最新情報から、「あのスーパーに食べられるものがあつたよ」という情報まで。様々な情報共有を通じて、悩みを軽くする活動を行っています。



いわき市アレルギー子交流会「もぐのび」  
Facebook: <https://www.facebook.com/mogunobi/>  
メール: [chiwitz\\_typer@yahoo.co.jp](mailto:chiwitz_typer@yahoo.co.jp) (緑川)  
▼今年度初の交流会があります  
◎日時: 5月17日(水) 10:00~13:00  
◎場所: 鹿島公民館  
◎会費: 500円  
◎参加希望の場合は、Facebookページかメールでご連絡ください。

**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  
四倉町上仁井田字北姥田6-1 (6号国道沿い) ☎ 32-3125  
<http://www.nagase-naika.net/>

医和生会 山内クリニック  
理事長 山内俊明  
いわき市平谷川瀬字三十九町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い  
・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)  
・ハルバステーション  
総合窓口 ☎21-5633



3時間目  
理科

### インフルエンザもまだ 注意!これから気を つけたい感染症

冬に猛威をふるうイメージのインフルエンザですが、いわきでは4月3日〜9日の間に、166人が感染するなど、まだまだ注意が必要で、県内全域で比較してもいわきはまだまだ感染者が多い傾向にあり、福島県感染症情報センターの発表では、流行の度合いも上から2番目のレベルになっています(4月18日現在)。市が2月に出した「警報」も依然継続中です。

そこで、今後の感染症について、常磐湯本町・そえだ医院の添田仁院長にお聞きしました。



インフルエンザは、A型が流行した後にB型が流行して、それから収束するのが通常パターンですが、今年はB型の流行中にもA型がみられるようです。いまは流行の主流派B型ですが、A型もみられます。

さらに、今年はウイルスの流行が長引いているとのこと。

例年よりも今年は早い時期から感染者が出ました。早く始まって、長引いている印象です。5月過ぎても油断はできませんですね。

こうなると、いつまで続くか気になるところですが…。

ウイルスは1年中いて、それが活動できるかどうかという点なんです。インフルエンザウイルスは寒くて乾燥しているのが好き。暑くてじめじめした夏は活動できなくなります。もう少し暑くなってくると、今度はアデノウイルス(プール熱)など、別なウイルスへの注意が必要ですね。

ありがとございました。まだまだ油断できないインフルエンザは、やはりマメな手洗い、うがいとマスクで予防するのが大切ですね。寒暖差が比較的大きなこの季節ですから、早寝早起きと栄養をしっかりと摂ることもお忘れなく。

アデノウイルスは重症化する危険性もあります。もし、感染が疑われるようであれば、早めに医療機関を受診しましょう。



4時間目  
保健

### 歯ブラシだけでは防げない? むし歯を減らすために

こどもの健康で気になることのひとつといえば、むし歯ではないでしょうか。永久歯ともなれば、読んで字のごとく一生モノ。小さなころから歯は大切にしていきたいですね。

さて、いわきのこどもの歯ですが、決して良い状況ではありません。2015年度の調査では、全国でむし歯のない小学生は49.24%。一方、いわきは36.53%にとどまっています。全国に比べて10%以上高い現状。これは「何か原因があるに違いない。そして対策も必要!」ということ。いわき市歯科医師会の先生お二人にお聞きしました。

むし歯の起こる原因はわかっている、砂糖摂取と、口の中の細菌と、歯の質と考えられています。この3つが影響してむし歯が発生するので、それぞれに対してケアすれば予防できるはずなんです。

そう解説するのは、歯周病など口腔衛生が専門の鈴木崇夫先生です。では、そのケアとはどのようにしたらいいのでしょうか。手始めに歯磨きの方法は…。

基本的にむし歯は歯ブラシだけでは予防できません。ブラッシングはむし歯の予防にはならないというイメージで、甘いものを制限しようという言い方を患者さんにはよくします。

磨き残しがあるとむし歯ができます。生懸命磨いているつもりでも、汚れが取れづらい歯と歯の間とか、歯ブラシが届かないところ、深いところにむし歯を作ります。なので、砂糖をどれだけ摂取しないかということになるわけですね。

そう話すのは、小児歯科が専門の鈴木広幸先生です。

こどもが大好きな甘いものはむし歯菌も大好き。まったく食べさせないのは難しいですが、お菓子を食べるときは組合せを考えて水やお茶にするなど、工夫次第で減らすことはできます。ちなみに、5000ミリリットルペットボトルのスポーツドリンクには角砂糖8個分が入っているのだとか。スポーツ前や中だけ飲むようにすれば、だいぶ砂糖を減らすことができます。とはいえ、歯磨きは大切な歯のケア。どんなことに気を付けたいのでしょうか。

基本的には寝ている時にむし歯はできますので、寝る前の歯ブラシが大切になります。(広幸先生)

寝ているときは唾液の分泌が減り、菌が活動しやすくなるそうです。夜、寝る前はもちろん、昼寝をする子は昼もした方がよさそうですね。部分部分で磨くのではなく、

始めた場所から右回り、左回りで口の中をぐるぐる回すようなイメージで磨くのがコツで、くちびる側、ペロ側、そして噛む側で3周すればすべての歯に歯ブラシが当たります。



力加減は歯茎にあたって白くちょっと変わるくらい。力を入れようと落ちない汚れは、歯ブラシが届かないか、歯石になっっているからで、専門の機械でないとなれないです。(崇夫先生)

いわきのこどもにむし歯が多い現状をどう見ているかも聞きました。

県内の他地域と比べると悪くはないのですが、全国的にはまだまだ厳しい状況です。学校の先生も含め、大人の意識を変えていく必要があると思います。まず大人が自分の口の中の健康を意識できないと、こどもだけを変えていくことはなかなか難しいです。(広幸先生)

学校の健診後、治療勧告書を出すんですが、それを持って来て治療する率も低いように感じます。(崇夫先生)

データでもいわきは、未処置の歯がある小学生が34.6%(全国:25%)と、3人に1人がむし歯を治療していないことがわかっています。さらに、最近では保護者のむし歯への意識が二極化している印象だそうです。

学校の健診を見ていると、むし歯がある子はいっぱいあって、ない子は全然ない。意識の差がすごくある印象です。(崇夫先生)

親も学校の先生も、勉強が遅れるとかクラブ活動とか、いろんな事情はあるかもしれませんが、そんな場合ではない口の子もいます。将来のことを考えれば、こどもの口の中を見てほしいなと思います。(広幸先生)

甘いものを食べすぎないことと、日ごろからの意識が大切ですね。むし歯は一刻も早く治療して、いつまでも健康な歯を維持しましょう。

**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 清風会 **吉成内科**

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

SOEDA CLINIC 医療法人 **そえだ医院**

理事長 医学博士 添田仁一

内科・外科・小児科・アレルギー科・皮膚科

	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	○	○	○	○	○	△
14:30~18:00	○	○	—	○	○	—

休診日: 日曜・祝日・第4土曜・第5土曜

68-6155 いわき市常磐湯本町吹谷55-1  
http://www.soeda-clinic.jp



5時間目  
体育

めざすは全国だ!!  
体幹をきたえて筋力アップ!!

P2でもお伝えした通り、全国体力テストで過去最高点を出すなど、震災後の低迷から改善されつつある福島のこどもたちの運動能力。小学5年の女子は全国平均を上回りました。その他の学年は全国平均を下回っていますが、その差は確実に縮まっています。今回は、こどもでもできる筋力と体幹を鍛えるトレーニング。毎日繰り返して、全国を目指そう!

始めてみよう!1日3分トレーニング!



今回の先生  
スポーツクラブ  
ルネサンスいわき  
小林 祐介さん

ルネサンスいわきでは、スイミングスクールや体操教室など、各種ジュニアスクールも開講しています。お問い合わせはHPか0246-21-1333まで。



かざす

1. 飛行機のポーズ

①「気をつけ」の姿勢をとり手を横に広げる。②片方の足を後ろにまっすぐ伸ばしながら体を前に倒す。10秒キープ。終わったら反対側もやろう。軸足もまっすぐ伸ばすのがポイント。【効能】バランス感覚や体幹力の向上。



かざす

2. V字腹筋

①体操座りの姿勢を作る。②両手をまっすぐ伸ばし、続いて足もひざが伸びきるまで伸ばす。③このまま10秒キープして、何度か繰り返す。【効能】お腹を鍛えることで、きれいな姿勢を維持できる。



かざす

3. ヒップリフト

①あおむけに寝て両ひざをくっつけたまま立てる。②この姿勢のままお尻を持ち上げ体を滑り台のようにする。③もとの姿勢に戻し、同じ動作を10回程度繰り返す。【効果】お尻の引き締め、体幹力の向上。

ここまでお伝えしてきた「こどもの健康」ですが、いかがだったでしょうか。子育てには、様々な悩みが付きものです。その中でも、健康は決して小さくはない関心事だと思えます。今回は、日常のちょっとしたことや、知っておいて損はないものを中心にまとめてみました。こどもの健康に、お役に立てれば幸いです。

さて、最後は番外編。急なこどもの病気のときに、頼れる味方をご紹介します。



夜は9時に寝る習慣を

太陽の光を浴びよう

しっかりよく噛んで

健康づくり、体力づくりのために、まずは、「早寝早起き朝ごはん」始めましょう。

また、朝食の効果としては、体内に溜めておくことのできないブドウ糖を摂取し、脳の活発な活動を促すことです。朝起きたときにボーっとして、やる気がおきないのはブドウ糖が不足しているからです。ドリンク剤やゼリーなどの補給剤ではなく、バランスの取れた食事をしっかりと良く噛んで食べることで、脳が活発に働き午前中からしっかりと活躍できる状態を作ります。また、口から食べ物が入ることによって、胃や大腸が動き始め排便にもつながります。

朝の光を浴びると頭がスッキリと目覚め集中力を高めるホルモンが活発に分泌されます。朝の光を浴びて昼に活発に活動することで、睡眠を促すホルモンが合成され夜ぐっすり眠ることができるようになります。

睡眠には心身の疲労を回復させ、脳や体の成長に役立つ働きがあります。寝る時間が遅くなると、寝ている間に分泌される成長ホルモンの分泌に悪影響を及ぼします。できれば午後9時には就寝するよう心がけましょう。

「子どもの救急」にはホームページもあります。トッパーには、「発熱」「けいれん・ふるえ」など、いくつかの項目があります。この項目から、こどもの様子に合わせて「ぐったりしている」「あやすと笑う」などのチェックボックスをクリックすると、「救急車で病院に行く」「タクシーや自家用車で病院に行く」「おうちで様子を見る」といったように、対処法が出る仕組み。必要なものや連れていく際の注意点など細かな点に配慮されています。

6時間目  
道徳  
正しい習慣  
早寝早起き朝ごはん

迷ったときには「#8000」電話機によって繋がらないときは024(521)3790へ(福島県内の場合)。

この背景には小児救急の過酷な実態があります。「こどもの救急」のHPにより、乳幼児の時間外受診がうなぎのぼりに上昇していること。その結果、医療事故や医師の過労、本場に必要ない救急の手が行き届かないなどの弊害が指摘されています。

子どもの急な病気に困ったら、まず!

**小児救急電話相談**  
#8000

救急にかかる前に! お子さんが急な病気の時に役立ちます

ONLINE 子どもの救急  
http://kodomo-qq.jp/

厚生労働科学研究費補助金(地域医療基盤開発推進研究事業)により作成

夜、突然熱が出た! やけどをしてしまった! でも病院はどこも閉まっている... 救急車を呼ぼうか、それとも明日まで待つか... 子どもの急な病気やけがは、なかなか判断がつきにくい。特に赤ちゃんの場合は、自分で病状を話せないなど、不安なことも多いはず。

深刻な場合はすぐに119番ですが、迷ったときには「#8000」にかけましょう。毎月、「La暮らし」の当番医のページでもご紹介していますが、「こどもの救急電話相談」の窓口につながります。ここでは、看護師や保健師、医師がこどもの様子を聞き取り、対処法などについてアドバイスしてくれます。

「子どもの救急」にはホームページもあります。トッパーには、「発熱」「けいれん・ふるえ」など、いくつかの項目があります。この項目から、こどもの様子に合わせて「ぐったりしている」「あやすと笑う」などのチェックボックスをクリックすると、「救急車で病院に行く」「タクシーや自家用車で病院に行く」「おうちで様子を見る」といったように、対処法が出る仕組み。必要なものや連れていく際の注意点など細かな点に配慮されています。

夜、突然熱が出た! やけどをしてしまった! でも病院はどこも閉まっている... 救急車を呼ぼうか、それとも明日まで待つか... 子どもの急な病気やけがは、なかなか判断がつきにくい。特に赤ちゃんの場合は、自分で病状を話せないなど、不安なことも多いはず。

放課後  
夜間  
#8000って?  
夜間のこどもの急な病気に

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

AP (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 077401073

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 いただきます

超小形耳掛型 耳穴型

真心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 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!!



# 5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

2017年4月19日現在

5/3 憲法記念日	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
	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
4/6 みどりの日	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
	さいとう内科クリニック	9:00~17:00	佐糠町	77-1001
5/5 こどもの日	加沢胃腸整形外科	9:00~17:00	常磐水野谷町	42-2198
	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
	小松医院	9:00~17:00	遠野町上遠野	89-2041
7/7	はたの眼科	9:00~17:00	常磐関船町	42-2040
	中央台たなか眼科	9:00~14:00	中央台高久	29-1722
	たく整形外科医院	9:00~17:00	泉玉露	56-8833
	榎田病院	9:00~17:00	植田町	63-3202
	ゆうクリニック	9:00~17:00	植田町	63-1611
14/14	比佐医院	9:00~17:00	常磐湯本町	43-2313
	にしゃま耳鼻咽喉科医院	9:00~17:00	泉玉露	56-8733
	なこそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
21/21	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
	すみたか内科クリニック	9:00~17:00	泉町滝尻	75-1560
28/28	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
	かもめクリニック	9:00~17:00	草木台	28-1010
	小林胃腸科・肛門科医院	9:00~17:00	小名浜元分	53-4466
6/4	榎田病院	9:00~17:00	植田町	63-3202
	常磐腎臓泌尿器クリニック	9:00~17:00	常磐下船尾町	43-1200
	山内クリニック	9:00~17:00	平谷川瀬	25-8181
	ふかや耳鼻咽喉科	9:00~17:00	小名浜住吉	58-1187
6/4	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

## ▶日曜小児専門当番医

9:00~12:00

7/7	こんない子供クリニック	小名浜岡小名	73-8815
14/14	森のこどもクリニック	植田町	38-7227
21/21	若松医院	平大町	22-3838
28/28	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
- 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

## 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】 5月16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

5月のミニ講演会のテーマは「口腔ケアについて」です。

【講師】 緩和ケア認定看護師

【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)

## いわきのミセス&シニアのための美・カルチャープラチナム

「女性としていつまでも輝き続けたい」といういわき市のミセス&シニアのため、実績のある講師を招き、健康・美容・癒しのプログラムをご提供します。

【日時】 5月11日(木)・25日(木) 10:00~12:00

【会場】 Studio AXY いわき市平字堂ノ前14

【参加費】 1,000円

【応募方法】 お電話よりお申込みください。

問合せ・申込み先▶NPO法人クラブス・プラチナム Tel.050-6867-3960(平日/9:00~17:00)

## ポピークラブ

ポピークラブとは、親子で楽しむイベントや子育てのヒントがつかめるセミナーや相談、子育てに関する情報交換などを行える場です。手作り健康おやつでのティータイムも人気です。

【日時】 5月31日・6月28日・7月19日・9月20日・10月25日・11月22日・12月20日(水) 9:30~11:30 ※7回連続参加することでよりよい子育てができるプログラムとなっています。

【会場】 いわき市中央台公民館

【会費】 1家族1回300円(おやつ材料費・保険料など込み。お子様3人まで可)

【持ち物】 各自使用のオムツ・ミルク・ティッシュ・ゴミ袋他

【内容】 以下のプログラムで開催いたします。

・5月:「歌って踊って仲よし親子音楽会」・6月:「子どもの健康と栄養」おにぎりを作ってみよう」・7月:「ハンドメイド」こども用グッズを作ってみよう」・9月:「楽しい絵本紹介と読み聞かせ」・10月:「親子食育教室」巻き巻きサンド作り」・11月:「ゆったり親子ヨガを体験しよう」・12月:「楽しいクリスマス会・もうすぐお正月」

【講師】 ・9月:吉田成子先生・10月:小田久美子先生・11月:藁谷弘子先生

【応募方法】 5月10日(水)までに、電話・FAXまたはメールにてお申込みください。

TEL:090-3367-5257

FAX:0246-24-1022

Email:poppynoegao@xrh.biglobe.ne.jp

問合せ・申込み先▶子育てポピークラブ Tel.090-3367-5257(平日/9:00~17:00)



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。

5/3(水)	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター	400mLのみ	21(日)	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター	400mLのみ
5(金)	9:00~13:30	大東銀行植田支店隣	400mLのみ	28(日)	9:30~11:30 13:00~16:30	イオンいわき店	400mLのみ
7(日)	9:30~11:30 13:00~16:30	イオンいわき店	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

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



## 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	内郷郷町町之内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。



### 美味しくはじめる健康な食生活 ハッピー・レシピ



【監修】  
中村 寛子さん  
がん予防料理教室講師



happy recipe #008

ヘルシーで栄養満点 ふんわりおやき♪  
骨太×育脳×認知症予防に！

かざすと思わず実践したくなる  
「プロの特技」を見ることが出来ます！

30分

#### 【材料】4人分

- 大麦 大さじ3
- 山芋 250g
- えのき 100g
- ニラ 50g
- 豆腐 1/2丁
- すりごま 25g
- きな粉 大さじ1
- とろろ昆布 5g
- 小魚 お好み
- 桜エビ お好み
- かつお節 お好み
- きくらげ お好み
- 塩 お好み
- えごま油 少々

⑥熱したフライパンにえごま油を敷き両面をこんがり焼く。

【大麦はおすすめ食材！】  
大麦には、「便秘の予防・解消」「コレステロールの減少」「糖尿病・体重コントロール」など、嬉しい効果効能があります。余分な糖質（糖分・糖質）+食品添加物を絡めとり、デトックスしてくれますよ。



#### ☆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6月9日（金）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：骨太×育脳×認知症予防「ふんわりおやき＆塩麹ナムル＆甘酢のフルーツマリネ」  
講師：がん予防料理教室講師  
中村 寛子さん  
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きくらげを水で戻す。
- ②水を張った鍋に大麦を入れ火にかけ、沸騰したら弱火にして10分ほど煮てざるにあげる。
- ③豆腐は乾煎りして水分を飛ばしておく。
- ④ニラ、えのき、①を細かく切り、山芋はすりおろす。
- ⑤全ての材料をボールでよく混ぜ合わせる。



## La暮らし 中間テスト

こども特集  
特別企画！

氏名 \_\_\_\_\_

問. 今月の「La暮らし」をよく読んで、次の問に答えなさい。

問1. 以下の空欄に、<、>、≧のうち、最も適切な記号を入れなさい。

- ①平均身長  
いわきのこども  全国のこども
- ②平均体重  
いわきのこども  全国のこども



問2. いわきでアレルギーのこどもとその家族の保護者の交流活動をしている団体の名前をひらがな4文字で書きなさい。

問3. これからの季節、気を付けなければならないアデノウイルスの別名で、正しいものを次のうちから1つ選びなさい。

- A. ソース熱
- I. トーフ熱
- U. プール熱
- E. インフルエンザ

問4. むし歯の予防として正しいものを次のうちから1つ選びなさい。

- A. むし歯の予防で最も大切なのは塩分の摂取を抑えることだ。
- I. むし歯は歯磨きだけで予防することができる。
- U. むし歯の菌は眠っているときに最も活発に活動する。
- E. いわきのこどもの5人に1人がむし歯を治療していない。

問5. 次の空欄に適切な言葉を入れなさい。

V字腹筋の運動はお腹を鍛えることできれいな  を維持できる。



ARでも答え合わせしてみよう！

かざす

答え: 問1.①≧ 問2. ちぐり 問3. U 問4. I 問5. ぽっこり



完全予約制 女性専用 子ども同伴可 メイクルーム  
「結果にこだわる」信頼と実績  
フェイシャルエステをご体感ください!  
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肌へと導きます。お肌を傷つせず、痛みのない安心なフェイシャルです。



シミ・シワ・たるみ 沙羅い  
問い合わせ先: 0800-800-8866  
http://sarai-world.com

ワンツーン明るい肌へ  
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

乾燥肌につやと潤いを  
シミ&くすみコース (50分)  
¥12,000→¥3,000

「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  
ゆるゆる寝具  
鹿島S.C.エプリア店 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

紫外線量が高まる季節に  
美白&保湿の基本ケア  
おためしフェイシャル (45分) ¥1,900 (税抜)  
【脱】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)  
【脱】お肌フェイシャル→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5月31日まで  
【こんな方にオススメです!】化粧ノリが悪い・ざらつきが気になる・シミ、シワ、くすみが気になる・肌全体が荒れやすい  
ポーラ・コスメティックエステサロン RITZ  
問い合わせ先: 0246-38-9775

スタイリッシュなフラワーコーディネーター  
& 優雅な店内で楽しいレッスンを  
お花遊びコース ¥3,780 (税込み)  
5月9日(火)~5月20日(土)まで開催いたします。  
5月のテーマは「母の日のアレンジ」  
~ムームーダンスカーネーションを使って~  
青山ガーデンフラワー  
問い合わせ先: 0246-34-8783

2017.5月  
イオンいわき店献血キャンペーン  
献血キャンペーン  
あなたの献血で助かる命があります~  
5/7回・5/28回 9:30~16:30 ※献血バス1台  
場所/イオンいわき店1F 正面入口特設会場  
※日曜・休日は随時変更になる場合がございます  
主催/福島県赤十字血液センター  
いわき出張所  
協賛/イオンいわき店  
AEONイオンいわき店  
問い合わせ先: 0246-41-3000(代)

恋愛で結婚しました  
出逢いはお見合いです  
婚活応援キャンペーン中~  
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ける運命の出会いがここにあります。【相性診断いたします!】  
※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  
問い合わせ先: 090-2609-8581



**La・暮らし 読者プレゼント**

応募締切 2017年5月31日(水)

●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6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。

※各様の個人情報は、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 カネキ商店 味丸「さんま極旨干し」 5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**

**子供からお年寄りまで♪ 幅広い年齢層に人気の焼き菓子**

素朴で飽きのこない懐かしい味と、さっと食べられる手軽さが魅力の一口かすてら。本店とイベント等での屋台販売、さらに2年前から日替わりで市内のマルト各店駐車場内での販売も行っています。「一人でも多くのお客様に気軽に食べていただけるよう、いろんな場所に向向いていきたいです!」とオーナーの長谷川さん。ふんわり焼き



きたてのカステラはつつい食べ過ぎてしまうおいしさです。20個入500円から。※マルト各店での販売は月単位で変わるのでHPで日程をチェックしてください。

La・暮らし 読者5月限定!  
**一口かすてら 追加で10個プレゼント**

※一口かすてらを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

一口かすてら【松一亭本店】  
いわき市常磐水野谷町東3-9  
本店営業時間/10:00~19:00  
(木曜日) マルト各店駐車場/  
9:00~19:30(火・木・土・日曜日)  
定休日/不定休

**090-9639-5554**



**La暮らしスタッフおすすめ**

**約70年継ぎ足してきたタレ 味はそのままだにリニューアル!**

創業1950年。「味丸」で親しまれているカネキ商店のさんまの干物が「極旨(ごくうま)干し」の名前でリニューアル。洗双糖と塩だけを使い、70年近く継ぎ足してきた秘伝のタレは、コクや風味は折り紙つき。その上さんまを柔らかくするそうで、冷めても固くならず、風味を損ないません。おすすめの焼き方が意外にもフライ



ンだそうで、代表はこれを天ぷらにして食べるのがお気に入り。「ふわっとした食感が楽しめます」とのこと。ぜひ、お試しください!

**抽選で5名様にプレゼント**

詳細は読者プレゼントのコーナーで!

合資会社 カネキ商店  
<本社>  
いわき市小名浜君ヶ塚町12-8  
<おりと工房>  
いわき市折戸字津浦59-1  
http://www.hp-r.com/kaneki

**0246-54-2185**

**NEWS&TOPICS**

**体も心も健康に「介護フェア」でシルバーリハビリ体操**

先月23日、「介護フェア in いわき 2017」が総合保健福祉センターで開催されました(主催:いわき市病院協議会、共催:いわき市医師会)。17回目となる今回のテーマは「認知症を再び考える」。第一部のシンポジウムでは県警本部の佐藤実交通企画課長が「高齢者と安全運転」について、田子久夫舞子浜病院名誉院長が「認知症とその予防」についてそれぞれ講演しました。第二部では介護予防に役立つ「シルバーリハビリ体操」を指導士会のみなさんが実演し、太極拳を取り入れた手の運動や誤嚥防止にもなる肩の運動などを行いました。近年、各地域でこの体操が、住民交流の場にもなっているということで、比佐臣一事務局長は「体と心を健康にして、よりよい近所づきあいのきっかけになれば」と話していました。

**編集後記「まごめ」のコラム**

「子育て」と「子育て」

かれこれ十数年前の五月某日、我が家に初めての子どもが生まれた。二千グラムをはるかに下回る小さな赤ちゃんだった。所謂未熟児といわれる状態で生まれてきた。当然ながら私も初めて親になったわけで、生まれてきた子が健康なのか、大丈夫なのかなんて、まったく見当がつかないというか、赤ちゃんってこんなもんか...。くらくらにしか思えなかった。数ヶ月たった頃、祖父母が話してくれたのだが、あまりにも小さい赤ちゃんで、この先健康に育つてくれるかどうか、相当心配していたとのことだった。

小さかった赤ちゃんが、まあまあ無事に育ち、幼稚園に入園。朝は毎日泣きながら通ったものだが、幼稚園に着けば先生にも友達にも恵まれ楽しく過ごして、たまたま三月の終了式。五十人程いた年少クラスの中で、一人だけ一度も休まずに通ったということで精進賞を受けた。そのときの誇らしげな姿が、今も私の脳裏に焼きついている。

あれから更に数年、今では青春のシンボルを顔に飾り、学業、スポーツと、まさに青春時代を謳歌しているようだ。周りに絶望的な不安を与えながらも、勝手に育ってきた我が子の成長を見て、今思うのは、「子育て」をしてきたという実感よりも、「子育て」を一番近くで見てきたというほうが、正解のような気がする。

まだまだ親としての義務は残っているが、子どもの健康を願いながら、これからは親という特権をいかにして、特等席で「子育て」を見ていきたいと思う。

あ、柏餅が食べた。

**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。

**しみ、ほくろ、いぼ、あざ、血管腫の皮膚レーザー治療**

当院では、小児からご年配の方まで患者さんのご要望にお応えすべく、数多くの各種レーザー機器を取りそろえており、これにより、レーザー専門クリニックに引けを取らない、しみ、ほくろ、いぼ、あざ、血管腫に対する最先端レーザー治療が可能です。

お気軽にご相談ください。

また、治療をするしみ、ほくろ、いぼ、あざ、血管腫の場所、大きさ、深さなどによって手術的に治療する場合もあります。詳しくは担当医にご相談ください。

**目元のしみのレーザー治療 (1回で終了)**  
62歳・女性

Before After

しみ、ほくろ、あざ、いぼ、血管腫の治療...5,000円より

**5月31日は世界禁煙デー**

**受動喫煙から子どもを守ろう**

毎年5月31日は「世界禁煙デー」です。さらに、5月31日から6月6日までの1週間を「禁煙週間」と定めています。

今回のLa暮らしの特集では「子どもの健康」について取り上げましたが、たばこは吸う人本人だけでなく、吸わない人、特に子どもには大きな害をもたらします。この機会に禁煙に取り組んでみてはいかがでしょうか。

**受動喫煙とは**

たばこの煙には喫煙者が吸う「主流煙」と火のついたたばこの先から出る「副流煙」があり、副流煙には主流煙よりも多くの有害物質が含まれています。たばこを吸う人が近くにいると、この副流煙を自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうことを受動喫煙といいますが、子どもは大人に比べ呼吸器などの発達が未熟なため、影響を受けやすくなります。

**身体への影響**

副流煙によって子どもに及ぼす影響としては、目のかゆみ・痛み、涙・まばたき、鼻づまり・鼻水・くしゃみやなどの症状があります。また、喘息のことも、副流煙を吸うことで気管が刺激され、咳や発作を起こすこともあります。

また、親が喫煙者だと、子どもは肺活量などの呼吸機能が侵されやすくなります。非喫煙者の親に比べ2倍以上の頻度で気管支炎や肺炎を起したり、風邪が治りにくくなったり、中耳炎になりやすくなったりなどの悪影響が出てきます。乳幼児突然死症候群(SIDS)が増えるともいわれます。

**受動喫煙を防ぐには**

親が喫煙者の場合、禁煙することが最も効果的な方法です。努力と意志が必要ですが、禁煙外来を行っている医療機関で、禁煙治療を行うのも確実な方法です。健康保険が適用されると自己負担が3割の方で、約3ヶ月の治療で130,000円、約20,000円程度だそうです。詳しくは各医療機関にご相談下さい。

**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 医療法人きびたき会 医学博士 理事長 石原信浩

完全予約制

いわき院が新規移転しました。

0120-107-455 0120-107-286

いわき市平字白旗町9-1 グランパークホテル(ネックスいわき1階)

休日も休まず診療致します。

**禁煙外来**

大切な家族の顔を思い浮かべながら頑張ってみましょう。

- ①禁煙開始日を決める(目標設定)
- ②禁煙宣言をする
- ③喫煙行動を手帳などに記録する(行動観察)
- ④たばこを吸いたくなる場所や状況を避ける(環境改善法)
- ⑤たばこと結びついている生活行動パターンを変更する(行動パターン変更法)
- ⑥たばこを吸いたくなったら別の行動をする(代償行動法)



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。



いわき古河電池FCジュニアユース  
吉田 駿希斗くん(左) 小野 智勇くん(右)

古河電池FCでは、幼児から中学生までを対象とし、長期的視野に立った指導を行っています。ジュニアユースは2年間休部していましたが、今年度から現在中学1年生の13人の選手が在籍して再スタート。DFの吉田君の夢は、「福島を代表する選手になってプロになること」。「このチームで全国大会に出場したいです!」と熱く語ってくれた小野君はやる気満々。前向きで活気あふれるチームです。

福島を代表する選手・チームを目指し、個性を活かしながらチームが一体となり、子供たちが伸びていけるような育成を行っています。また、学業との両立や一人の人間としての自立心をもった行動ができるよう指導しています。(佐藤史典監督)



中学1~3年生を対象に見学・体験練習を随時受付けています。練習日は、火・木・土曜日。場所は鹿島工業団地内、古河電池(株)グラウンドです。火・木曜日は19:30~21:30、土曜日は18:00~20:00。お問合せは080-5558-4288(那須総監督)まで。

lakurasu1@gmail.comまで写真や情報をお寄せください。

今日のトレンド

蜂蜜の持つ健康パワー

最近ニュースを騒がせた蜂蜜。1歳未満のお子様には絶対に与えてはいけませんが、元々とても健康効果の高い優秀な食品です。今回はこの蜂蜜が持つ偉大なパワーを取り上げていきたいと思ひます。

1 飲めばそのまま体に吸収される

蜂蜜は、ブドウ糖や果糖、糊精・蔗糖・ミネラル・ビタミンなど多くの栄養素からできています。中でも多いのがブドウ糖と果糖。これらはそのまま腸壁から吸収されて血管の中に入り込みます。砂糖のように一度栄養素を転化してから吸収するという手間がないので、胃腸に負担をかけずすぐに吸収されるそうです。

2 蜂蜜はむし歯を防ぐ

防ぐどころかその原因にもなりそうな蜂蜜。そもそもむし歯ができるのは、甘いものを食べると体内でカルシウムを燃焼し、また口腔細菌が繁殖するからといわれています。しかし蜂蜜はそれ自体にカルシウムを持っていること、強い殺菌力があることから、むしろむし歯を防ぐ力があるそうです。

3 血圧を下げる

便秘や下痢・肝臓病・神経痛やリュウマチなど、様々な病気に効果があるとされる蜂蜜ですが、さらに血圧を下げる働きもあります。蜂蜜に含まれるコリンという栄養素が、血管のアカであるコレステロールを除去し、またカリウムが体内の余分な塩分(ナトリウム)を排出することで、高血圧予防に効果があるそうです。



Glasses & Hearing aid 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>

植田本店 いわき市東田町2丁目20-2 ☎0246-62-5468  
磯原店 北茨城市磯原町磯原3丁目1 ☎0293-42-3794  
勿来店 いわき市勿来町大高土取10 ☎0246-65-2970  
泉店 いわき市泉町滝尻字下谷地10 ☎0246-56-6490  
鹿島店 いわき市鹿島町久保1丁目5-11 ☎0246-68-7676  
平銀座店 いわき市平字2丁目36 坂ビル1階 ☎0246-88-1647

「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

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... AR再生用無料アプリ COCOAR2 無料アプリをダウンロード

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... 紙面が動き出します!!

パンダのアイコンをタップするとアプリが起動します

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。読み終わったら、左上の「終了」をタップするとよいよアプリが起動します!

**正社員 一般事務スタッフ・製造スタッフ募集!!** **増産につき**

面接を受けた方にはもちろん永谷園商品を進呈!!

- 勤務地/本社(鹿島工業団地)及び市内工場
- 資格/高卒以上
- 給与/当社規定により優遇
- 賞与/年3回(勤務1年以上)
- 時間/日勤... 7:30~16:30  
事務... 7:30~16:30  
夜勤... 16:30~翌1:30  
パート... 7:30~16:30
- 休日/日・祝・土 年間114日 ※月1回程度の土曜出勤あり
- 待遇/社会保険・労災保険完備
- 福利厚生/社内旅行制度 保養所有り(那須・猪苗代)

創立/昭和50年7月  
事業内容/飲料品の製造・包装・加工  
従業員数/410名  
業績/H28.3期 売上高 93億円  
工場/いわき市内に8工場

永谷園グループの主力工場です。  
フリーズドライの技術では日本を代表する企業です。  
本社第四工場、泉工場にてAIB国際検査統合基準で最優秀基準達成  
レトルト業界でHACCP承認日本第1号  
※平成28年6月にHACCPを返上し、GFSIの承認スキームであるFSSC22000に移行します。

応募先 平日 ☎0246-44-6111 (担当/星野・細田)まで  
土曜・日曜・祝日 ☎080-5846-5321 (星野) または、☎090-9746-3998 (細田)まで。

電話連絡の上、面接日を決めさせていただきますので、面接日に履歴書・職務経歴書を持参して下さい。ご不明な点はお問い合わせください。

株式会社 サンフレックス 永谷園 TEL0246-44-6111  
〒972-8312 いわき市常磐下船尾町杭出作23-10 (担当/星野・細田)

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。