



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

10
October.2022
Vol.073
TAKE FREE

2022年10月1日発行

●発行部数 46,000部/福島民報、毎日新聞へ折込 ●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。

かざす

本/いわき市勿来町窪田十条3番1部/ TEL (0246)65-1522

パート・アルバイト募集中

今月の特集テーマ

スポーツの日

index

- P1~3 適度な運動と栄養補給で健康な体づくり
- P4 Enjoy Exercise
- P5 健康カレンダー Healthy Action
- P6 ライフチャンネル
- P7 読者プレゼント NEWS&TOPICS
- P8 ハッピーレシピ

たった1分で準備完了!!

動く紙面を今すぐ体験



左のQRか、アプリストアから



をダウンロード!



アプリを起動して、「かざす」マークのあるワク内にカメラを向けると紙面が動き出します!!



Let's Try!!

実際にこのワク内をスキャンしてARで動かしてみよう!

【編集・発行】
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



適度な運動と栄養補給で健康な体づくり



運動について教えてください。これは、フィットネスでトレーナーを務める榎村結理さん(右)、坂本彩夏さん(左)です。

健康な体をつくる極意 : その1「運動」

本格的な秋到来、秋といえば「スポーツの日」、そう運動シーズンです!健康づくりに、生活習慣病の予防に、足腰の衰え防止に...この時期から、体を動かす習慣を意識してみてくださいませんか?今回は福島の運動の聖地ともいえる、ナショナルトレーニングセンター「Jヴィレッジ」にお邪魔して、中高年からの健康な体づくりに向けた運動や栄養の極意を教えてくださいました!

— 歳を重ねても運動することが大切な理由を教えてください。

「さまざまな観点から運動は大切ですが、その一つに『体に痛みがあると生活に支障を来す』という理由があります。中高年から心配になる生活習慣病や、関節痛・膝痛は、運動によって改善予防できます。

また、運動のために出掛けたりすることは、社会交流のきっかけにもなります。高齢になると家に閉じこもりがちになるものです。運動を通して人とのふれあいを持つことは、心の健康につながります。

高齢になると筋力や活動が低下する『フレイル』という状態になりがちです。これは加齢に伴うさまざまな心身の変化と社会的・環境的な要因が重なりあうことで引き起こされます。予防のためには『栄養』『運動』『社会参加』の三つが大切です。

これらのことから、ぜひ中高年のみなさんに運動を習慣づけてほしいのです!」

かざす

Glasses & Hearing aid Uchiyama

見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>

LINE@

Facebook

お得な情報を随時公開中!

訪問 機能訓練・はり・きゅう・マッサージ

やからだ元気治療院

いわき南店・北店

0246-51-8090

いわき市内郷綴町金谷9-1-101

【営業】9時~18時(日・祝 定休)

かざす 鍼灸師・あん摩マッサージ指圧師、随時募集中!



— 運動をすることで肉體にはどんな効果がありますか?

「有酸素運動や筋力トレーニングは、体力を付けて脂肪を燃やしてくれます。内臓の働きも活発にし、代謝や血流をよくして肥満の予防や改善につながります。また、血糖値や高脂血症、高血圧などを改善し、生活習慣病を予防します。さらに、成長ホルモンを生み出し、細胞の修復を行うことによりアンチエイジングに効果があります。筋肉が付くことで姿勢の保持や転倒防止、腰痛・関節痛の予防になります。先ほどお話ししたフレイル

スーパー・施設などの清掃他 スタッフ大募集!!

入社祝い金 1万円支給!!
会社規定による

その他の求人も
会社採用ページで掲載中!



スーパー内清掃/中岡町

【勤務時間】16:00~19:00(休憩なし)
【月間稼働】25日前後
【休日】シフト制
【その他】女性活躍中
【時給】860円 / 交通費別

売り場の除塵、モップ拭き、トイレ全面清掃、ゴミ回収などを行います。

スーパー内清掃/常磐

【勤務時間】6:15~ 9:30(休憩なし)
6:00~11:30(休憩なし)
【月間稼働】15日前後
【休日】シフト制
【その他】女性活躍中
【時給】860円 / 交通費別

売り場内の除塵及びモップ拭き、トイレ清掃、ごみ回収、駐車場粗ゴミ拾い等を行います。

公共施設内清掃/平

【勤務時間】8:00~16:30(休憩120分)
【月間稼働】20日前後
【休日】シフト制
【その他】女性活躍中
【時給】860円 / 交通費別

公共施設内の清掃です。床の掃き拭きやトイレ清掃、ゴミ回収などを行います。

大型商業施設内清掃/鹿島

【勤務時間】7:00~10:00(休憩なし)
7:00~16:30(休憩120分)
【月間稼働】10日前後【休日】シフト制
【その他】女性活躍中
【時給】860円 / 交通費別

1日9名で各作業を分担して行います。床やトイレ、玄関周りの清掃やゴミ回収などを行います。

まずは
お気軽に
お電話下さい!



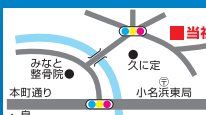
総合ビルメンテナンス業 -ISO9001・ISO14001取得-

常光サービス株式会社

本社/〒971-8161 福島県いわき市小名浜諏訪町11番地の1
TEL. 0246-92-0555

0120-239341

電話連絡の上
履歴書(写真貼付)を
郵送下さい



10月号読者プレゼントキーワード
日常的な行為も運動に



「例えば、買い物の際は一番遠い駐車スペースに止め

せん」

「なかなか習慣化できません」

「血流がよくなることによる疲労回復や肩こりなどの改善、ケガのリスクを下げるなどの効果があります。ストレッチは毎日できる範囲行い、運動や散歩などを動かす前にも取り入れましょう」

「ストレッチの効用は？」

筋トレの頻度は週2〜3回で。筋トレとは筋肉を傷つけて成長を促す行為なので、鍛えたら栄養を与え休ませる期間も大事です。お散歩などの有酸素運動は、毎日30分程度行うことが理想です」

「その2「栄養」」
運動と栄養の関係性が見えてきました。Jヴィレッジの管理栄養士・松本真季さん(左)に、「栄養」について伺いました。

「『良質なたんぱく質』を摂ることが大切です。たんぱく質の中でも、体内でつくることができない必須アミノ

「どんな食材を選んで、そのような摂り方をすればよいですか？」

「筋肉になる『たんぱく質』と、すぐにエネルギーになって体を動かす原動力になる『炭水化物』は、年齢関係なく、ヒトに大切な栄養素です」

「50歳からの体力づくりに必要な栄養素を教えてください。」



「握力が付くように、買い物袋を腕ではなく手で握る。など、日常的な行為でも運動はできますので、取り入れてみてください！」

「健康な体をつくる極意」

「Jヴィレッジ特製SABABAR」セッティングがイチオシ！生活習慣病を予防する栄養素を含むサバを、絶妙な味付けでパンズに挟みました。セットのクラムチャウダーも美味！ほかにカフェやショップなどもお楽しみいただけます。

Jヴィレッジで楽しむ!

スポーツ専用施設と思われがちのJヴィレッジですが、ビジター(1回利用)でも利用可能なフィットネスや、一般利用も大歓迎のレストランとカフェ、そして宿泊施設も充実しているんです。近いの、ちょっと非日常的なワクワクがあるJヴィレッジで、この秋はヘルシーに楽しんでみませんか?



La暮らし編集室がおススメするのは、フィットネスを体験して、敷地を散策し、ランチとお茶を楽しむ一日。余裕があればホテルに一泊して、さらにゆったりとした時間を過ごすのもステキです。

フィットネスクラブは、充実したトレーニング設備とサービスを完備。ヨガやコンディショニングなどのスタジオオレックスも楽しめます。トレーナーさんがいるから、初心者も安心です。トレーニング後は大浴場で汗を流して気分スッキリ!

ランチは施設内のレストラン「アルパインローズ」で。ランチタイムは県産の食材をふんだんに用いたアラカルトメニューが味わえます。今なら期間限定の、常磐もののサバを用いた

「Jヴィレッジ特製SABABAR」セッティングがイチオシ！生活習慣病を予防する栄養素を含むサバを、絶妙な味付けでパンズに挟みました。セットのクラムチャウダーも美味！ほかにカフェやショップなどもお楽しみいただけます。

ホテルは3エリアあり、「サウスウイング」はリゾート感覚のプライベートな寛ぎ空間。友人や家族、おひとりさま旅行に最適です。サッカー日本代表や有名選手が宿泊した客室で、のんびりと贅沢な時間を過ごすのもおススメ。

実はJヴィレッジ、隠れた紅葉スポットなんです。ピッチの緑と紅葉の赤や黄色が織りなす色彩も楽しみに、足を運んでみては♪

郷ヶ丘 AKAIKE CLINIC
あかいけ耳鼻咽喉科クリニック
■院長 / 赤池徹哉 ■診療科目 / 耳鼻咽喉科
〒970-8045 いわき市郷ヶ丘2丁目55-2
TEL.0246-29-5333 FAX.0246-29-5335

診療機関	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	●	●	▲	●	●	●
午後 2:00~5:30	●	●	休	●	●	休

■休診日/第3水曜日・日曜日・祝日
[予約優先] 予約専用ダイヤル 0246-28-2300

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8時30分~正午 午後2時30分~午後6時
火・土曜日 午前8時30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1丁目7-27(関船上関バス停前)
☎ 42-2040

医療法人 清風会
吉成内科
YOSHINARI CLINIC
理事長・院長 吉成 毅
日本ヘリコバクター学会認定医
診療科目 / 内科・消化器科・呼吸器科
※訪問診療のご相談も承ります

■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

いわき市常磐上湯長谷町堀ノ内72-5
TEL.42-2220 FAX.42-2250
https://www.yoshinarinaika.jp/

内科・胃腸科・循環器科・呼吸器科
長瀬内科胃腸科
理事長 長瀬克慶 院長 長瀬慶一郎 副院長 長瀬紀子

◇受付は30分前◇

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 1:30~5:30	○	○	○	休	休	休

休診日 / 木曜午後・土曜午後・日曜・祝祭日

胃・大腸内視鏡検査行っています
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/

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
いわき市平谷川瀬一丁目17-6
☎ 25-3600 FAX.25-3655

医療法人 医和生会
山内クリニック
理事長 山内俊明
いわき市平谷川瀬一丁目16-5 ☎ 0570-080825
ホームページ https://iwakikai.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

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)

お泊まりサービス
・ショートステイ

総合窓口 事業推進室 ☎ 21-5633

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	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	●	●	●	●	●	休診
午後 14:00~17:00	●	●	往診 予約接種 17:30 まで	●	●	休診

※受付は診療開始の15分前から※水曜日のみ17:30まで診療
■休診日 火曜・木曜午後/土曜/日曜/祝祭日

令4年4月から12月まで、毎週火曜日午後の診療時間を往診と予防接種のみとさせて頂きます。

往診のご相談も承ります
いわき市平中平窪細田町3-2 ☎ (22)0010

毎日をいきいき過ごすために、お家でできる健康体操！

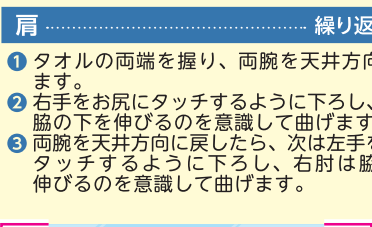
写真にスマホをかざすと動画が見られます

運動初心者、高齢者 タオルひとつでどこでも簡単ストレッチ！

ポイント タオルを強く引っ張りすぎない。背筋を伸ばし、深い呼吸でゆっくり行いましょう！



首... ①〜③を各30秒
1 タオルの両端を握り、タオルの中心が後頭部にくるように周します。アゴを軽く引いて首を前に傾け、首の後ろを伸ばします。
2 右斜め前に傾けて左側の首筋を伸ばします。
3 左斜め前に傾けて右側の首筋を伸ばします。



肩... 繰り返し回数
1 タオルの両端を握り、両腕を天井方向に上げます。
2 右手をお尻にタッチするように下ろし、左肘は脇の下を伸びるのを意識して曲げます。
3 両腕を天井方向に戻したら、次は左手をお尻にタッチするように下ろし、右肘は脇の下を伸びるのを意識して曲げます。



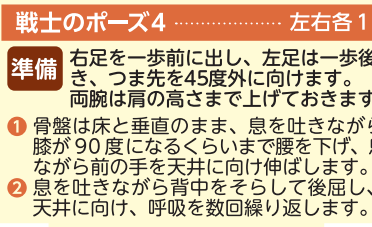
肩甲骨周り... 繰り返し回数
1 タオルの両端を握り、両腕を天井方向に上げます。
2 タオルがピンと張った状態のまま、肩甲骨を真ん中に寄せるようにしながらタオルを肩の後ろに引下げます。
3 ゆっくり両腕を天井方向に戻します。

運動中級者 筋肉をしっかり使うポーズに挑戦！

ポイント 土台、呼吸、視線に意識を向けてひとつひとつのポーズの安定に集中しましょう！



ハイランジ... 左右各1回ずつ
準備 右足を一步前に出し、左足は一步後ろに引き、両手は下ろしておきます。
1 骨盤は床と垂直のまま、息を吐きながら前足の膝が90度になるくらいまで腰を下げ、息を吸いながら両腕を天井に伸ばします。
2 そのまま呼吸を数回繰り返します。



戦士のポーズ4... 左右各1回ずつ
準備 右足を一步前に出し、左足は一步後ろに引き、つま先を45度外に向け、両腕は肩の高さまで上げておきます。
1 骨盤は床と垂直のまま、息を吐きながら前足の膝が90度になるくらいまで腰を下げ、息を吸いながら前の手を天井に向け伸ばします。
2 息を吐きながら背中をそらして後屈し、目線は天井に向け、呼吸を数回繰り返します。



軸足を曲げたアルダチャンドラーサナ... 左右各1回ずつ
準備 膝立ちの姿勢で、両腕は体側に添わせず。
1 左足を横に伸ばしながら、右手を床に下ろし、左手は天井へ伸ばします。
2 左足をゆっくり骨盤の高さまで持ち上げ、左右の手と頭から足先が一直線になるようにして数秒間キープします。

ノ酸が含まれている食材、大豆や牛乳、卵、肉、魚などは積極的に摂りましょう。
ビタミンB6と一緒に摂ることで、体内へのたんぱく質吸収率がアップし、筋肉へ合成されるのを助けてくれます。赤身肉、マグロ、鶏肉などにビタミンB6が含まれています。
「ご飯には炭水化物という栄養素が多く含まれています。炭水化物が不足すると、体の筋肉を分解してエネルギーがつかれます。筋肉が減ってしまうと要介護状態へ近づいてしまいますので、ご飯は抜かずにしっかりと食べてください。」

「骨の主な材料となるカルシウムは吸収率が低く、牛乳やヨーグルトを食べても実際に栄養として体内に吸収されるのは半分程度。そこで吸収を助けてくれるビタミンDと一緒に摂ることをおススメします。サンマやイワシ、サケ、クラゲなどに含まれます。また、日光に当たることで皮膚でもビタミンDは作られます。晴れている日は散歩するなど積極的に外に出てみましょう。」

「まずは塩分です。福島県は食塩摂取量が全国2位となっています(参考:平成28年国民健康・栄養調査結果概要)。漬物やハム・ベーコン・カップ麺などの加工食品を減らす、塩やしょう油の代わりにダシを使う、など工夫しましょう。
カリウムは体内の余分なナトリウムを排出してくれます。コンブ、ヒジキ、アンズ、イチジクなどに含まれます。」

「運動」と「栄養」の相乗効果でパワーアップ
中高年から体づくりは、「運動」と「栄養」の両輪で取り組んでいくことが大事だと分かりました！それは「カッコいい自分」をつくるだけでなく、足腰の衰えや病気を予防して「健康寿命」を延ばすことにもつながるのです。
家庭で手軽に取り入れられる運動も教えていただきましたので、ぜひ取り入れてください。いづくになっても元気な体と心でいられるように、頑張りましょう！

介護用品は 介護福祉用品の販売レンタル 住宅リフォーム お気軽にお問い合わせ下さい
アルプにまかせて安心
いわき市内はもちろん双葉郡・北茨城まで配達もいたします
(有)矢吹薬局 介護部 アルプ
オフィス:いわき市佐糠町東一丁目10-9
TEL.0246-63-0816 FAX.0246-63-6745
ショップ:いわき市東田町二丁目20-1
TEL.0246-63-6841 FAX.0246-63-6910

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

織内スパ デイサービス
(0246) 44-1105 いわき市常磐関船町11
織内健康 デイサービス
(0246) 44-0915 いわき市常磐関船町16
医療法人 心生会 織内医院
TEL 44-1133 いわき市常磐関船町16

週1回のリフレッシュ & 飛躍のチャンス!
『倫理の朝活』始めてみませんか?
自己革新で企業が変わる! 家庭が変わる! 未来が変わる!
朝起き 朝型生活のメリットを体得
講話 体験談の傾聴・倫理の学習
交流 会員同士の情報交換・親睦
モーニングセミナー 6:00~7:00
いわき市倫理法人会
《常磐会場》土曜日開催
《植田会場》金曜日開催

100年健康時代を一緒に実現しましょう
仁愛 ケアプラン サポートセンター
介護保険のことは、おまかせ下さい。
自分らしい暮らし 安心・安全のために しっかりとしたケアプランを作成いたします。
88-8920
84-8775
社会福祉法人 仁愛会
https://jin-ai-kai.jp



Jヴィレッジは1997年に開設されました。W杯サッカー日本代表のトレーニングキャンプをはじめ、2002年日韓W杯ではアルゼンチン代表の合宿地に、2006年ドイツW杯では日本代表の直前キャンプに

利用され、公開練習では代表選手を一目見ようとたくさんの人々が訪れました。トップアスリートのみならず、少年サッカーや多彩なスポーツチーム、アスリートが活用し、日本有数の施設としての地位を確立していました。

2011年3月、東日本大震災と原発事故の発生で状況は一変します。Jヴィレッジは事故収束の拠点となり、象徴だった天然芝のピッチには、砂利が敷かれて駐車場に。スタジアムには仮設住宅が建てられました。復旧を支える一方で、変わり果てたその光景にナショナルトレーニングセンターとしての再開は厳しいものと、多くの人が思いました。

しかし、スタッフたちはJヴィレッジ再開という目標を持ち続けます。営業休止の間は、Jヴィレッジが立地する双葉郡榎葉町と広野町の住民が避難したいわき市の仮設住宅で運動教室を開設。住民の心身の健康を支えました。中学



日本初のサッカーナショナルトレーニングセンター「Jヴィレッジ」は今年、開設25周年を迎えました。日本サッカーの聖地として夢と希望をもたらした、東日本大震災では事故収束の拠点機能を果たしました。そして今、ふくしま復興のシンボルとなり地域振興を全力で担っています。これまでも、これからも、福島県に暮らし私たちに活力を与えてくれるJヴィレッジ。その25年を振り返ります。

2013年に東京五輪が決定すると、Jヴィレッジ復活への気運が高まりました。2016年から再開に向けた再整備が始まり2018年7月、一部を除いて施設を再開することができました(ブランドオーブンは2019年4月)。「14時46分で止まったままだったスタジアムの時計を、記念試合キックオフのホイッスルとともに再び動かし、新たなスタートを切りました。」

ピッチや施設など既にあった部分の再整備だけでなく、全天候型練習場や、ビジネスの宿泊にも対応するホテル棟などを新設。多様なシーンに対応し、多くの人が思い思いに楽しめるよう、さらなる魅力と可能性を高めました。2019年にはJR「Jヴィレッジ駅」も開業、利便性も向上しています。東京五輪では、J

ヴィレッジが聖火リレーのスタート地となるなど、復興シンボルとしての役割を名実ともに果たしています。一方で、地域にも根付いた活動を目指すJヴィレッジ。フィットネスクラブには地域の方が多く通い健康づくりに励んでいます。また、スタッフが地域に向き健康講座などを展開、住民の方々のふれあいを大切にしています。

「多くの方に福島に来ていただき、元氣な福島を見ていただくことが、ふくしま復興のシンボルとしての使命と考えています。これからも地域とともに歩んで参ります」。Jヴィレッジの企画・広報課長を務める明石重周さんは思いを込めます。

11月19日には25周年記念イベント開催！SNS投稿キャンペーンも展開中です。詳しくはHPか下のQRコードからご覧ください。



Enjoy Exercise

なかなか痩せない“腰まわり”。まずはリンパの流れを良くしてエクササイズ!!

スカートやズボンの上に乗る腰まわりのお肉は「日常ではほぼ動かさない」部分です…体温も低く、凝り固まっていますよ!!

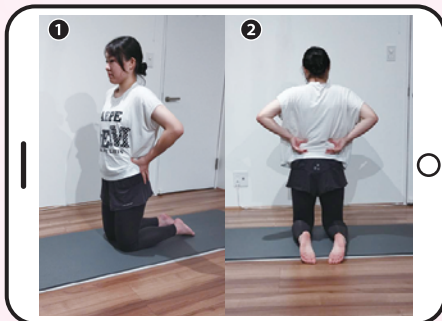
スマホをかざすと動画が見られます!



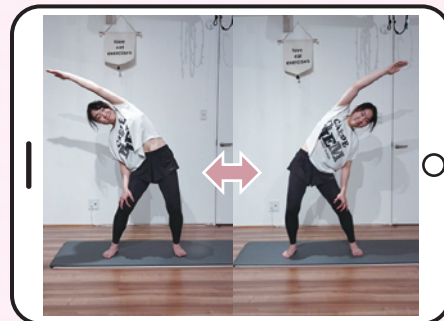
始めてみよう! 1回10分ヘルスケア

今回の先生 studio SOL 主宰 松崎 由香さん

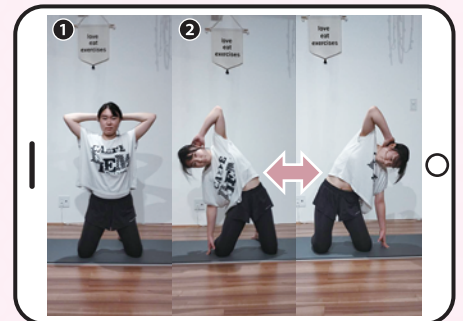
女性のための、他にはないプログラムで運動する大切さと楽しさを伝えるスタジオを目指します。 ☎090-8742-0520(常磐下船尾町)



A ①腰骨(骨盤陵=ウエストの横に手をあてたときに触れる山形に出ている骨)を親指で上から押す。少しずつずらして3箇所ほど押す。②腰のお肉を持って揉む。横で揉んだり、縦に揉んだりする。※最初は硬くて痛いですが、習慣にすると柔らかくなります。



B 太ももを肩幅より広げて片手づつ、腕をななめ上に伸ばす。(左右に3セットくらい) ※呼吸も大切に!!息を吸って、ゆっくり細く吐きながら体側が伸びるのを感じながら行う。



C ①肩幅よりやや少し広めに膝立ちし、両手は頭の後ろで組む。②手を解き右手の指が床に着くように上半身を傾ける(左体側が伸びるのを感じながら) ※普段使わない筋肉なのでゆっくり、前に倒れずに真横に倒すように意識する。(左右10回出来るようにしたいですね)

Gas One 常磐共同ガス(株)

ふれあい感謝祭 2022

11/4(全)5(土)6(日) 9:00~16:00 雨天決行

※4日は10:00~16:00まで、ガス器具・リフォームの展示販売のみ

会場 常磐共同ガス本社構内

みなさまの期待を背負い

3年ぶりに復活!!

いわきFC ホーム&ドリーム フレアWのバーテンダー YOKOTA

ももねライブ 吉賀ユウ

5日(土)12:00~ 5日(土)14:30~ 6日(日)12:00~14:00~

肉フェス開催・キッチンカー多数出店!

Gas One **スペシャルビンゴ大会**

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

☎0120-43-3148

10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。市ホームページでも公開していますので、ご覧ください。
▶消防テレホンガイド tel.23-0119

※症状によっては、専門外となる場合がありますので、不明な場合は、当番医療機関へお問い合わせください。



2022年9月20日現在

▶▶休日当番医

日	医療機関	時間	住所	電話番号
10/2日	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	佐々木内科胃腸科	9:00~17:00	小名浜南君ヶ塚町	73-0345
	なこそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
	大楽クリニック	9:00~17:00	常磐白鳥町	85-5916
9日	かしむら婦人科クリニック	9:00~17:00	泉玉露	56-2289
	矢吹病院	9:00~17:00	佐糠町	63-1818
	いわき湯本病院	9:00~17:00	常磐湯本町	42-3188
10日 スポーツの日	須田医院	9:00~17:00	小島町	27-6060
	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
	常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	81-5522
16日	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	すみのやリウマチ整形外科	9:00~17:00	小名浜住吉	58-1154
	榎田病院	9:00~17:00	植田町	63-3202
	かもめクリニック	9:00~17:00	草木台	28-1010
23日	中央台たなか眼科	9:00~17:00	中央台高久	29-1722
	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
	箱崎医院	9:00~17:00	常磐関船町	42-3131
30日	中村病院	9:00~17:00	小名浜大原	53-3141
	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
11/3日 文化の日	よしおか内科胃腸科	9:00~17:00	平下平窪	22-8500
	磐城中央病院	9:00~17:00	小名浜南富岡	53-3511
	いわぶちクリニック	9:00~17:00	錦町	63-1501
	常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	81-5522

※このほかにも休日診療している医療機関がありますので、あらかじめかかりつけの医療機関などでご確認ください。
※診療の受付は診療終了時間の30分前までとなります。

▶▶日曜小児専門当番医 9:00~12:00

10/2日	しがこどもクリニック	鹿島町久保	58-5505
9日	いわき草木台総合クリニック	草木台	28-1145
16日	あおぞらキッズクリニック	小名浜大原	85-5439
30日	こどもクリニックすずき	泉町	56-6336

●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] 19:00~23:00 [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)

▶▶最新情報や休日診療協力医はQRコードからご確認できます



休日当番医と合わせて、休日診療協力医として休日診療を行っている医療機関があります。最新の情報は、ホームページで確認できます。

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

10/7日	9:30~16:00	イオンいわき店
9日	10:00~12:30 14:00~16:30	マルト岡小名店
16日	8:45~14:00	泉ふるさと祭り会場
23日	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター

※400mL献血のみ受付
※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慮し、60歳~64歳の間に献血経験がある方に限ります。

400mL献血基準 ○体重:男女とも50kg以上
○年齢:男性 17~69歳/女性 18~69歳

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)

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

Healthy Actions

健康・福祉などに関する企画やイベントのご案内

新型コロナウイルス関連情報

「オミクロン株対応ワクチン」の接種について(9/26現在)

国はオミクロン株対応ワクチン(以下「新ワクチン」という)による追加接種の有効性が確認されたことから、関係法令等を改正し新ワクチンの接種を開始しました。いわき市では国の方針を踏まえ、9月28日から新ワクチン接種を開始しています。

対象者

2回目接種が完了した12歳以上で、最後の接種から5か月が経過している方。
▶接種間隔については、安全性等の観点から、現時点では5か月以上が適当であるとされたものの、国において、今後、海外の科学的知見等を踏まえて、短縮する方向で検討し、10月下旬までに結論を得る予定とされています。

接種回数

新ワクチンは、現時点では1人1回のみの接種となります。▶過去の接種歴の違いにより、新ワクチンの接種が3回目、4回目、5回目になる場合がありますが、いずれの場合でも現時点では新ワクチンの接種は1回です。▶国では、新ワクチン1回接種後のワクチン接種については、今後、科学的知見等の収集に努める中で検討することとしています。

新ワクチンの接種開始日

9月28日(水) ※市内全ての接種会場で新しいワクチンの接種を行います。

新ワクチンの種類

ファイザー社製(新ファイザー)またはモデルナ社製(新モデルナ)。
▶新ワクチンは、オリジナル株(武漢株)とオミクロン株のひとつ「BA.1」の2種を組み合わせた2価ワクチンです。

接種体制

区分	接種会場	ワクチン	接種予定人数
個別接種	約120医療機関	新ファイザー	週10,000人
集団接種	いわきグリーンベース	新モデルナ	週2,000人

既存の予約の取り扱い

9月28日接種分以降の予約を取っている方は、新ワクチンに自動的に変更になります。

区分	予約したワクチンメーカー	変更後のワクチンメーカー
a 個別接種	ファイザー	新ファイザー
b 個別接種	モデルナ	
c 大規模個別接種(いわきゆつたり館)	モデルナ	
d 集団接種(いわきグリーンベース)	モデルナ	

▶上記b,cについては、ワクチンのメーカーが変更となります。新モデルナを希望する方は、集団接種への予約変更が必要です。

予約受付と接種券の発送

新ワクチン接種を行う医療機関の予約受付は9月22日から開始されています。新たに接種対象となった方には、最後の接種日が早い方から順に接種券を発送します。

▶既に接種券をお持ちの方は、当該接種券で予約・接種が可能です。

コールセンターでは接種に関する一般的な相談のほか、個別接種予約、集団接種予約を受け付けます。詳しくはいわき市HP内「新型コロナワクチンの接種に関するお知らせ」をご覧ください。

いわき市新型コロナワクチン接種コールセンター
フリーダイヤル 0120-053-500 ※受付時間 9時~17時(毎日)



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	いわきNT
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	泉
平	木部新聞店 平字大町26の1	25-2884	小名浜
内郷	内郷新聞販売 内郷綴町町之内16-34	26-2635	植田
常磐	湯本新聞販売センター 常磐湯本町天王崎46の3	44-1761	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

大河内新聞店
錦町花ノ井34 63-8222

大河内新聞店
錦町花ノ井34 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。

私たちは「晴れの日を大切に、多くの人の笑顔を創造する」ということを理念として掲げています。着物を着る場面はすべて「晴れの日」

大切な『晴れの日』に着物を通して笑顔に

ライフスタイルの変化により普段着として着ることが少なくなり儀礼的な衣裳となった『着物』。しかし、近年になって和食が無形文化遺産に登録されたり、『鬼滅の刃』のヒットで、世界中で和の文化がブームとなりつつあります。忘れかけていた和の文化が世界で評価され、そのおかげで日本人が和の文化を見直すという現象も起きています。『着物』をもっと身近に気軽に着られるよう活動しているNPO法人きもの伝承会の鈴木優子代表理事に和の文化の継承についてお聞きしました。

今月のテーマ
着物と和の文化に触れる



です。七五三・成人式・卒業式・結婚式などの人生の節目における場面もそうですが、お友達とお出掛けや芸術鑑賞にも、ふと着物を着たくなる時がありますよね。その時はまさに自分にとって「晴れの日」なのです。そういう一人ひとりの大切な「晴れの日」を着物を通してお手伝いし、着物で皆様の笑顔で幸せにするのが使命だと思っています。

他の着付教室との違い

私たちは理念に基づき皆様気軽に着物を楽しめるよう、いわき市内に3か所(平・常磐・中岡町)と磐城石川、東京日本橋と計5か所の着付教室を運営しています。

①レッスンは5000円の低価格

12回のカリキュラムがあります。1回5000円でレッスンを受けることが出来ます。

②着物と帯の無料貸し出し

自分の着物が無いという方に着物と帯を無料で貸し出します。

③曜日や時間を選べるコース設定

1レッスンは約2時間、日曜日を除き午前の部・午後の部・夜間の部と曜日と時間帯を選べて、無理なく



計画的に通うことが出来るようなコース設定となっております。

④1コース5人までの少人数制

ベテランの講師が家庭教師のようになりしつかり教えてくれます。また、講義では密を避けてコロナ対策も万全です。

⑤着物購入時の適切なアドバイス

着物や和装小物を購入する際、TPOや組み合わせをアドバイスさせて頂きます。

優しさや譲り合い、心持の醸造

着物を着るといふ事は日本の文化を心身に具体的に形として表現している姿だと思えます。例えば着物を着ると帯で腰を締められるので、必然的に背筋が伸びます。背筋が伸びると心が落ち着き挙動にゆとりが生まれ、言葉遣いも丁寧になります。また、動きづらいため行動が緩慢になり先の人に譲るのが当たり前になってきます。そこには優しさや譲り合いの気持ちがないと出来ません。着物を着ることはそういう心持が醸造されるということなのです。

本来、私たち日本人は着物を着ていた頃のそういった心持が備わっています。この心持(DNA)こそ日本文化といえるでしょう。着付を通してもう一度私たちの日本文化を呼び覚ましてはいかかでしょうか。

着物ファンづくりを目指す

着付教室を通して多くの人に着物の良さを知ってもらいたいと思っております。まず私たちが普段から着物姿を見せることが、着物ファンづくりの大切な一環です。そのなかでも一番は、私たちが受講している皆さんと一緒に着物を着て楽しむことです。

今まで着物を着てランチや美術館鑑賞などしてきました。今後はさらに大きく活動を広げ、着物を着て日本中を旅行したり、海外旅行をして参りたいと思っております。さらに受講生の中から多くの先生を輩出し、参加者を募り着物の普及に努めてまいりたいと思っております。



NPO法人 きもの伝承会

代表理事 鈴木 優子

いわき市常磐上湯長谷町釜の前73-1
きものと帯 ふく屋内
電話 01200(900)229



初歩から始める着付教室2022年秋のコースが以下の日程で開講します。10月10日まで生徒募集をしていますのでお早めにお申し込みください。詳細はQRコードからご覧ください。
なおコースによってはすでに定員に達している場合もありますのでご了承ください。



- 初歩から始める着付教室生徒募集
- 平教室(いわきワシントンホテル椿山荘1階)
毎週月~土のコース
▶10/11スタート
 - 勿来教室(中岡町マルトそば)
毎週月~土のコース
▶10/11スタート
 - 常磐教室(きものと帯ふく屋内)
毎週水・木・金のコース
▶10/12スタート
- ★午前の部(10時~12時)
★午後の部(13時30分~15時30分)
★夜間の部(18時30分~20時30分)

暮らしの中の疑問や不安など、皆様からの質問をお待ちしています。[lakurasu1@gmail.com]までお送りください。

完全予約制 子ども同伴可 グループOK

スタイリッシュな
フラワーコーディネート

花の向きや色、香りや喜びを感じて、扱い方やハサミの使い方から学べます。生花やドライフラワー、リースなど、毎月季節に合わせてアレンジします。※画像はあくまでもイメージです。ご了承ください。

ドライフラワーのスワッグ
~ツル×実ものを使って~
開講期間:10/11(火)~22日(土) ※日・祝日除く
参加費:¥6,050(税込) ※花材費と講師料は参加費に含む
[年会費・月謝なし]
※パーテーションを設置し少人数でスクールを行っております。

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

2022.10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~

献血キャンペーン
10/7 金 9:30~16:00

※日程・時間は諸事情により変更になる場合がございます
※献血バス2台 ※400ml献血のみ受付

場所/イオンいわき店1F
正面入口特設会場
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

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/日用雑貨売場 あさ7時~22時 その他の売場 あさ9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

ご好評につき2回目開催!!
いわき市 薄磯
American Style×平屋
完全予約制 10.8-9 am10:00-pm5:00

ここからQRを読み取ってアクセス

現地会場の詳細はご予約の際にご案内致します

GLホームいわき店 TEL.0246-58-5150
〒971-8134 福島県いわき市鹿島町飯田字八合22 FTVハウジングプラザいわき内 ●営業時間/AM10:00~PM5:00 ●定休日/毎週水曜日

La 読者プレゼント

応募締切 2022年10月31日(月)

●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11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・暮らし編集部
「読者プレゼント応募」係

無料のAR再生用アプリ「COCOAR」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)
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、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。



- A** スパリゾートハワイアンズ ペア入場券 **5名様**
- B** マルト商品券 2,000円分 **5名様**

NEWS&TOPICS



居酒屋感覚の本格焼肉店、湯本町に10/7オープン!

いわき湯本温泉街、常磐支所から徒歩1分のところに居酒屋料理も、卓上ロースターで焼く本格焼肉も楽しめる「焼肉だいにんぐ凧」が10月7日オープン。

居酒屋感覚で仲間とワイワイはもちろんのこと、オープンな空間で女性だけでも、おひとりさまでも安心です。座敷の個室もあり、お子様連れのご家族でも周りに気を使うことなくご利用できます。日替わりメニューも充実、ご家族でのお食事から大小各種ご宴会など、様々なシーンでご利用できます。湯の街湯本で厳選されたお肉と店主こだわりのタレで頂く絶品焼肉をご賞味ください。今なら事前予約でアイスクリームサービスの特典も。

焼肉だいにんぐ凧
いわき市常磐湯本町吹谷91吹谷ビルⅡ102
☎0246-38-6090
営業時間/17:00~24:00 定休日/月曜日



得意分野、で地域や福祉に貢献 「むかしはおとめ」

『たしかに昔は乙女だった』といたい女性たちが、これまで生きてきた人生の中での仕事経験や趣味を生かして社会に貢献していこうボランティア団体「むかしはおとめ」(箱崎優子代表、いわき市ボランティア連絡協議会団体登録)は、いわき市内の人生経験豊かな女性らが集い、地域活動を繰り広げています。

仕事に、社会活動に、趣味に打ち込んで指導者に至り…培ってきた人生は、自分自身にさまざまな経験を積ませ、知識や技術を携えてくれました。これらを自らの内に留めるのではなく地域に役立てていければと、20人ほどが集って福祉施設の訪問などを行っています。9月には、くすりのマルトリハピリテーション内郷に3人の会員が訪れ、マジックやハーモニカなどを披露しました。「お声かけいただけましたら、喜んで飛んでいきます」と箱崎会長は笑顔です!

むかしはおとめ ☎090-2886-9914(箱崎会長)



いわき湯本温泉“湯めぐりスタンプラリー”開催!

朝晩の冷え込みが厳しさを増す今日この頃、ゆっくりお風呂に入るのが楽しみな季節になってきました。いわき湯本温泉の日帰り入浴をお得に楽しみませんか?

オールふくしまプレミアム付き電子商品券で、いわき湯本温泉旅館12軒で使える3枚綴りの日帰り入浴券、フラ女将カレー、エコバッグがついて1,500円で購入できます。(現金での購入にはエコバッグはつきません)さらに、チケットを使用して入浴し、スタンプを集めると、いわき湯本温泉共通宿泊券が当たる抽選会にも参加できます。

チケットは10月13日(木)~10月31日(月)までJR湯本駅前の旅館協同組合事務局か、参加旅館で販売いたします。ご利用期間は10月13日(木)~11月30日(水)までとなっていますのでご家族・ご友人お誘いあわせの上、いわき湯本温泉を楽しんでみてはいかがでしょうか。

いわき湯本温泉旅館協同組合
いわき市常磐湯本町天王崎39-1
☎0246-43-3017
営業時間/10:00~17:00 不定休



広野町で「はやぶさ展示会」が開かれました

日本宇宙航空開発機構(JAXA)の小惑星探査機「はやぶさ」と「はやぶさ2」が行った小惑星の宇宙探査を紹介する「はやぶさ展示会」が9月10、11日の両日、双葉郡広野町の広野町中央体育館で開かれました。

「広野町の子供たちにロマンを」という思いを込め、東京大学アイソトープ総合センターや広野町、広野町振興公社などが実行委員会を組織し開催しました。JAXAなどの提供のもと両探査機の実物大模型をはじめ、分離観測衛星「マスコット」や再突入カプセルなどの模型を展示。パネル展示や動画上映、解説員による説明で、分かりやすく両探査機が行っている「小惑星サンプルリターン」計画を紹介しました。会期前日の内覧会には広野小の5、6年生が招待され、知識を深め夢を広げていました。

実行委員長を務めた東京大学アイソトープ総合センター広野サテライトの特任研究員で医学博士の裏出良博さんは「見たものは信じられますが、見ないものは信じられません。子どもたちにとって、このような『経験』はとても大切だと思うのです」と、開催への思いをお話しくれました。



担当医を紹介します

おかげさまで22周年



タウン形成外科クリニック理事長
医学博士 石原 信浩 先生

日本美容外科学会認定専門医
平成元年 順天堂大学医学部卒業
平成23年 順天堂大学医学部
大学院修了



いわきタウン形成外科クリニック院長
工藤 勝秀 先生

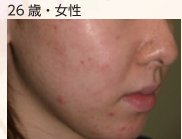
日本形成外科学会認定専門医
平成14年 大阪医科大学卒業



医学博士 朝日 林太郎 先生

日本形成外科学会認定専門医
平成21年 三重大学医学部卒業

▼ケミカルピーリング実施中



【ケミカルピーリング】
お試し初回
11,000円(税込)

※リフトと合併症
色素沈着、赤み、腫れなど

治療費用の目安

二重まぶた(埋没法).....44,000円~
二重まぶた(切開法).....198,000円
隆鼻術(ヒアルロン酸).....6,600円
ヒアルロン酸(しわ)1ヶ所.....6,600円
サーマクール(顔のたるみ).....99,000円
豊胸術(モチバシリコン).....517,000円
豊胸術(ヒアルロン酸)1ml.....3,080円

※自由診療(保険適応外)です。※表示の価格は全て税込みの価格です。

当院はリゼ医療レーザー脱毛
を取り入れています

リゼ脱毛 検索

キレイになりたいあなたへ
美容外科について伺いました。

ケミカルピーリングは、肌一般的にフルツ酸と呼ばれる薬剤を塗り、その作用によって角層の一部を取り除く治療方法です。ケミカルピーリングは皮膚の再生を促し、美肌、美白、ニキビ、しみ、小じわなどの改善が期待できます。特にニキビやニキビ跡にはケミカルピーリングによって高い改善効果が認められます。

肌の状態にもよりますが、2週間に1回位の割合で治療を行います。治療後はすぐメイクアップができ、通常の生活に戻れます。

ケミカルピーリングを行う前に、まずはニキビの原因となる生活習慣、食生活、化粧品の種類、メイク、洗顔などを相談してじっくりとお話を聞き、様々な角度からアドバイスします。

Instagram @town_clinic



東京 表参道 仙台 盛岡 八戸 青森 郡山 いわき

カウセリング 無料 完全予約制

0120-107-455 0120-107-286

いわき院 / tel.0246-35-7633 郡山院 / tel.024-934-6600 青森院 / tel.017-777-3166
八戸院 / tel.0178-51-6825 盛岡院 / tel.0119-653-9500 仙台院 / tel.022-225-0777
表参道院 / tel.03-5467-0024

■駐車場有 ■各種ローン・クレジット可 ■info@kisei.ne.jp
年中無休 土・日・祝日も診療
いわき市平字白旗町 9-1 グランパークホテルパナックスいわき1階

福島県立いわき支援学校

住所 / いわき市平上神谷石ノ町13-1
TEL / (0246)34-38006
WEB / https://iwaki-sh.jcs.ed.jp

※1月にマルトでの販売会を行う予定です。
詳しい開催日や開催場所はホームページをご覧ください。
※ご注文も可能です。お電話にてお問い合わせください!

おすすめの作品

「印鑑ケース三角小銭入れのセット」...同じ模様で作られた革製品。質感があるためセットでの購入が人気。「角皿」...大きすぎず、丁度いいサイズで使いやすさ、収納にも便利。300円と手ごろな価格でまとめ買いにも、「さをり織り巾着」...さをり織りの模様に紐とビーズを合わせている。好きな模様の巾着を探してみよう!

IWAKI UNIVERSAL マルシェを巡る 福島県立いわき支援学校

今回のリポーター

千尋 さん
康大 さん

東日本国際大学 健康福祉部の学生リポーターが、福祉の学びを通して出会った、いわき市内の魅力あるお店を紹介するコーナーです。

※このコーナーは「いわきユニバーサルマルシェ」のウェブサイト(http://promotion.revive-iwaki.net/)との共同企画です。



いわき支援学校高等部のハンドワーク班では3つの部門があり、レザークラフト部門・窯業部門・手工芸部門に分かれています。授業の一環で週に8時間、生徒さんたちは、買ってくださいる方や使ってくださいる方のことを考え、想像しながら、一つ一つ時間をかけて丁寧に製作しています。

今年7月にマルト城東店で開催した販売会は、どの製品も完売になるほど大盛況でした。「販売会でお客さんと交流することで、自分が製作した物を手に取ってもらった嬉しさを経験することがとても大切である」との先生方のお話がとても印象的でした。

かざす ※院内の様子が見られます。

いわき市医師会から皆様へ

《第40回》子どもの安全 みんなで守る

いわき市医師会理事 長瀬慶一郎先生

子どもは社会全体で守るということ。いま政府が最も力を注ぐべき課題となっていて、す。しかし、毎日のようにどこかで、子どもの事故や事件が起こっています。

【海の事故、河川の事故】
今年の夏も海の事故、河川の事故のニュースが多かったですね。まず、海の事故ですが、海水浴で子どもが溺れ、助けに入った大人も犠牲になりました。離岸流ばかりでなく、岸からどのくらい離れば危険かを親子でまず確認し、常に子どもを岸側に、大人が沖側にいて、子どもから目を離さないことが大切です。必ず子どもに浮き輪をつけてください。



【通園バス置き去り事件】
9月5日に、静岡県牧之原市の認定こども園で、通園バスの中に3歳の園児が置き去りにされ死亡する事件が起きました。情報をまとめますと、園児への降車確認と車内点検を怠り、出欠確認の不備など基本的な安全管理ができていませんでした。

岸田首相は、直ちに小倉将信こども政策担当大臣に緊急対策のとりまとめを指示しました。各社新聞のコラムや社説に今後の対策として、例えば、バスのエンジンと切ると最後部座席付近のブザーが鳴り、そこに行くとブザーを解除し、戻るときに全座席を確認する案や車内に残り残された人をセンサーで感知して知らせる案などが紹介されていました。

他に、子どもに車内でクラクションの鳴らし方を教え、訓練する案も出ています。そもそも車内が異常な高温状態にならないように、自動車の構造を改良するとか、駐車後も窓を開けておくという小生案はどうでしょうか。最も大事なことは、運転手と添乗員がダブルチェックで全座席を確認し、絶対に置き去りにしないことだと思います。

【最後に】
子どもの環境は、危険と隣り合わせです。より良い知恵を出し合い、子どもの事故を社会全体で防ぐことが重要だと考えます。

長瀬内科胃腸科

院長 長瀬 慶一郎 先生

いわき市四倉町上仁井田字北姥田6-1
☎02463323125

消化器病専門医、消化器内視鏡学会専門医、日本東洋医学会漢方専門医

令和2年7月からいわき市医師会理事として、生涯教育・学術担当をしています。



美味しくはじめる健康な食生活 ハッピー・レシピ

調理時間 30分



秋の食材満載！ 秋鮭ときのこの味噌バターパスタ

happy recipe #066



スマホをかざすと
かんたん料理の裏ワザ動画が見られます！

豆知識

今が旬の秋鮭は、秋に産卵のために戻ってきた白鮭のことで、産卵前のため体が引き締まり、脂分が少なくさっぱりした味が特徴です。低カロリーで腹持ちが良く、良質なタンパク質を豊富に含んでいるので体づくりをしている方やダイエット中の方におすすめです。



【材料(2人分)】

- 舞茸 50g
 - エリンギ 50g
 - シメジ 50g
 - キャベツ 2枚
 - 生鮭 2切
 - ニンニク 1片
 - 大葉(千切り) 2枚
 - オリーブオイル 大さじ1
 - バター 10g
 - いくら 適量
- 〈調味料〉
- 味噌 大さじ1
 - 酒 大さじ1.5
 - みりん 大さじ1
 - 醤油 小さじ1
 - パスタ 150g



【作り方】

- 舞茸は小房に分け、エリンギは長さを半分にし、薄切りにする。シメジは石づきを切り落とし、小房に分ける。
- キャベツはざく切り、ニンニクはみじん切りにする。
- 鮭は一口サイズに切る。
- フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ、弱火にかける。香りが立ってきたら、半量のバターを加える。
- ④に鮭を加え中火にし、両面に焼き色がついたら取り出す。
- ⑤に①②を加えて全体に火が通ったら火を止める。

- 大きめの鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら塩とパスタを加える。パスタを表示時間で茹でたらザルにあげ湯切りする。
- ボウルに残りのバターとパスタを加えて混ぜ合わせる。
- ⑧をお皿に盛り付け、⑥と鮭を軽く混ぜ合わせ、大葉といくらをのせる。

★おまけレシピ★ 里芋のサラダ



【材料(2人分)】

- 下茹で済み里芋 1袋(380g)
 - 梅干し 4粒
 - 長ネギ 少々
 - 青のり お好み
- 〈調味料〉
- かつお節 1パック
 - 和風だしの素(顆粒) 小さじ2
 - 醤油 大さじ1
 - ゴマ 大さじ1

【作り方】

- 梅干しは種を取りよくつぶし、長ネギは細切りにする。
- 里芋を1/3別にとっておき、残りをマッシャーでつぶす。調味料と青のりを加え、よく混ぜ合わせる。
- 残した里芋を②に入れ、つぶれないようにざっくりと混ぜる。
- 器に盛り付け、長ネギと梅干しをのせる。

あなたの気になるが すぐに見つかる ポータルサイト!

毎日配信中!

1・1・1・1・1・1
100 探せる

相双地区の
情報満載

ポータルサイト
運営を通じ、
相双地区の復興を
支えます。

掲載店募集中

お問合わせ
info@gurutto-soso.com