



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.2022  
vol.074  
TAKE FREE  
2022年11月1日発行

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**

●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。

今月の特集テーマ

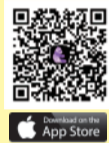
## なりすまし詐欺

index

- P1~4 だまされないための予防と知識をアップデート
- P5 健康カレンダー Healty 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

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!

「私はだまされない自信があったのに...」。95%の方がこう言って肩を落とすそうです。

《なりすまし詐欺》の被害が後を絶ちません。全国をまたいで暗躍する詐欺組織の魔の手は地方部にも及び、次々と新しい手口を仕組んで、私たちを狙っています。その巧妙な罠に掛からないためには、意識に加え、理解と予防の取り組みが大切です。許すまじ、《なりすまし詐欺》!

いわき中央警察署生活安全課にお邪魔して学びました。

### 種類とその手口

《なりすまし詐欺》には多くの手口があります。そして刻々、巧妙化しています。最初に知識を深めましょう。

#### オレオレ詐欺

息子や孫といった親族、警察官、弁護士などを装い、親族が起こした事件・事故に対する示談金などを名目に金銭をだまし取る。

最初の電話で「風邪をひ

いて喉の調子が悪い」などと言いき、声が違うことを不自然に思われないようにする。さらに「携帯をなくした(盗まれた、壊れた)」と言って、携帯電話の番号が変わったと思い込ませる。

再度、息子や孫になりすました犯人から電話があり、「会社のお金を使い込んでしまった」「会社のお金(小切手)が入ったカバンを落としました」などと話してくる。そして、「自分が行かないので、代わりに行ってもらう」と言ってくる。

要注意ポイント!  
「携帯番号が変わった」「風邪引いた」は詐欺! 最近では自宅まで現金を取りに来る手口が多い! 「同僚が行く」などと言って、知らない人が行って不信がらせないように欺く。金融機関で振り込ませる場合も、銀行での振る舞いを指示してくる。

最近ではクレジットカードをだまし取る手口が増えています。

「キャッシングカードを取りに行く」「手続きのため暗証番号を教えてください」は詐欺! 自宅を訪問し、キャッシングカードをだまし取る手口が多い!

要注意ポイント!  
「キャッシングカードを取りに行く」「手続きのため暗証番号を教えてください」は詐欺! 自宅を訪問し、キャッシングカードをだまし取る手口が多い!

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!

まずはお気軽にお電話下さい!

<p><b>スーパー内清掃/中岡町</b></p> <p>【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</p>	<p><b>スーパー内清掃/常磐</b></p> <p>【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</p>	<p><b>公共施設内清掃/平</b></p> <p>【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</p>	<p><b>大型商業施設内清掃/鹿島</b></p> <p>【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</p>
--	---	---	--

売場の除塵、モップ拭き、トイレ全面清掃、ゴミ回収などを行います。

売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。

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。

**なりすまし詐欺  
だましのキーワードに注意!**

**オレオレ詐欺**

息子や孫を装い...

- 「風邪を引いた。」
- 「携帯電話の番号が変わった。」
- 「会社のお金が入ったカバンをなくした。」

**警察官などを装い...**

- 「あなたの口座が悪用されている。」
- 「キャッシュカードを取りに行く。」

**架空請求詐欺**

- 「有料サイトの料金未払いがある。」
- 「電子ギフト券で支払って。」
- 「1億円当選しました。」
- 「あなたの名義を貸してほしい。」

**還付金等詐欺**

- 「保健の還付金がある。」
- 「手続きするのでATMに行って。」

**だましのキーワードが出てきたら、詐欺の可能性大!**  
そのような電話やメールが来たら、すぐに警察に通報しよう!



最近とても増えているのが、キャッシュカードをすり替える手口です。

**キャッシュカード詐欺**

預貯金詐欺と同様に、嘘の手続きを説明した上で、キャッシュカードをすり替える。

電話での説明後、「キャッシュカードの確認に行く」などの名目で私服警察官や銀行協会職員などになりすました犯人が自宅を訪れる。手続きや保全と称して「この封筒にキャッシュカードと暗証番号のメモを入れて」と促される。封筒に割印を求められ、印鑑を取りに行った際などに封筒がすり替えられる、という手口。すり替えられたのに気付かず、割印をした偽封筒を手元に置いてしまう。

**要注意ポイント!**

「口座が悪用されている」「キャッシュカードを確認しに行く」は詐欺! 「封筒を開けないで保管しよう」と言われたいので、

すぐにすり替えに気付くことができず、その間に口座から現金が引き出されてしまう。

電子マネーを使った詐欺も注意です。

**架空料金請求詐欺**

インターネットの未納料金が発生しているなどの架空の事実を口実として、携帯電話にショートメッセージ(SMS)が送られたり、法務省や裁判所などの名称で自宅にはがきで送付されることで、実際には使用していない料金をだまし取る。

本文に記載された電話番号に電話をかけてしまうと、「払わなければ裁判になる」「今日払えば大半が返金される」などと言われ、払った方がよいと思ひ込んでしまう。コンビニエンスストアで電子マネーを購入させる手口が増えている。

**要注意ポイント!**

事業者、法務省・裁判所などが「未納料金の支

払い」名目で、コンビニエンスストアで電子マネー(プリペイドカード)を購入させることは絶対にない!

**還付金詐欺**

自治体、税務署、年金事務所、療費・保険料の過払い金や、一部未払いの年金などがあり、お金を受け取れるという内容の電話をかけてくる。犯人の指示通りにATMを操作すると、実際には犯人側の口座にお金が振り込まれるという詐欺。



**要注意ポイント!**

ATMでお金が戻ってくることは、絶対ない!

**被害の状況**

実際に、どのくらいの被害が生じているのでしょうか?

昨年の全国の被害件数は1万4498件で、被害総額はおよそ282億円。福島県は状況を見ると昨年、被害件数は118件で、被害総額は2億6696万円となっています。前年に比べ増加しています。

さらに深刻なのが今年、状況です。県内では9月末までにすでに82件、1億8991万円の被害が出ています。前年の同じ時期に比べると、5件、金額で5775万円余り増えています。いわき市だけ見ても、昨年の同時期より3件、被害額も2050万円余り増えている状況です。

**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

泉やまのべ眼科 専用駐車場 ● 泉中学校  
くまのクリニック ● にしやま耳鼻咽喉科  
ビアン ● ツルハ ● 泉保健所  
いよいよ眼科 ● 泉駅前 ● かしむら婦人科  
たぐ整形外科 ● 泉駅 ● マルト ● ヨークベニマル  
ルートイン ●

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  
・やわかせデイサービス  
・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	●	●	●	●	●	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

セブインレブ 平四小 ● 平四小 ● 399号線 ● マルト ● 平窪店 ●  
ラポール平窪 ● ツルハ ● ドラッグ ● 村田耳鼻咽喉科 ●  
夏井川 ●

令和4年4月から12月末まで、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

被害の傾向

被害者からの傾向が浮かんでくるのでしょうか？福島県の直近9か月間の状況から見てみましょう。

手口別に見ると、「キャッシュカード詐欺」が44%を占め、「オレオレ詐欺」が23%と続きます。いずれも「訪問型」の手口であり、これが全体の7割近くを占めている状況です。ですが、「架空料金請求詐欺」「還付金詐欺」なども発生していますので、すべての詐欺に心を配りましょう。

被害者の年齢は、80歳以上が約半数に上り、70〜79歳が約26%続きます。さらに60〜69歳が約10%で、残りの約13%が65歳未満となります。つまり全体の約9割近くが65歳以上の高齢者となっています。

一方、「架空料金請求詐欺」の被害者には、20歳代も見られます。

全82件中69件は、女性が被害に遭っています。

地域別に見ると、福島市に次いで2番目に多いのがいわき市となっています。ほかに郡山市、白河市、須賀川市、伊達市などで多く見られます。

手口や被害から見えてくること

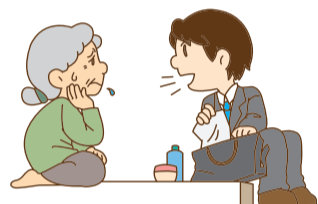
取材から、次のようなことが見えてきました。

直接訪問される

「訪問型」の詐欺が増えています。最近の「なりすまし詐欺」の舞台は金融機関のATMから、「自宅」に変化しているようです。さまざまな啓発や金融機関による未然

の対応などが功を奏してATM犯罪が減少した一方、第三者の目に触れにくい「自宅」での犯罪が増加し、新たな危険

なっています。キャッシュカードをすり替える



「訪問型」の詐欺では、「キャッシュカードをすり替える手口」が多発しています。「交換する」「封をして手元に置いて」などは詐欺の常套手段です。

電子マネーやプリペイドカードで支払わせる

「未納料金の支払い」と称して、コンビニエンスストアで電子マネーやプリペイドカードを購入させ、詐欺する

るケースもあります。

アクセスの良い地域

福島県では、新幹線の駅がある地域で多く発生しているのにも注目です。詐欺集団は首都圏から、全国各地に膨大な本数の電話を掛けます。電話で仕掛けられた罠に掛かった人の所には、新幹線や特急を使ってやって来るのです。JR常磐線や常磐自動車道で首都圏からアクセスが容易ないわき市も、警戒を強めなければならぬエリア！実際に前年比で被害件数が増えていることから、最善の注意が必要です！

高齢者の被害が多い

高齢者が多くの被害を受けています。中でも女性の被害者が多いのは、自宅の電話を取る頻度が高いからでしょうか。

地域から防ぐ… いわき中央署で架空請求詐欺訓練

電子マネーやプリペイドカードを購入させてお金をだまし取るなりすまし詐欺の防止に店側から協力してもらおうと、いわき中央署は10月18日、セブンイレブンいわき内郷宮町店で訓練を行いました。

訓練では、「詐欺の電話を受けてだまされた人が来店し、電子マネーを大量に購入する」という設定で展開されました。店員の方は不慣れな様子で大量のプリペイドカードを求め会計を急ごうとする人に、用途などをさり気なく尋ねながら話を伸ばして引き止め、警察に通報するまでを訓練しました。

同店では昨年、実際に架空請求詐欺にだまされそうになった人に声を掛け、警察に連絡して、犯罪を阻止した経験があります。その際に対応した店員の方は、「金額の多さや、年齢、不慣れな様子など、『おかしいな』と思ったら、『何にお使いですか?』と声を掛けるように心掛けています」と教えてくれました。

コンビニエンスストアで電子マネーなどを買わせて詐欺したり、ATMを操作させて振り込ませる詐欺も、後を絶ちません。地域で働く皆さんの気付きとご協力も「なりすまし詐欺」を防ぐことができます。いわき中央署では「誰かが被害に遭うだろう」と思うのではなく、「私も被害に遭うかもしれない」と、他人事と思わず対策をしましょう」と呼びかけています。



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

Advertisement for 'ALPU' (アルプ) featuring a family illustration, contact information for the Iwaki branch (TEL. 0246-63-0816), and a map showing service areas.

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

Footer for the ethics seminar including contact info for Iwaki City Ethical Association (TEL 024-924-1431) and Iwaki Central Standard Ethical Association.

Advertisement for 'SINSEI KAI' (心生会) hospital, listing services like gastroenterology and internal medicine, and providing contact details (TEL 44-1133).

Advertisement for 'ARで集客UP!' (AR for increasing customer acquisition), promoting the use of AR and mobile devices for business promotion.

Advertisement for 'Jin-Ai Kai' (仁愛会) care plan support center, offering services for nursing insurance and care plans, with contact info (TEL 88-8920).

# 自分たちで学びを深め知識と知恵を携える…にこにこ会

《なりすまし詐欺》被害防止に向けて、警察や関係機関はさまざまな活動で私たちを被害から守ろうと努力してくれています。加えて私たちも、自分、家族、仲間、地域などで犯罪から身を守る取り組みをしていけば、相乗効果で被害を防ぐ社会がつくられていくのではないのでしょうか?このほど、なりすまし詐欺について学習した「にこにこ会」さんにお邪魔し、活動について教えていただきました。



「にこにこ会」さんは、いわき市長寿介護課市民講座の受講生が、講座閉講後も交流と知識を深める機会を持つと発足、6年経った現在も、会員による自主運営で月に1回活動。65歳以上の女性20人ほどが参加しています。

午前中は体操で体を動かし、午後は多彩な専門講師を招いた講座などを展開。時勢にあった話題や問題の専門家を招き、知識を深めています。今回の「なりすまし詐欺」講座も会員の発案をもとに、いわき中央署に講師派遣を要請して実現させました。

当日は福島県警察本部の地域安全活動アドバイザー佐藤浩一さんが講話。最近の手口などの解説を受けたほか、県内の女子高校生が「受け子」として逮捕された事例を聞き、家族が加害者になる懸念も知りました。みなさん、講師の方に積極的に質問するなど意欲的です。また、実際にあった電話などを情報共有し、相互予防に努めました。

「みなさんと交流しながら、さまざまな知識を得られるのは有意義」と笑顔。学びは家庭に持ち帰り、家族と共有もして、さらに知識の輪が広がっています。



多様に変化する社会について能動的に動いて情報をキャッチして対応していくのは一人では難しいですが、仲間がいると意欲的に楽しく取り組めますね。そして生涯学習や社会活動に参加することは地域での孤立や孤独も防いでくれます。

仲間地域で、学ぶ機会を持ち、生き生きとした生活の糧にする—みなさんの地域や仲間内でも、ぜひ取り組んでみませんか?



なりすまし詐欺から自分や家族を守るために、できることに取り組みましょう。電話に工夫する詐欺を入口から阻止するのにとても重要なのが、「怪しい電話には出ない」と。留守番電話を常に機能させておいたり、自動通話録音

## 被害に遭わないために

詐欺集団は組織的で巧妙な手口はさまざまです。なりすまし詐欺は組織的で、極めて巧妙な犯罪集団です。被害者を慌てさせることから始まり、冷静な判断ができないようにします。次から次へと詐欺のストーリーを展開し、考える隙を与えません。そして、現金やキャッシュカードを奪い取ります。

メールやショートメッセージ、はがきなどにある連絡先には、連絡はしない。「還付金がある」「未払い金がある」などの名目でメールやショートメッセージ、はがきなどが届いても、記載されている連絡先には電話などの連絡をしないようにしましょう。連絡をする

機を設置して、詐欺電話を防ぎましょう。既存の電話に後付けできるタイプもあります。身近な人や警察に相談する。電話やはがきでお金やキャッシュカードの話が出たら、すぐに家族・友人・警察に相談しましょう。詐欺を仕掛けてくる側は、私たちに考える余裕を与えないようにたたみかけてきます。いったん冷静になることが大切です。

「家族の絆」が詐欺から家族を守ります。高年齢の親御さんと離れて暮らす子どもさん世代は、親御さんに小まめに連絡を取り、親御さんが気軽に相談しやすい関係性を保っておくなど、気を配ってあげてくださいね。

ことで、詐欺の術中にはまってしまう。家族の絆を強める。日ごろから家族でコミュニケーションを取り合い、お互いの状況をよく知るようにしましょう。また家族の間で合言葉を決めておくのも効果的です。



「POLICEメールふくしま」は、福島県警察が配信するメールサービスです。地域安全情報(なりすまし詐欺や不審者情報など)、交通安全情報(交通規制、交通取り締まり情報など)、警察からのお知らせなどを配信しています。

緊急の電話は110番 相談の電話は#9110 詐欺対策について詳しくはSOS47で検索

POLICEメールふくしま登録者募集中 登録方法 1. 登録用アドレスへ空メールを送信 2. 返信されてきた登録案内メールの内容に従って入力

Gas One 常磐共同ガス(株) ふれあい感謝祭2022 11/4(全) 5(土) 6(日) 9:00~16:30(雨天決行) 会場 常磐共同ガス本社構内

MEAT FES JKG 肉フェス 常磐共同ガスが誇る食のエンターテインメント!! 常磐共同ガス株式会社 0120-43-3148

# 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。  
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、専門外となる場合もありますので、不明な場合は、当番医療機関へお問い合わせください。

## 休日当番医

日	診療時間	当番医	電話番号
11/3 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
6日	山口医院	9:00~17:00	平作町 24-1811
	永井整形外科	9:00~17:00	小名浜西君ヶ塚町 54-7722
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町 63-2181
13日	せき整形外科クリニック	9:00~17:00	常磐西郷町 84-9905
	ふじい医院	9:00~17:00	泉町 56-2288
	榎田病院	9:00~17:00	植田町 63-3202
20日	いわき湯本病院	9:00~17:00	常磐湯本町 42-3188
	山口医院	9:00~17:00	平作町 24-1811
	石井脳神経外科・眼科病院	9:00~17:00	小名浜林城 58-3121
23日 勤労感謝の日	こうじま慈愛病院	9:00~17:00	錦町 63-5141
	そえだ医院	9:00~17:00	常磐湯本町 68-6155
	須田医院	9:00~17:00	小島町 27-6060
	高倉基整形外科	9:00~17:00	中央台鹿島 84-9030
27日	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持 58-8010
	いわき南クリニック	9:00~17:00	植田町 77-1663
	いわき草木台総合クリニック	9:00~17:00	草木台 28-1145
	中央台たなか眼科	9:00~17:00	中央台高久 29-1722
	にしやま耳鼻咽喉科医院	9:00~17:00	泉玉露 56-8733
なこそ病院	9:00~17:00	勿来町 65-7755	
かたよせウイメンズクリニック	9:00~17:00	常磐西郷町 42-4135	

※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お確かめください。  
※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

11/6日	森のこどもクリニック	植田町	38-7227
13日	むらまつ小児科	常磐関船町	72-0707
20日	福田小児科医院	平下荒川	22-4272
27日	相原小児科医院	内郷御殿町	26-5551
12/4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。



# Healthy Actions

健康・福祉などに関する企画やイベントのご案内

## 高齢者インフルエンザ予防接種について



今年の冬は新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時流行されると予想されています。いわき市では、予防接種法に基づき高齢者のインフルエンザ発症・重症化を予防するため、令和4年度高齢者インフルエンザ予防接種を次のとおり実施します。新型コロナのワクチン接種をした方も接種は可能です。

### 実施期間

令和4年10月15日から令和4年12月30日まで

### 対象者

市内に住所を有し、次のいずれかに該当する方

- ①接種当日に65歳以上の方
  - ②60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある身体障害者手帳1級相当の方
- ※身体障害者手帳1級でも、該当するのは上記の障害だけですのでご注意ください。なお、接種する際には身体障害者手帳が必要ですので持参してください。

※インフルエンザの予防接種は自らの意思で希望する方のみに接種を行うものです。本人の意思が確認できない場合や、ご家族の希望で接種する場合は、任意接種となり、下記の接種料金では接種できません。

### 接種ワクチン及び回数

インフルエンザHAワクチン(4価) 1回 0.5ml

### 接種料金

自己負担 1,400円(接種料金は、直接医療機関に支払っていただきます。)

※なお、対象者の方のうち、中国残留邦人、生活保護の受給者は無料となりますが、中国残留邦人等支給給付の本人確認証、生活保護受給証明書が必要です。各地区保健福祉センターにお問い合わせください。

### 接種方法

接種を受けようとする登録医療機関に電話等で申し込んでください。  
※いわき市外に住民票を有する方については、住所地市町村にお問い合わせください。

上記に関するお問い合わせは  
いわき市保健所総務課 感染症対策係  
電話 0246(27)8595



左QRコードから内容を確認できます

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

11/4日	9:30~17:00	イオンいわき店
11日	9:00~11:30	四倉支所
13日	9:30~16:30	イオンいわき店
27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え、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

献血はご予約で! 密を避けてスムーズに献血にご協力いただけるよう、ご予約により献血をお願いしています。

### 献血のご予約方法

ラブラッド(webサービス)に会員登録されている方

【WEBサイトからのご予約】  
<https://www.kenketsu.jp/>



未登録の方も、お手持ちの献血カードがあればすぐにご登録いただけます。

ラブラッド(webサービス)に未登録の方

【お電話でのご予約】  
献血予約専用フリーダイヤル  
☎0120-39-8343

(受付時間/9:00~17:30)  
※ご希望の献血会場と時間をお知らせください。



## 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。

**サウナの基本的な入り方**  
 ①シャワーを頭から浴び全身をよく洗って、よく拭いてからサウナ室に入る②サウナに入った後も心もリラックス。サウナ室内は上段ベンチに腰かけると足元は約70度、腰のあたりは80度、顔のところは90度くらいになる③一般的には8分から12分程度が最適だが、初心者や健康に自信のない方は、少し短くし

サウナが今、空前のブームです。各地のサウナを巡るテレビ番組や、サウナを題材にしたドラマが盛り上がり、「ととのう」「サ活」という流行語も生まれました。幅広い世代、そして男女を問わず人気を博しています。「サウナ」って実はいろいろな効果があるようなのです。話題のロウリュサウナを構える、いわき健康センターの専務取締役でサウナ・スパ健康アドバイザーの資格を持つ宮野尊晴さんに学びました。

今月のテーマ  
**サウナで健康づくり**



自分合った入り方をする④サウナを出たら足に水をかけてシャワーを浴び、汗を流して静かに水風呂や外気浴をする⑤サウナ⇄水風呂を3回ほど繰り返し⑥浴後は水分を十分に摂り、30分程度安静にする―これが標準的な入り方で「温冷交代浴」といいます。

「温冷交代浴」がサウナの効果をさらに引き出す  
 暑い部屋にこもって大量の汗を流す：これが素人が持つサウナのイメージですが、サウナと水風呂を組み合わせた「温冷交代浴」が、サウナの効果をさらに大きくします。温と冷の繰り返しで血管が拡張・収縮し血行がよくなるだけでなく、HSP（ヒートショックプロテイン）というタンパク質も増加します。HSPは傷ついた細胞を修復するなどの効果があります。

温冷交代浴を日々繰り返すことで、疲労物質（乳酸）の排出やエネルギーの再生産による肉体的疲労・肩こりや筋肉痛の回復、血行促進による血圧の改善・心臓機能亢進・血管強化、自律神経の働きが活発になることとうつ傾向や活力不足の改善、血管調節や皮膚の生理機能の活

発汗による美容効果、冷え症改善などに効果が期待できます。発汗による老廃物の排出、睡眠の改善など即効性の効果もあります。

**さまざまなサウナの入浴方法**  
 ・低温浴（水風呂なし）神経を鎮め、緊張を解く作用がある。不眠、気疲れ・ストレス、熱いサウナや水風呂に抵抗のある方・持病のある方に：下段など低いところに座り、長時間（15〜20分程度）入る。サウナから出たら足に2〜3杯の水をかけ、湯ざめしないように注意して、20〜30分安静にする。

・くりかえし浴（水風呂なし）瘦せるための落汗減量に：まず風呂に入りよく温まる。その後、高温サウナ（上段）に10〜15分入浴↓休憩↓高温サウナ（上段）に最初より短く入浴、このセットを入浴時間をだんだん短くしながら3、4回繰り返し、よく汗を出す。

・高温短時間浴（水風呂なし）体力のある方が自ら抵抗力を高めるために：シャワーを浴びてから、高温サウナ（上段）に短時間（8分程度）入る。

※いずれの入浴方法も体調に無理のないよう、ご自身のペースで楽しんでください。

**話題のロウリュサウナ！**  
 ストープに積まれたサウナストーンに水を掛け、立ち昇る蒸気を浴びるのがフィンランド式サウナ。これが日本独特に進化したのが「ロウリュサウナ」です。アロマ水を用い、タオルを振って蒸気による熱波を室内に広げて、利用者を楽ませてください。いわき健康センターのサウナもロウリュで、熱波師といわれるスタッフが定期的に登場し、香りと熱波で盛り上げてくれます。



多彩なお風呂とロウリュサウナ、岩盤浴など備える温浴施設いわき健康センター。「サウナは効率よくからだの調子を整えてくれます。最終的に頼れるのは自分自身の免疫力です。食事、運動に加え、入浴を通じて健康的な生活を送っていただきたいと願っています。みなさまの健康づくりのお手伝いができれば幸いです」と宮野さんは話してくださいました。

北投の湯 いわき健康センター  
 専務取締役 宮野 尊晴さん  
 いわき市小浜町中ノ作45-1  
 電話 0246(63)4126

熱波甲子園では、みなさまの応援のおかげで優勝することができました。12月19日には2022年の王者を決めるチャンピオンカーニバルに出場してきます。良い結果を残せるように精進して参ります。いわき健康センターを今後ともよろしくお願いいたします。

この熱波師が技術を競い合う「熱波甲子園2022秋」が10月に横浜市で開かれ、いわき健康センターチームが優勝を果たしました！タオルであおぐ風速や力、パフォーマンスなどが審査され見事トップに輝きました。

浴びるのがフィンランド式サウナ。これが日本独特に進化したのが「ロウリュサウナ」です。アロマ水を用い、タオルを振って蒸気による熱波を室内に広げて、利用者を楽ませてください。いわき健康センターのサウナもロウリュで、熱波師といわれるスタッフが定期的に登場し、香りと熱波で盛り上げてくれます。

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。

**Enjoy Exercise** ☆フラで健康づくり☆

今月も古典フラで使うポジションでレッスンします。一般的には、剣道や相撲の時の基本姿勢である[蹲踞(そんきょ)]の形と同じです。1日20秒キープからチャレンジしましょう。まず正しいポジションを確認して、新たな応用編に挑戦してみます。

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  
Kahana Hula (カハナフラ) 代表  
片山 裕子さん

**A 正しいポジションを確認しましょう**  
 壁に、後頭部と背中をつけてゆっくりと腰を落としていきます。足指で踏ん張りしっかり踵を上げます。肩の力は抜いて股関節も開きます。壁から一歩離れて姿勢をキープしてみましょう！

**B 応用編1** 基本の姿勢を保ったまま、フラの手の動きをつけてみましょう。左腕は、胸の前の位置を保ったまま、右腕を横に伸ばします。肩が上がらないように首を長くする意識をしながら、視線は手の動きに合わせて。横から斜め前の位置に腕を動かしてみましょう。

**C 応用編2** 伸ばした腕を横→斜め前→斜め上とゆっくり動かしましょう。斜め上に腕を移動する時は、腰を反らせるのではなく胸を引き上げることがポイント。腕をピンと伸ばし切ってしまうと肩に力が入るので注意！身体の軸がぶれないように気をつけながら、息を止めずに行ってください。

健康・美容・メンタル…全てを整えられるフラとストレッチをお伝えしています。笑顔になれるオリジナルレッスンです。  
 ☎090-7322-3506

## 読者プレゼント

応募締切 2022年11月30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。

※皆様の個人情報は、プレゼントの抽選・発送およびおそれ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外への利用または第三者への提供は致しません。

COCOARでスキャンして  
応募用キーワードをゲット!!

**A** いわき健康センター  
ペア入場券 **5名様**

**B** マルト商品券  
2,000円分 **5名様**

# NEWS&TOPICS

## 第20回湯の街学園祭 湯本駅前で11月3日開催

第20回 湯の街学園祭  
2022-11-3 (Thu) Culture Day

9:45~18:30 JR湯本駅前周辺  
雨天決行 雨天の場合は延期となります

- 湯の街音楽祭 ▶ スパチャレンジ ▶ がんばる!はたらく!くるま
- 湯の街サイクリング ▶ スポサ交遊会 ▶ 湯の街マーケット
- meらいと湯本 ▶ 湯の温泉ブース ▶ ふわふわ遊具 他

みんなで作る1歳の街地図マップ 湯本の魅力発信ブース(11:30~12:30)  
ふらふら歩いて、ふらふら散歩して、7月の街を楽しもう!

11月3日(木・文化の日)、JR湯本駅前にて「第20回湯の街学園祭」が開催されます。平成14年の第1回の開催時から地域教育力向上と地域の賑わい創出を目的に、地元小中高校生によるステージ演奏や商店街での各種イベントなどが行われてきました。

節目の開催となる本年度は、湯本駅前の再生・整備の計画の具現化の場として期待されている、駅前緑地「AKIち」や天王崎団地跡地などの公共空間も舞台として様々な事業が繰り広げられます。

湯の街音楽祭のステージでは、出演者の範囲を拡げて20回記念事業と合わせて盛大に開催されます。

常磐地区と湯の街学園祭の歴史を振り返ります。飲食ブースはキッチンカーや物産の販売もあり、商店街も含めて様々なお買い物ができます。

また、企業も参加する体験型のコンテンツ、コスプレなどの新しい文化を発信する事業も行われ、さらには、温泉と湯本の魅力を発信する新事業に加え、多様性や福祉というテーマにも取り組んでいるようです。さらに11月2日には、天王崎団地跡地で前夜祭も行われ、賑やかな夜になりそうです。

毎年恒例の「湯の街フラふらり」も前夜祭に合わせて11月2日からの開催となります。温泉入浴券も含めた5枚綴りのチケットが3,300円で発売され、飲食やお買い物に使用すると様々な特典やサービスが受けられます。チケットは湯本駅前の旅館協同組合やいわき商工会議所常磐支所、他参加店舗等で購入できます。2023年2月28日まで使用することが可能で、使用後はいわき湯本温泉宿泊券などが当たる抽選会にも参加できます。

商店街の人々のぬくもりや温泉の温かさに触れ、常磐地区ならではの楽しみ方を探してみたいか、がでしょうか。

湯の街学園祭実行委員会  
いわき市常磐湯本町天王崎3-1  
(いわき商工会議所常磐支所内)  
tel.0246-43-2757

第7回 お気に入りのお店を見つけよう!  
湯の街フラふらり~

湯本町周辺の60軒以上の店舗に11軒の旅館で使えます  
各店舗は11月2日(水)~11月3日(木)の2日間限定開催  
チケット 3,300円(税込)

## 多彩な講座を展開 広野町ふるさと創生大学

令和4年度「広野町ふるさと創生大学」の各講座が現在、開講されており、広野町のみなさんが学びを深めています。

広野町に関わりのある著名人を講師に迎え、さまざまな分野の知識を得ながら町民主体の町づくりにつなげていくことを目的に毎年、開かれています。本年度は「化石から見る生命」「自然環境と生物多様性のおくりもの」「日中文化・習慣の比較~中国での日本語教育を通して~」など5講座が展開されています。

このうち「聞いて得する眠りの話~毎日健康で生き生き暮らすために~」は、東京大学アイトープ総合センター 特任研究員で医学博士の裏出良博さんを講師に招いた、生命を維持するために欠かせない「睡眠」についての講座。聴講者は多様な視点から眠りについて知識を深めながら自身の眠りの質を上げようと、積極的に参加しています。



## 「人権週間」に特設人権相談所を開設

法務省人権擁護局と全国人権擁護委員連合会では毎年、12月10日(世界人権宣言採択日)の「人権デー」を最終日とする1週間を「人権週間」と定め、各地で世界人権宣言の意義を訴えるとともに、人権尊重思想の普及高揚を図るための行事を繰り広げています。

福島地方法務局及び福島県人権擁護委員連合会でも、12月4日から10日までを「第74回人権週間」とし、当該週間を中心に啓発活動や相談活動を行います。いわき市と双葉郡では、12月7日に各地区で「特設人権相談所」を開設します。開設時間は10:00~15:00。事前予約は不要です。また、人権週間に限らず、電話相談を実施しています。秘密は守られ、人権擁護委員及び法務局職員が対応します。お気軽にご相談ください。問い合わせは福島地方法務局人権擁護課(電話024-534-1994)まで。

【特設人権相談所(12月7日開催)】いわき市産業創造館 神谷公民館 三和公民館 川前公民館 内郷公民館 常磐公民館 小名浜公民館 植田公民館 田公民館 広野町役場 榎葉町コミュニティセンター 富岡町文化交流センター学びの森 川内村コミュニティセンター 大熊町いわき事務所 双葉町いわき事務所 浪江町役場 葛尾村役場  
【各種相談ダイヤル】みんなの人権110番 ☎0570-003-110 子どもの人権110番 ☎0120-007-110 女性の人権ホットライン ☎0570-070-810(相談時間:年末年始を除く平日、午前8時30分~午後5時15分)

### 担当医を紹介します

おかげさまで22周年

**ケレイになりたいあなたへ**  
美容外科について伺いました。

文化的な習慣、時代の流行、ファッション性など、さまざまな理由でタトゥー(刺青)を入れた人が、後年になって取りたいと希望されることは珍しくありません。年齢も若い方から、年配の方までさまざまです。タトゥーを取りたい治療にはさまざまな方法があります。まずよく知られているのがレーザー治療で最も受けやすい治療です。他に、切縫法、植皮法、皮膚伸展法などで、タトゥーの入りかた、色、深さ、広さなどによって、いくつかの治療を組み合わせて行う場合もあります。治療もわずかの一回で済む場合もあれば、何回かに分けて行う場合もあります。タトゥーで悩まれている方は、まずは形成外科、美容外科の実績のある専門医に相談することをお勧めします。

**タトゥー(刺青)除去**  
＜切縫法＞  
27歳・女性  
リスクと合併症 効果が弱い、色素沈着、痕跡など

**【刺青・タトゥー除去】**  
レーザー治療 5,500円(税込)~  
手術 33,000円(税込)~

二重まつげ(埋没法).....44,000円~	脂肪吸引1ヶ所.....187,000円~
二重まつげ(切開法).....198,000円	タトゥー除去レーザー.....5,500円~
隆鼻術(ヒアルロン酸).....6,600円~	わきが・多汗症(手術).....264,000円
ヒアルロン酸(しわ)1ヶ所.....6,600円~	多汗汗トックス注射(両わき).....44,000円
サーマクール(頬のたるみ).....99,000円~	ケミカルピーリング(にきび).....11,000円
豊胸術(モティバシリコン).....517,000円~	フォトフェイシャル(しみ・くすみ・赤ら顔).....18,700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

Instagram @town\_clinic

0120-107-455 0120-107-286

いわき市平字三倉68-1 TEL.0246-41-3000(代)

### 「自分ほだまされやすい!?」

「自分は絶対ほだまされないと」思っている人が多いそう。

「みんなやってる」とか「○○さんもやってる」とかいう言葉に流されやすい優柔不断な人も多しとか。

ん、俺のことか...?

自分は人が良いから...、素直だから...、簡単にほだまされやすい、と思っていれば一旦立ち止まって客観的に考えられるのではないのでしょうか。そして、相手の言葉を鵜呑みにせず自分で調べる(確認する)習慣をつけること。さらに、身近な誰かに相談し、聞く耳を持つことも大切だと思います。

「信じられぬと嘆くよりも、人を信じて傷つくほうが良い」なんて曲が頭に浮かぶのはアラフィフ以上の世代ですね。コラムの執筆にあたり、なぜか頭にこの曲が浮かび離れません。

核家族化や高齢者の一人暮らしなど、良くも悪くも結核は、人間関係の希薄が原因なのでしょうね。

私も出来るだけ実家に顔をみせに行こうと考えさせられました。(K)

### 2022. 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~

### 献血キャンペーン

※400ml献血のみ受付

11/4金 9:30~17:00 ※献血バス1台  
11/13日 9:30~16:30 ※献血バス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

### スタイリッシュなフラワリーコーデイネット

花と向き合う楽しさや喜びを感じ、花の感性を磨けるレッスンです。花の扱い方やハサミの使い方から花束の作り方やアレンジメントまで、毎月季節に合わせたアレンジメントです。状態の良い花材をご用意しております。ご予約ください。

完全予約制 | 子ども同伴可 | グループOK

### クレセントリース

クリスマスを彩るアレンジ~

開講期間:11月14日(月)~30日(水) ※日・祝日除く  
参加費:¥6,600(税込) ※花材費と講師料は参加費に含む(年費・月謝なし)  
※パーティ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  
いわき市平字三倉68-1 TEL.0246-41-3000(代)  
10:00~18:00  
園日曜日、祝日  
あり

0246-34-8783

いわき市医師会から皆様へ

《第41回》「ゴルゴ13」と読む  
海外安全対策マニュアル

いわき市医師会広報担当 大根田実先生

「住民に語り掛ける活動」を重視しているいわき市医師会の先生方に、地域での取り組みや、いわきの現状などをご紹介いただくコーナーです。

今から半世紀以上前の昭和43年、1968年。星飛雄馬の「巨人の星」がはじまり、川端康成が日本人初のノーベル文学賞に輝いた。新商品の発売が相次ぎ、「出前一丁」「サッポロ一番」「ボンカレー」が登場した。

さて、この年から連載が始まったのが、さいとう・たかを原作の「ゴルゴ13」。数ヶ国語を操り世界を舞台に要人狙撃を請け負う超A級スナイパー、国籍不明の「デューク東郷」が活躍する長編劇画です。

彼への依頼は、米国アトランタの連邦刑務所内受刑者宛に手紙を出すことから始まり、手紙を出すことからはじまります。その受刑者がラジオにリクエストした「讚美歌13番」を聞いた「ゴルゴ13」は、ニューヨークタイムズに「13年式のG型トラクター売りたい」の広告を出します。依頼者には、そこに記載の電話番号に問い合わせをさせるのです。

その「ゴルゴ13」が最近、脚光を浴びています。

2年以上にわたる新型コロナウイルス感染症は、未だ終息の兆しが見られません。今後、日本人、日本企業の海外渡航が増えることを見越し、感染症・テロ対策の重要性が持ち上がっています。また、外国からの入国緩和に伴い、感染症テロの複合的リスク



出典：外務省 海外安全ホームページ

クの増加も懸念されます。そこで外務省は「ゴルゴ13」を起用して、安全対策マニュアルを策定しました。是非、「ゴルゴ13×外務省」で検索してみてください。「ゴルゴ13」流の安全対策が学習できます。



いわき湯本病院

副院長 大根田 実先生  
いわき市常磐湯本町台山6  
(0246)4213188



平成7年1月よりいわき湯本病院内科勤務。12年より市医師会広報担当。18年より市医師会理事、県医師会広報担当。22年より市医師会附属看護学校講師。

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



フライパンひとつで簡単！  
サツマイモと鶏肉のクリーム煮

happy recipe #067



【材料(2人分)】

- サツマイモ(皮付き).....1/2本
- 鶏もも肉.....150g
- タマネギ.....1/2個
- キャベツ.....1/4個
- ホワイトマッシュルーム...1パック
- バター.....15g
- 薄力粉.....大さじ2
- 牛乳.....300ml
- 水.....100ml
- パセリ.....お好み
- 粉チーズ.....お好み
- 〈A〉
- コンソメ.....小さじ1
- 味噌.....小さじ2
- 塩コショウ.....少々

【下準備】

- 鶏もも肉は一口大に切る。
- サツマイモはよく洗い、水にさらしてアクを抜いて1.5cm角に切る。タマネギとホワイトマッシュルームは薄切りに、キャベツはざく切りにする。

【作り方】

- フライパンを中火にかけバターを加えて溶かし、全体になじませて①の表面に焼き色がつくまで炒める。
- ①に②を加えて炒め、タマネギがしんなりしてきたら火を弱火にして薄力粉を加えて混ぜ合わせる。
- ダマにならないように牛乳を少しずつ入れる。
- とろみがついてきたら〈A〉を加え5分煮込み、水を加えてさらに10分煮込む。
- 器に盛り付け、お好みでパセリと粉チーズを散らす。

★おまけレシピ★  
パンプキン餃子



【材料(2人分)】

- 餃子の皮.....10枚
- カボチャ.....250g
- 一口チーズ.....10個
- サラダ油.....適量
- 〈B〉
- 砂糖.....30g
- バター.....20g
- 牛乳.....大さじ1

【下準備】

- カボチャは種とワタを取り、皮をむいて一口大に切る。

【作り方】

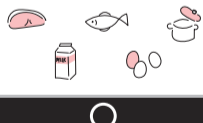
- 耐熱ボウルに①を入れてふんわりとラップをかけ、柔らかくなるまで600Wの電子レンジで5分程度加熱する。
- 粗熱がとれたらボウルで①をマッシャーで軽くつぶし、〈B〉を加えなめらかなるまで混ぜる。
- 餃子の皮に②と一口チーズをのせ、縁に水をつけて包む。
- フライパンを中火にかけ、サラダ油をひき③をのせて焼く。
- 焼きあがったら油を切り、お皿に盛り付ける。

豆知識

冬は夏に比べて血行が悪くなり、体に酸素や栄養が届きにくくなります。また、運動不足にもなりがちで浮腫や冷えが起きやすくなる悪循環に。今が旬のサツマイモには、ナトリウムと相互に作用し、浮腫の改善に効果があるカリウムが約500mg含まれています。成人の場合は1日2600~3000mg程度のカリウム摂取が推奨されているため様々な食材と組み合わせることで摂取量を補うことができます。

スマホをかざすと

料理の裏ワザ動画が見られます！



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  
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

お問合せ  
info@gurutto-soso.com