

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。



RELENTLESS 容赦なく、挑み続ける

いわきFCは(株)いわきスポーツクラブ(大倉智代表取締役)が運営するプロサッカーチームです。いわきとの絆は2011年に遡ります。東日本大震災の発生からまだ日が浅い中、同クラブの親会社である(株)ドームの安田

「スポーツを通じて社会価値を創造する」という志を持っていわきに根付き、浜通りをホームとして、サッカーのみならず、地域づくりにも懸命に汗を流しているプロサッカーチーム「いわきFC」。J2昇格を果たし、先月からJ2リーグが始まりました!「これから応援を楽しんでみたい!」というファン初心者、サッカー初心者の方も多いため!そこで、(株)いわきスポーツクラブでいわきFCの軌跡を振り返りながら、選手の皆さんのご紹介と、観戦の楽しみ方を教えてもらいました。スポーツの感動は世代や垣根を超えます!一緒に応援しませんか?

いわきを元気にしたい!いわきFC誕生秘話



秀一CEO(現相談役)らは、燃料満タンの車に支援物資を詰め込み、「行ける所まで行こう」と東北に向かいました。そして、たどり着いたのが小名浜でした。悲惨な光景を目の当たりにし、「復興のために何かやりたい」と決意。スポーツブランド「アンダーアーマー」の物流拠点をいわきにつくり経済や雇用の支援を開始しました。さらに2015年、同クラブを設立して福島県社会人リーグ3部「いわきFC」の運営を引き継ぎ、被災地の希望のシンボルとしての大きな息吹を吹き込んだのです。その活躍は目覚ましく、2022年にJリーグに参入すると、1年目でJ3優勝。今季J2昇格を果たしました。

いわきFCは今、いわき、そして浜通りの盛り上がり、重要な存在となりました。

現在はいわき市をはじめ、広野町、楢葉町、富岡町、川内村、大熊町、双葉町、葛尾村、浪江町をホームタウン(本拠地)として、元氣と希望をもたらしています。プレーだけではなく、地域でのイベントやボランティア活動などにも積極的に参加し、地元とのふれあいも大切にしています。また、いわきFCアカデミー、いわきスポーツアカデミー、いわきFCアカデミーも開設。子どもたちのために、スポーツを通して豊かな人間性の育成を目指しています。



今月の特集テーマ

いわきFC

index

- P1~3 RELENTLESS 容赦なく、挑み続ける
- P4 いわき医師会から皆様へ
- P5 健康カレンダー Healthy Action
- P6 ライフチャンネル
- P7 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AR再生用無料アプリ **COCOAR2** 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!!

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 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)

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

いわきFCのサッカーを楽しむ!

今シーズンはスタジアムで応援してみたい...そう思っている方も多いのでは?...



楽しみ方①: 試合観戦の魅力

「いわきFCのプレーの特徴は攻撃的なことです。早く、強く、倒れない、止まらない。魂の息吹がフットボールです。」

楽しみ方②: 試合以外でも満喫する

「いわきFCの試合では、「サポーター」として盛り上がるのも魅力のひとつ。旗や拍手でのサポーター一体となった応援は、生観戦ならではの醍醐味です!」

楽しみ方③: ファンクラブ

いわきFCでは、2023年のファンクラブ「LOVE



「WAKI」入会を受け付けています。ファンクラブでは各コースを用意。特典グッズや1試合分の観戦チケット、限定イベントなどが付く、初めて入会する方におススメの「レギュラーコース」や、メイン中央席シーズンチケットやホームゲーム駐車場などがプラスされた「プレミアムコース」などが用意されています。詳しくHPをご覧ください。

Player profile for Ryo Endo (DF), number 3. Includes age, date of birth, and club info.

Player profile for Rei Heizumi (DF), number 4. Includes age, date of birth, and club info.

Player profile for Yoshitaka Kondo (FW), number 9. Includes age, date of birth, and club info.

Player profile for Kotaro Arima (FW), number 10. Includes age, date of birth, and club info.

Player profile for Takumi Kawamura (DF), number 16. Includes age, date of birth, and club info.

Player profile for Kaito Tanimura (FW), number 17. Includes age, date of birth, and club info.

Player profile for Yuma Kato (MF), number 22. Includes age, date of birth, and club info.

Player profile for Yuto Yamashita (MF), number 24. Includes age, date of birth, and club info.

番外編

1

いわきFC公式マスコットキャラクター「ハーマー&ドリー」

①ハーマー

常にドリーの頭の上にいる、親友にして教育係。ドリーよりも年下ながら博識でしっかり者。嫌いなものはヘディング。



詳しいプロフィールはこちらから



2

②ドリー

フタバズキリュウ王国の世継ぎ。元気で威勢のいいはずら好き。天然でそっかしく向こうみずな一面も。首が短いことがコンプレックス。好きなことはフィジカルトレーニング。

Advertisement for Akaike ENT Clinic (あかいけ耳鼻咽喉科クリニック) with contact info and location map.

Advertisement for Iwaki Yamanobe Eye Clinic (泉やまのべ眼科) with contact info and location map.

Advertisement for Hata no Eye Clinic (はたの眼科) with contact info and location map.

Advertisement for Yoshinari Clinic (吉成内科) with contact info and location map.

Advertisement for Nagase Internal Medicine and Gastroenterology (長瀬内科胃腸科) with contact info and location map.

Advertisement for Tarō Pharmacy (薬局タロファーマシー) with contact info and location map.

Advertisement for Yamano Clinic (山内クリニック) with contact info and location map.

Advertisement for Murata ENT Clinic (村田耳鼻咽喉科) with contact info and location map.

2023年選手紹介



①身長/体重②生年月日③前所属④ひとこと

©IWAKI FC

田中 謙吾
KENGO TANAKA
GK
①186/78
②1989/12/30
③AC長野パルセイロ
④未だJ2での出場がないので、J2のピッチに立つ

石田 侑真
YUSUKE ISHIDA
DF
①175/73
②2002/11/11
③ガイナレ鳥取
④楽しみでしかないので全力で直向きに頑張ります!!

杉山 伶央
REO SUGIYAMA
FW
①170/64
②2000/3/4
③作新学院大学
④10得点に絡めるように頑張ります

嵯峨 理久
RIKU SAGA
DF
①166/63
②1998/5/27
③仙台大学
④積み重ねてきたものをJ2の舞台で全てぶつけます

速水 修平
SHUHEI HAYAMI
DF
①182/78
②2000/11/11
③常葉大学
④一戦一戦全員で戦い自分の力でチームに貢献します

宮本 英治
Eiji MIYAMOTO
MF
①173/69
②1998/8/3
③国士舘大学
④どんな相手にも容赦なく挑み続けたい

有田 稜
Ryo ARITA
FW
①185/77
②1999/8/28
③国士舘大学
④見に来てくれた方にまた来たいと思ってもらえるプレーをしたい。勝つ事しか考えていない

楠木 瑞生
Mizuki KANBAKI
MF
①173/65
②2000/5/28
③拓殖大学
④試合に出てチームの勝利に貢献する。J1に行く

山口 大輝
Daiki YAMAGUCHI
MF
①175/68
②1997/11/2
③流通経済大学
④絶対に勝ちます

加瀬 直輝
Naoki KASE
MF
①167/56
②2000/6/7
③流通経済大学
④いわきFCの勝利のために泥臭くがむしゃらに戦います!

吉澤 柁
Shu YOSHIZAWA
FW
①176/77
②1998/10/21
③作新学院大学
④楽しむ

岩瀬 弘人
Hiroto IWABUCHI
MF
①177/73
②1997/9/17
③仙台大学
④ピッチ外でもチームの力になる

永井 颯太
Sota NAGAI
MF
①169/59
②1999/8/15
③流通経済大学
④自分の出せる力を出し、毎試合全てをかけて戦います

高木 和徹
Toru TAKAGIWA
GK
①185/80
②1995/4/15
③東京ヴェルディ(期限付き移籍)
④スタートダッシュする

芳賀 日陽
Hiyoshi HAGA
MF
①168/60
②2000/7/30
③作新学院大学
④ホームで勝利を!

坂元 一渚瑠
Iori SAKAMOTO
FW
①184/68
②2004/11/22
③報徳学園高校
④開幕から試合に勝利に貢献する

宮崎 幾笑
Kiwa MIAZAKI
MF
①176/65
②1998/2/17
③フアジャーノ岡山(期限付き移籍)
④10得点

辻岡 佑真
Yuma TSUJIOKA
DF
①183/83
②2001/12/9
③環太平洋大学(2024年加入内定)
④挑戦者としてチャレンジし続けます!

黒宮 渉
Wataru KUROMIYA
MF
①184/80
②1998/12/21
③作新学院大学
④レベルの高い相手にどれだけやれるのか、どれだけ成長できるのか楽しみです。目指すのは優勝!

鹿野 修平
Shuhei SHIKANO
GK
①183/73
②1999/8/27
③流通経済大学
④開幕から試合に出られるように頑張ります

下田 栄祐
Yoshihiro SHIMODA
MF
①178/74
②2004/5/5
③鹿島アントラーズ
④いわきFCの為に戦います

江川 慶城
Genki EGAWA
DF
①180/75
②2000/4/2
③京都サンガF.C.
④京都にいた時は1試合も出られなかったのですが、まずは試合に出て活躍したい

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 お気軽にお問い合わせ下さい

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

皆様の店のPRに ARで集客UP!
スマホを使って 印刷物から動画やHPへ誘導

さまざまな場面で 効果を発揮します!

観光パンフレット 観光名所を動画や文章で説明。外国人向けに英語での音声ガイドダンスなどにも活用。

飲食店のメニュー お得なクーポンやカロリー表示や食材の産地情報などに。スタッフのオススメ情報などにも。

名刺・カード 限られたスペースで表現できない場合、動画で効率よく情報公開。HPやブログへの誘導にも。

お問合せ、ご相談は、La暮らす編集室まで

医療法人 心生会 **織内 医院**
理事長・院長 織内 竜生 内科・消化器内視鏡学会専門医
医師 織内 素生

内科 胃腸科 循環器科

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~11:30	●	●	●	●	●	●
14:00~17:30	●	●	●	●	●	休

●休診日: 日曜日・祭日・土曜午後

介護保険指定 通所介護部 織内スパデイサービス

胃・大腸内視鏡、禁煙・無呼吸外来を行っています。

HPはこちら <http://sinsei-kai.jp>

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 www.iwakishirinri.jp
《植田会場》金曜日開催 www.iwakishirinri.jp

事務局 TEL 024-924-1431 FAX 024-924-1535 詳しくはホームページまたはFacebookで www.iwakishirinri.jp

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 **レンガ通り 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。

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。

88-8920 千972-8325 常磐白鳥町寺丁23番地の4

84-8775 千970-8026 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栗16番地の17 ☎(0246)89-3288 ☎89-3337

「いわきワクワクプロジェクト」など始動

今シーズン、(株)いわきスポーツクラブはスパリゾー...

一方、いわき市も「サポーターウエルカム事業」を展開...

また、JR湯本駅からホームスタジアムのいわきグリーンフィールドまでの歩道...

La暮らし読者に向けてメッセージ

最後に読者の皆さまに向けてメッセージを頂きましたのでご紹介いたします。

日頃より皆様の温かいご声援、ご支援を賜り、誠にありがとうございます...



大倉 智 代表取締役

1 在籍経験のある11のクラブが参戦します。さらなる激闘が我々を待ち受けていることでしょうか。

それでも、どんなに強い相手であろうと当たり前前のようにに全力で立ち向かっていきます。ご期待ください。今シーズンもいわきFCに変わらぬご声援、ご支援をよろしくお願い申し上げます。



村主 博正 監督

いわきFCの「90分間止まらない、倒れない」闘いをし、頂点を目指したい。今シーズンからは、声出し応援も全席で可能となり、更なる熱狂空間が生まれると思います。ぜひ、今年も選手と共に闘ってください。



山下 優人 キャプテン

ホームで開幕戦を戦えることに感謝していますし、ワクワクしています。

たくさんの方に試合を見てもらいたいですし、見に来てよかった、また来たいと思えるようなプレーを皆さんに披露出来るように全力で戦いたいです。



サッカーJ2は2月18日に開幕し、いわきFCは初舞台での初戦に臨みました！22チームがしのぎを削るJ2で、11月12日まで全42試合の闘いを繰り広げます。今シーズンの試合日程は右のQRコードからご覧ください。



3月号読者プレゼントキーワード がんばれいわきFC

RELENTLESS 容赦なく、挑み続けろ

【スローガンに込められた想い】今年が特別なわけじゃない。我々は誕生したその瞬間から絶え間なく、厳しい挑戦を続けてきた。あらゆる困難に屈することなく、容赦なく立ち向かってきた。なぜなら、我々は挑戦者だから。

いわき市医師会から皆様へ
【第45回】ちょっと怖い話
みちや内科胃腸科 齊藤 道也 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、地域での取り組みや、いわきの現状などをご紹介いたたくコーナーです。

1947年 49年生まれの団塊の世代が全て75歳以上の後期高齢者になる、現在約1500万人の後期高齢者人口が約2200万人に膨れ上がる日本超高齢化社会となる2025年問題が、まさに今起きています。

先進国でこの一見避けられない当たり前に起こると予想される事情は、実は裏の問題があります。つまり「ケアされる側」が急増するということは、少ない人口構成の「ケアする側」も実は大量に不足するのです。

共働きやシングルが増え、これからは働きながら介護をする「ビジネスケアラー」が担い手の中心となってきます。厚生労働白書の最新推計では、2040年までに医療や介護などの人材は100万人以上不足するとされていますが、この分野の改革は遅く確保は簡単ではありません。政府の規制改革推進会議は、施設の人員配置基準の見直しを含む議論をスタートしたものの実現への道筋は見えません。人手不足と圧倒的スピード



でのデジタル革命が同時進行する今、議論が長引くことは、「介護需要爆発」に直面することになります。介護サービスを利用できない高齢者が大量にあふれ出る日本列島は、まさに大きな寒気団が日本上空に立ちこめるようです。

この分野にいわき市で働く人材確保のために意識付けとなる教育も幼少期から必要で不足で、AIは何ができていて利用することで何が変わるのか。

2025年問題の向こうにあつた団塊の世代の子供達から65歳以上となる2040年問題も遠からぬ問題です。今問題の解決への糸口を見つければ、社会は明らかに停滞する可能性が強く、自治体の担当者には危機感を持っています。平均年齢が上昇し続けるわれわれ地方医師会開業医は、未来を見据える事が難しい側面があるのも実情です。

地域総力戦で立ち向かう意識をこれからの未来を担う子どもたちを含めた地域の人たち、つまり読者の皆さんが強く持たねばなりません。

医療法人済済会 みちや内科胃腸科 齊藤道也 先生

いわき市小名浜住吉字道下33-1 0246(58)4180



日本スポーツ協会公認スポーツドクター・日本禁煙学会理事 福島県医師会常任理事・いわき市医師会副会長・東日本国際大学客員教授・Topaco・reeふくしま代表理事・福島県医師会タバコ関連問題対策委員会委員長

Spring bouquet advertisement with floral images and contact information for 'Spring Bouquet'.

AEON Iwaki Blood Donation Campaign advertisement for March 19th, including location and time details.

Editorial column 'VOL.23' titled 'Thank you, Iwaki FC' by Takahashi Tomohiro, discussing the club's challenges and fan support.

3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。



2023年2月21日現在

▶休日当番医

3/5日	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	洋向台クリニック	9:00~17:00	洋向台	55-5150
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
	常磐腎臓泌尿器クリニック	9:00~17:00	常磐下船尾町	43-1200
	こまつ眼科クリニック	9:00~17:00	内郷高坂町	27-2800
12日	すみのやリウマチ整形外科医院	9:00~17:00	小名浜住吉	58-1154
	榊田病院	9:00~17:00	植田町	63-3202
	いわき湯本病院	9:00~17:00	常磐湯本町	42-3188
19日	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
	こうじま慈愛病院	9:00~17:00	錦町	63-5141
	常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	81-5522
21日 香分の日	小名浜生協病院	9:00~17:00	小名浜岡小名	53-4374
	いわき草木台総合クリニック	9:00~17:00	草木台	28-1145
	小松医院	9:00~17:00	遠野町上遠野	89-2041
26日	中央台たなか眼科	9:00~17:00	中央台高久	29-1722
	磐城中央病院	9:00~17:00	小名浜南富岡	53-3511
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
	春山医院	9:00~17:00	常磐下湯長谷町	44-4011
4/2日	矢吹病院	9:00~17:00	佐糠町	63-1818
	大楽クリニック	9:00~17:00	常磐白鳥町	85-5916
9日	榊田病院	9:00~17:00	植田町	63-3202
	いわき湯本病院	9:00~17:00	常磐湯本町	42-3188

※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

3/5日	相原小児科医院	内郷御殿町	26-5551
12日	おおはらこどもクリニック	東田町	63-0001
19日	あおぞらキッズクリニック	小名浜大原	85-5439
26日	むらまつ小児科	常磐関船町	72-0707
4/2日	やまぎわこどもクリニック	郷ヶ丘	28-8686

●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

3/5日	9:00~16:00	マルト高坂店
12日	11:15~13:00	高久公民館
15日	9:00~16:30	勿来市民会館
19日	9:30~11:30 13:00~16:30	イオンいわき店

※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、ご予約による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。



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



小児(5歳~11歳)の接種について

小児用のワクチンは、臨床試験等から有効性及び安全性が確認されていること、海外でも広く接種が行われていること等を踏まえ、日本でも接種が進められています。慢性呼吸器疾患、先天性心疾患等、重症化リスクの高い基礎疾患を有する方については、特に接種が勧められています(接種にあたっては、あらかじめかかりつけ医等とよく相談してください)。

ワクチン接種は、感染症予防等の効果と副反応のリスク双方について、正しい知識を持っていただいた上で、保護者のご判断いただきますようお願いいたします。接種は、保護者の同意に基づき行われます。

接種するワクチンと回数・間隔・対象年齢

区分	2回目接種	3回目接種
ワクチン	ファイザー社(5~11歳用)	ファイザー社(5~11歳用)※1
接種間隔	1回目の接種後、3週間を空けて2回目を接種	2回目接種後5か月以上を空けて3回目を接種
接種対象年齢	1回目の接種日に5~11歳※2	3回目の接種日に5~11歳※3

(※1) 1~2回目で使用した小児用ワクチンと同じワクチンです。オミクロン株対応ワクチンではありません。(※2) 1回目の接種時に11歳だったお子さんが、2回目接種時に12歳になった場合、2回目接種は1回目と同じ小児用ワクチンを接種します。(※3) 1~2回目で小児用ワクチンを接種したお子さんが、3回目接種時に12歳になっている場合、3回目接種は12歳以上用のワクチンを接種します。

【他のワクチンとの接種間隔】

☆新型コロナワクチン接種は、他のワクチン(インフルエンザを除く)との接種間隔を2週間以上空ける必要があります。

【間もなく12歳になる方はご注意ください!】

☆接種券が届いた時は11歳であっても、1回目もしくは、3回目接種日の年齢が12歳になっている場合は、12歳以上用のワクチンを接種します。

接種会場等

個別接種	病院・診療所(10医療機関)
集団接種	いわきグリーンベース 3月25日(土)14:00~15:30(小児の集団接種最終日)

ワクチン接種は予約制です。専用webサイトかワクチンコールセンター、または医療機関(直接予約対応医療機関に限る)へ電話のいずれかの方法で予約してください。

当日の持ち物

・接種券一体型予診票 ・接種済証(予診票の左側部分) ・本人確認書類(お子さんの健康保険証や乳幼児医療費受給者証など) ・母子(親子)健康手帳 ・委任状(保護者が同伴できない場合) ※持ち物に不備があると、接種できない場合があります。

2023年2月20日現在

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	湯本新聞販売センター	常磐湯本町天王崎46の3	44-1761

いわきNT

泉

小名浜

植田

錦

勿来

いわきニュータウン販売所 中央台鹿島3の11の10 31-0620

小田桐新聞店 泉玉露2の12の6 56-5871

阿部新聞舗 小名浜字大原境西97の11 92-4363

毎日民報植田販売センター 植田町中央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
心の健康

日常生活の中には様々なストレスや悩みが存在し、ストレスをためすぎると心の不調として現れることがあります。

今回は「心の健康」をテーマに、みなさんに様々な情報をお伝えしていきたいと思えます。

心の健康度チェック

心の不調はなかなか自分でも気づきにくいものです。この2週間のあなたの心の状態を見てみましょう。下の表でチェックしてみてください。

いかがでしたか？「最近疲れてるな」「しんどいな」と感じる時には、心と体を休ませることが大切です。

3月は自殺対策強化月間です

3月は就職や異動・引越など何かと忙しく、心が疲れやすい時期

心の健康自己チェック表

最近（ここ2週間）の様子についてチェックしてみましょう

A項目	1	毎日の生活が充実していますか	はい	いいえ
	2	これまで楽しんでやれていたことが、今も楽しんでできていますか	はい	いいえ
	3	以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられますか	はい	いいえ
	4	自分は役に立つ人間だと考えることができますか	はい	いいえ
	5	わけもなく疲れたような感じがしますか	はい	いいえ
B項目	6	死について何度も考えることがありますか※死は「自殺に結びつくような死」を意味します	はい	いいえ
	7	気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがありますか	はい	いいえ
C項目	8	最近（ここ2週間）ひどく困ったことや、つらいと思ったことがありますか（それはどのようなことでしょうか）	はい	いいえ

黄色の回答が

- A項目 (①～⑤) 2つ以上
- B項目 (⑥～⑦) 1つ以上
- C項目 (⑧) は内容により判断

いずれかに該当した場合は下記の相談窓口にご相談ください

- 【ストレス対処法の例】
- ・何も考えずに寝る
 - ・好きな音楽を聴く
 - ・体を動かす
 - ・好きなものを食べる
 - ・本や漫画を読む

です。環境の変化によるストレスや疲れが溜まった結果、心や体に様々な不調をきたし、さらには追い込まれた気持ちとなり「自殺」という結果に至る場合もあります。全国では年間約2万人を超える方が自殺で亡くなっており、あなた自身やあなたのまわりの大切な人にも起こり得る深刻な問題だと言えます。

自分に合ったストレスケアを

先に述べたように、私たちは普段、様々なストレスに晒されながら生きています。日常のストレスをゼロにすることは難しいので、大切なのはストレスをうまく対処し、つき合っていくことです。

など色々なものが挙げられます。自分自身に合ったストレスケアの方法はなにか考えてみましょう。

病院受診のタイミング

心の不調はやがて体の不調にも繋がります。「眠れない」「食欲がない」などの症状をほったらかしにしておくのは危険です。「睡眠不足で仕事中に眠くなる。集中できない」など生活に支障が出るような場合には病院への受診を考えてみましょう。

「ゲートキーパー」を知っていますか？

ゲートキーパーとは悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて



必要な支援につなげ、見守る人のことと、「いのちの門番」とも言われています。

【覚えておきたい4つのステップ】

- ① 気づき：家族や仲間の変化に気づいて声をかける
- ② 傾聴：本人の気持ちを尊重し耳を傾ける
- ③ つなぎ：早めに専門家に相談するよう促す
- ④ 見守り：温かく寄り添いながらじっくり見守る

難しい技術は要りません。ちょっとした気づきや声掛けが大切な人の命を救うきっかけになるかもしれません。

保健師から伝えたいこと

心の不調は誰にでも起こり得ることであり、心が弱いせいだと自分を責める必要はありません。大切なのは「早めに不調に気づき、適切な対処をすること」です。心の傷も体の傷と同様、早く手当てをすれば治りも早まります。自分自身で対処が難しい時には、周りの力を頼りながら解決の糸口を探すことが大切です。

いわき市保健所
地域保健課 精神保健係
いわき市内郷高坂町四方木田191
☎(0246)27-8557

心の健康に関する相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。

またいわき市では、YouTubeで、「心の健康チャンネル」と題した動画を配信しています。

相談窓口

心の健康チャンネル

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。

ぐるっと相双

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・コ 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 gurutto.so@gmail.com

La 読者プレゼント

応募締切 2023年3月31日(金)

●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4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

応募方法

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(図または図)
- 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。

※賞品の個人情報は、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。



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



オシャレな隠れ家サロン“mishima平店”OPEN

深夜24時まで営業の隠れ家サロ的な美容室mishimaが、いわき駅前にオープンしました。同店は常磐湯本町のANGELIQUEや泉テラス内、エプリア内の店舗に続く市内4号店となります。

圧倒的な技術力と抜群のセンスで「オトナ可愛い」を提案してくれる、25歳からの大人女性に人気のサロンです。

Hair Designers Salon mishima 平店

いわき市平字白銀町5-9

☎0246-38-6548

営業時間/10:00~24:00

定休日/不定休



子育てと仕事を両立! 女性のための応援セミナー

令和4年度女性活躍推進人材育成講座「第3回働く女性のための応援セミナー」が3月14日(火)14:00~15:30、いわき市総合保健福祉センター3階で開かれます。「楽に!楽しく!子育てと仕事との両立座談会」と銘打ち、社会福祉法人育英会みそら保育園の保育士・事務長で、アンガーマネジメントや更年期ライフデザインのファシリテーター資格を有する伊藤幸恵さんとともに、いかに楽に、楽しく、子育てと仕事を両立させるかを、一緒に話し合います。対象は現在就業中か今後働いてみたい女性。申し込みはメール・ファックス・電話で受け付けています。定員20人で、申込締切は3月12日(日)。

いわき市男女共同参画センター

☎0246-27-8694

詳しくは

QRコードから→



KATEKYOの春の1対1(マンツーマン)体験指導!

塾ナビ総合および個別指導塾ランキング1位と多くの方に選ばれている、マンツーマン個別指導の「KATEKYO学院」では、4月15日まで初めての方を対象に春の1対1(マンツーマン)体験指導を受付中。

科目・内容を自由に設定できる完全個別カリキュラムで、中・高生対象コースは90分×4回が2万円、90分×6回が3万円でお試しになれます。小学生対象コースは1万円から。この機会に地域密着で43年の実績を誇るプロ教師の完全マンツーマン授業を体験してみたいか。また、期間中の本契約なら80分×3回の授業が無料となるスタートダッシュ応援キャンペーン実施中。 ※金額は全て税込

KATEKYO学院

いわき駅前校・いわき倉前校

小名浜校・いわき泉校・植田駅前校

フリーダイヤル0120-00-1111



KATEKYO学院

福島県家庭教師協会

3/4(土) 市文化センターで「浜通りジャズフェス」

『「浜通りジャズフェス2022」コンサート』いわき公演が3月4日(土)15:00から、いわき市文化センターで開かれます。人気アーティストのバックバンドやレコーディングなどでも活躍する若手演奏家有志が「浜通りジャズフェススペシャルバンド」と銘打って、ジャズの人気曲などを演奏します。

同フェスは広野町振興公社を中心に結成された実行委員会が、浜通り地域の振興を目的に2019年度から開催しています。コンサートでは「Nardis」「Palmas」「Play date」などジャズのスタンダードや、「会津磐梯山」「宝島」などバラエティに富んだ楽曲を繰り広げます。料金は一般1,000円、高校生以下500円。購入は同公社で直接か、電話で予約を。

広野町振興公社

双葉郡広野町大字下北迫字大谷地原65-3

☎0240-23-7704(受付時間 9:00~16:45)



担当医を紹介します

おかげさまで23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



いわきタウン形成外科クリニック院長
工藤 勝秀 先生



医学博士 朝日 林太郎 先生

老人性色素斑+
脂漏性角化症(左頬のしみ)
レーザー治療
47歳女性



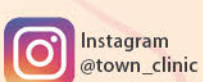
肌のしみ、ほくろ、いぼ、あざ、血管腫の治療
3,300円(税込)より

- | | | | |
|---------------------|-----------|---------------------|-----------|
| 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 | (しみくすみ・赤ら顔)..... | 18,700円 |

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



衣類に花粉を寄せ付けない!

花粉シーズン到来、今年は非常に多いと予想されています。対策には、体や衣服に付いた花粉を払うことが大切とされています。洗濯物の外干しも注意が必要なのです。乾燥機を使いたいところですが、光熱費全体が高騰している今、長時間を要する電気乾燥機はどうしても控えがちに。そこでおススメなのがガス乾燥機です。電気式の1/3の時間で仕上がりが、80℃以上の温風は日光消毒以上の除菌効果があるそうなんです。コインランドリーでも採用されているガス式は仕上がりがふわふわ。何より、家事もラクになっちゃいます。梅雨にも大活躍すること間違いナシのガス乾燥機、取り入れてみませんか? もうひとつ情報です。光熱費高騰の折、「こどもエコすまいる支援事業」「先進的設備導入促進事業」「高効率給湯器導入促進事業」という国の補助金制度が展開中です。エコ住宅設備やガスの断熱リフォーム、高効率型給湯器などの購入補助があります。お問合せは常磐共同ガス(株)創新リフォームフリーダイヤル0120(43)3148へ。

Vol.15

ガス衣類乾燥機

美容外科 形成外科 皮膚科

東京 山形 青森 八戸 盛岡 仙台 表参道

いわき郡山青森八戸盛岡仙台表参道

タウン形成外科 Clinic

日本美容外科学会認定専門医 医家法人さびたさ会 医学博士 理事長 石原 信浩

公式サイト

いわき専用 0120-107-455 郡山(全国共通) 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.0176-51-6925 盛岡院 / tel.019-653-5500 仙台院 / tel.022-225-0777
表参道院 / tel.03-5467-0024

完全予約制

年中無休 土・日・祝日も診療

いわき市平字白銀町 9-1 グランパークホテルバネックス1階

※院内の様子が見られます。

いわき中央警察署だより



3 今月のテーマ
警察官を目指す方へ

暮らしの中には多くの犯罪や事故などの危険が潜んでいます。私たち一人ひとりが安全に関心を持ち、地域の力で大切な人を守りたいものです。このコーナーではいわき中央警察署のみなさんにお話しいただきます。

地域の人々を犯罪から守ってくれる警察官は、私たちが安心して生活を送るのに欠かせない存在です。警察官になるにはどうしたら良いでしょう。

◎ 福島県が求める人物像とは

【仕事や自らの行動の向こう側にはいつも県民がいることを意識できる人】県民全体の奉仕者であることに誇りと自覚を持ち、誰のために何のために仕事をするのかを常に意識することができる人を求めています。

【失敗を恐れずにチャレンジできる人】福島県は東日本大震災からの復興の途上にあり、さらには地方創生の推進にも全力で取り組まな

ければなりません。山積する課題や幅広い業務に果敢にチャレンジし、自ら成長し続ける意欲と行動力を持った人を求めています。

【よく聴き、よく考え、わかりやすく伝えることができる人】県職員の仕事は幅広く、常に組織内外との連携や調整が必要です。多様な価値観を持った人々と誠実にコミュニケーションを取ることができる人を求めています。



◎ 福島県警察について

「福島を支える力強い警察」を基本姿勢に、福島県民が安全で安心に暮らすことができる社会の実現を目指し、「福島県警察」というひとつのチームの中で、職員一人ひとりが全力で勤務しています。警察官は、採用時教養としてまず全寮制の警察学校に入校し、刑法・刑事訴訟法等の法令、各部門の実務、柔道・剣道（どちらか選択）等の術科、職務倫理・パソコン等の一般教養等、様々な知識や技術を身につけて治安のプロを育成します。その後、配属された警察署での「職場実習」において、交番で先輩警察官の仕事ぶりを見ながら現場を学びます。

◎ 試験資格・日程など

区分ごとに資格・日程が異なりますので、詳しくはホームページをご覧ください。試験情報の他、説明会やインターンシップについての情報も掲載しています。



福島県警察では、男性・女性職員とも子育てのために利用できるサポート制度や福利厚生が充実しており、多くの職員が制度を利用して、仕事と家庭を両立しています。試験に関する情報、警察の仕事や福利厚生に関する制度など、詳しい情報を知りたい方は、いわき中央警察署までご連絡ください。



福島県警察採用案内HP

いわき中央警察署

いわき市内郷御殿町四丁目148

☎0246-26-2121

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!



福島県警ツイッターでも最新の情報を配信しています



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



happy recipe #071

牛乳と酢で簡単! 手作りモッツアレラチーズ



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

モッツアレラチーズを作る際の注意点

- ① 普通の牛乳だと固まりにくいので「低温殺菌牛乳」または「ノンホモ牛乳」を使用する
- ② 牛乳を温めるとき、火を止めてから予熱で温度が上昇する場合があるので1度単位で正確に管理確認する
- ③ 酢を入れて混ぜるときに「慌てずゆっくり」混ぜる(早く混ぜるとまとまりが悪くなります)



【材料】

- 低温殺菌牛乳 …… 1000ml
- 穀物酢 …… 50ml
- 氷 …… 適量
- 塩 …… ひとつまみ

【道具】

ボウル、ザル、ゴムベラ2本、温度計

【作り方】

- ① 鍋に牛乳を入れ、63~65度になるまでゆっくり温める。
- ② 別の鍋でお湯を沸かしておく。
- ③ ①の鍋の火を止め、穀物酢を加えてゆっくり混ぜ合わせる。
- ④ 1~2分混ぜて固形物と液体が完全に分離したら、ボウルにザルを重ね、ゆっくりと注ぎ入れる。
- ⑤ ボウルに濾した固形物を入れ、②で沸かしたお湯をそっと注ぎ入れる。
- ⑥ ゴムベラを使い、折りたたむようにしながらまとめる。
- ⑦ 形が整ってきたら弾力が出るまで手でこねる。(熱いので軍手にゴム手袋を重ねて使用してもOK)
- ⑧ ボウルに氷水と塩ひとつまみを入れ、⑦を入れて冷ます。



★おまけレシピ★ 手作りチーズのペペロンチーノ



【材料(2人分)】

- キャベツ …… 1/4玉
- シラス …… 50g
- ニンニク …… 2かけ
- 手作りモッツアレラチーズ… 1個
- 唐辛子 …… お好み
- オリーブオイル …… 大さじ1
- パスタ …… 200g
- レモン汁 …… 1/4個分《A》
- 醤油 …… 小さじ1
- みりん …… 小さじ1
- 和風顆粒だし …… 小さじ1

【作り方】

- ① キャベツはざく切りに、ニンニクはスライスする。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱してニンニクと唐辛子を入れ、香りが立ったらキャベツとシラスを入れて炒める。
- ③ キャベツがしんなりしてきたら、《A》を入れて炒め合わせる。
- ④ パスタは塩を入れてお湯で袋の表示通りに茹でて、お湯をきり、①に入れて和える。
- ⑤ 一口大に切ったモッツアレラチーズを絡め、お好みでレモン汁をかける。



マイナビ 2024

暮らしことも働くことも応援するマルト

新卒募集

合同説明会スケジュール

- 3月 3日(金) 【東北】WEB EXPO 《会場》WEB
- 3月 5日(日) 【水戸】就職セミナー 《会場》茨城県武道館(堀原運動公園内)
- 3月 7日(火) 【郡山】就職セミナー 《会場》ビッグパレットふくしま
- 3月 12日(日) 【いわき】就職セミナー 《会場》LATOV いわき産業創造館

マルト会社説明会(WEB)スケジュール

- 3月 15日(水) 13:30~16:30
- 3月 18日(土) 13:30~16:30
- 3月 20日(月) 13:30~16:30



本部 いわき市勿来町窪田十条3番1
TEL (0246) 65-1522

マイナビ マルト 検索



詳細はこちらから /

