

La 暮らし

-ら・くらす-

12
December.2023
Vol.087
TAKE FREE
2023年12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 39,000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。

今月の特集テーマ

大そうじ

index

- P1~3 我が家に幸せを呼び込むアレを徹底解説
- P4 Enjoy Exercise
- P5 健康カレンダー Healthy Action
いわき市医師会から皆様へ
- 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！

Facebook Twitter YouTube

【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

我が家に幸せを呼び込むアレを徹底解説



早いもので2023年も残すところあと1ヶ月。借侶（師）も走る、師走です。仕事のみならず、年賀状を書いたり、新年を迎える準備を進めたりと、とにかく12月は慌ただしい！そんなみなさんのために少しでもお役に立てればということで、今月号は『大そうじ』をテーマに選んでみました。

そうじ好きの筆者が提案する「楽しむ大そうじ術」にくわえて、おそうじのプロフェッショナルにもとっておきのお話を伺うことができました。やらなければならぬのはわかっていますが、なかなか気分が乗らない方。毎年のように意気込むものの、途中で息切れしてしまう方。ぜひ本誌を片手に実践し、楽しみつつ効率的に済ませてしまいたいです！

『おそうじリスト表』を使うべし！

大そうじは、『いきなり始めないこと』が重要です。思いつきで始めてしまうと

おそうじリスト表 (参考)

おそうじを行う場所の間取りや設備に合わせて書き換えてください。

場所	優先順位	実施日
仏壇・神棚		
壁・天井・照明器具		
換気扇・エアコン		
水回り (キッチン・トイレ・洗面所・風呂)		
窓ガラス・鏡		
収納スペース (押入・クローゼット・タンスなど)		
家電 (洗濯機・冷蔵庫・オーブンなど)		
床 (フローリング・カーペット・畳)		
玄関		
その他 ()		

最大のポイントは、『ムリをしない』こと！そのためにも、まずは優先順位を決めることから始めましょう。1日で一気に終わらせるのはかなりしんどいので、2

「飽きた」…といった途中離脱につながるかねません。まずやるべきは、タスクの整理＆優先順位づけです。すぐに取りかかれるように『おそうじリスト表』を用意しましたので、ぜひご活用ください。

大そうじで、
幸せをつかむ

年末に大そうじを行う風習ができたのは、江戸時代のこと。江戸城のへすす払いが由来といわれています。

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】900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】900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。

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

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、駐車場粗ゴミ拾い等。

スーパー内清掃/神谷
【勤務時間】7:00~9:30(休憩なし)
【月間稼働】15~18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

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、駐車場粗ゴミ拾い等。

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



す。囲炉裏があつた時代です。すから、家中にへすすたまるわけです。これをきれいに取り払い、新年の神様である『年神様』を迎えたい。江戸城では、このすす払いを鬼宿日(きしゆくにち)と呼ばれる大変縁起の良い日。12月13日に行っていたようで、それが一般庶民にまで広まっていったのだとか。

家の汚れを払って清めることで、年神様がたくさんの幸せを授けてくれるという言い伝えから、神社仏閣では今でも12月13日に大掃除を行うところが多いようです。大掃除とは、物理的な清潔さを手に入れるだけでなく、家に幸せを呼ぶための大切な伝統文化なのです。

健康被害から身を守るための大掃除

『大掃除は幸せを呼ぶ』という言い伝えは、単なる古伝ではなく、実際に多くの利点をもたらしてくれます。たとえば、健康面への好影響がそのひとつ。年末の大掃除は、新年を迎えるにあたり自分自身や家族の健康を守る土台づくりになる、といった過言ではありません。では、大掃除をする事で我々の健康にどんな影響があるのでしょうか？

アレルギー源の除去

大掃除は家中のほこり、

花粉、ダニの糞・死骸を取りのぞく良い機会です。アレルギー症状の軽減につながり、健康で快適な居住空間が手に入ります。

感染症の予防

キッチンやバスルームなど菌が繁殖しやすい場所を清潔に保つことで、食中毒や感染症の拡散を防ぎます。

ストレスの軽減

乱雑な環境は無意識のうちストレスを増加させる要因になるもの。居住空間を清潔に保つことで、心の健康にもプラスの影響を及ぼします。

睡眠の向上

清潔な環境で眠ることで、睡眠の質も変わります。寝具はもちろん、寝室そのものを清潔に保ち、快適な睡眠環境をつくりあげましょう。



適度な運動にも

大掃除には「運動」としての要素も。高所のそうじ、窓ふき、家具の移動：

など体を動かす作業を通じて、身体的な健康にも寄与します。

おそうじのプロがノウハウを伝授！

さて、ここからはいよいよ実践編です！おそうじの方法をレクチャーしてくださるのには、総合清掃業を営む常光サービス株式会社の業務部 定期管理係 主任の今野輔(こんの たすく)さんです。普段のおそうじにも役立つ具体的なコツを教えてくださいました。



「水回り」のおそうじのポイントから教えてください。

水回り(特に洗面所や浴室)で一番気になることといえば…水垢ではないでしょうか。水垢の跡が白くなる、アレですね。水垢が発生する一番の原因は、水滴をそのままにしておくことです。なので、水分をこまめに拭くこと、これがポイントです。『使い終わったら乾いたタオルで水分を拭き取る』を習慣化すると、面倒ごとがひとつ減るはず。今年の大掃除を機に、始めてみてはいかがでしょうか。

水垢を落とす方法

コップ1杯の水にホームセンターで売っているクエン酸を小さじ1杯程度入れて溶かす、水垢が気になる場所へ霧吹き等で吹きかけて数10分間つけ置き(吹きかけた場所をラップで覆うのもgood)、その後スポンジで水垢をこすって落とす。水垢が落ちなかつたら繰り返す。鏡面の水垢を落とす場合は傷つけないように水を含んだスポンジで軽くこす。

「キッチン」の換気扇も、おそうじが大変です。

換気扇のおそうじですが、ひとつ注意点がありません。油で汚れたファンを取り外して自分で洗おうとする方がいますが…この方法はおすすめしません。ファンを外すことはできても、元に戻す際に壊れてしまうことがあるからです。ファンの汚れが気になる場合は、プロに任せるのが賢明ですね。一方、フィルターと整流板の



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

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

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

医療法人 清風会
吉成内科
理事長・院長 吉成 毅
日本ヘリコバクター学会認定医
診療科目/内科・消化器科・呼吸器科

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

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
訪問診療
医和生会 居宅介護支援事業所 ☎21-5596

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
14:00~17:30
往診 予約接種
休診日 火曜・木曜午後/土曜/日曜/祝祭日

おそうじは、家庭でもできます。ドラッグストアなどで購入できる弱アルカリ性洗剤をスポンジにつけて汚れの部分をごすれば、きれいなサッパリです。

—リビングのおそうじにもポイントはありますか？

リビングは人が一番動く場所なので、へほこり」があらゆるところに付着します。特にフローリングやじゅうたんですね。ほこりは床に溜まりやすいので、掃除機などで頻繁におそうじするのがベストです。大そうじの日には、普段あまり手をつけられていない場所（壁、照明、棚、テレビまわりなど）を重点的にやるとよいでしょう。

—玄関も忘れがちになりませんか？

玄関は土砂・ほこり・花粉などが屋外から持ち込まれる場所ですから、忘れてはなりません。床面はほうきや掃除機を使い、ドアとドアノブは水拭き&乾拭きを。土砂やほこりが溜まりやすくニオイも発生しやすい下駄箱は、たまに扉を開けて風通しをよくしておくことがポイントです。除湿剤や消臭剤も、カビやニオイの防止には効果的です。

—最後に一言メッセージを！

大そうじももちろん大事ですが、日ごろからこまめにおそうじをしておくことで、年末の負担は減ります。換

気扇のところでも述べたように、ご家庭では手に負えないおそうじもあり、そんなときにはプロに相談するのもひとつの手です。ハウスクリーニングのことでお困りごとがありましたら、ぜひ常光サービスへご相談ください！

家も心もスッキリと断捨離のススメ

年末の大そうじは、断捨離をする絶好の機会でもあります。古い衣服、使わない家電、不要な書類、押し入れに眠る思い出の品：など、時間の経過とともに物があふれ、居住スペースを占拠。これが精神的な負担にもなりえます。物を思いきって手放すことで、部屋が片付くだけでなく、心まで軽くなるものです。『1年間使わなかったものは処分する！』などと自分なりにルールを決めて、少しずつ始めてみませんか？

断捨離の4ステップ

【1】ターゲットを決める

まず、どの部屋のどの

領域に手をつけるか決めましょう。寝室のクローゼット、書斎のデスク、キッチン、棚など、ムリをせず一つひとつ取り組むとよいです。

【2】分類する

物を二つずつ取り出し、カテゴリー分けします。たとえば、①今後使うもの、②使わないが絶対に捨てられないもの、③もう使わないもの：の3つにとりあえず区分してみましょう。

【3】決断する

『③もう使わないもの』に区分した物について、一つずつ処分の可否を検討します。ポイントは、思い切りと覚悟。『写真を撮って手放す』という方法もひとつの手です。

【4】整頓する

整頓は、『①今後も使うもの』を手前（取りやすい場所）に、『②使わないが絶対に捨てられないもの』を奥に、が基本です。こうすることで、使い勝手も向上します。

大そうじは、楽しむもの！

それでも『大そうじは大変なイベント』『できるだけやりたくない』...などと思っている方いませんか？逆に、『完ぺきを求めてムリしてやった結果、疲労とストレスだけが残った』：なんて苦い思い出がある方もいるはず。本誌が提案したいのは、『大そうじは、楽しむもの！』という考えです。

楽しいなんて言われても：という方のために、取り組み方のアイデアをご紹介します。

◎家族や仲間を巻き込む

大そうじはぜひ複数名で行いましょう！家族はもちろん、仕事仲間や友人にも協力を仰ぎ大人数で行うことで、笑顔も増え、想像以上にはかどります。

◎楽しみをつくる

たとえば、『好きな音楽を流しながらやる』『お気に入りのおやつを用意しておく』『夕食を奮発する』：など、少しの工夫で大そうじの日も楽しみな日になります。

◎タイマーを活用する

おすすめは、作業25分→休憩5分を交互に繰り返す進め方です。メリハリをつけることで、集中力が長続きします。

◎不要品をお金に変える

不要品をただ廃棄するのはもったいないので、ぜひ「買取」に出しましょう。リサイクルショップに持参したり、フリマアプリやネットオークションで販売したりすることで、思いもよらぬ買取価格がつくことも。



◎配置替えをする

単におそうじだけをするのではなく、せっかくなので配置替えもしませんか？気分転換にもなり、暮らしそのものが楽しくなりますよ。



大そうじのポイントとは、家全体を「大体きれいにすること」かなと考えます。

細かい汚れを完ぺきに落とすことに1時間かけるよりも、その1時間を使って別の部屋のおそうじを済ませたほうが、全体的にきれいになるとおもいませんか？

大切なのは、『ムリをせず、完ぺきを求めない』ことです。年に一度のイベントですから、ぜひ楽しみながら取り組み、明るい年の瀬を迎えましょう！



今回取材にご協力いただいた常光サービス株式会社様は、福島県いわき市に本社を置く総合ビルメンテナンス会社です。総合清掃設備管理、警備保安・廃棄物収集運搬処理・害虫駆除・受付案内など建物の用途を問わずお客様のニーズに合わせたサービス提供を行っております。

今後も地域に密着しながら「快適環境創造企業」を目指すために、プロとして働いてみたい方、地元に貢献したい方の採用を積極的に行っていくそうです。最新の採用情報はこちらから→



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
ガラスドームアレンジ ~クリスマスツリー~
青山ガーデンフラワー
電話 0246-34-8783

2023.12月
イオンいわき店献血キャンペーン
献血キャンペーン
12/10日 12/29日
AEON イオンいわき店

医療法人 そえだ医院
内科・外科・小児科・アレルギー科・皮膚科
(0246)68-6155
いわき市常磐湯本町吹谷55-1

織内スパ
ディサービス
湯本温泉 源泉かけ流し
織内医院
電話 44-1133



わずか40分で、救える命があります。

献血バススケジュール

※400mL献血のみ受付

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

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

お問合せ

福島県赤十字血液センター いわき出張所

0246-29-5624

献血受付日 毎週火・木・土曜日(祝祭日含む)

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

12/3 日	10:00~11:30 13:00~16:00	鹿島ショッピングセンター
10 日	9:30~16:30	イオンいわき店
13 水	10:00~11:30 13:00~16:30	いわき市役所
17 日	10:00~11:30 13:00~16:00	鹿島ショッピングセンター

20 水	9:00~11:30	小名浜支所
24 日	11:30~16:00	イオンモールいわき小名浜 2Fマリコート
27 水	9:00~11:00	いわき市保健所
	14:30~16:30	県いわき合同庁舎
29 金	9:30~11:30 13:00~16:00	イオンいわき店

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身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/1/15、2/19、3/11 ※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 【体側ストレッチ】

- ①両手でタオルの両端をしっかりと握り、腕を伸ばしたままゆっくりと頭の上に引き上げる。
- ②倒していく方の手を引っ張りながら身体を横に倒す。
- ③タオルが緩まないように元に戻す。
- ④反対側も同様に行う。
- ⑤これを数回繰り返し行う。



B 【肩甲骨ストレッチ】

- ①両手でタオルの両端をしっかりと握り、腕を伸ばしたままゆっくりと頭の上に引き上げる。
- ②頭を下げずに正面を向いたままゆっくりと腕を肩まで下ろす。
- ③ダンベルを持っているイメージで、もう一度持ち上げる。
- ④これを5回程度繰り返し行う。



C 【二の腕ストレッチ】

- ①身体の後ろ側でタオルの両端を両手でしっかりと握り、ゆっくりと引き上げる。
- ②腕があげられる位置で数秒キープする。(可動域は個人差があるので無理ない範囲で)
- ③ゆっくりとおろす。
- ④これを5回ほど繰り返し行います。



オンラインショップのご案内

大切な方へ贈るなら妥協を許さない美味しさへのこだわり《美味一膳》

美味一膳のかまぼこは、厳選素材・手づくりにこだわり抜いた、夕月が誇る逸品です。大切な方へのご贈答品として、皆さまにお選びいただいております。



ギフトセット
万福(まんぷく) 5,140円(税込)

- 【セット内容】
こてまり×1袋
珍味かまぼこ(ほたて・かに)×各1
やなぎっこ×3
笹かまぼこ(吉次)×3
花小町(海老・帆立)×各1
揚げかまぼこ(ぶれーん・ちーず・やさい)×各1
本ずわい蟹を贅沢に使った珍味かまぼこや、手毬寿司をイメージしたこてまりなど、厳選素材と職人の技を融合させた詰め合わせセットです。



ギフトセット
円満(えんまん) 3,500円(税込)

- 【セット内容】
海香(たこねぎ・つぶ貝青のり)×各1
やなぎっこ×2
竹ちくわ(ぶれーん・柚子)×各1
笹かまぼこ(吉次)×2
花小町(海老・帆立)×各1
揚げかまぼこ(ぶれーん・ちーず・やさい)×各1
蒸し板かまぼこ、揚げ物、笹かまぼこ、竹ちくわなど、種類豊富な詰め合わせセットです。



ギフトセット
福德(ふくとく) 4,450円(税込)

- 【セット内容】
珍味かまぼこ(ほたて・かに)×各1
やなぎっこ×3
竹ちくわ(柚子・生姜)×各1
笹かまぼこ(吉次)×2
揚げかまぼこ(ぶれーん・ちーず・やさい・紅生姜)×各1
珍味かまぼこも楽しめる、当店人気のかまぼこ詰め合わせセットです。



ギフトセット
豊楽(ほうらく) 3,000円(税込)

- 【セット内容】
海香(たこねぎ・つぶ貝青のり)×各1
やなぎっこ×3
笹かまぼこ(吉次)×2
花小町(海老・帆立)×各1
揚げかまぼこ(ぶれーん・ちーず・やさい・紅生姜)×各1
贈答用として手軽にご利用できる、リーズナブルながら満足度の高いかまぼこ詰め合わせセットです。



初めての方限定セット
お試しセット 3,000円(税込)

この商品は、当オンラインショップを初めてご利用の方限定です。単品でのご購入よりお得な価格になっております。

- 【セット内容】
やなぎっこ×2
揚げかまぼこ(ぶれーん・ちーず・やさい・紅生姜)×各2
竹ちくわ(ぶれーん・うに)×各1
笹かまぼこ×2

美味一膳オンラインショップ

<https://bimi-ichizen.com/>



夕月

▼店頭でのご購入もできます
福島県いわき市泉町滝尻字松原 55
0246-75-0501
営業時間/9:30 ~ 17:00
電話受付時間/9:30 ~ 17:00(水曜定休)



今月のテーマ
クリスマスに贈る文房具

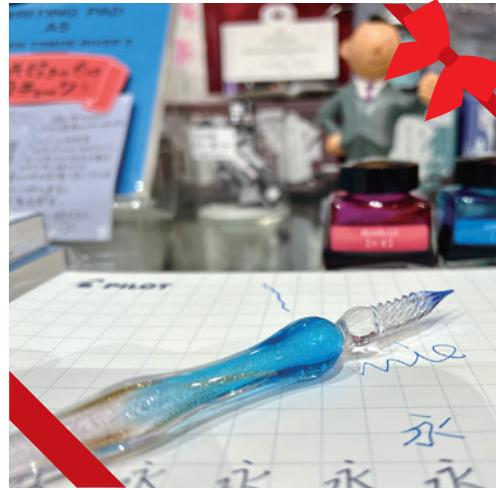
実用的でビジネスでも使える文房具が、大人世代の方へのクリスマスギフトとして注目を集めています。この記事では、おすすめの商品やおすすめの文房具、最近話題の商品やおすすめの文房具などをパピルスさんにご紹介いたします。

ガラスペン Glass Pens

筆記体験で心に残るプレゼント。高品質かつ洗練されたデザイン。「ガラスペン」。最大の魅力は今まで経験したことのない書き心地です。滑らかで流れるような文字を描くことができ、ガラスの軽やかな質感は手に馴染み、特製のインクとの相性も抜群で、とにかく文字が美しく映えます。

ペン先をインクに浸しながら使用する「つけペン」の一種です。ペン全体がガラスでできていて、毛細管現象が利用されているのが最大の特徴です。毛細管現象とは、溝の細工がされたペン先を液体（インク）の中に入れると、液体が上下する物理法則のことです。ガラスならではの美しさ

とおしゃれなインク瓶とが相まって、インテリアとしても楽しめます。また、ペン内部でインクの入れ替えをする必要がないので、ペン先につけるインクを変えれば、1本のペンで複数の色が使えます。



万年筆との違いは、ガラスペンと万年筆は同じ「つけペン」ですが、万年筆はインクを本体内部に入れて使うのが主流です。万年筆は金属・ステンレスで作られているのに対し、ペン先までガラスなので金属と違って錆びることはなく、使うたびにこまめな洗浄も必要ありません。簡単に水分を含んだティッシュで拭き取るだけで簡単にお手入れできます。

手づくりのガラスペンから、初心者の方におすすめのリーズナブルな価格のものまで取り揃えています。店頭でお声掛けいただければ気になるペンとインクをお試しいただけます。大切な方への感謝の気持ちを込めて、ぜひこのガラスペンを贈られてはいかがでしょうかでしょう。

マネーバンク 貯金箱

北欧風の温かみとほっこり感を味わえる木彫調のマネーバンクは、お部屋に癒しをプラスするインテリアとして溶け込みます。北欧の伝統的な工芸品にインスパイアされており、細部にまでこだわった手の込んだ彫刻が施されています。自然な木の風合いと温かみが、空間に心地よ

く、お部屋に取り入れることでくろぎを演出します。

単なる飾りではなく実用性も兼ね備えています。しっかりとした木製の構造で頑丈に作られており安全に保管されます。取り外し可能な底部分があるため、貯金が溜まった時にもスムーズに取り出すことができます。癒しを演出しながら、同時にお金を貯めるための道具としても活用できます。

店頭には、このほかにもおしゃれで可愛い商品を多数取り扱っています。



筆記用具など

上質で使い心地の良い筆記用具を多数ご用意しておりますので、実際に手にとってお選びいただけます。例えば、シンプルで洗練されたデザインの万年筆は、書く喜びをさらに高めてくれます。そのほかにも皮ペンのケース、手帳やノートセットは、新しい年を迎えるにあたって最適ですね。贈り物に添えるカードもお忘れなく。手書きのメッセージは、相手に特

別な気持ちを伝える最良の方法です。クリスマスシーズンのカードも豊富に取り揃えております。



文房具は日常生活に役立つだけでなく、心温まるプレゼントとしても最適ですね。

大切な人へ心に残る贈り物を届け、新しい年へのスタートを素敵に演出してみてくださいいかがでしょうか。

有限会社 渡辺文具店(パピルス)

いわき市常磐下船尾古内296
電話 0246432440

パピルスをご利用頂きまして誠にありがとうございます。2024年も変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

2024年1月2、3日に初売りイベントを開催いたします。

福袋¥3,000〜など、お買い得な商品を多数ご用意し皆さまのお越しをスタッフ一同心よりお待ちしております。



ホームページ



Instagram

IWAKI.PAPIRUS

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。

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。

今月の読者プレゼント



スタリオン製 ロングタオル 2枚組 5名様

やわらかいダブルガーゼのロングフェイスタオル。通常のフェイスタオルより約20cm長いので、スポーツタオルとしても使えます。

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12月27日(水)

●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1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



諦めていた革製品が蘇る、ふく屋のSDG's

バッグ、財布、靴、ジャケットなどの革製品は、どんなに大切に使用していても使用頻度や年数によって傷みや色褪せが出てしまいます。

『きものと帯ふく屋』では、持続可能な社会を目指すSDG'sの観点から、革製品のリフォームを受け付けています。色の染め直し、金具の交換、内袋の張替え、革の変色やシミなどの悩みにも対応可。ご相談、見積りは無料ですので、ご自宅で眠っている革製品があれば、まずは相談されてみてはいかがでしょうか。



きものと帯ふく屋

本店:いわき市常磐上湯長谷町釜ノ前73-1

電話 0246-43-0296(火・水定休)

ラトブ店:いわき市平田町120ラトブ2F

第8回湯の街フラふらり~開催中

湯本の魅力を身近に感じてもらうと「第8回湯の街フラふらり~」が開催中です(12月24日~1月8日を除く)。

日帰り入浴専用チケットも付いたお得な5枚綴りのチケットを旅館組合事務局、商工会議所常磐支所、一部の参加店舗にて税込3,500円で販売。今年は湯本、内郷、泉の参加店舗54軒と旅館10軒で使用できます。チケット専用のお得なメニューを提供する飲食店などもあり、温泉に入った後、街に出て軽く一杯いかがですか。お土産の購入やテイクアウトなどにも使えます。

この機会に、酔いどれ散歩で新たな風景を探索「フラぶら体験」してみませんか?



湯の街学園祭実行委員会

(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

編集後記的「まとめ」のコラム

VOL.29

「思い出を断捨離」

先日、押し入れの中で眠っていた息子の五月飾りの兜を処分しました。はじめは処分場に持ち込むことも考えましたが、一つ一つはそんなに大きなものでもないので解体すれば家庭ごみに出せると気づき作業開始。まずは櫃(ひつ)を金槌とマイナスドライバーを使い、縁金具と木材に分別。続いて兜本体の金属部分から紐や布を取り外していきましました。20年前の初節句のお祝いから今日までの成長を思い出し、感慨にふけながら部品を外す作業に没頭。気が付いたら数時間経過していました。今回これらを処分して出来た押し入れのスペースには、これから新たな家族の思い出が詰め込まれ、そうして家族の歴史が積み重ねられていくものなんだな、と実感しました。《K》

おすすめ 日替わり定食 ¥950
(定食の内容は店舗にてご確認ください)

石焼ピザパセット ¥900	レバニラ定食 ¥850
からあげ定食 ¥700	ミックスフライ定食 ¥700
ならば亭カレー ¥500	玉子かけご飯 玉子かけ焼肉 ¥500

※ライスおかわり出来ます
※表示価格は税込み価格です
※メニュー内容は、仕入状況などにより変更する場合があります

La・暮らすスタッフおすすめ

食べ応え抜群! 焼肉専門店のランチメニュー

楢葉町の笑みふるのタウン内にある「ならば亭」は、平日のランチ定食がお得です! 大人気の日替わり定食(950円)のほか、からあげ定食(700円)、ならば亭カレー(500円)など品数豊富です。低価格なのにボリューム満点で食べ応えがあるので、男性の方にもオススメです。季節限定メニューもお見逃しなく。

楢葉ホルモン・焼肉 ならば亭
楢葉町大字北田字中満256-4
営業時間/11:30~14:00 (L.O.13:30)
定休日/月曜日
電話/0240-23-7116

La・暮らすスタッフおすすめ

バリエーション豊富! 温菓子屋のクリスマスケーキ

湯本町にあるCakeshop温菓子屋「2023年のクリスマスケーキ」の予約受付が始まりました。王道のデコレーションケーキ(4号/¥3,700~)生チョコケーキ(5号/¥4,700)アソートケーキ(¥5,000)が販売されます。他にも小物のケーキと一緒に楽しめるピザなど様々な味わいを楽しめます。数量限定の商品もあるのでご注文はお早めに!

Cakeshop温菓子屋
常磐湯本町下浅貝94-2-5
営業時間/10:00~18:00
定休日/火曜日、第二水曜日
電話/0246-85-5319
FAX/0246-88-7366

〈予約方法〉InstagramのDM、公式LINE、電話、FAX、店頭

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。

1月30日(火) 9:00~12:00
新春! 開運和菓子
講師:しら石 白石先生
定員:8名
参加費:1,000円/人

2月9日(金) 10:00~12:00
バレンタインメニュー(ティラミス)
講師:いわきチョコレート
定員:4名
参加費:1,000円/人

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) 申込み用二次元コード

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) 申込み用二次元コード

IWAKI UNIVERSAL マルシェ を巡る

今回のお店 **いわき学園**

東日本国際大学 健康福祉学部 学生リポーターが、福祉の学びを通して出会った、いわき市内の魅力あるお店を紹介するコーナーです。

今回のリポーター
りんか 凜香 さん
すみれ 澄玲 さん

このコーナーは「いわきユニバーサルマルシェ」のウェブサイトとの共同企画です。

パンやクッキー、納豆など様々な商品を展開している「いわき学園」さん。今回の取材では、いわき学園さんが作っている商品のこだわりや利用者さんの何を大切にしているのかについてお話を伺いました。

いわき学園さんでは様々な商品を、一つひとつ丁寧に手作りをしています。利用者さんができることを大切に、一人ひとりが得意なことをさらに引き伸ばせるよう、商品の製造にあたりています。

和気あいあいとした雰囲気の中、作業されている様子も見学させていただきました。ある利用者の方が、「みんなが一緒に協力しながら作業することが楽しい」と笑顔で私たちに話してくださいました。

今ある商品の他にも、季節のメニューを考案したり、注文が入り次第作るものなど、隠れ商品も多数あり、道の駅や病院の売店、マルトなどで販売しています。ぜひ手に取ってみてください。

みそラスク **ソルトクッキー**

いわき中央警察署だより



12 今月のテーマ

年末年始の交通事故防止

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。

年末年始の期間において、交通事故を未然に防ぐためには、飲酒と運転に対する意識が求められます。警察交通課からお伝えしたいことは、「飲んだら乗らない、乗るなら飲まない・飲ませない」という大切なルールを守ることの重要性についてです。

飲酒運転は単なる法律違反だけでなく、その危険性は家族の平穏や他者の生命にも関わります。運転免許を失うだけでなく、悲惨な交通事故の引き金になる可能性があるため、絶対に避けなければなりません。

自分が飲酒運転をしない場合でも関連する罪と処罰について紹介します。

1.車を貸して運転させた場合(車両等提供罪)

飲酒した友人や家族に車を貸すことは、その運転者とともに法的な責任を問われる可能性があります。悲劇を防ぐためには、身近な人に対しても飲酒運転を阻止する責任があります。

2.運転する人に酒を飲ませた場合(酒類提供罪)

飲み会やイベントで、運転する予定の人に酒を勧めることは法的に問題があります。他者に対しても配慮し、飲酒と運転の同時実施を避けるよう心がけましょう。

3.飲酒した人の運転する車に同乗した場合(同乗罪)

飲酒したドライバーに同乗することも、法的に問題があります。事故が発生した場合、同乗者も運転者とともに法的な責任を負います。危険な状況に身を置かないようにしましょう。

「交通事故防止県民総ぐるみ運動」が令和5年12月10日から令和6年1月7日までの29日間実施されます。

<運転手>

夕暮れ時には早めのライト点灯と上向きライトの利用を促し、速度を抑え、前をよく見て運転に

集中しましょう。また、車を運転する際は全員がシートベルトを正しく締め、小さなお子さんにはチャイルドシートを使用しましょう。

<歩行者>

横断歩道がある場合は横断歩道を渡り、横断する際には手を上げるなどの意思表示を行い、横断前や横断中には周りの安全を確認するように呼びかけています。夜間外出する際は、明るい色の服装や足元や手首などにも夜光反射材をつけたり、懐中電灯の活用を奨励しています。

県民総ぐるみで協力して交通事故の防止に努め、安全で幸せな年末年始を迎えましょう。

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



happy
recipe
#080

あっさりとした味付け 塩麻婆豆腐麺



【材料(2人分)】

- 豆腐 …………… 1丁
- 鶏ひき肉 …………… 50g
- 中華麺 …………… 2玉
- ショウガ …………… 1片
- ニラ …………… 4本
- 長ネギ …………… 1/4本
- ニンニク …………… 1片
- 塩コショウ …………… 少々
- 水溶き片栗粉 …………… 少々
- ラー油 …………… お好み
- 粉山椒 …………… お好み
- 〈A〉
- 酒 …………… 大さじ2
- 塩 …………… 大さじ1/2
- お湯 …………… 100~120ml
- 鶏ガラスープ(顆粒) …… 小さじ1

【下準備】

- ①豆腐はキッチンペーパーなどで包み水気を切り、一口大の大きさに切る。
- ②ショウガは皮を剥きみじん切りに、ニラ、長ネギ、ニンニクもみじん切りにする。

【作り方】

- ①フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、②を炒める。香りがたってきたら鶏ひき肉と塩コショウを加えてポロポロになるまで炒める。
- ②鍋にお湯を沸かし、沸騰したら中華麺を入れて表示時間通り茹でる。ザルにあげ、水気を切っておく。
- ③①に〈A〉を注ぎ、①を加え、2~3分煮る。火を止めて水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④器に②と③を盛り付け、お好みでラー油と粉山椒をかける。

★おまけレシピ★ 簡単酸辣湯



【材料(2人分)】

- エリンギ …………… 1パック
- シイタケ …………… 4個
- 春雨 …………… 40g
- ネギ(小口切り) …………… 1/4本
- 水 …………… 300cc
- 水溶き片栗粉 …………… 少々
- 溶き卵 …………… 2個分
- ラー油 …………… 適量
- 〈A〉
- 鶏ガラスープ(顆粒) …… 小さじ1
- 酢 …………… 大さじ2
- 醤油 …………… 大さじ1
- 酒 …………… 小さじ2
- 塩コショウ …………… 少々

【作り方】

- ①エリンギとシイタケは薄切りにする。耐熱容器に春雨とかぶるくらいの水を入れてラップをし、600Wのレンジで6分加熱する。
- ②鍋に水を入れて中火にかけ、沸騰したら①、〈A〉を加える。
- ③水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら火を止めて溶き卵を回し入れる。
- ④器に盛り付け、ネギとラー油をトッピングする。

YouTubeで

料理の裏ワザ動画を公開中!



豆知識

ショウガには、約400種類の成分が含まれています。特に「ジンゲロール」は、血行を促進し、冷えを改善する作用があります。血流が良くなって身体が温まると、むくみの解消やデトックス効果が期待できるので、寒い時期にオススメです。美味しいショウガの選び方は…

- ・皮にしわや傷がないもの
- ・色が黄金色で均一なもの
- ・切り口がみずみずしいもの
- ・ふっくらとしてサイズが大きいもの



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

https://www.gurutto-soso.com/

お知らせ
日本料理

ギフト・プレゼント
おはようございます。今日も元気なお顔を覗かせてくれたフレンチブル...

お知らせ
本日大人気のカゴバックが入荷しました!ぜひご覧ください。

お知らせ
お昼時に買っていたパスタオイルをご用意しました!

お知らせ
本日12日と13日は、お買い得価格です!

お知らせ
カフェ

お知らせ
イクアウ

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