



私たちの睡眠はどこへ消えたの



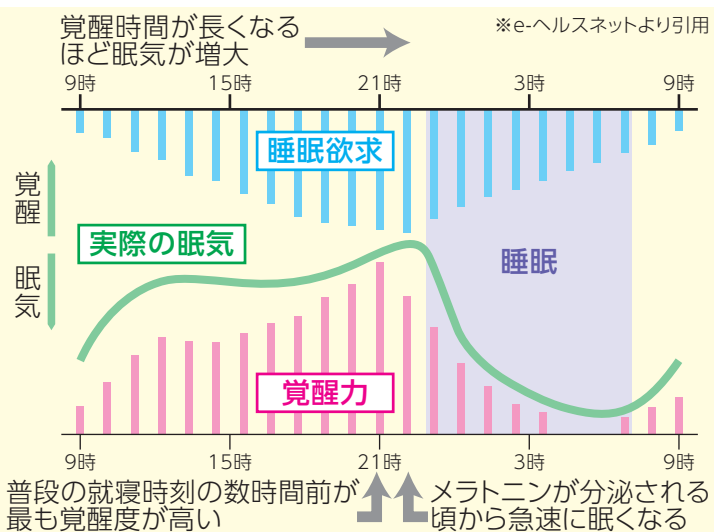
眠りのメカニズム

夜、静かな部屋で布団に身を委ねて目を閉じる。そうすれば自然と訪れるはずの「眠り」。しかし今、多くの人がその眠りを見つけれず、深い闇の中で孤独に時を数えています。これが、現代の疾患とも言える『不眠』の問題です。どうして私たちの眠りはこんなにも脆くなってしまったのでしょうか。

私たちが再び健やかな眠りを取り戻すためにはどうすればよいのでしょうか？より良い『睡眠』を取り戻すために見直しをしてみましょう。

【覚醒力】

私たちの日常では、日が暮れる頃に眠気を感じ、夜が明けると自然に目覚めるというリズムがあります。この一貫した睡眠と覚醒のリズムは『睡眠欲求』と『覚醒力』という2つのメカニズムによって形成されています。



この2つのメカニズムは、お互いに関連しながら私たちの日常のリズムを作っています。睡眠欲求と覚醒力が適切なバランスを保つことで、私たちは日中は活動的でありながら、夜にはしっかりと眠ることができます。

今月の特集テーマ

睡眠

index

- P1～3 私たちの睡眠はどこへ消えたの
- 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

La・暮らしSNS

最新情報や 動画を公開中！

フォロー・チャンネル登録
お願いします！

レシピ裏ワザ 取材裏話 プレゼント企画も！



【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

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

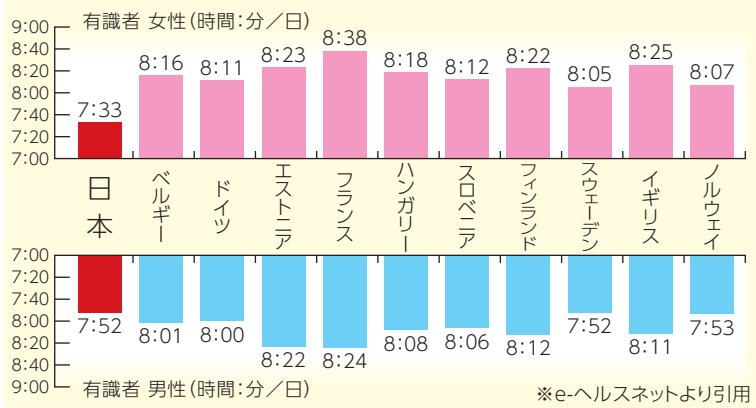


0120-239341

担当 / 総務課

電話連絡の上
履歴書(写真貼付)を
郵送下さい





質の高い睡眠は、私たちの心身の健康を保つために絶対的に必要だと知りつつ、現代の生活様式には交替勤務の増加、通勤時間の増加、夜型の生活スタイルなど、睡眠のリズムや体内時計に影響を及ぼす要因が数多く存在しています。

40〜50代の働き盛りの世代はどうでしょう。

睡眠と生活習慣病

就労者の睡眠時間を世界的に比較すると日本は短く、特に女性では、家事や育児で時間が取られ、さらに短くなっています。慢性的な睡眠不足は、日常生活における集中力や記憶力の低下だけでなく、食欲の変動や生活習慣病のリスク増加といった健康面での影響ももたらします。例えば、短期間の寝不足だけで、食欲を制御するホルモンのバランスが崩れ、結果として

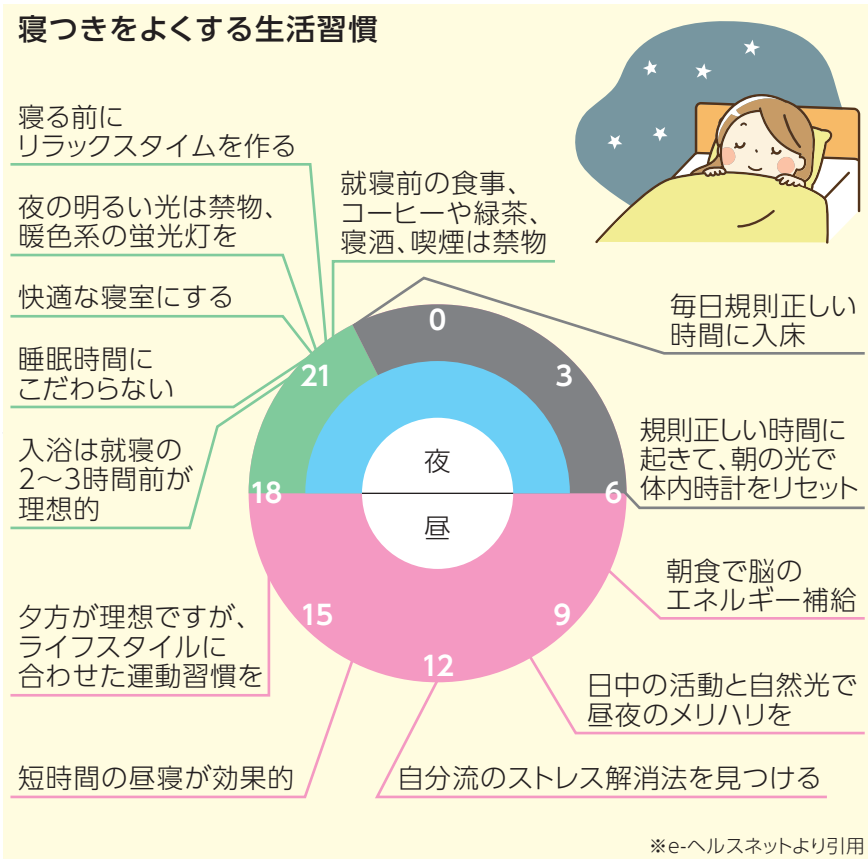
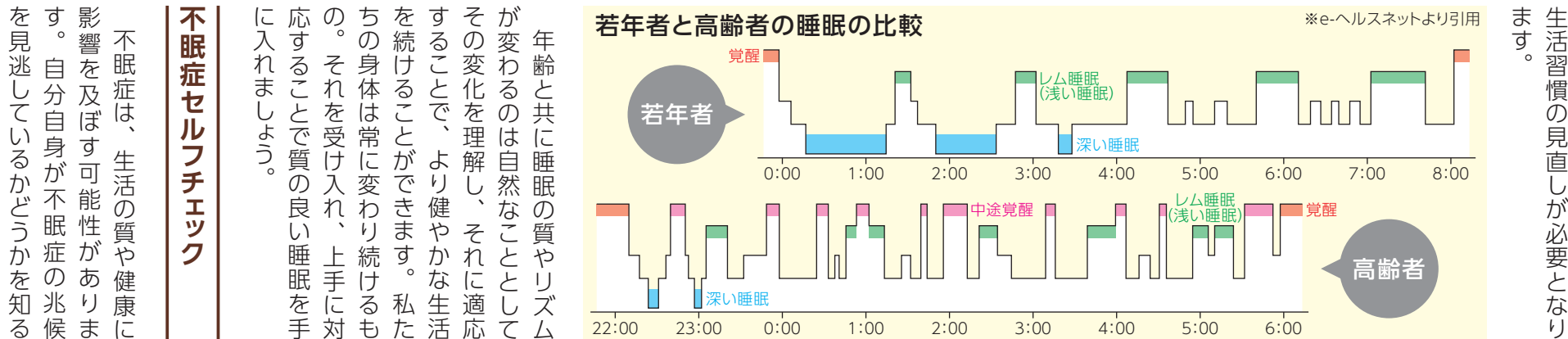
て食欲が増加することが知られています。さらに、日本人の約2割は夜間の交替勤務に従事していて、この不規則な生活リズムが体内時計の乱れを引き起こし、健康問題の原因となることも指摘されています。

年齢で変化する睡眠

年齢を重ねるとともに体力が落ち、老眼になり、白髪が増えます。それと同じように睡眠にも変化が生じます。まず、高齢になると、多くの人が早寝早起きの傾向が強くなると感じるでしょう。これは単に生活スタイルの変化だけでなく、人の体内時計が加齢と共に変わること起因します。血圧や体温、そしてホルモンの分泌など、私たちの生体リズムを形成する要素が早まるのです。その結果、夜が更けると眠気を感じ、朝方には目が覚めやすくなります。そして、この早朝覚醒は、病気や異常を示すものではありません。逆に、早起きを生活に取り入れ、朝の時間を有意義に使うことが推奨されます。

次に、睡眠の深さにも変化が現れます。具体的には、深いノンレム睡眠の時間が減少し、逆に浅いレム睡眠が増加します。これは、睡眠脳波の研究からも確認されている事実で、結果として、夜中にトイレのためや小さな物音で目が覚めやすくなるのです。

また、高齢になると、睡眠を妨げる心や身体の疾患のリスクが高まります。不眠症や睡眠時無呼吸症候群などの睡眠障害が生じることも。これらの症状には、原因に合わせた治療や



ために、P3の表でセルフチェックをしてみましょう。過去1カ月間に、質問にある症状を週に3回以上経験したことがあるかどうかを確認してください。

不眠の4つのタイプ

寝る時間がきてベッドに入っても目が覚めている、夜中に目が覚める、早く目が覚める、そして十分な睡眠時間があっても疲れを感じる。これらの症状は不眠症の典型的なものであり、日常生活に多大なる影響を及ぼす可能性があります。不眠症の4つの主要なタイプとその原因、そして対処法について詳しく解説します。

【早朝覚醒】望んでいる時間よりも早く目が覚めてしまい、その後再び眠ることができない状態を指します。特に高齢者やうつ病の患者に特に起こりやすく、最も一般的な不眠のタイプといえます。

【中途覚醒】日本人の成人に多いこの症状は、夜中に目が覚めてしまうことや、その後再び寝るのが難しい状態を指します。中高年以降の方々に多く見られるとされており、その原因は加齢に伴う眠りの質の低下にあると考えられます。

【入眠困難】

【中途覚醒】

【入眠困難】

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

各種検査行っています
上部消化管内視鏡
大腸内視鏡
腹部超音波
CT
動脈硬化度測定
肺機能
睡眠時無呼吸症候群スクリーニング

四倉町上仁井田字北焼田6-1(6号国道沿い)

☎(0246)32-3125

医療法人 心生会

織内 医院

理事長・院長 織内 竜生 内科・消化器内視鏡学会専門医
医師 織内 素生

内 科 胃腸科 循環器科

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

休診日: 日曜日・祭日・土曜午後

通所介護部
織内スパデイサービス

☎(0246) 44-1133 (代)

胃・大腸内視鏡、禁煙・無呼吸外来を行っています。

HPはこちら

いわき市常磐関船町16
http://sinsei-kai.jp

医療法人 心生会

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

■休 診 日 日曜・祝日・木曜午後 土曜午後

訪問診療

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月末まで、毎週火曜日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
いわき市平中平窪細田町3-2
☎(22)0010



不眠が続くと、身体や心に様々な問題が生じます。疲労感、集中力の低下、心身の不調などが現れ、生活の質が低下します。具体的な対処法としては、起床時間の設定、太陽光の取り入れ、適切な運動、3度の食事、アルコールや刺激物の摂取制限、快適な寝室環境の整備などがあります。また、不眠の悩みは一人で抱え込まず、専

不眠症の影響と対処法

眠った感じがしない、眠りが浅いと感じる状態を指します。睡眠時間は十分であるにもかかわらず、疲れが残ってしまう場合がこれに該当します。



に多く、メラトニンというホルモンの不足が影響していると考えられています。



不眠の自己評価シート				
No.	質問	点	回答	
問 1	寝床についてから実際に寝るまで、時間がかかりましたか？	0	いつもより寝つきは良い	
		1	いつもより少し時間がかかった	
		2	いつもよりかなり時間がかかった	
		3	いつもより非常に時間がかかった、全く眠れなかった	
問 2	夜間、睡眠の途中で目が覚めましたか？	0	問題になるほどのことはなかった	
		1	少し困ることがある	
		2	かなり困っている	
		3	深刻な状態、あるいは全く眠れなかった	
問 3	希望する起床時間より早く目覚めて、それ以降、眠れないことはありましたか？	0	そのようなことはなかった	
		1	少し早かった	
		2	かなり早かった	
		3	非常に早かった、全く眠れなかった	
問 4	夜の眠りや昼寝も合わせて、睡眠時間は足りていましたか？	0	十分である	
		1	少し足りない	
		2	かなり足りない	
		3	全く足りない、全く眠れなかった	
問 5	全体的な睡眠の質について、どう感じていますか？	0	満足している	
		1	少し不満である	
		2	かなり不満である	
		3	非常に不満である、全く眠れなかった	
問 6	日中の気分は、いかがでしたか？	0	いつもどおり	
		1	少し減入った	
		2	かなり減入った	
		3	非常に減入った	
問 7	日中の身体的および精神的な活動の状態は、いかがでしたか？	0	いつもどおり	
		1	少し低下した	
		2	かなり低下した	
		3	非常に低下した	
問 8	日中の眠気はありましたか？	0	全くなかった	
		1	少しあった	
		2	かなりあった	
		3	激しかった	
			合計	点

1～3点: 良好な睡眠状態です。
4～5点: 不眠症の疑いがあります。生活習慣の見直しや、睡眠環境の改善を検討してみましょう。
6点以上: 不眠症の可能性が高いです。専門医の診察を受けることをおすすめします。

門家や医師と相談することで、適切な解決策を見つけることができます。安心して良質な睡眠を取ることが、健康な日常生活を送るための第一歩となります。

現代社会と不眠

不眠の背後には、単に『眠れない』という個人の悩みだけでなく、社会全体の課題が隠れています。スマートフォンやSNSの普及により、私たちのコミュニケーションや情報収集の方法が変化しただけでなく、日常のリズム

や脳の動きも変わりました。絶えず情報を収集・消費する現代人の脳は、リラックスするための十分な休息を取るのが難しくなっています。この持続的な脳の活動は、私たちの健康に悪影響を及ぼし、脳機能の低下（特に記憶や集中力）、ミスの増加や判断力の低下も、不眠の副作用として挙げられています。さらに、長期的な不眠は、肥満や糖尿病などの生活習慣病のリスクを増加させるだけでなく、心の健康にも悪影響を及ぼす可能性があると言われています。

不眠の原因は私たち一人ひとりの生活習慣だけでは説明できません。現代社会の過密なスケジュール、過度なストレス、そして不規則な生活リズムが、私たちの質の良い眠りを阻害しているのです。この問題を解決するためには、個人の意識改革だけでなく、社会全体での取り組みが不可欠です。現代社会と共に進化し、新しいライフスタイルに適応するために、私たちがどのように休息や眠りの時間



9月号読者プレゼント
質の良い眠り

を確保するかが、これからの大きな課題となるでしょう。
安らかな『眠り』と『健康的な生活』を取り戻すための行動を起こす時が来ています。

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

ガスト ● 6号バイパス ● 菅原石材店 ● 公園 ● マンママリー ● 花香里 ● ごとう接骨院 ● あかいけクリニック

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

泉やまのべ眼科 専用駐車場 ● 泉中学校 ● にしやま耳鼻咽喉科 ● ツルハ ● セブンイレブン ● かしま眼科 ● 泉保育園 ● いわい眼科 ● たく整形外科 ● 泉駅 ● ルートイン ● ヨークベニマル ● マルト ● 道の駅

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	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 8:30~12:00	●	●	●	休	●	●	休
午後 2:30~6:00	●	●	●	診	●	休	診

いわき市常磐関船町1丁目7-27 (関船上関バス停前)
☎42-2040
WEBサイトはコチラ ▶

常磐消防署 ● 湯本自動車学校 ● ロソン ● はたの眼科 ● マルトSC湯本店

医療法人 清風会
YOSHINARI CLINIC 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/

いわき市 湯本にC. ● いわきFC パーク ● 常磐病院 ● 吉成内科 ● 大東銀行 ● 石炭・化石館はる ● 石炭・化石館めつたり館 ● 湯本高校 ● かげつ蕎麦 ● マルト ● 常磐文庫 ● セブンイレブン ● GS ● マクドナルド ● アカダシス

いわき市医師会から皆様へ

《第51回》健康で長生きするために

いわき市医師会会長 木村 守和先生

『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。

健康で長生きするために、かかりつけ医をもつことは前回お話ししましたので、今回はそれ以外のことについてお話しします。



まず、健診・がん検診を受けましょう。健診では心電図・血液・尿検査など、健康かどうかの診察・検査があります。要精査として受診を勧められたら、必ず受診してください。

がん検診は肺・胃・大腸、乳腺、子宮頸部のがんがあるかどうか検査します。

いわきの外科医と話していると、がんが進行してから手術になるケースが多いと指摘されます。がん検診で見つかるがんには、早期がんが多く含まれます。一方、症状が出てから見つかるがんは進行がんであることが多いのです。がん検診を積極的に受けて、早期がんのうちに治療を受けてほしいと思います。

つぎに、薬は指示された通りに服用し、飲まない時は必ず医師に話してください。医師は服薬していると思い込む一方で患者さんが内服していない場合、医師は適切な判断ができません。

お薬はできるだけ、かかりつけの薬局でもらうようにしましょう。大きな病院などを新たに受診した場合、その近くの薬局で薬を受け取ることがあるかもしれません。その場合も、次回からかかりつけの薬局から出してもらえるか確認しておきましょう。

また、お薬手帳は別の医療機関を受診するときに役に立ちますので、必ず持って受診しましょう。

さらに、医療機関の受診については曜日や時間帯を考慮してほしいと思います。

病院は土曜日休みのことが多いので、入院が必要になるような症状の重い方は金曜日の午前中に受診しましょう。

平日でも午後5時近くになると、入院調整は難しくなりま

す。

また、土曜日の午後は診療所も休みのことが多いのでご注意ください。



木村医院

院長 木村 守和 先生
いわき市四倉町字西3丁目14-19
☎0246-321-2995

外来診療・在宅医療・施設診療のほか、地域医療介護連携に取り組んでいます。

2018年

6月から、

いわき市医師

会会長を務

めています。



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!

肩甲骨…埋もれていませんか? 二の腕や背中のハミ肉対策 肩甲骨の硬さをほぐそう!!

肩甲骨が埋まっていると『巻き肩』『猫背』になります。まずは簡単に出来るエクササイズで少しずつ動かして肩甲骨をほぐしてください!!

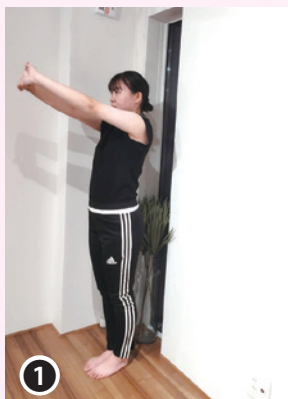
今回の先生 studio SOL
主宰 松崎 由香さん

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



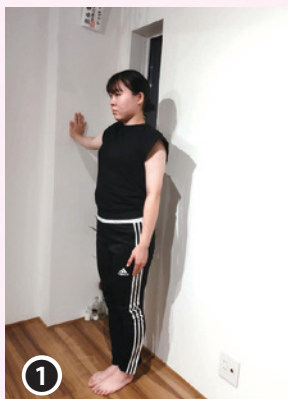
両手を組んで手の平を返す。そのままゆっくり頭上まで上げて肩甲骨の状態をチェック。
★息を吸って、吐く時に背伸びをするように上げてください。

①この高さまでしかあがらない方は肩甲骨が固まった状態です。しっかりエクササイズしてほぐしましょう。

②この高さまで無理なく上げられるようなら大丈夫です!!



B



①壁の横に立ち右の手の平で壁を押す。肘は痛くなければまっすぐに伸ばす。

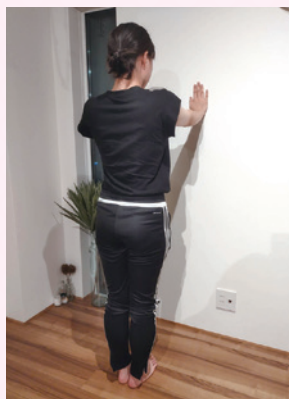
②そのまま、上半身を左側にひねる。肩甲骨周りに効いてきますが、腕がピリピリするかも…その場合はあまり無理をしないようにしましょう。

★このエクササイズも、息を吸って吐く時にひねると良いでしょう!!

★左側も同様に



C



①壁に両手をついて「腕立て伏せ」の状態を作る。

②息を吸って吐きながら、両肘を曲げ、上半身を壁に近づける。そのとき肩甲骨周りが『縮む』のを意識する。

③息を吸って吐きながら、壁から離れて肩甲骨が『広がる』のを意識する。

★ゆっくりエクササイズするのがポイントです。腕に負荷をかけるのではなく肩甲骨が『縮む』『広がる』動きを感じてください。



保険調剤・在宅医療を バックアップ!



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

いわき市内の個人、事業主、団体等、あどちを使ってみたいという方々に、じょうばん街工房21がサポートします。



◆場所:あどち集会所・広場・スペース
◆募集日時:令和5年11月30日まで
◆事業実施期間:令和5年12月31日まで

①1回目の利用料金(会場使用料)が無料。
※備品貸し出しや諸費用に関しては実費がかかります
②イベント開催にあたり不安があれば、じょうばん街工房21ができる限りアドバイスします。

じょうばん街工房
☎0246-43-2757(平日AM10:00~PM3:00)
mail info@machi-kobo.com



完全予約制 子ども同伴可 グループOK



秋のアレンジ~実ものを使って~
開講期間:9月11日(月)~22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】
※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
所 いわき市平谷川瀬田中内南177-4
開 10:00~18:00
休 日曜日、祝日
回 あり
電話 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



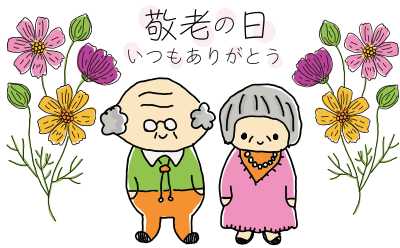
AEON イオンいわき店

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、一部の専門店にて営業時間が異なります

9月健康カレンダー

変更となる場合がありますので、事前に当番医療機関、または消防テレホンガイドにお問い合わせ下さい。
市ホームページでも公開していますので、ご覧ください。
▶消防テレホンガイド tel.23-0119
※症状によっては、専門外となる場合がありますので、不明な場合は、当番医療機関へお問い合わせください。



2023年8月21日現在

≫休日当番医 9:00～17:00

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
10日	にしやま耳鼻咽喉科医院	泉玉露	56-8733
	櫛田病院	植田町	63-3202
	いわき湯本病院	常磐湯本町	42-3188
17日	山口医院	平作町	24-1811
	磐城中央病院	小名浜南富岡	53-3511
	呉羽総合病院	錦町	63-2181
	大楽クリニック	常磐白鳥町	85-5916
18日 敬老の日	中村病院	小名浜大原	53-3141
	松崎内科	植田町	63-3358
	常磐病院	常磐上湯長谷町	81-5522
	須田医院	小島町	27-6060
23日	かしま病院	鹿島町下蔵持	58-8010
	佐藤マタニティークリニック	勿来町	65-6900
	いわき草木台総合クリニック	草木台	28-1145
	高坂脳外科クリニック	内郷宮町	85-0333
24日	すみたか内科クリニック	泉町滝尻	75-1560
	櫛田病院	植田町	63-3202
	箱崎医院	常磐関船町	42-3131
10/ 1日	山口医院	平作町	24-1811
	ふかや耳鼻咽喉科	小名浜住吉	58-1187
	呉羽総合病院	錦町	63-2181
	せき整形外科クリニック	常磐西郷町	84-9905

※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

9/ 3日	福田小児科医院	平下荒川	22-4272
10日	相原小児科医院	内郷御厩町	26-5551
17日	むらまつ小児科	常磐関船町	72-0707

- 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
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

9/ 3日	8:30～13:00 14:30～15:30	アクアマリンパーク
6日	14:30～16:30	いわき信用組合本店
15日	9:00～16:30	勿来市民会館
17日	11:30～16:00	イオンモールいわき小名浜 2Fマリンコート

※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



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『宮西達也Newワンダーランド展』開催中！

宮西達也(みやにしたつや 1956～)は、ほのぼのとしたカラフルな絵と心温まるストーリーで数々のベストセラーを手がける絵本作家です。本展では、「ティラノサウルス」シリーズや「おとうさんはウルトラマン」シリーズなど代表作の絵本原画を中心に、制作資料や秘蔵のスケッチ、ラフ原稿、絵本作品のジオラマなどを展示します。

- 【開催日】 令和5年7月15日(土)～9月24日(日)
※休館日/毎週月曜日、9月19日(9月18日は開館)
【時間】 9:00～17:00(入館16:30まで)
【会場】 〒979-3122 いわき市小川町高萩字下夕道1番地39
いわき市立草野心平記念文学館
【料金】 一般/440円(350円)
高・高専・大生/330円(260円)
小・中生/160円(130円)
()内は20名以上団体割引料金

問合せ先≫ いわき市立草野心平記念文学館 電話(0246)83-0005



いわきサイクルフォトコンテスト2023

自転車でいわきの魅力を発信のためのサイクルフォトコンテストです。

- 【募集期間】 令和5年5月10日(水)～11月30日(木)
【内容】 【撮影対象地域】いわき市内
【募集テーマ】あなたが知っている、あなたが見つけた写真映えスポット
【応募部門】自由散策/夕日/海/キャンプ・アウトドア/絶景
【賞】特別最優秀賞 1点(18,000円相当の賞品)
グランプリ賞 各部門1点(16,000円相当の賞品)
準グランプリ賞 各部門1点(6,000円相当の賞品)
【応募方法】 ①フェイスブックまたはInstagramのアカウント
「いわきサイクルフォトコンテスト」をフォロー。
②「#いわきサイフォトコン」とそれぞれの応募部門に
沿った#(ハッシュタグ)をつけ、自転車が写った写真
を投稿。
※応募部門 ハッシュタグ
#自由散策 #夕日 #海 #キャンプアウトドア #絶景
※応募上の注意など、詳細はウェブサイトをご確認ください。

問合せ先≫ いわき市観光振興課 いわきサイクリングフォトコンテスト事務局
【FMいわき内/いわき市平字大町5-1】 電話(0246)25-0763



『シニアのための交通教室』を開催

皆さんの命を守る交通ルール、一緒に再確認してみませんか？

- 【時間】 平日10時～12時、13時30分～16時までの間(1時間程度)
【会場】 会場をご用意ください。みなさんが普段利用している施設や集会所などに
交通指導員が伺います(市内)。
【定員】 少人数でも対応いたしますので、お気軽にお申込みください。
【内容】 いきいき運転講座、交通安全のお話、模擬体験、交通安全の映画の上映等
【申込方法】 事前にご連絡を頂き、ご相談の上、日程・内容を決定いたします。日程
の決定後、『講師派遣依頼書』を提出していただきます。
※『講師派遣依頼書』の提出は、直接お持ちいただくか、郵送、各支所窓
口でも受け付けいたします。

問合せ先≫ いわき市交通安全対策協議会(いわき市役所市民生活課内)
〒970-8686 いわき市平字梅本21番地 電話(0246)22-1152

献血はご予約で！

密を避けてスムーズに献血にご協力いただけるよう、
ご予約による献血をお願いしています。

献血のご予約方法

ラブラッド(webサービス)に会員登録されている方

【WEBサイトからのご予約】
<https://www.kenketsu.jp/>



未登録の方も、
お手持ちの献血カードがあれば
すぐにご登録いただけます。

ラブラッド(webサービス)に未登録の方

【お電話でのご予約】
献血予約専用フリーダイヤル
☎0120-39-8343

(受付時間/9:00～17:30)
※ご希望の献血会場と時間をお知らせください。



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

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

お墓参りのよもやま話

お盆も終わり、まもなく秋のお彼岸を迎えます。お盆とお彼岸のお墓参りは欠かさずに行かれる方も多いと思います。今回はお墓参りやお墓にまつわるあれこれをお聞きしました。

お彼岸とは

お彼岸は、毎年春と秋の2回あります。秋のお彼岸は『秋分の日』を中日として前後3日間、合わせて7日間の期間となります。今年は9月23日(土)が秋分の日なので9月20日(水)～9月26日(火)が秋のお彼岸です。

「お盆とお彼岸の違いとは？」とよく聞かれます。お盆は新暦の8月13日を盆の入り、16日を盆明けとして行われ、ご先祖様の霊を迎え入れる行事です。13日には迎え火、16日には送り火を灯すのが習わしとなっています。

対してお彼岸は、彼岸(ひがん)がご先祖様のいる世界」と此岸(し)が

ん「私たちが生きている世界」が近くとされる春分の日、秋分の日を中日とした7日間に行われる行事です。

ご先祖様と過ごし感謝する期間の行事という点では共通しています。が、お盆は帰ってくるご先祖様の霊を迎え入れるのに対し、お彼岸はこちらから近くまで行ってお招きするという違いもあります。

彼岸期間中いつお墓参りしても構いません。彼岸の中日は、祝日という点もあり、お墓参りに行く方が多いのですが、彼岸の最終日(彼岸明け)にお墓参りしても良いのです。大切なのは、ご先祖様や故人を大切にすることです。

お墓参りに造花は良いの!?

お墓には花を供えるのが習わしとなっていますが、最近では生花ではなく造花を供える方が増えてきています。遠方にお墓があり、頻繁にはお墓参りできない方は、掃除も減多にできないので、あえて持参しないことが多いのです。

遠方に住んでいない場合でも、花の掃除の手間を考えて、負担を少なくするために花をお供えしない方もいます。

お墓が近くにない場合や、忙しき、なかなかお墓参りに行けないと、枯れた花の入っている



くことは、物寂しさを周囲に感じさせる可能性があります。

造花であれば、いつでも花を絶やさず供えておくことが可能です。忙しき、なかなかお墓に行けなくても、造花なら枯れずに咲き続けてくれます。なかなかお墓参りに行けない方は、一度家族で話し合うのも良いと思います。

昨今のお墓事情

「ご先祖様を敬う気持ちがありながらも近くに住んでいても、怪我や高齢でお墓の掃除が出来なくなつた」「頼れる親族が地元になくなり、掃除してくれる人がいなくなつた」「いわき市から離れ、なかなかお墓参りに行けていない」という声も多く聞きます。

お墓参りができないのは、なんと寂しいものです。そんな時に役立つのが『お墓掃除代行』です。

- 主なサービスの内容は、
- ①お墓掃除前後の写真撮影
 - ②お墓の水拭き、拭き上げ
 - ③落ち葉などのゴミ拾い・墓地内の清掃(花立・線香皿洗い)
 - ④お墓掃除完了の報告(メールにて掃除後の写真を添付)
 - ⑤花とお線香を供えて、合掌礼拝する『お墓参り代行サービス』を兼ねる場合もあります。

現在は、石材店以外の企業や団体が『お墓参り代行サービス』を提供しているところもあります。さらに、ふるさと納税の返礼品になっている自治体もあります。

近年増えつつある

『墓じまい』について

近年、お墓を次の世代に受け継がずに処分する『墓じまい』が増えています。少子高齢化・都市部への人の流れなど過疎化が進んでいること



はもちろんです。が、地元が高齢者が多くなり体力的にも定期的にお墓参りが難しいため『墓じまい』をするというケースが目立ちます。

いわき市も例外ではなく、ここ数年で一

気が増え『墓じまい』依頼が仕事の半数を占めている石材店が多く見受けられます。

『墓じまい』は何も悪いことではありません。むしろ、受け継ぐ人がいなくなったお墓は無縁墓となり、故人が浮かばれないだけでなく、周りのお墓やお寺・霊園等に迷惑をかけてしまうこととなります。

コロナ5類へ移行後初めてとなる『お盆休み』も終わり、まもなく『秋彼岸&シルバーク』を迎えます。帰省してのお墓参りや、家族・親族と会う機会が増えるのではないのでしょうか。本来ならば話したい話題かもしれませんが、次の世代の宿題として残すべきなのか?是非とも話しあって欲しいものです。

石の店 渡辺石材店

代表 渡辺 秀明

いわき市常盤上湯長谷町五反田334
電話 0246444260



墓石リフォーム工事・戒名字彫り・お墓掃除代行・お墓参り代行・墓じまい等、お墓のことなら何でもご相談ください。誠心誠意努めさせていただきます。

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。

相双

あなたの気になるが すぐに見つかる ポータルサイト!

毎日
配信中!

1・1・1・コ
00 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

今月の読者プレゼント



アロマストーン& オイルセット 5名様

自然の恵みが詰まった100%天然のアロマオイルとストーンのセットです。植物から抽出されたナチュラルな香りを楽しめます。

応募方法

以下の必要項目をご記載の上
メールまたはX(旧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。



X(旧Twitter)

@lakurasu_jkgを
フォロー&リポスト

《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・マルト店頭など) 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9月30日(土)

- 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10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

10月開講“初歩から始める着付教室”受講生募集

少人数制でベテラン講師のわかりやすい指導が人気の着付教室が市内2か所で同時開講。平教室(ラトブ2F着物のふく屋店内)・常磐教室(ふく屋本店内)のお好きな教室で、午前・午後・夜間のお好きな時間帯を選んで受講できます。

全12回のカリキュラムで受講料も1回あたり500円と低価格、着物の貸出しも無料で行っています。平教室は、毎週月～土のコースがあり、火曜日コースが10月10日に開講(以降順次開講)。常磐教室は毎週月・木・金・土のコースがあり、木曜日コースが10月12日開講(以降順次開講)。詳しくはHPか、お気軽にお電話で。

NPO法人きもの伝承会(平教室)
いわき市平字田町120ラトブ2F
電話 0120-900-229



スポーツの秋に「アズーレいわきフィールド」

いわき市小名浜にあるヒーローズ アズーレいわきフィールドは、サッカーやテニスが楽しめるスポーツ施設です。サッカーコートでは月、水曜日に年中・年長や小学生を対象としたサッカースクールが開かれていて、個人技術・戦術を楽しく学べます。また、サッカーチーム アズーレいわきユナイテッドによるキッズイベントも定期的に行われているそうです。

ほかにもコートレンタルや個人レッスン、自主トレーニングもできるので、「体を動かしたい」「少人数で練習したい」という方にもおすすめです。

【テニス・フットサルコートレンタル料金】

9:00～17:00 1h3,300円
17:00～23:00 1h5,500円(学生3,300円)

ヒーローズ アズーレいわきフィールド
いわき市小名浜大原蛭田畑合98-6
電話 080-6270-6650



令和6年度いわき市私立幼稚園の園児募集開始!

いわき市内の私立幼稚園の令和6年度の園児募集が始まりました。今年は9月1日(金)より願書配布開始で、10月2日(月)から各園にて受付開始となります。

初めてのお子様を入園させるご家族の方にとっては、様々な不安や悩みがあるかと思います。各園ごとに説明会や体験入園会を開催するところも多いので、ぜひ参加して園選びの参考にしてください。各園の保育方針やカリキュラム、各種行事などを体験し、お子様の性格や家庭環境に適した園選びが出来ます。

お問い合わせやご相談は『各園まで直接』ご連絡ください。

(一社)いわき市私立幼稚園
電話 0246-89-2304(入遠野まこと幼稚園内)



La・暮らしスタッフおすすめ

地元の美味しいものを ご自宅でも「かまぼこ貴千」



創業60周年を迎えるかまぼこ貴千では、幅広い商品が取りそろえられ贈答品やお土産品として人気です。なかでも新発売の「御蒲鉾 干」は素材と製法にこだわり、調味料は天然のものだけが使用されています。10等分12mmの厚さで食べることで、ぷりぷりで最高の食感を味わえます。まずはそのまま、素材本来の味を楽しんでみてはいかがでしょうか。



9月限定クーポン

直売店限定
300円引き

※「La・暮らしを見た」とお伝えください

株式会社 貴千(きせん)

いわき市永崎川畑25
営業時間／9:00～16:00
定休日／水曜日、日曜日、祝日

電話／0246-55-7005

チャペルで聴くゴスペルコンサート

지선 (ジソン)

秋のゴスペルコンサート

日時 9月26日(火) 開場18:00
開演18:30

場所 福島第一聖書バプテスト教会
いわき市泉町七丁目19-1(カワチ薬品店となり)

料金 無料

韓国人の賛美伝道師ジソン氏によるゴスペルコンサートが泉町のチャペルで開催されます。また、近隣のエリムの泉では9月27日より森住ゆき氏の和紙ちぎり絵展も開催されます。“芸術の秋”をお楽しみください。

《お問い合わせ》

福島第一聖書バプテスト教会 泉のチャペル
電話0246-38-5757 いわき市泉町七丁目19-1



ジソン氏プロフィール

・韓国の牧園大学声楽科、弘益大学院公演芸術ミュージカル科音楽監督専攻、健信大学院大学Th.M卒業
・オペラ「Cosi fan Tutte」、「こうもり(Die Fledermaus)」、「ヘンゼルとグレーテル」など主役主演
・多数のミュージカル音楽監督、合唱団式(トレーナー)歴任
・ワールドビジョン教会協力広報大使、合唱団太田組の指揮者



編集後記的「まとめ」のコラム

VOL.28

「睡眠不足の改善」

昔からオタク気質で時間を忘れて趣味を楽しんでいた私。30代前半までは多少疲れていても、手元にある映像や音楽を我慢できず、夜更かししてでもすぐに視聴していました。

しかしここ数年、ライブ映像や録画番組が溜まる一方。子育てが始まってから以前ほど時間が取れないとはいえ、それなりに時間ができた日もありますが、途中で寝落ちてしまうんです。睡眠不足で寝落ちしてしまうのは、睡眠不足だということ、何かしらないとダメだと思いつつ、つい夜に活動を試みてしまっています。

今月の特集を読んで、このままだとただの睡眠不足だったのが不眠に繋がり、さらに体力・体調に影響が出てしまうかも…と不安になりました。眠い時は無理せず寝る！リビングで寝落ちない！を今年後半の目標にして過ごそうと思います。《M》

秋のアレルギー対策におすすめ!

常磐共同ガス(株)創新リフォーム
0120-433-148



秋の到来とともに、花粉症の方にとって辛い季節がやってきます。そこでアレルギー対策におすすめなガス衣類乾燥機を紹介します。7月に新発売したリンナイの乾太くんは、デザインと機能が進化した6kgと9kgタイプが登場しました。ガスならではの強い温風で乾燥させることで、ふんわりとした仕上がりになります。6kgタイプは約60分、9kgタイプは約90分で乾燥できて、電気式の約1/3の時間で済むので、多忙な日々の家事を軽減できます。外に洗濯物を干すと花粉やウィルスが衣服に付着するリスクがありますが、ガス衣類乾燥機なら花粉中のアレルギー物質を除去できるので、花粉の舞い散る季節でも安心です。さらに、部屋干しで気になる生乾き臭の原因菌も除去してくれるので、家事の悩みを解決し、快適な生活を送ることが出来ます。

オール電化住宅にも設置は可能ですのでぜひご検討ください。

Vol.18

ガス衣類乾燥機

いわき中央警察署だより



9 今月のテーマ
防災対策

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。

9月が近づくと、台風や豪雨などの自然災害に対するリスクが高まります。災害リスクを軽減するためには「自助(一人ひとりが自ら取り組むこと)共助(地域や近所の人同士が取り組むこと)公助(国や地方公共団体が取り組むこと)」が不可欠です。いわき中央警察署では公助の一端として被害情報の収集、署員の災害対応能力の向上に努めています。

今回は、みなさんが自ら取り組む「自助」のポイントをお話しします。

台風対策をしましょう!

台風対策は事前の準備が重要です。
・台風接近時には気象情報に注意しましょう。

テレビやラジオ、インターネットを通じて気象情報をチェックし、最新の台風情報を確認しましょう。

- ・家の周りの物を固定しましょう。風で飛ばされる恐れのあるものは、事前にしっかりと固定しておくことで被害を軽減できます。
- ・避難場所や避難経路を把握しておきましょう。家族とともに避難計画を立て、避難訓練を行うことで、災害時の対応能力が高まります。

豪雨対策をしましょう!

豪雨は台風以外にも発生することがあります。

- ・洪水や土砂災害の危険がある地域を把握しておきましょう。いわき市の防災マップを参考に、自宅周辺のリスクを理解しましょう。
- ・市からの避難指示があった場合は、迅速に行動しましょう。緊急安全確保が発令される前には避難場所への避難を済ませておくことが重要です。

【いわき市防災メール】

いわき市では、様々な気象警報や避難所情報などを迅速にお知らせするために「いわき市防災メール」を利用しています。登録することで、災害



に備えて必要な情報を手軽に受け取ることができます。ぜひ登録してください。

【警視庁警備部災害対策課のX(旧Twitter)】

防災に関する有益な情報を発信する公式アカウントがあります。防災グッズのすすめや使い方、防災に関する知識や技術など、役立つ情報が満載です。



市民へのメッセージ

9月1日は「防災の日」となっています。災害はいつ発生するか分かりません。この機会に、防災対策をしっかりと準備しましょう。自分自身の安全だけでなく、ご家族や周囲の方々と協力しあうことで、地域全体の防災力を高めることができます。どうぞ防災対策にご協力ください。

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!

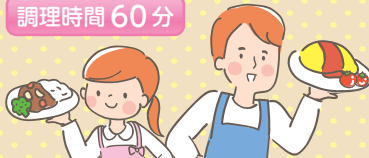
福島県警察 安全・安心情報
X(旧Twitter)の公式アカウント



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 60分



happy
recipe
#077

なめらかで濃厚な味わい サツマイモみりんプリン♡



【材料(2人分)】

サツマイモ……………100g
みりん……………100ml
卵……………1個
卵黄……………2個分
牛乳……………125ml
バニラエッセンス……………少々
缶詰サクランボ……………お好み
ドライブルーベリー……………お好み



【作り方】

- ①サツマイモは1.5cm厚さの半月切りにし、厚めに皮をむいてさっと水にさらしてから鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えて中火にかける。
- ②煮立ったら弱火にし、7～8分茹でて竹串が通ったらザルに上げて水気を切り、ボウルに入れて木べらでつぶす。
- ③小鍋にみりんを入れ、弱めの中火で半量になるまで煮詰める。
- ④②に③を大さじ3、卵、卵黄を加えてよく混ぜ、なじんだら牛乳とバニラエッセンスを加える。ハンドミキサーでなめらかになるまで混ぜ、粗めのザルで漉す。
- ⑤型に④を流し入れ、アルミホイルで覆う。天板の上にバットを置き、型を並べ

る。型の半分の高さまで約60℃のお湯を注ぎ、200℃のオーブンで35～40分焼く。粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

⑥お好みでフルーツなどをトッピングする。

★おまけレシピ★ サツマイモご飯



【材料(2人分)】

米……………1合
サツマイモ……………1/2本
バター……………8g
水……………180ml
黒いりゴマ……………お好み
〈A〉
みりん……………大さじ1
酒……………大さじ1
塩……………小さじ1/2

【作り方】

- ①米を洗って30分以上浸水させ、水気を切っておく。
- ②サツマイモをよく洗い、1.5cmの角切りにして、水に10分ほどさらす。
- ③炊飯釜に①、②、バター、水、〈A〉を入れ、炊飯する。
- ④炊き上がった後軽くかき混ぜ、お茶碗に盛り付ける。お好みで黒いりゴマをふりかける。

YouTubeで
料理の
裏ワザ動画
を公開中!



豆知識

サツマイモには、水に溶ける水溶性食物繊維と水に溶けない不溶性食物繊維の2種類が含まれています。

【水溶性食物繊維】糖質の吸収を緩やかにして、食後血糖値の上昇を抑えることに役立つ
【不溶性食物繊維】水分を吸収して膨らみ、便のカサを増すことで腸を刺激し、便通を促す効果が期待できる
●選び方のポイント…ずんぐりと太く、皮につやがある色で濃く、実のよくしまったものが良質です。

新しい時代の幕開けだっ!



ふれあい感謝祭 2023

開催決定!!

11/10(金) 11/12(日)

会場 常磐共同ガス本社構内

※10日はガス器具・リフォームの展示販売のみ

Gas One

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



公式サイト