



●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。

50歳を過ぎたら要注意！ 難聴を防ぐには



**意外と知らない？
耳の中のヒト**

お話を伺ったのは、いわき市内郷綴町にある『おおいし耳鼻咽喉科』の大石剛資院長です。まずは、私たちが日頃どのように音を聴いているのか、その仕組みから教えていただきました。

3月3日は桃の節句・ひな祭り。ですが、【ミニ】の語呂合わせや、【3】が耳のカタチに似ていることから、【耳の日】でもあります。実は最近、知人のひとりから「突発性難聴にかかりました。日本での発症は年間1万人に1〜3人ぐらいの割合だったものが、年々増加しているそうなんです。リモートワークが当たり前になった昨今では、長時間のイヤホン着用も増えており、「急に耳が聴こえなくなったらどうしよう？」といった一抹の不安もあります。

今月の特集テーマ

耳の日

index

- P1~3 50歳を過ぎたら要注意！難聴を防ぐには
- 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

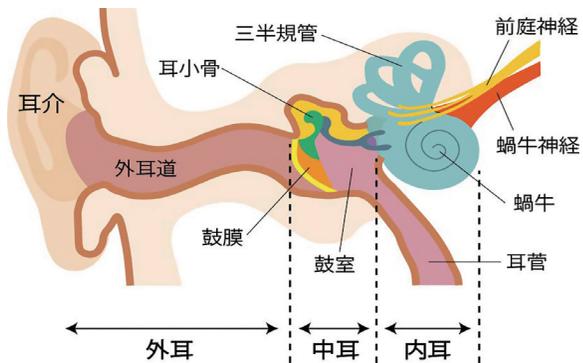
最新情報や動画を公開中！

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！

Facebook X 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



こちらの図を見てわかるように、耳はとても複雑な構造をしているデリケートな器官です。「消耗品である」という意識をぜひ持っていたいただきたいですね。耳

音が聞こえる仕組み
音が空気中を伝わって耳介（じかい）に集められる。振動が外耳道を通じて鼓膜に伝わり、鼓膜が振動する。鼓膜の振動が耳小骨で増幅され、蝸牛が振動を電気信号に変える。電気信号が脳に伝わり、脳が音として処理することで音が聞こえる。

●**中耳炎**
中耳に水や膿が溜まり、耳の痛みや発熱、耳だれなどの症状が起きます。投薬に加えて、膿が溜まって

●**主な症状・原因・治療法**
●**耳あか**
耳あかが詰まることで、難聴や耳鳴り、耳閉感などが起きます。意外にも、患者さんの中で特に多いケースです。自分で耳あかを取ろうとすると、かえって奥に押し込んでしまったら、外耳道を痛めてしまったりする可能性もあるので、医師に取ってもらうことがベターです。



かきは優しく行う、テレビの音量を上げすぎない…など、日頃から気をつけてみてほしいと思います。

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」までお問合せください。

☎0120-803-177

メール / lakurasu.info@gmail.com

リラックスグループ **20周年** おかげさまで

日々の疲れをとりたい方、リラックス整体にお任せください。

整体専門店	
●マルト高坂店 0246-27-1682	●ヨークベニマル泉店 0246-56-7555
●くすりのマルト中岡店 0246-63-8893	●マルト城東店 0246-22-8710
●ドンキホーテ内整体サーキット店 0246-28-8883	●マルト岡小名店 0246-92-2483
●くすりのマルト勿来十条店 0246-64-8881	●くすりのマルト平窪店 0246-60-8702
●マルト下湯長谷店 0246-44-1818	●マルト草野店 0246-34-7739
●マルト磯原店 0293-43-5488	●いわき美容整体院尼子店 0246-38-7072
●サンユー大津店 0293-46-8482	●整体総合学院 0246-38-7737

3/17(日)にご予約来店の方限定 粗品プレゼント!

整体&エステ店

- マルト草野店 0246-34-7739
- くすりのマルト中岡店 0246-63-8893
- サンユー大津店 0293-46-8482
- マルト岡小名店 0246-92-2483

NEW ヨークベニマル泉店に エステ専門店ができました。

MENU (ヨークベニマル泉店のみ)

- 痩身エステ (最新型フォースカッター使用)
- フェイシャルエステ
- ドライヘッドスパ
- ボディトリートメント
- ジェルネイル

完全予約制

LINEまたは 0246-56-7555

いわき市泉滝尻折返57-1 (ヨークベニマル泉店内) 不定休

軽度・中等度難聴児のための補聴器購入費等助成事業

いわき市では、難聴児の言語の習得、教育等における健全な発達の支援及びコミュニケーションの向上を促進するため、身体障害者手帳の交付対象とはならない軽度・中等度の難聴児を対象に、補聴器の購入及び修理に要する費用の一部を助成することとしました。

申請窓口

お住いの地区の地区保健福祉センター

平地区保健福祉センター	市役所本庁舎内	0246-22-7457
小名浜地区保健福祉センター	小名浜花畑町34-2	0246-54-2111
勿来・田人地区保健福祉センター	勿来支所内	0246-63-2111
常磐・遠野地区保健福祉センター	常磐支所内	0246-43-2111
内郷・好間・三和地区保健福祉センター	総合保健福祉センター内	0246-27-8691
四倉・久之浜大久地区保健福祉センター	四倉支所内	0246-32-2114
小川・川前地区保健福祉センター	小川支所内	0246-83-1329

対象者

次の要件を全て満たす方

- いわき市に住所を有していること。
- 申請の時点において、満18歳未満であること。
- 補聴器の装用により、言語習得等に一定の効果が期待できると、医師の判断を受けていること。
- 聴覚障がいについて、身体障害者手帳6級以上の基準には該当しないこと。

※市民税所得割額46万円以上の方がいる世帯など、対象とならない場合もありますので、詳しい内容は、下記連絡先までお問い合わせ下さい。

申請に必要なもの

- 医師の意見書
- 医師の意見書に基づき、補聴器販売業者が作成した見積書
- 申請書

助成額

購入及び修理費の3分の2(基準額の範囲内)

問合せ先

保健福祉部 障がい福祉課
電話 0246-22-7486 / FAX 0246-22-3183



どんなときに耳鼻咽喉科に行くべき?



こんな症状があったら耳鼻科へいこう

- 耳の症状：耳の痛み、耳鳴り、聴力の低下、めまい
- 鼻の症状：鼻づまり、鼻血、鼻水、嗅覚の低下
- のどの症状：のどの痛み、声のかすれ、嚥下障害
- 頭部の症状：頭痛、顔面の痛み

いる場合は切開手術で治療を行います。

●**突発性難聴**
ストレスや寝不足、疲労が原因とされており、あるとき突然に片耳が聴こえなくなったり、音が二重に聞こえたり、耳鳴りが出たりします。これは症状が始めることが重症化を防ぐポイントです。「ちょっと様子をみてから…」とは考えず、すぐに医療機関を受診しましょう。治療は投薬のほか、重度の場合は入院して点滴などを行います。

●**騒音性難聴**
機械の作動音にさらされる工場勤務の方などが発症しやすいです。治療は困難ですが、聴力低下の兆しを早期に見出し、耳栓などで対処することで進行防止に役立ちます。

●**ヘッドホン難聴にご注意!**
音楽を持ち運べるようになって近年増加しているのが、「ヘッドホン難聴」です。長時間大きな音を聞くことで耳が詰まった感じがしたり、耳鳴りがしたり、聞こえにくくなることがあります。難聴はいったん起こってしまうと、なかなか治りにくいものです。普段からヘッドホンやイヤホンを使用している方は、ぜひ次のように予防していきましょう。

●**予防策**

- ①外に音も聞けるような音量で聞かない。
- ②人の話し声が聞こえる程度の音量で聞く。
- ③電車内など騒音があるところでは音量を上げがちなところで注意する。
- ④長時間連続で聞かず、耳を休ませる時間をつくる。
- ⑤耳鳴りや耳が詰まった感じがしたら、すぐに音を止めて耳を休ませる。



このように、難聴の症状・原因は実にさまざまです。まれに聴神経に腫瘍ができていてケイストムもあるのに注意が必要です。また、蝸牛という部分が体の平衡感覚を司る三半規管とくっついているため、めまいや吐き気の症状がある方も、耳の中に原因がある場合があります。まずは症状の原因を特定することが大切になります。

耳がおかしいときは、迷わず耳鼻咽喉科へ!

実は耳鼻咽喉科は、人間の5つの感覚器のうち、聴覚・味覚・嗅覚の3つの感覚を扱える診療科です。首から上(目と脳を除く)で気になる症状があれば、気軽に受診してみましょう。

老化による難聴に、補聴器のススメ

耳が遠くなる原因は、加齢にもあります。音を感じる神経や脳の働きが弱り、言葉がハッキリ聴こえなくなるのです。こうした加齢による難聴の場合、「補聴器」の使用を考えてみるのもひとつの手です。ここからは、「メガネ・補聴器の内山」の取締役専務 井田勝明さんにお話を伺います。

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畑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!

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

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/>

■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

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

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

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
 ☎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

セブインレバン 平四小
 399号線 平
 ラポール平窪 ツルハドラッグ マルト平窪店
 レストランド 木本 村田耳鼻咽喉科
 夏井川

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
 ☎(22) 0010

あなたの耳、本当に聞こえていますか？

『耳が遠くなっている』『耳鳴りがする』といった症状が無かったとしても、気づかないうちに聴力が落ちている方もいます。以下のチェックシートから自身に当てはまるものを数えてみましょう。3個以上当てはまる場合は難聴の可能性があるので、注意が必要です。

聞こえのチェック

- 会話をしている時に聞き返すことがよくある
- 後ろから呼びかけられると気づかないことがある
- 聞き間違いが多い
- 話し声が大きいといわれる
- 集会や会議など数人の会話でうまく聞き取れない
- 体温計や目覚ましなどの電子音(高音)が聞こえにくい
- 相手の言ったことを推測で判断することがある
- 騒音の多い職場や大きくうるさい音のする場所で過ごすことが多い
- 家族にテレビの音量が大きいと言われることがよくある



『老人性難聴』によって耳が遠くなった方への話しかけ方のコツ

- ①相手の注意を引いてから話し始める
- ②顔を見ながら相手に向かって話す
- ③ゆっくり、ハッキリと話す
- ④普通より少し大きめの声で話す
- ⑤近づいて正面から話す



補聴器のお試しから購入までの流れ

- ①カウンセリング
- ②聴力測定
- ③機種選び
- ④フィッティング
- ⑤試聴
- ⑥購入(または返品)



「補聴器にはどんなメリットがあるのでしょうか？」
元通りとまではいきませんが、ご自身に合った補聴器を使えば、聴力が落ちていても音の聞き取りが望めます。耳鳴りがひどい方には耳鳴りが軽減し楽になることもあります。ご高齢



「どのような場合に補聴器が必要になりますか？」
まずは耳鼻咽喉科を受診いただき、治療で改善しない方に補聴器をおすすめしています。医師に補聴器を勧められたことをお聞かせいただければ、私たちが安心して補聴器の販売ができます。

「補聴器はあなたに合ったものを！」
補聴器のメリットがわかったところで、最後に購入までの流れをお伺いしました。
「補聴器はどう選ぶのがよいでしょうか？」
聴力の向上を実現する機種選びはもちろんのこと、「つけているのがわからないほど小さいもの」「ごうせ付けするなら効果

「なんと！認知症にも効果があるんですね。」
ご高齢の場合、難聴によって家族や周りの人とコミュニケーションが取れなくなり、認知症が進行してしまうことがあるんです。補聴器によって聞こえが良くなれば会話もでき、予防につながります。
「無料貸出もあるようです。」
はい。30日間無料で貸し出しをしています。単に貸しっぱなしではなく、まず1週間程度ご使用いただき、聞きづらい音やうるさい音、使い方の不都合などを聞き取りましたうえで、お客様にとって最適な機種と一緒に考えていきます。補聴器というハードルが高く思えるかもしれませんが、まずはお試しを！

「最後に一言メッセージを！」
実は、「耳が遠くなってきたな」と感じてから行動するまで、ほとんどの人が6〜7年かかっ

「耳の目」をテーマに難聴や補聴器について話を進めてきましたが、いかがだったでしょうか。最近は音質の良いイヤホンなどもたくさん電気屋さんなどに並んでいるため、思わず購入し、爆音で長時間使用していることも多々…。想像以上に耳を酷使していたことを反省しつつ、使用時間にもっと気を配らないと…と意識を改めているところ

補聴器については初めて知ることばかりでした。耳が遠くなることは加齢の影響が大きく、根本的な治療がむずかしいとの

ているというデータがあります。聞こえにくさを我慢しているとストレスにもなり、症状の進行にもつながりますので、耳が遠いと感じたらできるだけ早くに診察を受け、補聴器も早めにご検討いただきたいと思います。

【取材協力】
おおいし耳鼻咽喉科
メガネ・補聴器の内山
3月号読者プレゼント
耳に優しい生活を



おおいし耳鼻咽喉科



メガネ・補聴器の内山

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！

ご相談 0120-43-3148
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

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

ガスト ●花巻里 ●ごとう接骨院
6号バイパス ●菅原石材店 ●マンマリー

あかいけクリニック

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

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
織内スパサービス

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
いわき市常磐船町16
http://sinsei-kai.jp

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
※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/

いわき市医師会から皆様へ

《第57回》「より良く生きる」を支援する

かしま病院 石井 敦 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。

いわき市内で働く医療・介護職に携わる多職種の皆さんは、地域住民が「より良く生きる」ための支援を充実させるために日々研鑽しています。その一環として、いわき市地域医療課、いわき市医師会の協力のもと「在宅医療推進のための多職種研修会」を定期開催しています。今年度は、コロナ禍以降初となるリアル（現地）&オンラインのハイブリッドで、計2回開催されました。各回とも多くの熱心な参加者が集い、これからピークを迎える超高齢社会において、一人ひとりがその人らしい人生の最期を過ごすことができるようにするにはどうしたらよいか？本気で考え、本気で議論する熱い作戦会議が展開されました。

人生の最終段階における意思決定に関する全体講義を担当しました。人生の最終段階の類似語は死を前提とした生命維持の限界を示す表現です。一方、人生の最終段階は最期までその人らしく生き抜くことを前提とした表現で、「より良く生きる」を支援する多職種の取り組みにおいてよく用いられるようになりました。参加者の皆さんには「死の話題に触れることをタブー視せず、人生の花道・ウライマックスをどう飾るのかを、いつでもどこでも誰とでも、好きなように語るができる土壌づくりをしていきたいと思います」というお話をしました。この取り組みが、多くの地域住民が「より良く生きる」ための支援につながることを期待しています。

メインセッションでは、人生の最終段階に向かいつつある患者さんのケアに関わる担当者会議を想定した「ロールプレイ」が行われました。参加者が各グループに分かれ、それぞれ多職種チームを組んで果敢に挑みましました。基本設定のみでシナリオがないため、チームごとの議論展開や行きついた結論も様々でしたが、いずれのチームも仕事さながら（もしくはそれ以上に）真剣そのものでした。

私は、ロールプレイに先立ち、



かしま病院

院長 石井 敦 先生

いわき市鹿島町下蔵持字中沢1-1-1
☎0246-58-8001

年齢や臓器を問わず、患者さんご家族および取り巻く環境までも丸ごとまとめて診ることができる総合診療医の育成に日々取り組んでいます。



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！

巻き肩、猫背だとお顔がたるむ！！ さらに、巻き肩、猫背で良い事は ひとつもありません！！

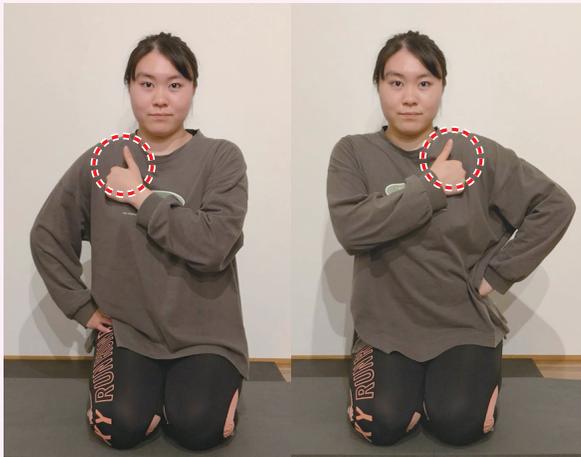
猫背の大きな原因として【小胸筋】の固さが挙げられます。そのせいで肩甲骨まわりもガチガチになってしまう悪循環から抜け出そう！！

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 【小胸筋のマッサージ】



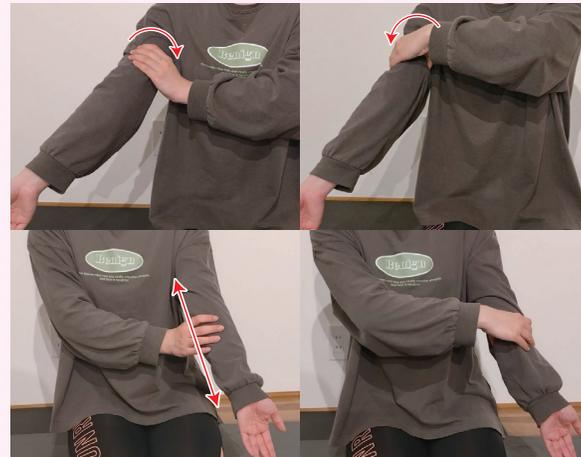
肋骨と肩甲骨にかけてついていて、胸の大きな筋肉（大胸筋）の横に、小さいけどかなり硬くなっている胸の筋肉があります。これが【小胸筋】です。肩甲骨を引き下げたり、呼吸時に肋骨を引き上げたりする働きがあります。そこを指腹でグリグリしてほぐします。『痛みもちいい』感じで、しっかり筋肉をさわる感覚で行います。



B 【肩甲骨のストレッチ】



両腕を肩の高さまで上げ、両肘を背中側に引く。胸を突き出し、腕だけの動作にならず、肩甲骨が背骨にしっかり引き寄せられているのを意識する。これだけの動作ですが丸まった背中が伸び、胸も開くのでコリをほぐし血行が良くなります。意外とスッキリしますので、是非お試しください。



C 【腕のストレッチ】



内巻きになっている腕を、外側へ巻くようにして戻します。両腕とも脇の下から手首まで行いましょう。※筋肉は、固まった状態で記憶されてしまう性質があるので、毎日行うと良いです。※Aのエクササイズにより小胸筋をほぐすことで相乗効果があり、よりリラックスできます。

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

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...

お昼に買ったお弁当が美味しかったです！ぜひご覧ください。

お昼に買ったお弁当が美味しかったです！ぜひご覧ください。

お昼に買ったお弁当が美味しかったです！ぜひご覧ください。

ぐるっと相双

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！

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

3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 050-1808-6119
※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。



2024年2月19日現在

▶休日当番医 9:00～17:00

3/3日	山口医院	平作町	24-1811
	なおハートクリニック	小名浜定西	54-1262
	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
10日	中村病院	小名浜大原	53-3141
	矢吹病院	佐糠町	63-1818
	いわき湯本病院	常磐湯本町	42-3188
17日	山口医院	平作町	24-1811
	磐城中央病院	小名浜南富岡	53-3511
	呉羽総合病院	錦町	63-2181
	箱崎医院	常磐関船町	42-3131
20日 春分の日	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
	いわき草木台総合クリニック	草木台	28-1145
	高坂脳外科クリニック	内郷宮町	85-0333
	大田皮膚科医院	四倉町西	32-2787
24日	かしま病院	鹿島町下蔵持	58-8010
	榎田病院	植田町	63-3202
	織内医院	常磐関船町	44-1133
31日	おちあい内科・消化器科クリニック	小名浜岡小名	73-1171
	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
4/7日	榎田病院	植田町	63-3202
	そえだ医院	常磐湯本町	68-6155
14日	矢吹病院	佐糠町	63-1818
	いわき湯本病院	常磐湯本町	42-3188

※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

3/3日	福田小児科医院	平下荒川	22-4272
10日	しがこどもクリニック	鹿島町久保	58-5505
17日	こどもクリニックすずき	泉町	56-6336
24日	森のこどもクリニック	植田町	38-7227

- 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。

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)

3/3日	9:00～15:30	マルチ高坂店
8日	9:00～12:00	広野町役場
10日	11:15～13:00	高久公民館
	14:45～16:00	ヨークベニマル谷川瀬店

13日	9:00～16:30	勿来市民会館
15日	9:00～12:00	楳葉町役場
17日	11:30～16:00	イオンモールいわき小名浜 2Fマリンコート
24日	9:30～11:30	イオンいわき店
	13:00～16:00	
27日	9:30～11:30	大熊町役場



Healthy Actions

健康・福祉などに関する企画やイベントのご案内

いわきの魅力を個性豊かに案内する『まちあるきガイド』

いわき市内の魅力あるエリアをまち歩きしながら案内する『いわき名物ガイド』。自然・歴史・震災・温泉など、いわきを愛する個性豊かなガイドが楽しく、分かりやすく案内します。おひとり参加も大歓迎! 予約は不要なのでお気軽にご参加ください。

【内容】《いわき駅周辺コース》

- ・集合場所/いわき市総合観光案内所前
- ・開催日/令和6年3月3日(日)、20日(水)、31日(日)
- ・コース/10時出発:ネイチャーガイドと歩く自然散策コース
13時出発:歴史の先生と歩く磐城平城散策コース
16時出発:地元愛溢れるガイドと歩く街ブラコース

《湯本駅周辺コース》

- ・集合場所/JR湯本駅前ロータリー
- ・開催日①/令和6年3月24日(日)
- ・コース①/10時出発:ネイチャーガイドと歩く自然散策コース
13時出発:歴史の先生と歩く湯本歴史散策コース
16時出発:地元愛溢れるガイドと歩く温泉街散策コース
- ・開催日②/令和6年3月2日(土)
- ・コース②/10時出発:いわき愛溢れるプロ通訳ガイドと歩く寺社巡りコース
13時出発:いわき愛溢れるプロ通訳ガイドと歩く震災伝承コース
16時出発:いわき愛溢れるプロ通訳ガイドと歩く温泉街散策コース

【参加費】 各回おひとり2,000円(現金のみ)

※チラシをお持ちの方、または「La暮らし見ました!」で半額1,000円

【その他】 予約は不要です。出発5分前までにガイドの持つ旗印を目指し、集合場所へお越しください。

※当日の開催状況をウェブサイトで紹介いたしますのでご確認ください。

※天候等により開催を見送る場合もございますのでご了承ください。

問合せ先▶ いわき市総合観光案内所(JRいわき駅コンコース自由通路)
電話 (0246)23-0122 (10:00～18:00)



いわき市観光サイト

いわき震災伝承みらい館 3.11追悼企画 『みらいへつなぐ、3.11の記憶』開催

東日本大震災の追悼企画として、イベントを開催いたします。ぜひお越しください。

【開催日】 令和6年3月11日(月)

【時間】 11:00～19:00

【会場】 〒970-0229 いわき市薄磯3丁目11 いわき震災伝承みらい館

【定員】 各プログラム30名程度 (観覧者多数の際は立ち見の場合あり。)

【内容】 《館内プログラム》(入替時間等を含め各1時間)

- ・語り部講話(5回)
11:00、12:00、13:00、15:00、16:00
- ・奇跡のピアノ ミニコンサート(2回)
14:00、17:00

※安全管理上、入場を制限する場合があります。

《館外プログラム》

館外にはたくさんの方々から追悼や復興へのメッセージを書いていただいた「黄色いハンカチ」を展示しています。(3/1～3/31)

問合せ先▶ いわき震災伝承みらい館 電話 (0246)38-4894



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。

- 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
- 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
- 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
- 泉・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 錦町花ノ井34 63-3636
- 錦・勿来** 植田新聞販売センター 錦町花ノ井34 63-8222

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。



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。

今月のテーマ
いわき市の幼稚園教育の現状



未来を担う子どもたちのために、建学の精神による教育目標を掲げ、それぞれが特徴ある幼稚園運営を行う『いわき市私立幼稚園協会』の楠正興理事長にお話を伺いました。

幼稚園の種類

いわき市私立幼稚園協会は、市内の加盟園37園の幼稚園とこども園で構成されています。一般の方にはあまり聞きなじみがないかもしれませんが、幼稚園にも種類があります。一般的な幼稚園、これには、従来の幼稚園の私学助成園があります。

2019年度からスタートした新制度の幼稚園もあり、施設給付型、幼稚園型があります。

幼稚園型は、こども園でもあり保育所機能を有しています。そして、幼稚園機能と保育園機能を合わせ持つ単一の施設を幼保連携型と言われている認定こども園となり、大変複雑ですがそれぞれに特色を持った37園がそれぞれの園として運営されています。



昨年11月に開催された第1回いわきNEWスポーツフェスの様子

幼児教育無償化スタート

先ほど記載した3歳以上のお子さんがいらっしゃる保護者の方には新制度が始まり、2019年の10月から幼児教育の無償化がスタートしました。対象は、3歳から5歳までの全体的な子どもたちで、保育料が25700円まで無償となりました。

幼稚園の場合は、「入園できる時期に合わせて満3歳から」で、保育所などその他の施設は、「3歳児クラス（3歳になった次の4月1日）から」と入園できるタイミングが異なります。また住民税非課税世帯に限り、0歳から2歳までの子どもの利用料は無償化の対象になっています。幼稚園の場合は、4月2日の生まれのお子さんは4月から無償化の対象になります。

少子化と人口減少

子どもの人口も年々減っていています。いわき市の出生数は、2000年には3500名でした。震災の影響により、2012年には減少しましたが、一時上昇傾向に転じました。しかし長くは続かず減少傾向と前がつかまりました。

なりました。

コロナ禍において、加速度的に減少が進んでおり、最近のデータで、令和3年度、1872人、令和4年度1742人ととどまっています。それに合わせていわき市の人口も32万人台と減っています。この傾向は福島県内、東北、全国と続いており、その流れを止める手立てが模索されています。

非認知能力を高め、人生の幸福度を上げる

2022年8月に日本総研が保育の質に関するアンケート結果を発表しました。幼児教育施設を選ぶ際の理由等です。施設選定理由は、「アクセス」が49.7%、「施設の雰囲気」「安全性への配慮」「保育者の信頼度」が40%弱で「施設の教育・保育方針」「保育・教育内容」は30%弱になっており、保育現場に携わるものとしては、残念な結果となっています。

そこで紹介しておきたいのが、「ペリー就学前プログラム」です。アメリカで行われた社会実験で、ミネソタ州にあるペリー小学校附属幼稚園で行われたことから、この名前がつけました。

結論から言うと、4年にわたるプロジェクトでわかったことは、幼児期に「非認知能力」を高めると、大人になってからの人生の幸福度が上がるということです。

アメリカでの結果ですが、このプログラムを実施したグループと、年収や犯罪歴等で顕著な結果が出ており、面白い試算があり、就学前教育の投資利回りというもので、その結果は、投資利回り15〜17%でした。

例えば3歳の時点で10万円投資すると20歳の時には100万ぐらいになります。単純な計算ではないですが幼児期の教育は、それだけ効果が大きいという結果が出ています。

日本でも幼児教育の追跡調査が始まります

来年度から文部科学省で5歳児を対象にした1万人程度の追跡調査が初めて実施されます。小学4年生になる段階までの教育内容を把握し、学力の状況などを確認します。大学進学後や成人になってからも、稼ぐ力をはじめ、長期的な影響についての調査も検討されているとのこと。そして、その結果を幼児教育の内容にフィードバックすることで、経済的な格差の固定化を防ぐ狙いがあるようです。

学力のほか、粘り強く物事に取り組む力をはじめとした「非認知能力」を高められるよう、幼児期の教育の重要性を考えて頂ければ幸いです。



教育の充実と振興を図るため教職員の研修会を定期的開催

一般社団法人
いわき市私立幼稚園協会
(入遠野まこと幼稚園内)

いわき市遠野町上根本字上原田10-2
電話 0246892304



楠 正興 昭和48年3月28日生
(二社)いわき市私立幼稚園協会 理事長
(学法)まこと学園遠野町まこと幼稚園 園長

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。

KATEKYO学院

春の1対1無料体験指導!(60分×2回)

塾ナビ個別指導塾ランキング1位と多くの方に選ばれている、1対1(マンツーマン)個別指導の『KATEKYO学院』では4月6日まで、初めての方を対象に60分×2回の無料体験指導を受付中。

他にも完全個別カリキュラムで科目・内容を自由に設定できるコースが人気です。例えば小学生(60分×4回)なら11,000円、中学生(90分×4回)が17,600円、高校生(90分×4回)が18,700円、高卒生(80分×4回)が8,800円でお試しになれます。この機会にプロ教師の完全マンツーマン授業を体験してみたいかですか。(金額は全て税込)

※いずれもKATEKYOを初めて受講する方が対象

KATEKYO学院
いわき駅前校・いわき倉前校
小名浜校・いわき泉校・植田駅前校
フリーダイヤル0120-00-1111



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

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。

※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!】

4月15日(月) 10:00~12:00

抹茶と苺の春色ムース

講師:シュクルーム
鈴木千衣先生
定員:4名
参加費:1,000円/名

4/15(月) 締切



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

5月15日(水) 10:00~12:00

手づくりパン教室

講師:永野先生
定員:6名
参加費:1,000円/名

5/15(水) 締切



会場: Stella 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)

今月の読者プレゼント



ナイトミン 耳ほぐタイム

【本体+発熱体5セット】 4名様

耳せんの遮音効果で雑音を防いで、寝付きの悪さを改善！
自律神経の集まる耳を温めてリラックス♪

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3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4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、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



“初めての着付教室”4月8日開講、受講生募集

少人数制でベテラン講師のわかりやすい指導が人気の着付教室が市内2か所で同時開講。平教室(ラブ2F着物のふく屋店内)・常磐教室(ふく屋本店内)のお好きな教室で、午前・午後・夜間のお好きな時間帯を選んで受講できます。

全12回のカリキュラムで受講料も1回あたり1,000円と低価格、着物の貸出しも無料で行っています。平教室は、毎週月～土のコースがあり、月曜日コースが4月8日に開講(以降順次開講)。常磐教室は毎週水・木・金のコースがあり、水曜日コースが4月10日に開講(以降順次開講)。詳しくはHPか、お気軽にお電話で。



NPO法人きもの伝承会(平教室)
いわき市平字田町120ラブ2F
電話 0120-900-229



カーボンニュートラルに関する公開シンポジウムを開催

福島高専と市内の15事業者でつくる共同事業体「いわきCN人材コンソーシアム」が地域経済を担う人材育成を目指して開講した共同講座の一環として、2月16日に二酸化炭素などの温室効果ガス排出量実質ゼロ(カーボンニュートラル)を市民と共に考える公開シンポジウムを開催しました。

東京大学未来ビジョン研究センター教授の高村ゆかり氏が「2050年カーボンニュートラルに向かう世界『変化』の中の企業と地域」と題した基調講演では「気候変動への科学的な警鐘が高まる中、世界各国がより積極的な対応を求められている。その一環として、2050年までにカーボンニュートラルの実現を目指す国が増加している。しかし、単に2050年に到達するだけでは解決には至らない。必要なのは、急速かつ大規模な排出削減だ。カーボンニュートラルを実現するには、現在のインフラやエネルギー源など、多岐にわたる要素が大幅に変革される必要がある。現行の技術を社会全体に普及させることも不可欠であると同時に、新たな技術の開発も課題である」と示されました。



パネルディスカッションでは、いわきでのカーボンニュートラル実現をテーマに常磐共同ガス社長の小野寺智勇氏と福島高専校長の田口重憲氏が登壇。愛知工業大総合技術研究所教授の近藤元博氏が進行役を務めました。小野寺氏は、脱炭素社会の実現に向けて、企業だけでなく家庭における排出削減の必要性や課題を指摘し「共同講座で学んだ社員が個々に学びを広げること大切である」と語り、田口氏は人材育成の観点から、「学生が社会人としての学びを通じて刺激を受け、将来の展望を広げる機会が必要で、エネルギーと同様に人材も地域で育てることが重要」と述べました。

- ・福島工業高等専門学校
- ・共同事業体「いわきCN人材コンソーシアム」幹事会社 常磐共同ガス株式会社



La・暮らしスタッフおすすめ 温菓子屋の姉妹店 ホッと一息つけるカフェ

今年1月、温菓子屋の姉妹店としてベーカリーカフェがオープンしました。店内は、焼きたてのパンと店主こだわりのブレンドコーヒーの香りが漂います。モーニングセット(750円)は厚切りトーストとサラダ、スープorドリンク、ランチメニュー(1,000円～)はキッシュプレートやパスタ、カレーなど種類も豊富。焼きたてのパンはテイクアウトもできます。



クーポン(3/31日まで)
**ランチ
100円引き**
※[La・暮らしを見た]とお伝えください

asagai Bench_i(アサガイベンチ)
いわき市常磐湯本町下浅貝
94-2-5 3号(温菓子屋となり)
営業時間/7:30~16:00※月のみ21:00まで
定休日/火曜日・第2水曜日
電話/0246-85-5319 (温菓子屋共通)



補聴器無料 おためしフェア 30日間

- ① カウンセリング
- ② 聴力測定
- ③ 補聴器の機種えらび
- ④ フィッティング
- ⑤ 試聴(30日間無料体験)

【補聴器を選ぶ大切な流れ】
あなたの話を聞きながらお話ししますので、初めての方でもお気軽にご来店・ご相談ください

地域最長のお貸し出し期間
いわき初!!
購入 → 返品

La・暮らしスタッフおすすめ 補聴器30日間無料 おためしフェア開催中!

メガネ・補聴器の内山では「補聴器最長30日間、無料おためしフェア」が開催中です。聴こえがどれくらい改善されて、補聴器が生活をサポートしてくれるかをじっくり確かめてから購入できます。耳かけタイプの補聴器はもちろん、耳穴にすっぽり入るオーダーメイドタイプまでお試しできます。最近聴こえにくいと感じたり、聴き間違いなどが増えた方、ぜひお気軽にご相談ください。

クーポン(3/31日まで)
**充電式補聴器お買い上げの方
充電器半額(全店対象)**
※[La・暮らしを見た]とお伝えください

メガネ・補聴器の内山
植田本店/0246-62-5468
磯原店/0293-42-3794
泉店/0246-56-6490
鹿島店/0246-68-7676
平銀座店/0246-88-1647



快適性と機能性を叶える革新的トイレ

0120-433-148
常磐共同ガス(株)創新リフォーム

清掃性、節水性、価格が揃うTOTOのトイレ「ピュアレストQR」をご紹介します。
シンプルながらデザインでスタンダードな組み合わせができるトイレです。ナノレベルでツルツルの防汚加工「セフィオンテクト」を採用し、お手入れしやすいフチの形状で、吐水口からフチに沿って水を勢いよく洗い流します。また、少ない水でもしっかりと洗い流せるTOTO超節水などの機能も充実しています。高齢の方や身体的制約を持つ方々に、快適な手すりやペーパーホルダーも体重をかけたれたり、足元を照らす照明、棚の高さを調整できるなど多様な機能も充実しています。
常磐共同ガスでは、TOTOいわきショールームにてリフォーム相談会を4月14日(日)に開催します。水回り商品ほか最新機器を特別価格にてご提供いたします。
【出張・見積もりは無料です。お気軽に問い合わせください。】

Vol.21
ピュアレストQR

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学べます。毎月季節に合わせたアレンジです。
※価格はあくまでも目安です。ご了承ください。

青山ガーデンフラワー
いわき市平字田目字中内南177-4
開講期間:3月5日(火)~3月16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。

電話 0246-34-8783

2024.3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

3/24日 9:30~11:30
13:00~16:00

※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1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、一部の専門店で営業時間が異なります

いわき中央警察署だより



3 今月のテーマ

全国被害者支援ネットワーク

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。

全国被害者支援ネットワークとは

犯罪被害に遭う可能性は誰にでもあります。自分だけでなく、家族や友だちなど、身近な人が被害に遭うかもしれません。犯罪の被害に遭うと、被害者は心と身体に様々な影響が出て、自分でコントロールすることが難しくなることがあります。大切な人を犯罪被害により亡くされた方は、自身を責めてしまう人が少なくありません。また、両親や保護者が被害に遭って、働けなくなる、休職するなど給与が減ってしまうと、生活全体に影響が及びます。私たちは、被害者の方に様々な支援を無料で提供することと、マスコミや周囲からの根拠のない噂や心ない言

葉による二次的な被害を防止するための社会啓発活動に取り組んでいます。

〈支援の取り組み〉

- 面接相談・・・相談員が直接お会いしてお話を伺います。
- カウンセリングの提供・・・心理専門職による心理的支援を提供しています。
- 法律相談・・・弁護士を探す、法律関係の困り事をサポートします。
- 付添い支援・・・警察、検察、裁判所、病院、公的期間の窓口、弁護士相談等に付添います。
- 日常生活支援・・・買い物代行や、家事のお手伝いをします。

ホンデリングプロジェクトが繋ぐ支援の輪

ご家庭に読み終わった書籍はありませんか？あなたの本が、犯罪被害に遭って心や体に傷を負ったり、大切なものを失い苦しんでいる方々への支援に繋がります。

〈お申し込み方法〉

- ①お試し査定で事前に寄付になるかを確認する。
- ②不要になった本を箱に詰める。
- ③ふくしま被害者支援センターに電話する。
電話024-533-7830

- ④宅配業者がご指定の時間に引き取りに伺います。(一回の集荷は3箱以内です)
- ⑤査定され、買取相当額が当センターに寄付されます。※発送費用は無料です。

〈支援につながる本〉



犯罪・交通事故等被害相談
ふくしま被害者支援センター
電話024-533-9600
(平日10:00~17:00) ※土日祝日を除く



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 #083

栄養豊富♪ 菜の花のボンゴレビアンコ



【材料(2人分)】

- スパゲティ……………2束
- 菜の花……………1/2束
- あさり……………300g
- ニンニク……………1片
- アンチョビ……………適量
- 鷹の爪……………1/2本
- オリーブオイル……………大さじ2
- 白ワイン……………大さじ2
- 塩コショウ……………適量

【下準備】

- ①あしりは塩水につけ、暗いところに置いて砂を吐かせる。殻をこすり合わせて洗い、ザルにあげる。
- ②菜の花は2cmほどの長さに切り、ニンニクはつぶし、鷹の爪は輪切りにする。

【作り方】

- ①鍋にお湯を沸かし、塩大さじ1を入れ、スパゲティを袋の表示時間通りに茹でる。
- ②フライパンにニンニク、アンチョビ、鷹の爪、オリーブオイルを入れて弱火で炒める。香りが立ってきたら①を加え、白ワインをいれて強火にし、蓋をする。あさりの口が開いたら火を止める。
- ③①が茹で上がる1分前に菜の花の茎を入れて茹で、ザルに上げて水気を切る。
- ④②を再び火にかけ、菜の花の穂先と葉、③、パスタのゆで汁を少量加えて炒め合わせる。
- ⑤塩コショウで味を整える。

★おまけレシピ★ たっぶり野菜のミネストローネ



【材料(2人分)】

- ジャガイモ……………1/2個
- ニンジン……………1/2本
- タマネギ……………1/4個
- キャベツ……………2枚
- ニンニク(みじん切り)……………大さじ1
- オリーブオイル……………大さじ1
- ひよこ豆缶……………お好み
- ホールトマト缶……………100g
- 塩コショウ……………少々
- パセリ……………お好み
- 水……………3カップ
- コンソメ……………1.5個

【作り方】

- ①ジャガイモ、ニンジン、タマネギ、キャベツは1cm角に切る。
- ②鍋にニンニク、オリーブオイルを入れて熱し、香りが出たら①を加えて炒める。野菜がしんなりしたらひよこ豆缶、ホールトマト缶をつぶしながら加え、(A)を加える。
- ③中火で10分ほど煮たら塩コショウで味を整える。
- ④器に盛り付け、お好みでパセリを散らす。

YouTubeで

料理の裏ワザ動画を公開中!



豆知識

亜鉛が不足していると聴覚の機能に影響するといわれています。亜鉛は貝類に豊富に含まれていて、特にアサリは100gで一日の目安摂取量を補えます。これから旬を迎えさらに栄養価が高くなるので、ぜひ食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。



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。

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日前後
【休日】日曜他シフト制
【時給】900円/交通費別

病院内の清掃です。

老健施設内清掃/常磐

【勤務時間】9:00~11:30(休憩なし)
【月間稼働】週4日(月火木金)
祝日の日でも作業
【休日】水・土・日
【時給】950円/交通費別

老健施設内のトイレ、共用部、各居室の清掃です。掃除機がけや、モップによる水拭き中心の作業です。

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

