



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

4 April.2023 Vol.079 TAKE FREE 2023年4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 40,200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。



緑豊かな地球のために今、私たちができること

今月の特集テーマ

## 地球を守る暮らし

index

- P1~3 緑豊かな地球のために今、私たちができること
- P4 いわき市医師会から皆様へ
- 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



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

**地球の危機はもう、目の前**

近年の豪雨、熱波などの異常気象や自然災害、海面上昇(海面上昇)、北極海の氷融解など環境悪化は、温暖化が原因の1つと考えられています。温暖化の要

「地球温暖化」「脱炭素社会」「新エネルギー」...地球の環境悪化を食い止めるため、世界規模で取り組みが進められています。ケールの大きな話でよく分からないが、生活者レベルでは気にしなくてもいいかな〜と思ってしまう人も少なくないかもしれません。しかし日本では、原因となる二酸化炭素排出量の約16%は家庭から排出されているといわれています。決して対岸の火事でも他人事でもないのです。国では春から「住宅省エネ2023キャンペーン」を展開し、省エネリフォームやエコ機器購入などを支援しています。この機会に地球の現状に意識を深め、日々の生活を見直してみませんか?

因が二酸化炭素をはじめとする「温室効果ガス」です。二酸化炭素は主に、化石・石油・天然ガスなどの化石燃料を燃焼させることで発生します。化石燃料はこれまで世界の産業や経済、人々の生活を支えてきました。ですが、排出されてきた二酸化炭素などの影響で、地球は産業革命(18世紀半ばから19世紀初頭ごろ)以前に比べ大気中の二酸化炭素濃度は40%増え、気温は1.1℃上昇しています。トータルで1.5℃上昇(今後0.4℃の上昇)に抑えなければ、危機的状況になると予測されています。

何もう手を下さなければ今世紀末までに3.3℃~5.7℃の上昇が予測されているそうです。

温暖化に伴う極端現象の変化				
極端現象の種類 ※1,2	現在 (+1℃)	+1.5℃	+2.0℃	+4.0℃
極端な高温 (10年に1回の現象)	2.8倍	4.1倍	5.6倍	9.4倍
極端な高温 (50年に1回の現象)	4.8倍	8.6倍	13.9倍	39.2倍
大雨 (10年に1回の現象)	1.3倍	1.5倍	1.7倍	2.7倍
干ばつ ※3 (50年に1回の現象)	1.7倍	2.0倍	2.4倍	4.1倍

IPCC第6次評価報告書 第1作業部会報告書を元に作成 (1850~1900年における頻度を基準とした増加を評価)  
 ※1 温暖化の進行に伴う極端現象の頻度と程度の増加についての可能性又は確信度: 極端な高温は「可能性が非常に高い(90-100%)」、大雨、干ばつは「5段階中2番目に高い「確信度が高い」」  
 ※2 極端現象の分析対象の地域: 極端な高温と大雨は「世界全体の地域」を対象とし、干ばつは「乾燥地域のみ」を対象としている。  
 ※3 ここでは農業と生態系に影響を及ぼす干ばつを指す。

出典: 住宅省エネ 2023 キャンペーンサイト

二酸化炭素の排出量を少なくする「低(脱)炭素」取り組みが今、地球規模で行われています。耳にするようになった「カーボンニュートラル」とは、二酸化炭素をはじめとする温室効果ガスの排出量を限りなく減らし、一方で植林など緑化を進めて、差し引きゼロの

「脱炭素」「カーボンニュートラル」とは、二酸化炭素の排出量を少なくする「低(脱)炭素」取り組みが今、地球規模で行われています。耳にするようになった「カーボンニュートラル」とは、二酸化炭素をはじめとする温室効果ガスの排出量を限りなく減らし、一方で植林など緑化を進めて、差し引きゼロの

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!

お好きな会場・曜日・時間帯が自由によべます!!

- 平教室(いわき平校) 着物のふく屋ラトブ店内 いわき市平字田町120番地 ラトブ2F 毎週月~土のコース 4/10スタート
- 常盤教室(いわき本校) きもの帯ふく屋店内 いわき市常盤上湯長谷町釜ノ前73-1 毎週水・木・金のコース 4/12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)から選べます

NPO法人きもの伝承会  
初歩から始める着付教室  
〒いわき市常盤上湯長谷町釜ノ前73-1  
☎0120-900-229  
FAX: 0246-43-1529  
<https://www.k-denshokai.com/>  
E-mail fukuyai@topaz.ocn.ne.jp

詳細はこちら

**世代を超えて愛される習い事です**

「タンスに眠っている着物を活かすことが出来た」「娘の入学式・卒業式に自分で着物を着て参加したなど、満足度の高さは受講生の声からも伝わってきます。まずは、着付けを通して伝統ある和の文化に触れてみませんか。

生徒の年齢層も40代から60代が多く、落ち着いて学ぶことが出来ます。

**ベテラン講師が丁寧に指導**

着付講師の免許を取得しているベテランの講師が、普段着から結婚式に着る留袖まで着付けの基礎から親切丁寧に指導してくれます。

生徒の年齢層も40代から60代が多く、落ち着いて学ぶことが出来ます。

**徹底した感染対策で安心**

徹底した感染対策と、密を回避するために少人数制でわかりやすい授業。着物が無料で借りられるので気軽に通えます。入会金無料で全12回のカリキュラムは1回500円と低価格なので全てが安心です。お好きな会場・曜日・時間帯も自由によべます。

**1回500円の低価格、着物貸出無料、徹底した感染対策で安心**

徹底した感染対策と、密を回避するために少人数制でわかりやすい授業。着物が無料で借りられるので気軽に通えます。入会金無料で全12回のカリキュラムは1回500円と低価格なので全てが安心です。お好きな会場・曜日・時間帯も自由によべます。

**4月10日新規開講**

初歩から始める  
**着付教室**  
生徒募集

先着順受付(定員になり次第締切)

「遅すぎる」なんてことはありません。見て、触れて、知って、着物の魅力を感じてみませんか?

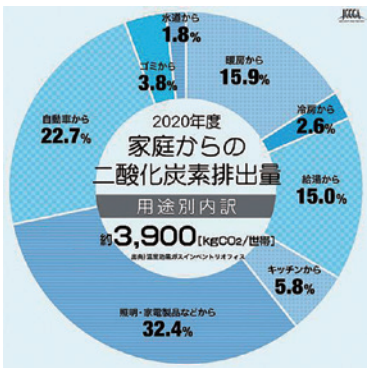
「ニュートラル（中立）」にすることです。

他人事ではない事実

冒頭、「日本で排出される二酸化炭素の16%は家庭から（出典／温室効果ガスインベントリオフィス）」と伝えましたが、消費ベ...

私たち生活者ができること

家庭から排出される二酸化炭素の内訳は左表の通り



出典：温室効果ガスインベントリオフィス

「住宅内」では、照明や家電製品、暖房や給湯などから多く排出されていることが分かります。



住宅から出る二酸化炭素の排出量を少なくする住宅のヒントを教えてください。

「まず家全体の断熱性能を高めることがポイントです。外の暑さや寒さの影響を受けにくくなり、冷暖房の消費効率が上がります。」

なるほど！

「省エネ性能が備わった家電や生活機器を用いることも、ポイントです。省エネタイプのエアコンや冷暖房機器をはじめ、照明はLED、給湯は高効率給湯器など、省エネで高性能の生活機器が発売されています。」

（エコキュート）、家庭用燃料電池（エネファーム）などがあります。これらを用いることで、普段通り快適な生活を楽しみなながらも、エコライフが実践できますよ！

実際にどのようなご家庭におすすめしますか？

「特に昭和時代や平成初期に建てられた住宅です。ペアガラスでない、あるいは初期型で性能が良くな...

なるほど！

今がチャンス！補助金を活用してリフォーム、買い替え

国では、家庭から排出される二酸化炭素を減らしていく実践的な手段として3月下旬から、さまざまな補助金制度を設けて省エネのためのリフォームや買い替えを支援しています。

2023キャンペーン」。各省庁の3つの大きな補助事業が連携して、家庭部門の省エネを強力に推進します。

今回の事業は補助率が高いのが特徴で、省エネの観点だけでなく、高騰している電気代やガス代が気になるご家庭、リフォームをお考えだったり買い替え時期のご家庭にも、大朗報ですよ！

【補助事業①】先進的窓リノベ事業（住宅の断熱性能向上のための先進的設備導入促進事業等）

窓の断熱リフォームに特化した補助事業で、補助金の上限は一戸あたり最大200万円まで「1申請あたりの合計補助額が5万円未満の場合は申請不可」。

【補助事業②】給湯省エネ事業（高効率給湯器導入促進による家庭部門の省エネルギー推進事業費補助金）

特に省エネ性能の高い高効率給湯器の設置に特化した補助事業で、リフォームや新築で利用できます。対象と補助額は家庭用燃料電池（エネファーム）15万円/台、電気ヒートポンプ・ガス瞬間式併用型給湯機（ハイブリッド給湯機）、ヒートポンプ給湯機（エコキュート）各5万円/台。戸建住宅でいずれか2台

Advertisement for Akaike Clinic (あかいけ耳鼻咽喉科クリニック) located in Nakaike, Iwakashi. Includes contact info and a schedule table.

Advertisement for Iiyama Eye Clinic (泉やまのべ眼科) located in Iwakashi. Includes contact info, a map, and a schedule table.

Advertisement for Hata Eye Clinic (はたの眼科) located in Iwakashi. Includes contact info, a map, and a schedule table.

Advertisement for Yoshinari Clinic (吉成内科) located in Iwakashi. Includes contact info, a map, and a schedule table.

Advertisement for Nagase Gastroenterology Clinic (長瀬内科胃腸科) located in Iwakashi. Includes contact info and a schedule table.

Advertisement for Taropharmacy (薬局タロファーマシー) located in Iwakashi. Includes contact info and services.

Advertisement for Yamano Clinic (山内クリニック) located in Iwakashi. Includes contact info and services.

Advertisement for Murata ENT Clinic (村田耳鼻咽喉科) located in Iwakashi. Includes contact info and a schedule table.



# 日常生活の中に取り入れられる脱炭素行動 ゼロカーボンアクション30

ひとりひとりができるところから取り組んでみましょう



## エネルギーを節約・転換しよう!

- 1 再エネ電気への切り替え
- 2 クールビズ・ウォームビズ
- 3 節電
- 4 節水
- 5 省エネ家電の導入
- 6 宅配サービスをできるだけ一回で受け取ろう
- 7 消費エネルギーの見える化

## 太陽光パネル付き・省エネ住宅に住もう!

- 8 太陽光パネルの設置
- 9 ZEH(ゼッチ)
- 10 省エネリフォーム窓や壁等の断熱リフォーム
- 11 蓄電池(車載の蓄電池)・省エネ給湯器の導入・設置
- 12 暮らしに木を取り入れる
- 13 分譲も賃貸も省エネ物件を選択
- 14 働き方の工夫

## CO2の少ない交通手段を選ぼう!

- 15 スマートムーブ
- 16 ゼロカーボン・ドライブ

## 食ロスをなくそう!

- 17 食事を食べ残さない
- 18 食材の買い物や保存等での食品ロス削減の工夫
- 19 旬の食材、地元の食材でつくった菜食を取り入れた健康な食生活
- 20 自宅でコンポスト

## サステナブルなファッションを

- 21 今持っている服を長く大切に着る
- 22 長く着られる服をじっくり選ぶ
- 23 環境に配慮した服を選ぶ

## 3R(リデュース、リユース、リサイクル)

- 24 使い捨てプラスチックの使用をなるべく減らす。マイバッグ、マイボトル等を使う
- 25 修理や修繕をする
- 26 フリマ・シェアリング
- 27 ゴミの分別処理

## CO2の少ない製品・サービス等を選ぼう!

- 28 脱炭素型の製品・サービスの選択
- 29 個人のESG投資

## 環境保全活動に積極的に参加しよう!

- 30 植林やゴミ拾い等の活動

出典:環境省

まで、共同住宅等でいずれか1台まで。

【補助事業③】  
 こどもエコすまいる支援事業  
 子育て世帯や若者夫婦世帯等の省エネ投資を支えます。一般の世帯も活用できる補助金です。

子育て世帯や若者夫婦世帯には、示された省エネ基準を満たす新築だと100万円の支援がされます。また、すべての世帯を対象に省エネリフォームなどを幅広く支援します。リフォームは①開口部の断熱改修②外壁・屋根・天井又は床の断熱改修③エコ住宅設備の設置④子育て対応改修⑤防災性向上改修⑥バリアフリー改修⑦空気清浄機能・換気機能付きエアコンの設置⑧リフォーム瑕疵(かし)保険等への加入が対象(④⑧は、①③⑤のいずれかと同時に行う場合のみ補助の対象となります)。

合のみ補助の対象となります。リフォームの補助上限は子育て世帯・若者夫婦世帯は通常のリフォーム45万円/戸、既存住宅を購入してのリフォーム60万円/戸、それ以外の世帯の通常のリフォームは30万円/戸などとなっています。

ご紹介した3つの補助事業は、本キャンペーンに登録された住宅省エネ支援業者が、消費者に代わり交付申請等の手続きを行います。また、登録業者はみなさんがお住まいの家の状況などを見て、適切なアドバイスのもと、有効的なリフォームや機器の買い替えをサポートしてくれます。

「登録業者に、ぜひお気軽にお問い合わせください。環境への貢献だけでなく、お得な補助金、新しい機器やリフォームから得られる今後のコストパフォーマンスも、お得な情報です。」

「登録業者に、ぜひお気軽にお問い合わせください。環境への貢献だけでなく、お得な補助金、新しい機器やリフォームから得られる今後のコストパフォーマンスも、お得な情報です。」

資源エネルギー庁の「省エネ型製品情報サイト」に掲載されている製品、対象店舗での購入が対象になります。

対象店舗のうち「地域協力店」で購入すると還元ポイントが2倍になります。例えば家庭用大容量サイズの451ℓ冷蔵庫を地域協力店で買えば8万ポイントがもらえます!購入対象期間は7月20日(申請受付期間は7月31日)までとなっています。製品、地域協力店、申請できる台数ほか、対象店舗など詳しくは「福島家電購入応援キャンペーン」サイトをご覧ください。

4月号読者プレゼント  
今がチャンス!

住宅省エネキャンペーン  
家電購入応援キャンペーン  
省エネ型製品情報サイト

福島県では現在、「福島家電購入応援キャンペーン」を展開しています。節電効果の大きい省エネ家電の購入を支援する取り組みで、対象の省エネ家電(エアコン、電気冷蔵庫、LED照明器具、エコキュート)を購入すると、電子マネーとして使えるキャッシュレスポイントが還元されます。

「登録業者に、ぜひお気軽にお問い合わせください。環境への貢献だけでなく、お得な補助金、新しい機器やリフォームから得られる今後のコストパフォーマンスも、お得な情報です。」

## 介護用品は 介護福祉用品の販売レンタル

# 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

●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 常磐白鳥町寺田23番地の4  
 TEL.68-6155 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 HIPはこちらから

〒972-8318 いわき市常磐開船町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  
 いわき市倫理法人会

《植田会場》金曜日開催  
 いわき中央準倫理法人会

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 **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

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。

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

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 福島県いわき市遼野町上遼野字沢繁16番地の17 TEL (0246) 89-3288 FAX 89-3337

### いわき市医師会から皆様へ

《第46回》どうする!ニッポン!

呉羽総合病院 理事長・病院長 緑川 靖彦先生

「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。

皆さん!どうする!  
2022年に生まれた子どもの数は7万9728人でした。統計のある1899年以降、初めて80万人を切りました。かつては270万人を超えていたこともあったのが、この40年間で出生数は半減しています。

さらに、今人口減少が加速化しています。1980年代、日本は経済成長の優等生と、世界から羨望の眼差しを受けていました。私たち国民も、治安の良さもあり、日本に生まれて良かった!と思ったものです。しかし、国の土台となる出生数の減少とそれに続く生産年齢人口の減少は、日本の未来そのものを危うくしています。

一方、2022年に亡くなった方は、戦後最多となる158万2023人でした。実に78万余人も日本の人口が減少しています。毎年1つの県が消滅していることになりました。もはや幼児虐待やネグレクトしている場合ではありません。日本の未来がかかっているのです。

さらに、深刻なこととして貧困家庭が増えているという事実があります。教育、就業に大きな影響を与えることでしょう。今のコロナ禍は貧困問題を悪化させています。先頃、政府が「異

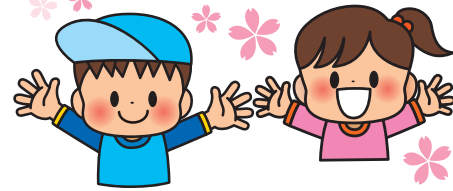
次元の少子化対策」を打ち出しましたが、この際重要なことは、政府の対策ばかりでなく、私たち周りの環境も、子どもを産みやすい、育てやすい環境を創出していくことかなと思います。

私たち大人は、ともするとその刹那に、子どももいずれば大人になるということをおぼろげに忘れてしまいませんか。私たち大人が、子どもたちを見守って、支えていかなければなりません。

虐待を受けた子どもたち、親の愛情を享受できなかった子どもたち、その子が大人数になったとき、治安のよい、心優しい豊かな国を目指してくれるでしょうか。

私は、昨年2つの中学校で、「いのちとこころの授業」を行いました。貫して訴えたのはみんなを見守っていくからね、支えていくからねという気持ちです。

私たち大人は、軽重の差こそあれ、いずれ、未来の大人たる今の子どもたちにお世話になることになりました。子どもたちは、日本の未来です。希望です。



#### 呉羽総合病院

理事長・病院長 緑川 靖彦 先生  
いわき市錦町落合1番地1  
TEL 0246-63-2181

外科・消化器外科・乳腺外科・在宅医療・緩和医療・ICD(感染制御)に活動しています。いわき市医師会副会長の務めています。



### 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 20分



### 春の食材を楽しむ♪ 菜の花とシラスの混ぜご飯

happy recipe #072

#### 【材料(2人分)】

- 米 ..... 1合
- だし汁 ..... 180cc
- 菜の花 ..... 1束
- シラス干し ..... 50g
- オリーブオイル ..... 大さじ1
- 白ゴマ ..... お好み
- 〈A〉
- ショウガ(みじん切り) ... 大さじ3
- 水 ..... 1/2カップ
- 醤油 ..... 大さじ1

く混ぜ合わせる。  
⑤器に盛り、お好みで白ゴマを散らす。

#### ★おまけレシピ★ アスパラガスとミニトマトのマリネ

【材料(2人分)】



- アスパラガス ..... 1束
- ミニトマト ..... 100g
- 〈ドレッシング〉
- 酢 ..... 大さじ2
- オリーブオイル ..... 大さじ1
- 砂糖 ..... 大さじ1/2
- 塩 ..... ひとつまみ

#### 【作り方】

- ①アスパラガスは根元を切り落とし、1cm幅の斜め切りにする。
- ②鍋にお湯を沸かし、①を入れて軽くゆがきザルにあげる。
- ③ミニトマトはヘタを取り、反対をつまようじで刺して穴をあける。
- ④別の鍋にお湯を沸かし、③を10秒ほど入れて、皮が少し剥がれてきたらザルにあげる。氷水で冷やし、皮を剥く。
- ⑤ボウルにドレッシングの材料を入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑥⑤に②と④を入れて和え、器に盛り付ける。

#### 【下準備】

- ①米を軽く洗い、ザルに上げて水気を切る。
- ②炊飯器に①とだし汁を入れて炊く。

#### 【作り方】

- ①菜の花は根元の固い部分を切り、2cm幅のざく切りにする。
- ②フライパンを中火で熱し、オリーブオイルと①を入れて色が鮮やかになるまで炒める。
- ③〈A〉を加え、水気がなくなったら火を止める。
- ④ボウルに②と③、シラス干しを加えて軽



#### 豆知識

4~6月に旬を迎える美味しいアスパラガスの選び方をご紹介します。  
①細いものは繊維が密集していて硬いので、なるべく太いもの  
②切り口が変色しておらず、みずみずしく新鮮なもの  
③穂先がピンとしているもの  
保存する際は、根元を少し切り落とし濡らしたキッチンペーパーで包み、冷蔵庫に立てて入れておくことでおいしさを保てます。



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ター

花と向き合う楽しさや喜びを感じて、花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季節に合わせたアレンジまで、毎月季節に合わせたレッスンです。状況に応じて多少異なります。ご予約ください。

春の寄せ植え  
～シャギーでおしゃれに～  
開講期間: 4月17日(月)～28日(金) ※日・祝日除く  
参加費: ¥5,500(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います。

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

TEL 0246-34-8783

2023.4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

4/3日 9:30～17:00 ※献血バス1台  
4/16日 9:30～11:30 13:00～16:30 ※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 その他の売場 あさ9時～21時  
※医薬品売場、一部の専門店で営業時間が異なります

#### 編集後記的「まとめ」のコラム

VOL.24

「新生活頑張りましょう！」  
4月から新生活を迎える方、おめでとうございます! 私もなにか新しいことがしたいということで、先月から断捨離をするようになりました。洋服が大好きな私は気づけばいつもタンスがパンパン。親に怒られる毎日です。今回は心を鬼にして、「1年間着ない服は、もう着ない!」と思って分別をしました。冬服を一気に減らし、タンスの片付けをしたら何かスイッチが入ったのでしよう。本やマンガも片付けなくなりましした。読まないものはサイクル、ということでも古本屋へ。かなりの数を売ったので、部屋も心もキレイになりました。  
普段から好きなものはなかなか手放せないので、断捨離を終えて気分は最高です。2023年度は「目指せ!ミニマリスト」を目標に、頑張っていきます。《H》

# 4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。

## ▶休日当番医

日	医療機関	時間	住所	電話番号
4/2日	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	石井正記念石井医院	9:00~17:00	小名浜本町	54-5330
	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	くさのクリニック	9:00~17:00	泉玉露	56-1060
	櫛田病院	9:00~17:00	植田町	63-3202
16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
	中山クリニック	9:00~17:00	小名浜西町	73-1112
23日	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
	おざかクリニック	9:00~17:00	泉滝尻	56-8777
29日 昭和の日	こうじま慈愛病院	9:00~17:00	錦町	63-5141
	織内医院	9:00~17:00	常磐関船町	44-1133
	磐城中央病院	9:00~17:00	小名浜南富岡	53-3511
	森のこどもクリニック	9:00~17:00	植田町	38-7227
30日	常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	81-5522
	高坂脳外科クリニック	9:00~17:00	内郷宮町	85-0333
	須田医院	9:00~17:00	小島町	27-6060
5/3日 憲法記念日	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
	かもめクリニック	9:00~17:00	草木台	28-1010
5/3日	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
	すけがわ内科クリニック	9:00~17:00	植田町	77-0710
	せき整形外科クリニック	9:00~17:00	常磐西郷町	84-9905
	高坂脳外科クリニック	9:00~17:00	内郷宮町	85-0333

※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

4/2日	やまぎわこどもクリニック	郷ヶ丘	28-8686
16日	こんない子供クリニック	小名浜岡小名	73-8815
23日	しがこどもクリニック	鹿島町久保	58-5505
5/14日	森のこどもクリニック	植田町	38-7227

●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も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。

お問合せ 福島県赤十字血液センター いわき出張所

0246-29-5624

献血受付日 毎週火・木・土曜日(祝祭日含む)

献血受付時間 9:00~11:30/12:45~16:30(全血献血は17:00まで)

4/3日	9:30~17:00	イオンいわき店
9日	10:00~12:00 13:30~16:30	マルト草野店
12日	10:00~11:30 13:00~16:30	いわき市役所

16日	9:30~11:30 13:00~16:30	イオンいわき店
17日	10:15~12:30	いわき中央警察署
19日	9:00~11:30	いわき市保健所
	13:00~16:30	県いわき合同庁舎
23日	10:00~11:30 13:00~16:30	イオンモールいわき小名浜2F マリコート(スターバックスコーヒー前)



# 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

### 新型コロナワクチンに関する【重要なお知らせ】

令和5年春開始接種は、令和5年5月8日から開始します。対象者は次のいずれかに該当する方のみとなります。

<対象者>

初回接種(1・2回目)が完了している5歳以上の方のうち、

- ◇ 高齢者(65歳以上)
- ◇ 5歳から64歳で基礎疾患を有する方、その他重症化リスクが高いと医師が認める方
- ◇ 64歳以下の医療従事者、高齢者・障がい者施設等の従事者

令和4年秋開始接種は、令和5年5月7日までとなります。接種を希望する方は、お早めにご予約ください。

### 令和5年度の新型コロナワクチン接種について

令和5年度の新型コロナワクチン接種は、

◎「令和5年春開始接種」(5月8日~8月まで)

⇒65歳以上の高齢者や①5歳から64歳の基礎疾患を有する方等、②64歳以下の医療従事者等のみ

◎「令和5年秋開始接種」(9月以降)

⇒5歳以上のすべての方

を対象に開始されることが決まりました。

接種スケジュール (R5/3/20現在)	初回接種 ~R6/3/31	令和4年秋開始接種 ~R5/5/7	令和5年春開始接種 R5/5/8~8/31	令和5年秋開始接種 R5/9~
接種するワクチン	従来株	オミクロン株対応2価	オミクロン株対応2価	未定
65歳以上	○	○	○	○
12歳~64歳	① 基礎疾患あり	○	○	○
	② 医療従事者等	○	○	○
	①、②以外の方	○	○	対象外
	~R6/3/31	~R5/8/31(延長)	R5/5/8~8/31	R5/9~
5歳~11歳	① 基礎疾患あり	○	○	○
	①以外の方	○	○	対象外
生後6か月~4歳	○			

※①基礎疾患、②医療従事者等の範囲は市ホームページをご参照ください。

- 追加接種(3~5回目)でオミクロン株対応2価ワクチン等を既に1回接種)済の方には、新しい接種券を令和5年4月下旬から、順次発送する予定です。
- お手元に3回目以降の接種券をお持ち(オミクロン株対応2価ワクチン等未接種)の方は、そのままお手元の接種券を使用いただけます。
- 接種体制や予約受付開始時期などの詳細は、決まり次第市ホームページ等でお知らせいたします。
- 令和5年度も全ての方が自己負担なし(無料)で接種することができます。

2023年3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 月~土)



○【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。

4月といえば、新しいスタートの月ですね。新生活、新学期と新しい環境になる方も多いと思います。そ

**入れ替えのついでに見直しを**

4月、新しい生活が始まる季節です。気持ちを改めて何かに取り組むたくなり。進学や異動でお引越しをされたり、転勤や職場異動された方は、「室内やデスク周りの整理収納」を意識を向けてはいかがですか？もちろん、特に変化がない方にもおすすです。節目の季節の整理整頓は、何だかやる気が湧きますよね。整理収納アドバイザーの松原令子さんにコツを聞きました。

今月のテーマ  
**新しい季節に始める「整理収納」**



れとともに、物の入れ替えも多くなると思います。入れ替えのついでに、家の片付けや収納の見直しをしてみてはどうでしょうか。

そうはいっても、どこから手をつけていいのかわからないと思っっている方もいると思います。私も、片付けが得意ではありませんでした。片付けても数日でまた散らかるといようなことの繰り返しでした。雑誌に出てくるような部屋に憧れて、真似してみたこともありましたが、結局また散らかるとい感じでした。

そもそも片付けの仕方や収納の仕方というのは、誰も教えてはくれないので、片付けや収納の仕方がわからなかったのです。

**物に「住所」をつけてみましょう**

まずは、どこに何を置くか、どこで何を使うのかということが大切です。それから、物に住所をつけると、整理整頓がしやすいです。住所があるので、使ったらその場所に戻せば散らからない、探し物も減る、余計な物を買わずに済みます。

時間もお金も節約でき、掃除もしやすくなり、一石三鳥ですね。



**ライフスタイルに合った片付け方**

最近では雑誌やSNSで片付けや収納の仕方など詳しく出ていますので、それらを参考にしてみてください。私も、それらを参考にしてみてください。私も、片付けが得意ではありませんでした。片付けても数日でまた散らかるといようなことの繰り返しでした。雑誌に出てくるような部屋に憧れて、真似してみたこともありましたが、結局また散らかるとい感じでした。

収納を決めても、使い勝手が悪いとか、家族構成も変わってきたりすれば見直しが必要になってきますよね。



**「毎日一か所ずつ一つずつ」の心掛け**

一度に全部片付けるのは、時間も労力もかかりますので、まずは、今日は机の引き出しだけ、明日は靴箱というように、一か所だけ少しずつやってみてはいかがでしょうか。

物が多すぎる方は、なかなか手放すのは難しいかもしれませんが、そんな時は、毎日一つだけもう使っていない物を手放してみてください。気




がついた時はスッキリしているはず。子ども部屋は、手放す手放さないは、子どもにまかせてみるのもいいと思います。親は見守っていてください。

**片付けを楽しむヒント**

片付けしなきゃ、しなきゃと苦痛にならないように、毎日少しずつ楽しんで、自分のいる空間を心地よくできていたらいいと思います。今日もできた!!と、小さな達成感を感じていきたいですね。

整理収納アドバイザー  
スピリチュアルコーディネーター  
**松原 令子 さん**  
☎080-5223-6977

心地良い暮らしを応援します。片付けで心も体も元気になりましょう。



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・1・1 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4月30日(日)  
 ●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5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

### 脱炭素社会の実現に向け公開シンポジウム

福島工業高等専門学校(山下治校長)と東洋システム株式会社(庄司秀樹代表取締役)が連携して開設した2022年度カーボンニュートラル社会連携講座の公開シンポジウム「脱炭素社会の実現に向けて」が2月25日、パレスいわきで開かれました。約150人の企業関係者や行政、学生、一般市民らが一堂に会し、地球温暖化の危機的な現状を学び、いわきの可能性などを探りました。

福島高専と東洋システムはカーボンニュートラル社会の実現と、人財の育成・産業の機会創出などを目的に、最前線の研究者・技術者・政策担当者の方々にいわき市に招待し、カーボンニュートラルをテーマに体系的な学習・議論・意見交換などを交わす連携講座を実施してきました。

シンポジウムではまず、NHKで長きにわたり気候変動を追い、近年では脱炭素社会をテーマに取り組んでいる堅達京子さん(NHKエンタープライズ エグゼクティブ・プロデューサー)が「カーボンニュートラルの実現に向けて」と題して基調講演をしました。堅達さんは地球の気温上昇が招く気象の危機的な悪化を説明し、「人間活動によって温暖化しているのは、疑う余地がない。このままいくとホットハウス・アース(灼熱地球)へのドミノ倒しが始まってしまふ。時間との戦いが始まっている。2030年までの7年間で正念場。脱炭素社会へのパラダイムシフトが必要」と、警鐘を鳴らしました。一方で、脱炭素社会構築に向け新しい産業や経済が構築されていくことを踏まえ、いわきが有する可能性などを示唆しました。



パネルディスカッションでは、愛知工業大学総合技術研究所の近藤元博教授・博士をコーディネーター、古河電池(株)いわき事業所の新妻郁浩執行役員・事業所長、山下校長、庄司代表取締役をパネリストに、「エネルギーをとりまく『変化』と課題」をテーマに意見を交わしました。



### スプリングフェスティバル開催 フラワーセンター

いわき市フラワーセンターの「スプリングフェスティバル2023」が4月15日(土)、16日(日)の両日9:00~16:00、同センターで開かれます。

キッチンカーやハンドメイド雑貨市をはじめ、市内の高校生によるフラステージ、フレアいのバーテンダーYOKOTAさんによるパフォーマンスも繰り広げられます。同センターで人気の各種ワークショップや、今話題のテントサウナ体験会もあります!入園料は無料(各種ワークショップの参加費は有料)。この時期はネモフィラが見ごろになっているかもしれないそうです!

詳しくは右のQRコードからホームページをご確認ください。

いわき市フラワーセンター  
 いわき市平四ツ波字石森116 ☎0246-22-5667



La暮らしスタッフおすすめ

### 優しい笑顔でおもてなし 老若男女に愛されるお店

浪江駅から徒歩1分のカーニバルステーション内にあるこちらの中国料理店は、カウンター席とテーブル席があり、お一人様からグループでも落ち着いて食事が楽しめます。

一番人気はエビチリ定食で、肉厚でプリプリとした海老に、甘すぎず辛すぎない味付けのソースでご飯が進みます。定食以外にも、ラーメンセットなど品数豊富でボリュームがあるの

で、男性の方にもおすすめです。店主の根本さんは「浪江町に来た際はぜひお気軽にお越しください」と笑顔で話してくれました。



La暮らし 読者 4月限定!  
**ソフトドリンク 1杯無料**

※1人様1回限り  
 ※La暮らしを見たとお伝えください

中国料理 景福

双葉郡浪江町権現堂上焼町7-1  
 カーニバルステーション内  
 営業時間/11:00~15:00  
 17:00~23:00

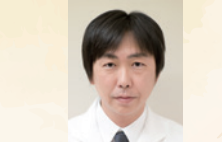
定休日/不定休  
 ☎0240-23-7736

### 担当医を紹介しす

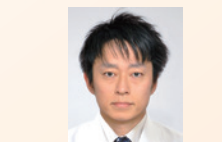
おかげさまで23周年



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

### キレイになりたいあなたへ

いわずと知れた美容外科の石原信浩理事長に  
 美容外科について伺いました。

### 隆鼻術鼻すじを通す

低い鼻すじを通す、鼻を高くしたい場合は隆鼻術といって、一人一人の鼻にふさわしいように作成したシリコン製プロテーゼを挿入します。手術は局所麻酔で鼻の穴のなから行い、時間は15分ほどです。また、どうして鼻を高くしたいか、手術の前にお話ししたような感覚で鼻を高くしたい、という希望の方には、しわなどの治療に使用するヒアルロン酸の注射一本でできる隆鼻術があります。使用するヒアルロン酸の種類によって半年から数年と効果の持続が異なります。また、丸く大きく鼻先を細くしたり、鼻の穴が大きいのを小さくする治療もあります。

鼻の手術はどれも日帰りで行えます。ご相談ください。

厚生労働省認可のヒアルロン酸  
 ヒアルロン酸の種類による  
 隆鼻術の効果目安  
 ジュビダーム/6~9か月  
 低吸収性ヒアルロン酸/2~3年

隆鼻術の治療  
 ヒアルロン酸.....6,600円(税込)~  
 手術.....198,000円(税込)

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(顔のたるみ).....	99,000円~	ケトカルビーリング(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(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

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 医療法人さびたさき 医学博士 理事長 石原信浩

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.0178-51-6825 盛岡院/ tel.019-653-9500 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@keisei.ne.jp

年中無休 土・日・祝日も診療  
 いわき市平字白根町9-1 グランパークホテルバネックス1階

### 野菜直売所&カフェ 晴レル家(社会福祉法人いわき福音協会)

野菜直売所&カフェ 晴レル家(社会福祉法人いわき福音協会)  
 住所/いわき市平上窪羽黒40-65  
 TEL/(0246)247-0225  
 営業時間/11時~15時30分 15時ラストオーダー  
 定休日/日曜 祝日  
 SNS https://www.instagram.com/qingreujia/

店員さんのおすすめ「トマトチーズパスタ」  
 晴レル家ではトマトを使った大人気のナポリタンがありますが、新メニューはお客様から要望の声が大きかった、フレッシュトマトとチーズを使った新しい味わいのパスタです!

注目のメニュー「ホットサンド」  
 パンは大人気、同法人の生活介護事業所ポポロのパンを使っており、鶏ハム、ベーコン、キャベツが入っています。オープン当初から手作りされている柔らかい鶏ハムに、具材の味を引き立てるマスタードがアクセント!

### IWAKI UNIVERSAL マルシェ 晴レル家

今回のリポーター

青空 さん  
 愛璃 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。

時間を忘れてほっと息つける空間の素敵なカフェ。今回の取材では、4月からスタートする新メニューについてお話を伺いました。新メニューには、同法人のかがやき農園で栽培している朝採れの春野菜がふんだんに使われているそうです。同じメニューでも日によって違う野菜が入っていたり、栄養士の方とも協力して栄養バランスや盛り付けをこだわっていたりと、工夫が詰まっています。また、いわき支援学校の生徒さんが制作したお皿を使用していて、カフェとコラボしたデザインが印象的でした。利用者の方もスタッフとして野菜の販売やホールでの接客を担当しています。気さくな方たちばかりで、おすすめの野菜などや食べ方について教えてくださり、写真撮影にも笑顔で応じていただきました。気持ち安らぐカフェに新メニューを味わい、ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。また、インスタグラムも定期的更新されているので要チェック!

# いわき中央警察署だより



4 今月のテーマ

## 新入学(園)児童・園児の交通事故防止運動について

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。

「新入学(園)児童・園児の交通事故防止運動」が4月6日から12日までの7日間、「あぶないよ いそぐきもちに しんこきゅう」をスローガンに、全国一斉で展開されます。子どもは通学や地域で遊ぶ際、多くが徒歩や自転車で、身をあらわにした状態です。交通事故に遭うと、大ケガや死亡につながる可能性が高くなります。保護者の方はお子さんへの指導を、運転者の皆さんは安全運転をお願いします。

### 子どもの交通事故防止

令和4年中、福島県内では交通事故で1人(前年比1人増)の子どもが死亡し、143人(前年比

7人増)が負傷しています。子どもの交通事故原因で最も多いのは「飛び出し」です。

保護者の方はお子さんと一緒に通学路などを歩き、安全な歩き方・手上げ横断など横断の仕方、信号の見方などを教え、「止まる、見る、待つ」の習慣を身に付けさせましょう。

### 自転車のヘルメット着用について

令和5年4月から、自転車のヘルメット着用が努力義務化されます。自転車の死亡事故の約7割が頭部の致命傷です。後遺症に苦しむケースもあります。一方、ヘルメットを着用していたことで助かった事故が多くあることから、大人の方ももちろんですが、保護者の方はお子さんへのヘルメット着用を切にお願いします。



### 運転者のみなさんへ

運転者の方は、通学路などを通行するときは、急な飛び出しなどを想定し、思いやりの気持ちを持ってスピードを落として走行しましょう。

また、市内の小中学校などの周辺には、時間帯を指定して車両の通行を禁止する規制がかけられている場所があります。

「つい」「まあいいか」が、取り返しのない事態

を引き起こします。子どもを交通事故から守るため、運転者のみなさんのご協力をお願いします。

### シートベルトは命綱

運転席、助手席はもちろん、後部座席でもしっかり着用しましょう。チャイルドシートは確実に取り付け、正しく使用しましょう。我が子の命を守るためです。

### 交通安全教室の開催について

警察署では「危険予測トレーニング」「自転車シミュレータ」「歩行者シミュレータ」などを用いた交通安全講習会を随時、受け付けています。お気軽にお問い合わせください。



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メールふくしまで!

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



## Enjoy Exercise ☆フラで健康づくり☆

フラと言えば腰(骨盤)を動かしているイメージがあると思います。まずは正しいポジションをお伝えしますので、思うように動かせるかチェックしてみましょう!

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

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



**A 【正しいポジションを確認しましょう】**  
上半身は真っ直ぐの姿勢を保ったまま、両膝を曲げて腰を落とします。骨盤の位置も、横から見た時に真っ直ぐになっていますか? お腹を突き出してしまうと、腰が引けてしまわないように注意しましょう!



**B 【骨盤を動かしてみましょう】**  
膝を曲げて腰を落としたまま、左右にゆくりと骨盤を動かしてみます。上半身はそのままでの姿勢をキープです。体が倒れたり、肩が上がらないように気をつけて!



**C 【応用編】**  
実際にフラを踊るように骨盤を動かしてみましょう! 両手を胸の前に置いたまままずは前回のおさらい、前後の動きを。次に左右の動きをやってみましょう。ゆりかごを揺らすようにゆったりと柔らかい動きをイメージします。

## 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

【勤務時間】8:00~17:00 (勤務時間変動あり/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

常駐現場の代務作業や巡回清掃が主な仕事です。研修期間あり。要自動車免許

### 老健施設内清掃/平

【勤務時間】8:00~9:30(休憩なし)  
【月間稼働】25日前後  
【休日】日曜  
【その他】女性活躍中  
【時給】860円 / 交通費別

老健施設の清掃です。床の掃き掃除やトイレ清掃、ごみ回収などを行います。

### 病院内清掃/内郷

【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

病院内の清掃です。

### 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】時間、日数応相談  
【休日】シフト制  
【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。床は除塵機や自動洗浄機等を使用し作業をします。

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

担当/総務課

電話連絡の上 履歴書(写真貼付)を 郵送下さい



暮らしことも働くことも応援するマルト

マイナビ 2024

# 新卒募集

マルト会社説明会(WEB)スケジュール 4月15日(土) 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 はこちらから /

