

La 暮らし

-ら・くらす-

11

November.2023

Vol.086

TAKE FREE

2023年11月1日発行



MARUTO

本 / いわき市勿来町窪田十条3番1
部 / TEL (0246)65-1522

アルバイト・パート募集中



●発行部数 41,500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。

シニアの快適リフォーム術



定年後のシニアライフを楽しく快適に過ごすために、住まいのリフォームを考える方も多いのではないのでしょうか。しかし、いざリフォームをしようと思っても、「何をどうすればよいかわからない」という方もいるはず。そこで今回は、常磐共同ガス株式会社の営業部・薄葉洋行さんにインタビュー。リフォームにおける『成功の秘訣』を教えてくださいました！

『健康面』への配慮

まず、シニア世代が住宅リフォームを行う際に押さえるべき2つの観点から解説してまいります。

リフォームがもたらす、暮らしの『安心感』

まず、シニア世代が住宅リフォームを行う際に押さえるべき2つの観点から解説してまいります。



室温の変化により血圧が大きく変動することで起こる心臓や血管の疾患で、失神や不整脈、心筋梗塞や脳卒中等を引き起こします。今は大丈夫だとしても、歳を重ねるほどに引き起こすリスクは高くなるため、早めの備えが大切。浴室に断熱効果のある床材を採用したり、浴室暖房乾燥機をつけたりすることをおすすめします。浴室暖房乾燥機をつけることで、ヒートショックを防ぐほかに、浴室のカビ防止や室内物干し場として利用することもでき、二石三鳥です。また内窓を取り付けることで、あたたかいお部屋との温度差を少なくすることもできます。

室内のあらゆる場所に段差があると、足腰の衰えなど身体的に制約が出てきた際の不便につながる、ということも忘れてはなりません。高齢になると転倒は重大なリスクとなり、住まいの安全性は生死にもかかわってきます。転倒を予防するための手すりの設置やバリアフリー化は、長く自立した暮らしを維持するために不可欠なリフォームといっても過言ではありません。

『安全性』への配慮

リフォームで、暮らしもアップグレード

まずは住宅リフォームとは、『住環境を快適で居心地の良いものに変えるチャンス』です。キッチンやバスルームのリニューアル、床の張り替え、内装のアップグレードなど、年齢やライフスタイルの変化に応じて住まいを改善することで、前述した健康面や安全性への影響のみならず、生活の質を向上させる快適性も手に入ります。

今月の特集テーマ

リフォーム

index

- P1~3 シニアの快適リフォーム術
- P4 いわき市医師会から皆様へ Enjoy Exercise
- P5 健康カレンダー Healthy Action
- P6 ライフチャンネル
- P7 NEWS&TOPICS
- P8 いわき中央署だより ハッピー・レシピ

La・暮らしSNS

最新情報や動画を公開中!

フォロー・チャンネル登録をお願いします!

レシピ裏ワザ 取材裏話 プレゼント企画も!

f t y

【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

視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」までお問い合わせください

☎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】900円 / 交通費別

商業施設内清掃/鹿島

【勤務時間】8:30~17:00(休憩90分)
【月間稼働】土・日・祝 9日程度
【休日】平日
【その他】女性活躍中
【時給】900円 / 交通費別

スーパー内清掃/草野

【勤務時間】6:30~10:00・10:00~16:30
10:30~16:30・16:30~19:00(休憩なし)
6:30~16:30(休憩120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】900円 / 交通費別

大型商業施設内清掃/鹿島

【勤務時間】7:00~10:00(休憩なし)
7:00~16:30(休憩120分)
【月間稼働】時間、日数応相談
【休日】シフト制
【時給】900円 / 交通費別

まずはお気軽にお電話下さい!

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。

午前は開店前清掃。売り場内の除塵清掃及びモップ拭き、トイレ全面清掃、ゴミ回収、駐車場ゴミ拾い等。

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。

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

電話連絡の上
履歴書(写真貼付)を
郵送下さい



たとえば、定年を迎えて余裕ができたお客様からは、「じっくり時間をかけて料理がしたい」という声をよく聞きます。安全性を考慮してIHを採用する方も多いですが、最近ではガスコンロでも安全に配慮された性能をもつ商品があります。「直火で本格的な手料理を」と考えている方は、そういう選択肢もあることを覚えておくとよいかもしれません。最新機能を備えたキッチンには、汚れに強くお手入れが簡単な素材を使っていたり、ビルトインタイプの収納により高い場所でも容易に手が届くよう設計されていたりと、家事の負担を大きく軽減してくれま

た。毎日使うキッチンだからこそ、使いやすくスタイリッシュなものをお選びになるといいですね。

またリフォームは、ライフスタイルの変化にあわせて住まいをカスタマイズする機会でもあります。たとえば、趣味に没頭できるスペースをつくったり、ホームオフィスを設けたりすることで、日々の生活はさらに豊かなものになるはずです。

『リフォーム補助金』を上手に使う

住宅リフォームは安全性や快適性を向上させ、将来の生活をより良くするため大事なステップです。とはいえ、「リフォームしたい」とは思いつつも、費用の負担を考えるとなかなか腰が上らないという方も少なくないでしょう。そんな方にご紹介したいのが、『リフォーム補助金制度』。住宅のリフォームや改修にかかる費用の一部を、国や地方自治体が補助する制度が受けられます。

2023年10月時点で補助金の対象となっている『住宅省エネ2023キャンペーン』では、『こどもエコすまいる支援事業』の受付がすでに終了。『先進的窓リノベ事業』と『給湯省エネ事業』のみ交付申請（予約含む）の受付を継続している状況です。リフォームを検討されている方は、お早めの申請手続きを！なお、2024年度の補助金制度（※1）については、2023年11月頃に発表されるのではないかと聞かれています。

※1.. 2023年8月末、環境省が『令和6年度環境省重点施策』を発表。『「ア」活』（新しい豊かな暮らしを創る国民運動）の推進等を通じて、『新しい豊かな暮らし』と2030年度に2013年度比46%（特に家庭部門では6%）削減および2050年カーボンニュートラルを同時に達成し、将来にわたる質の高い暮らしを実現することを目的とする。

上がらないという方も少なくないでしょう。そんな方にご紹介したいのが、『リフォーム補助金制度』。住宅のリフォームや改修にかかる費用の一部を、国や地方自治体が補助する制度が受けられます。

2023年10月時点で補助金の対象となっている『住宅省エネ2023キャンペーン』では、『こどもエコすまいる支援事業』の受付がすでに終了。『先進的窓リノベ事業』と『給湯省エネ事業』のみ交付申請（予約含む）の受付を継続している状況です。リフォームを検討されている方は、お早めの申請手続きを！なお、2024年度の補助金制度（※1）については、2023年11月頃に発表されるのではないかと聞かれています。

リフォームを通じて、持続可能な社会へ

いま日本では、脱炭素社

家の内側セルフチェック

内装

- 窓から外気の侵入
- クロス汚れ
- 畳の変色
- フローリングの痛み
- バリアフリーにしたい
- 結露がひどい

キッチン

- 狭くて使い勝手が悪い
- コンロのお手入れがしにくい
- 火力が少ない
- 汚れや匂いが残る

水回り

- 水の流れが悪い
- 排水時に異音がある
- 臭いが気になる

浴室・脱衣所

- システムバスに変えたい
- カビの発生で手入れに苦労する
- 脱衣所が寒い

給湯器

- 給湯器や風呂釜を定期的に交換していない

会の実現にむけ、国を挙げて歩み始めています。その一環として注目されているのが、既存の住まいをいかに再生する住宅リフォームなのです。住まいの長寿命化やエネルギー効率の向上により、新たな資源の消費を減らすことができます。リフォームは、わたしたちの暮らしと地球環境に対する新たなアプローチです。リフォームを通じて快適でエコフレンドリーな住環境を築き、持続可能な社会の実現にむけた一歩を踏み出しましょう！

11月号読者プレゼント
持続可能な住まい

10年がお取替えの目安です
煙式・熱式取り扱っております

火災警報器
設置してありますか？

寝室・キッチンなど用途に合わせて選べます！

Gas One 常磐共同ガス 株式会社

0120-43-3148

本社/福島県いわき市常磐湯本町日渡74-7

Open Unit Kitchen

カラーノ Ⅰ型 間口90cm セパレートタイプ ¥206,000~ (税別)

身体の負担軽減に配慮したユニバーサルデザインを取り入れたキッチンです。

いわきショールーム

いわき市鹿島町御代字丸反田51-5

TEL.0246-58-4771

営業時間 10:00~17:00 水曜定休日(夏期・年末年始休日等あり)

フルモデルチェンジ

- ◎デザインを一新
- ◎リアリティのある新色
- ◎10年間お手入れ不要の「キープクリーンフード」
- ◎海外製フロントオープン食洗機「BOSCH」対応
- ◎「家事らくキッチン」さらに進化
- ◎ホーローきれいいエリア(シンク下ごみ箱スペース等)

Takara standard いわきショールーム

高品位ホーローで実現する快適な暮らし。

住所 〒970-8026 いわき市平字下の町8番地の14

電話 0246-22-6181 FAX 0246-22-6215

営業時間 10:00 - 17:00 水曜定休日

ショールームへご来場の際はご予約をお願いいたします。

お電話・FAXまたはWEBにて

WEBはこちら

LIXIL Link to Good Living

インプラス

たった1日で施工できます

戸建・マンションどちらにもOK!

※一部のマンションではご利用にならない場合がございます。

温度シミュレーション動画で、室内に冷やされた空気が広がっていく様子が確認できます。

内窓の6つのメリット

- 断熱効果
- 遮音効果
- 侵入防止効果
- 結露軽減
- UVカット
- 経済性

LIXIL東北支社 福島営業所

福島県郡山市富久山町久保田伊賀河原7 TEL.022(745)0776 FAX.022(745)0767

LIXIL郡山ショールーム

福島県郡山市富久山町久保田伊賀河原7 TEL.0570(783)258

Orche ビルトインコンロ オルシェ

easia レンジフード イージア

よりスタイリッシュなデザイン性と進化した調理機能を搭載

鍋底の温度が見える レシピアプリ連携 油はね99.9%カット 新グリル容器

61% 6% 26%

NORITZ 株式会社ノーリツ 東北支店 郡山営業所 郡山市中町1-22-9F TEL.024-934-5364



CENTRO

アイトワ
リビングとキッチンが生活の中心、いつも心地よく過ごしたいですね。システムキッチン『CENTRO(セントロ)』は今年6月にモデルチェンジされ、木調デザインがカウンターと扉に施されるようになったので、リビングと調和し、より上質感のあるキッチンになりました。カラーや柄の種類が豊富なので、自分の理想に合わせて選ぶことができます。機能と美しいフォルムに妥協はありません。お手入れの仕方などを専門のスタッフさんが無料でサポートを行っています。



来場記念品

こちらからご予約ください



Takara standard

今年8月にモデルチェンジしたシステムキッチン『レミュー』は、機能性とデザイン性が向上しました。柄が側面にまで施されることで、本物の無垢材のように美しく一体感のあるデザインになりました。丈夫な鉄のベースにガラス質を焼き付けて生まれる高品位な珪瑯(ほうろう)は、汚れやキズ、湿気などに強く、何年経っても変わらず使い続けられます。【La・暮らしより来店予約で来場記念品プレゼント】



Orche

easia

NORITZ
2023年度グッドデザイン賞を受賞したガスビルトインコンロ『Orche(オルシェ)』シンプルでスタイリッシュな外見、水だけで汚れを浮かせて落とせる親水アクアコートを採用し、簡単なお手入れでキレイを保てます。さらに魚を焼いた後の臭いなどをボタンひとつで軽減できるグリーンモードが搭載されています。
レンジフード『easia(イージア)』には、整流板の中に3層のフィルターがついているので、10年間ファンの掃除が不要です。



ウルトラファインバブルで入浴にさらなる楽しみを。ULBLO Z



Paloma
『ウルブロZ』は、ウルトラファインバブルを発生させる循環器具です。この泡は、肌の毛穴の奥まで入り込んで汚れを吸着し、優しく落とす効果があるといわれています。また緩やかに熱が伝わるので、ゆっくりと体内側から温めてくれるため、湯冷めしにくく温かさが持続するので老若男女問わず幅広い年代の方に人気の商品です！
専用の給湯機器やポンプ、電源工事、浴槽へ穴をあけるなどの対応が不要で、一般的な追い焚き機能が付いた給湯器であれば、簡単に交換できます。



Rinnai

毎日使うお風呂場は気付かないうちに汚れやカビが繁殖してしまい、一度ついた汚れは落とすのが大変です。浴室暖房乾燥機を設置することで浴室を清潔に保つことができ、掃除の負担を軽減できます。
壁掛型はタイル浴室、システムバスにも対応しているので、幅広いタイプの浴室に設置できます。また、プラスマクスターが新しくなったのでお風呂場の中のピンク汚れを減らせるだけでなく、原因菌も除菌してくれます。
いつも清潔な浴室で、毎日の入浴をさらに心地よくしましょう！



LIXIL
近年リフォームの中でも家のエコと断熱性能を高められる内窓の設置リフォームを行う方が増えています。『インプラス』は、既存の内窓に新たに窓を取り付けて2重構造にする商品で、アルミサッシの約1/1000の熱伝導率の樹脂でできているため、高い断熱効果を発揮して室内温度をプラス7℃に保てます。断熱効果のほか、結露軽減、遮音効果、UVカット、侵入抑止効果、経済性のメリットもあります。
窓の断熱リフォームから、暮らしの脱炭素環境で地球に優しい生活を始めませんか？



Paloma パロマのウルブロZ と一緒におすすめ!

パロマの省エネ型ガス給湯器
「ブライツ」
BRIGHTS
TOUGH & FINE

動画で「パトク」

お問い合わせはこちら
パロマイわき営業所 ☎0246-22-2575

<p>Ultra Fine Bubble ウルトラファインバブル給湯器</p> <p>洗浄効果</p> <p>ピンク汚れの原因菌を66%減 水まわりの汚れを軽減 洗いづらい排水管も清潔 落とすづらい水垢を抑制</p>	<p>Micro Bubble Bath Unit マイクロバブルバス</p> <p>独自技術</p> <p>マイクロバブルとウルトラファインバブルのWの効果 温泉に入っているようなリラクゼーション 温泉上がりのようなうるおい</p>
---	--

Rinnai 東北支社いわき出張所
リンナイ株式会社 いわき市郷ヶ丘2丁目30-2 **TEL.0246-28-6663**

らと相双
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!

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

お問い合わせ
gurutto.so@gmail.com

いわき市医師会から皆様へ

《第53回》秋の尿酸値対策

養生会 かしま病院 中山 文枝先生

「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。

この夏の猛暑も和らぎ秋本番となりました。今回は、秋の食事と尿酸値についてお話ししたいと思います。秋はたくさん美味しい食材が出回る季節です。しかし秋の食材には、尿酸を増やす成分が多く含まれているものがあります。たとえば、レバー、あん肝、イワシ、サシマ、ビールなどです。これらを食べ過ぎると、尿酸が増えやすくなります。

「尿酸血症とは？」

食事に含まれる「プリン体」や体の中で作られた「プリン体」が分解されると「尿酸」になります。尿酸は常に体内で作られ（産生）、一方で尿や便とともに体外へ出されています（排泄）。産生と排泄のバランスが保たれることで、体中の尿酸の量は一定に保たれています。このバランスが崩れて尿酸が増え血液中の尿酸値が7.0mg/dlを超えた状態が高尿酸血症です。

「尿酸が高いとなぜいけないのか？」

高尿酸血症は高血圧や脂質異常症、糖尿病などと同様に生活習慣病のひとつであり、動脈硬化を進行させ心筋梗塞や脳卒中などを引き起こす危険性があります。

さらに、高尿酸血症の状態が長く続くと、尿酸の結晶がここに沈着し、痛風や尿路結石などを引き起こします。

「高尿酸血症の治療は？」

血清尿酸値が7.0mg/dlを超えたら生活習慣の見直しが必要で、生活習慣改善による効果が十分ではない場合や、痛風発作の経験や痛風結節がある場合には薬物療法が必要で、尿酸値6.0mg/dl以下を目



標にします。生活習慣の見直しは食事、飲酒、水分摂取、運動です。食事は総カロリーを見直し海藻や野菜の摂取、プリン体を含むゆで汁は捨てるなどプリン体を多く含む食品の取りすぎに注意が必要です。アルコールは1日の適量を守りましょう。（ビール350mlから500ml、日本酒は1合（180ml）、ウイスキー60ml）週2回以上休肝日を設けましょう。1日に排泄される尿酸のうち、70%は尿として体外に出されます。水分は1日あたり2ℓが目安といわれています。運動は早歩きウォーキング、サイクリングなどの無理のない運動から週2回程度はじめてみましょう。

養生会 かしま病院

中山 文枝 先生

いわき市鹿島町下蔵持字中沢目22-1

0246-588-8010

放射線画像診断専門医、病院総合医、令和2年よりいわき市医師会理事

女性医師としての経験を活かして働き方改革のお手伝いができるように努めています。



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！

背中トレーニング3種類を紹介！あなたに合うトレーニングはどれですか？

背中の筋肉を鍛えると姿勢がよくなり肩こりの解消にも効果があります。ジムなどに通わなくても自宅でも簡単にできる筋トレ3種類をご紹介します。日替わりで行っていきましょう。

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。

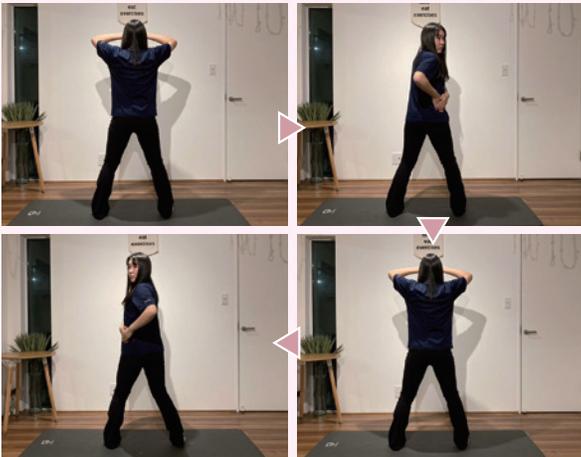
☎090-8742-0520

(常磐下船尾町)



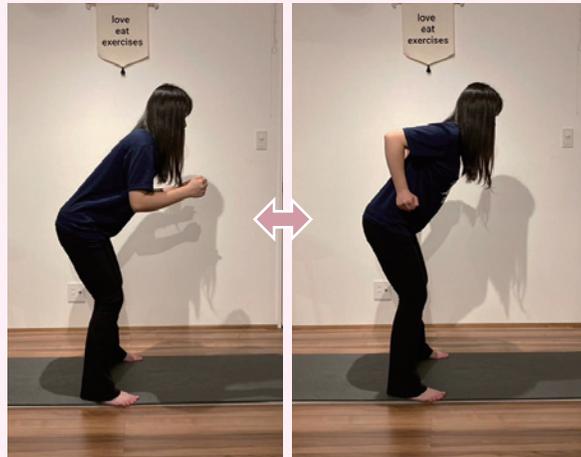
A 【背骨に沿って左右についている筋肉】

- ①首と頭もまっすぐに伸ばして一直線になるような四つん這いになります。
 - ②息を吸って吐きながら「右手と左足」を同時に上げる⇔下げる
 - ③同じように「左手と右足」を同時に上げる⇔下げる
- ※背骨周りの筋トレになると同時にバランス感覚も養えます。



B 【背骨下部の筋肉】

- ①肩幅よりやや広めに足を広げて立ち、両手をおでこの位置に上げ用意。
 - ②息を吸って吐きながら、上体をひねり右側の腰骨付近をタッチ➡おでこに戻す
 - ③同じ様に左側も行う。
- ※膝をあまり動かさないようにひねると良い。



C 【肩甲骨の間の筋肉】

- ①Bの体勢から少し前かがみになり、両手を前に出す。
 - ②息を吸って吐きながら、両肘を少し斜め上の背中側に引き上げる⇔戻す
- 何回か繰り返す。
※肘を引き上げた時に背中の筋肉が収縮しているのを感じてください。



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畑6-1(6号国道沿い)

☎(0246)32-3125

医療法人 心生活会

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

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迎16
http://sinsei-kai.jp

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
■休診日 日曜・祝日・木曜午後・土曜午後

訪問診療
■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

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

セブンスイレブ 平四小
バス停杉内
399号線
ラポール平窪 ツルハドラッグ
マルト平窪店
レストラン 木木
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

11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 0246-23-0119
※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10月20日現在

▶休日当番医 9:00～17:00

11/3 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
5日	山口医院	平作町	24-1811
	いろは内科クリニック	小名浜愛宕町	73-0168
	呉羽総合病院	錦町	63-2181
	根本内科胃腸科医院	常磐湯本町	43-4100
12日	村岡産婦人科医院	小名浜岡小名	92-4578
	櫛田病院	植田町	63-3202
	いわき湯本病院	常磐湯本町	42-3188
19日	山口医院	平作町	24-1811
	中村病院	小名浜大原	53-3141
	こうじま慈愛病院	錦町	63-5141
	常磐病院	常磐上湯長谷町	81-5522
23日 勤労感謝の日	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
26日	おなはま腎・泌尿器科クリニック	小名浜林城	84-5011
	櫛田病院	植田町	63-3202
12/3日	比佐医院	常磐湯本町	43-2313
	山口医院	平作町	24-1811
	富岡クリニック	小名浜大原	85-5770
	呉羽総合病院	錦町	63-2181
	かとう内科クリニック	常磐西郷町	72-0072

※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

11/5日	おおはらこどもクリニック	東田町	63-0001
19日	こどもクリニックすずき	泉町	56-6336
12/3日	相原小児科医院	内郷御殿町	26-5551
10日	やまぎわこどもクリニック	郷ヶ丘	28-8686

- 休日夜間急病診療所(総合保健福祉センター隣) 電話0246-27-1208
[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 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) 電話0246-27-8620
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

11/1水	9:30～17:00	イオンいわき店
12日	9:30～11:30 13:00～16:00	イオンいわき店
17日	13:00～15:00	四倉支所
26日	10:00～12:30 14:00～16:00	マルト岡小名店

※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

女性のつながりサポート事業『おしゃべりカフェ・こみゅーん』

『おしゃべりカフェ・こみゅーん』は、温かく安らぎのある、女性がほっとできる場所です。生活の困難や不安を一人で悩まずご相談ください。

【開催日】 A: 令和5年11月17日(金)、12月2日(土)
B: 令和5年12月15日(金)

【時間】 10:00～12:00

【会場】 A: 〒970-8036 いわき市平谷川瀬2丁目11-12
NPOこみゅーん3F
B: 〒971-8101 いわき市小名浜字辰巳町43-1
いわき・ら・ら・ミュウ2F

【相談方法】 ①電話(月曜日10時～16時) ②メール(3日以内の返信となります) ③訪問…ご家庭に伺うことも可能です。ご希望の際はご連絡ください。④居場所…『おしゃべりカフェ・こみゅーん』にお越しください。

問合せ先▶ 特定非営利活動法人 Commune with 助産師
電話 080-3150-3889/(0246)23-3303
メール commune.soudan@gmail.com



令和5年度 第3回『ものわすれ相談会』のご案内

最近ものわすれが気になる…家族のことが心配。どう接したらいいの?などお気軽にご相談ください。相談は無料です。

【開催日】 令和5年11月17日(金)

【時間】 ①13:30～ ②14:30～ ③15:30～
相談開始15分前から受付、相談時間は約60分。

【会場】 〒979-0141 いわき市勿来町窪田小島11-1
勿来公民館 講堂

【対象】 ものわすれや認知症について気になるご本人やご家族

【定員】 12名

【内容】 認知症地域支援推進員(※)による、ものわすれや認知症に関する個別相談等。※認知症地域支援推進員は、認知症になっても安心して暮らせるよう支援活動を行う専門職です。

【申込】 電話での事前申込が必要です。問合せ先電話番号にてお申込みください。申込受付時に①～③よりご希望の相談時間を伺います。
※申込期間 10月10日(火)～11月10日(金)

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



兎渡路の家から奏でるピアノ ～今ここにいる ということ～

世界各国で活動している作曲家・ピアニストの巨勢典子さんのコンサートが「木村眼科クリニック研修センター『兎渡路の家』」にて開催決定。優しさに包まれた叙情的な巨勢さんのピアノの調べで、癒しのひとときをすごしてみませんか。

只今お申込み受付中です。お早めにごどうぞ。

【開催日】 令和5年12月15日(金)

【時間】 ①13:00～(開場12:30) ②18:00～(開場17:30)

【会場】 〒970-0224 いわき市平豊間兎渡路370-8
兎渡路の家(木村眼科クリニック研修センター)

【料金】 1,000円

問合せ先▶ 木村 恵子 電話 090-6178-8168



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**

6号バイパス
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 ●かしわら婦人科
●泉探検所 ●たぐ整形外科
●いぬい眼科 ●ルードイン ●マルト ●ヨークベニマル

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
午後 2:30～6:00	●	●	●	休	●	●	休

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

医療法人 清風会 吉成内科

理事長・院長 吉成 毅
日本へり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.yoshinari-naika.jp/



高年齢者の失敗しない不動産売却について

高年齢者が家や土地を安心して安全に売るにはどうしたらいいのでしょうか？

初めての不動産売却

いわき市内では全世帯の31.8% (45,800世帯)が65歳以上の高齢者となっており...

デジタル弱者世代

高額なお金が動くことから、「失敗はしたくない」という警戒心も強くなつてきます。



その結果として、不利な状況に陥ってしまい、計画通りの売却資金を手に入れられなかったなどの残念な事例が出てきています。

リアルな不動産会社に相談

私はこれまで不動産業界に37年余りにわたって携わってきました。その間、公的団体やNPO法人、不動産協会等の各種団体が主催する「無料相談会」などにも相談員として参加...

- ◆ 大切な財産のことなので、軽々に動けないと考えている。
◆ 家・土地の売買に関する経験も知識もほとんど無い。
◆ 何がわからないのかもわからない。
◆ プライベートなことなので、他人に相談しにくい。
◆ そもそも相談できる人がいない。
◆ インターネットやデジタルはよくわからないし、そもそも使ったことがない。
◆ どんな不動産会社(業者)なのかよくわからない。
◆ 売り込まれたり営業されたりするのは嫌いか。
◆ 一度相談すると断れなくなってしまう。
◆ などといった不安感が先立って、不動産会社を訪問する気持ちになれないということだったので。
◆ 心が、不安状態になっていますから、とにかく、公的ないメージがあり、安心感のある無料相談会へと足を運ぶ人が出てくるのだろうと想定できたのです。

それでも不安な方のために参考書を書籍化



しかし上記のようないわき市に抱えている問題、相談会へ足を運べない人は、どのような情報を得ればよいのでしょうか。誰もがこのような問題を抱える可能性はありそうです。

参考書を作成、書籍化させていただくことになりました。書籍はAmazonで、電子書籍なら550円、B6判の紙の書籍なら1,650円で発売しています。

今回、ほんのささやかなお役立ちとして、先着3名様に参考書を無料進呈させていただきます。※高年齢者が読みやすいようにA4版に拡大印刷して郵送します。



「QRコード」は株式会社デンソーウェーブ様の登録商標です。

アイナル不動産センター

いわき市内郷御殿町四丁目11101 電話 0246452344

公益社団法人不動産保証協会県本部の「取引相談員」を20年間、東北地区公正取引協議会の調査員を15年間。

市内の任意団体「土地建物よろず相談室」(市内で活躍する弁護士、司法書士、税理士、土地家屋調査士、一級建築士、行政書士、宅地建物取引士で構成の創設メンバーとして13年間活動。

市内の空き家問題対応窓口のNPO法人副理事として5年間、市空き家対策委員として5年間と、多数の消費者の相談に対応させていただいております。



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。[lakurasu.info@gmail.com]までお送りください。

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。

Table with 2 columns: Location (四倉, 小川郷, 平, 内郷, 常磐) and Newsstand Name/Address/Phone Number.

Table with 2 columns: Location (いわきNT, 泉, 小名浜, 植田, 錦, 勿来) and Newsstand Name/Address/Phone Number.

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。

今月の読者プレゼント



SwitchBot 加湿器

1名様

最大で48時間連続運転でき、約6~15畳の部屋の湿度を効率よく保ちます。

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郵便番号 ⑤住所 ⑥電話番号 ⑦「La・暮らす」入手方法(例:折込・マルチ店頭など) ⑧誌面の改善点 ⑨取り上げてほしいテーマ

応募締切 2023年11月30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12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

第3回イルミエールいわき点灯セレモニー

「いわきの冬をみんなのエールで盛り上げよう」と公益社団法人いわき青年会議所が行う『第3回イルミエールいわき』の点灯式が、11月18日(土)17:30より、いわき駅ペDESTリアンデッキで行われます。16時から光と食の祭典『いわきWinter Festival』も行われ、キッチンカーやテント出店、ワークショップやステージイベントなどが楽しめます。

また、12月25日まではSNSで参加できる『フォトコンテスト&フォトスタンプラリー』を開催。詳しくはHPから。



公益社団法人いわき青年会議所
いわき市平字搔植小路18-8平コミュニティ会館
電話 0246-24-0750(平日11:00~16:00)



第21回湯の街学園祭11月3日開催

11月3日(金・文化の日)、JR湯本駅前を中心に第21回湯の街学園祭が開催されます。2つのステージで繰り広げられる「湯の街音楽祭」やキッチンカーや地元商店会などが出店しスタンプラリーも楽しめる「湯の街マーケット」。お子様たちに人気のブースが町なかに配置された「湯の街たっぷり体験」。湯本駅の体験型イベントなど盛りだくさん。

9時45分からクラップスチアリーディングの演目を皮切りに、湯本1小、湯本1中、磐崎中、いわき湯本高校の合唱や吹奏楽ステージの他、まこと幼稚園やさかえ保育園の園児、フラ女将をはじめとしたフラ団体など、世代を超えて集う町なかの学園祭。第8回湯の街フラふらり〜も同日から開催です。

実行委員会事務局(いわき商工会議所常磐支所内)
いわき市常磐湯本町天王崎33-1
電話 0246-43-2757



第8回 燃料電池教室が開催されました

9月30日(土)10月1日(日)の2日間、東洋システム株式会社で『燃料電池教室』が開催されました。

同教室は次世代を担う小学生に水素社会を身近に感じてもらうことを目的として、今回で8回目となり、いわき市内の小学生が約200人参加し、トヨタの『MIRAI』で採用している次世代エネルギー『水素』を動力とした燃料電池の仕組みなどを学び、燃料電池を一人ひとりが楽しみながら作りました。

二酸化炭素を全く出さず、水しか排出しない究極のエコカーであることや、カーボンニュートラルの実現に向けたSDGs達成に貢献する水素で走るクルマであることを学ぶ機会になりました。



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

※画像はあくまでイメージでの内容の仕入れ状況で内容が多少異なる場合がございます。

ウインターアレンジ
~ヒムロスキのリース~
開講期間: 11月20日(月)~12月2日(土) ※日・祝日除く
参加費: ¥6,000(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います。

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

2023. 11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
11/1(水) 11/12(日)

9:30~17:00 9:30~11:30
13:00~16:00

※献血バス1台、400mlのみ受け付け
※日・時間: 諸事情により変更になる場合がございます

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食料品/日用品売場 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

La・暮らす編集室ライター体験

内郷第一中学校の3年生7名にガス衣類乾燥機の取材・記事執筆体験をして、取材対象の特徴を限られた文字数でまとめ、読者に伝えることを学んでもらいました。

[中学生記者Bさん]
乾太くんは、ふわふわに乾いたり、シワができなかつたり良いところがたくさんあります。外干しの方が良いと感じますが、花粉やダニなど取り雨の日でも乾燥できます。時短もできるし外干しのようなクオリティーです。

[中学生記者Aさん]
ガス衣類乾燥機の「乾太くん」は、洗濯物が1時間で乾き、一回のガス料金が100円程度でとても経済的な乾燥機です。さらに生乾き臭を99.9%除去してくれたり、新しいタオルと同じくらいふわふわ仕上がります。STANDARDTYPEは3kg12万円、5kg 15万6750円、8kg 19万3490円の3種類あります。とてもふわふわで、触り心地の良いタオルや衣服に仕上げたい方におすすめです。ぜひ一家に一台どうでしょうか。

[中学生記者Cさん]
早く安く乾く乾太くん。生乾き臭や布ぼこりがしっかりとれてコインランドリーいらず!洗濯機で洗濯して乾かすと半日かかる作業が1~2時間で終わります。雨が続き時期でも問題なく乾かせます。嫌な臭いもせず、天日干しと比べて手触りもふわふわです。さらに花粉やダニなどを除去する効果があります。

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

ガスだからおいしい

料理教室

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。

【参加者募集! 申込み用二次元コードからお申込みください。】
【小学生以上のお子様のご参加も大歓迎!】
※感染症対策のため、当日作ったものはお持ち帰りいただきます。
※厳正な抽選の結果、当選者の方にはメールでご案内させていただきます。

12月13日(※) 14:00~16:00
サンタとクリスマスツリーの飾り巻き
講師: 横田 三佐江 先生
定員: 6名
参加費: 1,000円/人

12月14日(※) 10:00~12:00
クリスマスパーティーメニュー
講師: 寺田 祐貴 先生
定員: 4名
参加費: 1,500円/人

会場: **ガスワンキッチン スタジオ SOL** 常磐共同ガス 相双営業所
会場: **Luna** ガスワンキッチン スタジオ ルナ 常磐共同ガス 小名浜営業所

11/30(木) 締切
申込み用二次元コード

いわき中央警察署だより



11 今月のテーマ

被害者の二次的被害

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。

警察では犯罪被害者に対して、物理的な被害だけでなく精神的な苦痛や経済的な困難にも配慮し、彼らの支援を行う取り組みを行っています。犯罪に巻き込まれた方々は、直接的な被害だけでなく、その後のストレスや治療費、職を失うなど様々な問題に直面します。これらの問題を「二次的被害」といいます。

被害者支援

被害者の治療や心のケア、医療費の負担軽減などを提供し、被害者とその家族をサポートします。福島県警察は「被害者に優しいふくしまの風運動」という取り組みを進めており、事件や事故が他人事ではなく、誰もが被害者になり得

ることを意識し、地域社会全体で被害者を支える大切さを伝えています。

学校では「命の大切さを学ぶ授業」や被害者遺族の講演、命の大切さを考える活動などを通じて若い世代にも啓発し、地域や職場で行われる交通教室や研修会では、警察職員が被害者遺族の手記を朗読し、被害者支援の必要性や重要性を伝えています。

行政機関と連携支援

警察は、公益社団法人 ふくしま被害者支援センターと連携しながら、犯罪被害者やそのご家族の皆様方の苦しみや悲しみの早期軽減・回復を図るお手伝いをします。このセンターは、被害者の早期支援を目的とした非営利法人で、福島県内唯一の「犯罪被害者等早期援助団体」として認定されています。県警とともに被害者支援を行い、被害者が再び平穏な生活を送ることができるようサポートしています。

支援型自動販売機

支援型自動販売機で清涼飲料水を購入すると、売上の一部が、ふくしま犯罪被害者支援センター全国被害者支援ネットワーク等への募金となりその活動を支えます。

県内の各警察署や民間企業、自治体に設置されています。この趣旨に賛同し新規設置、または切り替えしていただける事業所・団体様を広く募集しています。ぜひご協力をお願いいたします。

【寄付型被害者支援自動販売機に関するお問い合わせ】
TEL.FAX 024-533-7830



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 30分



缶詰でカンタン♪ サバとキノコの和風パスタ

happy recipe #079



【材料(2人分)】

- サバ缶 1缶
- パスタ 2束
- シイタケ 5個
- マイタケ 1パック
- キャベツ 1/4個
- ニンニク 1片
- 鷹の爪(輪切り) 適量
- オリーブオイル 30ml
- めんつゆ(濃縮) 40ml
- ケッパー 7g



【作り方】

- シイタケは薄切りに、マイタケは小房に分ける。キャベツはざく切りにする。
- ニンニクはみじん切りにする。
- 鍋にお湯を沸かし、パスタを表示時間より1分ほど短く茹で、水気を切る。
- フライパンにオリーブオイル、鷹の爪、②を入れ香りが立つまで弱火で炒める。
- ④に①、サバ缶、めんつゆを入れ、中火で炒める。③を加えて混ぜ合わせ、水気がとぶまで炒める。
- 器に盛り付け、ケッパーをのせる。

★おまけレシピ★ カボチャのいとこ煮



【材料(2人分)】

- カボチャ 350g
- ゆであずき 100g
- 片栗粉 小さじ1
- 〈A〉
- しょうゆ 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 水 1カップ

カボチャ選びのポイント

- 皮の色が濃い緑色で皮が固く、爪を立ててもへこまないもの
- 形が左右対称で重量感がある
- へたの周りがくぼんでいたり、ひびが入っていたり、乾燥しているもの
- 地面に接していた部分が黄色であれば、中も黄色であっさり味、オレンジであれば、ホクホクした味
- 種がしっかりと詰まっっていて、果肉の色が鮮やかなもの

【作り方】

- カボチャは種とわたを取り除き、3cm角に切り皮をとるところをむく。
- 鍋に〈A〉を入れて沸騰したらカボチャを並べ入れ、ふたをして15分ほどやわらかくなるまで煮る。
- 別の鍋に②の煮汁1/4カップを入れてゆであずきを加え、水小さじ2で片栗粉を溶きながら加えとろみをつける。
- 器に盛りつけ、ゆであずきをかける。

豆知識

サバ缶は美容と健康に欠かせない栄養が豊富です。魚の缶詰は骨や皮、血合いを含み、この部分に栄養が詰まっています。生魚を調理するとこれらを捨てがちですが、缶詰ならそのまま食べられ、より多くの栄養が摂取できます。また、缶詰は加熱後に密封されているため、栄養が逃げません。サバ缶にはカルシウム、DHA、EPAの3つの栄養素が特に豊富で、健康と美容に役立つ重要な要素です。忙しい生活において、手軽に長期保存できるサバ缶は最適な食品といえます。



YouTubeで料理の裏ワザ動画を公開中!



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

雨天開催

11/10(金)・11/12(日)

※10日は10:00~16:00まで
ガス器具・リフォームの展示販売のみ

会場 常磐共同ガス本社構内

①から④の駐車場から無料送迎バス運行

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

会場付近の路上駐車は絶対におやめください

- ①常磐パッケージ様 《100台》
 - ②湯本3中 《100台》
 - ③石炭化石館ほるる 《80台》
 - ④旧マルト浅貝店 《100台》
 - ⑤湯本2小 《200台》
- 当社会場内は思いやり駐車場専用です
11/10(金)は当社会場内駐車場のみとなります

スペシャル BINGO 大会

豪華景品盛りだくさん!!

あのゲーム機の第5世代や
あの人気家電や
あの電動自転車まで

ビンゴカードは開始前にステージ付近でスタッフより配布します

11日(土) 9:40~15:30~

12日(日) 9:40~14:30~

1日2回開催

キッチンカーや各店自慢の味を食べ比べ
子ども大人も楽しめる

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

趣向を凝らしたお楽しみ



最新の情報はホームページをご覧ください