

# La・暮らし

-ら・くらす-

7  
July.2024  
Vol.094  
TAKE FREE  
2024年7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 35,500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。



## 住まいのリフォーム



今月の特集テーマ

### リフォーム

index

- P1~3 住まいのリフォーム
- 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  
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！

いわき駅前再開発ビル  
「並木の社シティ」商業棟  
**63PLAZA**  
**テナント募集**  
)))詳しくは5ページ広告を

子どもが巣立ち、がらんとした家の中。お風呂場やキッチンにも年季が入ってきた…。読者のみなさんの中にも、「いつかはリフォームしたいけど、定年後にでもゆつくりやろうか」とお考えの方が多いのではないでしょうか。

実は住まいのリフォームには、最適な時期があります。それは、『定年を迎える前』。50代に差し掛かったときが、マイホームを一新する最適なタイミングといわれています。今回はその理由を知るとともに、これからの快適な暮らしについて思いを馳せてみましょう。

### 50代からのリフォームのススメ

「なぜ50代のうちにリフォームするといいの？」という点、気になりますよね。もちろん、家自体の老朽化は理由のひとつ。30代前後でマイホームを購入した場合、約20年が経ち、水回りなど経年劣化が見過ごせなくなってくる頃です。ですが、一番の理由は、『私たち自身

の変化』に伴うものです。

### ◎ライフスタイルの変化

50代は子育てがひと段落する方が多い世代。そしてご夫婦の関係も成熟した時期。二人きりでの生活が始まるなど、家での過ごし方が大きく変わるタイミングです。『趣味部屋がほしい』など、お互いの好みや生活リズムを考慮してリフォームを検討し始めるには、ちょうどいい時期といえるでしょう。

### ◎時間と体力に余裕がある

理想の住まいをめざしてワクワクする一方で、想像以上に大変なリフォーム。部屋の仕様決めに打ち合わせを重ねたり、あちこちショールームを訪問したり。場合によっては、工事中の仮住まいが必要になったり…。余裕をもって動き回れる50代のうちがベストです。

### ◎老後に備えられる

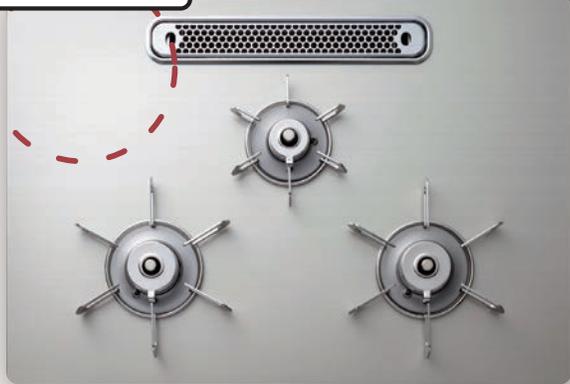
たとえば『階段の段差がキツイ』『棚が高すぎる』といった、年齢を重ねたからこそ感じる不便さはあり

Paloma

# FACE IS GRAND

## ニオイも煙も、もう気にならない。

← ひろびろ →  
すっきりトップ



業界初!!

触媒フィルターで  
ニオイをカット!

アフターバーナーで  
ニオイと煙を大幅カット!

レンジフード自動  
風量調整機能  
点火口数に合わせて  
風量を自動で調節

■フェイスグランドに関する問い合わせは  
パロマイわき営業所  
☎0246-22-2575  
※仙台営業所に転送される場合があります

■購入に関する問い合わせは  
ガス事業者様、または  
器具取扱店にお尋ねください

ませんか？その不便さが、60代以降はより大きな負担に。50代のうちにリフォームを済ませておくことで、そうした安全面や健康面へのリスクに備えることもできます。

### リフォームでおさえべきポイントとは？

リフォームでできることはさまざま。まずは『何を一番に実現したいか』の軸を決めることが大切です。今は具体的なイメージが無い方も、次のようなポイントで検討してみるのはいかがでしょうか。



#### ① デザインとインテリア

「子どもがいるうちは…」とあきらめていたインテリア。内装を北欧風に統一したり、リビングを拡張したり…と、50代のリフォームは長年思い描いていた理想を実現するチャンスです。『自分たちのため』にこだわり抜くのもアリですね。

#### ② バリアフリー化

代表的な部分では、段差の解消、手すりの設置、廊下やドアの拡張など。ま

た、リビングやキッチン、バスルームなどの家事動線を見直してみるのも、ひとつの手です。年齢を重ねたときにケガなく安心して暮らせるよう、家の中の危険や困りごとを洗い出してみましよう。

#### ③ 快適性と省エネ化

マイホーム購入時から数十年、社会の状況も変化し、電気代高騰など省エネに目を向ける機会が増えた方も多いはず。床暖房や省エネエアコン、二重窓、太陽光発電システムなど、高機能な建材や設備の導入により、快適さを高めつつエコに暮らしましょう。

#### 補助金でおトクなリフォームを！

リフォームをしたくても、気になるのはその出費。しかし、今なら国や自治体の補助金制度を利用し、おトクにリフォームが叶う可能性があります。常磐共同ガス株式会社・リフォーム担当の菅野浩二さんにお話を伺いました。

#### — どのような補助制度があるのでしょうか？ —

まず、国の『住宅省エネ2024キャンペーン』。これは住宅省エネ化を支援する4つの補助事業『子育てエコホーム支援』『先進的窓リノベ2024』『給湯省エネ2024』『賃貸集合給湯省エネ2024』からなり、併用すれば200万円

以上の補助が受けられる場合もあります。各事業には受付制限があるため、できるだけ早くリフォーム会社や施工業者に相談し、ぜひお早めの申請を！



#### — いわき市にも補助制度はありますか？ —

高齢者等の生活を支援するための『高齢者等住宅リフォーム（改良）事業』があります。住宅の改良工事が必要と認められれば、最大100万円の給付も。対象者に制限があるので、市のホームページでご覧いただくのとよいでしょう。



#### — 読者のみなさんに一言！ —

60〜70代になってくると、先々の貯蓄や古い支度を考えるになり、「今さらリフォームするの…」とあきらめてしまう声が多くなるんです。50代であれば、お子さんが就職するなど金銭的にゆとりが生まれる方も多いと思います。リフォームをお考えの方は、50代のうちに思いきって着手いた

だきたいですね。

いかがでしたでしょうか。この記事を読んでいただいた50代の方は、『いつかやろう』から『今やろう』に心変わりしていただければ、私たちもうれしい限りです。人生100年時代といわれる昨今、50代は折り返しではなく、人生第2章の幕開けです。ぜひリフォームで快適な暮らしを叶え、今を楽しみながら将来に備えていきましよう！

7月号読者プレゼント  
理想の住まい



常磐共同ガスの住宅リフォーム部門では、安全で快適な住まいづくりをサポートします。最新ガス設備のご提案から、エネルギー効率の高い住環境の提案まで、専門のスタッフが丁寧に対応いたします。

8月4日（日）  
タカラスタンダードショールームにてリフォーム相談会を開催予定です

## 住宅省エネ2024キャンペーン

**補助対象** 下表における、①～③の新築は住宅の取得者、リフォームは工事の発注者が対象です。④は賃貸集合住宅の所有者（オーナー）が対象です。住宅は戸建住宅、共同住宅等・集合住宅の別を問いません。

	新築	リフォーム	交付申請の予約
① 子育てエコホーム	持家* ・長期優良住宅 ・ZEH水準住宅	持家、賃貸等	可
② 先進的窓リノベ2024	対象外	持家、賃貸等	可
③ 給湯省エネ2024	持家、賃貸等	持家、賃貸等	可
④ 賃貸集合給湯省エネ2024	対象外	既存賃貸集合住宅	可

\*子育て世帯、若年夫婦世帯が取得する場合に限る。1世帯1回まで申請可。

#### 交付申請期間

予算上限に達するまで（遅くとも2024年12月31日まで）

\*いずれの事業も、締切は予算執行状況に応じて公表します。

#### キャンペーンサイト 二次元コード



その他詳細、お問合せはホームページをご覧ください。

洗面化粧台  
**ELVITA**  
エルヴィータ

- ◆ 組み合わせ自由
- ◆ 人工大理石を使用したボールは耐久性が高く割れにくい
- ◆ 洗面室はもちろん、エントランスやリビングまで新しい洗面化粧台の楽しみ方を創ります

**7/17** いわきショールーム  
いわき市鹿島町御代字九反田51-5  
**TEL.0246-58-4771**  
営業時間 10:00~17:00 水曜日休（夏期・年末年始休日等あり）

**LIXIL** Link to Good Living  
**インプラス**  
【 防音・断熱内窓 】

**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。

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

**内窓の6つのメリット**

**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

ハイブリッド給湯器  
**ココア HYBRID**

**最大15万円** / 台の  
**補助金**が活用できます  
※予算に達するまで

家庭内の確かな  
省エネ対策につながります

ハイブリッドな仕組み×スマート制御により、ムダなく効率的にエネルギーを活用。ランニングコストの節約に大きく貢献します。

**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**

# Rinnai

商品 ガス衣類乾燥機  
商品名 乾太くん



忙しい日々をサポートする高性能な家庭用ガス衣類乾燥機です。ガスの力で強力かつスピーディに乾燥し、短時間でふんわりとした仕上がりを実現します。梅雨時期の湿気や花粉を気にせず、天候に左右されない乾燥が可能です。大容量で家族全員の洗濯物も一度に対応でき、操作も簡単です。さらに、シワや臭いの軽減も。衣類のケアもばっちりな「乾太くん」で、毎日の洗濯をもっと快適に、そして効率よく。



# 7+7

商品 システムバス  
商品名 SELEVIA



今年2月に発売された「セレヴィア」は、快適なバスタイムを提供する革新的な商品です。天井やエプロン(側面)、フロアを好みのデザインから選べ、リビングのような快適空間を実現。室内全面がマグネット対応で、小物を好きな場所に配置可能です。通気性が良く、汚れにくい素材を使用し、清潔さを保ちやすいのも特徴です。高断熱仕様で湯温を長時間保持し、省エネ効果も抜群。極上のリラックスタイムを叶えます。



# Takara standard

商品 壁パネル・壁材  
商品名 ホーロー内装材 EmaWall



洗練されたデザインと優れた機能性を兼ね備えた壁パネル「エマウォール」。高耐久性と耐熱性をもち、キッチンやバスルームなどの水回りにも最適。表面が滑らかで、汚れや水滴が付きにくく、簡単に清掃可能です。抗菌仕様で衛生的なペットと暮らす家庭にも最適。豊富なカラーとデザインにより、インテリアにも調和します。機能性と美しさを兼ね備えた快適な空間を実現しましょう。

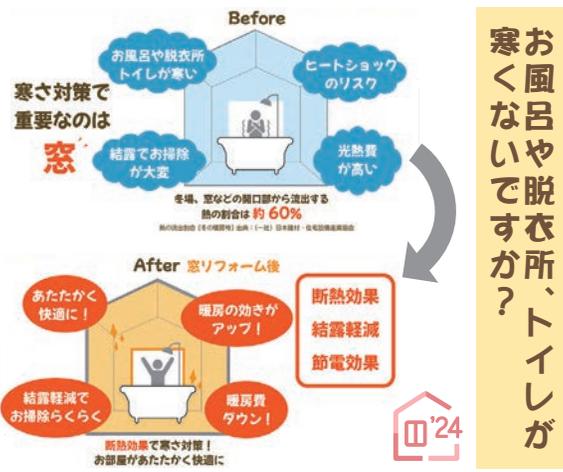


# LIXIL

商品 内窓  
商品名 インプラス



快適な住環境を実現するための内窓「インプラス」。断熱性と防音性に優れており、外部の騒音や冷暖房効率を向上させることで、省エネ効果を発揮します。また、結露防止機能も備えており、窓周りの清潔さを保ちます。簡単な施工で既存の窓に取り付けることができ、さまざまなデザインが特徴です。居住空間の快適さと省エネを両立させる理想的な内窓です。



# NORITZ

商品 ガスビルトインコンロ  
商品名 Orche



グッドデザイン賞を受賞したスタイリッシュなデザインが特徴の「オルシェ」。スマートエコバーナーが搭載されており、熱効率向上と省エネを実現。750円削減できる省エネ性を発揮しました。お客様の要望から生まれた「大容量」になり、どんな食材でも調理可能に。使いやすい操作パネルで毎日の料理をもっと快適に。



# Paloma

商品 ガスビルトインコンロ  
商品名 FACEIS GRAND



今年4月に発売された「フェイスグランド」には、業界初のスモークカットグリルが搭載されています。煙を99.9%カットし、触媒フィルターで調理中のニオイも大幅カット。また、グリル排気口が小さくなり、天井スペースが広く、お手入れも簡単になりました。点火回数に合わせてレンジフードの風量を自動で調節する機能もあり、消費電力を29%も抑えられて経済的です。



# GXE



ECO ONE  
ひっ迫するエネルギー事情に対応  
省エネで安心な暮らしへ

ハイブリット給湯器  
ECO ONE 設置で  
補助金最大15万円



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.022-288-2381



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  
定休日 水曜日

## いわき市医師会から皆様へ

### 《第61回》子宮がん

月川レディースクリニック 月川 奏先生

『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。

子宮がんには「子宮頸がん」と「子宮体がん」の2つの種類があります。

子宮頸がんは、以前は30歳代以上にみられることが多かったのですが、最近になり20歳代での発症が増えています。また子宮頸がんの発症にはヒトパピローマウイルス(HPV)の感染が関係していることがわかっています。子宮頸がんの初期は無症状のことが多く、出血があっても少量で、特に性交時に出血がみられることもありません。進行すると出血が続き、量も多くなります。子宮頸がんは毎年約10,000人が発症し約2,800人が死亡。女性のがん死亡率の5位を占めています。子宮体がんは、出産経験のない女性がかかりやすく、50歳以上に多いのが特徴です。子宮がん検診では、細胞を採取する検査(細胞診)が行われます。子宮頸がん検査での細胞診では、異常がみつければヒトパピローマウイルス(HPV)の検査やコルポスコピーを用いた組織検査が必要となります。

WHOの最高意思決定機関である世界保健総会(第73回)が2020年5月に開催され、子宮頸がん排除に向けた世界戦略が採択されました。

2030年を目標として「少女が15歳までに既定のHPVワクチン接種を受けること」の達成率を90%に設定しました。

2020年7月に日本でもワールドスタンダードになりつつあるHPV9価ワクチン(MSD:シルガード9)が承認されました。子ども達、家族や一般社会に対して子宮頸がんやHPVワクチンへの理解のためリーフレットを改定するなど厚生労働省も現状の改善に向け動きだしています。また、「さらさら」情報提供資料の個別送付並びに接種日時及び場所等の周知にあたっては、「接種を受けましょう」「接種をおすすめします」など、個別送付することで定期接種の積極的な勧奨をしています。

つい最近、New England Journal of Medicine誌がカロリンスカ研究所によるスウェーデンのHPVワクチン免疫研究成果を報告しました。17歳までにHPV4価ワクチンを接種したグループは未接種群に比し子宮頸がん発症が88%減少していました。ワクチンの有効性は、接種開始後時間を経て、実際のがん患者減少というところまで明らかになってきました。世界が子宮頸がん排除に向けて動きだしている今、取り残されているのは日本の女子、女性なのではないでしょうか。

**月川レディースクリニック**  
院長 医学博士 月川 奏先生  
いわき市平字童子町2-6  
TEL 0246-35-3511

4年前まで毎週一回、福島県立医科大学非常勤講師として、更年期・骨粗鬆症専門外来を担当していました。



### 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!**

## ペタンコお尻にさよなら!! お尻を鍛えて格好良いスタイルを目指ませんか?

お尻を横から見たときに、厚みが無くなっている、太ももの方が目立つ、などの原因は筋トレ不足!! 筋トレの効果が出やすい『お尻』をしっかり鍛えましょう。

**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 【バックキック】**

- ① 四つん這いになり、肩の下にまっすぐに腕を伸ばし、骨盤の下に膝が来るように手足をセットします。
- ② 片足を後方に伸ばし、かかとを上下させます。足を上げた時にお尻の筋肉が硬くなる所を探しながら10回ほど繰り返して下さい。
- ③ 反対側も同様に行います。




**B 【サイドバックヒップアップ】**

- ① 壁に両手をついて少し押しします。肘は真っ直ぐでも、曲がった状態でもOK。
- ② 片足を斜め後ろに引いたり戻したりを、ゆっくり10回ほど繰り返す。斜め後ろに引くのがポイント! お尻の横に効いてきます。
- ③ 反対側も同様に行います。




**C 【寝ながらストレッチ】**

- ① 筋トレしたお尻まわりのストレッチです。寝た状態で右足を膝まで持ち上げます。
- ② 左手で膝の横を持ち、左側にゆっくり倒します。両肩が浮かないように気を付けて行ってください。左足も同様に。

※このストレッチはお尻だけではなく、腰回りや骨盤の調整にも効果があります。



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

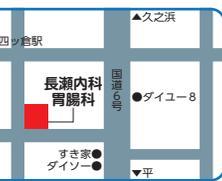
◇受付は30分前◇

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!



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 ■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

セブインレブ 平四小  
バス停内 399号線  
←小川 ラポール平窪 ツルハドラッグ 平窪店 →  
レストラン 木本 村田耳鼻咽喉科  
夏井川

令和6年4月から12月未まで、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



# 7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ください。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



2024年6月19日現在

▶休日当番医 9:00~17:00

7/7日	山口医院	平作町	24-1811
	磐城中央病院	小名浜南富岡	53-3511
	櫛田病院	植田町	63-3202
	常磐病院	常磐上湯長谷町	81-5522
14日	まつはし内科クリニック	平上荒川	68-8031
	よしおか内科胃腸科	平下平窪	22-8500
	石井脳神経外科・眼科病院	小名浜林城	58-3121
	矢吹病院	佐糠町	63-1818
15日	いわき湯本病院	常磐湯本町	42-3188
	草野老人内科	平泉崎	38-6780
	かしま病院	鹿島町下蔵持	58-8010
	さいとう内科クリニック	佐糠町	77-1001
21日	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
	山口医院	平作町	24-1811
	やまぐち整形外科	鹿島町走熊	29-7000
28日	こうじま慈愛病院	錦町	63-5141
	常磐腎泌尿器クリニック	常磐下船尾町	43-1200
	なかにし内科クリニック	平北白土	21-8181
	愛宕町いろは内科クリニック	小名浜愛宕町	73-0168
8/4日	呉羽総合病院	錦町	63-2181
	春山医院	常磐下湯長谷町	44-4011
	山口医院	平作町	24-1811
	村岡産婦人科医院	小名浜岡小名	92-4578
8/4日	呉羽総合病院	錦町	63-2181
	大楽クリニック	常磐白鳥町	85-5916

▶日曜小児専門当番医 9:00~12:00

7/7日	しがこどもクリニック	鹿島町	58-5505
21日	相原小児科医院	内郷御殿町	26-5551
28日	福田小児科医院	平下荒川	22-4272
8/4日	むらまつ小児科	常磐関船町	72-0707

※診察の受付は、診療終了時間の30分前までです。 ※症状や当直医師の専門科によっては診療できない場合もあります。適宜受診前に医療機関へお問合せください。

- 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
- 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)
- 県こども救急電話相談 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
- 県救急電話相談 024-524-3020 または #7119(プッシュ回線・携帯電話) 毎日 24時間対応

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。



## Healthy Actions

健康・福祉などに関する企画やイベントのご案内

### 『おなほま海遊祭』開催

おなほま海遊祭は『いわき花火大会』のプレイベントとして行われており、小名浜の夏を感じることができる市民参加型のイベントです。海上、陸上とも、たくさんのイベントでにぎわっています。

【開催日】 令和6年7月27日(土)・28日(日)  
【時間】 10:00~16:00  
【会場】 〒971-8101 いわき市小名浜辰巳町 アクアマリンパーク(小名浜港1・2号ふ頭間)

【内容】 《海上》  
バナナボート体験乗船  
キッズボート体験乗船  
ジェットスキー体験乗船  
ジェットスキーアクロバットショー  
巡視船あぶくまの一般公開など  
《陸上》  
ステージショー、日産モーターショー、働く車の展示、キッチンカーなど  
※濡れてもよい服装と着替え・タオルを持って、お出かけください。



問合せ先▶ いわき花火大会実行委員会 電話(0246)53-5677(月~金曜日 10:00~16:00)

### 『第69回 いわき花火大会』開催

今年のテーマは『~爛漫 夜空に高く舞い上がれ~』。約10,000発の花火が、港の夜を華麗に彩ります。

【開催日】 令和6年8月3日(土)  
【時間】 19:00~(有料観覧席ゲート開場16:00~)  
【会場】 〒971-8101 いわき市小名浜辰巳町 アクアマリンパーク(小名浜港1・2号ふ頭間)

【購入方法】 《有料観覧席・有料駐車場》  
【販売期間】 令和6年7月31日(水) 23:29まで  
【料金】 (前売り券/当日券)

- Sイス席(1名): 7,000円/8,000円
- Aイス席(1名): 5,000円/6,000円
- B自由席(1名): 3,500円/4,000円
- GPガーデンテーブルペア席(2名): 12,000円/13,000円
- Gガーデンテーブル席(4名): 24,000円/26,000円
- W3有料駐車場: 3,000円/なし

- ・事務局での販売はいたしません。
- ・インターネット(セブンチケットのみ)での販売となります。
- ・駐車場券のみの購入はできません。
- ・料金にお食事代金は含まれておりません。会場内でお求めください。
- ・自由席でのゲート開場前の場所取りは禁止とさせていただきます。
- ・雨天の場合でも予定通り開催いたします。
- ・中止の場合でもチケットの払い戻しはできません。
- ・花火の中止規定(雷雨・強風・台風・その他)の場合、順延はせず中止となります。
- ・小学生未満のお子様は保護者のひざの上で観覧する場合チケット不要です。

《イオンモールいわき小名浜有料駐車場》  
【販売期間】 令和6年6月15日(土)~ ※販売数に達し次第終了  
【料金】 3,000円  
2階インフォメーションにおいて販売しています。詳しくはイオンモールいわき小名浜 WEBサイトをご参照ください。



問合せ先▶ いわき花火大会実行委員会 電話(0246)53-5677(月~金曜日 10:00~16:00)

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。

7/3(水)	9:30~11:30 13:00~16:00	大熊町役場
10(水)	13:00~16:30	ヨークベニマル湯本南店
15(月)	10:00~11:30 13:00~16:00	いわきエプリア
21(日)	11:30~16:00	イオンモールいわき小名浜 2Fマリンコート

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

24(水)	9:00~11:00	いわき南警察署
28(日)	9:30~16:30	イオンいわき店
31(水)	9:00~11:30	広野町役場

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)



いわき駅前再開発ビル「並木の杜シティ」商業棟

## 63PLAZA 2Fテナント募集

早くも、大手企業が続々入居決定!

賃料 37.8万円/月  
31.24坪/南向き  
)))廊下側も開放的なガラス張り

- ◆所在:いわき市並木の杜2番地【63プラザ202号室】
- ◆交通:JRいわき駅南口徒歩3分◆商業地域◆防火地域
- ◆面積:103.28㎡(31.24坪)◆敷金・礼金:3か月・2か月
- ◆賃料:月378,000円(税込)◆管理費:月98,000円(税込)
- ◆建物:鉄骨造4階建て2階部分◆間取/ワンルーム◆設備/館内設備共用(トイレ・給湯室)◆取引/仲介◆引渡/相談
- ◆入居審査あり

現場案内いたします  
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  
☎0246(45)2344  
FAX.0246(45)2337 E-mail: inal@poppy.ocn.ne.jp

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



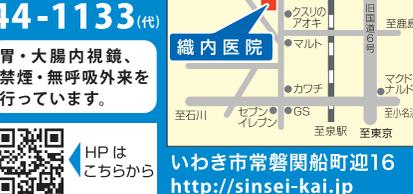
医療法人 心生活会

## 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



HPはこちらから  
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.yoshinarinaika.jp/



今月のテーマ  
自然遊びを通して  
子ども達の個性と  
非認知能力を養う

田人ワークキャンプ・ビレッジは、子ども達に自然の魅力を体験してもらい、未来の子ども達のためにその素晴らしい自然を残すことを目的としています。現在はフリースクールも開校された『しもさん』こと、下條真輝さんにお話を伺いました。

子ども達の夢の応援者になる

これが、僕の目指す目的です。令和元年8月に田人町の地域おこし協力隊として、いわき市へ移住をする前は、横浜市で習い事教室の運営・講師として、様々な子ども達と関わってきました。その中で、子ども達の自分で決めた目的に向かっていくために、物凄い力を発揮している姿をたくさん見てきました。きつと、どの子どもも平等に持っている才能だと思いません。しかしながら、自分にはできないと思いついて諦めてしまふ。人間関係がうまく行かない。などの自分の気持ちへの向き合い方・生活する環境によって才能を発揮できない子ども達がいまふ。どうすれば、応援をしてあげら

れるだろう。日々考えながら過ごしていました。そんな時、出会ったのが『自然体験』でした。  
その自然体験では、大人が子ども達の手を引っ張るのではなく、子ども達も自らの意思で大人の手を引っ張り行ふ。失敗やできなかった事も、諦める事なく何度も挑戦する姿がありました。自らの意思で楽しく学び、協力しながら成長できる環境がそこにはありました。  
『自然体験のインストラクターになろう！』と目標を決めていわき市に移住しました。

自然体験は、夢への土台づくり

僕が田人町で行なっている『自然体験教室しもさん家』では、小学校1年生から6年生までが通っていて、1年生でもマッチで火おこしや、斧で薪割りもしてもらいます。学校やほとんどの家庭では、危ないからと任せられない事も、安全を保ちながら体験すること、初めての子どもにとってはとても大きな挑戦と成功体験を得ることが出来ます。それが子ども達にとっての『自信』や『挑戦する気持ち』を育み、力になります。他にも、協力して料理を作ったり、作業の応援をしたり、『コミュニケーション能力』を育むことが出来ます。そして、それらを解決するための『問題解



決能力』を高めるなど、子ども達の『非認知能力』を高めることが出来ます。  
『非認知能力』を高めることが、子ども達の土台となり、それぞれが夢ややりたい姿を見つけた時、前向きに困難にも立ち向かえる力となってくれると思っています。

学校に通えない、行きにくい子への支援  
フリースクールの立ち上げ

フリースクールを立ち上げる原点は、僕の親友が中学校の2年間を不登校であり、フリースクールに通うことで前向きになり社会復帰をしたこと。また、僕自身も家以外では、他人の目を気にしすぎて自分を作り、ストレスが溜まり2、6ヶ月毎に、2、3日間不定期で休むような生徒でした。同じような環境を持つている子ども達も、心休める居場所を作りたいと思い、令和6年5月から『山の中フリースクール』を始めました。

『山の中フリースクール』では、僕が得意な自然体験の仕組みを活用した活動をするだけでなく、子ども達の気持ちも大切に、自分たちが楽しく安心して過ごしたい過ごし方を積極的に提供していきます。  
また、勉強面でも子どもと保護者の方と



相談を進めながら、ICT教材を活用して、学年に関係なく、自分ができるところから教室でも家でもできるような仕組みを採用しています。  
目まぐるしく移り変わる現代社会において、大人はもちろん、子ども達も同じように大きく影響されてきています。同じ悩みを抱える保護者の方や子ども達も、安心して過ごしながら、向きになれる第三の居場所として、まずはお問い合わせ・体験をしに来ていただければと思います。

**田人ワークキャンプ・ビレッジ** 下條 真輝 さん

いわき市田人町南大字高松77-1  
電話 0800-66588-9578  
メール tabito.wv@gmail.com  
出身 神奈川県相模原市  
生年月日 1989年7月9日  
趣味 モノ・コトづくり、映画鑑賞、キャンプ

2016年 習い事教室で運営・講師として従事  
2018年 自然体験のボランティアに参加  
2019年 いわき市へ移住  
田人町地域おこし協力隊として活動  
2023年 協力隊卒業  
自然体験教室しもさん家の立ち上げ  
2024年 山の中フリースクールの立ち上げ



Facebook

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。

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	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
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	泉・小名浜	阿部新聞舗 小名浜字大原境西97の11 92-4363
平	木部新聞店 平字大町26の1 25-2884	植田	植田新聞販売センター 錦町花ノ井34 63-3636
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	錦・勿来	植田新聞販売センター 錦町花ノ井34 63-8222
内郷	内郷新聞販売 内郷綴町町之内16-34 26-2635	情報誌La・暮らしすは毎月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。	

# 今月の読者プレゼント



## Galros 除湿機

### 1名様

1日で最大450mlの湿気を効果的に取り除き、湿気による窓際の結露やカビ臭を防ぐことができます。嫌な湿気をパワフルに除去し、1年中快適な室内環境を提供します。

**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7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8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



### 確かな品質と豊富な品揃え、呉服屋の『ゆかた』

日本の夏と言えば、祭りに花火、そして『ゆかた』。着物のふく屋では、老舗呉服屋ならではの多彩なゆかたを取り揃えています。伝統的なイベントに合う古典柄や、カジュアルな集まりやデートにぴったりのモダンなデザインなど、経験豊富なスタッフがお客様一人ひとりに、帯や下駄などの小物も取り入れた全体的なコーディネートをご提案いたします。

また、レンタルや着付けのお手伝いもしていただけるので、お気軽にご相談ください。

常盤上湯長谷町釜ノ前の本店でも同様に取り扱いしていますので、お気に入りの1枚を見つけて、ゆかたで夏を楽しみましょう!



着物のふく屋ラブ店(いわき駅前ラブ2F)  
電話 0246-38-7266 ※本店は火・水曜定休

### 自宅シャンプー&トリートメントでパサつき・うねり緩和

『髪と頭皮のお医者さん』をスローガンに掲げ、カウンセリングを大切にしている湯本町の美容室サロン・ド・BOB。内閣府認定の毛髪診断士の資格も取得し、髪質や頭皮の改善に力を入れています。

「梅雨時期から夏にかけては、汗や湿気によるヘアスタイルの広がりやパサつき、うねりなどで悩むお客様が多くいらっしゃいます。そんな悩みを緩和するご自宅でケアできるシャンプーとトリートメントが人気です」とのこと。7月末まで、お店でトリートメントをされるお客様にはプラス500円で『お試し&ホームケア1週間分(通常1,650円)』のキャンペーンも実施中です。

美容室サロン・ド・BOB  
いわき市常盤湯本町傾城10-13  
電話 0246-43-0246(予約優先)  
※毎週月曜、第3火曜定休

ご自宅用シャンプー&トリートメントでこの変化!!



朝アイロン仕上げ 湿気で広がる  
乾かしただけ

## 料理教室

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!】

8/4日 14:00~16:00

白玉クリームあんみつを  
作って食べよう

講師:惣菜弁当KIYA  
蛸原宏行・紀子 先生  
定員:10名

参加費:500円/名

会場: 7/15日 締切



常盤共同ガス 相双営業所(広野)

8/28日 10:00~12:00

ミートパイを作ろう

講師:鈴木千衣 先生  
定員:4名

参加費:1,000円/名

会場: 8/1日 締切



常盤共同ガス 小名浜営業所

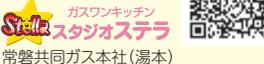
9/12日 10:00~12:00

タイ宮廷料理  
カオタンナータンほか

講師:佐々木真生 先生  
定員:8名

参加費:1,000円/名

会場: 8/22日 締切



常盤共同ガス本社(湯本)

完全予約制 | 子ども同伴可 | グループOK

### 初夏のアレンジ

~ネイティブフラワーを使って~

【開講期間】7/9日~7/20日 10:00~12:00 ※日・祝日除く

【参加費】¥6,600(税込)

※花材費と講師料は参加費に含む(年会費・月謝なし)



青山ガーデンフラワー

所在地:いわき市平荒田目字田中内南177-4

営業時間:10:00~18:00

休日:日・祝日

電話 0246-34-8783

7月フラワーアレンジスクール

2024.7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

7/28日 9:30~16:30

※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

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



# 新卒募集

マイナビ 2025

暮らすことも

働くことも

応援する マルト



会社説明会

7月 6日(土)

10:00~12:00

《会場》WEB



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

マイナビ マルト 検索



詳細は  
こちらから/



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

暮らし・グルメ・イベント

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皆様、ありがとうございます。

本日も元気な顔を覗かせてください。

お客様にご来店いただき、お喜ばせてあげたいです。

本日も元気な顔を覗かせてください。

本日も元気な顔を覗かせてください。

## 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!

インターネット  
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

# いわき中央警察署だより



7 今月のテーマ

夏のレジャーを楽しむために

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。

夏は水辺や山のレジャーシーズンです。福島県警では例年、6月1日から8月31日を『夏期における水難防止対策期間』、7月1日から8月31日を『夏期における山岳遭難防止対策期間』と定め、水難事故や山岳遭難事故防止に向けて重点的な対策を行っています。皆さまが安心して夏のレジャーを楽しめるように、今回は水難事故や山岳遭難事故の防止についてお話しします。

## 県内夏のレジャー事故発生件数は?

令和5年7月から8月の福島県内における水難事故発生件数は6件で、事故に遭われた7名のうち5名の方が亡くなっています。一度水難事故が発生すれば、死亡率がとても高いことがご理解いただけるかと思えます。山岳遭難については

令和5年7月から8月中に福島県内で14件発生しており、そのうち1名が亡くなり10名の方が重軽傷を負っています。山岳遭難では、何らかのケガを負う方が多いと言えます。

## 水難事故に遭わないためには

- ・事前に天気予報などで大雨、高波等の危険がないか確認する
- ・遊泳禁止場所には近づかない
- ・体調が悪いとき、お酒を飲んだときは水に入らない
- ・ライフジャケットを着用し、浮き輪を準備する
- ・子どもから目を離さない
- ・ボートに乗るときはルールやマナーを守る

## 山岳遭難に遭わないためには

- ・無理な登山をせず、余裕のある計画を立てる
- ・登山届を提出し、家族に行き先や行程を知らせておく
- ※福島県警では登山アプリ『コンパス』を使用し、Web上で登山届の提出を受付けています
- ・携帯電話と予備バッテリーを準備する
- ・クマ避けの鈴やクマ撃退スプレー等のクマ対策を忘れずに準備する
- ・登山道の案内板や地図、GPSなどで自分の位置を確認しながら行動する

## 「動かず救助を待つ」こと

水に落ちたときは、無理に泳いだり服や靴を脱ごうとせず、大きく息を吸って水面に仰向けになり、浮いたまま救助を待ちましょう。水難事故の合言葉『UITEMATE(浮いて待て)』として、世界に広まりつつある救命法です。

山道で迷ってしまったときは、闇雲に下山しようとするさらには迷ってしまい、救助が困難となる可能性があります。できる限り開けた場所で救助を待ちましょう。また、開けた場所であれば携帯電話の電波も届く可能性があります。

ますます暑くなって参りますが、皆さまが事故に遭うことなく、楽しい夏を過ごしていただけたらと思います。

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 #087

## 栄養満点♪ 夏野菜たっぷりキーマカレー



## 【材料(4人分)】

- 合いびき肉……………200g
- ニンニク……………1片
- タマネギ……………1個
- セロリ……………1本
- ニンジン……………1本
- トウモロコシ……………1個
- コンソメ……………1個
- ホールトマト……………1缶
- カレー粉……………大さじ1
- カレールー……………大さじ4
- サラダ油……………大さじ1/2
- 塩コショウ……………少々
- 白米……………2合
- 〈トッピング用〉
- ナス……………1本
- ピーマン……………1個
- ズッキーニ……………1/2本
- ゆで卵……………1個
- 塩……………少々
- サラダ油……………少々



## 【作り方】

- ①ニンニク、タマネギ、セロリ、ニンジンをみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油、ニンニクを加えて弱火にかける。香りが出てきたら合いびき肉を加えて強火で炒める。

- ③余分な油を取り除いたら、タマネギ、セロリ、ニンジン、トウモロコシを軽く炒め、カレー粉と塩コショウを加える。
- ④コンソメ、カレールー、ホールトマトを加え、水気がなくなるまで炒める。
- ⑤(トッピング) フライパンにサラダ油を中火で熱し、ナス、ピーマン、ズッキーニを焼き色がつくまで炒め、塩を軽くふる。
- ⑥器にご飯を盛り、④をかける。⑤とゆで卵を盛り付ける。

## ★おまけレシピ★

### 自宅でできる簡単バナナラッシー



## 【材料(2人分)】

- バナナ……………1本
- プレーンヨーグルト……………100g
- 牛乳……………150cc
- ハチミツ……………大さじ1
- ミント……………お好み

## 【作り方】

- ①バナナは皮をむき、4~5等分にカットする。
- ②ミキサーに①、プレーンヨーグルト、牛乳、ハチミツを加えて混ぜる。
- ③グラスに注ぎ入れ、ミントを添える。

YouTubeで料理の裏ワザ動画を公開中!

## 豆知識

夏野菜にはミネラルやカリウムが多く、水分を補いつつカリウムの利尿作用で体温を下げる効果が期待できます。また、ビタミンも豊富に含まれているので肌の老化予防として紫外線対策にも効果的です。赤、黄色、緑と彩りも良いので、バランスよく栄養を取り入れられます。栄養豊富な夏野菜を食べ、夏を元気に乗り切りましょう!



# 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日程度  
【休日】日曜他シフト制  
【その他】女性活躍中  
【時給】950円/交通費別

病院内の清掃です。

## スーパー内清掃/平窪

【勤務時間】6:00~9:30(休憩なし)  
【月間稼働】10~20日程度  
【休日】シフト制  
【その他】女性活躍中  
【時給】900円/交通費別

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ください!



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

