

La 暮らし

-ら・くらす-

1
January.2024
Vol.088
TAKE FREE
2024年1月7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。



冬太り防止の秘策 食事と運動と生活を整えて さらばメタボボディ

新年あけましておめでと
うございます。2024年
も本誌をどうぞよろしくお
願います！ということでは、
みなさん、年末年始はいか
がお過ごしでしたか？先月
号の【大そうじ特集】を読
んでいただいた方のなか
は、「すがすがしい新年を迎
えた！」という方も多いの
ではないでしょうか。
さて、年末の大そうじで
キレイサッパリになったのも
束の間、次に待ち構えてい
るのは、【ムダ肉】という
大敵です。おいしいものを
たらふく食べ、ぬくぬくと
した家にこもりがちになる
年末年始は、体重計に乗る
ことが恐怖でしかありませ
ん。
そこで今回は、「ダイエツ
ト」をテーマにみなさんの
身体にアプローチできれば
と思います。年末年始に付
いてしまったムダ肉を、早
いうちにリセットしちゃいま
しょう！

年末年始に付いた ムダ肉、どう落とす？

今回お話を伺ったのは、

①摂取カロリーだけに目が
いく方は要注意！
それではまず、「年末年
始はなぜ太りやすいのか？」
から解説してまいりますよ
う。これは、消費カロリー
を摂取カロリーが上回りや



いわき市平堂根町に本店を
構える、『メディアカルフィッ
トネスリ・バース』のGM・
四家卓也さんです。みなさ
んもご存じのとおり、ダイ
エツトには運動と同じくら
い食事が大切です。その
な中、四家さんがポイント
として挙げられていたのが、
「やせたいからといって食
べないのはNG。何をどの
ようにして食べるかが重要
ということ。なにやら冬太
り対策のカギを握りそう！
ということ、ダイエツトの
秘訣を詳しく教えていた
きました。

すい時期だから、というの
が答えです。忘年会や新年
会などで必要以上に摂取し
たカロリーは、脂肪として
体内に蓄えられることにな
ります。カロリーを摂取し
た分の運動をしたり、あま
り動かなかった日は食べ過
ぎないようにしたりしてい
れば問題はないのですが、
これがなかなかむずかしい。
このあたりが年末年始に太
りやすくなる要因といえま
す。
では、「カロリーを摂取
しなければいいの？」と考
える方もいるかもしれませ
んが、答えはノーです。体
重を減らしたいからといっ
て、カロリーだけを重視し
て食事制限をする方がいま
すが、これは誤りです。な
げなら、極度にカロリーを
減らすことで体脂肪以上に
筋肉が落ちてしまい、かえっ
て【太りやすい体】になっ
てしまうからです。
実は、生きていくうえで
必要なカロリー量というも
のがあります。1日に必要
な摂取カロリーは、人によっ
て異なりますので、P3の
計算式で、まずは自分にとっ

今月の特集テーマ

ダイエット

index

- P1~3 冬太り防止の秘策 食事と運動と生活を整えて さらばメタボボディ
- 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

**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

いわき駅南口 並木通り地区市街地再開発事業
[商業棟]完成間近!
63 プラザ
2Fテナント募集
216戸のマンションと
いわき駅に隣接!! **医療機関開設に最適**

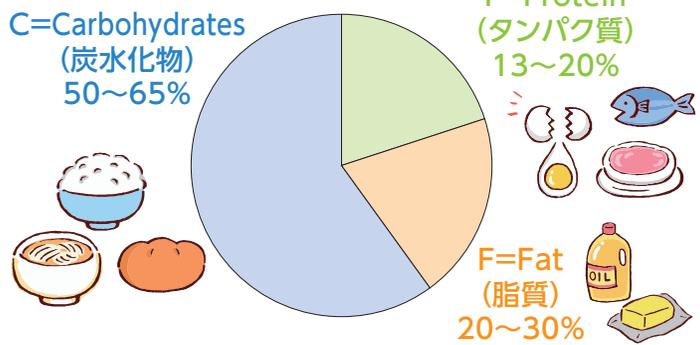
2024年4月入居可
52坪超 美容・理容・エステサロン・
物販、各種ショールームにも!

◆所在/いわき市並木の杜2番地【63プラザ203号室】 ◆交通/JR
いわき駅徒歩3分 ◆商業地域 ◆防火地域 ◆専有面積
/173.56㎡(52.56坪) ◆敷金・礼金/6か月・2か月 ◆賃料/月
683,280円(消費税込) ◆管理費/賃料に含む ◆建物/鉄骨造4階
建て2階部分 ◆間取/ワンルーム ◆設備/館内施設共同(トイレ、
給湯室)、室内施工可能 ◆エレベーター2基 ◆取引態様/仲介
◆情報公開/令和5年12月10日 ◆引渡/相談 ◆入居審査あり

スケルトン貸しなのでお好みの内装仕様

お問合せお申し込みは
アイナル不動産センター
〒973-8402いわき市内郷御殿町4丁目110-1
0246(45)2344
FAX.0246(45)2337 E-mail inal@poppy.ocn.ne.jp

PFCバランス



タンパク質	アミノ酸が繋がったもの、骨や、筋肉、臓器をつくる(4kcal/g)
脂質	神経組織、細胞膜、ホルモンなどをつくる(9kcal/g)
炭水化物(糖質)	糖が繋がったもので、消化吸収されてすぐに脳や身体のエネルギーとなる。(4kcal/g)

※日本人の食事摂取基準(2020年版)

必要なカロリー量を計算することから始めてみましょう。

②摂取カロリーのバランスが、ダイエットのコツ！

安易にカロリー制限をするのではなく、意識したいのは【PFCバランス】です。PFCとは、P(タンパク質)、F(脂質)、C(炭水化物)の略。1日の摂取カロリーにおいてタンパク質・脂質・炭水化物がどのくらいの割合を占めるか示したものをPFCバランスといえます。一般的にP:F:Cは2:2:6のバランスが目安になるといわれています。バランスよくカロリーをとって筋力を維持しつつ、体脂肪だけを減らしていくことがダイエットのコツといえるでしょう。

ちなみに、最近では栄養管理やカロリー計算をしてくれるスマホアプリもあります。ちなみにP3で、室内で

③トレーニング後の30分は、ゴールデンタイム!?

「ダイエットにはPFCバランスが大事」というお話を聞いてきましたが、しっかり運動をしながら減量をめざす方には、タンパク質を多めにした【P:F:C=1:3:2.5】の割合でのカロリー摂取がおすすめです。とくにトレーニング後の30分は「筋合成のゴールデンタイム」と呼ばれ、栄養補給に最適な時間帯です。運動で壊れた筋肉を修復しようと体がタンパク質をしつかり吸収してくれるため、プロテインなどを十分に補給しましょう。最近では飲料タイプやゼリータイプの物まであり、コンビニで手軽に購入できますよ。

④ダイエットの味方は、コンビニにありー

意外に思われるかもしれませんが、ダイエットにおすすなのが【コンビニのお惣菜】です。今どきのお惣菜には栄養成分がわかりやすく表示されており、P(タンパク質)・F(脂質)・C(炭水化物)それぞれの量をきちんと把握することができると、そのうえ、低カロリーで高タンパクなものも豊富にあり、かつおいしい。おにぎりにサラダチキンやゆで卵をつけたりすると、バランスのよい組み合わせになります。サンドイッチやパンは脂質が目立つ商品が多いので注意して選ぶようにしましょう。

1日の摂取カロリーの理想形とは？

※1日の摂取カロリー目安量1,750kcalで計算

- ◆P(タンパク質) 20%
1,750kcal×20%=350kcal(約87.5g)
- ◆F(脂質) 20%
1,750kcal×20%=350kcal(約38.9g)
- ◆C(炭水化物) 60%
1,750kcal×60%=1,050kcal(約262.5g)

ひとつ。1日の食事は3〜5回に分けて食べると体重が落ちやすい、ということをご存じでしょうか。むやみやたらに食事を抜いて空腹の状態でものを食べると、血糖値の急激な上昇により、中性脂肪が付いてしまう可能性が高まります。できるだけ空腹の状態をつくらず、バランスのよい食事を心がけることが体重維持には必要です。

最後に、La暮らし編集室による『その他のダイエット法』をピックアップ。ダイエットに必要なのは食事・運動だけじゃない！をテーマに、3つほどご紹介しましょう。

食事・運動以外のダイエット法3選

①適切な水分摂取

適切な水分摂取は、健康的なダイエットのカギともいわれています。新陳代謝に重要な役割を果たす水は、体内の老廃物を排出するのに必要不可欠。水分不足は個々によって異なるものの、一般的には1日に約2リットルの水分摂取が推奨されています。また、食事前に十分な水を摂取することで適度な満腹感が得られ、過剰なカロリー摂取の抑止につながるという効果も。

②十分な睡眠

睡眠不足が引き起こす影響はさまざま

1月号読者プレゼント PFCバランス

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

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

〒970-0016 いわき市常磐開船町16
TEL.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はこちらから <http://sinsei-kai.jp>

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)
TEL.42-2040

医療法人 清風会 吉成内科

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	水	木	金	土
AM 8:30~12:00	●	●	●	●	●	●
PM 1:30~6:00	●	●	●	●	●	●

■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

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)
TEL.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
TEL.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 TEL.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 TEL.21-5596

通所サービス
・通所リハビリテーション
・やわせデイサービス
・きらくデイサービス
・まごころデイサービス

お泊まりサービス
・ショートステイ

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)

総合窓口 事業推進室 TEL.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	●	●	17:00まで	休診	●	休診

※受付は診療開始の15分前から ※火曜日は17:00で終了

■休診日 木曜午後/土曜/日曜/祝祭日

令和6年1月から3月末まで毎週火曜日午後の診療時間を17:00までといたします

往診のご相談も承ります
いわき市平中平窪細田町3-2
TEL.22-0010

◆ ◆ ◆
 寒さが厳しくなる1月・2月は、外で体を動かすことが億劫になる季節です。カロリー消費を目的とした運動ができなくても、食事の工夫や規則正しい生活を心がけることで冬太りは防げます。今一度、生活習慣から見直し、健康で幸せな1年を送りましょう！

③ **ストレス管理**
 ストレスも、ダイエットの敵になりえます。ストレスが高まると過食や不健康な食習慣につながるだけでなく、放出されるストレスホルモンにより体内への脂肪蓄積を促進することがあります。ストレス管理の方法には、深呼吸・瞑想・マイナードルネス・アロマセラピーなどが有効とされており、ストレスから解放される時間を毎日少しでもとることで、効果があるといわれています。

ですが、過食もそのひとつです。睡眠不足になると食欲を増進するホルモンの分泌量が増える一方で、食欲を抑えるホルモンの分泌量が低下。食欲を抑制するブレイキが利かなくなり、食事が量が増え、結果的に太ってしまうのです。睡眠が不足すると特に高脂肪の食べ物を欲するようになるので、注意が必要です。1日7〜9時間の十分な睡眠を確保し、ホルモンバランスを整えることが大切です。

フロントラインストレッチ

- a: 腰椎伸展を抑えた状態で股関節伸展ストレッチを行う
- b: ストレッチ側上肢を上方へ突き上げてストレッチ効果を強化
- c: bの状態よりさらに対側へ体幹を側屈させることでさらにストレッチ効果を強化



股関節への四つ這いエクササイズ

骨盤中間位保持での股関節エクササイズ(スクワット時の基本)



胸椎伸展、肩甲骨後傾エクササイズ

骨盤中間位にて肩甲骨内転位保持の状態でもう一つの上半身の挙上することで、胸椎伸展、肩甲骨後傾へと作用する



基礎代謝量・1日の必要カロリー量計算式

表1、表2、表3からあなたに対応する数値を選んで計算してみましょう

表1 目標とするBMIの範囲と体重

年齢	身長	体重の範囲
18~49歳	140cm	36~49kg
	150cm	42~56kg
	160cm	47~64kg
BMIの範囲 18.5~24.9	170cm	53~72kg
	180cm	60~81kg
	190cm	67~90kg
50~64歳	140cm	39~49kg
	150cm	45~56kg
	160cm	51~64kg
BMIの範囲 20.0~24.9	170cm	58~72kg
	180cm	65~81kg
	190cm	72~90kg
65歳以上	140cm	42~49kg
	150cm	48~56kg
	160cm	55~64kg
BMIの範囲 21.5~24.9	170cm	62~72kg
	180cm	70~81kg
	190cm	78~90kg

*目標とするBMI×身長(m)×身長(m)=目標とする体重(kg)

体重

表1から選択
(kg)

基礎代謝基準値

表2から選択
(kcal/kg/日)

身体活動レベル

表3から選択

あなたの必要な カロリー目安量

(kcal/日)

現在の体重または望ましい体重を入れましょう

表2 基礎代謝基準値

年齢	男性	女性
18~29歳	23.7	22.1
30~49歳	22.5	21.9
50~64歳	21.8	20.7
65~74歳	21.6	20.7
75歳以上	21.5	20.7

毎日、起床、排尿の後に、体重を計りましょう。食事のエネルギー量がちょうど良いかどうかを体重の変動から知ることができます。

表3 身体活動レベル

年齢	低い(I)	普通(II)	高い(III)
18~29歳	1.50	1.75	2.00
30~49歳	1.50	1.75	2.00
50~64歳	1.50	1.75	2.00
65~74歳	1.45	1.70	1.95
75歳以上	1.40	1.65	-

レベルの定義

低い(レベルI)

生活の大部分を座って過ごし、あまり体を動かすことが無い場合

普通(レベルII)

座っていることが多いが、職場内での移動や立っての作業、通勤・買い物・家事・軽いスポーツなどのいずれかを行う場合

高い(レベルIII)

移動や立っての作業が多い仕事に従事している、または頻りに運動を行う習慣がある場合



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、花の個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学べます。生花やプリザーブドフラワーなど、毎月季節に合わせたアレンジです。
※価格はあくまでもイメージです。花の仕入れ状況で内容が多少異なる場合があります。

**新春のアレンジ
~白グリーンで~**

開講期間: 1月16日(火)~1月27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おります。

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
10:00~18:00
日曜日、祝日
あり

電話 0246-34-8783

2024. 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
※400ml献血のみ受付

1/7日 9:30~11:30 13:00~16:00
1/14日 9:30~11:30 13:00~16:00
※献血バス1台

※日程・時間は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、一部の専門店にて営業時間が異なります

編集後記的「まとめ」のコラム

VOL.30

「2024年の抱負」

昨年一番衝撃を受けたことは、体重の増加でした。一年で約2kgも太ってしまったので、これはまずいと思い今年からはダイエットに挑戦することにしました。

まずは食事制限から。大好きなラーメン、ハンバーガー、焼肉などの高カロリーな食べ物を控えて、野菜や魚を中心に低カロリー高タンパクの食事を心がけるようにします。次に運動ですが、普段の仕事では座りっぱなしが多いので、仕事終わりにウォーキングやランニングをしたり、休みの日はジムに行くなど、生活習慣も見直そうと思います。

お正月は不規則な生活を送ってしまったのでさらに体重が増えていると思います。ここに書いた以上、強い意志を持ってダイエットすることを誓います。目指せ美ボディ細マッチョ!(H)

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 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12月15日現在

▶休日当番医 9:00～17:00

1/7日	山口医院	平作町	24-1811
	みちや内科胃腸科	小名浜住吉	58-4180
	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
8日 成人の日	石井正記念石井医院	小名浜本町	54-5330
	いわき草木台総合クリニック	草木台	28-1145
	須田医院	小島町	27-6060
14日	こじま内科	遠野町	74-1500
	小林胃腸科・肛門科医院	小名浜元分	53-4466
	櫛田病院	植田町	63-3202
21日	いわき湯本病院	常磐湯本町	42-3188
	山口医院	平作町	24-1811
	中山クリニック	小名浜西町	73-1112
	呉羽総合病院	錦町	63-2181
28日	吉成内科	常磐上湯長谷町	42-2220
	くさのクリニック	泉玉露	56-1060
	こうじま慈愛病院	錦町	63-5141
2/4日	渡辺産科婦人科	常磐関船町	42-4567
	山口医院	平作町	24-1811
	かしま病院	鹿島町下蔵持	58-8010
	呉羽総合病院	錦町	63-2181
11日 建国記念の日	常磐腎臓泌尿器クリニック	常磐下船尾町	43-1200
	中村病院	小名浜大原	53-3141
	櫛田病院	植田町	63-3202
	いわき湯本病院	常磐湯本町	42-3188
	須田医院	小島町	27-6060

※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

1/7日	いわき草木台総合クリニック	草木台	28-1145
14日	むらまつ小児科	常磐関船町	72-0707
21日	しがこどもクリニック	鹿島町久保	58-5505
28日	福田小児科医院	平下荒川	22-4272

- 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

※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 13:00～16:00	鹿島ショッピングセンター
7日	9:30～11:30 13:00～16:00	イオンいわき店
8日	9:30～11:30 13:00～16:00	ヨークベニマル谷川瀬店

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

14日	9:30～11:30 13:00～16:00	イオンいわき店
24日	13:00～16:30	ヨークベニマル湯本南店
28日	10:00～12:30 14:00～16:00	マルト岡小名店

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)



Healthy Actions

健康・福祉などに関する企画やイベントのご案内

令和5年度企画展『刀・刀・刀2～福島刀剣～』

太刀、打刀、脇差など日本固有の鍛冶製法で作られた「日本刀」。古来より武器として作られ、現代ではその美しい姿から美術品として多くの方が魅了されています。いわき市では江戸時代、磐城平藩お抱えの刀匠であった根本和泉守藤原國虎や鈴木加賀守貞則らが活躍しました。企画展では、いわき市や福島県内で活躍した刀匠の作品や刀剣にまつわる歴史を紹介します。受け継がれてきた刀をこの機会にぜひご覧ください。

【開催日】 令和5年11月3日(金)～令和6年2月18日(日) ※休館日/第3水曜日、元日

【時間】 9:00～17:00(最終入館16:30)

【会場】 〒979-0146 いわき市勿来町関田長沢6-1

いわき市勿来関文学歴史館

【内容】 《会期中のイベント》

・講演会『日本刀について』

刀剣文化研究所主幹の高山武士氏を講師にお迎えし、講演会を開催いたします。

開催日:1月7日(日)

時間:14:00～15:30

会場:体験学習施設「吹風殿」

定員:50名 ※先着順

※電話またはメールにて事前申込が必要

・ギャラリートーク

施設学芸員が展示内容について解説します。申込みは不要です。

開催日:1月14日(日)、2月11日(日)

時間:14:00～14:30

【料金】 一般/330(280)円、中高大学生/220(170)円、小学生/170(110)円

※カッコ内は20名以上の団体割引料金

問合せ先▶ いわき市勿来関文学歴史館

電話 (0246)65-6166 bunreki@iwaki-ec.or.jp



ミーティングセンター『よもの会』

『よもの会』は、認知症のご本人やもの忘れが気になる方、そのご家族が集い、日々の暮らしのなかで感じていることや必要としていること、暮らしやすい地域のありかたなどを活動のなかで語り合い、その声を地域に伝えていくための場です。

“よも(四方)”には、東西南北の意味があります。

いわき市内のあちこちから集まって、みんなでももやま話をしませんか?

【開催日】 毎月第1火曜日

※電話にて事前申込が必要

【時間】 14:00～15:30(受付13:30)

【会場】 〒973-8408

いわき市内郷高坂町四方木田191

総合保健福祉センター 1階 健康運動室

【定員】 15名

【内容】 認知症のご本人、ご家族などが交流・情報交換

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



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 創立二十周年を迎える いわき青年会議所の 新たな歩みと挑戦

「いわきの広域性、多様性を最大限に生かし、ほかのどのまちにもない、誇りを持てるたった一つのいわきを創り上げたい」と創立宣言文に掲げ、いわき市内にあった5つの青年会議所が2004年8月の総会を経て組織としてスタートしました。

そして本年、創立二十周年の節目を迎え、ますます活躍が期待されている公益社団法人いわき青年会議所の第二十二代理事長を務める野木崇さんにお話を伺いました。

理事長就任にあたり

理事長という名誉ある役職を受けられることは光栄であり、喜びと同時にその重責に押しつぶされそうになる毎日を経験しています。

歴代の理事長を務められた先輩方は大変素晴らしい方ばかりで、私のような若輩が受けていいものなのか、自問自答を繰り返し、苦悶しながらも理事長という職をお預かりする

ことを決意した次第です。私自身誰かを指すのではありません、私しかできないことをやり切ります。良くも悪くも、青年会議所では任期が一年と単年度制の中で活動や運動を展開していかねければなりません。その中で私は一つの言葉を掲げました。

それは「挑戦」。単純な言葉かもしれませんが、身の思いであり、その言葉には多くの意味を含ませておられます。私だけではなく、私を信じてついて来てくれる青年会議所メンバーにもこの言葉を送り、何事にも恐れず挑戦し、成長できる一年を共に過ごせれば幸いです。

2024年度の我々の運動

今年の運動において、三つの柱を掲げ、それぞれの方針についてお知らせいたします。

最初に、いわき青年会議所が二十周年を迎える節目において、組織の発信力を高め、地域の発展に寄与するために、式典や記念事業を通じて組織のビジョンを皆さまと共有する機会を設けます。

次に、青少年事業では、子どもたちが明るい未来を描けるように、「体験」と「まちづくり」の二つのテーマを掲げます。小学生を対象にした「体験」では、日常の中に潜む疑問や興味を引き出し、知的好奇心を刺激する事業を検討しています。

中学生から大学生を想定した「ま



設立間もない頃の事業写真...①太平洋トライアスロン大会 ②小学生20人21脚大会 ③まちづくり座談会

ちづくり」では、若者がいわき市の未来を担う存在として、まちづくりに参加し、市政に提言できる学びの場を提供する予定です。

最後に、イルミネーションを通じた明るい未来を創造すること。広域ないわき市は、その広さゆえに全体での連携に難点があります。我々の事業にいわき駅前イルミネーションがあります。昨年度も様々な地域の団体と連携し、一斉同時点灯を行いました。この事業を通じて、いわき市が一つの輪となり、市民の皆さまと作り上げる素晴らしい事業へと昇華させていきたいと考えます。

これらの事業は種まきであること自身感じております。実施すること大きく何かが変わることはないかもしれませんが、この先の未来に芽吹くことを信じて一歩一歩進んでまいります。

市民の皆さまと共に

青年会議所の活動や運動は、皆さまのご協力に支えられて展開することが出来ております。

特に、会員拡大活動は他の組織と同様に非常に重要です。他の団体と違い、我々は二十歳から四十歳までの中でしか活動ができないという特徴があります。奉仕・修練・友情の三信条のもと、日々自己成長の機会を提供しています。私自身も青年会議所での経験によって成長できた一人です。

これからも自分を変えたい方や成長を望む方、またいわき市のまちづくりに興味のある方は、お気軽にご連絡ください。我々は一緒に活動してくれる仲間を常時募集しています。

他にも様々な事業を展開し、いわき市のまちづくり、ひとづくりに貢献されています。市民の一人として今後のさらなる活躍を期待しています。

公益社団法人 いわき青年会議所

いわき市平字檜小路18-8
平コミュニティ会館
電話 0246-24-0780
(平日10時~15時)

第二十二代 理事長 野木 崇(のぎたかし)

- 1986年7月30日生まれ 37歳
- 勤務先 ワームジャパン株式会社専務取締役
- 2017年 入会
- 2018年 事務局・財政局 次長
- 2019年 総務広報委員会 委員長
- 2020年 事務局・財政局 次長
- 2021年 人財グループ 常任理事
- 2022年 事務局 局長
- 2023年 組織拡大グループ 副理事長
- 2024年 理事長

趣味はゴルフとドライブ。好きな漫画はスラムダンクで休日には昼寝をするのが好きだが、夜になると活発に行動をとる夜型人間。三度の飯より、お菓子とラーメンが好物。



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。

早春ガス得セール

開催日 2/3土・4日

会場 常磐共同ガス本社

今月の読者プレゼント



フィットネスチューブ 【最新強化版】5名様

ゴムの伸縮性を負荷にした、場所を取らず持ち運びができ、どこでもトレーニングができるアイテム。いろいろなトレーニングに使えます。

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・暮らし]
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 2024年1月31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2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



警察署から感謝状授与

12月15日(金)いわき中央警察署で行われた贈呈式にLa・暮らし編集室がお招きいただきました。警察業務の重要性を深く認識し、警察広報活動に深く協力したとして、いわき中央警察署より感謝状が授与されました。

「La・暮らし編集室の協力により、警察業務への理解が深まり、地域全体の安全と安心が向上し、犯罪抑止効果も期待できると考えております。」とのお言葉をいただきました。今後も引き続き地域社会と警察との連携を強化し、安全で調和のとれた生活環境の構築に貢献できるよう努めてまいります。



いわき駅前再開発エリア商業棟『医療テナント』募集

いわき駅南口並木通り地区市街地再開発事業として建設中の『並木の杜シティ』。2024年春には商業棟『63プラザ』が完成予定。現在、2階東南角の約52坪の賃貸物件では、医療テナントの入居者募集を行っています。

美容外科、皮膚科、耳鼻科、様々な医療施設に対応可能な好条件の賃貸物件となっています。隣に建築中の21階建タワーマンションには216邸が入居予定、いわき駅に隣接し利便性も良く、遠方から電車で通院される方やその他の公共交通機関を利用される方にもとても便利です。スケルトン貸しなのでイメージに合わせた内装工事や設備の設置も自由自在。また、フロアを分割しての賃貸もご相談に応じています。

詳しくは表紙下の広告をご覧ください。か、下記までお問い合わせください。



アイナル不動産センター
いわき市内郷御殿町4丁目110-1
電話 0246-45-2344

La・暮らしスタッフおすすめ

潤い、艶やかな髪へ 理想のスタイルに導いてくれるヘアサロン



ダイコーエイト湯本店向かいにあるEt toi HAIR SALONは、昨年11月にオープンしました。経験豊富なスタイリストが寄り添い、トレンドを取り入れた最新のスタイルからクラシカルなスタイルまで幅広いニーズに対応してくれるので、老若男女を問わず人気のサロンです。

全国的美容室の1%のみのサロンでしか取り扱えない、毛髪補修BYKARTE(バイカルテ)トリートメントが体験できます。紫外線やカラーなどのダメージで弾力を失ってしまった髪を補修し、サラサラで艶のある美髪へ仕上げてくれます。頭皮に優しい成分なので、敏感肌の方にも安心です。

最終受付は20時までなので仕事終わりの方でもご利用できます。

MENU	カット	¥4,950~
	カラー	¥6,600~
	パーマ	¥6,600~
	BYKARTEトリートメント	¥4,400~

1月限定クーポン (女性のお客様限定)

4,400円以上のメニューをご予約で
3,300円相当の極潤トリートメントサービス
※[La・暮らしを見た]とお伝えください

Et toi HAIR SALON
(エトワ ヘアサロン)

いわき市常磐水野谷町訪ヶ崎20-1
コンフェッティ102
営業時間/9:00~21:00
定休日/不定休
電話/0246-88-6181



暮らしのお悩み解決



住宅省エネ2024キャンペーン

Vol.20 暮らしやすい住まいづくり

2023年から始まった住宅省エネ支援制度が、2024年も継続して行われることが決まりました。今年からは先進的窓リノベ2024事業・子育てエコホーム支援事業・給湯省エネ2024事業に賃貸集合給湯省エネ2024事業が加わり、4つの補助金制度になりました。

リフォームの主な内容として、①高断熱窓の設置(上限200万円/戸)②高効率給湯器の設置(省エネファーム18~20万円/台、エコキュート8~13万円/台、ハイブリット10~15万円/台)③既存賃貸集合住宅におけるエコジョーズ等買替(追焚機能なし)5万円/台、追焚機能あり7万円/台④住宅の子育て対応改修やその他バリアフリー改修(子育て・若者世帯上限30万円/戸、その他の世帯上限20万円/戸)などがありません。

補助金制度を上手に活用して、地球にも家庭にも優しい暮らしを実現しましょう!

常磐共同ガス(株)創新リフォーム
0120-433-148

いわきで食べるこだわりラム肉 隠れ家のようなダイニングバー



イオンモール小名浜から徒歩5分のところにあるDining Orageは、今までの羊肉のイメージが変わる、臭みのない新鮮な北海道産のラム肉が気軽に楽しめます。

人気メニューはラム肩ロース1,210円(1人前)、赤身で柔らかくとてもヘルシーで女性にも人気です。ジングスカンセット2,420円(1人前)はコスパ抜群の食べ応えに大満足です。

新年会でラム肉を楽しんでみてはいかがでしょうか。

1月限定クーポン
ソフトドリンク
1杯無料
※[La・暮らしを見た]とお伝えください

Dining Orage(ダイニングオラゲ)
いわき市小名浜字船引場2-17
営業時間/17:00~24:00
定休日/水曜、不定休
電話/0246-68-7221

ガスだからおいしい料理教室

参加者募集中

申込みフォームからお申込みください

使いやすい、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。

※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。
【小学生以上のお子様のご参加も大歓迎!】

2月10日(土) 10:00~12:30

山芋の活用法

講師:居酒屋ゆり 石田先生
定員:6名
参加費:1,000円/人

1/26金 締切

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(広野)



申込みフォーム

3月28日(木) 10:00~12:00

春休み子ども企画 ドーナツを作ろう!

講師:ステラスタッフ
定員:4組
参加費:1,000円/組

3/14木 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)



申込みフォーム

いわき中央警察署だより



1 今月のテーマ
1月10日は110番の日!

「La・暮らし」をご拝読の皆さま、新年明けましておめでとうございます。いわき中央警察署です。皆さまには、常日頃から警察業務各般にわたりご理解・ご協力をいただきまして、この場をお借りして御礼申し上げます。今回、皆様に広く知ってもらいたい「110番のこと」についてお伝えします。

110番ってどのくらいあるの?

令和4年中に福島県警察で受理した110番の件数は、110,314件で、1日あたりの平均は約302件になります。110番で最も多いのは交通関係で、全体の約42%を占めています。いわき方面での110番受理件数は、12,738件(1日あたり約35件)で、その内訳は、いわき中央警察署が7,714件(全体の約10%)、いわき東警察署が3,439件(全体の約4%)、いわき南警察署が1,585件(全体の約2%)になります。

新たな取り組み

令和5年4月1日から、「110番映像通報システム」が全国一律でスタートしました。これは、110番通報者が、スマートフォン等で事件・事故の映像や画像を送信することができるものです。通報者が110番した場合に、通信指令室の担当警察官が映像送信依頼をした場合に、通報者のスマートフォン等のブラウザ機能を使用するため、新たにアプリをインストールする必要はありません。また、このシステムを利用することで、初動捜査が円滑、効果的になります。詳しくは別添の「110番映像通報システムの使用方法イメージ」または、福島県警察のホームページをご覧ください。

警察からのお願い

110番全体の約29%はいたずら等の有効外受理と言われるものです。110番は、事件・事故専用の緊急電話として利用するものです。相談など緊急を要しない場合は、最寄りの警察署や警察相談ダイヤル「#9110」(シャープきゅういちいちぜろ)にお電話をしてください。

最後に、皆さまに安全・安心を感じていただ

けるよう、我々警察官はパトロール活動等の強化に努めてまいりますので、今後とも警察業務へのご理解・ご協力をお願い申し上げます。



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



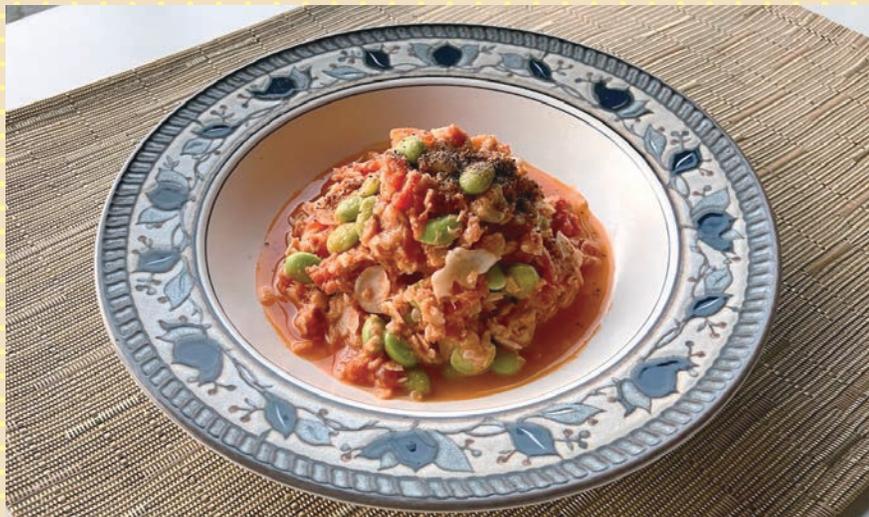
美味しくはじめる健康な食生活 ハッピー・レシピ

調理時間 30分



happy recipe #081

低糖質でダイエットにオススメ♪ カリフラワーライスのトマトリゾット



【材料(2人分)】

- カリフラワー(茎は除く)・・・1株
- ツナ缶・・・・・・・・・・1缶
- カットマト缶・・・・・・・・1缶
- ニンニク(すりおろし)・・・小さじ1
- コンソメ・・・・・・・・・・小さじ1
- とろけるチーズ・・・・・・50g
- バター・・・・・・・・・・15g
- 黒コショウ・・・・・・・・・・適量
- 枝豆・・・・・・・・・・お好み



【作り方】

- カリフラワーをスライサーでスライスする。
- 鍋を中火にかけてバターを入れて溶かし、①を炒める。全体がなじんだら、ツナ缶、カットマト缶、ニンニク、コンソメを入れる。
- とろけるチーズを加え、チーズが溶けたら火を止める。
- 器に盛り付け、黒コショウと枝豆を散らす。

★おまけレシピ★ 混ぜるだけ簡単ヘルシー! レアチーズケーキ風ヨーグルトケーキ



【材料(18cmのタルト型1台分)】

- プレーンヨーグルト(水切りしたもの)・・・・180g
- ビスケット・・・・・・・・・・100g
- バター・・・・・・・・・・70g
- グラニュー糖・・・・・・・・・・60g
- レモン汁・・・・・・・・・・小さじ2
- 生クリーム・・・・・・・・・・50ml
- 粉ゼラチン・・・・・・・・・・3g
- 水・・・・・・・・・・大さじ1

【作り方】

- ビスケットはビニール袋に入れ、細かく砕いてボウルに入れる。
- 電子レンジでバターを溶かし、①に加えてよく混ぜたら型に敷きつめる。ボウルなどで押しつけ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ゼラチンは水で戻し、電子レンジで溶かす。
- ボウルに水切りヨーグルト、グラニュー糖、レモン汁、生クリームを入れ混ぜる。
- ④に③を入れ、素早く混ぜる。
- ⑤を②に流し入れ、平らにし冷蔵庫で2時間ほど冷やして固める。

YouTubeで

料理の裏ワザ動画を公開中!



豆知識

カリフラワーの旬は11月から3月、この時期になるとつぼみも大きくなり甘味が増します。つぼみにはビタミンCが豊富に含まれ、風邪の予防のために積極的に取りたい食材です。また、加熱してもビタミンCの損失が少ないため、栄養を逃さずに摂取することができます。



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

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

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

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

