



●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。



お盆に自分と、 家族と、対話する 終活のこと

冒頭から私事で恐縮ですが、2023年は年齢的にひと区切りの年です。そのせいか、今年には『医療』や『健康』について考える機会が増えました。本誌に關しても、6月号では『地域医療』、7月号では『熱中症』についてそれぞれ特集し、筆を握る私自身が勉強をさせていただいている次第です。

そんな私の知的好奇心が『医療』や『健康』にとどまらず、『人生』という大きなテーマにまで及びつつある今日この頃。8月号では、やはり『終活』について掘り深めることにしました。たまたまウチの母親が自身のお墓の話をしていたので、根掘り葉掘り聞いていくと、エンディングにまつわるリアルな話が出てくる出てくる…。

そこで今回は、私の母の終活事情にスポットを当て、話を進めていきたいと思いが、終活の意義を噛みしめていただける内容にまとめることができました。終活をすでに始めている方も、

今月の特集テーマ

終活

index

- P1~3 お盆に自分と、家族と、対話する 終活のこと
- 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 スタッフおすすめ
- 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、専用アプリから二次元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

1日9名で各作業を分担して行います。床の掃き拭きや、トイレ清掃、医局清掃等の作業となります。

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

商業施設の清掃です。売場や休憩室の除塵清掃及びモップ拭き、トイレ清掃、ゴミ回収など行います。

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 ☎0120-239341

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

電話連絡の上
履歴書(写真貼付)を
郵送下さい

担当 / 総務課

『エンディングノート』の中身を公開！

祖父の死を境に、自身のエンディングノートをつづり始めた母。その中身を簡単にご紹介したいと思いま

す。○各種個人情報（印鑑・預金通帳・暗証番号など）

○資産に関する（資産の相続・分配など）

○親類・知人に関する（訃報等を知らせる知人一覧）

○葬儀・墓に関する（葬儀の規模・スタイル、納骨場所など）

○介護・医療に関する（要介護になった場合の希望や終末期医療の方針など）

○半生の振り返りと余生の生き方に関する（ごっこんなかんじ）

ページ冒頭を見ると、「すべての項目を埋める必要はありません。ムリのない範囲で書きましよう」という注釈を発見。たしかに、いきなりエンディングノートを書くことを勧められても、面倒に思う方が多いかもしれません。その点、できる範囲でいいのであれば、気軽に始められそうです。また、「中身は生前に家族と共有しておく」とも書かれています。「お互いの意見を確認しておくことが残りの人生を幸せに生きる鍵になるから」とのこと。こむ、

なるほどですね。ちなみに、母のエンディングノートは、2019年に発生した台風19号の床上浸水被害により、水没。コツコツと書きためてきたノートが泥まみれになってしまいました。何が起るかわからないこのご時世、できればパソコンなどで作成し、データで保存しておく心安

心かもしれません。行き先を分けていくのです。「新たに物を増やさないとしよう」という意識も芽生えたそうです。また、自身の預金を整理し、「これは子どもと孫のために使う分」「これは自分のために使う分」という具合に振り分けをしたそう。これにより、さらに心に余裕が出たのだとか。早速、新車を購入し喜んでる姿を見ると、終活ってかなり意義があることなんだと思わずにはいられません。

改めて、「終活とは？」と母に投げかけてみました。「残りの人生を有意義に暮らすための準備と計画をすることかなあ」と語る母。またひとつ、生きていくうえで、教訓を教えてもらった気がしました。



『終活』をする意味

「終活ってエンディングノートを書くことだけではないと思うんだよね」と語る母。もちろん、エンディングノートのおかげで心の整理ができた。この先、自分の身に何かあっても、子どもたちに負担がかららないよう準備もできた。しかしながら、「終活としてやるべきことはまだある」といいます。

つい最近やり始めたのは、自分の持ち物の断捨離です。これまでの人生を振り返りながら、思い出に立ち止まったときにはのんびりと懐かしみながら、一つひとつ物の

つつあるだけに、いわき市でも終活に着手し始める方が年々増えてきています。私たちの所に終活の相談に訪れる方の多くが『ご家族をお持ちの方』です。子どもに負担をかけたくないという方、子どもがいわきから遠く離れた土地で暮らしているという方、家族はいるものの関係が希薄になっ

ているという方……。さまざま境遇の方がいらっやいます。

相談時は、おひとりのケースがほとんどですね。しかし、まったく身寄りがない方は少数で、『家族はいるけど頼りにくい』『できるだけ自分ひとりで決めたい』という方が大多数です。近年では、高齢化や家族間の付き合いの変化により、ご家族の有無にかかわらず、人生の後半をおひとりで過ごす方が増えてきている実情があります。たとえ配偶者がいらつやる方でも、連れ合いに先立たれてしまえば誰でもひとりになる可能性があり、そうしたことが背景にあるのかもしれない

地域福祉ネットワークが行う終活支援とは？

「終活事業は令和元年にスタートしました。年間100件以上の相談を受けています。具体的に、以下のような支援を行っています」

・エンディングノート講座

・葬式プランの紹介

・葬儀場や寺院への仲介



いわき市民の終活事情について

：ということ、筆者の母親の実例をベースに話を進めてまいりましたが、いかがだったでしょうか。ここからは、終活におけるいわき市の現状について地域福祉ネットワーク様に話を伺った取材レポートです。

終活におけるいわき市民の実態は？

「終活は世間的に認知され

「終活は世間的に認知され

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

診療機関	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

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 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

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)

お泊まりサービス
・ショートステイ

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 予約接種	●	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

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

身近な相談窓口

地区保健福祉センター

身近な地域の中で保健と福祉に関する窓口として、保健福祉サービスを一体的に受けることができます。

名称	所在	電話	所管区域
平地区保健福祉センター	平字梅本21 (市役所本庁舎内)	22-7457	平地区(若葉台・小島町・内郷小島町の区域を含む)
小名浜地区保健福祉センター	小名浜花畑町34-2 (小名浜支所北分庁舎内)	54-2111	小名浜地区
勿来・田人地区保健福祉センター	錦町大島1 (勿来支所内)	63-2111	勿来地区・田人地区
常磐・遠野地区保健福祉センター	常磐湯本町吹谷76-1 (常磐支所内)	43-2111	常磐地区・遠野地区(若葉台の区域を除く)
内郷・好間・三和地区保健福祉センター	内郷高坂町四方木田191 (総合保健福祉センター内)	27-8691	内郷地区・好間地区・三和地区(小島町・内郷小島町を除く)
四倉・久之浜大久地区保健福祉センター	四倉町字西四丁目11-3 (四倉支所内)	32-2114	四倉地区・久之浜大久地区
小川・川前地区保健福祉センター	小川町高萩字小路尻19-10 (小川支所内)	83-1329	小川地区・川前地区

地域包括支援センター

保健・福祉・医療に関する専門スタッフ(保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャー等)が、介護保険や権利擁護、認知症に関する相談支援を行っています。

名称	所在	電話	所管区域
平地域包括支援センター	平字梅本21 (市役所本庁舎内)	22-1174	平地区(若葉台・小島町・内郷小島町の区域を含む)
中央台サブセンター	中央台高久2-11-2	38-5831	
小名浜地域包括支援センター	小名浜花畑町34-2 (小名浜支所北分庁舎内)	53-4760	小名浜地区
泉サブセンター	泉町1-8-9	84-9460	
勿来・田人地域包括支援センター	錦町大島1 (勿来支所内)	63-2140	勿来地区・田人地区
常磐・遠野地域包括支援センター	常磐湯本町吹谷76-1 (常磐支所内)	43-2151	常磐地区・遠野地区(若葉台の区域を除く)
内郷・好間・三和地域包括支援センター	内郷高坂町四方木田191 (総合保健福祉センター内)	27-8660	内郷地区・好間地区・三和地区(小島町・内郷小島町を除く)
四倉・久之浜大久地域包括支援センター	四倉町字西四丁目11-3 (四倉支所内)	32-2115	四倉地区・久之浜大久地区
小川・川前地域包括支援センター	小川町高萩字小路尻19-10 (小川支所内)	83-1411	小川地区・川前地区

権利擁護・成年後見センター

高齢者・障がい者虐待や成年後見制度利用等に関する相談を受け付けます。内郷高坂町四方木田191(総合保健福祉センター内) 電話 27-8571



亡くなった後を見据えた各種相談
 ・その他、終活の不安解消に向けた総合的なサポート...など
 「たとえば、ひとり暮らしの方のアパートや高齢者施設への入居保証業務をしていると、さまざまなお悩みの声が聞こえてきます。そうした不安を受け止めながらお話を進めていくことで、少しずつ不安が解消され、ホッとされた表情に変わっていく姿が印象的です」

市民にメッセージを

「今後は、自分で自分のエンディングを考えていくことが当たり前の時代になってきます。『家族の負担に



ならないように自力でやる』という方も多いと思いますが、そこはぜひご家族同士で気兼ねなく相談しながら話を進めていただきたいと願っています。とはいえ、ひとり暮らしをされている方、身寄りがない方など、誰かに相談できる環境がない方も少なくありません。そのような方は、地域

8月号読者プレゼント 幸せに生きる鍵



地域福祉ネットワークいわきウェブサイト

福祉ネットワークまでお気軽にご相談ください。
 【取材協力】
 特定非営利活動法人 地域福祉ネットワークいわき
 いわき市平字菱川町1-3
 社会福祉センター内3F
 0246-681-7613
 高齢者や障がい者をはじめとした誰もが、自宅や地域など住み慣れた環境で希望する生活を安心して送ることができるよう、健康の維持や生活の安定につながる事業に取り組んでいます。

編集後記的「まとめ」のコラム

VOL.27

「ひと夏の楽しみ方」

いよいよ本格的な夏が始まり、毎日暑くて大変です。私は去年、涼を求めて夏詣をしました。いわき市では「神玉」というイベントが開催されていて、10社の神玉を集めることで参拝者の大願が成就するようになっています。意味が込められているそうです。私も四倉から勿来まで数日かけて巡り、無事にコンプリートできました。紐の色も神社によって違うので、推しカラーにするのも良いと思います。今年のLIVEは神席が当たりますようにと祈りを込めました。

いつも神社は初詣の時だけ人が多いのかなと思っていましたが、想像よりたくさんの方が夏詣をしていて驚きました。暑くてやる気が起きない皆さん、涼しい神社でパワーをもらう、そんな夏はいかがですか? 《H》

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

花と向き合う楽しさや喜びを感じて、花感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、毎月季節に合わせたアレンジです。※画像はあくまでもイメージです。お花の仕入れ状況で内容が多少異なります。

ドライ×プリザーブド ~ オフホワイトのアレンジ ~

開催期間: 8月17日(木)~31日(木) ※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中内南177-4
 10:00~18:00
 日曜日、祝日
 あり

電話 0246-34-8783

2023.8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

8/11金 9:30~11:30
 13:00~16:00

※日程・時間は諸事情により変更になる場合がございます
 ※献血バス1台 ※400ml献血のみ受付

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食品品/日用雑貨売場 あさ7時~22時 その他売場 あさ9時~21時
 ※医薬品売場、一部の専門店にて営業時間が異なります

洗濯のスペース削減と時間短縮にはガスがいい!

Rinnai 乾太くん
 ガス衣類乾燥機

新型発売記念 8月末までの特別価格

当社ガスをお使いの方限定。ガス乗り換え大歓迎! 関連部材・取付工事費別途

スタンダードタイプ RDT-54S-SV
 希望小売価格 156,750円(税込)
 乾燥容量 5kg **105,600円~** (税込)

新型デラックスタイプ RDT-63
 希望小売価格 206,690円(税込)
 乾燥容量 6kg **139,700円~** (税込)

オール電化住宅、他社ガスをお使いの方でもお気軽にご連絡ください。

常磐共同ガス株式会社
 本社/福島県いわき市常磐湯本町日渡74-7
 ☎0120-43-3148

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	○	○	—	○	○	—

休診日: 日曜・祝日・第4土曜・第5土曜

〒いわき市常磐湯本町吹谷55-1
 (0246)68-6155

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

☎(0246)44-1105

医療法人 心生会 **織内医院**
 内科 胃腸科 循環器科 ☎44-1133
 胃・大腸内視鏡検査 承ります HPはこちら

〒972-8318 いわき市常磐船岡町16

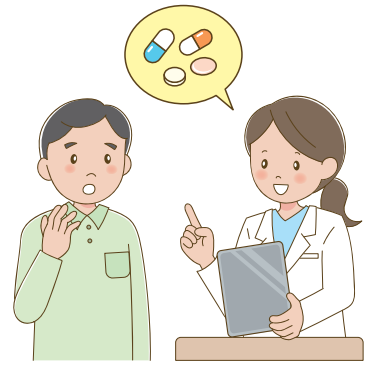
いわき市医師会から皆様へ

【第50回】高血圧治療は一生ですか？

清水医院 院長 清水 和政先生

「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。

外来で、「高血圧の薬(降圧薬)を飲んだら、ずっと飲まないといけないのでしょうか?」と聞かれることがあります。「一生服用するのは嫌だなあ」「二度飲んだら、中毒みたいにやめられなくなるのでは?」という心配かと推測します。降圧薬は、血圧を下げ、合併症を予防する薬です。服薬で血圧が下がったからといって薬を止めれば、徐々に血圧が上がってきてしまいます。高血圧の原因はさまざまです。遺伝的な要因、ストレス、肥満、塩分、睡眠不足、内分泌疾患(原発性アルドステロン症、褐色細胞腫、クッシング病、甲状腺疾患など)、心臓病、腎血管性高血圧症、更年期など多岐に渡ります。一番多いものは遺伝的な要因に生活習慣と年齢などが関係した本態性高血圧症です。血圧が上昇する原因を取り除くことができれば、血圧が下がるのが期待できます。例えば、「二次性高血圧症の代表である原発性アルドステロン症では手術治療で血圧が正常化し薬が不要になることがあります。高血圧の多くは複雑な要因が重なり発症しているのです、全ての原因を取り除くことは難し



いのです。このため、およそ9割の方は、降圧薬を続ける必要があります。しかし、さまざまな取り組みをすることで、薬の数量を減らすことができます。

医療法人 清水医院
院長 清水 和政 先生
いわき市平字田町75の1
☎(0246)251-2238

生活習慣病を中心に内科疾患の診療を行なっています。



では、いつから薬を飲んだら良いのでしょうか? 若いから飲まなくても良いのか? 血圧を繰り返し測定して高い場合は、原因を探すと同時に治療を考へなければいけません。高血圧の治療は将来の合併症(心筋梗塞、脳卒中、腎臓病など)を予防するのが目的ですから、動脈硬化や臓器障害が進行してから治療開始では、治療効果が減ってしまいます。適切に治療を開始することが大切なのです。質問の答えは、「薬を飲まなくても良くなることもあるが、多くの場合は服用を続ける必要がある」です。そして、それは将来の病気を予防するためののです。



Enjoy Exercise

始めてみよう! 1回10分ヘルスケア

二次元コードから動画が見られます!

癒されながら綺麗になれる 自宅でフラダンス

ストレッチを行うことで、体の柔軟性とバランスが向上し、フラダンサーのような美しさと優雅さを追求することができます。ただし、無理をせず、自分の体の限界を尊重することも大切です。

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



☆運動効果☆

- 腰痛の予防と改善
- 血行の促進
- 姿勢の改善



A 【腰回し】

- ①両手を腰に当てて、足は肩幅に開く。
- ②軽くひざを曲げ腰を落とす。
- ③腰をゆっくりと前→右→後ろ→左→前へ円を描くようにして回す。
- ④反対側も同様に回す。
- ⑤これを10回繰り返す。



☆運動効果☆

- 肩こりの軽減
- ストレス軽減
- 血液循環の促進



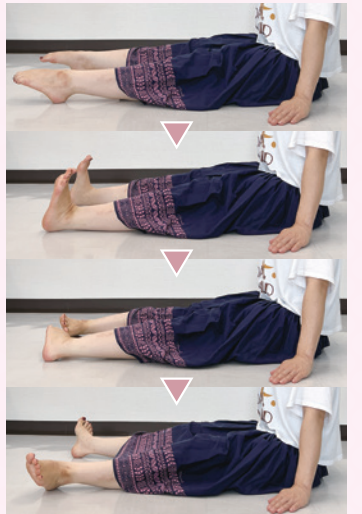
B 【肩甲骨ストレッチ】

- ①両手を前に伸ばして組む。
- ②軽くひざを曲げ腰を落とす。
- ③手の甲を前に向けて、肩甲骨が開くように背中を丸める。(このとき首や肩をリラックスさせる)
- ④10秒間キープしたら、両腕で耳を挟むように両腕を天井まで伸ばす。
- ⑤10秒間キープしたら、手を下ろして元の姿勢に戻す。
- ⑥これを5回繰り返す。



☆運動効果☆

- 疲労回復効果
- 浮腫み改善



C 【足首ストレッチ】

- ①床に座り、足を肩幅に開き前に伸ばす。
- ②かかとを床につけたまま、つま先を伸ばし向こう側へ→元に戻す→つま先を手前へ→元に戻す。
- ③かかとをつけたまま、つま先を内側へ→元に戻す→外側へ→元に戻す。
- ④これを10回繰り返す。



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 100 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







8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おりますので、ご覧ください。

▶消防テレホンガイド tel.23-0119

※症状によっては、専門外となる場合もありますので、不明な場合は、当番医療機関へお問い合わせください。



2023年7月20日現在

▶休日当番医 9:00～17:00

8/6日	山口医院	平作町	24-1811
	永井整形外科	小名浜西君ヶ塚町	54-7722
	呉羽総合病院	錦町	63-2181
	常磐腎泌尿器クリニック	常磐下船尾町	43-1200
11日 山の日	小名浜生協病院	小名浜岡小名	53-4374
	はたの眼科	常磐関船町	42-2040
	高坂脳外科クリニック	内郷宮町	85-0333
	大田皮フ科医院	四倉町西	32-2787
	こじま内科	遠野町	74-1500
13日	中村病院	小名浜大原	53-3141
	こうじま慈愛病院	錦町	63-5141
	いわき湯本病院	常磐湯本町	42-3188
	須田医院	小島町	27-6060
15火	高坂脳外科クリニック	内郷宮町	85-0333
20日	山口医院	平作町	24-1811
	かしま病院	鹿島町下蔵持	58-8010
	呉羽総合病院	錦町	63-2181
	常磐病院	常磐上湯長谷町	81-5522
27日	ふじい医院	泉町	56-2288
	櫛田病院	植田町	63-3202
	春山医院	常磐下湯長谷町	44-4011
9/3日	吉田まさふみ整形外科	平仲間町	24-7600
	石井脳神経外科・眼科病院	小名浜林城	58-3121
	こうじま慈愛病院	錦町	63-5141
	かもめクリニック	草木台	28-1010
	下遠野内科胃腸科クリニック	内郷内町	27-1111

※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

8/6日	森のこどもクリニック	植田町	38-7227
20日	しがこどもクリニック	鹿島町久保	58-5505
27日	あおぞらキッズクリニック	小名浜大原	85-5439
9/3日	福田小児科医院	平下荒川	22-4272

●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こちら



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

ピコブルーベリー農園 ブルーベリー狩り

70品種1000本のブルーベリーがあり、ブラックベリー、ラズベリーなど、そのひとつひとつの味が違います。ブルーベリーの生育に適しているいわきの山の中の気候で、おいしく摘み取りやすい大粒品を選び、1粒1粒大事に育てています。ブルーベリーはもちろん、ジュース、ジャムの販売もしています。

【開催日】 令和5年6月10日(土)～9月(予定)

※休館日/月曜日(祝日の場合は翌日)

【時間】 9:00～15:00

【会場】 〒979-0337 いわき市大久町小久字成沢61-186 森の休憩所ピコブルーベリー農園

【料金】 【食べ放題】 大人/1,100円(中学生以上) 子ども/550円(小学生以下)

【お持ち帰り】 200円(100g)

【その他】 開園期間、営業時間は天候やブルーベリーの熟し状態により、変更となる場合があります。お電話または予約フォームにてご予約・お問い合わせください。

問合せ先▶ 森の休憩所ピコブルーベリー農園 電話090-6251-3013



令和5年度『ひきこもり専門相談』のご案内

ご自身やご家族のひきこもりや発達障がいについて、悩みを抱えていませんか。1人で抱えず、ご相談ください。内容について、秘密は固く守られます。

【開催日】 令和5年8月23日(水)、10月20日(金)、12月8日(金)、令和6年2月21日(水)

【会場】 〒973-8408 いわき市内郷高坂町四方木田191 総合保健福祉センター

【対象】 ひきこもり問題や発達障がいによる悩みをお持ちの方、ご家族、関係者など

【内容】 心理士による個別相談(原則1人1回)

【料金】 無料

【申込方法】 電話または窓口でお申込みください。(予約制)

問合せ先▶ いわき市保健所 地域保健課 精神保健係 電話(0246)27-8557 (予約の受付時間は、平日の8:30～16:30)

令和5年度「さきがけ! 男の料理塾」第2コース塾生の募集について

いわき市では、栄養と料理を学ぶ「さきがけ! 男の料理塾」を開講します。自ら楽しみながら調理できる技術や新たなつながりづくりを大切に、栄養バランスを考えた献立作成や材料購入、調理を仲間と共に学びませんか?参加をお待ちしています!

【開催日】 令和5年9月14日～令和5年11月2日の木曜日(全8回)

【時間】 10時～13時(10月26日は10時～正午)

【会場】 〒973-8408 いわき市内郷高坂町四方木田191 総合保健福祉センター 3階 栄養指導室

【対象】 いわき市在住の65歳以上の男性(受講経験のない方)

【料金】 食料費として3,000円(6回分)

※第7回はグループワークのみの実施となります。

※第8回は別途食料費がかかります。

【募集人数】 12名(先着順にて決定)

【募集期間】 令和5年8月21日(月)より開始

【申込方法】 下記連絡先まで、直接電話にてお申込みください。

【その他】 詳細はホームページ、または下記までお問い合わせください。

問合せ先▶ いわき市役所 保健福祉部 地域包括ケア推進課 事業推進係 電話(0246)27-8575 FAX(0246)27-8576



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)

8/9水	10:00～11:30 13:00～16:30	いわき市役所
11金	9:30～11:30 13:00～16:00	イオンいわき店
13日	10:00～11:30 13:00～16:00	イオンモールいわき小名浜 2Fマリンコート
16水	10:00～11:30 13:00～16:30	いわき市役所

20日	11:15～13:00	高久公民館
	14:45～16:00	ヨークベニマル谷川瀬店
23水	14:30～16:30	榊共立駐車場
27日	10:00～11:30 13:00～16:00	マルト草野店
	9:00～11:00	いわき市保健所
30水	13:00～16:30	県いわき合同庁舎



正社員・パート募集

■ 専業主社員

- 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

阿部新聞舗

小名浜字大原境西97の11 92-4363

阿部新聞舗

小名浜字大原境西97の11 92-4363

植田新聞販売センター

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
フレイルに負けない

平上片寄の介護付き有料老人ホームシルバードレジデンス孔輪閣は、リハビリ専門スタッフが常駐し入居者のリハビリや健康管理をサポートしています。ご自宅でも充実したシルバードライフを送るために気をつけたいことなどを、理学療法士の長澤敦子さんにお話を伺いました。

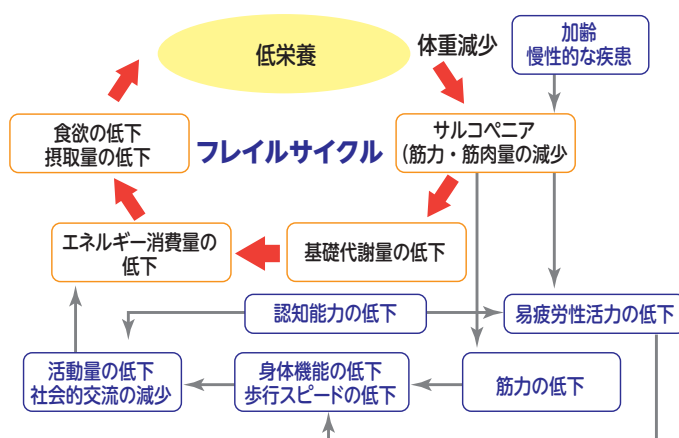
社会的なつながりも重要

最近よく聞くようになってきた『フレイル』。皆さんは何のことかわかりますか？フレイルとは『加齢により心身の活動が徐々に低下した状態』を言います。

健康な状態と要介護状態の中間的な状態で、身体機能の衰えだけでなく、社会的つながりの低下や精神機能の低下など多面的な要素が含まれます。

食欲低下や嚥下機能の低下などで食べられなくなると低栄養に陥り、体重が減りサルコペニア（筋肉の減少）に至ります。サルコペニアになると、加齢や慢性疾患の影響により疲労感・筋力の低下、それに伴い歩行速度の低下や身体機能の低下につながり活動量が減りま

す。活動量が減ること、社会とのつながりや外出が減り、エネルギー消費量が減少、健康意識も低下し食欲低下につながります。こうなると完全に悪循環です。



図：フレイルサイクル(Xue QL, et al J Gerontol A Biol Sci Med Sci.2008 より引用改変)

適切なケアと健全な生活を

フレイルは要支援・要介護に移行するリスクが高い一方、適切なケアで健康な状態に戻ることが可能だと言われています。

適切なケアとは、運動と栄養です。三食しっかり食べ必要な栄養素(たんぱく質や必須アミノ酸、ビタミンDなど)を補い、運動を習慣化させることで筋肉をつけたり維持していくことができます。

特に運動には、血流改善や新陳代謝の促進、中性脂肪・血糖値・尿酸値などの改善、心肺機能強化、高血圧改善、ストレスの軽減などの様々な効果が期待できます。心身機能が向上すれば、健全な生活リズムに改善され、活動範囲も広がって楽しみが増えたりと、好循環に繋がります。

健康寿命を延ばすために

フレイルの有症率は、加齢に伴い増加し、65歳以上の高齢者の11.5%、80歳以上では35%がフレイル

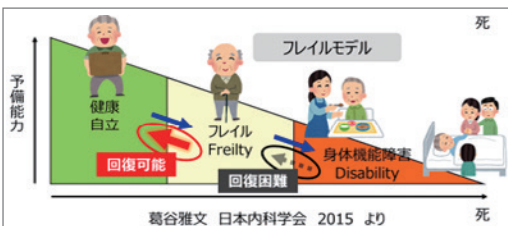
状態であると言われていて、誰しもフレイルになり得る危険性を秘めているのです。

最近では『健康寿命』という言葉をよく耳にします。健康で日常生活を支援なく送ることのできる期間のことです。2000年にWHO(世界保健機構)が提唱して以来、寿命を延ばすだけでなく、いかに健康に生活できる期間を延ばすかに関心が高まってきています。介護されながら、病気と戦いながら寿命が延びるのではなく、少しでもイキイキとした生活を送りたいと思うのは誰もが願うことでしょう。

今の状態に気づくことが重要

自立したままで生活の質を維持するためには、自分の今の状態に『気づく』ことが重要です。日々の生活習慣を見直し、人との交わりと健康増進を意識しながらフレイルのリスクを断ちましょう。兆候が現れたら早めに対処し、重症化(要介護へ移行)しないように努めましょう。

よく食べ、よく動き、良く交わる！フレイルに負けない体と仲間と心を育てましょう！



介護付き有料老人ホーム
シルバードレジデンス孔輪閣
いわき市平上片寄字上ノ内175-1
電話 01200570092

施設見学も承ります。
お気軽にお問い合わせ
ください。



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。

MIRAIの動く仕組みを学んで体験する
燃料電池教室2023が開催されます！

皆さんは、燃料電池(Fuel cell)を知っていますか？水素と酸素の化学反応で電気を発生させる装置ですが、化石燃料のような有害物質を排出しません。発電効率が高く環境に優しいことから、『脱炭素社会』を目指す今最も注目されているエネルギーです。

そんな次世代エネルギーである水素を動力とした燃料電池の仕組みを学ぶ教室が今年も開催されます。次世代を担う



はしれ！ミライのエネルギー



子どもたちに『ものづくり』の楽しさを伝え、夢や感動、興味や関心を育むことを目的に、トヨタ自動車(株)、東洋システム(株)、常磐共同ガス(株)、ひまわり信用金庫の4企業が協力して取り組んでいます。今回で7回目の開催となる今年は、コロナ前と同様の規模で実施される予定です。より多くの子どもたちに楽しんでもらえるよう準備に励んでいます。興味のある方はぜひ親子でご参加ください。

【日程】

9/30(土)、10/1(日)
[両日とも9:00~17:00の間で数回に分けて実施(各回2時間30分程度)]

【場所】

東洋システム株式会社
いわき市常磐西郷町銭田106-1

【対象】

小学校1~6年生の児童及び保護者
※保護者は必ず同伴

【定員】

約200名 ※定員を超えた場合は抽選

【申込締切】

8/31(木)まで

【教室の内容】

- ・燃料電池教室
自分たちで燃料電池を作ってミニカーを走らせるコーナー
- ・リモート工場見学
MIRAIを作っているトヨタ自動車(株)の工場をリモートで見学するコーナー
- ・ぐるぐる充電教室
手回し充電器をぐるぐる回して蓄電池に電気を蓄え、ミニカーを走らせるコーナー
- ・ラジコン教室
MIRAIと同じつくりのラジコンを自由に動かすコーナー
- ・水素タンク教室
MIRAIを走らせるのに必要な燃料『水素』が入っているタンクの強度を体感するコーナー

今月の読者プレゼント



エンディングノート & 万年筆 1名様

日常生活のさまざまな「もしもの時に」役立つ情報をまとめておけるノートと、使いやすいにこだわった万年筆のセットです。

応募方法 以下の必要項目をご記載の上、メールまたはTwitterにてご応募ください



lakurasu1@gmail.com

←二次元コードを読み込むと、アドレス・件名などが入力されたメールが起動します。



Twitter

@lakurasu_jkg をフォロー&リツイート

《必要項目》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] 入手方法(例:折込・マルチ店頭など) ⑦誌面の改善点 ⑧取り上げてほしいテーマ

応募締切 2023年8月31日(木)

●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9月上旬ごろを予定しています。



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。

NEWS&TOPICS



ヘアメイクの体験型イベント開催♪

7月17日(月)、学校法人iwakiヘアメイクアカデミーでビューティーフェスティバル2023が開催されました。このイベントは誰でも入場可能で、毎年海の日に開かれています。学生さんによるジェルネイル、ボディジュエリー、ヘアアレンジなどの施術が無料で受けられて、フォトスポットや作品鑑賞も楽しめます。

実行委員長の高萩さんは「一般公開となる今年は皆さんに楽しんでもらえるようなイベントにしたいです」と話してくれました。イベントが始まると、年代や性別を問わずたくさんの方が訪れ、ビューティー体験を楽しんでいました。



学校法人iwakiヘアメイクアカデミー
いわき市平谷川瀬一丁目11-2
電話 0246-25-4294



いわき湯本温泉観音山仮装盆踊り&花火大会開催

いわき湯本温泉観音山仮装盆踊り&花火大会が、8月17日(木)常磐湯本町三函の公衆浴場『さはこの湯』前の通り(表町温泉通り/ローソン湯本店から松柏館)を会場に、開催されます。参加チームの募集は8月10日(木)まで行っています。優勝チームには賞金5万円もありますので職場や友人お誘いあわせの上、お気軽にお申し込みください。また、審査発表後には盛大な花火も打ち上げられ、盛り上がります。

お申し込み方法や交通規制など詳しいスケジュールは、いわき市観光サイトなどからご確認ください。



いわき湯本温泉観光協会
電話 0246-42-4322



La・暮らしスタッフおすすめ

なりたいを叶える オーガニックなヘアサロン

昨年10月、常磐消防署近くに『dar fruto(ダールフルート)』がオープンしました。明るい店内は、オシャレであたたかい空間が広がっています。

カラーやトリートメントを得意とする、幅広い年代の方に人気のサロンです。カットは4,400円、カラーは8,250円~、オーギュアトリートメントは4,400円。なりたい理想のヘアスタイルへと導いてくれます。



8月限定クーポン
新規の方
30%OFF
※カット、トリートメント、スパは対象外
※[La・暮らしを見た]とお伝えください

HAIR&SPA dar fruto (ダールフルート)
いわき市常磐関船町1丁目6-10
営業時間/9:00~19:00
定休日/月曜日、第2火曜日
電話/0246-88-7569



La・暮らしスタッフおすすめ

新たな癒しの拠点 双葉町にオープン

今年の6月、双葉町に「さくらの里双葉」という食・湯・泊の複合施設がオープンしました。こちらでは、北海道と地元の新鮮な食材を使用したお食事処や、人工石が使用された温泉、和室や洋室のバリエーションがある宿で、快適なくつろぎ空間を提供してくれます。

双葉町の新たな名所として、心と体を癒しに訪れる価値あり。ぜひ一度足を運んでみてはいかがでしょうか。



さくらの里双葉
双葉郡双葉町大字中野字堂ノ前27
営業時間/13:00~20:30
定休日/なし
電話/0240-23-6040



いわきカーボンニュートラル社会連携共同講座
いわきCN人材育成コンソーシアム(※1)は、令和4年度の高等教育機関における共同講座創造支援事業補助金(中小企業新事業創出促進対策事業)の採択を受けました。この事業により、「いわきカーボンニュートラル社会連携共同講座」が福島工業高等学校と連携して実施されます。

講座は「地域経済の発展・活性化とカーボンニュートラル社会の実現を担う人材育成」をテーマとしており、昨年度に福島高専と東洋システム(株)が実施した事業の発展的継続事業です。昨年度の参加者の希望を反映させつつ、脱炭素分野に関する知識習得と事業所内でのフィードバック、チーム活動による合意形成、異業種交流によ

	2023												2024			
	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6		
講座設置準備	実施に向け地元企業と打合せ															
講義全15回	カリキュラム作成			受講者募集・決定			講師との事前調整						講義開催(15回開催)			
	テーマ検討・決定			受講者募集・決定			セミナー実施						発表に向けてまとめ			
専門講座													開催準備		開催	
公開シンポジウム													開催準備		開催	
年度末全体総括															受講者アンケート実施	

〈実施スケジュール〉

今回のお店
創造空間(社会福祉法人エル・ファロ)
住所/いわき市泉町下川八合1-1
電話/0246-804,6915
営業時間/9時~15時30分
定休日/土曜・日曜・祝日・夏季冬季休暇
WEBサイト/下記二次元コードからアクセス

創造空間さんのおすすめ:「ふくろうの消臭剤」
それが好きな生地を選び、ふっつと手作りしています。なんと中には消臭剤としてコーヒ豆の殻が使用されています。
私たちがおすすめ:「米袋製のバッグ」
米袋をバッグに変えるという新しい発想に興味を持ちました。作り手さん自身でデザインを考え、描いている目玉商品です。



IWAKI UNIVERSAL マルシェを巡る
東日本国際大学 健康福祉学部 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。
今回のリポーター
いな 仁奈 さん
ふく 未来 さん
このコーナーは「いわきユニバーサルマルシェ」のウェブサイトとの共同企画です。

今回は、創造空間さんの魅力をご紹介します。お一人おひとりの能力と個性を大切に、全ての商品を手作りしている創造空間さん。利用者の方と職員の方がお互いを「仲間」と呼び合い、垣根を越えて共に楽しみややりがいを感じながら、商品開発と製作、販売まで行なっています。商品は全て手作りで、何ひとつとして同じものもなく、それぞれに違った良さがあり、どれも魅力的です。
現在は、ふくろうの消臭剤、マスクケース、シヨルダーバッグなど日常生活で使う機会の多い商品を作っています。そのほか、猫系のグッズや使い勝手の良い新商品を販売予定とのことで、今後も目を離せません。
また、創造空間さんの商品はほとんどが1000円未満であるため、手に取りやすいお手頃価格です。気になった方は、ぜひ創造空間さんまで足を運んでみてください!

いわき中央警察署だより



8 今月のテーマ
警察官になるために

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。

犯罪の捜査や防止、交通指導、災害時の救助など、多様な業務に携わる警察官は私たちの生活に欠かせない存在です。警察官になるまで、どのような課程があるのでしょうか。

Q警察学校について

採用試験を受けて合格したあと、警察学校に入学します。警察官として勤務するために必要な気力・体力・知識・技能を身に付け、法律的な知識、捜査や交通等の実務に関する技能、柔道・剣道・拳銃・逮捕術といった術科訓練から養われる力を習得します。全寮制の集団生活を送ることで、絆や連帯意識が感じられます。初任科(基礎的知識・技能を学ぶ)、職場実習(各警察

署に配属され、指導員の下で実務を学ぶ)、初任補修科(再び警察学校に入校し、専門的知識・技能を総合的に学ぶ)、実践実習(警察署で実務の復習を行う)を警察官Aは合計15か月、警察官Bは合計21か月受けると一人前の警察官になれます。

地域警察、生活安全警察、刑事警察、交通警察、警備警察、警務警察、警察事務に分かれ、学校終了後それぞれに配属されます。

採用時教養システム



Q採用候補者試験日程

福島県警察官採用試験が、右上の表の日程で実施されます。そのほかにも、専門的な職種を対象とした選考予備試験を実施予定です。詳しい情報はホームページよりご確認ください。



	警察官A(大学卒程度)第2回	警察官B(高校卒程度)
受験資格	平成2年(1990年)4月2日以降に生まれた方で、大学を卒業した方、又は令和6年(2014年)3月末日までに大学を卒業する見込みの方	平成2年(1990年)4月2日から平成18年(2006年)4月1日までに生まれた方 ※大学を卒業した方又は令和6年(2024年)3月末日までに大学を卒業する見込みの方を除く
受付期間	7月24日(月)~8月18日(金)	
第1次試験日	9月17日(日)	
第1次試験合格発表	10月3日(火)	
第2次試験日	10月22日(日)~27日(金)	10月22日(日)~25日(水)
最終合格発表	11月30日(木)	

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。

いわき中央警察署 いわき市内郷御殿町四丁目148
電話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 90分



happy recipe #076

今が旬!焼きトウモロコシの炊き込みごはん



【材料(2~3人分)】

- トウモロコシ ……1本
- アボカド ……1/2個
- 米 ……1合
- バター ……8g
- 刻み青ネギ ……適量
- レモン(くし形切り) ……2切れ
- 〈A〉
- 水 ……180ml
- 酒 ……大さじ1
- 塩 ……小さじ1
- 醤油 ……小さじ1
- 顆粒だし ……3g



【下準備】

- ①米をとき、ザルにあげて30分ほどおく。
- ②アボカドの中身をくり抜き、食べやすい大きさに切る。

【作り方】

- ①焼き網または魚焼きグリルでトウモロコシを焼く。少しずつ回し、全体に焼き目をつける。
- ②①が冷めたら、包丁で実をそぎ取り、芯は1/2本分を1cmの輪切りにする。
- ③炊飯器に①、②と〈A〉を入れて炊く。
- ④炊きあがったらトウモロコシの芯をとり、全体を軽く混ぜる。

- ⑤バターと②を加え、さっくりと混ぜる。
- ⑥器に盛り付け青ネギを散らし、レモンを絞りかける。

★おまけレシピ★ 野菜たっぷりガスパチョ



【材料(2人分)】

- 完熟トマト ……2個
- タマネギ ……1/4個
- キュウリ ……1/2本
- 赤ピーマン ……1/2個
- ニンニク ……1/4片
- リンゴ酢 ……大さじ1
- 塩コショウ ……少々
- オリーブ油 ……適量
- ミョウガ(せん切り) ……適量
- 大葉(細切り) ……適量

【作り方】

- ①鍋にお湯を沸かし、トマトを30秒ほど入れて取り出す。冷水に入れ、皮をむく。
- ②①とタマネギをざく切りに、キュウリと赤ピーマンはみじん切りにする。
- ③②をミキサーに入れて混ぜる。均一になってきたらニンニク、リンゴ酢、塩コショウ、オリーブ油を加えてさらに混ぜ合わせる。
- ④器に盛り付け、ミョウガと大葉をトッピングする。

YouTubeで

料理の裏ワザ動画を公開中!

豆知識

甘くておいしいトウモロコシの選び方をご紹介します。

- ①表面の皮が濃い緑色のもの
 - ②お尻の切り口が白いもの
 - ③ひげの先端が茶色、根元が鮮やかな黄色でふさふさしているもの
 - ④粒が白くて薄い色のもの
- 生のまま冷蔵保存する際は、皮とひげが付いた状態で1本ずつキッチンペーパーで包み、野菜室に立てて入れておくことをおすすめします。



暮らしする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

8月 8日(火) 14:00~16:00
8月 21日(月) 14:00~16:00



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/

