



●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。

学生と福祉施設利用者の共創



東日本国際大学 健康福祉学部では、2011年より、いわき明星大学（現・医療創生大学）と共同で立ち上げた『いわき地域復興センター』による「福島県

プロジェクトの背景

大学をはじめとした「教育機関」と企業などの「民間事業者」が連携して活動を行う「産学連携」。最近では、地域活性化にむけたひとつの施策として、さまざまな現場で実施されています。今回取材したのは、「東日本国際大学」と「社会福祉法人ゴールデンハーブ」がコラボレートした、「パンづくり企画」です。

学生14名、利用者3名の協同で開発されたオリジナルのパンは、来たる10月21日（土）～22日（日）に開催される東日本国際大学の学園祭『第50回鎌山祭（れんざんさい）』にて販売を予定。プロジェクトが佳境に差し掛かるなか、企画に至った背景や学生のみなさんの意気込み、活動状況などをお伝えします！

この名物ゼミを率いるのが、健康福祉学部・田中みわ子教授。田中ゼミでは、地域のお店への取材や商品の販売促

プロジェクトの背景

2016年～2019年の3年間は、文部科学省による事業『ふくしまの未来を担う地域循環型人材育成の展開（COC+）』の一環である、現場体験型教育プログラム『地域活動特別演習』に移管。その後、地域の福祉についてフィールドワークを通じて学ぶ同大学の「名物ゼミ」として残り、発展的な成長を遂げてきました。

いわき地域の大学連携による震災復興プロジェクトの一環として、『いわきユニバーサルマルシェ（被災障がい者自立支援促進事業）』を展開してきました。これは、いわき市内の障がい者就労支援事業所で作られた多彩な製品をウェブサイトで発信する活動で、学生たちの丹念な取材をベースに提供された情報が好評を博していました。



進、インスタグラムの開設・運営を実施。さらには、本誌『La・暮らし』の隔月連載企画にもご協力いただいています。今回のプロジェクトをスタートするにあたり、「学生には現場での経験を通して学びを得てほしい。事業所の利用者さんや支援者さんと一緒に同じ目標に向かって何かをつくりあげられる中、さまざまな学びを得ら

今月の特集テーマ

産学連携プロジェクト

index

- P1～3 学生と福祉施設利用者の共創
- 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!



【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!

災害お見舞い
2023年9月8日の台風13号ならびに9月19日の大雨により被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。被災された皆様の生活が1日も早く平穏に復することをお祈り申し上げます。

お好きな会場・曜日・時間帯が自由によびます!!

- 平教室（いわき平校）
着物のふく屋ラトブ店内
いわき市平字田町120番地 ラトブ2F
毎週月～土のコース 10/10スタート
- 常盤教室（いわき本校）
きものふく屋店内
いわき市常盤上湯長谷町釜ノ前73-1
毎週月・木・金・土のコース 10/12スタート

- ★午前の部（10時～12時）
- ★午後の部（13時30分～15時30分）
- ★夜間の部（18時30分～20時30分）から選べます

NPO法人きもの伝承会

〒いわき市平字田町120ラトブ2F

☎0120-900-229

FAX: 0246-43-1529

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

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

詳細はこちら▶



生徒の年齢層も40代から60代が多く、落ち着いて学びたいことが出来ます。
世代を超えて愛される習い事です
「ダンスに眠っている着物を活かすことが出来た」「娘の入学式・卒業式に自分で着物を着て参加した」など、満足度の高さは受講生の声からも伝わってきます。まずは、着付けを通して伝統ある和の文化に触れてみませんか。

着付け講師の免許を取得しているベテランの講師が、普段着から結婚式に着る留袖まで着付けの基礎から親切丁寧に指導してくれます。
ベテラン講師が丁寧に指導
着付け講師の免許を取得しているベテランの講師が、普段着から結婚式に着る留袖まで着付けの基礎から親切丁寧に指導してくれます。



「着付けを習いたいけど仕事をしているので時間帯が合わない」「着物を買わされたり、高額な授業料を要求されそう」などの理由であきらめている方が多いのですが、そんな方におススメなのがNPO法人きもの伝承会の「初めての着付け教室」。10月10日より順次開講、只今生徒募集中です。
1回5000円の低価格、着物貸出無料、少人数制でひとりひとりに寄り添ったわかりやすい授業
安心の少人数制で生徒さんひとりひとりに目が届き未経験者にもわかりやすい授業。また、着物が無料で借りられるので気軽に通えます。入会金無料で全12回のカリキュラムは1回5000円と低価格、全てが安心です。お好きな会場・曜日・時間帯も自由によびます。



「運すぎる」なんてことはありません。見て、触れて、知って、着物の魅力を感じてみませんか?

初めての着付け教室
生徒募集
未経験者歓迎
定員になり次第締切



れるはず」との思いをお話
 いただいたきました。
 一方「ゴールデンハープ」は、
 訪問介護・生活介護・放課
 後等デイサービス・共同生
 活援助・就労移行支援・相
 談支援など多岐にわたる
 サービスを通して、障がい
 のある方々が安心して暮ら
 せる地域づくりのために支
 援を実施している社会福祉
 法人です。

今回のパンづくり企画は、
 障がいのある方々の社会参
 加を目的として、同法人の
 管理者である秋山大我さん
 と田中教授の何気ない会話
 から生まれたのだといいま
 す。プロジェクトのメンバ
 ーに選ばれたのは、同法人の
 就労移行支援や継続支援B
 型を実施している事業所『フ
 ルクテン』の利用者。くし
 くも大学を運営する学校法
 人昌平塾の創立120周年、
 さらに50回目の鎌山祭と

志望しています。
 身近な友人が親か
 ら虐待を受けた実
 例や、メディアで
 報道される虐待事
 件を見て、虐待を
 受けている子ども
 たちを安全な環境
 で支援したいとい
 う意志を強くもっ
 ています。

このゼミでは、
 障がい者支援施設
 をはじめ、さまざ
 まな場所でフィ
 ールドワークを行
 う機会が豊富にあ
 ります。施設を利用
 する方々にふれ、

このゼミに参加すること
 で、学生の時分から福祉の
 現場にたくさんふれること
 ができています。今回のプ
 ロジェクトを含め、ひとつで
 も多くの経験を積みみたい
 ですね。

◎佐藤さん
 私の住んでいる地域では、
 高齢化が進行しています。
 高齢の方々が抱える障がい
 や問題を身近で見えてきたこ
 とから、それらを少しでも
 改善できるお手伝いがした
 いと思い、地域のさまざま
 な課題に向き合っている東
 日本国際大学を選びまし
 た。

このゼミは地域に向い
 て実践的に行う活動が多い
 ので、とても楽しいです。
 そうした充実感だけでき
 なく、自身の成長を実感でき
 る場でもあります。このプ
 ロジェクトを通して、また
 ひとつ成長できればと考え
 ています。

**社会福祉に向けた学生
 の志望動機と意気込み**

プロジェクトを進めるに
 あたり、田中ゼミの学生の
 みなさんにお話を伺いまし
 た。

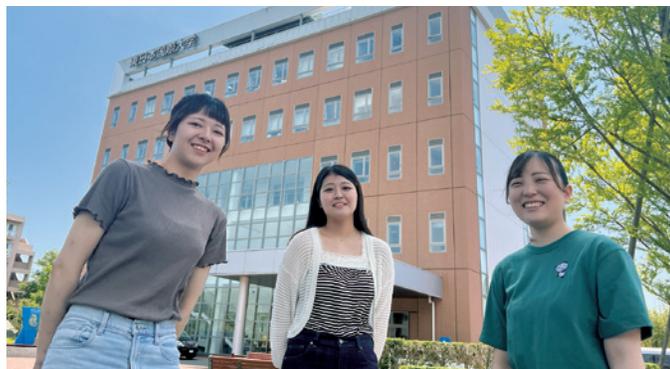
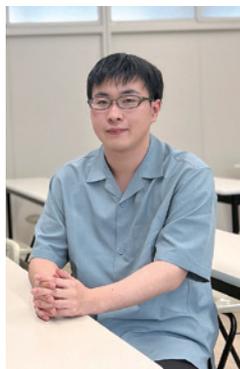
◎滝口さん

もともとは看護師やス
 ポーツ関連の専門職など、
 別の進路を検討していまし
 た。そんな中、高校の担任
 の先生にいただいたアドバ
 イスにより、「社会福祉士の
 資格が取りたい！」と考え
 るように。そこで、地元で
 社会福祉士の資格が取得で
 きる東日本国際大学に進学
 を決めました。

◎内林さん

私は、いわき短期大学か
 らの編入生です。短大では、
 幼児教育科保育士と幼稚
 園教諭の資格を取得しまし
 た。

短大時代、とある福祉施
 設で実習をさせていただけ
 たことがありました。授業
 のことも理解できていたつ
 もりだったので、いざ
 実習がスタートすると、自
 分はただその場に立っている
 ことしかできなくて。「自分
 が何も役に立っていない」と
 いう無力感を味わったこと
 が転機となり、この道に進
 むことを決めたのです。



実践的な経験を積むことで
 知見が増えると考えており、
 ぜひこの機会を有意義な活
 動にしたいです。

◎木田さん
 実は大学2年次は、別の
 ゼミに所属していました。
 そのゼミを通じて、感動ポ
 ルノについて深く考える機
 会があり、自身の中に潜
 んでいた偏見や思い込み
 に向き合う必要を感じたので
 す。

そんな自分にとって、障
 がい者福祉の分野に焦点を
 当てた田中ゼミは、非常に
 有意義。他人を見る視点を
 変え、さらには自己の中に
 ある偏った見方を修正して
 いったら...と思っています。
 今回のプロジェクトを通じて
 て、さらに視野を広げられ

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

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

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

6号バイパス
 長瀬内科胃腸科
 花香里
 ごとう接骨院
 マンマ
 マリン

WEBサイト

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
 ● いわき市立眼科 ● にしや耳鼻咽喉科
 ● くさのクリニック ● ツルハ ● 泉保健所
 ● セブンイレブン ● かしむら婦人科
 ● いらい眼科 ● たく整形外科 ● 泉駅
 ● ルートイン ● ヨークベニマル ● マルト

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

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

常磐消防署 ● ローソン ● マルトSC海本店
はたの眼科

医療法人 清風会
吉成内科
 YOSHINARI CLINIC
 理事長・院長 吉成 毅
 日本ヘリコプター学会認定医
 診療科目 / 内科・消化器科・呼吸器科
 ※訪問診療のご相談も承ります

■診療時間
 月・火・木・金
 AM 8:30~12:00
 PM 1:30~6:00
 水・土
 AM 8:30~12:00
 午後休診
 ■休診日 / 日曜日・祝祭日

いわき市常磐上湯長谷町堀ノ内72-5
TEL.42-2220 FAX.42-2250
<https://www.yoshinarinaika.jp/>

内科・胃腸科・循環器科・呼吸器科
長瀬内科胃腸科
 理事長 長瀬克慶 院長 長瀬慶一郎 副院長 長瀬紀子

◇受付は30分前◇

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 1:30~5:30	○	○	○	休	○	休

休診日 / 木曜午後・土曜午後・日曜・祝祭日

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姥田6-1 (6号国道沿い)
(0246) 32-3125

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

セブンイレブン 平四小
 バス停杉内Q 399号線 平
 ←小川 → マルト平塚店
 ラポール平塚 ツルハドラッグ
 レストランド 木本
村田耳鼻咽喉科
 夏井川

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

プロジェクトの具体的な活動内容

プロジェクト発足後、約半年間の軌跡をまとめました。

▽2023年4月
プロジェクトメンバーの初顔合わせ

▽2023年5月
オリジナル企画案プレゼンテーション

▽2023年7月
試作品試食会
キャラクター『ゆにてん』のロゴ制作（学生のみ）



名前由来は University (大学) の頭とフルクテンさんから取りました。フルクテンさんからはパン屋さんのイメージとも言えるパンとコック帽の要素を、大学側は『福祉』ということでハートをイメージ付け、キャラクターに取り入れました。フルクテンさんはさまざまな人が

働き、このゼミにもさまざまな人がいて個性が集まっています。キャラクターを囲む虹はそういったそれぞれの多様性を表現しました。また、大学のイメージカラーである『青』を外縁とした寒色から暖色へ内側に向う虹となっております。

▽2023年9月
最終確認試食会（ピザパン「仮」、さつまいもパン「仮」）



▽2023年10月21～22日
学園祭当日
メンバーの協力でパンの成形
会場ブースにて販売（2種類のパンを各200個販売予定）

新たな希望をもたらす活動へ

最終戦をむかえたプロジェクトについて、施設の管理者の秋山さん、支援者の渥美裕美さんにコメントをいただきました。「利用者の方々にとって、

施設での日常的な取り組みは、ともするとルーティンな作業になりがちです。そんな中で今回の企画は、ひとつの新たな挑戦でした。特に感慨深かったのが、各々でアイデアを練り、発表の練習をして臨んだプレゼンテーション当日です。学生のみなさんのグループに1人ずつ入れてもらい気兼ねのないコミュニケーションを楽しめたこと、緊張しながらも自分の意見を自信をもって伝えたこと。利用者の方々にとって、とても意義のある1日になったはずです。」

「10月末の学園祭までまだ日がありますが、これから準備しなければならぬこともたくさんあります。ぜひここからが本番ではあるのですが、来年以降もこのような企画を継続的に実施できたらなあ」とすでに考えているところです。

すみません、気が早いですがね（笑）。でも、そのくらい価値のある活動だと思っています。利用者の方々の日常に新たな希望をもたらす機会になれば、と期待は膨らむばかりです。」

私たちの豊かな暮らし

には、さまざまな「枠」を越えた関わり合いが必要だと、改めて感じることのできた取材でした。若く素直な感性をもつ学生のみなさんが福祉

の現場にふれることで多様な性を理解し、自己の成長につながりをもつ姿。そして、障がいをもつ施設利用者の方々が学生のみなさんといっしょになって対話し、知恵をばり、プロジェクトを成功させようと意気込む姿。お互いが自らの課題意識をもち、一歩ふみ出して物事に取り組みその様子は、キラキラと輝くものでした。

「自分を変えるため」や『成長するため』に必要なことは、自分がいつもいる枠組みを越えて行動してみること、なのかもしれない。そんな素敵な学びを得ることができたこのプロジェクトに、感謝です。



10月号読者プレゼント 産学連携

東日本国際大学 いわき短期大学

いわき市平鎌田字寿金沢37
0246-1351-0001



第50回鎌山祭について

今年のテーマは『120の繋がり50の笑顔』です。

【開催日時】

10月21日（土） 10時30分～16時
10月22日（日） 10時～15時30分

【吉村作治総長講演会】

10月22日（日） 13時30分～14時30分
『古代エジプトに夢を掘るー最新発掘レポートー』

講演会終了後にサイン会を実施します。

★インスタグラムで情報更新中！（枠内右下の二次元コードより）



社会福祉法人ゴールデンハープフルクテン

いわき市平字菱川町5-8
0246-211-2741



平成16年に開所したフルクテン（フルウェー語で美りの多い果実）は、今年で19年目を迎えました。「やってみる」の前向きな声掛けに活気が溢れます。

それぞれの特性を生かしながら手間を惜しまず丁寧に作業を行い、安心安全なパン作りをしています。レシピやマニュアルを使用しスムーズに作業ができる環境づくりを心がけています。

（電話やFAXで予約注文の受付もしています）



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

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 いわき市常磐湯本町吹谷16

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

（0246）68-6155
いわき市常磐湯本町吹谷55-1

2023.10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

10/6金 9:30~16:00

※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、一部の専門店で営業時間が異なります

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花束の作り方やアレンジメントまで、毎月季節に合わせたアレンジです。

ハロウィンアレンジ

～秋色のプリザーブドフラワーで～
開講期間：10月10日（火）～21日（土）※日・祝日除く
参加費：¥5,000（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

いわき市平字荒田目字中内南177-4
開 10:00～18:00
休 日曜、祝日
電 0246-34-8783

いわき市医師会から皆様へ

【第52回】全身麻酔～肥満は命懸け～

ときわ会 常磐病院 麻酔科 洪浩彰先生

「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。

肥満についてかなり怖いお話をせねばなりません。おそらく皆さんのイメージ以上に、恐ろしい状況です。喫煙ならその日にやめることもできますが、肥満では不可能。適正体重に落ち着くまで、怖い状況はずっと続くのです。

全身麻酔のため病歴にお薬の確認。肥満の方のお薬は全て重要。血圧、糖尿、高脂血症、抗凝固・血小板薬など。だつて命のお薬だもの。

前日の入院。緊張から既に高血圧と頻脈。そこへ肥満の危険性を伝えると「麻酔って怖いのですね」と。いえいえ違います。危険なのはあなたの肥満。ご理解頂くのは案外大変。

当日朝の点滴、これがなかなかの難関。血管を覆い隠す皮下脂肪（仮に急患室で、同様に点滴が出来なければ即、命に関わります）。両腕は失敗の痕だらけ。さて手術室に入ると緊張はマックス。血圧二百、脈拍百も珍しくはありません。

麻酔が始まればあなたは眠るだけ。なのにここからが大変。まずはマスクで肺に酸素を入れねばなりません。なのに、内臓脂肪が重すぎて肺が拡がらないのです。酸素低下を訴えるアラームは聞きたくありません。

せん。対策はパワー。なんと少しでも肺を上げます。人工呼吸器に接続しても油断大敵。肺がパンクせぬ程度に、心臓に影響が出ぬ程度に高い圧を微調整。時に痰詰まりを吸引、潰れ気味の肺をなんとか上げ続けます。高血圧や不整脈も日常茶飯事。心臓用の注射薬は重要な武器です。

麻酔から目が醒めたらもう安心、ではありません。翌朝まで安静。となると内臓脂肪が起す腰痛。だつてお腹に載っているのは数十キロの鉛。辛くても身の置き場はありません。突然死に関わるエコーミー症候群も恐ろしく、両脚には加圧マッサージ。これも気になり眠ること叶わず不眠に耐えるのみ。

翌朝に促される早い起床。なれど一晩で萎えた足腰。重い身体で立ち上がるだけでも精一杯。その度に創傷が痛み、なんとも遠いトイレ。途中でふらついても、誰も支えられません。転倒の痛みに耐えましょう。



さて今日から出来ることはただ一つ。食事を見直し、脂肪を落としましょう。貴重な健康を取り戻すために。

公益財団法人ときわ会 常磐病院
麻酔科 洪浩彰先生

いわき市常磐上湯長谷町上ノ台57
☎0246-811-5522

今夏より本来の麻酔科医として、手術室で全身麻酔を担当しています。手術中の安定および手術後の無苦痛を目指し、日々工夫します。



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!

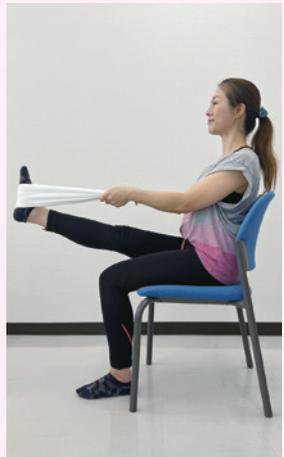
フラダンサーの優美な動きを引き出すストレッチ

タオルを使用したストレッチは、筋肉の柔軟性を向上させ体の緊張を緩和するのに役立つ効果的な方法です。



今回の先生 Kahana Hula (カハナ フラ)
代表 片山 裕子さん

【美活クラス】笑顔になれるオリジナルレッスン
開催日/10/16、11/13、12/11 ※完全予約制
時間/10:00~11:15
場所/もえぎ台集会所 料金/1,500円
問合せ/kahana.yuuty@gmail.com



A 【脇腹ストレッチ】

- ①足を肩幅程度に開き、タオルの両端を握り、肩の高さまでゆっくり上げる。
- ②タオルを伸ばした状態を保ちながら、右の手を引っ張り身体をひねる。
- ③姿勢を保ったまま5秒キープして、ゆっくり戻す。
- ④反対側も同様に行う。
- ⑤これを数回繰り返す。



B 【肩ストレッチ】

- ①足を肩幅程度に開き、背筋を伸ばして立つ。姿勢を正しく保つ。
- ②右手でタオルをしっかりと握り、掌を上に向け、天井の方向にゆっくりと引っ張る。この時、肩や首の力みに注意する。
- ③左手でタオルの下側をしっかりと握り、身体の真下に下ろす。
- ④数秒キープしてゆっくり戻す。
- ⑤これを数回繰り返す、反対側も同様に行う。



C 【脚ストレッチ】

- ①椅子に腰掛けた姿勢から、タオルの両端を持ち、足裏にかける。
- ②膝を伸ばした状態でゆっくりと脚を持ち上げ、5秒キープする。
- ③片手に持ち変えて、脚を開脚し痛みがないところで5秒キープする。
- ④ゆっくりと前に戻し、タオルを両手に持ち替えてゆっくり足裏を下ろす。
- ⑤反対側も同様に行う。



あなたの気になるが すぐに見つかる ポータルサイト!

毎日配信中!

1・1・1・1・1・1
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

10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9月21日現在

▶休日当番医 9:00～17:00

日	医療機関	住所	電話番号
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
8日	おざかクリニック	泉滝尻	56-8777
	矢吹病院	佐糠町	63-1818
	いわき湯本病院	常磐湯本町	42-3188
9日 スポーツの日	石井脳神経外科・眼科病院	小名浜林城	58-3121
	おおはらこどもクリニック	東田町	63-0001
	常磐病院	常磐上湯長谷町	81-5522
	須田医院	小島町	27-6060
15日	山口医院	平作町	24-1811
	やまぐち整形外科	鹿島町走熊	29-7000
	榎田病院	植田町	63-3202
	織内医院	常磐関船町	44-1133
22日	かしま病院	鹿島町下蔵持	58-8010
	呉羽総合病院	錦町	63-2181
	そえだ医院	常磐湯本町	68-6155
29日	小名浜生協病院	小名浜岡小名	53-4374
	こうじま慈愛病院	錦町	63-5141
	かたよせウイメンズクリニック	常磐西郷町	42-4135
11/3日 文化の日	よしおか内科胃腸科	平下平窪	22-8500
	磐城中央病院	小名浜南富岡	53-3511
	松崎内科	植田町	63-3358
	はたの眼科	常磐関船町	42-2040
	小池整形・外科内科胃腸科	内郷綴町	26-3388

※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

日	医療機関	住所	電話番号
10/1日	しがこどもクリニック	鹿島町久保	58-5505
15日	こない子供クリニック	小名浜岡小名	73-8815
29日	いわき草木台総合クリニック	草木台	28-1145

- 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)



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

日	時間	会場
10/1日	9:00～15:00	日産自動車(いわき工場)
6日	9:30～16:00	イオンいわき店
15日	8:45～13:45	泉ふるさと祭り会場

※400mL献血のみ受付
※都合により日程が変更になることもあります。ご了承ください。
※65歳以上の献血については、献血される方の健康を考え、60歳～64歳の間に献血経験がある方に限ります。

400mL献血基準 ○体重:男女とも50kg以上
○年齢:男性 17～69歳/女性 18～69歳

献血受付日 毎週火・木・土曜日(祝祭日含む)

献血受付時間 9:00～11:30/12:45～16:30
(全血献血は17:00まで)

お問合せ 福島県赤十字血液センター いわき出張所
0246-29-5624

献血はご予約で! 密を避けてスムーズに献血にご協力いただけるよう、ご予約によ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。



Healthy Actions

健康・福祉などに関する企画やイベントのご案内

川前の秋を満喫しよう! レンタサイクルで川前散策!

「ふれあい交流館min-nano(みんなの)」にて、観光案内とレンタサイクルを行っています。レンタサイクルを利用しmin-nanoから「いわきの里 鬼ヶ城」まで(片道約12km)行った方に、鬼ヶ城で利用できる1,000円利用券(当日限り有効)をプレゼントする「鬼ヶ城サイクルチャレンジ」も開催中です。

【開設日】 令和5年4～11月の土・日・祝日(8月休館)

【時間】 9:00～16:00

【会場】 〒979-3201 いわき市川前町川前字中ノ萱79 (JR川前駅を降りてすぐ)

【内容】 自転車貸出(無料)【電動2台、普通2台】

※ヘルメット・プロテクタ(膝・肘)レンタルあり

※ご予約は、当日のみ受付 ※先着順での貸出

※空き状況確認(開設日のみ) 080-3482-7049

※「鬼ヶ城サイクルチャレンジ」は、開催の確認とmin-nanoでの受付が必要

問合せ先▶ いわき市地域振興課 電話(0246)22-7415(平日のみ)



川前の秋を満喫しよう! レンタサイクルで川前散策!

合気道教室開催

合気道に興味のある方参加してみませんか! 合気道は自分を鍛える道です。迷ってる方、前に進みたい方、強くなりたい方、いじめっ子、いじめられっ子、是非参加して! 別な世界が見えてきます。

【開催日】 令和5年10月5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)

【時間】 子どもクラス(8名限定) 18:15～19:15

大人クラス(8名限定) 19:15～20:45

【会場】 〒970-8026 いわき市平字正内町6-1 (平消防署隣・鮮場の向かい側)

平体育館2F

【料金】 2,000円(4回分)

【内容】 休まないで来れる方、初めての方が対象

です。6歳～60歳くらい迄の男女。

運動のしやすい服装(ジャージ等)でお出でください。

問合せ先▶ いわき市合気道連盟 忍山東 電話(0246)58-8300 携帯090-7263-1752

メール azuma7070@gmail.com



聴かないと損する 生き活き 市民公開講座

市内3つの進行中プロジェクト、ワクチン、栄養の話題についての講座です。

【開催日】 令和5年10月7日(土)

【時間】 開場13:30、開演14:00

【会場】 〒970-8026 いわき市平字堂根町1-4

いわき市文化センター

【料金】 無料

【内容】 ・いわき骨強化プロジェクト

～いわき市における2次骨折予防の実態と課題～

・いわき心不全発見プロジェクト

～心臓病が増えています!～

・これからもワクチンと向き合う

・よく寝れてる?いわき睡眠改善プロジェクト

～睡眠時無呼吸はすぐそばに～

・健康な身体を守る栄養講座

問合せ先▶ 一般社団法人いわき市医師会 電話(0246)38-4201



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。

店舗	住所	電話番号
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

店舗	住所	電話番号
いわきNT	いわきニュータウン販売所 中央台鹿島3の11の10	31-0620
泉	阿部新聞舗 小名浜字大原境西97の11	92-4363
小名浜	阿部新聞舗 小名浜字大原境西97の11	92-4363
植田	植田新聞販売センター 植田町中央1丁目4-5	63-3636
錦	大河内新聞店 錦町花ノ井34	63-8222
勿来	大河内新聞店 錦町花ノ井34	64-8030

毎日新聞・福島民報・スポニチのご購読は私たちへご相談ください。



今月のテーマ
老後の住まい

老後の住まいの選択肢は多様で、住み替えやリフォームを検討する人が増えていきます。どんな選択をするにせよ、安全で快適な暮らしを考える際に大切なお金のこと。さくら保険事務所のCFP®資格を持つ竹村むつみさんに伺います。

誰とどこで暮らすのか

老後の住まいには多くの選択肢があります。経済的な問題は避けて通れません。新しい住まいの購入や建て替え、施設の入居に際しては、相應の費用がかかることとなります。同時に、現在の住まいに留まる場合でも、リフォーム費用が必要となることもありますが、住み替えを行うことで元の家が空き家になればその物件を貸して家賃収入を得ることも、売却することもできます。

しかし、新しい生活を始めることは、気力や体力を要することもあります。高齢になると、やりたいことがあっても実行に移せないかもしれません。このような点も考慮して、どこに誰と住むかを早めに検討する必要があります。

があります。老後の生活や経済的な側面を考慮して、適切な住まいを選ぶことが大切です。

住み続けるために

老後を迎え、現在の家に住み続けることを考える際に欠かせないのがリフォームです。リフォームには老朽化による家のメンテナンスだけでなく、住みやすさを向上させるための間取り変更や、環境への配慮が含まれます。特に、高齢になると足腰の衰えを感じることもあり、バリアフリーが重要となってきます。手すりの設置や段差の解消など、改修によつて安全かつ快適な環境を手に入れることができます。予算は、手すりなどの取り付けで10万円前後、浴室の改修で100万〜150万円が目安とされています。しかし、全面的な改装など大規模な工事になる場合は、1000万円を超えることもあるため、その費用を適切に計画して支払えるよう、慎重に考えましょう。

補助金制度

介護認定を受けた人がリフォームを行う場合は、公的な介護保険から補助金を受け取ることも可能です。補助対象となる改修工事の内容は自治体によって異なる場合があります。詳細は各市区町村に問い合わせると良いでしょう。

高齢者向け返済特例制度

リフォームのための資金を用意する際に、手持ちのお金だけでは不足する場合や、大きな貯蓄を使いたくない場合は、リフォームのためのローンを利用することがあります。特に60歳以上の方は、住宅金融支援機構から高齢者向け返済特例制度を利用した融資を受けることができます。この制度では、月々は利息のみを返済し、元本は死亡時に一括返済するため、返済負担を大幅に軽減することができます。

リバースモーゲージ (Reverse Mortgage)

リバースモーゲージとは、自宅を担保に生活資金を借入れし、自らの持ち家に継続して住み続け、借入人が死亡したときに担保となっていた不動産を処分し、借入金を返済する仕組みです。いわば、高齢者向けの貸付制度です。各都道府県の社会福祉協議会や金融機関が取扱いを行っていることが特徴です。どのリバースモーゲージを利用するかによって、借入金の使途や貸付限度額、対象となる物件が異なります。利用には注意が必要で、将来の住宅や資産に影響を及ぼすこともあるので、金融アドバイザーや専門家と相談することをおすすめします。

老後の住まい選びにおいては、将来のライフプランを明確にし、専門家と相談して早めに準備を進めることが大切です。

将来を見据えて計画的に行動することが大切です。ご自身やご家族の健康と幸せを願いながら、未来への準備を進めていきましょう。



株式会社さくら保険事務所

いわき市小名浜大原字西細野地99-1
電話 0120-072-042



私たちは保険のプロとしてお客様にとっての最善の商品、最高品質のサービスを提供して参ります。コミュニケーションから生まれる提案力、お客様の疑問や不安をしっかりと受け止め「安心」へ変えていく「実績」と信頼を誇る保険のコンサルタント企業です。

参加費 無料 知っておきたい新常識マネープラン! F P カフェ

日程 2023年11月5日(日)
時間 午後1時30分から2時30分まで
場所 いわき・ら・ら・ミュウ 2F A室

お申し込み方法:お電話・FAX・QRコードより
申し込み締め切りは、2023年10月29日(金)まで

講師: 奥紀子(CFP) 竹村むつみ(CFP)

セミナー内容
・家計の現状把握と改善点の発見
・新しいNISA(少額投資非課税制度)の解説
・セミナー終了後、ミニ相談会を開催
・参加費/無料
・先着20名に焼き菓子プレゼント

【日程】2023年11月5日(日)
【時間】午後1時30分〜2時30分
【場所】いわき・ら・ら・ミュウ2F A室
【お問い合わせ先】(有)アイ・トータルライフプランニング

【申込方法】
電話/0246-22-5146
平日午前9時〜午後5時
FAX/0246-22-5147
【申込締切】2023年10月29日(金)

お金に関する知識を深め、将来のマネープランを立てる手助けをする絶好の機会です。

ご不明点やご質問がありましたら、お気軽にお問い合わせください。是非、ご家族や友人と一緒にご参加いただければと思います。お申し込みお待ちしております!

申込フォーム

アイ・トータルライフプランニングでは新たなマネープランを探求し、家計の改善点を見つけ出すためのFPカフェを開催します。このセミナーでは、お金に関する知識と経験豊富な講師、諸橋美紀子(CFP)と竹村むつみ(CFP)が、わかりやすく参加者の疑問にお答えし、新しい常識で家計を健全にする方法をご紹介します。

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。

スペシャルビンゴ大会・ガスワンフードコート・巨大スライダー・ステージイベント・ガス器具、リフォーム展示販売etc

ふれあい感謝祭 2023

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

最新の情報はホームページを閲覧ください

公式サイト

今月の読者プレゼント

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

応募締切 2023年10月31日(火)



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

●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11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。



フルクテン
シューレン
引換券 5名様

NEWS&TOPICS



ファミリーで楽しもう!いわきNEWスポーツフェス開催

11月12日(日)10:00から16:30まで、21世紀の森公園内の多目的広場“いわきグリーンベース”にて第1回いわきNEWスポーツフェスが行われます。昔ながらの遊びをスマホやIT技術を用いて現代風にアレンジした“NEWスポーツ”を小さなお子様から保護者まで親子で楽しめるイベントです。



参加費無料で当日の参加も可能ですが、Googleフォームからの事前登録をお勧めしています。競技の詳細は以下の通りです。

- ①世界選手権公式ルール“かくれんぼ”
鬼に見つからないように隠れながら移動し、マットをタッチできるとOKというルールで、世界各国で公式戦も行われています。当日は日本代表選手も参戦。
- ②SASSEN(サッセン)
LED内蔵の光る刀で戦い、スマホの専用アプリが審判という次世代デジタルチャンバラ。武道が元になった生涯スポーツとしても楽しまれております。
- ③次世代忍者スポーツe-NINJA
世界初のレーザー手裏剣バトル。手裏剣のローラーを回してレーザーを発射、相手の頭に巻いている鉢金に当たると赤く光って震えます。君も忍者になろう。
- ④ドローンファイト
手のひらサイズのミニドローンを使って風船割りに挑戦する競技です。小学生から80代まで、お手軽にドローンを体験できます。
- ⑤いわきスポーツアスレチックアカデミーによる運動教室
年齢ごとにクラスを分け『走る』『投げる』『跳ぶ』『掘む』などの基礎的な動きで遊びながら体力をつけ、楽しく運動スキルを学べます。

いわきNEWスポーツフェス実行委員会
電話 0246-89-2304

事前登録
フォーム▶



いわきCN人材育成コンソーシアムと福島高専が連携

温室効果ガス排出量を実質ゼロにするカーボンニュートラルの実現に向けて、市内の15事業者は『いわきCN(カーボンニュートラル)人材育成コンソーシアム』を結成した。福島高専と連携して、10月からは共同講座を開講し、専門知識を持つ人材を育てて地域の脱炭素化、若者の地元定着につなげる。コンソーシアムと福島高専が9月4日、同校で記者会見し発表した。

常磐共同ガスが幹事社を務め、共同講座は各事業所や学生、一般を対象に150人規模を想定して10月6日から計15回開かれ、カーボンニュートラル分野の最前線で活躍する研究者や技術者、国の政策担当者らが講義する。

同様の講座は昨年度、東洋システムと福島高専が初めて開き、その継続的な取り組みに向けて組織化した上で、新たにバイオマスや建築分野の講座を追加し、より幅広く実務的な知識を学ぶ場を提供する。

記者会見で常磐共同ガスの小野寺智勇社長は「コンソーシアムを通じ脱炭素が進む中で世界と勝負ができるいわきの企業を目指し、さらに企業同士の接点によって、新たな技術が生まれ、学生に企業の魅力を知ってもらうことで、若者の県外流出を防げれば」、福島高専の田口重憲校長は「講座がそれぞれに新たな学びとなることを期待する」と述べた。

コンソーシアムを構成する事業者は次の通り。

▽あすか製薬、アルプスアルパイン、小名浜製錬、共栄、クレハいわき事業所、クレハ環境、堺化学工業、常磐共同ガス、常磐共同火力勿来発電所、東洋システム、トラスト企画、東日本計算センター、ひまわり信用金庫、福島高専学校協力会、古河電池いわき事業所(五十音順)



La暮らしスタッフおすすめ

理想の体を手に入れる 自分のペースで通えるジム

フィットネスジム「スマートフィット100」は、初心者から上級者まで使いやすいトレーニングマシンが完備され、24時間(7,150円)、デイ(5,500円)、スチューデント(3,300円)の3つのコースを選べるので、ライフスタイルに合わせて通えます。毎月数名限定の入会月会費は無料、翌月は半額のキャンペーンも開催中です。この機会にぜひ入会してみたいはいかがでしょうか。

スマートフィット100いわき平店
いわき市平谷川瀬3丁目10-4(ヨークタウン隣接)
営業時間/24時間
定休日/なし
電話/0246-84-9229



安心して快適に暮らすために

ガスだからおいしい 料理教室 **参加者募集中**

Gas One料理教室
使いやすく、安心して快適な最新のガス機器を体験できるキッチンスタジオです。

11月28日(火) 9:00~12:00
自宅でもできる!蕎麦打ち教室!

講師:佐藤 富士夫 先生
定員:6名
参加費:1,000円/人

11/14(火) 締切

会場: **Star** ガスワンキッチン スタジオステラ 常磐共同ガス本社(湯本)にあるキッチンスタジオです。

Vol.19 **玄関リフォーム**

玄関は「家の顔」と言われるほど、住まいの印象を左右する大切な場所です。しかし、毎日使用する場所だからこそ気付かないうちに劣化している可能性があります。寒い冬が来る前に、開口部が大きい玄関のリフォームを検討してみませんか?

家の中で最も外気の伝わりやすい場所である玄関ドアを、高断熱仕様などのドアに交換することにより断熱性・気密性を高め、熱の出入りを抑えることで冷暖房効率が高くなります。また、玄関ドアの鍵がひとつしかついていないと空き巣に狙われやすくなります。ピッキングに強い「2ロック仕様」、表面に多数のくぼみがついた形状で複製が難しい「ディンプルキー」、リモコンタイプの「タッチキー」に交換することで防犯対策を強化できます。

ご自宅の玄関の機能と見た目、そしてセキュリティをアップグレードして、住まいをもっと心地よく快適にしましょう!

0120-433148 常磐共同ガス(株)創新リフォーム

いわき中央警察署だより



10 今月のテーマ
全国地域安全運動

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。

全国地域安全運動とは、安心して暮らせる街づくりの実現のため、地域安全に携わる関係機関、団体、地域住民及び警察が一体となって地域安全活動を強化させる活動のことで、毎年10月11日から10月20日までの10日間行われます。

犯罪統計について※2023.8月末時点
[県内]

・刑法犯 5,129件(前年比+705件)

[いわき中央署管内]

- ・刑法犯 606件(前年比+89件)
- ・空き巣被害 43件(前年比+22件)
- ・車上狙い 40件(前年比+15件)

空き巣被害が倍増しています。家や車の戸締り、鍵の施錠をしっかりと確認し、防犯対策を強化しましょう。

急増する詐欺の対策

最近増加傾向にある「サポート詐欺」とは、なりすまし詐欺の一種で、パソコン等を使用中、ウイルスの警告画面が表示され、電子マネーでの支払いを要求される詐欺をいいます。近年は高齢の方だけでなく、若者の被害も増えています。福島県警察は、犯罪被害を防ぐために、各コンビニエンスストアに対して、商品の購入理由を確認し、必要に応じて警察署に通報する協力をお願いしています。もし購入の理由について尋ねられた場合、状況等をお答えいただくと、被害防止に役立ちます。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

地域の安全を守るための自主防犯活動

現在、地域のコミュニティが希薄になりつつある中、皆さんにお願いしたいことがあります。それは、自分たちの町を自分たちで守るために『自主防犯』に協力していただくことです。我々は、確実な施錠や声掛けによるあいさつ、地域の見守り活動など、安心で安全な生活を築くた

めにできることから始めたいと考えています。

市では、地域住民の自主的なボランティアによる防犯パトロールなどの活動を通じて、地域全体の犯罪抑止力を高めることを目指す防犯協会が存在します。皆様の協力により、一層の安全意識を高め、地域を守り、安心して過ごすことができるよう願っています。ぜひ、地域の安全を守るためにご協力いただければ幸いです。どんな小さな行動でも、地域全体の安全に貢献する一歩となります。

確認して下さい!!

パソコン・ウイルス感染に
関する誘惑

電話番号やサイトの
実体を確認する誘惑

高額請求の電子マネー
決済

その他、身に覚えのない
支払いを電子マネーで
請求されている

※電子マネー決済の誘惑は、
コンビニエンスストアのレジ
※電子マネー決済は、
必ず現金と同様に
領収書が交付される

警察からの依頼により、お客様の年齢に関係なく、
購入を希望する方は、なりすまし詐欺被害の可能性
が高いため、警察に連絡させていただきます。

福島県警察
福島県いわき中央警察署
電話番号 0246-26-2121

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 3日



happy
recipe
#078

炊飯器で簡単! もちもち寝かせ玄米



- 【材料】
- 玄米 …………… 3合
 - 小豆 …………… 30g
 - 天然塩 …………… 5g
 - 水 …………… 500cc



- 【作り方】
- ①玄米と小豆をボウルに入れて、水で軽く洗い流す。
 - ②ボウルに①、天然塩、水500ccを入れ、泡立て器で3分ほどかき回す。
 - ③②をそのまま炊飯器の内釜に入れ、目盛りまで残りの水を入れる。そのまま6時間以上浸水させる。
 - ④炊飯器で炊く。(玄米コースがあればセットする)
 - ⑤炊きあがったら15分ほど蒸らし、しゃもじで上下を返すようにかき混ぜる。
 - ⑥1日1回かき混ぜながら3日間保温する。



★おまけレシピ★ うまみたっぷり鶏肉キノコ汁



【材料(2~3人分)】

- 鶏もも肉 …………… 100g
- 油揚げ …………… 1/2枚
- シタケ …………… 2枚
- エノキ …………… 1パック
- マイタケ …………… 1パック
- なめこ …………… 1パック
- だし汁 …………… 400ml
- 酒 …………… 大さじ2
- 醤油 …………… 大さじ1/2
- みりん …………… 小さじ1
- 塩 …………… 小さじ1/2
- 三つ葉 …………… お好み

【作り方】

- ①キノコ類の石づきを切り落とし、シタケを薄切り、エノキは半分に切る。マイタケは小分けにする。
- ②なめこはザルに入れさっと水で洗う。
- ③油揚げの油を抜き、縦半分に切り1cm幅の細切りにする。鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ④鍋にだし汁を入れ、中強火で火にかける。沸騰したら弱火にして酒、①を入れ、7~8分煮込む。
- ⑤④に②、③、醤油、みりん、塩を加え、2~3分煮たら火を止める。
- ⑥器に盛り付け、お好みで三つ葉を散らす。

YouTubeで
料理の
裏ワザ動画
を公開中!



豆知識

寝かせ玄米は、白米よりも栄養素が豊富です。玄米に含まれるアミノ酸の一種GABA(γ-アミノ酪酸)は、脳などに多く存在するアミノ酸のことで、リラックス効果をもたらし、ストレスを軽減する効果が期待できます。玄米を寝かせることでGABAの量が増え、栄養価が高くなります。冷蔵保存はデンプンが劣化して味や消化性が悪くなるので、冷凍することをおすすめします。

スーパー・施設などの清掃他 スタッフ大募集!!

入社祝い金
1万円支給!!
会社規定による

その他の求人も
会社採用ページで掲載中!



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

