

La・暮らし編集室 〒972-8321 福島県いわき市常磐湯本町日渡74番地の7 TEL.0120-803-177 FAX.0246-43-0710 ■ lakurasu1@gmail.com  
※本誌の設置にご協力いただけるショップ・施設等を随時募集しております。詳しくは編集室までお問合せください。

**パート・アルバイト募集中**

たった1分で準備完了!!

**動く紙面を今すぐ体験!!**

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

**Step.1** 読む前に...  
AR再生用無料アプリ **COCOAR2**

**無料アプリをダウンロード**

左のQRか、アプリストアから「COCOAR2」をダウンロード!

**Step.2** アプリを起動して

**スマホをかざす**

このマークのあるワク内にカメラを向けると.....

**紙面が動き出します!!**

実際にこのワク内をスキャンしてARで動かしてみよう!

Let's Try!!

index | 今月のテーマ **これからの子育て** ■ これからの子育て.....P1~2 ■ エクササイズ/わがまちのスポーツっ子.....P4~5 ■ 読者プレゼント、レシピ.....P3 ほか.....P6



突然ですが、クイズです!  
①~④のうち、先月からいわき市で始まった、フィンランド発祥の新しい子育ての仕組みはどれでしょう?  
(スマホをかざして答え合わせ!)



**妊娠前から就学前までワンストップの子育て支援、  
「ネウボラ」ってなに?**

「子どもが減っている」と言われて久しいですね。La暮らしライターの私は、出身が青森なのですが、最近、母校の小学校が廃校になったと聞き、少子化を実感しました。

最新の統計によると、2016年に生まれた子どもは97万6979人で、1899年に統計を取り始めてから初めて、100万人を割り込みました。1人の女性が生涯に子どもを産む数(合計特殊出生率)は1.44。こちらも2年ぶりに前年を下回りました。

いわき市では、去年4月から今年の3月末までに生まれた子どもは2358人。10年前に比べて約6000人、少なくなっています。震災の影響で人口構造が変化したとはいえ、少子化と無関係ではありません。

核家族化や晩婚化など、少子化の原因はいろいろありますが、自分たちの住んでいる街や社会が、子育てしや

すくなるのが何より大切なこと。そこで、今回は「これからの子育て」について考えてみます。

**フィンランド発の子育て支援「ネウボラ」って?**

先月、いわきで子育てについて新しい取り組みがスタートしました。それが、いわき版ネウボラ愛称「おやCOCO」です。

ネウボラとは、子育て先進国とも言われるフィンランドで普及している支援事業のこと。直訳すればネウボラ(neuvo)⇨相談、ラ(ia)⇨場所。「相談やアドバイスの場」という意味です。

フィンランドのお母さんたちは、妊娠したらまずネウボラに行き、ここで無料の健診を受けます。

そこで待っているのは、通称「ネウボラおばさん」。この担当者が、出産から子育てまでをずっとサポートします。

1回の面談にける時間は30分から1時間。じっくりと相談やお話ができる仕組みです。内容は多岐にわたります。母子の健康状態はもとより、経済状況や夫婦間の性交渉まで話が及ぶことも。

継続的な支援が、問題の早期発見や対応につながるんですね。

これを、実情に合わせていわきでも行おうというのがこの「おやCOCO」だそう。

実はLa暮らし編集室には、妊娠中の健康マニアのAがいたのです。タイミングが良すぎるこの展開。しかも、このA、窓口とか手続きとかが大好きという変わり者。

実際にネウボラに行けばどんなことができるのか、まさに当事者であるAとともに市役所に向かいました。



**正社員 総務人事スタッフ・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(那須・猪苗代)

創立/昭和50年7月  
事業内容/飲料食品の製造・包装・加工  
従業員数/410名  
業績/H29.3期 売上高 92億円  
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。

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。

連絡先  
平日 は、0246-44-6111(担当/星野・細田)まで  
土曜・日曜・祝日は、080-5846-5321(星野)または、090-9746-3998(細田)まで。

株式会社 サンプルックス 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)

いわきのネウボラは…  
市役所で聞きました

まず向かったのはこどもみらい部の根本人係長。小学生のパパでもあります。



「はじめに、ネウボラを始めたきっかけを聞きました。こどもの数も減り、核家族が進んでいますね。あとは地域のつながりが薄れてきているというところがあります。昔だったら、こどもも多くて周り近所がいて困ったことを聞けたんですが、いまはそうはいきません。」

統計的には、いわきは5割以上が核家族。3世代同居は10%未満なのだとか。加えて、県外や他市町村からの転入者も増えました。

「いわき出身ではない、よそ者の私とAは思わずうなづいていました。確かに、妊娠中や子育てで、自分の親を頼ったり、隣近所で面倒を見てくれたりということが難しい感じがします。」

一方、いわきには、これまで子育てでコンシェルジュという制度もありましたが、何

いわきネウボラの主な内容

1. 妊娠から出産、子育てまでをワンストップで相談できる。
2. 相談窓口は住んでいる地区の保健福祉センター。
3. すべての妊産婦と面接を行い、支援プランを作成、交付。
4. 助産師に相談などができる「マタニティサロン」を開催。
5. 保健師などが家庭訪問をして、必要があればヘルパーさんを派遣。
6. プレママ・プレパパコースの充実をさせる。



パパの子育てといれからの課題

さて、ここまで取材が進み、すっかり根本さんと打ち解けているA。その横でメモを取りながら、私は嫉妬にも似た疑問を抱きました。

「パパは？」

そう、私も先々父となる身。確かに妊娠、出産はママが第一だけれども、子育てとなれば、パパの出番だってあるはず。

妊娠や出産時も、何かできることがあるかもしれない。そんなパパへの支援はないのでしょうか？

「大事なところなんです。この制度を始めるにあたって、子育てにはママだけではなくパパもいますし、おじいちゃんおばあちゃんもいる。家族全体を支援する必要があるのかと考えています。」

「いままでは子育ての期からだったので、妊娠期から支援をすることになりました。」

窓口にはいままでの子育てでコンシェルジュに加えて、看護師が保健師の資格を持った母子保健コンシェルジュも加わります。

「その他にも、いくつかがポイントを教えてくださいました。」

これがと異なる点で

最も注意が必要なのが、親子手帳の交付場所。

「これは各支所やサービスセンターなどで受け取ることができましたが、7月からは各地区の保健福祉センターに集約されました。」

「最初は、若干不便さを伴うかもしれませんが、その代わり必ずそこには専門の方がいて、最初から、その方が対応します。じっくり話を伺いながら、家庭状況なども聞いた上で、必要な支援を的確に判断して案内するような仕組みです。」

確かに、妊婦さんと行政の最初の接点は親子手帳。こうすれば、すべての妊婦さんがネウボラの恩恵を受けられることになります。

受け取る場所が半分以上減ってしましますが、手帳を受け取るだけの手続きから、専門職の支援を受けやすくなる仕組みになるわけですね。



実際に窓口を利用して

最後はAが実際にこの窓口を利用してみました。どんな相談が受けられるのでしょうか。

まず向かったのは市役所の中にある地域保健福祉センターです。実際には、お住まいの地域のセンターを利用してください。

Aが聞きたかったのは、里帰り出産をした場合の手続き。

「私などは考えたこともありませんでした。確かに切実な問題ではあります。」

出生届は全国どの役所や役場に出してもいいけれど、児童手当の手続きは住んでいる自治体になります。だから、この部分は里帰り中のAでもできるけれど、この部分は夫にやっても



「あるのかなと考えています」

「具体的なことはどんなものを考えているのでしょうか。」

「パパも、積極的に子育てに関与してもらうために、プレママプレパパクラスがありました。両親で沐浴の仕方とか、子育てに関する情報をお伝えする教室です。」

「いままで平日コースはあったんですけど、平日パパが参加できない場合が多く、日曜日のコースを増やしました。」

「なるほど、日曜日なら私も参加できそうです。沐浴の仕方などは、練習しないとできないし、そういうところがないというスパイラルに陥りつつないという受講できるのはうれしいですね。」

「それから、おじいちゃんおばあちゃんも、いままで考え方が違うところもありました。子育てならぬ『孫育て』なんて言葉もあります。そういう啓発活動も公民館の講座なんかでやっていこうかと考えています。」

「家族でできることが増えれば、それだけママの負担も減り、みんなが暮らしやすくなるような気がします。」

私も、いろんなことができるパパを目指そうと誓ったのでした。

いわき各地区の保健福祉センター

- 平 22-1163 平字梅本 21(本庁舎1階)
- 小名浜 54-2111 小名浜花畑町 34-2
- 勿来・田人 63-2111 錦町大島 1(勿来支所内)
- 常磐・遠野 43-2111 常磐湯本町吹谷 76(常磐支所内)
- 内郷・好間・三和 27-8690 内郷高坂町四方木田 191(総合保健福祉センター内)
- 四倉・久之浜 32-2114 四倉町字西四丁目 11-3(四倉支所内)
- 小川・川前 83-1329 小川町高萩字下川原 15(小川支所内)

**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地田6-1(6号国道沿い) ☎ 32-3125  
http://www.nagase-naika.net/

山内クリニック  
医療法人 医和生会 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  
・こここデイサービス

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  
総合窓口 地域連携室 ☎21-5633

Enjoy Exercise

## 親子の関係も深まる！ へそヒーリングで健康向上☆

始めてみよう!1回5分へそヒーリング



**今回の先生**  
イルチブレインヨガ  
いわき教室  
南 依久代さん

シンプルなのに効果的♪どなたでも気軽に始められる「脳活性化ヨガ」で体も心もスッキリしてみませんか？  
お問合せは0246-38-7726まで。



かざす

### 1. 関節の可動域をチェック

①仰向けに寝て、足首を90度に立てます。右足の膝を伸ばした状態で、上にあげ、可動域や上がり方を確認します。左足も同様に、②次に両腕の関節の可動域や動きやすさを確認するため、右手から同様に上にあげます。



かざす

### 2. へそマッサージ

①おへそに中指と薬指を置きます。②1分間に100回くらいのペースで、トントんと優しくおへその周りを押していきます。③強く押し過ぎると体が固くなり逆効果なので、相手が心地よいと思える強さで続けます。



かざす

### 3. 呼吸法でリラックス

①意識をおへそに集中し、お腹の温かみを感じます。②鼻から深く息を吸い込み、お腹のへこみを感じながら口から息を完全に吐き出します。これを1分間続けます。③ほぐれてやわらかくなったお腹の動きを感じます。

## 美味しくはじめる健康な食生活 ハッピー・レシピ



(監修)  
岩立 文子さん  
沖縄そば料理 A家食堂

本場沖縄仕込み 夏バテも吹き飛ばす!!

happy recipe #011

お子様も食べられる  
「ゴーヤチャンプル」



かざす

### 【材料】2人分

- ゴーヤ……1/2本 (200g)
- もめん豆腐……1/2丁
- スパム(ポーク缶)……1cm幅2枚 (100g)
- 卵……1個
- かつおだし……適量
- 塩……少々
- サラダ油……大さじ1



### 【作り方】

- ①ゴーヤの両端を切り落とし、縦半分に切り綿と種をスプーンで取り除く。その後斜め薄切りにする。
- ②スパムは1cm幅くらいにカットし、さらに8等分くらいの棒状に切っておく。
- ③フライパンを強火で熱し、サラダ油を敷き豆腐を手で割り炒める。
- ④③にスパムを加え、焼き色がつくまで火を通す。
- ⑤ゴーヤを④にかぶせるようにして入れ、塩・かつおだしを加え、そのまま1～2分放置する。
- ⑥溶き卵を入れて、混ぜ合わせる。

### ゴーヤの持つ栄養素で 夏バテを撃退しよう!

ゴーヤは別名苦瓜(にがうり)ともいい、その名のとおり独特の苦味が特徴です。この苦味の正体はモルデシンという成分。肝機能を高め、胃腸を刺激して食欲を増進させる作用があるとされています。また、ビタミンCも豊富に含まれ、その量はなんとレモンの約4倍! ビタミンCには疲労を回復し、風邪など病気に対する抵抗力を強め、皮膚や骨を作るコラーゲンの生成を助ける働きがあるとされますが、一般的には熱に弱い栄養素。しかしゴーヤのビタミンCは加熱しても壊れにくいという特徴があります。夏バテしやすいこの時期に、積極的に摂りたい食材ですね。

### La暮らす×ガスワンコラボ企画 料理教室受講者募集

日時:9月11日(月)10:00~13:00  
場所:常磐共同ガス キッチンスタジオ「ステラ」  
内容:沖縄料理  
講師:A家食堂 岩立文子さん  
受講料:1,000円  
定員:8名  
お問合せ/お申込先:0120-43-3148



## 愛車に乗ったまま!

査定無料

# 急な資金に 車で現金

ローン中可・リース・買取・販売・代車有

オートプラザ  
いわき

自動車商 (4010 10000 2589号)

(0246)  
25-7781  
まずはお電話ください

## 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!

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <b>観光パンフレット</b><br>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などにも活用。 | <b>飲食店のメニュー</b><br>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。 | <b>名刺・カード</b><br>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暮らす編集室まで

Glasses & Hearing aid  
Uchiyama  
メーカー協賛の大御事仕!!  
年に一度 真夏の内山  
レンズ祭 開催!!!  
8月4日~8月31日まで

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

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 坂田ビル1階 ☎ 0246-88-1647

http://メガネ補聴器.com



## 村田耳鼻咽喉科

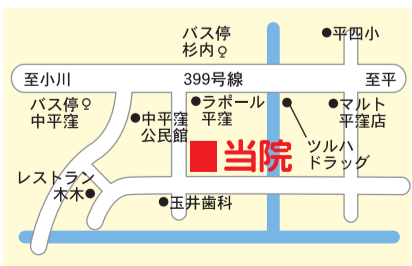
院長 佐藤 かおる 日本耳鼻咽喉科学会認定耳鼻咽喉科専門医

### ■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  
YOSHINARI CLINIC 吉成内科  
理事長・院長 吉成 毅

診療科目/内科・消化器科・呼吸器科

■診療時間  
月・火・木・金  
AM 8:30~12:00  
PM 1:30~6:00  
水・土  
AM 8:30~12:00  
午後休診  
■休診日/日曜日・祝祭日

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

初めての補聴器のことなら何でもご相談下さい

## 補聴器相談会

8/3(木)9:30~15:00  
場所:内郷コミュニティセンター お気軽に  
お越し下さい

8/8(水)9:30~16:00  
場所:小名浜市民会館(小会議室)

8/9(水)9:00~12:00  
場所:好間町商工会館

8/9(水)13:00~16:00  
場所:小川町商工会館

株式会社 あかまつ補聴器センター  
認定補聴器技能者在籍店 いわき店  
福島県福祉法契約 日本補聴器販売店協会正会員

いわき市常磐湯本町天王崎26  
TEL/FAX 0246-44-5448  
営業時間9:00~18:00 定休日/日曜日・祝日  
Pあり(店舗向かい品川駐車場をご利用ください)

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



高坂剣友会 春日 漱太くん(左) 遠藤 千春くん(右)

「きちっとした礼儀・きりっとした立ち姿・きらっとした笑顔。そして『自ら学ぶ姿勢』を身につける」をモットーに活動する高坂剣友会。今年で創部30年を迎える老舗チームです。...

「『自ら学ぶ姿勢』を大切にしているので、勝ち負けにとらわれず、自分で決めた目標を達成できるように指導しています。...



見学・体験練習を随時募集しています。練習日は火・土で、それぞれ18:45~、18:30~。...

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

あなたは献血を受けたことがありますか?

8月21日は「献血記念日」。輸血に必要な血液確保には、1日あたり13,000人の協力が必要といわれています。...

1 主にがん患者さんの治療に使われる

献血後の血液は、各地のブロック血液センターに運搬された後、精密な検査・分離が行われ保管されます。...

2 献血の流れとは

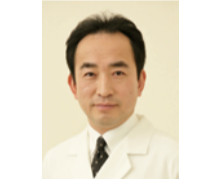
まず本人確認ののち、献血の副作用・利用目的に同意をしたうえで申込みをします。その後、質問への回答や問診・血圧測定・ヘモグロビン濃度測定などで献血を受けられる状態であるかの確認が行われます。...

3 献血を受けるメリットとは

人助けができるという大きなメリットはありますが、その他にコレステロール値や赤血球数など、血液の成分検査の結果を受け取ることができるため、...



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



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。

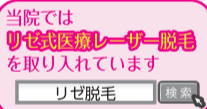
タトゥー(刺青)除去 <切縫法> 27歳・女性



【傷跡・タトゥー・ケロイド除去】レーザー治療 10,000円~ 切縫法 50,000円~



フラガールズ タウン形成外科クリニックはフラガールズ甲子園を応援しています。



当院ではリゼ脱毛を取り入れています

Advertisement for Town Forming Plastic Surgery Clinic, listing services like cosmetic surgery, tattoo removal, and laser treatment, along with contact information and a map.

※院内の様子が見られます。

Advertisement for Alpu (アルプ) care products, featuring illustrations of elderly people and text about care products, home renovation, and rental services.

Advertisement for Sanyo-certified restaurant 'Yakitori Ichiban' (やきとり一番鳥), featuring photos of food and drink, and contact details.

Column titled 'My 17-year-old daughter' (「娘と私の17年間」) by Yonekura Yoko, discussing the challenges of raising a daughter in high school.

Advertisement for Tarō Pharmacy (TARO PHARMACY), offering insurance adjustment and home medical services.

Advertisement for New Japan Hearing Aid Center (新日本補聴器センター), featuring the latest premium hearing aids and a trial loan program.

# 8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7月20日現在

## ▶休日当番医

8/6	新田目病院	10:00~16:00	平上荒川	28-1222
	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
	なこそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
	かたよせクリニック産科婦人科	9:00~17:00	常磐西郷町	42-4135
11	長谷川整形外科医院	8:30~11:30	平五色町	25-5691
	洋向台クリニック	9:00~17:00	洋向台	55-5150
	森のこどもクリニック	9:00~17:00	植田町	38-7227
	ときわ会常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	43-4175
13	後田内科クリニック	9:00~17:00	小名浜橋本	92-1222
	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
20	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
	根本内科胃腸科医院	9:00~17:00	常磐湯本町	43-4100
	坂本整形外科医院	9:00~17:00	平豊間	38-2830
27	磐城中央クリニック	9:00~17:00	小名浜南富岡	53-3511
	こうじま慈愛病院	9:00~17:00	錦町	63-5141
	比佐医院	9:00~17:00	常磐湯本町	43-2313
	新田目病院	10:00~16:00	平上荒川	28-1222
9/3	石井脳神経外科眼科病院	9:00~17:00	小名浜林城	58-3121
	なこそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
	かとう内科クリニック	9:00~17:00	常磐西郷町	72-0072
	中央台たなか眼科	9:00~14:00	中央台高久	29-1722
10	いづかクリニック	9:00~17:00	小名浜中町境	52-2225
	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

## ▶日曜小児専門当番医

6	渡辺クリニック	平南町	25-1170
13	やまぎわこどもクリニック	郷ヶ丘	28-8686
20	若松医院	平大町	22-3838
27	福田小児科医院	平下荒川	22-4272



- 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] 20:00~翌朝7:00 [日曜] 14:00~18:00/  
19:00~23:00 [祝日・8/13・14・15] 9:00~13:00/14:00~18:00/19:00~23:00
- 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・8/14・15 9:00~12:00/13:00~16:00 (受付終了時間 15:30)



# Healthy Actions

健康・福祉などに関する企画やイベントのご案内

## いわき・ふれあい・ふくし塾 平成29年度塾生募集

思いやりとふれあいに支えられた福祉のまちづくりを進めるため、市民の皆さんの福祉への興味関心を高め、「福祉のまちづくり」に参加することを目指し開塾いたします。  
【日時】 8月26日(土)・9月16日(土)・10月14日(土)・11月18日(土)・12月16日(土)・1月20日(土)の全6回 14:00~15:30  
【会場】 いわき産業創造館(ラトブ6階) ※参加費無料  
【内容】 高齢者・障がい者・子ども・ボランティア活動・地域づくりなど、様々な福祉の分野の講義や課外活動を通し、身近な福祉について学習していきます。  
【定員】 80名(応募多数の場合は抽選となります)  
【対象】 福祉や福祉に関するボランティアに興味のある方で、いわき市内に住んでいる方、または通勤・通学している方ならどなたでも入塾いただけます。  
【応募方法】 いわき市役所ホームページ(<http://www.city.iwaki.lg.jp/www/-contents/1496905478083/index.html>)にある入塾申込書に必要事項を記入し、下記まで直接お持ちいただくか、郵送・FAXまたはE-mailにてお申込みください。  
入塾の決定は追って本人に通知いたします。  
【申込期間】 7月3日(月)~8月10日(木)※当日消印有効  
社会福祉法人いわき市社会福祉協議会  
住所:〒970-8026 いわき市平字菱川町1番地の3  
TEL:0246-23-3320 FAX:0246-35-5031  
E-mail:master@iwaki-shakyo.com  
いわき市役所 保健福祉課  
住所:〒970-8686 いわき市平字梅本21  
TEL:0246-22-7450 FAX:0246-22-7590  
E-mail:hokenfukushi@city.iwaki.fukushima.jp  
問合せ先▶保健福祉部保健福祉課 Tel.0246-22-7450(平日/8:30~17:15)

## お盆期間中の休診日のお知らせ

- おいしい耳鼻咽喉科 0246-45-3387 8/10(木)~17(木)
- 吉成内科 0246-42-2220 8/13(日)~16(水)  
※8/11(金・祝)は休診、8/12(土)通常通り12時まで
- 村田耳鼻咽喉科 0246-22-0010 8/11(金・祝)~20(日)  
※8/8(火)~9(水)は午後休診
- 小林眼科医院 0246-54-5123 8/11(金・祝)~16(水)
- はたの眼科 0246-42-2040 8/10(木)~15(火)
- 泉やまのべ眼科 0246-75-2022 8/9(水)~16(水)
- たらちねクリニック 0246-38-8031 8/11(金・祝)~16(水)
- あかいけ耳鼻咽喉科クリニック 0246-29-5333 8/11(金・祝)~16(水)
- 長瀬内科胃腸科 0246-32-3125 8/13(日)~16(水)  
※8/11(金・祝)は休診、8/12(土)通常通り15時まで
- そえだ医院 0246-68-6155 8/13(日)~16(水)  
※8/11(金・祝)は休診、8/12(土)通常通り12時半まで
- 山内クリニック 0246-25-8181 8/13(日)~15(火)  
※8/11(金・祝)は休診、8/12(土)通常通り12時まで
- 中村病院 0246-53-3141 8/13(日)~15(火)  
※8/11(金・祝)は休診、8/12(土)通常通り17時半まで

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。

8/2	13:30~15:00 15:30~16:30	なこそ病院 矢吹病院	400mLのみ
11	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター	400mLのみ
13	9:30~11:30 13:00~16:00	いわき平競輪	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)

18	11:15~13:00 14:30~16:30	高久公民館 マルト草野店	400mLのみ
20	9:30~11:30 13:00~16:30	イオンいわき店	400mLのみ
25	10:00~16:30	いわき市役所	400mLのみ
27	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター	400mLのみ
30	13:45~16:30	株式会社共立駐車場	400mLのみ



## 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ください。

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	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	内郷綴町町之内16の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・暮らし 読者プレゼント

応募締切 2017年8月31日(木)

●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9月中旬ごろを予定しています。

✉ lakurasu1@gmail.com

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。

**応募方法**

COCOAR2でスキャンして  
応募用キーワードをゲット!!

かざす

**A** スパリゾートハワイアンズ  
ペア入場券 **5名様**

**B** いわきFC  
レプリカユニフォーム **1名様**

## NEWS&TOPICS



### いわきFCパークのVIPルームに潜入!

大活躍のいわきFCのクラブハウスが先月オープンしたのはご存知の方も多はず。そのクラブハウスの3Fに、VIPルームが2つあるのを知っていましたか? 今回、La暮らし編集部はこのうちの「Gas One Room」に入りました。開放的な大きな窓から、サッカーの試合をゆったりと見ることができ、かなり広めのベランダも併設されていて、迫力満点の観戦も可能です。これからも大注目のいわきFC! いつか、ここで観戦できたらいいなと思いました。読者プレゼントも見逃すな! 詳細は上のプレゼントコーナーで……!



## NEWS&TOPICS



### 高低差・長さが日本一のボディスライダー!

常磐のスパリゾートハワイアンズにこの夏登場した「BIG☆ALOHA(ビッグアロハ)」はもう体験しましたか? 高低差・長さともに日本一のボディスライダー。その高さは何とビル10階分に当たる40.5m、全長は283mで約40秒の滑走が楽しめます。

最高速度は40km/hを超えることもある、スリリングなスピードとともに、内部のグラフィックが施された空間で、独特の視覚効果も体験できます。問合せはナビダイヤル0570-550-550まで。



完全予約制 女性専用 子ども同伴可 メイクルーム

夏の紫外線にさらされ  
痛んだ肌は即効ケアが鍵!

「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ます。新感覚のアンチエイジング美容機器「リンパポーター」を導入しており、なんと福島でお試しできるのはここだけ! さらにコリの原因である筋膜のズレを動かしながら、血流を促進し、ワントーン明るなお顔に仕上げます。是非一度お試しください。

リンパポーターで、お顔の老廃物を流し、できてしまったほうれい線を撃退! 若々しいお顔に導きます。

微弱電流が流れ手の届かない深部にあるコリや筋肉、リンパを刺激します!

シミ・シワ・たるみ 専門店 沙羅以

〒いわき市平正月町42-1  
10:00~19:00  
不定休  
3台あり  
☎0800-800-8866  
http://sarai-world.com

かざす

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

スタイリッシュなフラワーコーディネーター  
と優雅な店内で楽しいレッスンを♡

今回のテーマはギャザリング。ギャザリングとは、根をぎゅぎゅと寄せ、花束のようにつまみ寄せた花材を、新しい寄せ植えの技法で、是非一度お試しください。

お花遊びコース「ギャザリング」  
~新しい寄せ植えの技法に挑戦しよう~  
開催期間:8月21日(月)~8月31日(木)まで ※日曜を除く  
参加費:¥4,320(花材、花器、消費税込)

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

かざす

La・暮らし  
ブログ始めました!

オリジナル記事も掲載!

ほぼ毎日更新中!

http://lakurasu.com/

かざす

「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

店頭販売限定モデル  
ぜひお店でお試ください。

東京西川チェーン  
ゆるゆと寝具

●鹿島 S.C エブリア店 ☎0246-46-0557  
●タウンモリスポ店 ☎0246-92-3131

すべては快適な目覚めの為に

かざす

予約優先 子ども同伴可 メイクルーム 2名以上可

小鼻の毛穴大洗浄!!  
美白とのWケアで紫外線対策☆

おためしフェイシャル(45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→フード・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8月31日まで

ポーラ・コスメティックエステサロン RITZ  
いわき市郷ヶ丘1丁目47-2  
10:00~20:00  
不定休  
あり  
☎0246-38-9775

かざす

助産師すくすく相談会

一般財団法人 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 8月12日(土) AM10:00~12:00  
場所 イオンいわき店3階 子どもの遊び場  
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

まちの保健室

福島県看護協会 いわき支部主催

●健康チェック(血圧測定・体脂肪測定) ●健康相談など

日時 8月19日(土) AM10:00~15:00  
場所 イオンいわき店1階 正面入り口特設会場  
対象:どなたでもお気軽にお立ち寄りください

AEON イオンいわき店  
いわき市平字三倉6-1 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

かざす

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  
マイナビで!

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。

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

かざす

# the comfort silver life Iwaki Silver Residence ko-rinkaku

介護付有料老人ホーム シルバーレジデンス孔輪閣



**シルバーレジデンス孔輪閣は、介護が必要になっても追加金なしで住み替えが可能です。**

孔輪閣は、住宅型居室と介護居室が併設された高齢者施設です。介護が必要になったら、いつでも介護サービスを受けられます。スタッフは24時間常駐、食事3食付き。あけぼの館ならお部屋に、ご家族・ご友人の宿泊も自由です。

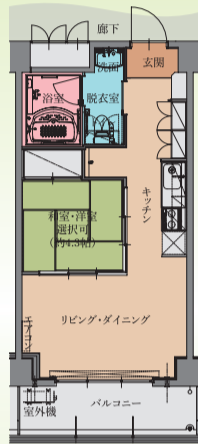
## あけぼの館 一般居室

◆居室数/ 86室  
◆定員/111名

全ての部屋が陽当たりがよく4階から7階までのお部屋からは水平線が望める最高のロケーション。居住スペースはフラットフロア、和室タイプも。キッチンにはIHクッキングヒーターなど安心して暮らせる安全設計。また、緊急時には24時間、事務室やサービスステーションとすぐに連絡の取れるケアコールが4ヶ所に設置されています。



Aタイプ 実際の居室を改装したモデルルーム  
居室の写真はモデルルームを撮影したもので、家具・調度品等は含まれない場合がございます。  
Aタイプ間取図 ▶



《ご入居金》	標準プラン	年齢別プラン
	60歳以上 【償却期間12年】	80歳以上 【償却期間10年】
Aタイプ(1人用) 38.66㎡ (11.69坪)	780万円	630万円
Bタイプ(2人用) 46.05㎡ (13.93坪)	1,400万円	1,200万円
Cタイプ(2人用) 58.15㎡ (17.59坪)	満室御礼	
《月額費用》		
Aタイプ居室にお一人様で ご入居いただいた場合		
143,600円 食費 56,100円 + 管理費 87,500円		
●A・B・C各タイプとも、水道・電気・電話代は各室の実費負担となります。 ●各プランとも返還金有り。初期償却は15%となります。		

### くつろぎの時間と快適なサービスを



**最上階の展望風呂からは太平洋が一望できます**  
最上階にある展望風呂からは四季折々の自然と海を眺めることができ、心も体も癒される至極のひとときを毎日味わっていただけます。

**健康な毎日のために温水プールでリフレッシュ**  
開放的な空間に設けられた屋内温水プールです。20mプールで3コースあり、うち1コースは浅い水中歩行用になっています。



**夕食の一例**  
お食事メニューは個別対応が可能  
ホーム内の厨房で調理しますので3食作りたてをお召し上がりいただけます。



**市内循環無料バス 1日3便運行中**  
ご入居されると、市内循環バスや週2回の買い物ツアーなどのサービスをご利用できます。

**ゆったりとくつろぐ 充実の設備**  
ウォーターベッドマッサージ器やマッサージチェア、エアロバイクなど設備の充実した2Fリハビリ室。



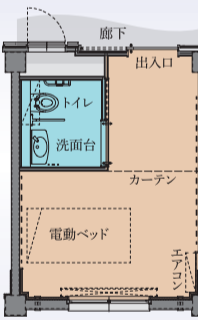
## やまびこ館 介護居室

◆居室数/ 67室  
◆定員/ 67名

介護を必要とされる方の部屋はバリアフリーで車椅子でのご利用も出来ます。電動ベッドや手摺り付きトイレ、床暖房なども施され一年中快適にお過ごし頂けます。ケアコールも2ヶ所に設置され、安心して生活できる居室となっています。



K-1タイプ  
居室の写真はモデルルームを撮影したもので、家具・調度品等は含まれない場合がございます。  
▲K-1タイプ間取図



《ご入居金》	標準プラン	賃貸プラン
	【償却期間5年】	
K-1タイプ 18.35㎡ (5.55坪)	380万円	30万円
《月額費用》		
K-1タイプ		
116,400円 食費 49,500円 + 管理費 66,900円		
181,400円 食費 49,500円 + 家賃 65,000円 + 管理費 66,900円		
●介護保険の1割または2割をご負担いただけます。 ●水道光熱費は一部ご負担いただけます。 ●消耗品(紙おむつ等)は別途にご負担となります。		

### 毎日安心して暮らせる充実のサポート!



**24時間スタッフ常駐**  
起床から就寝までお手伝い。専門スタッフがフォロー。



**健康維持の運動や生活リハビリ**  
最新の機器を導入した、広々とした明るいリハビリ室。柔道整復師による身体機能訓練など、専任のリハビリスタッフがサポートをいたします。



**要介護者の視線に立った入浴スペース**  
寝たきりの状態や座った状態でも入浴可能な浴槽を備えた機械浴室、広々とした「やまびこ館浴室」など、入浴される方の身体の状況に応じて入浴が出来ます。



**協力医院による往診**  
協力医院の内科医による往診があります。(毎週火曜日/有料)

## [ご家族の方へ]

シルバーレジデンス孔輪閣は、こんな皆様の不安を解消します。お気軽にご相談ください。

- 両親が段差のある家に住んでいて生活に不安を感じている。
- 遠くに住んでいる両親を自宅近くに呼びたい。
- 一人暮らしの親が心配だが仕事があるので一緒にいられない。
- 子供の面倒と親の面倒を両方見ることは、仕事もあるので出来ない。
- 買い物、病院などに付き添う時間がない。
- 親戚が一人で生活していて将来が不安だが、家族でもないし...
- 将来、介護が必要になったとき、自宅で面倒を見られるか不安だ。
- 震災の影響で避難したが自宅近くに帰りたいたいという希望を叶えたい。



## 株式会社 孔輪閣

公益社団法人全国有料老人ホーム協会(入居者生活保証制度登録番号17-242)  
介護付有料老人ホーム(福島県指定介護保険特定施設)



お問合せ・パンフレットのご請求はお気軽にフリーダイヤルへ  
0120-57-0092  
パソコン・スマホで検索! いわき市 こうりんかく 検索

**施設見学会**  
8/13(日) 20(日)  
10:30~11:15  
軽ランチ付き

〒970-8011 福島県いわき市平上片寄字上ノ内175番地の1 TEL.0246-57-0025 FAX.0246-34-7707

いわき市フラワーセンター そば | 昌平中学・高等学校向かい |

市街化調整区域の地区計画を活用した宅地分譲 この地区はいわき市が都市計画決定した平中山住宅団地地区計画の地域です

# 平なかやま結タウン好評分譲中!

【先着順】

建築条件付き



全43区画の第一弾  
第1期35区画宅地分譲  
残り20区画

6号バイパスに近く通勤やお出かけに便利、閑静な環境と暮らしに最適な立地。



- いわき幼稚園[約1.4km]
- 平第五小学校[約0.9km]
- 平第三中学校[約2.4km]
- ヨークタウン谷川瀬[約2.1km]
- とも内科クリニック[約0.6km]
- 福田小児科医院 [約0.9km]
- いの歯科医院 [約1.2km]
- わくい動物病院[約1.4km]
- イオンいわき店 [約3.0km]
- マルトニュータウン店[約2.1km]
- セブンイレブン中山店[約0.5km]
- ハツ坂郵便局 [約1.7km]

【平なかやま結タウン 全体物件概要】●総面積…17,078.24㎡ ●総区画数…43区画 ●地目…宅地 ●用途地域…用途地域のない地域 ●建ぺい率…50% ●容積率…80% ●道路の幅員…幅6mアスファルト舗装 ●工事完了年月…平成29年4月 ●私道負担…無 ●設備等の概要…電気:東北電力(他の小売電気事業者の選択も可能です) ガス:プロパン 水道:市営 排水:浄化槽 ●都市計画法…第53条の許可及び第58条の2の届出が必要(建築する際、いわき市より許可等を受ける必要あり) ●その他費用…水道加入金:20ミリ/162,000円(建設時)

【第一期 宅地分譲物件概要(平成29年7月20日現在)】●所在地…いわき市平中山字柿ノ目 地内 ●交通…JR常磐線いわき駅より約4km(車で約10分)、新常磐交通 平方面:中山新バス停まで約400m(徒歩約5分)/小山バス停まで約200m(徒歩約3分) 高久方面:中山新バス停まで約300m(徒歩約4分)/小山バス停まで約200m(徒歩約3分) ●販売区画数…20区画 ●区画面積…228.64㎡~277.85㎡ ●販売価格…13,307,490円(3区画)~17,648,400円(1区画) ●最多販売価格帯…1,400万円台(7区画) ●取引態様…売主:株式会社渡辺組 媒介:報徳不動産株式会社[いわき市平字堂ノ前19 TEL.0246-25-1411 宅地建物取引業:福島県知事(2) 第2823号]

【建築条件とは】土地売買契約後3ヶ月以内に(株)渡辺組または指定会社との住宅建築請負契約を結んで頂くことを条件として販売します。土地売買契約後ただちに建築設計の協議をしていただきますが、3ヶ月以内に住宅の建築請負契約が成立しない場合は、売買契約はなかったことになり、申込金その他お預かりした金額は全額無条件で返還します。

※7月20日現在

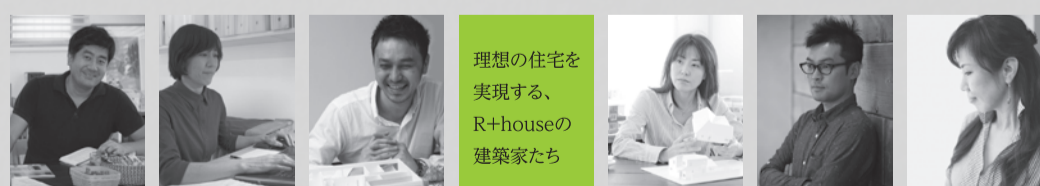
【第1期分譲価格表】

区画	面積/㎡	販売価格/円	区画	面積/㎡	販売価格/円
2	243.77 (73.74坪)	15,190,440	14	232.77 (70.41坪)	13,307,490
3	232.62 (70.36坪)	14,494,160	21	246.98 (74.71坪)	15,390,260
4	232.65 (70.37坪)	14,496,220	22	246.99 (74.71坪)	15,390,260
5	232.68 (70.38坪)	14,498,280	31	240.00 (72.60坪)	13,721,400
6	232.72 (70.39坪)	14,500,340	32	240.03 (72.60坪)	13,721,400
7	232.75 (70.40坪)	14,502,400	33	255.18 (77.19坪)	15,283,620
10	253.93 (76.81坪)	15,208,380	36	273.27 (82.66坪)	17,358,600
11	228.64 (69.16坪)	13,693,680	37	277.85 (84.04坪)	17,648,400
12	232.77 (70.41坪)	13,307,490	39	238.86 (72.25坪)	14,883,500
13	232.77 (70.41坪)	13,307,490	40	239.95 (72.58坪)	14,951,480

## アトリエ建築家と一緒に作る 高性能なデザイナーズ住宅を手の届く価格で

**R+houseとは**  
 “一流の建築家が設計するデザイン性の高い家” “高気密・高断熱・高耐震の高耐久の家”  
 誰もがいつかは住んでみたいと思う理想の住宅。これを手の届く価格で提供できないか?  
 お客様の想いをカタチにする注文住宅でありながら様々な工夫でコストを抑える。  
 そんな発想に基づいて生まれたのがR+houseです。

- R+house 建築家が家族みんなの希望を聞いてデザイン
- 高気密高断熱の優れた機能性を実現
- 工期短縮、部材仕入れの工夫でコストダウン



「建築家に依頼すると、設計料が高くなってしまおうから……」と、躊躇されるお客様も中にはいらっしゃるかもしれません。R+houseでは、建築家との家づくりの流れを可能な限りシンプルにすることで、こうした悩みを解決しています。



www.rhouse-iwaki.com

建築家と建てる家を、身近に、手軽に

# R+house®

【オールプラスハウスいわき】

〒972-8318 福島県いわき市常磐関船町上関83  
 TEL.0246-43-2981 <http://www.wacon21.co.jp>  
 宅地建物取引業免許:福島県知事免許(9) 第80060号/(公社)福島県宅地建物取引業協会会員  
 建設業許可番号:福島県知事許可(特-28) 第7470号/(一社)福島県建設業協会会員

ゆたかな街づくりをめざす・・・

株式会社 渡辺組  
 わたなべ

お問合せ受付時間  
 午前9時～午後5時(日・祝日は除く)  
 担当:根本/土田

宅地販売のお問い合わせは  
 0120-876-875  
 アールプラスハウスのお問い合わせは  
 0120-664-407