

La暮らし

-ら・くらす-

6
June.2023
Vol.081
TAKE FREE
2023年6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

アルバイト・パート募集中



●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。

超高齢社会が到来! 「地域医療」の行く末とは



「医療」「介護」「健康」。若かりし頃は目もくれなかつたこれらのキーワード。中性脂肪で丸くなりつつあるおなかを見つめながら、最大の関心事になりつつある今日この頃です…。

医療創生大学とは?

そんな自分自身の行く末を憂いつつ、最近気になっていることが、『地域医療』についてです。医療人材不足がいわき市における差し迫った課題にもなっている今、自分事として考えないわけにはいきません。

というわけで今回は、地域の医療人材を養成している医療創生大学にお話を伺ってきました。

まず、大学の紹介からまいります。医療創生大学は、いわき市中央台にある医療系総合大学です。大学設立は35年ほど前の1987年。



いわき市民のみならず、皆さんの中には、『いわき明星大学』で慣れ親しんできた方が多いかもしれませぬ。2019年、現校名に名称を変更。医療系に軸足を置く大学として、新たなスタートをきりました。



今月の特集テーマ

医療創生大学

index

- P1~3 超高齢社会が到来! 「地域医療」の行く末とは
- 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 NEWS&TOPICS
- P8 いわき中央署だより ハッピー・レシピ

誌面の動画視聴方法

アクセス方法が変わります

誌面の動画は、専用アプリからQRコードに変わります。公式YouTubeチャンネルからも見ることができます。



その他、最新情報を公開中! フォローをお願いします!



【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
lakurasu.info@gmail.com

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!

広告掲載店募集枠
掲載希望・詳細は「La暮らし編集室」までお問合せください。
0120-803-177
メール lakurasu.info@gmail.com

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!



病院内清掃/常磐
【勤務時間】7:30~16:00・6:00~15:00
8:00~15:30(休憩90分)
12:30~20:00(休憩60分)
【月間稼働】20日前後・応相談
【休日】シフト制【その他】女性活躍中
【時給】860円 / 交通費別

商業施設内清掃/鹿島
【勤務時間】8:30~17:00(休憩90分)
【月間稼働】土・日・祝 9日程度
【休日】平日
【その他】女性活躍中
【時給】860円 / 交通費別

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

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

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



地域のニーズを汲み取るために、地域交流を重視

今回お話を伺ったのは、健康医療科学部の学部長を務める一方で、国際物理療法学会の会長として世界的に活躍するGoh An Cheng (ゴウ・ア・チェン) 教授です。



「近年、健康・医療に対する国民のニーズは、個別化・多様化しています。その一つが、健康寿命です。健康寿命は、いかに健康に生活するかという考え方で、健康寿命を延ばす新たな医療の在り方が模索されていることも事実です。さらには、急速に発達し

- (※1) IoT『Internet of Things』の略
モノ(物)同士がインターネットを通じて通信することで、情報を収集・分析・共有する仕組み
(※2) AI『Artificial Intelligence』の略
人工知能を指し、機械学習や深層学習などの技術を用いて、コンピューターが人間のように知能的な判断を行うこと



「2019年に開設したのが、健康医療科学部です。作業療法士を養成する『作業療法学科』と理学療法士を養成する『理学療法学科』の2学科で構成されています。地域交流を重視している、と語るGoh教授。実際、健康医療科学部ではどのような取り組みを行っているのでしょうか。『健康運動教室』

ているIoT(※1)やAI(※2)などのDX推進と国際化によって医療人の仕事は激変し、医療の対象や内容も大きく変化していくと予想されており、今までの常識が次々に書き換えられる時代は間近に迫っています。すなわち、私たち大学側に求められているのは、今後ますます進む『健康寿命の延伸』と『医療技術の高度化』に対応できる人材の養成です。

実際の視点と地域交流を取り入れて学ぶことで、地域で活躍する医療技術者の人材育成に乗り出しました。では、地域で活躍する医療人に求められることとは何か。その一つとして、『地域社会の期待に応えること』があげられるとされています。地域社会の期待に応えるためには、何よりもまず『地域に住む方々のニーズを知ること』が必要です。そうした観点から、私たちは『地域との交流』をとっても大切にしているのです。」

《地域公開講座》
地域住民を対象とした公開講座で、2022年度は『作業療法』をテーマに3つの観点で講演を実施しました。
テーマ①『作業すること健康に良い理由』健康寿命をのばそう!
作業療法士が使う『作業』とは、1日の生活で行われる全てのこと。休息や睡眠も、重要な作業です。作業療法士からみた日々の生活で行う作業のポイント、そして山梨県で行われた健康長寿研究の結果から、健康寿命をのばすためのポイントをご紹介します。

参加者の身体の状態を把握します。第2回では、その結果をもとに運動教室を行い、身体を動かすことで健康づくりについて学びます。また、健康や運動に関するミニ講義や、身体機能に関する個別相談も行い、参加者の生活機能の向上につなげていきます。



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 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

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

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
休診日/木曜午後・土曜午後・日曜・祝祭日

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

山内クリニック
医療法人 医和生会
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
休診日 日曜・祝日・木曜午後・土曜午後

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 火曜・木曜午後・土曜/日曜/祝祭日
往診のご相談も承ります
いわき市平中平窪細田町3-2
☎(22)0010

で車椅子を使用する機会も増加しています。しかし、車椅子は正しく使用しないと転倒・転落等の事故や、乗っている方に不快感を与える危険性があります。そこで、介助による車椅子走行や乗り移り等について、安全・安楽に行うためのポイントをお伝えし、デモンストレーションを交えてお教えし、いわき市近郊で、車椅子でも楽しめるおすすめの場所をご紹介します。



テーマ③『地域包括ケアシステムの構築から地域共生社会の実現に向けて』
現在、2025年に向けて地域包括ケアシステムの構築を進めているところですが、今後さらに少子高齢化が進展するなど地域の課題は山積しています。そこで、地域住民や地域の多様な主体が参画し、世代や分野を超えてつながることで地域をともに創っていく社会を目指す『地域共生社会』について考えていきました。

《スポーツ医科学サポートの実施（※現在検討中）》
福島県内の高等学校の運動部と連携し、アスリートの傷害予防やパフォーマンス向上をサポートする取り組み。具体的には、高校生に対して筋力測定・呼吸ガス分析・超音波画像検査・三次元動作解析などを行い、収集した科学的データをもとに身体の状態を定期的にチェックしながら、ケガの予防やパフォーマンス向上につながるアドバイスを

2023年度 いわきヒューマンカレッジ (9月～11月)【全7回予定】

第1回	ヘルシーライフスタイルとは？
第2回	疾病を予防するために大事なこと
第3回	運動の習慣化と運動方法

※講座内容は変更になる場合があります。

となりませぬ。
《いわきヒューマンカレッジ》
いわき市生涯学習プラザが運営する『いわきヒューマンカレッジ』にも積極的に参画し、2023年度は『健康増進学部』と称し、全7回の講座を予定しています。健康寿命の延伸にむけた理想的な生活スタイルについて、『身体的な健康』『社会的な健康』『精神的な健康』の3つの側面から講義を行います。

また、単に受講者として参加するだけでなく、医療や健康について大学や学生と共に考える機会と捉えることで、さらに有意義なものになりそうです。将来の地域医療を担うのは、他でもない若者たちです。未来を共に見据え、医療や健康の在り方について議論を重ねることが、地域医療の発展につながるっていくのでは無いでしょうか。

地域医療の発展に向けて、私たちができること
今回は、積極的な地域交流を通じて医療人材の養成に努めている医療創生大学の取り組みをご紹介します。健康増進を目的とした実践形式の講座や、来たる超高齢社会に必要な知識・ノウハウのレクチャーなど、これからの時代を生きるうえで学んでおきたいプログラムが盛りだくさんです！興味のある方は、ぜひ参加してみてください。

サポートを行います。
—このような取り組みを通じて地域住民のニーズを把握し、学生の教育指導に活かしているということでした。もちろん、これらのイベントには学生のみならずも積極的に参加されているそうので、授業でのフィードバックや臨床実習とあわせて地域住民のリアルな声に耳を傾ける貴重な機会になっているようです。



医療創生大学



医療創生大学
〒970-8551
いわき市中央台飯野5-1-1
TEL: 0246-29-5111
FAX: 0246-29-5105



6月号読者プレゼント
地域医療の発展

La・暮らす読者に向けてメッセージ
6月24日(土)にWEBオープンキャンパス「申込不要」、7月29日(土)・30日(日)に来場型オープンキャンパス「申込必須」を実施します。高校生、および保護者のみなさんのご参加をお待ちしております。

出前講座
学生に各学部の分野への興味を深めてもらう目的で出前講座を開講しています。

- ### 理学療法学科の出前講座のタイトル
- ① ウエイトトレーニング入門
 - ② 筋力トレーニングとは
 - ③ 正しいスクワット
 - ④ クイックリフト入門
 - ⑤ 理学療法士によるバランス評価
 - ⑥ 義肢・装具について体験しながら学ぼう!!
 - ⑦ ストレッチについて
 - ⑧ 杖の合わせ方・使い方について
 - ⑨ 正しい合わせ方・使い方、伝授します!!
 - ⑩ 高齢者の気持ちを知ろう!!
 - ⑪ 高齢者疑似体験を通して
 - ⑫ 「腰が曲がる」ことについて
 - ⑬ ウォーミングアップ・クールダウンについて

- ### 作業療法学科の出前講座のタイトル
- ① 発達障害の作業療法について
 - ② 『ひと』と『もの』をつなぐ便利な道具たち
 - ③ 『笑い』は人を元気にするよ
 - ④ 心の健康について考えよう
 - ⑤ 心と栄養の関係を知ろう
 - ⑥ 作業することが健康に良い理由
 - ⑦ 健康寿命をのばそう!!
 - ⑧ 認知症予防のためにできること
 - ⑨ あなたのやりたい仕事を探してみよう
 - ⑩ 地域共生社会の実現に向けて
 - ⑪ これからの地域づくり
 - ⑫ 障がいって何だろう
 - ⑬ 障がい者の理解に向けて
 - ⑭ 車椅子の扱い方のポイント
 - ⑮ バリアフリーとユニバーサルデザイン
 - ⑯ 『座る』について考えよう
 - ⑰ 病院での作業療法士の働きかた
 - ⑱ 作業療法士って？

他学部でも出前講座・出張講座を行っています。詳細はホームページでご確認ください。

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

ALP (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

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	○	○	—	○	○	—

休診日: 日曜・祝日・第4土曜・第5土曜

〒972-8318 いわき市常磐湯本町収谷55-1
http://www.soeda-clinic.jp

織内スパ
ディナービス

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 HPはこちらから

〒972-8318 いわき市常磐湯本町収谷55-1

いわき市医師会から皆様へ

【第48回】心筋梗塞で命を落とさないために

いわき市医療センター 杉正文先生


「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。

厚生労働省のデータでは、心疾患は、がんに次いで死亡原因の第2位で、その頻度は増加しています。その中でも、心筋梗塞の患者数は年間約10万人でそのうち約4万人が心筋梗塞で亡くなります(死亡率40%)。入院後に亡くなる人は約6000人に対し、残りの約34000人は入院前、すなわち、病院にたどり着く前に亡くなっているのです。これらのことを踏まえて、今回は自分や家族が、心筋梗塞で命を落とさないためにできる事を2つお話します。

いわき市医療センター
副院長兼 医療安全管理室長 杉正文先生

いわき市内郷御殿町久世原16
〒02446-2603 31511
0246-263151

浜通りの基幹病院として、高度急性期医療、周産期医療、がん診療に努めるほか、看護師や研修医をはじめ医療人の育成にも力を入れています。



(参考資料:日本循環器学会「STOP MI キャンペーン」)

心筋梗塞で命を落とさないために、その前兆を見逃さないで!

発症の時に治療して心筋梗塞を予防する STOP MIキャンペーン



く発症する場合もありますが、実は約半数の人に心筋梗塞を発症する前に「心筋梗塞の前兆」を認めています。前兆とは、「胸の痛み、圧迫感、しめつけられるような痛み」「腕、肩、歯、あごの痛み」などが、数分〜10分程度で消失したり、繰り返したりする場合があります。階段や歩行などの体を動かしている時に出現したり、増悪したりすることです。このような症状が現れた場合は、すぐに循環器内科を標榜(ひょうぼう)する医療機関を受診してください。心筋梗塞の前兆の時点で異常に気づき、早期治療を受ければ、心筋梗塞の発症を防ぐことができます。

Enjoy Exercise **始めてみよう! 1回10分ヘルスケア**


癒されながら綺麗になれる 自宅でフラダンス

フラダンスは、腰をしっかりと使い背筋を伸ばした状態が基本姿勢なので、筋力が衰えて姿勢が悪くなりがちな高齢の方の姿勢改善にも効果的です♪

QRコードを読み込むと動画が見られます!

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



ステップ:ヘラ(hela) (左右に重心を移動しながら、脚を前に伸ばすステップ)




☆運動効果☆

- 下半身強化
- 姿勢改善
- 基礎代謝UP




☆運動効果☆

- 脚力強化
- ダイエット
- リフレッシュ




☆運動効果☆

- 脚力強化
- ダイエット
- リフレッシュ

A 【基本姿勢】脚を肩幅に開き、そのままの状態膝を曲げ、背筋をまっすぐ伸ばして立ち、腰に手をあてる。お腹やお尻が出ないよう、かかとの直線上にお尻が乗るようにする。①基本姿勢から左脚へ体重を移動し、右脚を斜め45度にまっすぐ出して戻す。②右脚へ体重を移動し、左脚を斜め45度にまっすぐ出して戻す。※目と頭の高さが上下しないようキープ。この動きを左右10回ずつ行う。

B 【NG例】
・腰を落とさずに脚を出す→とても楽なので体への効果がない。
・出した脚と連動して上半身も動いてしまう→体幹を意識して上半身はキープ、脚だけでステップを踏む。
・つま先ではなくかかとをポイントに出す→つま先を伸ばしてポイントにすることで脚を綺麗に見せる。

C 【応用編 with 音楽♪】
①右・左・右・左…と交互に脚を出す。
②スムーズに脚が出るようになったら両手を軽く胸の前におき、手のひらは下に向ける。肩に力を入れず、肘は落とさないように、肘から指先までは一直線になるようにする。
③音楽に合わせてステップを繰り返す。
フラダンスの基本である、体重の移動と腰の振り常に意識しながら上達を目指しましょう。

ワクワクが止まらない!

会場:常磐共同ガス本社(構内) **雨天決行**

Gas One

2023

Ene One

青空市

我が家の発電所計画

6/3土・4日 10:00から16:00



6月健康カレンダー はをみがこう!

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

2023年5月19日現在

6/4日	なかにし内科クリニック	9:00~17:00	平北白土	21-8181
	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
	比佐医院	9:00~17:00	常磐湯本町	43-2313
11日	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
	矢吹病院	9:00~17:00	佐糠町	63-1818
	いわき湯本病院	9:00~17:00	常磐湯本町	42-3188
18日	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	佐々木内科胃腸科	9:00~17:00	小名浜南君ヶ塚町	73-0345
	榊田病院	9:00~17:00	植田町	63-3202
	常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	81-5522
25日	小名浜生協病院	9:00~17:00	小名浜岡小名	53-4374
	こうじま慈愛病院	9:00~17:00	錦町	63-5141
	かとう内科クリニック	9:00~17:00	常磐西郷町	72-0072
7/2日	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	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
	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
9日	かしむら婦人科クリニック	9:00~17:00	泉玉露	56-2289
	矢吹病院	9:00~17:00	佐糠町	63-1818
	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

6/4日	相原小児科医院	内郷御殿町	26-5551
11日	こどもクリニックすずき	泉町	56-6336
18日	福田小児科医院	平下荒川	22-4272
7/2日	おおはらこどもクリニック	東田町	63-0001

●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。

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)

6/21(水)	9:00~11:30	小名浜支所
25(日)	10:00~11:30 13:00~16:30	イオンモールいわき小名浜2Fマリンコート(スターバックスコーヒー前にて受付)
29(木)	14:30~16:30	呉羽総合病院

地元の元気プロジェクト

明治安田生命・全国のJクラブが協力して、献血活動を実施!

(対象の方は、チラシのご提示または団体コードをお知らせください。)

期間 6月1日~8月31日(定休日:毎週月・水・金・日曜日)
受付時間 9:00~11:30、13:00~17:00(成分献血は16:30まで)
場 所 いわき献血ルーム(いわき市中央台飯野5丁目1-1)



Healthy Actions

健康・福祉などに関する企画やイベントのご案内

企画展「令和4年度発掘速報展」

令和4年度に試掘・確認調査、発掘調査、報告書を刊行したいわき市内の遺跡の資料を展示します。

【開催日】 令和5年4月22日(土)~7月2日(日)

【時間】 9:00~17:00(入館は16:30まで) ※毎月第3火曜日は休館

【会場】 〒972-8326 いわき市常磐藤原町手這50-1
いわき市考古資料館

【内容】 会期中のイベント《展示解説会》

開催日:6月18日(日)14:00~15:00

会場:いわき市考古資料館 企画展示室

定員:30名(当日受付・先着順)

講師:いわき市考古資料館 職員

問合せ先▶ いわき市考古資料館 Tel. 0246-43-0391



大空と大地の下で、わらび摘みはいかがですか!

7ヘクタールの広い敷地内で、2時間わらび摘み放題が行えます。標高600メートルの広々とした高原で、わらびの摘み取りを楽しみにおいでください。

※いわきの里鬼ヶ城入口より200メートルほど先に、入口・案内看板があります。

※わらびの生育状況により開園期間が変更になる場合があります。

【開催日】 令和5年4月26日(水)~6月中旬

【時間】 9:00~11:00(日・水曜日)

※日・水曜日以外の営業に関しては要連絡

【会場】 〒979-3203 いわき市川前町上桶売地区
牧野観光わらび園

【料金】 2,000円(中学生以上)

問合せ先▶ 上桶売牧野農業協同組合 Tel. 0246-84-2875



いわき市フラワーセンター講習会・教室のご案内

いわき市フラワーセンターでは、毎月様々な講習会を開催しています。皆さまのお好みに合わせて、ぜひご参加ください。

【会場】 〒970-8018 いわき市平四ツ波石森116

いわき市フラワーセンター フラワーライフ館

【内容】 ■イタリアのガラスでアクセサリ作り(お子様の参加可)

※電気炉で焼き上げる為、作品は後日お渡しとなります。

《日時》6月11日(日)13:30~15:30 《準備物》無し

《定員》10名程度(先着順) 《参加費用》2,000円(教材費込み)

■はじめての「きり絵」

《日時》6月17日(土)10:00~12:00 《準備物》無し

《定員》10名程度(先着順) 《参加費用》1,200円(教材費込み)

■簡単刺繍でお花のブローチ

《日時》6月18日(日)10:00~12:00

《準備物》糸切りバサミ、作品を持ち帰る袋

《定員》10名程度(先着順) 《参加費用》2,000円(教材費込み)

【申込方法】 5月15日(月)よりお電話または窓口にてお申し込みを受け付けいたします。(受付時間:9:00~17:00)

【備考】 材料の準備の都合上、お申込み・キャンセルされる場合は、なるべく開催日の1週間くらい前までにご連絡ください。ただし、当日のキャンセルは受講料を全額いただきます。あらかじめご了承ください。

問合せ先▶ いわき市フラワーセンター Tel. 0246-22-5667



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
ダイバーシティ社会の実現

障がい者の雇用については法整備も進み各企業が取り組んでいますが、中小企業では思うように進んでいないのが現状です。

そんな中、使用済みパソコンなどを再資源化して障がい者の就労支援を行う、泉町の就労継続支援A型事業所(株)一步の活動についてお聞きしました。

パソコン等小型家電リサイクル(基板事業)とは

金や銀等のレアメタルと呼ばれる金属は、現在日本ではほとんど発掘されなくなりました。

基板事業では、障がいを持った方々が、手作業で一つひとつ丁寧に、使用済みのパソコン等を分解・解体し、再利用できる資源と出来ないものに分別をする事で、廃棄されるゴミを減らし、基板などに含まれるレアメタルを回収する事を目的としています。

回収されたレアメタルは、再び小型家電等に使用され、資源の循環を生み出す事になる為、国益を

もたらします。また、資源の循環だけでなく、障がい者の雇用を生み出す事や工賃の向上にも繋がって行くため、社会資源の循環、環境と福祉の連携事業でSDG'sの目標にもかなった取り組みになっています。

障がい者の自立支援と社会参加

これまでの日本では、障がい者の労働力に対しての期待はほとんどなく、逆に保護の対象でした。

この事業は、一生懸命解体作業をする事で都市鉱山の発掘にも繋がります、更に、個人情報保護の目的で出張解体をする事によって、地域の方々や一般企業の方との交流も生まれます。

そして我々が目指すものは、障がいを持った方々の手作業で取り出したレアメタルが再利用される事。すなわち、障がい者の労働力が社会の一部として必要とされる事です。

個人情報などデータ保護の徹底

パソコンには多くの情報が入っていて、データ破壊や物理的な破壊を施さずに廃棄処分をした場合、個人情報漏洩のリスクがかなり高くなります。そこで、我々が取り組んでいるのは、物理破壊の徹底です。データ消去や磁気破壊だけでは不安が残りますが、HDDのプラッターに直接キズを付けることで情報漏洩対策を行っています。

更に、我々が推奨するのは、物理破壊を目的で確認できる出張解体です。これを行えば、情報漏洩のリスクや不安はほぼ無くなります。現在は、多くの企業様からのご要望で、その会社に向き、出張解体を施した後に回収をしております。※受領書、解体証明書の発行も行っております

働き甲斐 生き甲斐作り

私ども就労支援事業所が力を入れていかなければいけない事、それは働く環境を整える事だと思えます。なぜならば、社会の中で自信をもって生きるという事、それは、生き甲斐を作ることになるからです。働く環境がしつかりと確保でき、お金を稼ぐことが出来るようになるれば、自分の稼いだお金で買



い物が出来る喜びを生み出す事にも繋がります。まさに、働き甲斐 生き甲斐になります。これは、我々、就労支援事業所がやるべき「使命」です。

回収の手順

各種パソコンやルーター、HDD等の周辺機器やスマホや各種ゲーム機器、一部家電製品など1台からでも持ち込みを承っております。また、訪問回収や出張解体も行っておりますので、まずはお気軽にご連絡ください。

就労継続支援A型 株式会社 一步

代表取締役 北郷 智宣さん

いわき市泉玉露2-1-11

0246(75)1508

同社ではパソコン回収の他にも障がい者の就労支援のために、アパート・マンションなどの集合住宅向けの日常清掃サービスも行っていきます。



暮らしの中の疑問や不安など、皆様からの質問をお待ちしています。[lakurasu.info@gmail.com]までお送りください。

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ト

花の向きや色、香りや喜びを感じ、花の個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学べます。生花やプリザーブドフラワーなど、毎月季節に合わせてアレンジです。

※画像はあくまでもイメージです。ご依頼の状況によって内容が異なりますのでご了承ください。

ナチュラルリース
～アイアンフレームアレンジ～
開講期間: 6月12日(月)～24日(土) ※日・祝日除く
参加費: ¥6,600(税込) ※花材費と講師料は参加費に含む
(年会費・月謝なし)
※少人数でスクールを行っております。

青山ガーデンフラワー
いわき市平荒田目字田中内南177-4
10:00～18:00
日曜日、祝日
あり
0246-34-8783

AEON

イオンお買い物アプリ会員募集中!

iPhoneから | Android™から

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.25

「体調管理の限界」

子どもはどうしてあんなに風邪を引くのでしょうか。月の半分は風邪症状がある気がします。育休中はコロナ禍であまり外出しなかったせいかな全然風邪を引かなかったの、復帰後に保育園に通い始めてから、治ってはいません。それでも毎回元気はあるので、こうして免疫力を高めていくのかな。と最近では落ち着いて対応できるようになりました。

ただ困ることに、ほぼ毎回の私たちにもうつります。しかも、症状も酷くて長引く! まだ治らないうちに、子どもが新たに風邪を引いてくることも。

以前は風邪なんてすぐ治ったのにな。ウイルス、子どもには手加減してやるのかな。歳のせいではない:はず: 《M》

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・コ
00 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6月30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7月中旬ごろを予定しています。

応募方法が
変わります

応募方法 EメールまたはTwitter

✉ lakurasu1@gmail.com

QRを読み込むと、アドレス・件名などが入力されたメールが起動します。



- 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
- 以上を記入してご応募ください。

下記QR動画、または特集記事内からキーワードを探してください!



※皆様の個人情報は、プレゼントの抽選・発送およびそれに伴う業務にのみ利用し、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**



La・暮らす公式Twitterアカウント(@lakurasu_jkg)をフォロー&6月号プレゼントのツイートにコメントしてください! ※コメント内容の詳細は該当ツイートをご覧ください。

NEWS&TOPICS



工場直送の新鮮なクラフトビールを味わえる直営店

いわき駅から直結のエスパルいわき3Fに“ホップジャパンTapRoomいわき”がオープンしました。同店はあぶくま高原で自社栽培の生ホップを大量に使用したクラフトビールを醸造している、田村市都路町の“ホップジャパン”の直営1号店です。

立ち飲みスタイルで工場直送の新鮮な樽生ビール8種類が楽しめます。またお土産や宅飲み用に瓶ビールの販売もしていますので、お気軽に立ち寄りてみてはいかがでしょうか。



ホップジャパンTapRoomいわき
いわき市平字田町1エスパルいわき3F
営業時間 11:00~22:00



地域住民による湯本温泉まちづくりに向けて

いわき湯本温泉郷を東北一の温泉街に、とのビジョンを掲げじょうばん街工房21(小泉智勇会長)や旅館協同組合などの民間団体と官民一体で協議を重ねてきました。このほどその素案を“新・いわき湯本温泉まちづくりビジョンブック”として冊子にまとめました。QRコードからも確認できるほか、旧天王崎団地跡をフリースペースの公園・集会施設として整備した“あとち”にも掲示されていますので、街の未来を覗きに行ってみてはいかがでしょうか。

じょうばん街工房21事務局
いわき市常磐湯本町天王崎33-1
(いわき商工会議所常磐支所内)
☎0246-43-2757
mail info@machi-kobo.com



自慢の夕食をお気軽に“日帰り夕食プラン”始めました

じゃらんネットユーザーが選ぶホテルランキングで“夕食部門福島県1位”に選ばれた、いわき湯本温泉ホテルパームスプリングでは、その自慢の夕食を気軽に味わえるお得な“日帰り夕食プラン”を始めました。

仙台牛食べ比べ5,000円(写真)か、米沢牛の陶板焼きがメインの特選料理《華》10,000円の2つのプランから選べます。(税込・2名様以上のご予約でおひとり様あたりの料金。1名様でのご予約は割増あり)

どちらのプランも源泉かけ流しの温泉入浴付きでタオルも無料で借りられます。ご予約、お問い合わせはお気軽にご連絡ください。



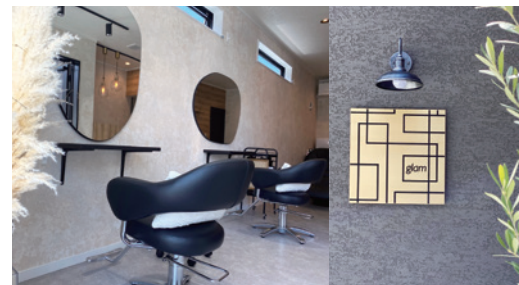
ホテルパームスプリング
いわき市常磐白鳥町壱丁田18
☎0246-43-3011



洗練された癒しのプライベートヘアサロン

平に4/18にオープンしたこちらの美容室は、豊富な経験を持つスタイリストがあなたの髪を最高の状態に導いてくれます。完全なプライベート空間なので、ゆったりとした癒しの時間を過ごせます。カットは¥4,950で、その技術には定評があります。リラックスできるSPAメニューも¥1,650からお楽しみいただけます。あなたの髪の悩みや要望に合わせた施術メニューで、上質な美しさを手に入れましょう。今なら初回の方全メニュー10%OFFです。

glam(グラム)
いわき市平谷川瀬1丁目2-21
☎0246-85-5884
営業時間 9:00~17:00
不定休 事前予約優先



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



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



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

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。

タトゥー(刺青)を取りたい場合は

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

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(モテパシリコン).....	517,000円~	フォトフェイシャル	
豊胸術(ヒアルロン酸)1ml.....	3,080円	(しみ・くすみ・赤ら顔).....	18,700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



Instagram @town_clinic



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.019-653-5500 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)



公式サイト

いわきタウン形成外科 検索

■駐車場あり ■クレジットカード可 ■info@keisei.ne.jp

土・日・祝日も診療

IWAKI UNIVERSAL マルシェ

工房けやき

今回のリポーター



陸斗 さん



晴日 さん

※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。

店員さんのおすすめ:「きんぴらごぼう」

「人参」と「ごぼう」のきんぴらには、「一本」が肉厚で食べ応えがあり、野菜の味を感じられます。甘さがあつて、どの年代の方でも食べやすいです。

私たちのおすすめ:「揚げだし豆腐」

「ご家庭で作るには手間がかかる揚げだし豆腐。工房けやき」ではお手頃な価格で提供しています。豆腐がとろけるほどなめらかな舌触りで、やさしい味付けの出汁とおろし大根は相性抜群です!



「お母さんの味」をコンセプトにお総菜を提供する「工房けやき」さん。今回の取材では、お店を運営する中で「やりがい」について伺いました。一緒に働く利用者さんが経験を積むことで課題を乗り越え、意欲的に働く姿を見守ることにやりがいを感じると、笑顔で語ってくれました。安全・安心を大切に、働きやすい環境作りを心掛けています。

また、3ヶ月ごとにメニューを変えて季節の味を提供しています。日替わり弁当(数量限定)のほかにも、予約制でご予算に合わせた特注弁当も取り扱っています。そのほかの情報については、インスタグラムでチェックできます。工房けやきさんのお惣菜で食卓に彩りを添えてみませんか。

いわき中央警察署だより



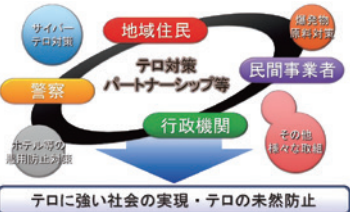
6 今月のテーマ
国際テロ対策

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。

官民一体となったテロ対策

テロを未然に防止するためには、警察による取り組みだけでは十分ではなく、関係機関、民間事業者、地域住民等と緊密に連携して推進することが望まれます。そのため、警察では、テロ対策に関する様々な官民連携の枠組みに参画しています。



爆発物を使用したテロ等への対応

テロリストなどが爆発物の原料などを入手で

きないようにするため、過去に国内外の事案で爆発物の原料に悪用されたことがある化学物質を指定し、これらの化学物質を販売する事業者に対し、関係省庁と協力して、以下のような対策を実施しています。

- ①販売時の本人確認や使用目的等の確認を徹底するよう要請
- ②不審な購入者への対処要領を教示
- ③不審な購入者の来店等を想定したロールプレイング型訓練



インターネット上の爆発物の製造方法等の情報を利用したテロ等への対応

インターネット上の違法情報・有害情報対策を強化しており、爆発物の製造方法等に関する有害情報の把握に努めるとともに、把握した場合には、サイト管理者などに対する削除依頼を行っています。

また、爆発物の原料等のインターネット通信販売では、購入者と対面せずに販売することから、購入者の不審点を発見しにくいいため、インターネット通信販売を行う販売事業者に対し、

購入者の本人性を確実にするための措置を講じることなどを働きかけています。

さらに、こうした化学物質を取り扱う学校などに対し、保管管理の徹底や、盗難又は紛失時の警察への速報を要請しています。

市民の皆さまへのお願い

市民の皆さまが爆発物の原料に悪用されたことがある化学物質や、これらを含む製品を購入する場合、販売事業者から本人確認などを求められることがあります。

これらの対策は、テロを未然に防ぐために重要なものであり、警察が販売事業者をお願いしていることです。ご理解とご協力をお願い致します。

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



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 15分



happy recipe #074

カロリーオフ×満足感!
ささみのピリ辛よだれ鶏



【材料(2人分)】

- 鶏ささみ……………3本
- 塩……………少々
- 酒……………大さじ1
- 小ネギ(小口切り) ……4本
- ブラックペッパー……………お好み<タレ>
- めんつゆ……………大さじ1
- ラー油……………大さじ1
- 長ネギ(みじん切り) ……10cm
- 白いりごま……………2つまみ
- ごま油……………小さじ1



【作り方】

- ①ささみの筋を取り、一口大に切る。
- ②鍋にお湯を沸かし、沸騰したら①、塩、酒を入れて4分ほど中火で茹でる。火が通ったらザルにあげ、水気を切る。
- ③ボウルに<タレ>の材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ④②の粗熱が取れたら器に盛り付け、③をかける。お好みでブラックペッパーと小ネギをちらす。

★おまけレシピ★ オクラとトマトのかきたま汁



【材料(2人分)】

- オクラ……………2本
- トマト……………1/4個
- 溶き卵……………1個分
- だし汁……………400ml
- 赤だし味噌……………大さじ2

【作り方】

- ①オクラは板ずりをして産毛をとり、輪切りにする。トマトは一口大に切る。
- ②鍋にだし汁を入れて中火にかけ、沸騰したら火を止める。
- ③②に①を加え、赤だし味噌を溶き入れる。
- ④再び火にかけ、煮立ったら溶き卵を加えてゆっくりとかき混ぜる。卵が浮いてきたら、火を止める。

YouTubeで料理の裏ワザ動画を公開中!



豆知識

ネバネバとした食感が特徴的なオクラには、水溶性食物繊維のペクチンがリンゴ1個の約3倍含まれています。ペクチンは胃の粘膜を保護し、腸内環境を整える働きがあります。そのため、食欲が落ちたり、冷たいものを食べたりして胃腸の働きが弱くなるこれからの季節には、積極的に取り入れると効果的です。また、β-カロテンも含まれているため、紫外線などでダメージを受けた目や皮膚を守る効果があります。



マイナビ 2024

新卒募集

マルト会社説明会(WEB)スケジュール

6月3日(土) 10:00~12:00
《受付締切》6月2日(金) 12:00

暮らしことも働くことも応援するマルト



本部 いわき市勿来町蓬田十条3番1
TEL (0246) 65-1522

マイナビ マルト 検索

