



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

-ら・くらす-

5

May.2023

Vol.080

TAKE FREE

2023年5月1日発行



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 40,500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。



新しい日常が始まる  
自由な生活を取り戻そう!!

今月の特集テーマ

新型コロナ5類移行へ

index

- P1~4 新しい日常が始まる 自由な生活を取り戻そう!!
- P4 いわき中央署だより Enjoy Exercise
- P5 健康カレンダー
- P6 ライフチャンネル
- P7 NEWS&TOPICS
- P8 いわき市医師会から皆様へ ハッピー・レシピ

たった1分で準備完了!!

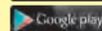
動く紙面を今すぐ体験



左のQRか、アプリストアから

COCOAR

by CIRCUS



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

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  
**みからだ元気治療院**  
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!

新型コロナウイルス感染症が、5月8日から「5類感染症」に移行する方向です。およそ2年半にわたり私たちに不安を与え、生活に大きな影響を及ぼしてきた新型コロナウイルスの大きな局面です。何がどのように変わるのか?引き続き注意すべきことは?…疑問を探ってみました。

「5類」とは?  
「5類」について、いわき市保健所感染症対策課で教えていただきました。

— 感染症の区分けや「5類」について教えてください。  
「感染症は症状の重さや病原体の感染力などから、1類から5類感染症、新型インフルエンザ等感染症、指定感染症、新感染症に分類されます。  
新型コロナウイルス感染症は、令和3年2月13日に「指定感染症」から「新型インフルエンザ等感染症」に移行し、入院の措置など

行政の関与や限られた医療機関による特別な対応をしています。  
オミクロン株とは大きく病原性が異なる変異株が出現するなどの特段の事情が生じない限り、5月8日からは「5類感染症」に移行する方向です。  
5類感染症には季節性インフルエンザや麻疹、風しん、梅毒、ウイルス性肝炎など多くの感染症が含まれています」

これまでとこれからの違い  
— 「5類」に変更されると、私たちの日々の暮らしの中で、「何が「どのように」変わりますか?」  
「感染症法上の位置づけの変更により、「法律に基づき行政が様々な要請や関与をしていく仕組み」から、季節性インフルエンザ等への対応と同様に、「個人の選択を尊重し、国民の自主的な取り組みをベースとしたもの」を基本とする考え方向へと変換されます。

初歩から始める  
**着付教室**  
生徒募集

好評につき [夏期コース] 開講!  
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?

6月5日開講 (今只) 入会金無料

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・時間帯も自由に選べます。

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、落ち着いた学ぶことが出来ます。

世代を超えて愛される習い事です

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。

お好きな会場・曜日・時間帯が自由に選べます!!

●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 6/5スタート

●常磐教室 (いわき本校)  
きもの帯ふく屋店内  
いわき市常磐上湯長谷町金ノ前73-1  
毎週水・木・金のコース 6/7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

\*先着順受付。各教室とも人数の都合により別の開催日、開催時間に誘導する場合があります。

NPO法人きもの伝承会

〒いわき市常磐上湯長谷町金ノ前73-1

TEL 0120-900-229

FAX: 0246-43-1529

https://www.k-denshokai.com/

E-mail fukuya1@topaz.ocn.ne.jp



詳細はこちら

## ワクチン接種について

### 令和5年春開始接種について



令和5年度の新型コロナワクチン接種は、初回接種(1・2回目)を終了した5歳以上のすべての方を対象に「令和5年秋開始(9月以降)接種」を行います。さらに、65歳以上の高齢者や重症化リスクが高い方等は、5月～8月に前倒してさらに1回接種(「令和5年春開始接種」)を行います。

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。

#### 1.対象者

(次のいずれかに該当する方のみ※該当しない方は接種できません)

初回接種(1・2回目)が完了している5歳以上の方のうち①高齢者(65歳以上)②5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(☆詳しくは、接種券に添付されている案内チラシや市ホームページ等でご確認ください)③64歳以下の医療従事者、高齢者・障害者施設等の従事者

※令和4年秋開始接種は、令和5年5月7日で終了します。12歳以上で上記対象にならない方で接種を希望する方は、同日までに接種してください。

※5歳以上の初回接種(1・2回目)及び乳幼児の初回接種(1～3回目)は、令和6年3月31日まで継続します。

#### 2.接種回数

令和5年5月8日から令和5年8月31日の間に1人1回

#### 3.使用するワクチン

オミクロン株(BA.4-5)対応2価ワクチン

#### 4.接種体制

約120医療機関(個別接種)で実施  
※集団接種(いわきグリーンベース)は実施しません。

#### 5.接種券の発送

オミクロン株対応2価ワクチンを接種済みの5歳以上の市民全員に、接種券を発送します(令和4年11月8日以降に武田社ノバックスワクチンを接種された方を含む)。発送時期は令和5年4月下旬～6月下旬

※前回のオミクロン株対応2価ワクチンの接種時期が早い方から順に発送します。

※オミクロン株対応2価ワクチンを未接種の方は、既にお持ちの接種券で予約・接種が可能です。

※令和5年春開始接種の接種対象ではない方にも送付します。接種対象の該当可否についてはご確認ください。

#### 6.問い合わせ先

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時～17時・日曜日・祝日除く)

■マスク  
マスクの着用は3月13日より個人の主体的な選択を尊重し、着用は本人の判断に委ねることが基本となり、マスクの効果的な着用が効果的な場面

■医療機関の受診の仕方  
医療機関の受診は、これまでと同様に新型コロナウイルス感染症に対応している医療機関

■陽性になったら？  
新型コロナウイルス感染症が陽性となった場合の変更点は以下の通りです。  
・感染症法に基づく入院等の措置  
・患者、濃厚接触者の外出自粛等の要請  
・陽性者登録  
・健康観察(外出自粛要

請がなくなるため)  
・パルスオキシメーターの貸与  
・公費による食料品等の配送(入院勧告がなくなるため)  
がなくなります。  
検査、治療、入院、薬の費用は、他の疾患と同様に一部を除き保険診療となるため、自己

国民一人ひとりの生活や社会全体へ大きな影響を及ぼすこととなるため、段階的な移行を進めていきます

面もあり(例えば医療機関や高齢者施設の訪問時または症状がある場合など、そのような場面ではマスクの着用が推奨されます。

の公表は継続されますので、医療機関へ連絡の上受診してください。

受診の際はマスクを着用しましょう。



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

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

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

**泉やまのべ眼科**  
院長 山野辺 聡  
いわき市泉玉露5丁目17-15  
TEL 0246-75-2022  
http://www.i-yamanobe-ganka.com

診療時間 ■月・火・木・金/午前9:00~12:00 午後3:00~6:00  
■土/午前9:00~1:00 ■水/手術のみ  
休診日 日曜・祝日  
泉コンタクトレンズセンター

医療法人 博玲会  
**はたの眼科**  
院長 葉田野 孝

初診・再診 予約優先

診療時間  
火・水・金曜日 午前8時30分~正午 午後2時30分~午後6時  
土曜日 午前8時30分~正午  
休診日 木曜日・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**  
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 いわき 医和生会  
**山内クリニック**  
理事長 山内 俊明  
いわき市平谷川瀬一丁目16-5 ☎ 0570-080825  
ホームページ https://iwakikai.jp/

内科・循環器科 ■診療時間 午前8:30~12:00 午後2:30~5:15  
訪問診療 ■休診日 日曜・祝日・木曜午後 土曜午後

医和生会 居宅介護支援事業所 ☎ 21-5596

通所サービス  
・通所リハビリテーション  
・やがせデイサービス  
・きらくデイサービス  
・まごころデイサービス

お泊まりサービス  
・ショートステイ

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)

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
9:00~12:30	●	●	●	●	●	休診
14:00~17:30	●	往診 予防接種	●	休診	●	休診

※受付は診療開始の15分前から  
■休診日 火曜・木曜午後/土曜/日曜/祝祭日

令和5年4月から12月未まで、毎週火曜日の午後の診療時間を往診と予防接種のみとさせていただきます。

往診のご相談も承ります  
いわき市平谷川瀬細田町3-2 ☎ (22)0010

負担額が生じます(当面9月未までは、新型コロナ治療薬の費用無料、入院費は高額療養費の自己負担限度額から2万円を減額、2万円未満の場合はその額)。

■患者数の把握

患者数は、今まで診断した医療機関から全数報告を受けていたが、5月8日以降は発生届の提出はなくなり、特定の医療機関(定点医療機関)だけが保健所に年齢、性別患者数を報告し、感染動向を把握することになります。

■療養期間について

位置付け変更後は、政府として一律に外出自粛を要請するものではありませんが、発症後5日間が経過し、かつ症状が軽快して24時間が経過するまでの間は外出を控えていただくことが推奨されます。

発症後10日間が経過するまでは、ウイルス排出の可能性があることから、マスクの着用や高齢者等ハイリスク者との接触を控え、周りの方へうつさないよう配慮をお願いします。

5類になっても引き続き心掛けたらいい!

—新型コロナで私たちの生活様式やマナーも大きく変わりました。感染症を予防していく上で、今後励行すべきことはありますか?

「5月8日以降は、日常における基本的な感染対策については主体的な選択を尊重し、個人の判断に委ねることが基本になります。しかし、5類感染症へ移行したとしても新型コロナウイルス自体の特徴が変わったわけではないので、基本的な感染対策は必要です。」

感染防止の5つの基本

①体調不良や症状がある場合は、無理せず自宅で療養あるいは医療機関を受診する

②場面に応じたマスクの着用や咳エチケットの実施

③換気、密集・密接・密閉(三密)の回避は引き続き有効

④手洗いは日常生活習慣に

⑤適度な運動や食事などの生活習慣で健やかな暮らしを

(令和5年3月8日 新型コロナウイルス感染症対策アドバイザリーボードより)

新型コロナウイルスは感染力が強く、感染した方の周りの方々へも広がりやすいウイルスです。それは5類感染症へ移行されても変わりありません。

新型コロナウイルス感染症だけでなく、感染症の流行が落ち着いている時期であっても、地域での感染症の流行状況に関心をもち、自身を感染症から防ぎ、身近な人を守る、ひいては社会を感染症から守ることは重要であり、一人ひとりが基本的な感染対策(感染防止の5つの基本など)を心掛けることが大切です。

特に高齢者や基礎疾患を持つ方には生命に関わるリスクが高いため、その方々へ感染が及ばないように配慮を今後もお願いしたいと思います。

引き続き厳しい状況の方々がいることを忘れないで

以上、いわき市保健所感染症対策課に伺いました。

新型コロナウイルス感染症の出現から今回の5類移行までを振り返ると、誰もが「長い制限期間だった」と思い、「ようやく制限から解放される」と安堵しているでしょう。でも、医療機関や介護施設などの現場のみなさんは、これからの感染のリスクなどを考慮した日々を送らねばならないこと



5月号読者プレゼント それでも基本的な対策を



と、高齢の方や持病のある方、体の弱い方などは重症化の不安を抱えていること、こういった側面は、これからも変わりません。

規制や縛りが緩和される自由に行動できるようになるからこそ、私たち個人は「感染しない、感染させない」という意識に基づいた、これまで通りのコロナ予防マナーを心に携えていかねばなりません。

誰もが安心して暮らせるために、パンデミック環境を再びつくりたくないために、ようやく取り戻せた開放的な暮らしを継続させるために、さまざまな制限が解かれていく今後も、モラルやマナーをもって生活していきたいものです。

続いてお話しをお伺いしたのは、コロナ禍で医療機関や介護施設の混乱と向き合い、市民の皆さんの健康を守るために尽力されてきた、いわき市医師会の木村守和会長です。

※4ページにお進みください。

Flower advertisement for 'Thanks Mom!' featuring a bouquet of yellow roses and contact information for 'Aoyama Garden Flower'.

AEON advertisement for the Iwaki store, featuring QR codes for app membership and store hours.

La\*暮らし advertisement with social media icons for Facebook, Twitter, and YouTube, and QR codes for recipe and material services.

Advertisement for 'Sinsei Kai' (織内医院) with a table of clinic hours and a map of the location.

Advertisement for 'Ethics Morning Activity' (倫理の朝活) featuring a seminar and contact information for the Iwaki City Ethical Association.

Advertisement for 'Alpu' (アルプ) home care products and services, including contact information and a map of the location.

いわき市医師会  
木村守和会長より皆様へ



新型コロナウイルス感染症の扱いが5類相当になっても、感染力が強く医療機関や介護施設でクラスターを起こす性質は変わっていません。

一般社会は「ウイズコロナ」の状況となっても、医療機関や介護施設においては従事者の感染やクラスターの発生は避けたいもので、「ゼロコロナ」でありたい状況に変わりはありませぬ。多くの医療機関・介護施設の従事者やそのご家族が地道な努力を続けていることをご理解いただき、5類に移行しても、国の示す感染対策に留意して、感染を広めないことが最も大切です。

発熱・風邪症状で医療機関を受診するときは、必ず前もって電話をしてください。医療機関を受診するときは、マスクを着けて、手指消毒も十分ご注意ください。熱があったり体調の優れないときは、これらの施設はもろろんのこと、外出を控えるなど、個人レベルでの感染対策の励行を引き続きお願いします。

私たちの住むいわき地域の感染状況や首都圏の感染状況なども引き続き確認し、状況によって感染対策のレベルを変えることも大切です。

これまで、いわき市医療センターと市内8か所の協力医療機関が連携して入院対応を行ってきました。宿泊療養も病院協議会の協力で管理され、多くの医療機関が診療検査医療機関として発熱外来にご協力いただきました。

ワクチン接種は個別接種と集団接種を合わせて、接種率は全国平均を上回っています。今後、5類に移行されることにより、多くの医療機関の協力が必要になります。新しく協力いただく医療機関などのために、いわき市医師会と県医師会の共催で研修会を開催するなど、準備を進めています。

コロナ感染爆発などから地域を守ることは、地域の医療を守ることに繋がります。必要ときに適正な医療や介護が受けられる安心した状態を保つためにも、お一人お一人の感染対策を引き続きよろしくお願いいたします。



いわき中央警察署だより



5 今月のテーマ  
POLICEメールふくしま

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。

さまざまな手口の犯罪や事故などが発生している昨今、素早く正しい情報を得ることは大切です。福島県警察ではメールサービス「POLICEメールふくしま」で直接、安全安心につながる情報をみなさまにお届けしています。

どんなサービス?

みなさんが安全で安心な生活を送るために参考になる情報を随時、携帯電話(スマートフォン)やパソコンのメールに配信します。

どのような情報が配信されるの?

・なりすまし詐欺情報(詐欺被害、不審電話等)・犯罪発生情報(犯人の逃走手配等)・不審者情報(声かけ、盗撮、つきまとい等)・地域防犯情報

(犯罪被害防止アドバイス、行方不明者の手配等)・交通安全情報(交通事故発生状況、交通障害情報等)・防災情報・お知らせ(採用情報、イベント等)



以上のような情報が配信されます。

受信したい情報を選択できるほか、情報を必要とする地域の警察署を選択できます。県内全域に関する内容や緊急にお知らせする必要があると認められる内容については、登録している内容に関係なく配信されます。

POLICEメールふくしまの好事例

①行方不明事案

お年寄りの行方不明事案を配信したところ、メール受信者から「よく似た人がいた」と通報があり、発見に至った。

②なりすまし詐欺情報

・掛かってきた不審電話が配信されたなりすまし詐欺の手口と同内容であったことから、未然に防げた。

・配信を受けていた郵便局員が、高齢者のなりすまし詐欺被害を未然に防ぐことができた。

③不審者情報

不審者情報を配信したところ、受信者からさらなる情報が寄せられ解決に至った。

④交通情報

交通取り締まり情報に配信に対し、「取り締まり情報が配信されるので、運転に気を付けるようになった」と好影響があった。

など、配信が功を奏している事例が多くあります。

あなたと家族を守る情報を届けます。下のQRコードから登録に進めますので、ぜひ登録をお願いします。

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

お腹の中心だけ鍛えてもスッキリしません。横の部分も鍛えてくびれを作りましょう!

お腹の横は『斜め上と斜め下に向かう筋肉』の2種類あります。ウエストをひねるだけじゃない運動が効果的です!!

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

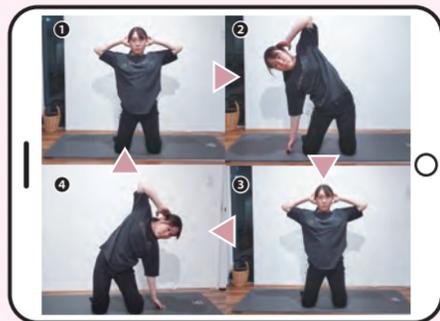
今回の先生

studio SOL 主宰  
松崎 由香さん

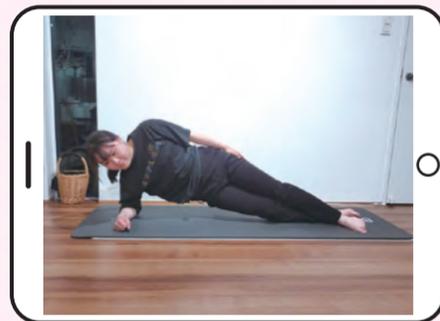
女性のための、他にはないプログラムで運動する大切さと楽しさを伝えるスタジオを目指します。  
☎090-8742-0520(常磐下船尾町)



**A** 【体側のストレッチ】  
足幅は肩幅より少し広めに開き片手は太もも、片手を斜め上に伸ばす。その時息を吐きながら行う。反対側も同じく。  
※かかところが浮かないようにする。



**B** ①膝と膝の間をやや広めに開き立膝になり、耳の横に両手を置く→②息を吐きながら片手を床に近づける→③最初のポーズに戻る→④反対側も同じく。  
※ゆっくり1分程続ける。



**C** 肩の下に肘がくるように横寝になる。両足はまっすぐに伸ばす。→息を吐きながら、体を床から離し、写真のようにそのまま30秒キープ。→反対側も同じく。  
※腰回りが床に落ちないように引き上げる。

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

5月 6日(土) 13:30~16:30  
5月 13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  
こちらから/



# 5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	医療機関	時間	所在地	電話番号
5/3 憲法記念日	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
	すげ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
4 みどりの日	小名浜生協病院	9:00~17:00	小名浜岡小名	53-4374
	いわぶちクリニック	9:00~17:00	錦町	63-1501
	いわき草木台総合クリニック	9:00~17:00	草木台	28-1145
5 こどもの日	石井脳神経外科・眼科病院	9:00~17:00	小名浜林城	58-3121
	クリニック田畑	9:00~17:00	中岡町	63-1476
	常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	81-5522
	高坂脳外科クリニック	9:00~17:00	内郷宮町	85-0333
7 日	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	中山医院	9:00~17:00	中之作	55-8141
	榎田病院	9:00~17:00	植田町	63-3202
	そえだ医院	9:00~17:00	常磐湯本町	68-6155
14 日	クリニック阿部	9:00~17:00	泉町	85-5801
	こうじま慈愛病院	9:00~17:00	錦町	63-5141
	いわき湯本病院	9:00~17:00	常磐湯本町	42-3188
21 日	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	なおハートクリニック	9:00~17:00	小名浜定西	54-1262
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
	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
28 日	まつはし内科クリニック	9:00~17:00	平上荒川	68-8031
	おちあい内科消化器科クリニック	9:00~17:00	小名浜岡小名	73-1171
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
	根本内科胃腸科医院	9:00~17:00	常磐湯本町	43-4100

2023年4月19日現在

※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

5/14 日	森のこどもクリニック	植田町	38-7227
21 日	むらまつ小児科	常磐関船町	72-0707
28 日	こない子供クリニック	小名浜岡小名	73-8815
6/4 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。



# Healthy Actions

健康・福祉などに関する企画やイベントのご案内

## パラスポーツ体験教室の参加者募集

いわき市では、障がい者に対する理解や、パラリンピック競技及び障がい者スポーツ種目(パラスポーツ)の普及促進を図るため、市民がパラスポーツを体験できる教室を開催します。

【開催日】 令和5年6月17日(土) 24日(土)

7月1日(土) 9日(日) 16日(日) 22日(土) 26日(水) 30日(日)

8月2日(水) 5日(土) 6日(日) 11日(金) 23日(水) 26日(土)

9月3日(日) 9日(土) 30日(土)

10月7日(土) 14日(土) 22日(日)

【時間】 水曜日・土曜日は13:30~15:00

日曜日・祝日は10:00~11:30

【会場】 いわき市常磐湯本町上浅貝5の1

いわきサン・アビリティーズ

【対象】 年齢、性別及び障がいの有無は問わず。

【内容】 各日、車いすバスケットボールやゴールボール、ボッチャなどのパラスポーツ2種、風船バレーやモルックなどのレクリエーションスポーツ1種を体験できます。

【申込方法】 電話、FAXまたはEメールで、「いわきサン・アビリティーズ」へ、住所・氏名・年齢、電話番号をご連絡ください。

【参加上の注意】 未成年の方が参加される場合は、保護者の同意が必要となります。小学生以下は保護者の同伴が必要です。当日参加はできません。詳しくは、いわきサン・アビリティーズにお問い合わせください。

【その他】 申し込み開始は5月中旬を予定。詳しい時期はHP(右下QRコードからも見られます)でご案内します。

問合せ先▶ いわきサン・アビリティーズ

Mail sun-abilities@city.iwaki.lg.jp Tel/Fax 0246-43-7791



## 自転車利用者のヘルメット着用が努力義務になりました

改正道路交通法の施行により、令和5年4月1日から年齢を問わず、全ての自転車利用者のヘルメット着用が努力義務となりました。交通事故に遭った際、ヘルメットの着用により、致命傷となりやすい頭部への損傷を軽減することができます。皆さんの大切な命を守るために、自転車利用時は必ずヘルメットを着用しましょう。また、周囲の方々に着用を勧めましょう。

全国の自転車乗用中の交通事故のうち、死亡原因の約6割が「頭部」の負傷となっています(令和4年警察庁調べ)。自転車用のヘルメットの安全基準を満たしているものには「SGマーク」などが付いています。サイズの合ったヘルメットを選び、正しく着用しましょう。

また、令和4年4月1日からは「福島県自転車条例」に基づき、自転車損害賠償責任保険等への加入が「義務」となっています。

自転車事故では、自転車乗車中の小学生が歩行者と衝突し、歩行者が意識不明となった事故で、9,521万円の損害賠償が命じられる(平成25年7月4日、神戸地方裁判所)など、高額賠償の事例が起こっています。まずは、いずれかの保険等(自転車保険、賠償責任共済、任意の自動車保険の特約、各種共済の特約、火災保険の特約、会社等の団体保険、傷害保険の特約、クレジットカードの付帯保険、TSマーク付帯保険)に加入しているか確認しましょう。

問合せ先▶ 福島県生活交通課

Tel/024-521-7158



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

5/3 水	11:30~16:30	ヨークベニマル谷川瀬店
5 金	9:00~13:30	大東銀行植田支店隣
15 月	9:00~16:30	小名浜市民会館

※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
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	いわきニュータウン販売所 中央台鹿島3の11の10	31-0620
泉	小田桐新聞店 泉玉露2の12の6	56-5871
小名浜	阿部新聞舗 小名浜字大原境西97の11	92-4363
植田	毎日民報植田販売センター 植田町中央1丁目4-5	63-3636
錦	大河内新聞店 錦町花ノ井34	63-8222
勿来	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  
鉢植えカーネーション

「母の日」がやってきます。プレゼントの定番になっている「鉢植えカーネーション」ですが、せっかくだらないうちに上手に育てられない方も少なくありません。そこで今回は「生花の店 花恵」の住谷潤代表にアドバイスをいただきました。

鉢植えのカーネーションと  
付き合っていくみましょう

5月14日は母の日です。鉢植えのカーネーションをプレゼントしてもらえれば、こんな嬉しいことはないですよね。しかし、1か月もたないうちに、枯れたお花を娘に発見され憤慨されたとなれば、多くの母さんが困って言うのです。

「鉢植えカーネーションを長持ちさせるにはどうしたらいいですか？」

お花の成長には何が必要？

鉢植えの花は長持ちさせるのではなく、大きく育てるものです。

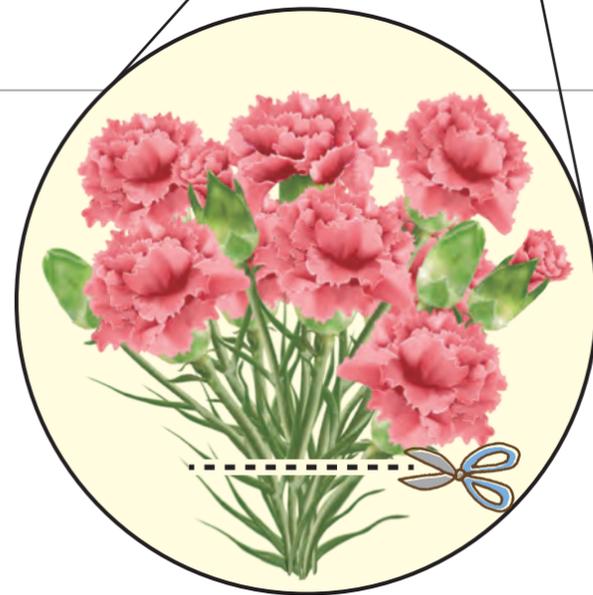
では花の成長のカギを握るのはなんだろうか？それが「光合成」の働きです！懐かしいですよ。小学校で勉強したのを覚えています。

花の成長は光合成なくしてありません。「光」と「水」と「二酸化炭素（空気）」です。お花を見つめて、光合成が働いている、とイメージするのも園芸には必要だと思います。

カーネーションの「性格」

カーネーションは高温多湿に低温が苦手。ちよつと、「暑い」「寒い」「寒い」って、こんなわがままな花はありませんよね。

でも、そんな性格だからこそ管理を変えれば、多年草のカーネーションは毎年元気な花を咲かせることができます。



カーネーションの「生活」

\*熱くない優しい「光」を心地よく浴びるのが大好き。

\*「水」はけのいい土を用意してあげて、「空気」の流れがあるところに置きましょう。シャワーの後には、身体が乾きやすいように。

\*真夏や真冬は花が枯れる時期です。7月末には茎の上半分を切ってあげます。真冬になる前に再び切っておきますと、春に新芽が出てきます。いわば、真夏と真冬は長く休暇を取らせるんですね。

どこかカーネーションの生活が羨ましいですよ。育て方はネットに多く上がっていますが、先にもっともつと大事な準備があります。それが植え替えです。

カーネーションの「見えない幸せ」

母の日の次の週には、ひと回り大きな鉢に「植え替え」をしてみましょう。生産者が一年かけて大事に育てた鉢植えの花です。ステキなカーネーションには、他の花には負けない、がっちり根っこが、多いよ

うな気がします。植え替えに花を抜こうにも、そう簡単に抜けない鉢物もありますから。(私などは、そんな大きな根っこを見ると、うなつたり、驚いたり、じーんときたり...、花より根っこいいですか)。

今年は楽しくカーネーションを  
育ててみてください

あの大きな根が息づけば、2週間後には成長の変化が現れてきます。そんな力強いカーネーションの生命をお手伝いするのが園芸というのでしよう。

まず植え替えをしてから、花の育て方を知るのも遅くはないと思います。ぜひ鉢植えカーネーションを大きく育て、多くの人に幸せのお裾分けをしてみてください。

生花の店 花恵  
代表 住谷 潤 さん  
いわき市小名浜岡小名沖16-6  
電話 0246(92)4187

お花はもつと皆さんの身近にあつて良いと思います。今週の「輪の花なら、どんな花を選びますか？」



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。

相双地区の  
情報満載

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  
探せる

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5月31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6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 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



## 着物のふく屋 ラトブ2階にオープン!

いわき駅前のラトブ2階(三越いわき店隣)に着物のふく屋がオープンしました。同店は常磐上湯長谷町に本店を構える明治27年創業の老舗呉服店です。白を基調とした明るく開放的な店内には、振袖・帯などを中心とした着物を多数展示。またオシャレなフォーマル洋品も取り揃えています。5月14日までは「GW振袖展」、5月19日から6月11日までは「新作ゆかた展」と季節に合わせた催し物もありますのでお気軽に足を運んでみてはいかがでしょうか。



着物のふく屋  
いわき市平田町120ラトブ2階  
☎0246-38-7266

## いわき准看護学校で入学式

いわき市医師会附属いわき准看護学校(洪浩彰学校長)の令和5年度入学式が4月2日、いわき市中央台の同校で開かれました。39人(女性31人、男性8人)が入学。医療だけでなく介護や福祉の現場でも活躍を期待されている、「准看護師」資格取得に向けスタートを切りました。洪学校長は2年間の学校生活を駅伝に例え、「ゴールまでの道のりは厳しいが振り返れば家族や我々スタッフがいる」と激励を込めあいさつしました。同校では臨地実習なども含めた講義を2年間で学びます。看護の知識と心を育み、准看護師試験合格を目指します。



いわき市医師会附属いわき准看護学校  
いわき市中央台飯野4丁目7-1 ☎0246-38-4202

## 川前で野外音楽フェス「LAB.×GENSHI」開催!

踊って描いて、楽しく大胆に地域活性化!5月20日(土)21日(日)の2日間、川前町にあるいわきの里鬼ヶ城キャンプ場を貸し切って野外音楽フェス「LAB.×GENSHI」を開催!満天の星空の下、重厚なサウンドシステムで来場者を包む音楽体験や様々な場所で活躍するDJたちのTechnoやHouseのプレイが繰り広げられます。また即興で描かれるライブペイントや多種多様なフードとドリンク、サウナや、シーシャ、ダンスパフォーマンスなど、様々なコンテンツが用意されています。

チケット購入や参加アーティスト等の情報はQRコードからご確認ください。



響感覚LABO&GENSHI推進委員会  
kyokankakulabo@gmail.com



## 「第46回吉野せい賞」の作品を募集

吉野せい賞運営委員会では、「第46回吉野せい賞」の応募作品を募集しています。対象作品は創作(小説、童話、戯曲)、文芸評論、ノンフィクション。令和4年8月6日以降に発行された小冊子又は新聞、雑誌、WEB上に掲載された作品(著作権本人帰属に限る)で、未発表の作品(著作権本人帰属に限る)。受賞歴のある作品の応募及び他の文学賞との二重応募は認められません。応募作品は横長縦書きとし、ページ数を明記。400字詰原稿用紙を使用した場合は、15枚以上100枚以内。パソコンを使用した場合は、横長A4用紙に40字×40行とし、5枚以上29枚以内。応募資格はいわき市内に在住・通勤・通学している方か、いわき市出身者又は過去にいわき市に在住・通勤・通学した方。これまでに同賞を受賞された方は応募できません。応募の締め切りは8月3日必着。詳しくはいわき市HPか右のQRコードからご確認ください。



いわき市観光文化スポーツ部 文化交流課  
☎0246-22-7544

担当医を紹介します

おかげさまで23周年

**キレイになりたいあなたへ**  
美容外科について伺いました。  
いわきタウン形成外科クリニックの石原信浩理事長に

**治りにくいニキビにケミカルピーリング**  
ケミカルピーリングは、肌にグリコール酸やサルチル酸などの薬剤を塗り、その作用によって角層の一部を取り除く治療方法です。ケミカルピーリングは皮膚の再生を促し、美肌、美白、ニキビ、しみ、小じわなどの改善が期待できます。特にニキビやニキビ跡にはケミカルピーリングによって高い改善効果が認められます。肌の状態にもよりますが、2週間に1回位の割合で治療を行います。治療後はすぐメイクアップができ、通常の生活に戻れます。ケミカルピーリングを行う前に、まずはニキビの原因となる生活習慣、食生活、化粧品の種類、メイク、洗顔などを問診でじっくりとお話を聞き、様々な角度からアドバイスします。

▼ケミカルピーリング実施中

26歳・女性

【ケミカルピーリング】  
お試し初回  
11,000円(税込)  
リスクと合併症  
色素沈着、赤み、腫れなどを

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~	多汗ボツクス注射(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 (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(保険適用外)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

暮らしのお悩み解決

エアコンと断熱窓改修で涼を得る

事前の準備で夏を快適に!

間もなく夏がやってきます。性能のいいエアコンへの買い替えや、断熱窓の設置・断熱改修などはいかがですか?現在実施中の「こどもエコすまい支援事業」では、これら省エネリフォームに補助金が出るんです。子育て世帯や若者夫婦世帯だけでなく、すべての世帯が利用できます(補助金額は異なる)。また、窓のリフォームに特化した「先進的窓リノベ事業」も展開中です。窓などの開口部の改修は夏の涼しさ、冬の寒さ対策にとっても効果的。ぜひこのチャンスに夏も冬も快適な環境を手に入れませんか?制度を扱える登録業者にぜひご相談ください。上限に達すると締め切られますので、お早めに。

買い替えやリフォームの予定がないご家庭は、エアコンのクリーニングをおススメします。プロによる洗浄で、自分でお手入れできない根深い汚れを取り除けば、カビや雑菌を除去できるだけでなく、性能や効率を蘇らせ、エアコンの効きだけでなく電気代の節約にもつながります。夏本番を前にぜひお試しください。

お問い合わせは常磐共同ガス(株)創新リフォームフリーダイヤル0120(43)3148へ。

Vol.16

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

カウセリング 無料

完全予約制

日本美容外科学会認定専門医 医療法人さびたさ会 医学博士 理事長 石原信浩

公式サイト

いわき市用 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.019-653-5500 仙台院 / tel.022-225-0777  
表参道院 / tel.03-5467-0024

■診察時間 AM10:00~PM7:00(日・祝はPM6:00まで)

いわき市医師会から皆様へ

《第47回》子宮頸がんワクチン

月川レディースクリニック 月川 奏先生

「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。

「1日に8人も命を落とす子宮頸がん、ワクチン」9年の空白が招いた重い代償(産経新聞 2023年3月27日)など、子宮頸がんワクチン接種や検査の必要性に関する報道を、目にする機会が多くなってきました。子宮頸がんは、がんの中でも主な原因が解明され、ワクチンと検診によって90%以上予防可能で、早期に発見されることで治癒も可能な病気です。子宮頸がんは、性交渉によってヒトパピローマウイルス(タイプ16、18、31、33、35、39、45、51、52、56、58、59、68、73、98の種類)に感染し、持続感染することとでがん化する病気です。我が国においては年間約1万人が発症し、約2800人が死亡しています。最近になり20代から30代にかけて増加しています。

HPVワクチンは現在8ヶ国以上で定期的接種が行われており、また海外においては男子への接種も11ヶ国で行われています。子宮頸がんに優れた効果がある9価ワクチン(タイプ6、11、16、18、31、33、45、52、58)は世界70ヶ国で承認されています。今後、ワクチン接種をしている国において子宮頸がんは大幅に減少が期待されます。



この3月まで、日本ではHPVワクチン・サーバリックス(2価HPVワクチン)とガーダシル(4価HPVワクチン)が公費提供されていました。よこの4月からシルガード(9価HPVワクチン)による定期接種を公費で受けられることになりました。日本で公費提供される3種類のHPVワクチン(2価、4価、9価)は、HPV16

型と18型の感染に対しても、また、前がん病変に対しても2価、4価ワクチンでは70%以上、9価ワクチンにおいては90%以上の予防効果があることが研究で明らかになっています。したがって子宮頸がんはワクチンと検診によって予防可能であることをわかった上で、周りの方にもぜひ声を掛けてください。そうすることによって、その方の子宮頸がんを救うことができるのです。

月川レディースクリニック

院長 医学博士 月川 奏 先生

いわき市平字童子町2-6  
☎(0246)35-3551

4年前まで毎週一回、福島県立医科大学非常勤講師として、更年期骨粗鬆症専門外来を担当していました。



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



happy recipe #073

春らしいやさしい色合い♪  
そら豆と桜エビのクリームパスタ



【材料(2人分)】

- スパゲッティ.....2束
- そら豆.....10粒程度
- 新タマネギ.....1/4個
- シメジ.....1房
- 桜エビ(乾燥).....30g
- オリーブオイル.....大さじ1
- 塩.....少々
- 酒.....少々
- 塩コショウ.....少々
- ブラックペッパー.....お好み
- 〈A〉
- 牛乳.....70cc
- 生クリーム.....100cc
- 粉チーズ.....大さじ1

【下準備】

- 鍋に塩、酒を入れてお湯を沸かし、沸騰したらそら豆を2分ほど茹でる。ザルにあけて皮をむいておく。
- 別の鍋にお湯を沸かし、スパゲッティは袋の表示時間通りに茹でる。
- 新タマネギを薄切りに、シメジは石づきを切り落として小房に分ける。



【作り方】

- フライパンにオリーブオイルをひいて中火で熱し、新タマネギを炒める。色が変わってきたらそら豆とシメジを加えて炒める。
- ①に〈A〉を加えてひと煮立ちさせたら、桜エビを加える。

- ②に②を入れて全体に絡め、塩コショウで味を整える。
- ④器に盛り付け、お好みでブラックペッパーをかける。

★おまけレシピ★

新タマネギとワカメの和風サラダ



【材料(2人分)】

- 新タマネギ.....1/2個
- ワカメ(お刺身用).....30g
- カイワレ.....1/2パック
- 鯉節.....2g
- 〈ドレッシング〉
- 酢.....大さじ3
- 醤油.....大さじ2
- 砂糖.....小さじ2
- オリーブオイル.....大さじ2

【作り方】

- 新タマネギは繊維を断ち切るように切り、少し水にさらしたら水気をしぼる。
- 水洗いをしたワカメを一口大に切り、水気を切る。
- カイワレは根元を切り落とし、半分に切る。
- ボウルにドレッシングの材料を入れて混ぜ合わせる。
- 別のボウルに①、②、③を入れて混ぜ合わせ、鯉節を加える。
- 器に盛り付け、④をかける。

YouTubeで料理の裏ワザ動画を公開中!



豆知識

4~6月に旬を迎える新鮮なそら豆の選び方についてご紹介します。  
①さやの表面が鮮やかな緑色で、つやがあるもの  
②豆の形がくっきり見えるくらい膨らんでいるもの  
③水分をたっぷり含んでいて、重みと弾力があるもの  
そら豆は「おいしいのは3日まで」といわれるほど鮮度が命なので、購入したらすぐに消費することをオススメします。

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

**市役所内清掃/平**  
【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  
市役所内の清掃です。床の掃き掃除やトイレ清掃、ゴミ回収など。

**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

