



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

1  
January.2021  
Vol.052  
TAKE FREE

2021年1月4日発行

**かざす**

**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 52,000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。



質のいい呼吸をマスターして2021年も全集中・・・

今月の特集テーマ

## 呼吸

index

- P1~3 質のいい呼吸をマスターして2021年も全集中・・・
- P4 エクササイズ
- P5 健康カレンダー  
Healthy Action  
献血バススケジュール
- P6 ライフチャンネル
- P7 読者プレゼント  
NEWS&TOPICS

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AR再生用無料アプリ **COCOAR2** 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!!



Let's Try!!

実際にこのワク内をスキャンしてARで動かしてみよう!

【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** Glasses & Hearing aid Uchiyama

見える喜びと聴こえる感動をご提供する

**メガネ補聴器の内山**

ホームページアドレス <http://メガネ補聴器.com>

LINE@ Facebook

お得な情報を随時公開中!

訪問 機能訓練・はり・きゅう・マッサージ

**やからだ元気治療院**

いわき南店・北店

0246-51-8090

いわき市内郷綴町金谷9-1-101  
【営業】9時~18時(日・祝 定休)

**かざす** 鍼灸師・あん摩マッサージ指圧師、随時募集中!

さて昨今、巷では「鬼滅の刃」が大ブーム。「全集中の呼吸」で身体能力を強化・活性化させながら剣術を練り出し、悪鬼を退治していく物語です。

身近すぎておざなりにしてしまっている「呼吸」ですが、鬼滅が教えてくれるように、その機能や効能はとても奥深いよう。鬼殺隊士のようなパワーもほしいけれど、まずは健康でありたい...、衰えが気になり始めた私たち中高年の願いです。今月は「呼吸」の基本を学び、健康づくりの礎を築きましょう!



新型コロナの不安は尽きませんが、今年もみなさまが楽しくラクに暮らせますよう「楽々ラク」+暮らし「La・暮らし」です。暮らしにまつわる情報をお届けして参ります!



「口や鼻から空気を吸って吐く、これが呼吸です。目的は生命活動に必要な「酸素」を体内に取り込み、不要なものとして生じた二酸化炭素を体内から排出する「ガス交換」です」

地球も排出された二酸化炭素が環境を蝕むと危惧されていますが、人体も同じなのです。

「酸素を心臓や脳、筋肉など体内の器官の細胞に配達し、不要な二酸化炭素を排出させるのが、『肺』の役目です。

左右の肺には、気管支が張り巡らされ、その先には

この世に生を受けオギヤーッと肺に息を吸い込み、そしてこの世の最期に息を引き取る瞬間まで、私たちは絶え間なく呼吸をしています。なかにし内科クリニック院長の中西文雄先生を訪ね、呼吸の基本を学びました。

**呼吸とは?**

「肺胞」があります。その数は3億個とも7億個ともいわれます。この肺胞と周りにある毛細血管で、酸素を送り、不要な二酸化炭素を回収するのです」

呼吸の働きが大切なだけでなく、肺の衰えがほかの重大な病気につながることも分かりました!

**中高年に心配な呼吸器疾患**

呼吸をよい状態に保ち、全身の健康を守りたい!でも、呼吸にかかわる器官が病んでしまっている場合は元も

なるほど!

「肺胞を四畳半の部屋、気管支を窓とイメージしてみてください。窓(気管支)からきれいな酸素を取り込んで、不要なガスを出すのです。」

窓と部屋が傷むと、体内のガス交換ができなくなり、心臓や筋肉、脳、すべてやられてしまいます。肺炎が怖いのはそこです」

「肺胞」があります。その数は3億個とも7億個ともいわれます。この肺胞と周りにある毛細血管で、酸素を送り、不要な二酸化炭素を回収するのです」

**整体医療総合学院**

新店舗近日中OPENにつき **スタッフ大募集!!**

No.1 いわき整体院店舗数

資格をお持ちの方

技術チェック後、面談の上、即入社可能!

勤務時間は選べます。土・日・祝日のみ勤務もOK!

①10:00~14:00 ②12:00~20:00  
③14:00~21:00 ④10:00~21:00  
※給料は歩割制。勤務時間帯によって歩割率が変わります。

当学院で技術を取得できます。お気軽にお問い合わせください。(講習料・入学金等のご相談に応じます)

資格のない方にも

株式会社リラックグループ

**整体医療総合学院**

〒971-8124 いわき市小名浜住吉字道下34

携帯:090-2886-9914 <http://seitai-sogo.com>

詳しくはお電話にて(担当:箱崎)

明けておめでとうございます。今年も皆さまに癒しをお届けします。





呼吸を  
チェックしてみましょう  
(若宮さん監修)

①あなたは口呼吸?鼻呼吸

- ◆鼻…吸った空気を浄化する機能がある  
[鼻呼吸]空気中のほこりを取って、乾燥した空気を温め、喉や肺に刺激がない
- ◆口…食事をするための器官で浄化機能はない  
[口呼吸]口の中、喉が乾燥する。細菌やウイルスが直接入るので要注意。いびきや顔のたるみ、口内炎の原因に

②あなたは胸式?腹式?

上の写真のように右手のひらを胸の中央に、左手のひらをへソのすぐ下にあてる。目をつむって普通の呼吸を繰り返す。胸とおなか、どちらが動くか確認する。

◆胸の方が多く動く⇒胸式呼吸

スポーツやヤル気を出すとき、力んだとき、緊張状態にあるときに行う呼吸。胸、首、肩の筋肉を使うので、首、肩、背中、の痛みを引き起こすことがある。吐くのが不得意で、浅く速い呼吸になる。交感神経が優位になる。

◆おなかの方が多く動く⇒腹式呼吸

吐くことを得意とするので、たくさん吐けて、たくさん酸素を取り込める。深くゆったりした呼吸になるので、リラックスや心の安定など副交感神経を優位にする。

◆どちらの動きも感じられない

ストレスが溜まって、呼吸が浅い可能性がある

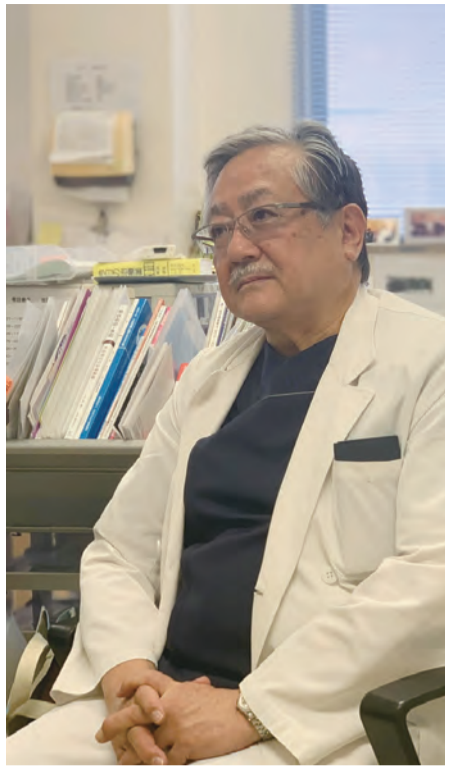
③あなたの呼吸は速い?遅い?

落ち着いているときの呼吸の回数を計ってみる

- ◆4~7回…リラックス
- ◆8~14回…リラックス~普通
- ◆15回以上…速い

不安・怒り・緊張状態→呼吸が速くなる  
リラックス状態→呼吸が遅くなる

「トピックス的に挙げるなら慢性閉塞性肺疾患(COPD)です。慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。まだまだ認知度が低い疾患ですが、60~80代に多く、日本国内では23万人が治療を受けています。実際には570万人が罹患していると推計されます。喫煙、そして喫煙してい



この病気、初期の段階では症状が現れにくいのが特徴で、認知度も低いそうです。息切れ等で気付いたときには深刻なステージに進行している場合が多いので、定期的な健康診断の受診、そして何より、自分のため、まわりの人々のために禁煙が重要です。また、息切れ・息苦しさを、

「鼻には雑菌やほこりなどの異物を除去するフィルターがありますが、口呼吸は刺激物や異物を直接体内に吸い込んでしまいます。鼻呼吸を意識しましょう」  
また、いい呼吸のために意識的に深呼吸をするのもおススメです。40分に一度程度、背伸びや体を回しながら胸を広げて深い呼吸をしましょう。ヨ

呼吸の効能は体の健康だけではありません。心も整えてくれます。呼吸を重んじたタイ式ヨガ「ルーシーダットン」を指導するセラピスト若宮紀子さんに教えてもらいました。



1月号 読者プレゼントキーワード  
鼻呼吸

「よい呼吸のために」  
マスクが日常になって、気が付くと口で息をしている…という方いるのでは？  
「鼻には雑菌やほこりなどの異物を除去するフィルターがありますが、口呼吸は刺激物や異物を直接体内に吸い込んでしまいます。鼻呼吸を意識しましょう」

「運動は体内の換気能力が高まります。ご自身で続けられるものに取り組んでみましょう」  
ガなどはもちろんですが、少し息が上がる運動もしましょう。

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 完全予約制

診療時間  
月・水・金曜日 午前9時00分~正午  
午後2時30分~午後6時  
火・土曜日 午前9時00分~正午  
●火曜日午後/手術のみ(診療なし)  
●木曜日全日/手術のみ(診療なし)  
休診日 日曜日・祝日

いわき市常磐開船町1丁目7-27(開船上関バス停前)  
☎ 42-2040

医療法人 清風会  
吉成内科  
YOSHINARI CLINIC  
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  
院長 長瀬克慶 副院長 長瀬慶一郎 医師 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 禁煙外来を行っています  
四倉町上仁井田字北堀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

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  
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

ヴェルデガーデン泉  
建売平屋住宅販売中

高気密 高断熱 オール電化 耐震構造 土地+建物+外構+消費税

限定1棟 税込特価 2,730万円

■施工面積 / 82.39㎡ (24.92坪)  
■土地面積 / 215.00㎡ (65.03坪)  
■月々の支払い 68,940円  
※自己負担130万円(税込)※2021年3月31日現在

ヴェルデガーデン泉  
渡辺町洞字関田地内

J.K.HOUSE  
常盤開発グループ/株式会社ジェイ・ケイ・リアルタイム  
いわき市常磐水野谷町尾171番地 TEL.0120(46)4118





自分の呼吸をチェックしてみましよう！近ごろは、

「社会的ストレスや多忙など現代の生活環境、心身の疲れ、そして呼吸への意識の低さなどで、呼吸が浅く速い(短い)・常に胸式呼吸になっている方が増えています。」

「社会的ストレスや多忙など現代の生活環境、心身の疲れ、そして呼吸への意識の低さなどで、呼吸が浅く速い(短い)・常に胸式呼吸になっている方が増えています。」

「マルチタスク・情報過多社会に加え、コロナ禍の不安で、脳は疲れ、集中力も低下し、心の安定を失って幸福感や自己肯定感が低下している方が多いです」

「鬼滅の刃」が教えてくれた呼吸の大切さ。今年は呼吸を意識した健康づくりに励んでみましよう！

「息を鼻から吸っておなかを使い(腹式)ゆっくり行う呼吸を意識して、数分間繰り返すことで(マインドフルネス)、心の安定や幸福感、自己肯定感が上がるのを実感するでしょう」

不安定な時代だからこそ、心穏やかに毎日を過ごすために…。若宮さんが、マインドフルネスを取り入れたルーシーダットン呼吸法を紹介してくれました。

お子さんにもこれらの呼吸の懸念が生じているそうです。お子さんやお孫さんの呼吸チェックもぜひ。

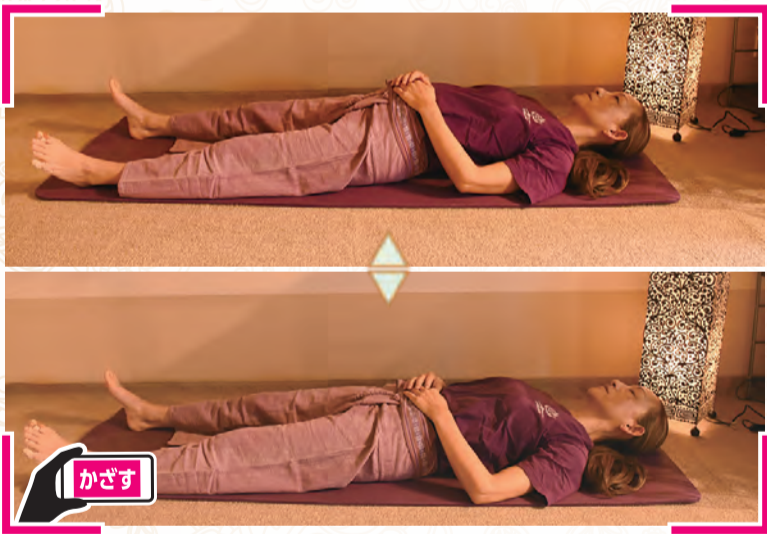
心と体を一つにつなぐ

【実践】 心と体を一つにつないでくれる呼吸

(若宮さん監修)

おなかで呼吸を感じる

- (1)仰向けに寝転んで、へその下に両手を置き、ゆっくりと鼻から息を吐きます。おなかに溜まった古い空気、ネガティブな感情を吐き切るイメージで、時間をかけて吐きましょう。この時、おなかは徐々に床の方に引っ込んでいきます。
- (2)ゆっくりと鼻から息を吸う。新しい空気でおなかを満たしてあげるように吸いましょう。この時、おなかを風船のように少しずつ膨らませていきます。
- (3)また、鼻から息を吐く。吸った時間の2倍かけるつもりで丁寧に、これ以上吐ききれないところまで吐き切りましょう。
- (4)「今ここで、息を吸っている、吐いている」ことだけに意識を集中させましょう。いろいろな雑念が湧いてきても流して、呼吸に意識を戻します(マインドフルネス)。



AR再生用無料アプリ COCOAR2 写真にスマホをかざすと動画が見れます

※決して力まず、リラックス、心地よく、が大事。吐き切ることを意識すると、自然に吸うことができます。1~3分、気持ちよければ時間をどんどん伸ばして続けてみましょう。

(1)~(4)はイスに座っても、立ってもできます。忙しい仕事や家事などの隙間時間にもおすすめです。

プラスαで効果アップ

呼吸の後には気持ちよく伸びのポーズ

- (1)息を吸いながら肩幅に足を開いて立つ(座ってもOK)。胸の前で両手を組む。手のひらを返ししながら上に伸ばす(ひじを伸ばす)。このとき、足裏をしっかりと床に付けてひざ裏を伸ばし、手のひらを天井の方に押し上げるように、上下に伸びる。ひざ裏・わき腹・わきの下・ひじの伸びを感じて。
- (2)息をゆっくり吐きながら組んでいる手を放し、肩甲骨を大きく回しながら下におろす。



おまけ

全集中！幸せの呼吸！！

朝、カーテンを開けたり外に出たとき、どんなことを抱えていても「私は幸せ」と思いながら太陽に向かい、パワーをもらうイメージで深呼吸！笑顔がこぼれて、その日1日、小さなことでも幸せが感じられますよ。

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

AP (有) 矢吹薬局 介護部 アルプ

オフィス:いわき市佐糠町東一丁目10-9

TEL.0246-63-0816 FAX.0246-63-6745

●月~土曜/9:00~18:00 ●店休日/毎週日曜・祝日

ショップ:いわき市東田町二丁目20-1

TEL.0246-63-6841 FAX.0246-63-6910

●月~土曜/9:00~13:00 14:00~18:00 ●店休日/毎週日曜・祝日

介護保険指定事業所 福祉用具事業所番号 0770401073



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(受付時間は診療開始の15分前から)

月・火・金 9:00~12:30

14:00~17:00

水 9:00~12:30

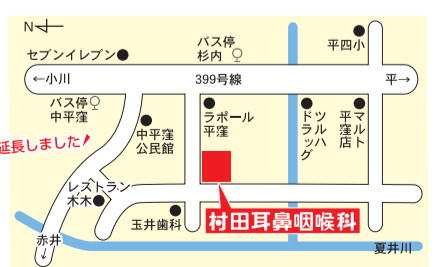
14:00~17:30 延長しました!

木 9:00~12:30

土(月1回のみ) 9:00~12:00

※土曜日は月に1回9:00~12:00まで診療。詳しくはお問合せ下さい。

休診日 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



# ノロウイルス に注意すべし

新型コロナウイルスが心配な今冬ですが、忘れてはならないのが、冬の食中毒。冬になるとノロウイルスによる食中毒が増加するので、要注意です。

## ノロウイルス食中毒とは

毎年11月～2月にかけて多発するノロウイルス。感染力が非常に強く、吐き気やおう吐、下痢、腹痛、37～38度の発熱などが主な症状です。持病のある方や乳幼児、高齢者は脱水や重篤な症状になる場合があるため、注意が必要です。

## どのように感染するの？

主な感染経路は

- ① 経口感染  
ノロウイルスに汚染された食品を加熱不十分で食べた場合。ノロウイルスに感染した人が調理することによって、食べ物に付着し二次感染が起こることも。
- ② 接触感染  
感染者のふん便やおう吐物を直接触れてウイルスが付着します。感染者が排便後に十分に手を洗わずに触れたドアノブなどからも感染します。
- ③ 飛沫感染  
感染者のおう吐物が床に飛び散ったときなど、周囲にいて飛沫を吸い込んでしまう場合があります。
- ④ 空気感染  
感染者のふん便やおう吐物が乾燥して、付着したほこりとともに空気中を漂い、口から吸い込んでしまうことがあります。

## 防ぐには

- ノロウイルスは食品の中では増えません。食品に付着したノロウイルスは少しでも、体内(腸管)に入ってから増え、症状を引き起こします。
- ① 持ち込まない
  - ・普段から丁寧な手洗いや健康管理を心がける
  - ・腹痛や下痢などの症状があるときは、食品を直

接取り扱う作業をしない。

- ② つけない  
調理の前には手洗いをしっかりして、食品や食器、調理器具などにノロウイルスを付けないようにする。
- ③ やっつける  
食品に付いたノロウイルスを死滅させるために、中心温度85～90度、90秒以上の加熱をする。  
調理器具は洗剤などで十分に洗浄した後、熱湯(5度以上)で1分以上加熱するか、塩素消毒液※(塩素濃度200ppm)に浸して消毒する。※塩素消毒液は、次亜塩素酸ナトリウムを水で薄めるなどして作ることができます。家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用できます。

- ④ 拡げない  
身近でノロウイルスが発生したときは、感染を広げないために食器や環境などの消毒を徹底する。  
感染者が使ったり、おう吐物が付いたものは、分けて洗浄・消毒する。  
食器なども熱湯で1分以上加熱か、塩素消毒液に浸す。

- ・ドアノブなども塩素消毒液で消毒する(塩素消毒液は金属腐食性があるため、ドアノブなどは消毒後、薬剤をふき取る)
- ・カーテンや衣類を洗濯するときは洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いし、十分にすすぐ。
- ・85度以上1分以上の熱水洗濯、塩素消毒液による消毒、高温の乾燥機使用などは、より殺菌効果を高める。

- ・おう吐物などを処理するときは、使い捨てのマスクやガウン、手袋等を着用する。
- ・ペーパータオル(市販されている凝固剤等を使用するもの可)などでおう吐物等を乾燥する前に除去する。その後、おう吐物の付着していた場所を、浸すように塩素消毒液でふき取る。
- ・ふき取ったおう吐物や手袋はビニール袋に密封して廃棄する(できればビニール袋の中で塩素消毒液1000ppmに浸す)

- ・換気は屋内への拡散防止のため、おう吐物処理が終わってから、空気に流れに注意して行う。
- ・終わったら丁寧に手を洗う。

## 背中中のハミ肉を撃退して、肩甲骨もスッキリ。美しい後ろ姿を手に入れよう!

どこにでもある「タオル」「ペットボトル」を使用して、自宅でも簡単にエクササイズ。猫背も解消し「老け見え」とおさらば。若々しい後ろ姿を...

### Enjoy Exercise

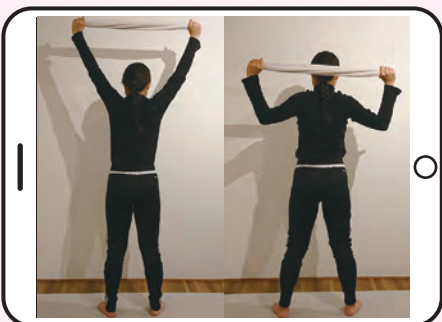
スマホをかざすと動画が見えます!



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. タオルを使ってやってみよう

①あごを引いてデコルテをしっかりと開き、足は肩幅。肛門を締めて立つ。②タオルを持って腕を頭上に。③タオルをピンと張ったまま、「背中側にゆっくり引き下げる→頭上に」を20回繰り返す。



#### B. くびれ作りにも効果的

①水入り500mlペットボトルを持ち、背筋を伸ばし、足は肩幅に。②膝を軽く曲げて背中丸めずに前傾する。③肩甲骨を寄せながらペットボトルを引き上げる→ゆっくり戻すを20回繰り返す。



#### C. 肩甲骨ストレッチ、腰痛にも効く

①両手は肩の真下、骨盤の下に膝が来るように四つん這い。②右の手のひらを上にして左腕の輪の中に滑り入れる。右指を遠くに伸ばし「手の甲・肩・頭」をマットにつけ30秒キープ。左側も同様に。

ガスコンキッチン  
スタジオアクア

常磐共同ガス南相馬営業所内

# OPEN

南相馬営業所

## 無料会員募集中!

本社・小名浜営業所・エネルギーパークひろの内のキッチンスタジオも募集中です。  
詳しくはホームページをご覧ください

Gas One

ホームページが新しくなりました

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



# 1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

2020年12月16日現在

1/1 元旦	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
	佐藤マタニティー・クリニック	9:00~17:00	勿来町	65-6900
	根本内科胃腸科医院	9:00~17:00	常磐湯本町	43-4100
2 土	小名浜生協病院	9:00~17:00	小名浜岡小名	53-4374
	おおはらこどもクリニック	9:00~17:00	東田町	63-0001
	こうじま慈愛病院	9:00~17:00	錦町	63-5141
3 日	比佐医院	9:00~17:00	常磐湯本町	43-2313
	磐城中央病院	9:00~17:00	小名浜南富岡	53-3511
	いわき南クリニック	9:00~17:00	植田町	77-1663
10 日	櫛田病院	9:00~17:00	植田町	63-3202
	かもめクリニック	9:00~17:00	草木台	28-1010
	渡辺内科・胃腸科	9:00~17:00	平倉前	25-7272
	おざかクリニック	9:00~17:00	泉町滝尻	56-8777
11 成人の日	なこそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
	いわき湯本病院	9:00~17:00	常磐湯本町	42-3188
	とも内科クリニック	9:00~17:00	郷ヶ丘	46-3200
17 日	中山医院	9:00~17:00	中之作	55-8141
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
	いわき草木台総合クリニック	9:00~17:00	草木台	28-1145
	なかにし内科クリニック	9:00~17:00	平北白土	21-8181
24 日	クリニック阿部	9:00~17:00	泉町滝尻	85-5801
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
	常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	81-5522
31 日	なおハートクリニック	9:00~17:00	小名浜定西	54-1262
	こうじま慈愛病院	9:00~17:00	錦町	63-5141
	そえだ医院	9:00~17:00	常磐湯本町	68-6155
31 日	中村病院	9:00~17:00	小名浜大原	53-3141
	矢吹病院	9:00~17:00	佐糠町	63-1818
	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

※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確かめて下さい。  
※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

1/17 日	むらまつ小児科	常磐関船町	72-0707
24 日	渡辺クリニック	平南町	25-1170
31 日	こない子供クリニック	小名浜岡小名	73-8815

- 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] 20:00~翌朝7:00  
[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

# いわき市国民健康保険制度における傷病手当支給について

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、いわき市国民健康保険に加入している被保険者の方が、新型コロナウイルス感染症に感染又は感染が疑われる場合に、その療養のため仕事を休むことを余儀なくされ、その期間に給与等の全部または一部を受け取ることができなくなった場合、傷病手当を支給します。支給対象期間は令和3年3月31日まで。

## 対象要件

次のすべての要件に該当する、いわき市国民健康保険に加入している被保険者の方。

- (1)会社等から給与の支払いを受けている被用者である。
- (2)新型コロナウイルス感染症に感染又は発熱等の症状があり感染が疑われたために、その療養のために労務に服することができなくなった。
- (3)(2)により連続する3日間を含み4日目以降も労務に服することができない期間がある。
- (4)療養のために労務に服することができない日において、給与の支払いがない(無給)、又は給与が一部減額されている。

※「発熱等の症状があり、感染が疑われた」状態とは、次のような症状が表れて受診したが、結果的に感染が確認されなかった、又は受診しないまま体調が改善した状態を指します。

## 対象となる日数・支給額

労務に服することができなくなった日から起算して3日を経過した日から労務に服することができない期間のうち、労務が予定されていた日数。  
※連続して3日間休んだ後の4日目以降の日数が支給の対象となり、有給休暇や休業手当などの補償が受けられる方は対象となりません。

1日あたりの支給額(直近の継続した3カ月間の給与収入の合計額÷就労日数)×2/3×日数

ただし、給与収入の全部又は一部を受け取ることができる方は、これを受けることができる期間は支給の対象外。なお、その受けることができる給与収入の額が、規定により算定される傷病手当金の額よりも少ないときは、その差額が支給されます。1日当たりの支給額には上限があります。

原則として郵送による申請となり、申請には事業主の証明や医師の意見書が必要となります。事前にいわき市役所国保年金課調査給付係にお問い合わせください。また、下記QRから傷病手当金対象フローチャートもご確認ください。必要書類等は、いわき市役所のホームページをご覧ください。

お問い合わせ先  
いわき市役所国保年金課調査給付係  
電話0246(22)7456

なお、福島県後期高齢者医療保険制度においても、同様の支給制度があります。

お問い合わせ先  
いわき市役所国保年金課高齢者医療係  
電話0246(22)7466



いわき市役所ホームページ



傷病手当金対象フローチャート

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。

1/3 日	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター	22 金	13:00~16:30	ヨークベニマル湯本南店
8 金	9:00~10:45	いわき南警察署	24 日	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター
17 日	9:30~16:30	イオンいわき店	31 日	11:30~16:30	ヨークベニマル新谷川瀬店

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)



## 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・暮らすは毎月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

植田町南町1丁目5の14 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  
空間洗浄

新型コロナウイルス感染症予防を背景に、空気清浄機を取り入れ始めるご家庭が増えています。ですが、どれを選んでよいか分からない...という方もいらっしゃると思います。常磐共同ガス医療ガス課マネージャーの澤田智之さんに、その種類を伺いました。

空気に潜む危険

カゼの原因となる病原体は80%がウイルスといわれています。これらの病原体は空気中に浮遊しており、この病原体を吸い込んでしまうことで体内に侵入し、咳や頭痛の諸症状を引き起こすことがカゼのメカニズムです。

ウイルスだけでなく空気中には、細菌、黄砂、PM2.5、シックハウ

ス、花粉などが浮遊しており現在の空気環境はかなり深刻です。新型コロナウイルス感染症防止対策として外出時にはマスクをしていると思いますが、自宅に帰ったらマスクは外したいところ。でも洋服などにウイルスが付着していたら、家の中で拡散されてしまいます。

注目されている空間洗浄

そこで今まで以上に注目されているのが空間洗浄です。現在各メーカーから様々な空気清浄機が販売されており、どのような仕組みでウイルスが除菌されるのかよくわからないという人が多いのではないのでしょうか？

一般的な空気清浄機(ファン式)

ファンを回転させることで部屋の中の空気を前面パネルから強制的に取り込み、その空気を集塵フィルター・脱臭フィルターの順に通過させ、清浄化された空気を部屋の中に戻します。細かなウイルスもHEPAフィルター内蔵だと捕集できるものもあります。

・次亜塩素酸水溶液

食塩水を電気分解させることで生成させます。除菌力、ウイルス抑制力に優れ、厚生労働省のウイルス抑制マニュアルでも紹介されています。次亜塩素酸は、分子サイズが非常に小さく電気的に中性であり、菌やウイルスの表層だけでなく、内部まで浸透してすばやく酸化作用を及ぼすので、除菌力・ウイルス抑制力に優れています。また、脱臭効果も高く、ペットや介護環境などで生じるニオイにも威力を発揮します。

ちなみに次亜塩素酸水と次亜塩

素酸ナトリウムは名前が似ていますが、異なる物質です。間違えないようにしてください。「次亜塩素酸ナトリウム」は、アルカリ性で、酸化作用を持ちつつ、原液で長期保存ができるようになってきています。ハイターなどの塩素系漂白剤が代表例です。

・オゾン

無声放電という方法で空気中O<sub>2</sub>(酸素)を分解し、O<sub>3</sub>(オゾン)に組み換えることで生成します。オゾンはどちらかというと脱臭効果でなじみのある方も多いのではないのでしょうか。オゾンは自然界で、フッ素に次ぐ強い



酸化力を持つっており、その酸化作用でウイルスはもちろん、臭いの原因菌や花粉などを酸化分解させてしまうのです。最終的には自己分解により酸素に戻ってしまうので、環境にやさしい酸化剤として様々な分野で利用されています。

先日ある大病院でオゾンが新型コロナウイルスを不活性化させたとの実証結果が発表されました。原料は空気なので、かかるコストは電気代のみ。感染防止対策として、医療・介護業界はもちろん、タクシーやホテル業界、教育の現場でも採用されつつあります。

させて、空気中にイオンを増やしていく放電方式を利用したものは、空気清浄活性機などに使用されています。H<sup>+</sup>とO<sub>2</sub><sup>-</sup>のイオンを放電により作り出し空気中に放出させ、浮遊菌やウイルスの表面に付着し非常に酸化力の強いOHラジカルに変化。表面のタンパク質から水素Hを抜き取り、タンパク質を分解し不活性化させます。

【空間洗浄の注意点】

厚生労働省では、消毒剤や、その他ウイルスの量を減少させる物質について、人の眼や皮膚に付着したり、吸い込む恐れのある場所での空間噴霧をおすすめしていません。希釈した消毒剤やアルコールをスプレーで噴霧することは避けてください。とくにアルコールは引火性ですので火事になる恐れがあります。

※現時点では、法律に基づいて品質・有効性・安全性が確認され、「空間噴霧用の消毒剤」として承認が得られた医薬品・医療機器はありません。

家庭でできる健康対策を取り入れながら、コロナ禍を乗り越えましょう！

常磐共同ガス 医療ガス課

本社 いわき市常盤湯本町日渡74-7  
0246-43-3148  
マネージャー 澤田 智之 さん

常磐共同ガスでは医療機器・介護用品の販売や、介護リフォームを承っております。今回の記事のような様々な種類の空気清浄機も販売可能です。医療ガス課は、皆様の日常に寄り添うハートフルパートナーを目指しております。



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。【lakurasu1@gmail.com】までお送りください。

2021.1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**  
1/17日 9:30～16:30

※日程・時間は諸事情により変更になる場合がございます  
※献血カー2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/日用品販売場 あさ7時～22時 その他売場 あさ9時～21時  
※医薬品売場、一部の専門店で営業時間が異なります

皆様のお店のPRに  
**ARで集客UP!**

スマホを使って  
印刷物から動画やHPへ誘導

さまざまな場面で  
効果を発揮します!

<b>観光パンフレット</b> 観光名所を動画や文章で説明。外国人向けに英語での音声ガイドダンスなどにも活用。	<b>飲食店のメニュー</b> お得なクーポンやカロリー表示や食材の産地情報などに。スタッフのオススメ情報などにも。	<b>名刺・カード</b> 限られたスペースで表現できない場合、動画で効率よく情報公開。HPやブログへの誘導にも。
--	---	--

お問合せ、ご相談は、La暮らし編集室まで

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

新春のアレンジ  
～和モダン風～  
開講期間: 1月12日(火)～1月23日(土) ※日・祝日除く  
参加費: ¥5,500 (消費税別)  
※画像はイメージです。花材の仕入れ状況によって使用する材料は異なりますので、予めご了承ください。

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

予約優先 子ども同伴可 メイクルーム 2名以上可

初めての方  
限定価格

暖房・マスク乾燥に悩む  
お肌に潤いエイジングケア

フェイシャルケア(45分) / ¥1,900(税別)  
[流れ]毛穴吸引→フェイシャル・ハンド・ヘッドマッサージ→パック  
ベーシックケア(70分) / ¥3,700(税別)  
[流れ]おためしフェイシャル→フット・デコルテマッサージ  
※敏感肌の方にも安心な施術です。  
[利用条件]他クーポンとの併用不可/2021年1月31日まで

ポーラ・コスメティックエステサロン RITZ  
〒いわき市郷ヶ丘1丁目47-2  
10:00～20:00  
不定休  
あり

0246-38-9775



**La 読者プレゼント**

応募締切 2021年1月31日(日)

●当選発表は発送をもって代えさせていただきます。●プレゼントの発送は2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「COCOAR2」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。

**COCOAR2でスキャンして  
応募用キーワードをGET!!**

**A** スパリゾートハワイアンズ  
ペア入場券 **5名様**

**B** マルト商品券  
2,000円分 **5名様**

# NEWS&TOPICS



## 4月から「ジュニア」と「スクール」を展開

Jヴィレッジスポーツクラブサッカースクールでは4月から、サッカーを楽しんで運動に親しむ「スクール」と、より高いレベルで競技者を目指す「ジュニア」、それぞれの活動を始動させ、選択の幅・子どもたちの可能性を広げます。

同スクールは現在、いわき市の「新舞子ヴィレッジ」を練習会場に幼児から小学6年生まで87人が所属、U6(幼児)、U8(小1、小2)、U10(小3、小4)、U12(小5、小6)のカテゴリーで各週2回のトレーニングを積んでいます。4月からはジュニアユース(対象・中学生、会場・Jヴィレッジ)、ジュニアチーム(対象・小3~小6、会場は・新舞子ヴィレッジまたはJヴィレッジ)、スクールいわき(対象・幼児から小学生、会場・新舞子ヴィレッジ)、スクールJヴィレッジ(対象・幼児から小学生、会場・Jヴィレッジ)が始動します。月謝等、詳しくはお問い合わせください。

Jヴィレッジスポーツクラブ  
いわき市平下高久字南谷地16-7  
☎0246-39-4801



## 持続可能なアパレル文化を目指す高校生にご協力を

高校生によるボランティア団体「KURURe.(クルリー)“では、授業で学んだSDGsに取り組み「持続可能な社会を作る過程に高校生の手を」をモットーにシェアリングアパレルショップ“YouthWiii(ユースウィル)”を設立しました。“YouthWiii”は衣類の大量廃棄に向き合いファッションを通して社会を変えたいと、洋服のシェアリングや古着から小物へのリメイクなどを行っています。高校生ならではの視点で、おしゃれでかわいい制服のレンタルなどが好評です。

現在、一緒に活動できる方々の応募や、クラウドファンディングを利用して活動資金の調達を行っています。

KURURe.  
YouthWill.official@gmail.com



## 使命感を新たに いわき准看護学校で戴帽式

医療の実践の場でさらなる研さんをいいわき市医師会附属いわき准看護学校(洪浩彰校長)の令和2年度戴帽式が11月29日、同校で開かれました。看護師の象徴ナースキャップを授ける伝統行事で、准看護師を目指して勉学に励む学生44人(女子40人、男子4人)が臨みました。

医療の現場では近年、ナースキャップが廃止される傾向にありますが、看護師としての使命感を深める意義づけとして、同校では臨地実習を控えたこの時期、戴帽式を行っています。洪浩彰校長は臨地実習に向かう学生に「実際の患者、看護師に教を乞い、修行といえる。経験を積み、自身を高めることを祈る」と式辞を述べました。戴帽生を代表して吉田恵梨さんは、わが子が超低出生体重児として生まれた経験が看護の道を目指すきっかけになったと語りながら「信頼される看護師になることを誓う」と答辞を述べました。

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



La暮らしスタッフおすすめ

## 過去・今・未来が重なる空間

備中屋本家「齋菊」の蔵の中には、江戸末期から現在まで湯本の町にまつわる絵画や書物が大切に保管されてきました。その蔵をそのままに開放して、雑多に流れてしまう日々を豊かに、また思い出深く穏やかに過ごせる雰囲気のカフェとして9月にオープンしました。「1階はライブなどのイベントスペース、2階には世界一小さな美術館などがあり、飲み物やケーキと一緒に寛ぎ頂ける空間を提供しています」とオーナーの嶋崎さん。季節のフルーツを贅沢に使ったあるときのスムージー¥500、備中屋ケーキデザートセット¥800なども楽しめます。1/17まで「特別企画展～野島美穂展」を開催しています。



La・暮らし 読者1月限定!  
飲み物2杯目  
**¥100引き**

※お1人様1回限り  
※La暮らしを見たとお伝えください

**備中屋本家 齋菊**  
いわき市常磐湯本町三画235-1  
営業時間 / 11:00~18:00(木・金)  
11:00~17:00(土・日)  
定休日 / 月・火・水曜日  
駐車場あり  
☎0246-60-8401

## 担当医を紹介します

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

日本美容外科学会認定専門医  
平成元年 順天堂大学医学部卒業  
平成23年 順天堂大学医学部  
大学院修了

いわきタウン形成外科クリニック院長  
吉仲 真先生

日本臨床皮膚科学会認定医  
平成6年 筑波大学  
医学専門学群卒業

八戸タウン形成外科クリニック院長  
藤井一久先生

日本美容外科学会認定専門医  
平成9年 東京慈恵会  
医科大学卒業

おかげさまで21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。

ケミカルピーリングは、肌一般的にフルーツ酸と呼ばれる薬剤を塗り、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を行います。

【ケミカルピーリング】  
お試し初回  
**10,000円**  
リスクと合併症  
色素沈着、赤み、腫れなど

二重まぶた(埋没法).....	40,000円~	脂肪吸引1ヶ所.....	170,000円~
二重まぶた(切開法).....	180,000円	タトゥー除去レーザー.....	5,000円~
隆鼻術(ヒアルロン酸).....	6,000円~	わきが・多汗症(手術).....	240,000円
ヒアルロン酸(しわ)1ヶ所.....	6,000円~	多汗ボトックス注射(両わき).....	40,000円
サーマクール(頬のたるみ).....	90,000円	ケミカルピーリング(にきび).....	10,000円
豊胸術(コヒーシブシリコン).....	470,000円~	フォトフェイシャル フォトフェイシャル(しみ・くすみ・赤ら顔).....	17,000円
豊胸術(ヒアルロン酸)1ml.....	2,800円		

※各種健康保険は適用されません。※表示の価格は消費税抜きの価格です。

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\_iwaki

暮らしのお悩み解決

**浴室暖房でいつでも快適バスタイム**

Vol.4 **ガス温水式 浴室暖房乾燥機**

冬の寒い浴室は、体への負担が心配ですね。暖かい居室から冷えた脱衣所・浴室、そして湯船、これらの間に生じる急激な温度差は「ヒートショック」を起こす危険が大です。寒暖による急激な血圧の変化により、心臓に負担をかけ心筋梗塞・脳卒中を起こしかねない危険が、冬の浴室には潜んでいます。

命を守る正しい対処法は、寒い季節の浴室を暖めること。浴室暖房乾燥機の暖房機能は、浴室をあらかじめ暖めることができるので、血圧の高い方やお年寄りなどには優しい機能です。特におススメなのがガス。電気と暖房機能を比較すると、ガスは15分程度で35℃まで素早く暖まりますが、電気は20℃まで暖めるのに25分程度かかります。パワフルに暖めることを重要と考えている方は、検討されてはいかがでしょうか。

浴室を乾かしてカビを防いだり、お洗濯を乾かすなど基本性能はもちろんのこと、安心で快適な入浴のために、浴室暖房乾燥機おススメです！お問合せは常磐共同ガス(株)創新リフォームフリーダイヤル0120(43)3148へ。

美容外科 形成外科 皮膚科

東京 郡山 青森 八戸 盛岡 仙台 表参道

**いわき郡山青森八戸盛岡仙台表参道**

タウン形成外科クリニック

日本美容外科学会認定専門医 医療法人びびたき会 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  
八戸院 / tel.0178-51-6825 盛岡院 / tel.019-653-5500  
青森院 / tel.017-777-3166 仙台院 / tel.022-225-0777  
いわき市平字白銀町9-1 グランパークホテルバックスいわき1階  
表参道院 / tel.03-5467-0024

■駐車場有 ■各種ローン・クレジット可 ■info@keisei.ne.jp  
1/1~1/3のみ休診致します。

かざす ※院内の様子が見られます。



いわき市医師会から皆様へ

【第19回】発熱時などの受診のしかた

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紹介いただき、ご紹介いただいたコーナーです。

令和2年11

月から発熱・咳・だるさなどがある時の受診・相談のしかたが変わりました。

かかりつけ医をお持ちの方はかかりつけ医へ、かかりつけ医がない場合は「受診・相談センター」へ、必ず電話で相談してください。

電話で相談すると、かかりつけ医で診療や検査をする場合と、他の医療機関へ紹介する場合があります。診療・検査医療機関を紹介された時も必ず電話をかけ、指示に従ってください。

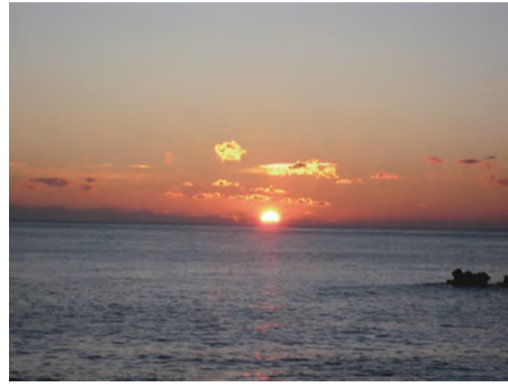
電話する時や受診する際は過去1週間程度の症状と、その症状が始まった時間についてメモをつくっておいてください。

受診の際は必ずマスクを着用し、自宅を出る時と医療機関に到着した時には手洗いをしてください。

医療機関によって、駐車場で待機するよう言われる場合や、プレハブなどに通される場合があります。医療機関の感染対策ですのでご理解ください。

インフルエンザを疑って検査を行うことが多いですが、症状と診察だけでインフルエンザと診断し治療をする場合があります。

新型コロナウイルスの抗原定性検査は偽陽性が出ることもあり、PCR検査が基本になります。PCR検査の結果を待つ間は医師の指示に従い、他の人への感染防止に努めてください。診療や検査に手をあげてくれる医療機関は、風評のリスクを背負いながら地域に貢献しているということをご理解ください。



医療関係者への差別・感染者への誹謗中傷は、あってはならないことです。

感染を正しく理解して対応し、医療機関と住民が信頼しあい、感染者に対しても温かい地域であることができれば、いわきの価値はとてつもなく高いものになると思います。

みなで、新型コロナウイルスに立ち向かっていきましょう。

木村医院 院長 木村守和先生

いわき市四倉町字西3丁目14-9

TEL. 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きました。平成30年6月

からいわき市医師会会長を務めています。



美味しくはじめる健康な食生活  
ハッピーレシピ

20分  
スマホをかざすと、1分でわかるレシピ動画が見れます!

酸味と辛味と香味が効いた酸辣湯!  
栄養バランスのよい身体ぽかぽかスープ

happy recipe #046



豆知識

お米2合に対して大さじ1の酢を入れてご飯を炊くと傷みにくくなり、夏場のお弁当に重宝します。また、ゆで卵を作る時に酢を少しだけ加えて茹でると、途中で卵の殻が割れてしまっても、白身がでにくくなり、殻を剥きやすくなります。



【材料(4人分)】

- 豚肉 ..... 100g
- 干しいたけ ..... 3~4枚
- 干しきくらげ ..... 4~6枚
- えのき ..... 1/2パック
- たけのこ(水煮) ..... 50g
- 絹ごし豆腐 ..... 100g
- 長ねぎ ..... 1本
- 小松菜 ..... 1/2袋
- 卵 ..... 2個
- 唐辛子(細切り) ..... 1本
- クコの実 ..... 4~8個
- 鶏ガラスープ ..... 800ml
- 塩小さじ ..... 1/2
- 醤油 ..... 大さじ2
- 砂糖 ..... 小さじ2
- 片栗粉 ..... 大さじ2
- 黒酢 ..... 大さじ1
- 胡椒 ..... お好み
- ラー油 ..... 適量
- 白コショウ ..... お好み

【下ごしらえ】

- 干しいたけ、きくらげはぬるま湯(分量外)にひたして戻す。★しいたけの戻し汁は取っておく。10分ほど浸けたら食材を取り出し、水気をよく取っておく。
- せん切りしたきくらげ、たけのこはザルに入れ、熱湯をかけてアクを取る。
- 軸を取ったしいたけと長ねぎ、唐辛子はせん切り、小松菜、えのきは食べやすい長さに、豆腐は細切りにする。

【作り方】

- 鶏ガラスープと★を入れた鍋を強火にかけ唐辛子とクコの実を入れる。
- スープが煮たったら、豚肉を塊にならないように入れて、しいたけ、きくらげ、たけのこ、長ねぎとを加える。塩、醤油、砂

- 糖、黒酢で味をつけて、倍量の水(分量外)で溶いた片栗粉を加える。
- ②の豆腐を入れて崩れないように温め、小松菜も入れる。
- 沸騰したら溶き卵を細くたらしながら入れる。
- 器に盛り、お好みで胡麻、ラー油、白コショウで味を整える。

★おまけ★ 簡単チヂミ



【材料(4人分)】

- にら ..... 1束
- アサリ缶 ..... 1缶
- 水 ..... 50ml
- とき卵 ..... 1個
- ☆薄力粉 ..... 60g
- ☆片栗粉 ..... 15g
- 塩 ..... 少々
- ごま油 ..... 大さじ2
- 薄力粉 ..... 適量

【作り方】

- にらは根元を切り落とし5cm長さに切る。
- 溶き卵にアサリ缶と水を加え☆を混ぜ衣を作ったらにらを加える。
- フライパンにごま油を大さじ1入れ熱し②を流し入れる。
- 焼き色がついたら裏返し、残りのごま油を周りから入れ、取り出します。
- 食べやすい大きさにカットし器に盛り付ける。

病院・スーパーなどの清掃他  
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!



まずは  
お気軽に  
お電話下さい!



**病院内清掃/常磐**  
【勤務時間】6:00~15:00(休憩90分)  
8:00~15:30(休憩90分)  
12:30~20:00(休憩60分)  
【月間稼働】20日前後【休日】シフト制  
【その他】女性活躍中  
【時給】800円/交通費別  
1日9名で病院内を手分けして清掃します。

**スーパー内清掃/平城東**  
【勤務時間】7:00~10:00(休憩なし)  
7:00~10:30(休憩なし)  
【月間稼働】20日前後【休日】シフト制  
【その他】女性活躍中  
【時給】800円/交通費別  
店舗開店前の時間帯で売り場・トイレ・玄関などの清掃を行います。

**病院内清掃/内郷**  
【勤務時間】8:00~15:00(休憩90分)  
【月間稼働】24日前後  
【休日】土・日・祝  
【その他】女性活躍中  
【日給】5,000円/交通費込  
平日の中で週3~4日程度勤務。  
病院内のトイレ・廊下・階段・病室の清掃を行います。  
3名でシフトを組み1日2名出勤します。

**公共施設内清掃/平**  
【勤務時間】7:00~16:00(休憩120分)  
【月間稼働】20日程度【休日】基本土日祝  
休み ※土シフトによって出勤の場合有  
【その他】女性活躍中  
【時給】800円/交通費別  
公共施設内の共用部分(通路・階段・玄関)などの掃き拭きやトイレ清掃、ゴミ回収などを行います。



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

