



元気に楽しく!健康な暮らしを応援する生活情報誌

# La 暮らし

11 November.2017 Vol.014 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!  
App Store 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!!**

かざす **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 **お風呂** ■寒い季節だからこそしっかり温まりませんか?.....P1~3 ■エクササイズ.....P2 ■レシピ/今月のトレンド.....P4 ■健康カレンダー/Healthy Actions.....P5 ■わがまのスポーツっ子、他.....P6 ■子育て日和/読者プレゼント、他.....P7

## 寒い季節だからこそ しっかり温まりませんか?

ぐっと寒くなってきましたね。気が付けば今年ももう残すところ2か月となりました。

おでんや鍋など、寒くなると恋しくなるものがたくさんありますが、お風呂もその一つではないでしょうか。冷えた体を温めてくれるお風呂は、手軽だけれども、心強い冬の味方です。

また、疲れやストレスの解消など、体を温めるだけでなく、様々な効果があることもわかっています。

一方で、冬のお風呂はトラブルが多いのも事実です。入浴中の救急搬送の半分以上が、冬に集中しているというデータもあります。(東京都福祉保健局調べ)

今回はお風呂を気持ちよく、効果的に、そして安全に楽しむ方法をお伝えします。



「例えば、この白く濁ったお風呂は、細かい空気がたくさん入っています。シルキーエステと言って、美肌効果があると言われていいます」



さらに入った瞬間に、効き目がありそうな薬湯、露天風呂では外の景色だけでなく、テレビを見ることもできるとか。

このほか、効き目が異なる三種の岩盤浴やいわきでは唯一の本場フィンランド伝統の「ロウリュウサウナ」などがあり、一日中楽しむことができそうですね! 宮野さん、ありがとうございます!

寒くなるこの季節だからこそ、いわき健康センターの多種多様なお風呂で休日をご過ごしてみたいかがでしょうか?

さて、お風呂と一口にいっても、家の風呂から温泉まで、いろいろとありますね。たまにはのんびり足を伸ばしながら広いお風呂にゆっくりしたい、そう思った私が今回お邪魔したのは、小浜町にある「いわき健康センター」です。

ここには、多種多様なお風呂があります。まさに、お風呂の百貨店といった感じですね。

総務部で、温泉ソムリエの宮野あゆみさんに館内を案内していただきました。まず紹介されたのがどしりとしたつば湯です。

「このつば湯は愛知の常滑焼なんです。常滑のものは非常に珍しいんですが、遠赤外線効果にすぐれていて、体の芯まで温まるつば湯なんです」

女性風呂も、随所にこだわりがあります。



MIRAIの動く仕組みを学んで体験!

**燃料電池を学ぼう**  
~水素のミライパワー~

参加無料

かざす

Iwaki **バッテリーパレードフェスタ 2017**

日時: 2017.11.25(土) 26(日)  
場所: LATOV 6F 産業創造館  
対象: いわき市内の小学4~6年生  
(各校に申込用紙を配布予定、定員192名)

水から水素を作って発電!  
そこからMIRAIの動く仕組みを「実験キット」や「RCカー」を使って学びます。

世界初! 水素で動く MIRAIのRCカーも操縦



◆お風呂の効能

そもそもお風呂はなぜ気持ちいいのか。そんなことを考えるのは、何となく野暮な感じがしなくもないですが、効果的な入浴のために、考えてみましょう。



① 温熱効果

まず、体が温まることだけでも、かなりの効果があるのです。末梢の血管が拡張するので、新陳代謝が進む。体内の不要物が排出される。血管が拡張するので、入浴後は血圧が下がる。などの効果があります。

② 静水圧効果

お風呂の水圧による効果です。といっても、あまりピンとこないかもしれませんが、入浴中に体にかかっている圧力は、何と、全身のマッサージに匹敵するのだそうです。これにより、血液やリンパ液の循環が活発になります。

③ 浮力効果

お風呂に限らず、水の中はどこか気持ちいいですね。それはこの浮力が働くからかもしれません。入浴で肩まで浸かると、体重は1/10にもなるそうです。そのため、普段重力に逆らって体を支えている腰や足の筋肉が緩みます。プールなどで、リハビリテーションが行われるのはそのためです。

④ 精神・心理的効果

お風呂に入ること、リラックス効果やリフレッシュ効果が得られることは、何となく実感できるのではないのでしょうか。42度以上の熱めのお湯は、交感神経を刺激し、39度以下のぬるめのお湯は、副交感神経を刺激します。交感神経は心身を活発にさせる神経、反対に副交感神経は、心身を落ち着かせる神経です。

いかがでしょうか？ 毎日何気なく入っているお風呂ですが、こうして見ていくと、様々な効果があることがわかります。

◆みんなのお風呂事情

ところで、みなさんは入浴の際に、何かこだわりがありますか？ こだわりとまではいかなくとも、お風呂に入っているときに何かありますか？

私は自分では気づかなかったのですが、歌っていることが多いようです。しかも、なぜか昭和の歌謡曲が多いのだとか。そこで、ふと気になりました。みんなはお風呂に入って何をしているんだろう、と。

編集室でも、家族ごとにシャンプーが違うとか、スマートフォンを持ってお風呂に入るとか、少し聞いてだけで、いろいろ出てきます。

そこで、調べてみると、面白いデータがありました。お風呂に入っているときに、体や髪を洗う以外に何をしているかを聞いたアンケート結果です。

ほとんどの世代で、「何もしないでぼーっとする」と「考え事をする」と答えた人が多かったのですが、よく見てみると、面白いことがわかりました。興味深い数字をいくつかピックアップしてみました。(表①)

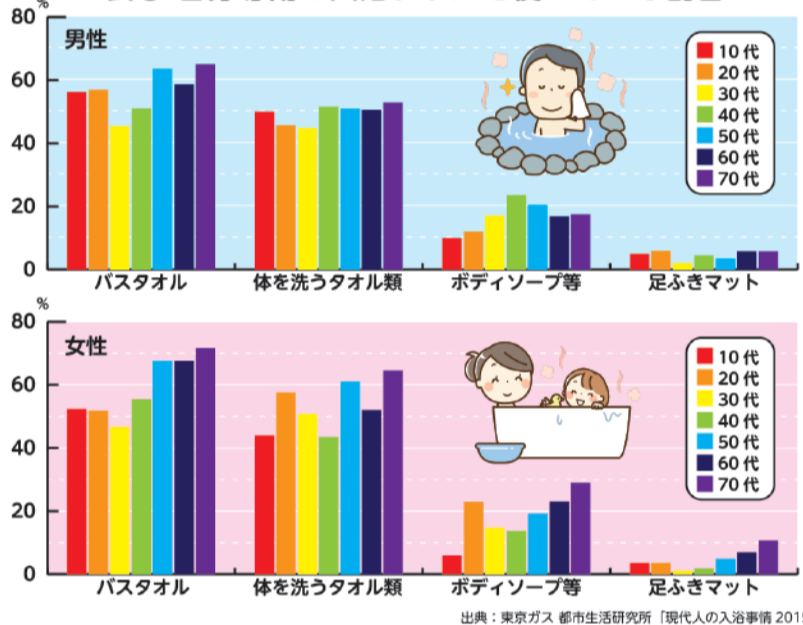
30代の私は、あまりなじみがないのですが、10代、20代の人はお風呂でスマホを使っている人が多いですね。

表① 入浴の際に浴室で行うこと (抜粋)

- ・10代女性の**32.3%**がスマートフォンを使っている。
- ・10代男性の**22.1%**が、女性の**26.9%**が歌を歌っている。
- ・男性の平均**11.5%**が、女性の**15%**が歯をみがいている。
- ・男性の平均**6.2%**が、女性の**9.2%**が読書をしている。
- ・男性も女性もお風呂で**子どもと遊ぶ**の多いのは30代。

出典：東京ガス 都市生活研究所「現代人の入浴事情 2015」

表② 自分専用の入浴グッズを使っている割合



出典：東京ガス 都市生活研究所「現代人の入浴事情 2015」

また、この世代は私のように歌う人も他の世代に比べて多いですね。ちなみに、10代女性は入浴時間も一番長いそうです。そりゃ、スマホ使って、歌っていたら長くなりますね。

つづいて、入浴グッズについて。(表②) うちがバスタオルが自分のもので、体を洗うタオルは共用、シャンプーもボディソープも共用ですが、みなさんはいかがでしょう？

お風呂グッズにこだわりがある世代って、どのくらいだろうと思っていましたが、最もこだわりが強いのは70代の女性という結果でした。すべてにおいて、高い数字になっています。

グッズ別にみると、足ふきマットは共用の人が多いですね。

私も、バスタオルの共用は何となく嫌ですが、足ふきマットや体を洗うタオルは気になりません。これって、冷静になるとすごく不思議なことですね。

みんなのお風呂事情。いかがだったでしょうか。プライベートな空間だけに、あまり他人と比較する機会がありませんが、こうしてみると、いろいろと新しい発見もあったのではないのでしょうか。

Enjoy Exercise アロマオイルの芳香成分とトリートメントで疲れ解消

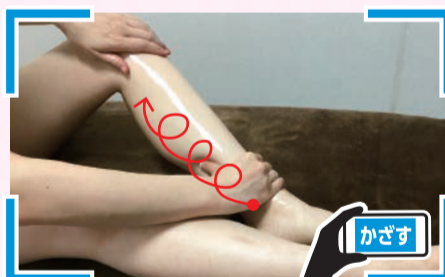
アロマトリートメントとは、植物のエッセンシャルオイル(精油)を用いて行うリンパトリートメントで、自分の好きな香りを選ぶことができ、女性を中心に人気があります。日常生活で滞りがちなリンパの流れを改善し、老廃物の排出を促すことで心と体をリラックスさせ自然治癒力を向上。ストレスや自律神経・ホルモンバランスの乱れなど、心と体の不調に悩む人に特におすすめです。

始めてみよう! 1日5分エクササイズ



今回の先生  
エステサロン・アンジュ  
布施 舞子さん

【予約制・完全個室のサロン】プライベートな空間なので人目を気にせず、ゆったりくつろげる癒しの時をご提供いたします。お問い合わせは0246-38-3724まで。



1. ふくらはぎ  
①親指を使い、くるぶしの横を3秒押す。②そのまま膝裏に向かって円を描くように筋肉に沿ってさすり上げる。



2. 膝裏  
①膝を立てて座り、膝の裏のくぼみを親指以外の4本の指でゆっくり押す。②そのまま太ももに向けてさすり上げる。③①②を10回繰り返す。



3. 足裏  
①かかとから指先に向かって足裏全体をさする。②足の親指を内回り・外回りに大きく回す。③足の親指を引き上げるように伸ばす。④①～③を全ての指に行う。

やり方のポイント ①なでてさする(やさしくなでるようにさする) ②揉む(手のひらや指で筋肉を揉みほぐす) ③押す(指先で3～5秒押しつけてゆっくり力を抜く) ④こする(手のひらでこする) 暖かい部屋で、体も温まった状態でいきましょう。オススメはお風呂あがり!

**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.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

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

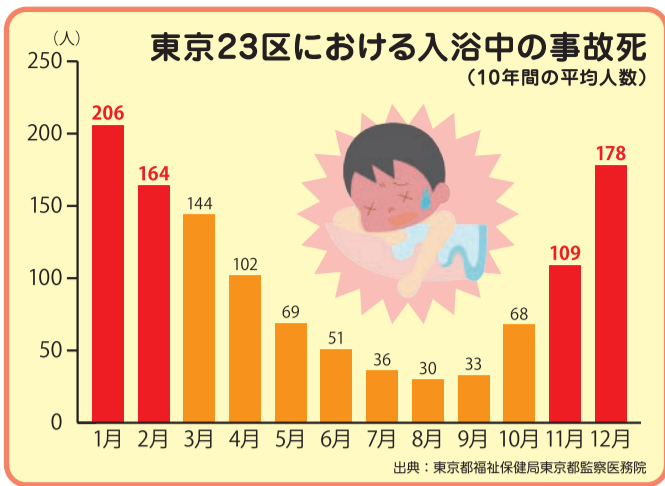
総合窓口  
地域連携室 ☎21-5633



では、どんなことに注意すればいいの  
か。そこで今回は、9月に行われた「市民  
フォーラム」救  
急医療・いわき2  
017 気をつ  
けてお風呂の事  
故」を取材。  
小名浜の中村  
病院の理事長・中  
村雅英先生の講  
演のポイントを  
お伝えします。

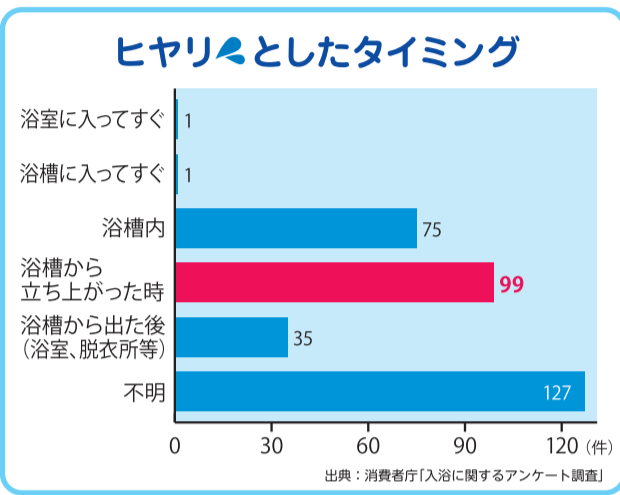


直近5年間で亡くなった人の平均は約  
1400人。その数は11月から急激に増え  
始め、半分以上の約780人が11月から2  
月に集中しています。



◆冬の入浴は注意が必要！  
様々な効果があるお風呂ですが、注意し  
なければならぬことも多々あります。  
そもそも、温度が高く、水圧が体にか  
かっている状態は、たくさんメリットが  
ある一方で、体に負担がかかっていること  
も忘れてはいけません。  
厚生労働省の研究班の調査により、入  
浴中に亡くなった人の数は年間1万  
9000人と推計されています。去年の交  
通事故の死者数が3904人ですから、は  
るかに上回っていますね。  
次に季節ごとに見ていきます。次のグラ  
フはデータのある東京23区の統計です。

私、家の風呂ではザバ〜ッとやりがち  
ですが、ゆっくりと立ち上がった方がいい  
ですね。  
その他、冬は浴室と脱衣所などの温度差  
が大きく、それに伴う血圧の上下が深刻な  
健康被害をもたらすことがあります。  
いわゆる「ヒートショック」ですが、それ  
を防ぐには、寒い場所をきちんと暖め、温



▼浴槽から急に立たない！  
浴槽から出た時に、クラッとしたこと  
はありませんか？これは、入浴中にか  
かっていた水圧がなくなるため、圧迫さ  
れていた血管が一気に広がり、脳への血  
液の流れが減ることから起こるそう  
です。  
ちなみに、入浴中にヒヤリとした経験  
を持つ人の中で、この立ち上がったとき  
が最も多いという統計もあります。

▼熱いお湯にいきなり入らない！  
熱め、ぬるめ、いろいろと好みがあるか  
もしれませんが、最適な温度は41度以下、  
10分以内に入るのが最適だそうです。  
また、お湯は手足から肩、背中へと  
かけて、体を徐々にお湯になじませていき  
ましょう。  
▼朝風呂は危険？  
朝は体が覚醒するのに時間がかかり  
ます。血圧や脈の調節が万全でなく、体  
内の水分も不足気味。  
この状態で入浴するのは危険なので、  
目覚めてから1時間くらいしてから入  
浴すると良いそうです。

### お風呂での事故防止のための13項目

- ・浴室をシャワーで暖めておく
- ・脱衣室や浴室に暖房装置を設置する
- ・浴室の断熱性を高める
- ・夕食前、日没前に入浴する
- ・湯温は41度
- ・食直後、飲酒後の入浴を控える
- ・パートナーと一緒に入浴する
- ・降圧剤服用を入浴前後にしない
- ・体調が悪いときや安定剤服用後に入浴しない
- ・入浴後は必ず水分300mlを補給する
- ・高齢者は二番風呂にする
- ・リスクの高い疾患を持つ高齢者の入浴は家族やヘルパーさんのいるときに行う
- ・浴室内に手すりをつけたり、床を滑りにくくする工夫をする

11月号読者プレゼントキーワード：41度

最後に中村先生は、事故防止のために、  
以下の点を注意するように呼びかけまし  
た。

たくさんあるようにも見えますが、自分  
の体調をきちんと把握すること、  
周囲の気遣いが大切ということですね。  
また、高齢者の方がいる場合は、転倒防  
止のために、床をすべりにくくしたり、専  
用の椅子を使うのも検討してはいいか  
でしょうか？  
無理なく、事  
故なく、お風呂  
を楽しんで、  
もっともっと  
健康になりま  
しょう！

## 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

**アルプ** (有) 矢吹薬局 介護部

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

Nakamura Hospital  
人と人とのふれあいを大切にいたします。

社団医療法人 容雅会

# 中村病院

院長 中村雅英

いわき市小名浜大原字下小滝146の2  
☎0246(53)3141

新登場 オープン 充電式「Opn」

充電器に置くだけの簡単操作！

世界初 ハイブリット補聴器  
充電電池も空気電池も両方使える補聴器です。

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)

# 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

いわき市平中平達細田町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://www5.plala.or.jp/yo-naika

保険調剤・在宅医療をバックアップ！

TARO PHARMACY

薬や在宅医療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「0-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



美味しくはじめる **健康**な食生活  
**ハッピー・レシピ**



《監修》  
宗村 誠二さん  
ピストロカフェ  
NWANNA(ワンナー)  
オーナー

**【材料】**

- 丸鶏 ツボ抜き…1羽
- 《漬け込み液》
- 白ワイン…200cc
- 醤油…150cc
- 砂糖…50g
- 《スタッフィング(詰め物)》
- ニンニク…30g
- 玉ねぎ…1個
- 生姜…30g
- 青唐辛子(種ぬき)…1個
- 赤唐辛子(種ぬき)…1個
- ごはん…2膳分
- オリーブオイル…少々
- バター…少々
- 塩胡椒…少々
- ハチミツ…40g
- おろしニンニク…30g
- おろし生姜…30g



**【作り方】**

- ①鶏の下処理をする。腹や尻のあたりに黄色い脂があれば包丁で切り取り、キッチンペーパーで水分を拭き取る。
- ②密閉できるナイロン袋に《漬け込み液》の材料を入れる。そこに①を入れ全体に液が浸かるように空気を抜いて密閉し、冷蔵庫で**1日寝かせる**。
- ③鶏を取り出してペーパータオルで全体の水けを拭く。内側はざっと拭いてからペーパータオルを詰めて水気を取る。
- ④スタッフィングを作る。フライパンを熱しオリーブオイルを入れ、粗みじん切りにしたニンニク・玉ねぎ・生姜・青唐辛子・赤唐辛子の順に炒めたらバターを入れてごはんを炒め、塩胡椒で味を整える。
- ⑤鶏の腹にスプーンで④を詰める。竹串を縦に縫うように刺して、口を閉じる。
- ⑥220℃に温めておいたオーブンで15分間焼く。温度を180℃に下げ、さらに約20分ほど焼く。
- ⑦竹串を刺し肉汁がピンク色から透明になれば焼き上がり。オーブンから取り出して、焼き網の上で5分間休ませる。

happy recipe #014

体を温めるスパイス入り  
**丸鶏ローストチキン**



かざす



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!

**La暮らし×ガスワンコラボ企画  
料理教室受講者募集**

日時:12月13日(水)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:ローストチキン&キッシュ&パンナコッタ 他  
講師:ダイニングカフェ ワンナー 宗村誠二先生  
受講料:1,000円 定員:8名  
応募締切:12月5日(火)  
お問合せ/お申込先:0120-43-3148



これからが本格的な流行シーズン!  
**インフルエンザ対策は大丈夫?**

冬が近づくにつれて、気になってくるインフルエンザ。例年 11月から流行が始まり、1月〜3月にピークとなります。今シーズンは昨シーズンよりも、ワクチンの量が少なくなる見通しだそうです。早めの対策をとりましょう!

**①感染経路を知る!**

インフルエンザの感染経路は2つあります。1つは、感染者のくしゃみや咳などとともに放出されるウイルスを吸い込んでしまう「飛沫感染」。

もう1つは、ウイルスが付着したものに触れ、その手で口や鼻を触ることで感染する「接触感染」です。

飛沫感染は学校や職場などが集まる場所、接触感染はドアノブやつり革などが主な感染場所となります。

**②やっぱりうがいと手洗い!**

感染経路がわかれば、予防法がわかってくる。そうです、大切なのはやっぱりうがいと手洗いです。うがいで飛沫感染を、手洗いで接触感染を予防します。

手洗いも爪の間や指の間、手首など細かいところまでしっかりと洗いまししょう。

**③予防接種を受ける!**

予防接種はインフルエンザが発症する可能性を減らし、もし、発症しても重症化するのを防ぐのに効果があります。ワクチンの効果は一般的に5か月とされているので、毎年受けましょう。また、13歳未満の人は2回接種する必要があります。予防接種は、絶対にかからないというものではなく、重症化を防ぐことに効果



があります。冒頭でもお伝えしたように、今シーズンはワクチンが不足する見通しなので、必要以上の摂取もしないようにしましょう。

さて、ここまで予防について書いてきましたが、発症した場合はどうすればいいのでしょうか?

**①早めに受診!**

38度以上の熱があったり、倦怠感があつたりなど、「あれ?」と思ったら、早めに医療機関を受診しましょう。

ちなみに、発熱から12時間未満だと検査結果が陽性にならないこともあるので、12時間以上たつてからの受診が良いとのこと。

けいれんや息切れ、嘔吐などがある場合はもちろんのこと、そのほか、具合が悪い時は、すぐに受診してください。



**②水分をとって安静に。**

高熱は発汗を伴います。脱水症状を防ぐためにも、水分をきちんととりましょう。お茶でもスープでも、飲めるものをのんでください。睡眠を十分にとるなど、安静にしましょう。

**③薬は指示通り!**

病院では、医師が必要と認めれば、抗インフルエンザ薬が処方されます。発症から48時間以内に服用すると、十分な効果が期待されると言われています。いづれにしても、指示通りに服用しましょう。



「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

**やまゆき寝具**

・鹿島 S.C エブリア店 ☎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  
ぜひお店でお試しください。

La\*暮らし  
ブログ始めました!



オリジナル記事も掲載!

かざす

ほぼ毎日更新中!

<http://lakurasu.com/>

**騒がしい場所でも聞き取りやすくなります**

テレビ用や  
運転用など  
用途に合わせて



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 (土日曜・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!!



# 11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10月20日現在

## ▶休日当番医

11/3 文化の日	石井医院	9:00~17:00	小名浜本町	54-5330
	矢野内科胃腸科	9:00~17:00	東田町	62-3262
	ときわ会常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	43-4175
5日	新田目病院	10:00~16:00	平上荒川	28-1222
	くさのクリニック	9:00~17:00	泉玉露	56-1060
	なこそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
	春山医院	9:00~17:00	常磐下湯長谷町	44-4011
12日	中央台たなか眼科	9:00~14:00	中央台高久	29-1722
	中村病院	9:00~17:00	小名浜大原	53-3141
	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
19日	中央台たなか眼科	9:00~14:00	中央台高久	29-1722
	磐城中央クリニック	9:00~17:00	小名浜南富岡	53-3511
	榎田病院	9:00~17:00	植田町	63-3202
	箱崎医院	9:00~17:00	常磐関船町	42-3131
23日 勤労感謝の日	島田眼科医院	9:00~12:00	平菱川町	22-1677
	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
	小名浜生協病院	9:00~17:00	小名浜岡小名	53-4374
	クリニック田畑	9:00~17:00	中岡町	63-1476
26日	いわき草木台総合クリニック	9:00~17:00	草木台	28-1145
	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	坂本整形外科医院	9:00~17:00	平豊間	38-2830
	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
12/3日	こうじま慈愛病院	9:00~17:00	錦町	63-5141
	織内医院	9:00~17:00	常磐関船町	44-1133
	新田目病院	10:00~16:00	平上荒川	28-1222
	中山クリニック	9:00~17:00	小名浜西町	73-1112
10日	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
	中央台たなか眼科	9:00~14:00	中央台高久	29-1722
	中村病院	9:00~17:00	小名浜大原	53-3141
10日	なこそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
	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

9:00~12:00

5日	むらまつ小児科	常磐関船町	72-0707
12日	若松医院	平大町	22-3838
19日	森のこどもクリニック	植田町	38-7227
26日	おおはらこどもクリニック	東田町	63-0001

### ●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] 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 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

### シェイプアップトレーニング教室

ストレッチやエアロビック、トランポリン、ウエイトトレーニングなどを行うことにより、運動不足の解消及び体力の維持向上を図ります。

【日時】 11月6日(月)・11月13日(月)・11月20日(月) 19:00~21:00

【会場】 いわき市立総合体育館 大体育館 いわき市平下荒川字南作100

【講師】 ストレッチング/斎藤英美氏  
エアロビック/木田佳子氏  
ウエイトトレーニング/高橋和重氏  
トランポリン/いわき市トランポリン協会指導員

【参加方法】 参加費は無料です。予約や申込み等は必要ありません。

1回ごとの自由参加になります。直接会場にお越しください。

運動のできる服装で、室内用シューズをご持参ください。

問合せ先▶いわき市役所 文化スポーツ室 スポーツ振興課

Tel. 0246-22-7553

### 第2回市民公開講座

「介護保険ってなんだろう?」「認知症ってなあに?」にお答え致します。介護に悩んでいる方、高齢のご両親の生活に悩んでいる方など、ぜひお越しください。

【日時】 11月18日(土) 10:00~12:00 (開場9:30)

【会場】 いわき市文化センター 1階 大講義室 いわき市平堂根町1-4

【内容】 『ほんとうに大丈夫? ~認知症の自己診断体験~』

【講演1】「“家で暮らしたい”を支える」~独りでも頑張っているよ~

講師:介護支援専門員 鈴木亜希氏

【講演2】「あなたもわたしも大丈夫?」~簡単な自己チェック~

講師:主任介護支援専門員 渡辺成子氏

【参加方法】 入場無料です。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▶いわき市介護支援専門員連絡協議会

Tel. 0246-21-0101(担当:竹田)

### カロリーコントロール作戦!料理講座

いつのまにか体重が増えていた。私は太りやすい体質だから仕方がない。食べたいものを我慢するなんて考えられない。etc... 体重コントロールにはいろいろな悩みがつきものですね。でもあきらめないで。あなたの気づけなかった落とし穴に気づくことができるかも。健康を維持するための体重コントロールと一緒に確認してみましょう。

【日時】 12月6日(水) 9:00~12:00

【会場】 いわき市総合保健福祉センター3階 栄養指導室 いわき市内郷高坂町四方木田191

【内容】 ~ヘルシーでもおいしい!!お腹も心も満足するには食べワザがありました~

調理の工夫は? 食べ方の工夫=食べワザは? 食卓の工夫は?

1食約500kcalの献立を作って食べて一緒に確認しましょう。

【参加費】 無料

【募集人数】 40名

【参加方法】 参加費は無料です。エプロン・バンダナ(三角巾)・タオル(手拭き用)・筆記用具をご持参ください。

【応募方法】 電話・Fax・メールにて受付(11月24日まで・応募多数の場合は抽選)

問合せ先▶いわき市保健所 地域保健課

Tel. 0246-27-8594 / Fax. 0246-27-8607

hokenjo-chiikihoken@city.iwaki.fukushima.jp

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。

11/3(金)	9:30~12:00 県立勿来工業高等学校 13:00~16:00 (第16回きくた祭)	400mLのみ
5日(日)	11:30~16:30 ヨークベニマル新谷川瀬店	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)

15(水)	9:00~11:30 いわき中央警察署	400mLのみ
19(日)	9:30~16:30 イオンいわき店	400mLのみ
22(水)	15:00~16:30 松村総合病院	400mLのみ
24(金)	14:30~16:30 三和ふれあい館	400mLのみ
26(日)	10:00~11:30 鹿島ショッピングセンター 13:00~16:30	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 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16-34	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	いわきニュータウン販売所 中央台鹿島3の11の10	31-0620
泉	小田桐新聞店 泉玉露2の12の6	56-5871
小名浜	阿部新聞舗 小名浜字大原境西97の11	92-4363
植田	毎日民報植田販売センター 植田町南町1丁目5の14	63-3636
錦	毎日・民報 錦販売センター 錦町花ノ井34	63-8222
勿来	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。



# NEWS&TOPICS



## 水素エネルギーがつくる未来

先月号で、水素の簡単な説明をしました。今回はその利用についてお話しします。現在、東京都では2020年の東京オリンピックに向けて、選手村に家庭用燃料電池(エネファーム)の配備や、FCV(燃料電池自動車)6千台やFCバス100台以上を走らせようと計画しています。

また、FCVなどの普及に欠かせない水素ステーションの設置を官民が協力して進めています。こういった取り組みが普及すると、次の20年後には水素発電が導入されることで、安定して大規模な需要が生まれていきます。

水素は、燃料電池の活用により省エネルギー・CO2削減することができます。また、ヨーロッパではドイツを中心にしてPower-to-Gas(再生可能エネルギー由来の電力を水素・メタン等に変換する取り組み)が積極的に行われており、日本も技術開発・実証を進めています。

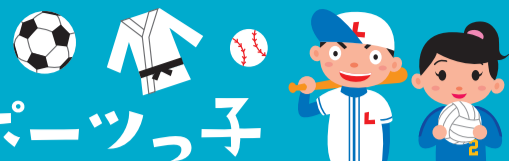
さて、11月25、26日に開催する「いわきバッテリーパレーフェスタ」では、いわき駅前FCVの展示やFCバスが街中を走るそうです。

水素エネルギーがどのように利用されているのか興味がある方は、ぜひ一度、ご覧になってみてはいかがでしょうか。



▲いわきに登場予定のFCバス

## 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します。



かざす

### 全日本空手道連盟 糸東会 至誠塾 横山 幸誠くん(左) 横山 由依ちゃん(右)

至誠塾は、小・中学生の道場生を全日本少年少女空手道選手権の全国大会へ毎年導く、県内でも実力のある道場です。今年は、横山兄妹が揃って出場しました。妹の由依ちゃんは「オリンピック日本代表になるのが夢」だそう。兄の幸誠くんは、家でも欠かさず練習する努力家で「汗をいっぱいかいて体を鍛えて強くなりたいです」と力強く話してくれました。

「空手の指導を通して子供たちの可能性を磨き、スキルアップや体力向上、バランスの良い人格を培い学校や社会に役立つ人材育成を目指しています。【強く・楽しく・礼儀正しく】空手の素晴らしさを是非知っていただけたらと思います。」(師範 佐藤 勝典さん)

幼稚園年少～を対象に見学・無料体験を随時募集しています。稽古場所および曜日・時間は、[文化センター4F/火曜日19時～21時][平塚公民館/水曜日19時～21時][中央台東小体育館/金曜日19時～21時][平四小体育館/土曜日14時～16時] お問い合わせは090-8613-0158(佐藤さん)まで。



lakurasu1@gmail.comまで写真や情報をお寄せください。

編集後記「まじめ」のつら

VOL.10

「風呂と物書きと歌」  
ずっと朝シャワー派だったが、特集の原稿を書いたら「風呂は健康に良い」ということがわかり、何とも気持ちよさそうな感じがしてきて、すっかり夜に風呂に入る人間になってしまった。眠りの質もよくなったような気がする。

実は、こういうことはよくあることで、骨特集を書いていた月は牛乳をよく飲んでいたら、以前、取材で知った「正しい歯みがきの仕方」は、いまも実践しているし、勧められたデンタルフロスも使いました。まあ、物書きはつづしがきかない職業だけれども、こうやっていろんな分野にそこそこ詳しくなるのは少ない役得の一つかもじゃない。

風呂といえは、思いつくエピソードがあった。銭湯で歌っている人がいた。上手ならいいが、ひどい歌だった。たぶん三橋美智也だったと思うのだが、下手すぎてわからない。「気持ちよさそうだからいいかなんて思っていたが、いっこうに収まる気配がなく、むしろどんどん歌声が大きくなった。「困ったなあ」と思っていると、別のおじさんが一喝。「うるせえな! へたくそ!」

あの歌声で、歌う度胸もすごいと思っただ、こちらもちまた大した度胸である。歌っていた方は、そそくさと風呂から出ていった。

何事も程度が肝心である。



かざす

La暮らしスタッフおすすめ

### NEW OPEN! 柔らかもつ煮込みと極上マグロを提供してくれるお店♪

アミーゴいわき店の並びにあるこちらのお店は、もくべえ白銀店の姉妹店として今年10月にオープンしたおしゃれな居酒屋です。創業以来継ぎ足してきた濃厚スープで煮込んだ看板メニューの「もつ煮(¥500)」は絶品! その他、極上まぐろのお刺身「本まぐろ赤身(¥800~)」、福島ブランド肉「麓山高原豚」を使った野菜串もおすすめ。テーブル席・座敷席の他、一人でも立ち寄りやすいカウンター席もあります。人数や予算、好みに合わせたコースメニューの提供もしてくれるので、女子会や忘年会などにぜひ利用してみてください。



La\*暮らし 読者11月限定!  
ワンドリンクサービス  
(一部商品を除く)  
※La\*暮らしを見たお伝えください

MOKUBe(もくべえ)  
いわき市平倉前112-16  
徳栄ビル1階  
営業時間/17:00~23:00  
定休日/不定休  
0246-84-6888

2017.11月  
イオンいわき店 献血キャンペーン  
~あなたの献血で助かる命があります~

大東銀行 献血キャンペーン  
11/19日 9:30~16:30  
※献血カー1台  
※日程・時間は諸事情により変更になる場合がございます

場所/イオンいわき店1F  
正面入口特設会場  
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・大東銀行

イオンいわき店は 献血サポーター登録企業です

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/日用品販売場 あさ7時~22時 その他の売場 あさ8時~21時  
※医薬品売場・一部の専門店にて営業時間が異なります

予約優先 | 子ども同伴可 | メイクルーム | 2名以上可

初めての方 限定価格♥

お肌のプロのお手入れが鍵♪

フェイシャルケア(45分) ¥1,900(税抜)  
[流れ]毛吸引→フェイシャルハンドヘッドマッサージ→パック

ペーシックケア(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]他クーポンとの併用不可/2017年11月30日まで

ポーラ・コスメティックエステサロン RITZ  
附いわき市郷ヶ丘1丁目47-2  
営業時間 10:00~20:00  
休 不定休  
入 あり

0246-38-9775

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

優雅な店内でスタイリッシュな  
フラワーコーディネートレッスン♡

ナチュラルボタニカルキャンドル  
~クリスマスを彩るオリジナルキャンドル~  
開講期間:11月7日(火)~11月25日(土) ※日・祝日除く  
参加費:¥3,780(花材・花器・消費税込)  
※画像はイメージです。花材の仕入れ状況によって使用する材料は異なりますので、予めご了承ください。

青山ガーデンフラワー  
附いわき市平荒田目字中内南177-4  
営業時間 10:00~18:00  
休 日曜日、祝日  
入 あり

0246-34-8783

完全予約制 | プライダグエステあり

お肌のお悩みがある方必見!!  
大好評「シミ・シワ・たるみケア」

Before After

Before After

※効果には個人差があります。

シミトリートメント(取り放題)コース  
10,000円→5,000円  
NEWシワ・たるみコース  
10,000円→5,000円  
[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11月30日まで

エステサロン Lian(リアン)  
附いわき市鹿島町久保三丁目1-3  
営業時間 8:30~18:00(最終受付)  
休 日曜日 ※完全予約制  
入 あり

0246-58-5326

ご新規様限定  
骨格スタイル診断&パーソナルカラー分析  
90分 ¥12,000 → ¥8,000

[流れ]カウンセリング→カラー診断→骨格診断  
→アフターアドバイス  
[利用条件]予約時or入店時提示/2017年12月28日まで

習得講座  
色彩心理占術講座 (2日連・12時間) [占術]+「カラー」+「心理学」を融合したセラピーを習得できます。  
TCカラーセラピー講座 (1日・5時間) しっかりとしたマニュアルと14本のカラーボトル付き講座。1日で習得できます。  
数秘&カラー講座 (1日・6時間) 生年月日・名前から見た数秘とカラーで自身の個性・性質・強みなどを習得できます。

カラーセラピーサロン&スクール I☆am  
附いわき市桜ヶ丘2丁目118  
営業時間 10:00~17:00  
休 不定休  
入 あり  
a\_yuria514@yahoo.co.jp  
090-4634-8769

完全予約制 | 子どもがいる方へ出張可 | グループOK | 各種講座あり

印象は「色と形」で変わる!  
本当の自分を知る美レッスン♪

雑誌などで研究し、ファッションやメイクに気合いを入れているつもりなのに、「何となく似合わない」「垢抜けない」と思うことはありませんか? 流行のファッションやメイク、ヘアスタイルが、必ずしもあなたに似合うとは限りません。自分のパーソナルカラーや骨格スタイルを診断して、更なる魅力UPに役立てませんか?

28種類以上の布をお顔周りに当てながら、「肌が明るくなる・しわが目立たなくなる・瞳と髪が透やかに見える」など各項目からパーソナルカラーを診断します。

カラーセラピーサロン&スクール I☆am  
附いわき市桜ヶ丘2丁目118  
営業時間 10:00~17:00  
休 不定休  
入 あり  
a\_yuria514@yahoo.co.jp  
090-4634-8769

予約制 | 出張あり | 回数券・ポイントカードあり

女性やご年配の方にも大好評!  
全身の歪み診断+気持ちいい施術♪

骨盤のゆがみと背骨

頸部の歪み  
症状:肩こり・頭痛・めまい・寝違い・五十肩など

背部の歪み  
症状:背骨痛・胃痛・肩の痛みなど

腰部・骨盤の歪み  
症状:腰痛(ぎっくり腰)・股関節痛・膝痛・便秘・歩行障害・下半身太り・冷え性など

初診料 ¥5,000 → ¥2,500  
※フェイスタオルをご持参ください。  
[利用条件]1枚につき1名様ご利用可/予約時提示/他割引サービスとの併用不可/2017年11月30日まで

カイロプラクティック 総健創美館いわき高久店  
附いわき市平高久字清水7-1  
営業時間 9:00~18:00(最終受付)  
休 不定休 入 2台あり

0246-39-2250  
090-2970-8591

完全予約制 | 男性おすすめ | グループOK | 各種講座あり

こころの専門家だから安心  
自分と向き合いモヤモヤ解消♡

心理タロット占い(60分) 3,800円 + 手相占い  
[流れ]手相診断+1つのテーマにじっくり心理タロット  
[利用条件]ご新規様のみ/予約時or入店時提示/2017年11月30日まで

[セラピー・カウンセリング・各種占い]などのメニューから、あなたの悩みに合ったものを選び「問題解決」へと導いてくれるお店です。

セラピー&ヒーリングルーム シャルボゼ  
附いわき市東町葛蒲沢45  
営業時間 10:00~21:30  
休 不定休  
入 あり

080-5737-2508



**La 読者プレゼント**

応募締切 2017年11月30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12月中旬ごろを予定しています。

✉ lakurasu1@gmail.com

〒972-8321 いわき市常磐湯本町日渡74番地の7  
常磐共同ガス(株) La・暮らす編集室  
「読者プレゼント応募」係

無料のAR再生用アプリ「COCOAR2」で右の絵柄をスキャン、または特集記事内に隠れているキーワードを探してください!

①キーワード ②氏名 ③年齢  
④住所 ⑤電話番号  
⑥「La・暮らす」を手にした場所(例:折込・マルチ店頭など)  
⑦ご希望の商品(AまたはB)  
⑧誌面の改善点 ⑨取り上げてほしいテーマ以上を明記の上、Eメールまたはハガキにてご応募ください。

※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GET!!**

かざす

**A パナソニック  
おりたたみ  
シャワーチェア** 1名様

**B スパリゾートハワイアンズ  
ペア入場券** 5名様

**「小さなおぼけ」シリーズ**

子育てに参加したいけど「何をすれば良いの?」と感じている男親って結構多いと思います。女の子の親だと特にそう感じますね。

本の読み聞かせなら参加しやすいので、毎晩、娘を寝かしつけるのは私の役目になっていきます。娘のために読んでいるのに、いつの間にか自分の方が本の内容に入り込んでしまつこともありますよ(笑)

「おはなし会」に参加すると、どんな本がよいのか?どんな風に読んだらいいのか?を知ることができるので、とても助かっています。娘から繰り返し「読んで!」と言われると、気に入ってもらえたんだなと思いつつも嬉し

**「はたらくるま」**

家での読み聞かせ、実は始めたばかりなんです。きっかけは、息子が落ち着きがないので何とかしたくて…

初めの頃は本を読み始めるのが嫌がって逃げ出す始末。私の1人紙芝居状態でした(笑)それでも根気強く続けた結果、今では機嫌よくお話が聞けるようになりましたよ。

それでも、まだまだ絵本に集中してもらえないことも多いです。なので、日中は外で思いっきり体を動かして、本の読み聞かせは夕方からゆったり落ち着いた行方ようにしています。

(コスモさん)

**「はたらくるま」シリーズ**

下の子がまだ赤ちゃんなので周りの方に迷惑をかけるのではと思い、「おはなし会」への参加を躊躇していました。

でも実際参加してみると、お話の音が心地いいのかあまり騒ぐこともなくて安心してました。上の子も、ボランティヤの方の読み聞かせに引き込まれて、毎回集中してお利口に聞いています。

家でも読み聞かせをするために、たくさん本を借りています。寝かしつけのお助けアイテムとして本当に大活躍

いわき市立いわき総合図書館 (LATOV4階) おはなしのへや

お問合せ 0246-22-5552  
http://library.city.iwaki.fukushima.jp

**「はたらくるま」**

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。

10月27日、11月9日は読書週間ということで、いわき総合図書館で行われている「おはなし会」に参加された保護者の方に、子どもの好きな本と「読書絵本の読み聞かせ」についてのお話を伺ってきました。

**「はたらくるま」**

いわき総合図書館は、子どもの読書活動を推進するため児童用図書の実室を設け、現在約12万冊の蔵書があるそうです。また、親子で読書(本)に親しめるように「よみきかせひろば」「おはなしのへや」「授乳室」などを備えています。

「おはなし会」は、市内の各図書館で開催されています。図書館支援ボランティアの方々が、季節に合わせた、心がぽつとあたたまる内容の本を選んで読み聞かせています。

開催日時についてはホームページをご覧ください。

いわき市立いわき総合図書館 (LATOV4階) おはなしのへや

お問合せ 0246-22-5552  
http://library.city.iwaki.fukushima.jp

**「はたらくるま」**

この子どもや子育てについて、日々感じたことや本音、悩みなどを紹介してみませんか?共有していく広場のようなコーナーです。子どもがいる方はもちろん、育児や出産に関することなら、どんなことでも構いません。

lakurasu1@gmail.comまでメールお待ちしております。

**「はたらくるま」**

です!お人形遊びができない主人でも読み聞かせならお願いできます(笑)

(チーズさん)

この子どもや子育てについて、日々感じたことや本音、悩みなどを紹介してみませんか?共有していく広場のようなコーナーです。子どもがいる方はもちろん、育児や出産に関することなら、どんなことでも構いません。

lakurasu1@gmail.comまでメールお待ちしております。

**晴れときどき  
子育て日和**

Parents's real intention for Child care

これは子どもや子育てについて、日々感じたことや本音、悩みなどを紹介してみませんか?共有していく広場のようなコーナーです。子どもがいる方はもちろん、育児や出産に関することなら、どんなことでも構いません。

lakurasu1@gmail.comまでメールお待ちしております。

**19th Anniversary**

**秋の無料体験キャンペーン**  
~上質で高い効果のエステをお求めの方に~

**お肌のフェイスマスク・エイジングケアコース**

【お試し1回・限定5名】  
**30分無料体験**

**短期集中スリムダイエットコース**

【お試し1回・限定5名】  
**30分無料体験**

美肌&ダイエット専門店 **沙羅以**

0800-800-8866

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。その中で、どのように美容外科を選び、医師を選びたいのか、という内容などが充実している一見良さそうに見えるが、実際のドクターの治療の腕まではなかなか判りません。

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」を参考にされてはいかがでしょうか。日本美容外科学会(JAS)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、

**担当医を紹介します**

Dr.石原 信浩 院長

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。

Instagram @town\_clinic\_iwaki

リゼ脱毛 当院はリゼレーザー脱毛を取り入れています

**Gas One** 10,000人の笑顔のために...

**ふれあい感謝祭2017**

11/10(金) 11/12(日) AM9:00~PM4:30 雨天決行  
会場 常磐共同ガス本社構内

**ポイント還元 大感謝セール**

豪華賞品が当たる! **ビンゴ大会**

任天堂SWITCH 30~70%OFF!!

とにかく明るい安村

**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 医療法人きびたせき会 医学博士 理事長 石原信浩

0120-107-455 0120-107-286

完全予約制

いわき院が新規移転しました。

休日も休まず診療致します。



# 整体師の資格を取得して、いっしょに働きましょう!!

毎日生徒さん募集中!!



整体師大募集 9/24~12/31までの期間限定

授業料が50%割引!

例)整体師コース 通常140,000円(税込) → 70,000円(税込)

<http://seitai-sogo.com>



株式会社リラクスグループ  
**整体総合学院**  
いわき校 いわき市鹿島町御代字柿境6-2

お気軽にお問合せください

0120-045-901

携帯.090-2886-9914 担当:箱崎優子



## 総務経験スタッフ・製造スタッフ・清掃スタッフ募集!!

正社員

パート

面接を受けた方にはもちろん永谷園商品を進呈!!

増産につき

- 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。

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。  
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)



# 北投の湯



### 岩盤浴(チャンティ)

特徴の異なる3種類のお部屋をご用意。中でも温泉療法で知られるラジウムを含んだ北投石の岩盤浴は「免疫能力向上」が大いに期待されています。

### ロウリュウサウナ

フィンランドの伝統的なサウナです。熱したストーンにアロマ水をかけ、心地よい熱風を楽しむことができます。本場のサウナをぜひ。

### 炭酸泉トルマリンの湯

いわき市で初の炭酸泉です。ヨーロッパでは「心臓の湯」とも呼ばれているほど、血行促進効果があります。健康や美容にも効果があるとされています。

### 入館料金 ※深夜(午前0時~)は割増料金をいただきます。

- 大人(中学生以上).....1,520円
  - 小人(小学生).....870円
  - 幼児(3歳以上).....540円
  - 早朝風呂(土・日・祝日).....540円  
午前5時~午前8時(午前7時受付終了)
- 友の会会員様はおトクに入館できます。

### シルキーエステ

ミクロの泡が毛穴に入り込み、老廃物を取り除き、お肌がしっとりスベスベになります。

## いわき健康センター

〒974-8221 福島県いわき市小浜町中ノ作45-1  
FAX.0246-63-1126

TEL.0246-63-4126

24時間営業 年中無休 宿泊もOK



### 常滑焼のつぼ湯

遠赤外線効果で体の芯まで温まる常滑焼の浴槽。職人さんの心がこもったこだわりのつぼ湯です。