



元気に楽しく!健康な暮らしを応援する生活情報誌

# La 暮らしす

2  
February.2023  
vol.077  
TAKE FREE  
2023年2月1日発行

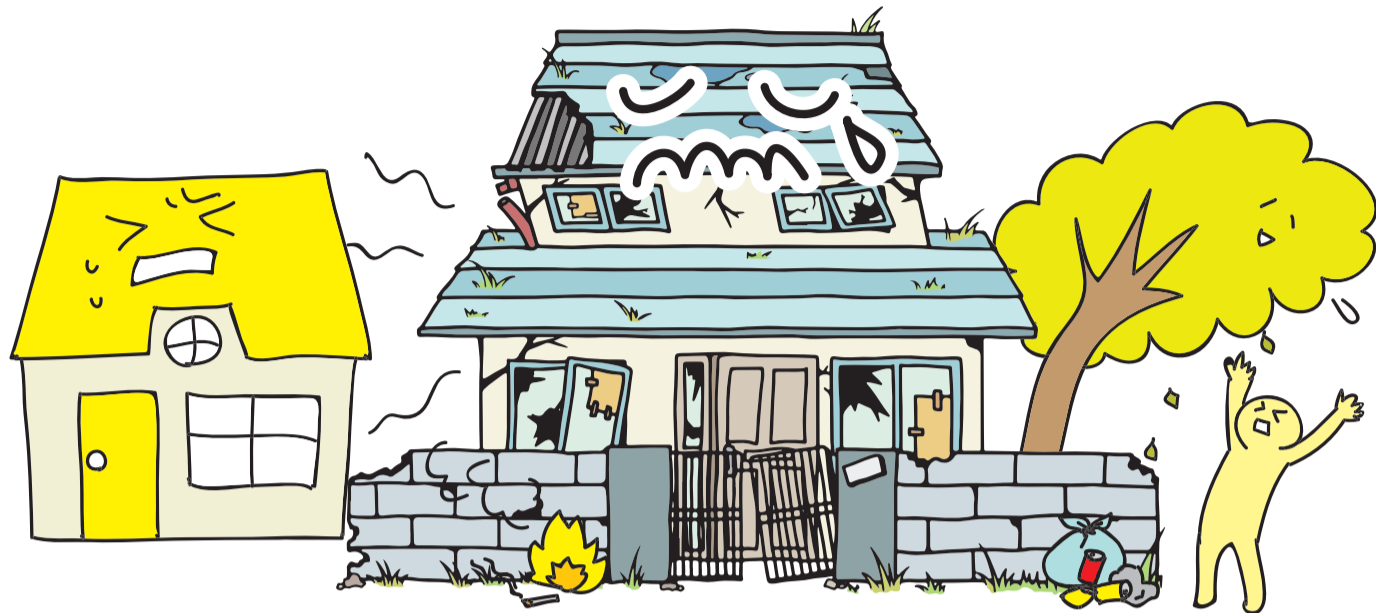
**かざす**

**MARUTO**

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。



## 「家屋の終活」にも意識を持ってみませんか

「少子高齢化、人口の減りが生まれたのはどうしてですか?」

空き家問題は現在、日本の深刻な問題の1つと位置づけられ、国の基本的な方向性のもと、各自治体が地域や現状に即した取り組みを展開しています。いわき市役所住まい政策課空き家対策係で伺いました。

### 多くの空き家が生まれ た背景

およそ3700軒:この数何を示しているか分かりますか?いわき市内の空き家の数は、小川町の世帯数よりも多く、全国では849万軒、面積にすると九州の広さに匹敵する空き家があるそうです。自分たちの生活圏を意識してみると、身近に空き家が点在していることに気がきます。そして、この問題はさまざまな面で他人事でないのです。今月は「空き家問題」について、一緒に学びましょう。

「結婚をして独立し、マイホームを建てて子育てをする。そして子どもが巣立ちそれぞれに独立して所帯を持つ。地方の場合は進学・就職を機に親元を離れ家庭を築く人も多く、地元で暮らしていても現代は、親世代とは別に家を建てる方も多

いですね。高齢で施設に入っている子どもがなくなって、住んでいた人が亡くなって、などというケースもありますね。でも、日々、新築の家が建っているのは住む場所が必要だからです。なのにどうして空き家は増えているのでしょうか。

### 結婚をして独立し、マイホームを建てて子育てをする。そして子どもが巣立ちそれぞれに独立して所帯を持つ。地方の場合は進学・就職を機に親元を離れ家庭を築く人も多く、地元で暮らしていても現代は、親世代とは別に家を建てる方も多

く、中には現法の建築基準法では住宅が建てられない土地もあるそうです。また、更地の方が税負担は大きいことから、建物を取り壊さないままにされているケースもあるといえます。こういった事柄も空き家

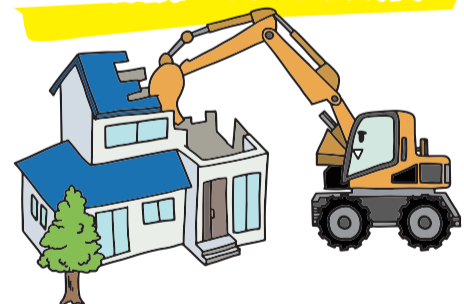
「まず、空き家の定義について説明します。法律の上では『空家等(あきやとこ)』といい、家屋だけでなく塀や植木、物置、そして土地など

「空き家がもたらす影響を教えてください。」

### 空き家がもたらす影響

一般的に空き家等の解体費用は200~300万円かかります。また、登記の変更にも費用がかかります。空き家が増えた理由が見えてきました。

取り壊し費用は 200~300万円!?



### 今月の特集テーマ

## 空き家問題 index

- P1~4 「家屋の終活」にも意識を持ってみませんか
- P4 いわき市医師会から皆様へ 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 いわき中央署だより

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

**COCOAR**  
by CloudCIRCUS

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!!



【編集・発行】  
La・暮らしす編集室  
〒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** Uchiyama Glasses & Hearing aid

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!

**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!

巡回清掃/小名浜	病院内清掃/内郷	官公庁内清掃/平	大型商業施設内清掃/鹿島
【勤務時間】8:00~17:00 (勤務時間時間変動あり/休憩90分) 【月間稼働】23日前後(応相談) 【休日】シフト制 【その他】女性活躍中 【時給】1,000円 / 交通費別	【勤務時間】7:00~10:00(休憩なし) 7:00~15:00(休憩90分) 【月間稼働】15~20日程度 【休日】日曜他、シフト制 【その他】女性活躍中 【時給】880円 / 交通費別	【勤務時間】7:00~16:00(休憩120分) 【月間稼働】15日前後 【休日】土日祝、シフト制 【その他】女性活躍中 【時給】860円 / 交通費別	【勤務時間】7:00~10:00(休憩なし) 7:00~16:30(休憩120分) 【月間稼働】時間、日数応相談 【休日】シフト制 【時給】860円 / 交通費別

まずはお気軽にお電話下さい!

1日9名で各作業を分担して行います。床は除塵機や自動洗浄機等を使用し作業をします。

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

担当 / 総務課

全体を差します。(これにならぬ、ここからは空家等と表記します)

空家等には

- ・防災面：建物の腐朽が進み、破損や倒壊が起る
・衛生面：ゴミ放置や不法投棄、臭気などが発生する
・景観面：荒れ果てた見た目、周囲との不調和が生じます
・環境面：草木の繁茂、動物生息、放火、犯罪などの危険性がある、などの問題があります

心配ですね。

「」のような状況を踏まえて国では、管理不全の空家等からの地域住民の生命や財産の保護や環境保全、空家等の活用、地域振興などを目的に平成27年、特別措置法を制定しました。これを受け、いわき市でも平成29年に対策計画、昨年4月に第二次計画を策定し、取り組みを展開しています」

いわき市の現状

「いわき市では平成29年から令和元年の3年間で、市内の空家等の実態調査を行いました。空き家と把握した3713軒のうち、83%は再利用が可能と診断されています。しかし、17%にあたる616軒は再利用が困難で危険な状態と診断されました。このうち2819軒の所有者等が特定でき、意識調査を行いました。それによる

空き家を放置しておくと、さまざまな“問題”が起こります

【空き家とは】年間を通して日常的に利用されていない建物で、敷地や立木などを含みます。(法律では「空家等」と定義)

建物が傷み、壁の倒壊や屋根材飛散の危険がある。

動物が住み着き、糞尿などの臭気で影響を及ぼす。

不審者が侵入する可能性がある。

草木が繁茂し、隣家や道路に越境し周辺へ影響を及ぼす。

不法にゴミが捨てられ、景観や衛生面に悪影響がある。



「空家等の放置はさまざまな問題を引き起こします。実際に火災が発生し隣接家屋が全壊・死亡事故が起こり損害賠償額が約2億円(夫婦と子ども計3人死亡の場合)であったケースや、外壁材等の落下で道路歩行者が死亡したケースでは損害賠償額は約6000万円(子ども1人死亡)と試算されます。」

改善に向けたいわき市の取り組み

実際に空家等を処分しようと思っても、どうしてよいか分からない方も多くいます。解体や改修には多大な費用が掛かり、相続登記にもお金が掛かる現状があります。

「」のような状況ではないです。簡単な問題ではないですね。

しかし放置は、危険と負担を増幅させるだけ

「売却したい、売却予定、貸したい」などが33%、「解体したい、解体予定」が22%ですが、最も多かったのが『現状維持』や『分からない』で36%でした。その他9%。」

と、空家等の維持管理の頻度は『2、3か月に1回』が18%で最も多く、次いで『半年に1回』が15%、半数以上は2か月以上管理されていない状況でした。

また、適切な手入れを行わずに放置し、地域住民の生活環境に著しく影響を及ぼしているとして『特定空家等』に認定されて『勧告』を受けると、固定資産税等の住宅用地特例の対象から除外されて納付税額が高くなる場合があります。

再利用が可能な空家等への対応

このような中、いわき市では、改善に向けた多様な支援や取り組みをしています。

- ① NPO法人いわき市住まい情報センターと連携協定した「空き家バンク事業」

「」のような事情であれば、きちんと向き合っていかなければなりません。どのようないわき市では、空き家バンクによる空き家の流通促進を支援するため、昨年4月から(1)登記申請費用の補助(対象経費の1/2の額、上限5万円)(2)改修工事費用の補助(対象経費の1/2の額、上限5万円)を実施しています。(令和4年12月末時点)

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

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

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

医療法人 清風会
吉成内科
理事長・院長 吉成 毅
日本ヘリコプター学会認定医
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

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 午前8:00～12:00 午後1:30～5:30

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
TEL 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 TEL 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

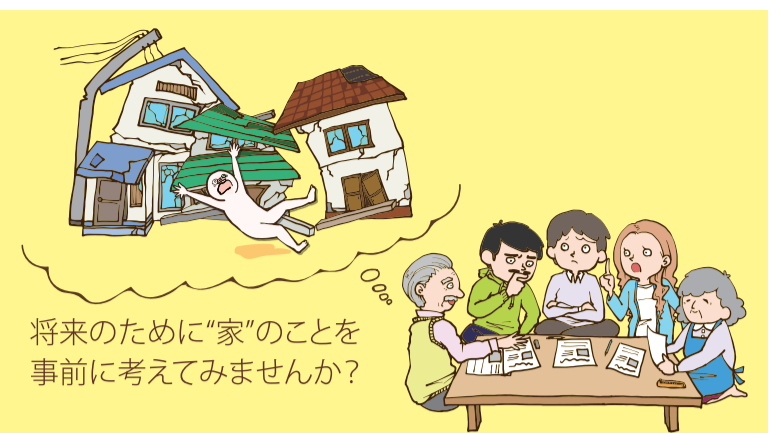
村田耳鼻咽喉科
院長 佐藤かおる 日本耳鼻咽喉科学会認定耳鼻咽喉科専門医
診療時間 9:00～12:30 14:00～17:30
休診日 木曜午後/土曜/日曜/祝祭日
令和5年1月から3月末までは、毎週火曜日17:00まで診療いたします。

2の額Ⅱ上限50万円)、を始めました。

不動産にはさまざまな専門家の知見やアドバイスが必要になります。各方面のプロが支える同センター。空家等を所有している方に朗報ですね!

②空家改修支援事業補助金  
空家等を地域住民が利用可能な公益的施設等に改修する費用を補助します。空家等の減少に加え、地域コミュニティの再生などにもつながります。これまでに2件助成され、空き店舗が地域のコミュニティスペースに、古民家が林業体験宿泊施設に生まれ変わりました。(対象経費の2/3の額Ⅱ上限500万円)。

空家等は地域の中に埋もれているケースが多くあり



将来のために“家”のことを事前に考えてみませんか?

### 空き家と住まいの相談会

空き家の管理や利活用、相続、リフォームなどの相談を各種専門家がお受けします。固定資産税の明細書や登記事項証明書など、家の情報がわかる資料をお持ちください。相談は無料ですが事前申し込みが必要です。お気軽にご相談ください。

【日時】2月25日(土) 13:30~  
【会場】中央台公民館会議室  
【期限】2月17日(金)

こちらのQRからも申し込みができます



お申込み・お問い合わせは  
▶NPO法人いわき市住まい情報センター ☎84-5341  
いわき市平字童子町2-10 《いわき市共催》

### 空き家の改修支援に関する事前相談

空き家を地域コミュニティの再生などのために「公益的施設」へ改修する際の工事費の一部を補助する制度の、事前相談をお受けします。

【日時】祝日を除く月~金曜日  
【対象】令和6年度に空き家の改修を予定している方  
【期限】3月31日(金)

お申込み・お問い合わせは  
▶市役所住まい政策課空き家対策係 ☎22-7593

### 空き家や住まいの総合相談窓口

▶NPO法人いわき市住まい情報センター  
相談ナビゲーションダイヤル  
☎0246-84-5341 受付時間/9:00~17:00(月~金)



ます。地域の懸案事項ですが、視点を変えて企業さんや各種団体、有志のみなさんが集うなどして、助成金を活用しながら地域づくりのために再生できたら：各地域に応じた新しい可能性と夢が広がります!

①法に基づく措置  
空き家対策係では空家等の所有者確認や調査に取り組み、対策を進めています。近隣の空家等、また空家等に関する問題などは同係に連絡を。昨年末時点での、いわき市内の「特定空家等」は129件で、50件が改善済みです。(令和4年12月時点)

②特定空家等除去補助事業  
特定空家等の除却(解体)工事に補助します。(対象経

費の1/2の額Ⅱ上限100万円)先ほどの50件のうち28件が補助を活用し、改善することができたそうです。また、いわき市では昨年8月に「空家等緊急措置条例」(お問い合わせ：市役所住まい政策課空き家対策係)を施行し、塀や屋根の崩落など空家等の危険な状態に対して、最小限の措置が行えるようになりました。地域の不安解消につながりますね。ホッ。

空家等予防への対応

①住まい情報センターの「相談ナビゲーションダイヤル」  
「空き家と住まいの相談会」  
同センターは、相続・税対策・売買・リフォーム・解体・融資など各種相談の総合窓口機能を担っています。内容に応じて各専門家を仲介します。また、「空き家と住まい

②住まい情報センターによる「空き家管理サポート」  
遠方に住んでいたり高齢等で空家等の管理が難しい方に代わり、月1回巡回したり、除草や剪定、内部換気、破損部修繕などをしてくれるシステムです。「空き家定期巡回サービス」はふるさと納税の返礼品にもラインアップされているそうです。

空家等の巡回サービスは時代のニーズに沿ったシステムだと感じました!

令和6年度から相続登記が義務化されます

その家の持ち主が亡くなり、相続した人に名義を変更することを「相続登記」と

**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

**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/9:00~18:00  
●店休日/毎週日曜・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/9:00~13:00 14:00~18:00  
●店休日/毎週日曜・祝日  
介護保険指定事業所 福祉用具事業所番号 0770401073

SOEDA CLINIC 医療法人 **そえだ医院**  
理事長 医学博士 添田仁一  
内科・外科・小児科・アレルギー科・皮膚科

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

休日:日曜・祝日・第4土曜・第5土曜

〒972-8325 常磐白鳥町東丁23番地の4  
http://www.soeda-clinic.jp

**織内スパ**  
デイサービス  
湯本温泉 源泉かけ流し ゆったりリフレッシュ

TEL (0246) 44-1105

医療法人 心生活会 **織内医院**  
内科 胃腸科 循環器科 TEL 44-1133  
胃・大腸内視鏡検査 承ります H.P.はこちら

〒972-8318 いわき市常磐園町迎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  
いわき市倫理法人会  
事務局 TEL 024-924-1431 FAX 024-924-1535

《植田会場》金曜日開催  
いわき中央準倫理法人会  
詳しくはホームページまたは Facebook で **いわき市倫理法人会**

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  
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。

TEL (0246) 88-8920  
〒972-8325 常磐白鳥町東丁23番地の4

プロのケアプランを  
ご提案し、自立支援を  
サポートいたします。

TEL (0246) 84-8775  
〒970-8026 平字二丁目39

社会福祉法人 **仁愛会** https://jin-ai-kai.jp  
〒971-8143 福島県いわき市遠野町上遠野字沢繁16番地の17 TEL (0246) 89-3288 FAX 89-3337

いいです。今までは任意でしたが、名義変更がなされないまま放置される空家等や土地が増え大きな問題になっていることを背景に、令和6年4月1日から相続登記が義務化されることになりました。相続発生から3年以内に登記されない場合には罰則が設けられます。現在、相続登記されず放置されている空家等や土地も対象となるので注意が必要です。

### 私たちができる我が家の空家等化予防のポイント

空家等になった場合を学んできましたが、高齢化社会の現在、この問題は他人事ではありません。現在は住む人がいる私たちの家屋も、住む人がいなくなったときにスムーズに引き継いでいくため、登記の変更や相続などの確認・対策が必要です。

#### ① 登記の名義の確認

現在住んでいる建物の所有権を確認し、トラブル防止のために必要な登記手続きを済ませておきましょう。

#### ② 相続について考える

将来、親族が相続問題で

悩んだり争ったりしないように、相続について事前に話し合っておきましょう。「遺言書」の作成、「生前贈与」などが考えられます。

#### ③ 専門家に相談する

登記や相続は司法書士や弁護士などの専門家に相談しましょう。

建物は人が住まなくなると、急速に老朽化が進みます。所有しているだけで税金や管理費などの費用も掛かることから、使う予定のない空家等は早めの活用が大変と、専門家のみなさんはアドバイスします。売地や賃貸に関しては「空き家の譲渡所得の特別控除」などあります。

長きにわたり放置すると、世代をまたいで相続人が増え、話し合いが困難になる場合が多くなります。また、建てた当時とは状況が異なっています。相続人がそこに住んだり活用できない場合は、相続がメ리트ではなく、デメリットになる場合があるのです。後の世代に禍根を残さないためにも、今住む我が家と向き合い将来設計を描いてできることに取り組んでみるなど、「家屋の終活」にも意識を持ってみませんか？

#### 《取材協力》

いわき市役所都市建設部  
住まい政策課 空き家対策係  
0246(22)7593

NPO法人  
いわき市住まい情報センター  
0246(84)5341

## 空き家管理のポイント

空き家は継続的なメンテナンスが必要です。定期的に点検を行い、修繕が必要な場合は速やかな対応を心掛けましょう。



### 《セルフチェックシート》

#### 家の履歴

- ・建築の時期 年頃(築 年)
- ・空き家になった時期 年頃( 年前)

#### □ 屋根

- ・屋根材の異状(ズレ、割れ、ハガレなど)
- ・アンテナの異状(傾き、倒れ、垂れ下がりなど)

#### □ 軒裏

- ・軒天材の異状(シミ、ハガレ、浮きなど)

#### □ 雨とい

- ・水漏れ、ハズレ、割れ、落下など

#### □ 窓、ドア

- ・ガラスの割れ、施錠、ヒビ、開閉の不具合、落書きなど

#### □ バルコニー、ベランダ

- ・床材・手すりの異状(腐朽、たわみ、サビ、ぐらつきなど)

#### □ 外壁

- ・外壁材の異状(穴、浮き、ハガレ、ヒビなど)

#### □ 土台・基礎

- ・基礎、土台の異状(ヒビ、割れ、腐朽など)

#### □ 家のまわり

- ・塀の異状(傾き、割れ、ヒビなど)
- ・雑草や樹木の繁茂
- ・ゴミなどの不法投棄
- ・衛生害虫等の発生(ハチ、ゴキブリ、ネズミ、シロアリなど)

#### □ 家のなか

- ・雨漏り(天井や床に湿ったシミができていなど)
- ・床の傾き
- ・カビの大量発生
- ・ドアなどの開閉の不具合
- ・壁紙が波を打っている

点検日 年 月 日

## いわき市医師会から皆様へ

### 《第44回》 治療可能な認知症 (Treatable Dementia)

中野内科クリニック 院長 中野 庄内先生  
医学博士

「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。

認知症は、一度正常に達した知的機能が後天的な脳の器質的障害により進行性・不可逆性に低下し、日常生活や社会生活に支障をきたすようになった状態である。認知症を来たす疾患は、アルツハイマー病が有名で、次いで脳血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症などが続く。

しかし、認知症の中には、適切に診断し治療を行うと回復が見込めるものが約10%弱あることが知られている。それをTreatable Dementia(以下TD)という代表的な疾患を紹介する。

内科的疾患では、ビタミン不足・甲状腺機能低下症・低血糖・尿毒症・肝性脳症などがTDの原因となり鑑別が必要である。特にビタミンB1とB12欠乏が認知機能を低下させる。

B1欠乏はワエルニッケ・コルサコフ症候群を来し、作話・健忘症などを呈する。B12不足では、脊髄や末梢神経が障害されるが認知機能障害も合併し、胃切除後の患者に発症しやすい。これらはビタミンB1やB12の非経口大量投与で改善する。甲



状態腺機能低下症も認知機能の低下を認めるが、甲状腺ホルモンの補充療法で回復する。

正常圧水頭症や慢性硬膜下血腫でも認知機能が低下するが、脳外科的手術で治療可能である。

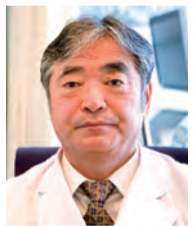
うつ病でも思考停止が主症状になると記憶力低下を訴えるが、これも適切な判断と治療により回復が可能である。

最後に、高齢者で多数の薬剤が処方されている例では、肝機能や腎機能が低下して薬剤代謝が障害されており、薬によっては薬剤誘発性の認知機能障害を惹起することがあり注意を要する。

#### 中野内科クリニック

院長 医学博士 中野 庄内先生  
いわき市平字鍛冶町13 国府田ビル3F  
0246(22)7200

神経内科専門医としてパーキンソン病や脊髄小脳変性症などの治療、啓もうにあたりま  
たつていま  
す。震えや麻痺、頭痛、めまいなどの症状はご相談ください。



## Enjoy Exercise

### 簡単に出来るスクワットで冬太り解消。音楽に合わせて楽しく全身の脂肪燃焼を!

お尻や太ももなど大きな筋肉が集まる下半身と、上半身は肩甲骨まわりを中心に動かすと効果倍増です(^^)

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  
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** 基本のスクワット。今回は脂肪燃焼が目的なので膝の曲げ伸ばしは、あまり深くせず軽めに屈伸。※膝を曲げた時に、つま先より膝が前に出ないように気をつける。両手は始めは腰に手を当て行うのが◎。慣れてきたら頭の後ろに両手を当て負荷をかけてみましょう!!



**B** 上半身の動きを足します。両手を組み、足の動きと同時に両手も上下させる。両手に何かを持ち、振り落としたり⇄持ち上げるような感覚で肩甲骨まわりを意識し、『褐色脂肪細胞』を刺激して脂肪燃焼を目指します。始めは30秒からやってみましょう!!



**C** ①真ん中で軽くスクワットしたら②右斜め上に伸びます。③真ん中④左斜め上と繰り返していきます。音楽に合わせてリズムカルに!! ※普段はあまり動かさない腰周りを伸ばすことで、気になる腰肉にも刺激が入ります!!腕を上げる時は耳の横の位置を通るのがベストです。

# 2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。



2023年1月25日現在

## ▶休日当番医

2/5日	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	小野整形外科医院	9:00~17:00	平谷川瀬	22-2414
	石井脳神経外科・眼科病院	9:00~17:00	小名浜林城	58-3121
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
11日 建国記念の日	さかもと内科胃腸科クリニック	9:00~17:00	常磐関船町	72-2022
	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
	さいとう内科クリニック	9:00~17:00	佐糠町	77-1001
	はたの眼科	9:00~17:00	常磐関船町	42-2040
12日	須田医院	9:00~17:00	小島町	27-6060
	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
19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
	いづかクリニック	9:00~17:00	小名浜中町境	52-2225
23日 天皇誕生日	榑田病院	9:00~17:00	榑田町	63-3202
	吉成内科	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	42-2220
	磐城中央病院	9:00~17:00	小名浜南富岡	53-3511
	花田内科クリニック	9:00~17:00	錦町	62-5000
26日	常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	81-5522
	ごらい耳鼻咽喉科	9:00~17:00	小島町	85-5031
	西山眼科医院	9:00~17:00	四倉町	32-3722
26日	中央台たなか眼科	9:00~17:00	中央台高久	29-1722
	門屋整形・内科	9:00~17:00	小名浜鳥居北	54-4047
	こうじま慈愛病院	9:00~17:00	錦町	63-5141
	渡辺産科婦人科	9:00~17:00	常磐関船町	42-4567

※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

2/5日	森のこどもクリニック	榑田町	38-7227
19日	いわき草木台総合クリニック	草木台	28-1145
26日	こどもクリニックすずき	泉町	56-6336
3/5日	相原小児科医院	内郷御殿町	26-5551

●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

※400mL献血のみ受付

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

※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。

2/8水	9:00~16:30	スパリゾートハワイアンズ 日帰り第二駐車場
10金	14:00~16:30	ヨークベニマル内郷店
12日	9:30~11:30 13:00~16:30	イオンいわき店

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**

19日	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター
26日	9:30~11:30 13:00~16:30	イオンいわき店

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)



## 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

新型コロナウイルスワクチン接種は3月31日(金)で終了予定です(1月20日時点)。接種を希望する方は早めの予約をお勧めします。

新型コロナウイルスの接種は、期間が定められており、令和5年3月31日で終了予定となっています(1月20日時点)。接種体制は縮小され始めており、終了日が近づくとつれ、さらに接種会場や接種日が減少する見通しです。接種を希望する方は早めにご予約ください。



## オミクロン株対応ワクチンは1人1回のみの接種です

**接種券が届いていない方の接種はできません**

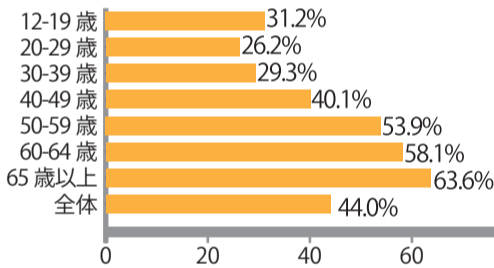
- ▶市では、接種可能な方へ3回目以降の接種券を送付しています。
- ▶オミクロン株対応ワクチンを、3回目または4回目に接種された方は、接種終了となりますので、次の接種券は発行されません。

## 接種対象とワクチン

【対象】1.2回目の接種を完了した12歳以上の全ての方で、最後の接種日から3カ月以上が経過している方  
▶オミクロン株対応2価ワクチンは、1人1回しか接種できません。

ワクチンの種類	3回目以降の接種		
	12歳以上	12~17歳	18歳以上
ファイザー社ワクチン	○【従来型】	○【オミクロン株対応型】	○【オミクロン株対応型】
モデルナ社ワクチン	○【従来型】	○【オミクロン株対応型】	○【オミクロン株対応型】
武田社ワクチン(ノババックス)	○【従来型】	×	○【従来型】 ※3回目以降の接種はオミクロン株対応2価ワクチンが基本だが、選択肢として接種可能

## 年代別 オミクロン株対応ワクチン接種率



オミクロン株対応ワクチンについて、特に若年層の接種率が低くなっています。重症化予防や、短期間ではあるものの感染・発症予防に効果的とされていますので、接種券をお持ちの方で未接種の方は、積極的に接種をご検討ください。

## 相談・お問い合わせは…

いわき市新型コロナワクチン接種コールセンター(予約・一般相談)  
フリーダイヤル **0120-053-500** (9:00~17:00 土日祝含む)



○【県】新型コロナワクチン副反応コールセンター  
フリーダイヤル 0120-336-567 (9:00~20:00 土日祝含む)

○【県】子ども(小児接種)相談窓口  
フリーダイヤル 0120-191-567 (9:00~20:00 土日祝含む)



○【県】一般相談  
フリーダイヤル 0120-567-177 (平日 8:30~21:00 土日祝は 17:15まで)



## 正社員・パート募集

### ■ 専業社員

- 配達・集金・営業・読者管理※委細面談
- 資格・給与等、店舗により異なります

### ■ 男女配達員パート

- 就労時間・時給等、店舗により異なります

### \*同時募集 集金員パート\*

※その他、詳細は面談にてお気軽にお問い合わせ下さい。

情報誌La・暮らすは毎月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	湯本新聞販売センター 常磐湯本町字天王崎46の3	44-1761

いわきNT

泉

小名浜

榑田

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
毎日民報榑田販売センター 榑田町中央1丁目4-5	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。



今月のテーマ 老眼鏡

歳を重ねると避けては通れない現象の1つに、「老眼」があります。老眼鏡や遠近両用眼鏡などは「見え方」を快適にしてくれるお助けアイテムですが、その一方で「使いづらい、苦痛」という声も聞きます。快適な人とそうでない人の違いは、一体？「メガネ・補聴器の内山」取締役営業本部長で1級眼鏡作製技能士の高橋功さんに伺いました。

レンズの種類

まずは、レンズの種類についてお話しします。一口に眼鏡といっても、レンズには種類があります。①遠方用：遠視、近視、乱視の方が遠い距離を見るために②近方用：手元などを見るために、近い距離にピントを合わせたものこの2つは「単焦点レンズ」といいます

③遠近両用：近い距離から遠い距離まで、1つの眼鏡ですべての距離を見たい方に

④中近室内用：手元から、2〜3m離れた中距離までを見るために。室内仕事や家事に

⑤遠中近両用：遠近両用と中近室内用を、足して2で割ったような、バランスのよいレンズ。「近くも見たいが車も運転したい」などという方に

⑥近方用アシスト：「スマホレンズ」とも呼ばれる。スマホなどを長時間利用する際にピント調節を助け、目に余力を付けて眼精疲労を軽減させる

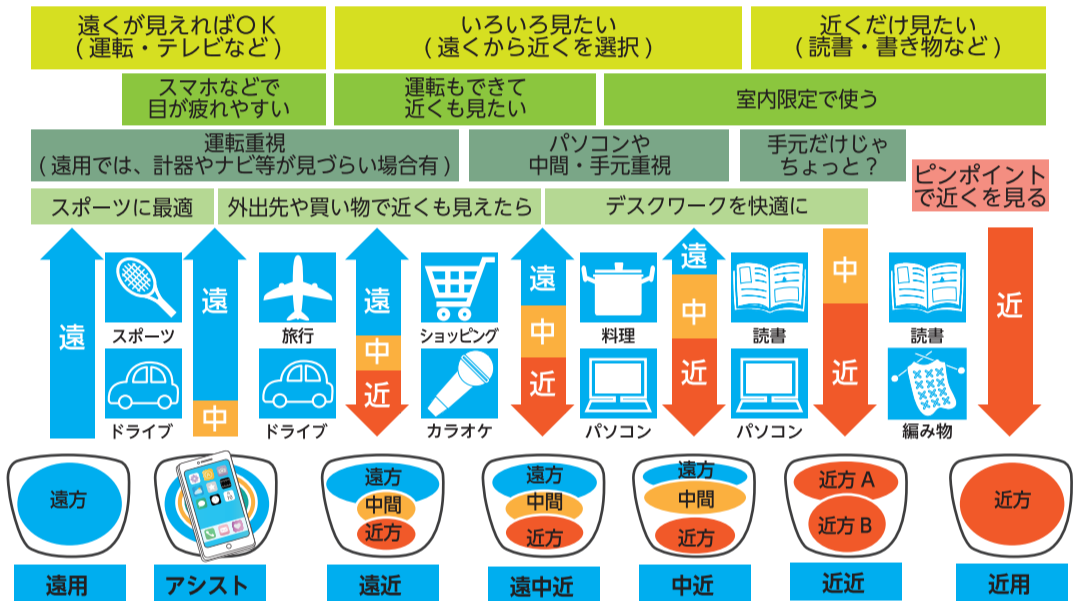
⑦近近デスクワーク用：手元から、少し離れたパソコン画面までの距離。室内でのデスクワーク用に

③〜⑦は「多焦点レンズ」です。この7種類の見え方から用途に合ったご提案をしながら、お客様それぞれの目に関して、視力をはじめ焦点や左右のバランス、瞳と瞳の距離など、さまざまな状態を調べ、その方に合った老眼鏡を仕上げさせていただきます。

問診から始まり問診で終わる

針仕事とデスクワークでは見たい距離が違います。何をどのくらいの距離で見たいのか、使われる方の主訴を知ることが大切です。また、人それぞれ異なる生活スタイルによって、見え方を調整するさじ加減

七つの見え方問診シート



良い眼鏡づくりは「問診から始まり問診で終わる」ことが大切だと考えます。特に多焦点レンズは、きめ細かな問診によるオーダーメイドが「快適」な使い心地につながります。

眼鏡店は「半医半商」

眼鏡店は「半医半商」といわれます。目の不調や眼鏡の不具合は、目の疲れ、頭痛、体の変調を招きます。目を安易に考えてしまいがちですが、五感の一部である重要な機能です。その大切な目に1年365日掛けるのが、眼鏡です。丁寧に選んでみませんか？

お店や眼鏡選びのポイント

初めて老眼鏡を掛ける方は、基本的に眼科医を受診することをオススメします。ほぼ9割は老眼ですが、中には別の病気が隠れている場合があるからです。眼科医から出してもらった処方箋をお持ちになっても、もちろん直接、眼鏡店に来店されても大丈夫です。

眼鏡店は、ご説明したように問診が出来るの良し悪しに繋がりますので、丁寧なコミュニケーションと、よく話しを聞いてくれるところを選ぶのが大切です。フレームもレンズの種類やお顔との相性などを考慮しながら、より効果的なものをアドバイスしてくれます。

老眼鏡は雑貨店などでも超低価格で手に入りますが、価格に合った簡易的なものですので、掛けっぱなしでなく「名前を書く」「値札を見る」など一時的な使い方での目への負担を軽減しましょう。

お医者さま選びと同じで、眼鏡選びは人の一生を変えてしまうといっても大げさではありません。特に遠近両用は、これからの人生の快適な生活を大きく左右します。重い責務が眼鏡店にはあります。

メガネ・補聴器の内山

1級眼鏡作製技能士が各店舗に在籍しております。地域の眼科医様と提携し、地元密着の専門店としてお客様の目をお守りして参ります。



- 植田本店 ☎0246(6)25466
磯原店 ☎0293(4)23794
勿来店 ☎0246(6)52970
鹿島店 ☎0246(6)64976
平銀座店 ☎0246(8)16477

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。

Flower arrangement advertisement for 'Flower & Chocolate' with details on pricing and services.

Blood donation campaign advertisement for AEON Iwakashi store, including dates and locations.

Column article titled '「アキヤについてオモフコト」' discussing career and family life.

# 読者プレゼント

応募締切 2023年2月28日(火)  
 ●当選発表は発送をもって代させていただきます。●プレゼントの発送は3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「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・暮らす」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**

COCOARでスキャンして  
応募用キーワードをゲット!!

## NEWS&TOPICS



### “湯の街フラふらり”残り1か月、みんなで楽しんで!

湯本町の温泉旅館での日帰り入浴と、周辺の飲食店や物販店など60店舗以上が参加している“第7回湯の街フラふらり”が、2月28日まで開催されています。

日帰り入浴専用チケットを含めた5枚綴りのチケットが3,300円(税込)で販売されており、参加店舗ごとに専用のメニューや商品などが用意されています。通常なら1,000円以上の商品がチケット1枚で利用できるお店も…。さらに、豪華賞品が当たる抽選会にも参加できます。この機会に湯本町周辺のお気に入りのお店を探しに、フラふらり街歩きをしてみたいかがでしょうか。チケットの販売店などは下記までお問い合わせください。



湯の街学園祭実行委員会(いわき商工会議所常磐支所内)  
 いわき市常磐湯本町天王崎33-1  
 ☎0246-43-2757

### 3/12(日)に「ひきこもり講演会」 いわき市保健所

仕事や学校に行けず、人との交流がほとんど途絶え社会で孤立してしまう「ひきこもり」、本人だけでなく家族の苦悩も大きく、現代社会の深刻な問題の一つになっています。いわき市保健所地域保健課精神保健係主催の「令和4年度いわき市ひきこもり講演会」が3月12日(日)13:00~15:20(受付開始12:30)から、いわき市総合保健福祉センターで開かれます。来場かオンライン(ZOOM)、希望するいずれかで聴講できます。

「知っておきたいひきこもり~家族や周囲ができること~」のテーマで、福島学院大学大学院心理学研究科の佐藤佑貴教授が講演します。また、市内のひきこもり相談・支援機関の情報提供・紹介を行います。聴講希望者は下のQRコードかHPからお申し込みください。定員は会場聴講15人、オンライン100人。申し込み先着順で、締切は3月6日(月)です。

いわき市保健所地域保健課精神保健係  
 申し込み 市HP「令和4年度ひきこもり支援対策」内からお申込みを  
 問い合わせ ☎0246-27-8557



### 黒毛和牛“うねめ牛”取り扱い開始!焼肉だいにんぐ凩

2022年10月にオープン後、高い人気の常磐湯本町(常磐支所そば)の“焼肉だいにんぐ凩”では、このほど福島ブランド牛の“うねめ牛”の取り扱いを開始しました。

福島県の上位互換雌牛限定の“うねめ牛”の指定生産者は県内に7名のみで、こだわりの希少肉です。丹念に20か月間飼育され、精肉後は関東や関西の市場で大部分が押さえられており、なかなか流通しないプレミアム和牛で、肉質等級4以上または最上級5にも選ばれることもある肥育農家こだわりの厳選肉となっています。

シャトーブリアン9,900円、牛ヒレ6,160円、極カルビ4,400円など、8品取り揃えられています。(金額は税込)  
 特別な記念日に“うねめ牛”でお祝いしませんか。



焼肉だいにんぐ凩  
 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/毎週月曜日・第1火曜日



### La・暮らす編集室が感謝状をいただきました!

La・暮らす編集室はこのほど、防犯に関する広報活動が認められ、いわき中央警察署から感謝状をいただきました。贈呈式には同編集室を運営する常磐共同ガス株式会社から小野寺智勇代表取締役社長が出席、板垣靖志署長から感謝状を受けました。

同編集室は「元気に楽しく!健康な暮らしを応援する生活情報誌」と銘打って健康や医療、介護、暮らしをテーマにしたフリーペーパーを毎月1回、発行しています。昨年11月号では「ストップ!なりすまし詐欺」を展開し、同署への取材のもと、昨今の詐欺の種類や手口、予防に向けたアドバイスなどを特集しました。今年1月号からは「いわき中央警察署だより」の連載をスタート。同署の協力を得ながら、昨今の犯罪や事故等の傾向や、安全への備えなどをご紹介いただいています。

読者のみなさま、協賛・取材等にご協力いただいております関係者のみなさまにこの場を借りてお礼申し上げますとともに、これからも、みなさまの暮らしの一助となるべく、有意義な誌面づくりに努めて参ります。



おかげさまで23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。

現在、美容外科は受診する人が年々増えています。全国の都道府県でも美容外科を標榜しているクリニックが増えたこと、いざ相談に行きたくても、実際にどの医師がいいのか迷ってしまうことも多いと思います。

日本美容外科学会や日本形成外科学会では、一定年数以上の美容外科医や形成外科医としての経験年数や症例数、学会発表や医学論文などに実績のある医師に、学会専門医という資格を与えています。つまり、その分野において十分な技術と知識を兼ね備えた医師であるということが専門医によって認定されています。専門医は、患者さんのために、ねに医療技術の研鑽に時間を惜しんでいません。学会の専門医について、内科や外科など他の診療科と同様に、信頼のおける医師選別の一つの基準にされてはいるかが、どうか、日本美容外科学会や日本形成外科学会の専門医であるかどうかは、公式ホームページにももちろん、直接クリニックに問い合わせたり、院内に認定証などが掲示されているかどうかなどで確認してみてください。最近では、各SNSを利用して、いろいろなドクターが診療に関する情報を発信していますので、考え方や実績や経験などを参考にすることができます。

治療費用の目安

二重まぶた(埋没法).....	44,000円~	脂肪吸引1ヶ所.....	187,000円~
二重まぶた(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	多汗ボトックス注射(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(モチバシリコン).....	517,000円~	フォトフェイシャル.....	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

Instagram @town\_clinic

## 職員さんのおすすめ:「カツサンド」

カツが肉厚で驚きです!自家製のソースがしつかり染み込んでいます。カツサンドのカツだけでなくソースにも注目して食べてみてください。

私たちのおすすめ:「ホワイトパンダ」

お子さんにも人気!パンダのクッキーが乗っています。おのホワイトパンダは生クリームと牛乳を使用し、創立当初と変わらずとても濃厚なミルクの味わいです。

フルクテン(社会福祉法人ゴールドデンハープ)

住所:いわき市平字菱川町5-8  
 TEL:0246-211-2741  
 FAX:0246-38-3676  
 メール: fukuten@goldenhar.jp  
 営業時間:10時~15時30分  
 休日:土曜・日曜・祝日  
 URL: https://goldenhar.jp/service/fukuten

今回のリポーター

千尋さん  
 麻奈美さん

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。

フルクテンのパンといえば「ノルウェーパン」と思いますよね?ノルウェーパンに負けない魅力的なパンがたくさんあり、今回は設立当初から愛され続けるパンをご紹介します。

おすすめの商品で紹介した2種類のパンは設立当初からあるパンです。試行錯誤を続けて今でもたくさんの人に愛されるパンになっています。カツサンドには、フルクテンの食パンが使われています。食パンの生地には牛乳が使われており、もちもちと弾力があります。

このほどリニューアルされた人気商品の「チキン南蛮」には、バターロールが使われタルタルソースとチキンとの相性がよく、レタスがアクセントとなっています。

店舗で販売しているパンは、当日作られたパンを販売しているのです。焼きたてを購入することができません。店舗のほかに毎週金曜日12時から保健福祉センターでも販売しています。

今回ご紹介できなかったパンも多くありますので、ぜひ店舗で買い求めください!

美容外科 形成外科 皮膚科

## いわき郡山青森八戸盛岡仙台表参道

# タウン形成外科クリニック

日本美容外科学会認定専門医 医療法人きびたき会 医学博士 理事長 石原信浩

いわき市 0120-107-455  
 郡山(全国共通) 0120-107-286

いわき市/TEL:0246-35-7633 郡山院/TEL:024-934-6600 青森院/TEL:017-777-3166  
 八戸院/TEL:0178-61-6825 盛岡院/TEL:019-653-6500 仙台院/TEL:022-225-0777  
 表参道院/TEL:03-5467-0024

■診療時間 AM10:00~PM7:00(日・祝はPM6:00まで)

かざす ※院内の様子が見られます。

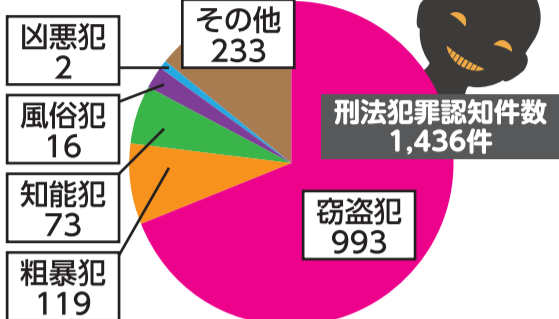
# いわき中央警察署だより

2 今月のテーマ

## いわき市内の犯罪情勢

Q 令和4年中のいわき市内における刑法犯の発生状況は?また、いわき市内ではどのような犯罪が増加していますか?

A 図のとおり。



令和3年と比べ窃盗犯が148件増加しています。特にいわき市では、「車上ねらい」と「自動車盗」が増加しています。

Q これらの犯罪についてどのような対策が考えられますか?

A 「車上ねらい」の対策として…「車両の確実な施錠」「貴重品を車内に置かない」などがあります。「自動車盗」の対策として…「イモビライザーの設置」「ハンドルロックやタイヤロックの設置」などがあります。

Q 令和4年中のいわき市内におけるなりすまし詐欺被害はどのくらいありましたか?

A いわき市内のなりすまし詐欺については、17件、5,595万円の被害がありました。令和3年と比較し件数は同じですが、被害金額は2,805万円増加してしまいました。

その手口は、「キャッシュカード詐欺盗」が8件、「オレオレ詐欺」が5件、還付金詐欺が2件、架空料金請求詐欺及び預貯金詐欺が各1件でした。

最も多い「キャッシュカード詐欺盗」とは、警察や行員、市役所職員などを名乗り「キャッシュカードが不正に利用されているので使えないようにする」などと言って自宅を訪れ、隙を見てキャッシュカードをすり替える等して盗み取る手口です。

Q なりすまし詐欺の被害に遭わないため、どのような対策が必要ですか?

A なりすまし詐欺の犯人は、自分の声を録音されるのを嫌います。そのため、留守番電話を設定したり、自動通話録音機を設置したりすることが被害防止に有効です。

なりすまし詐欺の手口は日々変化しています。「自分はだまされない」と過信することなく、「誰しもが被害にあう可能性がある」と考え、最新の手口情報を把握しておきましょう。

Q 最新の情報はどのようにして知ることが出来ますか?

A 警察では「POLICEメールふくしま」というメール配信サービスを実施しています。登録していただくと、なりすまし詐欺や不審者に関する情報などの各種警察からの最新情報を受け取ることができます。ぜひ登録してください。

### 警察からのお知らせはPOLICEメールふくしま!

なりすまし詐欺・犯罪発生・不審者・地域防犯・交通安全・防災・お知らせなど、各情報を発信中!  
詳細・登録はコチラから

福島県警ツイッターでも最新の情報を配信しています

いわき中央警察署 ☎ 0246-26-2121



## 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 50分



### バレンタイン2023 イチジクとクルミのガトーショコラ

happy recipe #070



#### 【材料(5号)】

- 板チョコレート……………100g
- ヨーグルト(プレーン)…100g
- 卵……………3個
- きび砂糖……………40g
- ココアパウダー……………10g
- おからパウダー……………15g
- ドライイチジク……………60g
- クルミ……………10個

#### 【道具】

耐熱ボウル、ボウル、ハンドミキサー、泡立て器、ゴムベラ、粉ふるい(茶漉し)、スケール

#### 【下準備】

- ①型に敷き紙を敷く。
- ②卵を卵黄と卵白に分け、卵白をボウルに入れて冷蔵庫で冷やす。
- ③ココアパウダーとおからパウダーを粉ふるい(茶漉し)でふるう。
- ④クルミは粗みじん切りにする。

#### 【作り方】

- ①イチジクを1/4に切り、型の底のまわりに敷き詰める。
- ②チョコレートを耐熱ボウルに入れ、600Wの電子レンジで1~2分ほど加熱し混ぜて溶かす。溶けきらなければ追加で10秒ずつ加熱し溶かす。
- ③②にヨーグルト、卵黄(1個ずつ加える)、ココアパウダー、おからパウダー、クルミの順に加えて泡立て器で混ぜ合わせる。
- ④別のボウルで卵白をハンドミキサーで泡立て、きび砂糖を3回に分けて加えながらメレンゲを作る。

- ⑤泡立て器からゴムベラに持ち替え、③に④を3回に分けて加え、泡をつぶさないように混ぜ合わせる。
- ⑥⑤を型に流し入れ、180度に予熱したオーブンで30~35分焼く。焼き上がったら10~20cmほどの高さから型ごと台に落とし、衝撃を与える。
- ⑦型に入れたまま粗熱を取り、粗熱が取れたら冷蔵庫でしっかり冷やす。

#### ★おまけレシピ★ アッサムチャイ

#### 【材料(2人分)】

- アッサム茶葉……………小さじ3
- 水……………50ml
- 牛乳……………400ml
- おろし生姜……………小さじ1
- 砂糖またはハチミツ…お好み(A)
- クローブ……………小さじ1/2
- シナモン……………小さじ1/2
- カルダモン……………小さじ1/2

#### 【作り方】

- ①Aを軽く砕く。
- ②ミルクパンに①と水を入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にして2分煮出す。
- ③茶葉と生姜を加えてさらに2分煮出す。
- ④紅茶の色がしっかりと出て、生姜の香りが立ってきたら牛乳を加える。沸騰しそうになったら一度火を止める。
- ⑤砂糖またはハチミツを加え、再び弱火にかけ温まったら茶葉を漉してカップに注ぐ。



スマホをかざすと  
料理の裏ワザ動画が見られます!



#### 豆知識

古くから漢方としても使用されるイチジクは、豊富な栄養素を含んでいるので「不老長寿の果物」と呼ばれています。フィシンというタンパク質分解酵素が含まれていて、食事の分解、消化や吸収を促進するためダイエットにも効果抜群です。食物繊維が多いので、便通を改善する効果もあります。栄養価が高く、食べ過ぎると下痢や胃痛を起こす可能性があるため一日2粒まで。食べすぎにはご注意ください!



# 2023 新春プレゼントキャンペーン

キャンペーン期間 2023年1月5日(木)~2月末まで

@guruttososo  
フォロー & リツイートをして

- 1等 ハワイアンズペア入場券 5組
- 2等 モバイルバッテリー 5名

豪華賞品GET!!



イ・イ・ト・ゴ!!!  
探せる

毎日  
配信中!



ポータルサイト運営を通じ、相双地区の復興を支えます。

相双地区の  
情報満載



掲載店募集中

お問合せ

gurutto.so@gmail.com

