

# La・暮らし

-ら・くらす-

8  
August.2024  
Vol.095  
TAKE FREE  
2024年8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。

## 汗トレ いい汗かいて 夏を元気に快適に



今月の特集テーマ

### 汗をかこう

index

- P1~3 汗トレ  
いい汗かいて夏を元気に快適に
- 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♪

レシピ  
裏ワザ

取材  
裏話

プレゼント  
企画も!



【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](mailto:lakurasu.info@gmail.com)

汗をかいてサッパリ  
健康に!

汗をかいてサッパリ  
健康に!

全国各地で例年にも増して猛暑となった7月。冬あたたかく夏すずしい：はずのいわき市も、例外ではありませんでした。本誌6月号でお伝えした「室内熱中症対策」が、みなさんの体調ケアの一助になっていることを願うばかりです。

とはいえ、夏はここからが本番！気象庁によると、8月・9月はさらに猛暑日が増える可能性が高いそう。まだまだ暑さに負けていられません。だからこそ、あえて「汗をかいてスッキリしませんか？」というのが今回のテーマ。汗は身体の健康維持に欠かせない機能。暑さを避けるのも大切ですが、暑さに強い身体づくりも同じくらい大切です。

ぜひ『良い汗』のかき方を知って、暑さに負けない身体をつくっていきましよう!

そもそも汗にはどんな機能があるか、ご存じでしょうか。「汗をかくとベタベタ

体温調節	体温を調節して、熱中症を予防する
むくみの解消	余分な水分を排出して、むくみを解消する
デトックス効果	体内の不要な老廃物や毒素を排出する
美肌効果	汗に含まれる成分で、皮膚を保湿する
リラック効果	エンドルフィンが分泌され、ストレスが軽減される
免疫力向上	血行が促進され、免疫機能が活性化される

汗をかくメリット

するから嫌だ」「着ている服が湿る」に気がなるなど、つい面倒なもの扱いしがちな汗ですが、実際には副次的なものも含め、たくさんのメリットがあるんです。

# 新卒募集

W.マイナビ2025

暮らしことも  
働くことも  
応援する **マルト**



会社説明会

8月 3日(土)  
10:00~12:00  
《会場》WEB

8月 17日(土)  
10:00~12:00  
《会場》WEB

**MARUTO**

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 /

# 『汗の質』をチェック

## ◎良い汗

- ・サラサラしている
- ・におわない
- ・粒が小さくて蒸発しやすい



### 《汗のかき方イメージ》

- ▶ 体温が上がると、すぐに汗が出始める。
- ▶ 少しずつ、ひんぱんに汗がにじみ出てくる。
- ▶ 少しずつなので肌の上に留まらず、すぐに蒸発する。
- ▶ 継続的に気化熱を奪ってくれるため、体温が上がりにくくなる。

## △悪い汗

- ・ベトベトする
- ・におう
- ・粒が大きくて蒸発しにくい



### 《汗のかき方イメージ》

- ▶ 体温が上がっても、なかなか汗が出ない。
- ▶ 体温がかなり高くなってから、一気に大量に出てくる。
- ▶ 大量なので蒸発が追いつかず、肌が水浸し状態に。
- ▶ 気化せず熱が体内にこもり、体温が下がりにくくなる。

お伝えしてきたように、私たちにとって汗は非常に重要なもの。メリットもたくさんあります。ですが、とにかくいっぱい汗をかけばいいのかといえ、答えはNO。実は汗にも良い悪いがあり、汗をかくメリットがあるのは『良い汗』をかけたときだけ…という落とし穴があるんです。まずは、自分の汗の質をチェックしてみましょう。

## 『良い汗』『悪い汗』…アナタはどっち？

中にはメンタル不全につながってしまふことも。「暑さに負けない身体は、汗をかくことでつくられる」といっても過言ではありません。今は「汗なんてかきたくない！」と思われる方も、ぜひ今年の夏は積極的に汗をかいて、心身ともにサッパリとリフレッシュしてみませんか。

## ◎『良い汗』をかくと、スッキリ爽快!

良い汗は、体温調節だけでなく、体内の浄化や美肌づくりに役立ちます。汗をかくことで代謝が高まり、血行が促進。老廃物の回収や排せつもスムーズに。また、皮脂の分泌も盛んになり、新しい皮脂と粒の小さな汗によって質の良い皮脂膜が形成され、肌がしっとりスベスベになります。さらに皮脂膜には、肌の乾燥を防ぎ、細菌などの侵入を防ぐバリア機能もあるので、肌と全身の健康を守ってくれます。

## △『悪い汗』をかくと、グッタリ倦怠感…

悪い汗は、血しように含まれるミネラル分が汗と一緒に出てしまっているために、ベトベトして蒸発しにくく、熱をうまく放散できません。そのぶん大量に汗をかくこととなり、汗をかくたびに血液中のミネラル分が

失われるので、疲労感が増大。夏バテや熱中症を引き起こしやすくなります。また、ミネラル分が皮膚に残り、それが皮脂腺に溜まって酸化した古い皮脂と結びつくため、雑菌が繁殖。においが発生しやすくなり、肌にも良くありません。

## なぜ、『悪い汗』が出るの？

大きな原因は、汗腺の『ろ過機能』の低下にあります。現代はクーラーなど冷房が普及し、本来汗をかく季節である夏にも、その機会が失われがちです。また、特に近年は在宅ワークで運動習慣が失われたり、日中が異常な暑さであるぶん、室内にこもりきりになってしまったり…という側面も。暑さを避けるあまり汗腺が使われる機会が減り、ろ過機能が低下しやすくなっているのです。とはいえ、退化した汗腺も鍛

## 4つの習慣で、汗腺を鍛えよう!

ここでは、良い汗をかくための『4つの秘訣』をご紹介します。日常生活で取り入れやすいポイントを厳選しましたので、みなさんもぜひ今日から実践してみてくださいね。

### ①シャワーで済ませず、湯につかる!

夏はついシャワーで済ませがちになりますが、オススメは湯船につかること。全身で温まり、ゆっくり汗をかきましよう。その際、時間と温度には注意。37℃〜40℃のぬるめのお湯に、10〜15分つかるのがベストです。入浴の前には水分補給もお忘れなく。汗をかいた後は肌が乾燥しやすくなっている

ため、湯あがりには化粧水やボディローションなどですすばやく保湿をしましょう。

### ◎手足高温浴もOK!

「夏場は湯船につかりたくない」という方には、手足高温浴もオススメ。42〜43℃の熱めのお湯を浅く張り、肘から先と膝から下を10〜15分ほどつけてみてください。指先と足先から温まった血液が全身をめぐる、しっかり汗をかくことができますよ。

### ②室温の下げすぎに注意!

冷房の効いた部屋に長く居ると、皮膚温度が下がり、汗腺が動きにくくなります。冷房の設定温度は外気温マイナス5℃を目安とし、冷やしすぎに注意です。クーラーとともに扇風機なども併用して、やさしく熱を下げましょう。職場などで冷風が直接当たってしまう場合には、羽織物も活用してみてください。

### ③ウォーキングなどで身体を動かす!

ウォーキングやストレッチなど軽めの有酸素運動は、血液の循環を促して発汗を促進させます。30分〜1時間を目安に、身体に負担のない範囲で取り組みましょう。外に出る場合は、気温が下がり日射しの心配がない夕方〜夜間がオススメ。ヨガ教室やスポーツ整体など、自身に合った専門施設に通うのもいいですね。

### ④食事や衣服に気をくばる!

サッパリと冷たい食事になりがちな夏ですが、胃を冷やしすぎないよう、できるだけ温かい



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

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/>

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 ☎21-5596

通所サービス  
 ・通所リハビリテーション  
 ・やがわせデイサービス  
 ・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	●	●	●	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  
 399号線 平  
 ラポール平窪 マルト平窪店  
 ツルハドラッグ  
 レストラン 木本  
 夏井川

令和6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

ものも取り入れましょう。豆類など、代謝量が増大するタンパク質の摂取を増やすのも効果的です。また、衣服はリネンやコットンなど通気性・吸水性・透湿性に優れた素材を選ぶと、汗が蒸発しやすくなり、快適に過ごすことができます。



『汗をかいてスッキリと!』をテーマにお話を進めてまいりましたが、いかがだったでしょうか。ちなみに筆者自身は、悪い汗に思いつきり当てはまってしまいました。『暑さを避けて汗をかかないように』と頑張っていただけに、『あえて汗をかき、暑さに負けない身体をつくる』というアプローチは盲点で、180度考えを改めなきゃ...と意気消沈。よく動いてよく汗をかき、お風呂あがり冷たい麦茶を飲んで健康的に過ごしていた幼少期の夏を、懐かしく思い出しました。



いよいよ8月、ここからが夏本番です。引き続き熱中症に気をつけながらも、「汗をかいてスッキリと!」を意識してみたいかがでしょうか。

8月号読者プレゼント 暑さに負けない

# 汗をかいてスッキリしませんか?

## 良い汗のかき方を知って、暑さに負けない身体をつくっていきましよう!

いわき健康センターの宮野由美子社長に教えていただきます。



—夏バテの主な原因は、冷房の便利さがもたらす影響です。特に暑い季節には、空調の効いた室内で快適さを求める傾向が強まりますが、これが身体の自然な熱調節メカニズムを妨げることがあります。人間の身体は環境に応じて体温を調節する能力を持っていますが、長時間冷房の下にいるとその機能が低下し、体温調節がうまくいけなくなります。

さらに、冷房下では汗腺の働きが鈍化しやすく、汗をかきにくく減少するため、身体が熱を放出する手段が制限されます。その結果、体内の熱がこもりやすく、疲労が蓄積しやすくなるのです。暑い夏だからこそ、あえて飛び込んでほしいのがサウナや岩盤浴です。

汗をかきにくい方には、岩盤浴をおすすめします。サウナよりゆっくりじんわりと汗をかきやすくなります。身体を冷やし、リラックスした状態でサウナに入ること汗がかけやすくなります。

汗をかきにくい方には、岩盤浴をおすすめします。サウナよりゆっくりじんわりと汗をかきやすくなります。身体を冷やし、リラックスした状態でサウナに入ること汗がかけやすくなります。

はい、心当たりがあります。エアコンの効いた涼しいところに避難するのですが、身体が重く気だるくなってしまう悪循環。そのせいで汗をかきにくいのですが...

—サウナに入ってから汗をかき始めるのは、個人差が大きいです。2分で早くも汗をかく人もいれば、30分経ってもなかなか汗が出ない人もいます。暑い空間に長時間耐えることで汗をかこうとするのは逆効果です。適度な間隔で外気浴や水風呂で身体を冷やし、リラックスした状態でサウナに入ること汗がかけやすくなります。

汗をかきにくい方には、岩盤浴をおすすめします。サウナよりゆっくりじんわりと汗をかきやすくなります。身体を冷やし、リラックスした状態でサウナに入ること汗がかけやすくなります。

汗をかきにくい方には、岩盤浴をおすすめします。サウナよりゆっくりじんわりと汗をかきやすくなります。身体を冷やし、リラックスした状態でサウナに入ること汗がかけやすくなります。

汗をかきにくい方には、岩盤浴をおすすめします。サウナよりゆっくりじんわりと汗をかきやすくなります。身体を冷やし、リラックスした状態でサウナに入ること汗がかけやすくなります。

## ととのうサウナの入り方

### ①サウナ

全身をきれいに洗ってから、身体の水分をよく拭き取ってサウナへ



### ②水風呂

シャワーで汗を流してから水風呂へ



### ③休憩&瞑想

身体を拭いて、ゆっくり座って休憩をする



合間に適度な水分補給も忘れずに!

## いわき健康センターの紹介

### サウナ

サウナスーツに水をかけ、蒸気を発生させて室内の温度と体温調節がうまくいかなる可能性が低くなります。ただし、冷たい水は避けるべきです。冷たい水を飲むと、胃の周りの毛細血管が収縮し、熱を逃がさないようにするため、サウナの効果が十分に感じにくくなってしまう。常温の水を選ぶことで、身体の内外的温度差を適切に保ちながら、効果的なサウナ体験を楽しむことができます。



### 岩盤浴

汗をかきにくい方には、岩盤浴をおすすめします。サウナよりゆっくりじんわりと汗をかきやすくなります。身体を冷やし、リラックスした状態でサウナに入ること汗がかけやすくなります。



## 快眠のために

発汗すると、人は季節に関係なく90分後に冷えてきます。特に夏の暑さで寝付けにくい方におすすめなのが、入眠の90分前に入浴・サウナ・岩盤浴を済ませることです。身体が自然に冷えるタイミングで布団に入ると、心地よく眠りに入りやすくなります。

ただでさえ運動しづらいこの猛暑の時期ですから、上手にサウナを使って体調をととのえたいですね。暑い日こそ、サウナでリフレッシュして、夏を乗り切りましょう!

北投の部	黄土の部	岩塩の部
効能: 免疫力の向上、疲労回復など	効能: マイナスイオンを発生させて、空気を浄化し、リラックス効果	効能: ミネラル豊富で、痩身や発汗

**医療法人 そえだ医院**  
 SOEDA CLINIC  
 理事長 医学博士 添田仁一  
 内科・外科・小児科・アレルギー科・皮膚科

	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	○	○	○	○	○	△
14:30~18:00	○	○	—	○	○	—

休診日: 日曜・祝日・第4土曜・第5土曜

〒970-8045 いわき市常磐湯本町吹谷55-1  
 (0246)68-6155

**郷ヶ丘 あかいかいクリニック**  
 AKAIKE CLINIC  
 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

〒972-8318 いわき市常磐開船町迎16  
 WEBサイト

**織内スパ デイサービス**  
 (0246)44-1105

湯本温泉 源泉かけ流し ゆったりリフレッシュ

医療法人 心生活会 **織内医院**  
 内科 胃腸科 循環器科 (0246)44-1133  
 胃・大腸内視鏡検査 承ります HPはこちら

〒972-8318 いわき市常磐開船町迎16

医療法人 清風会 **吉成内科**  
 YOSHINARI CLINIC

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/

# いわき市医師会から皆様へ

《第62回》鼻の日に寄せて

村田耳鼻咽喉科 佐藤 かおる先生

「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。

皆さんは「鼻の日」をご存じですか。耳鼻咽喉科医が所属する日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会では昭和36年(1961年)に3月3日を「耳の日」、8月7日を「鼻の日」と制定して、耳や鼻の病気に関する知識や健康管理について啓蒙活動を行ってきました。



ルゲン)が何であるかを知って治療法や予防法をみつけることは大変重要です。副鼻腔炎は、軽症化の傾向にあります。アレルギー性鼻炎は、近年さらに頻度が増加してきており、国民病とまでいわれるようになってきました。アレルギーを起す原因物質(アレルゲン)は大雑把に言うと、2月〜4月のスギ、3月〜5月のヒノキ、5月〜7月のイネ科(カモガヤやオオアワガエリ)、8月〜10月のキク科(ブタクサやヨモギ)などがあげられます。また、ハウスダストやダニは一年中存在し、イヌやネコなどのペットの毛も原因になります。アレルギーを日常生活で完全に除去することは困難です。でも、その原因(ア

**村田耳鼻咽喉科**  
院長 佐藤 かおる先生  
いわき市平中平窪細田町3-2  
TEL 0246-22-0010

アレルギー性鼻炎に力を入れており、発熱外来や往診にも対応しております。令和6年6月からいわき市医師会広報担当理事です。



鼻が悪いと学業や仕事の能率に悪い影響があることも指摘されています。「いびき」をかいたり「口呼吸」をする睡眠時無呼吸症候群との関連も注目されてきています。「におい」の障害は生活の質(QOL)と関連して大きな問題ですが、まだまだ社会的認知が十分でない状況です。

## 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!**

## 足裏は体を支える土台! アーチをしなやかに鍛えましょう

足裏は体を支える重要な土台です。バランスや姿勢の維持に大きな役割を果たし、日常生活の動作に欠かせません。定期的なケアと適切な使い方足裏の健康を保ちましょう。



**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/8/5, 9/9, 10/7 ※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  
年代やレベルに応じた各種レッスンあり。  
問合せ/kahana.yuuty@gmail.com




**A 【足指ほぐし】**



- ①足の親指をつかみ、ゆっくりと前後に動かす。これにより、足指の筋肉と関節をほぐす。残りの指全て同じようにほぐす。
- ②足の指を一つ一つ広げるようにして、指の間に手の指を差し込み軽く動かす。指の間を広げてストレッチする。
- ③足全体が温まるのを感じながらゆっくり行う。



**B 【足裏強化トレーニング】**



- ①立位で足を肩幅程度に開く。背筋を伸ばし、腕は自然な状態で横に下げる。
- ②足の裏全体を地面につけた状態から、ゆっくりと足指を浮かせて上に引き上げ、そのまま5秒キープする。ゆっくり足指を下ろす。
- ③つま先側に体重を乗せ足指1本1本を地面に設置し力強く捉える。そのまま5秒キープしたら体重を足裏全体に戻す。
- ④②③の動作を5回繰り返す。



**C 【足指ぐーちょきトレーニング】**



- ①イスに座った姿勢で背筋を伸ばし、足幅を軽く開け足裏全体を床につける。
- ②伸ばした足指をぎゅーっと握りしめ『ぐー』という形にした状態で数秒間キープする。
- ③『ぐー』とした状態から、足指を『ちょき』という形に広げる。足指を意識して広げ、この状態のまま数秒間キープする。
- ④『ぐーちょき』する動作を数回繰り返す。

**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!

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



# 8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

▶休日当番医 9:00～17:00



2024年7月22日現在

8/4日	山口医院	平作町	24-1811
	呉羽総合病院	錦町	63-2181
	大楽クリニック	常磐白鳥町	85-5916
	村岡産婦人科医院	小名浜岡小名	92-4578
11日 山の日	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
	あべクリニック	久之浜町	79-0030
12月 振替休日	磐城中央病院	小名浜南富岡	53-3511
	すげがわ内科クリニック	植田町	77-0710
	常磐病院	常磐上湯長谷町	81-5522
	須田医院	小島町	27-6060
	西山眼科医院	四倉町	32-3722
13日 火	須田医院	小島町	27-6060
	高坂脳外科クリニック	内郷宮町	85-0333
14日 水	高坂脳外科クリニック	内郷宮町	85-0333
18日 日	山口医院	平作町	24-1811
	かしま病院	鹿島町下蔵持	58-8010
	こうじま慈愛病院	錦町	63-5141
	箱崎医院	常磐関船町	42-3131
25日 日	おなはま腎・泌尿器科クリニック	小名浜林城	84-5011
	呉羽総合病院	錦町	63-2181
	かもめクリニック	草木台	28-1010
9/1日 日	吉田整形外科医院	平研町	22-6030
	小名浜生協病院	小名浜岡小名	53-4374
	櫛田病院	植田町	63-3202
	織内医院	常磐関船町	44-1133
	山口医院	平作町	24-1811

▶日曜小児専門当番医 9:00～12:00

8/4日	むらまつ小児科	常磐関船町	72-0707
25日	こんない子供クリニック	小名浜岡小名	73-8815

※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察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
- 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。

## 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)

8/11日	9:30～11:30 13:00～16:00	イオンいわき店
16日	10:00～11:30 13:00～16:30	いわき市役所
18日	10:00～11:30 13:00～16:00	いわきエプリア
21日	14:30～16:30	榊共立駐車場

25日	9:00～10:45	久保木ガソリンスタンド
	11:15～13:00	高久公民館
	14:45～16:00	ヨークベニマル谷川瀬店
28日	9:00～11:00	いわき市保健所
	14:30～16:30	県いわき合同庁舎



# Healthy Actions

健康・福祉などに関する企画やイベントのご案内

## ピコブルーベリー農園 ブルーベリー摘み

70品種約1000本のブルーベリーと、ブラックベリー、ラズベリーなど、おいしく摘み取りやすい大粒品を選び、ブルーベリーの生育に適しているいわきの山の中の気候で、1粒1粒大事に育てています。ブルーベリーはもちろん、ジュース、ジャムの販売もしています。

【開催期間】 令和6年6月14日(金)～9月8日(日)  
※休園日/月曜日(祝日の場合は翌日)

【時間】 9:00～15:00

【会場】 〒979-0337 いわき市大久町小久字成沢61-186  
森の休憩所ピコブルーベリー農園

【料金】 【食べ放題】 中学生以上/1,100円(税込)  
小学生以下/550円(税込)

【お持ち帰り】 100g 200円(税込)

【その他】 開園期間、営業時間は天候やブルーベリーの熟し状態により、変更となる場合があります。お電話または予約フォームにてご予約・お問い合わせください。

問合せ先▶ 森の休憩所ピコブルーベリー農園 電話090-6251-3013



予約フォーム

## 『アクアマリン真夏の涼感イベント』開催

アクアマリンふくしまの生物をモチーフにした七夕飾りが登場する『七夕まつり』や暑い夏を吹き飛ばす水遊びイベント『アクアマリンスプラッシュ!』、企画展『旅する深海魚』にちなんだ露店が並ぶ『深海魚祭り』などのイベントを開催します。

【開催期間】 令和6年8月25日(日)まで

【時間】 9:00～17:30 ※入館は閉館の1時間前まで  
※8月3日(土)は9:00～いわき花火大会終了時刻(21:00頃)まで  
※8月11日(日・祝)～14日(水)は9:00～19:00

【会場】 〒971-8101 いわき市小名浜字辰巳町50  
アクアマリンふくしま

【内容】 七夕飾りの展示や風鈴・提灯回廊、ワークショップも開催しています。詳しくはホームページをご覧ください。

【アクアマリンスプラッシュ!】※荒天中止

開催日/8月15日(木)～22日(木)

会場/屋外 蛇の目ビーチ

《君もテッポウウオになろう!》開催時間/10:00～11:00

《噴水危機一髪!》開催時間/11:00、13:00、15:00 各回30分間

【深海魚祭り】

企画展『旅する深海魚』にちなんだ露店が登場。  
日時/8月11日(日・祝)～14日(水) 16:00～18:30  
会場/1階 エントランスホールおよびアクアルーム1  
《深海標本露店》参加費/無料  
《深海魚釣りゲーム》参加費/1回300円  
《深海迷路》参加費/1回300円  
《深海魚卵の冒険》参加費/1回300円

【真夏の涼感バックヤードツアー】

※アソビューからの事前予約が必要です。  
解説員『ごんべえズ』と一緒に親潮水槽や冷凍庫などバックヤードの涼感スポットを巡るスペシャルツアー。

日時/8月11日(日・祝)～14日(水)  
16:00、16:45、17:30 各回30分間

定員/各回10名(幼稚園・保育園年長以上が対象)  
参加費/1名1,000円

問合せ先▶ アクアマリンふくしま 電話(0246)73-2525



## 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。



今月のテーマ  
お盆に考えたい  
これからのこと

もうすぐお盆期間を迎えますが、少子高齢化や核家族化でお墓についての考え方や、葬儀や供養の形も昔とは変わってきているようです。

また、近年では墓じまいや永代供養についての相談もお寺には多く寄せられているそうです。ご家族ご親戚が集まるこの機会に、お墓のことやご先祖様の供養について話し合うきっかけとなるよう、いわき市平にある浄土宗九品寺の御住職の遠藤弘道さんにお話を伺いました。

お盆の由来

お盆の起源は『孟蘭盆経(うらぼんきょう)』というお経に記されており、お釈迦様の弟子・目連尊者(もくれんそんじや)と、餓鬼道に堕ちた目連尊者の母親の逸話にさかのぼります。

お釈迦様は、母親を救う方法を求める目連尊者に、「僧たちが夏の修行を終える7月15日に、彼らに食べ物や飲み物を献じれば、その功德により汝の母を救うことができよう」と説かれました。

これが日本の先祖供養の信仰と結

びつき、地域により7月または8月に先祖供養の行事として行われるようになりまし

お盆には、今は亡きご先祖様を極楽浄土からご自宅にお迎えし、ご供養しますが、それは父・母をはじめ、多くの方々のいのちのつながりがあったからこそ私達のいのちがある、ということに感謝の気持ちを伝えるためです。

この機会に終活を考える

私達は、この世に生を受けて、様々な境遇、環境の中で日々生きています。その人生がどのようなものになるかは、それぞれのストーリーがあります。必ず決まっています。それが、この世に生を受けた以上、どんな方でも最後には必ず『死ぬ』ということなのです。

しかし、私達は愚かなもので、いつまでも若く、健康でいたい、長生きしたいとか、どうにもならないことをどうにかしようとして、日々悩み苦しんだり、死を自分事としてとらえられない生きものなのです。

お盆は、この忙しい世の中で、ご家族が集まりやすい数少ない機会の一つです。ご先祖様に感謝するとともに、普段はなかなかできないお墓や供養のこと、自分がどのような最後を迎えたいか等、自分自身に問いかけてみたり、ご家族とお話をしてみたいかがでしょうか。

永代供養という選択

昨今、『永代供養』という言葉をよく耳にするかと思えます。当山でも檀家さんや近隣の方々からの長年のご要望にお応えし、7月に永代供養墓納骨壇『日想(にっそう)』という屋外型の永代供養のための合祀墓と納骨壇を建立しました。



永代供養とは、さまざまな理由でお墓参りをするのが難しい遺族に代わって、霊園や寺院が永年に渡ってお墓の維持管理と供養を行っていただくことです。その種類は永代供養墓、納骨堂、樹木葬等といったように多岐にわたります。

「すべてのものは絶えず、移り変わる」というのが仏教の教えの一つです。お墓や供養の形もそれぞれ時代と共に変化していくわけですね。

少子化や核家族化でのお墓・葬儀等にまつわる問題

少子化や核家族化等、日本社会の変化を背景として、お墓や葬儀等、供養の形も変化し、それに付随する相談内容も多様化しています。

「残された家族や周囲に迷惑をかけたくない...」お寺で墓じまいや葬儀の相談を受けると、必ずといっていいほど耳にする言葉です。

残されるお子さんや親族や周囲の方々に、心理的・金銭的な負担をかけたくないという気遣い、優しいお気持ちで悩み、相談をされる方がほとんどです。しかし、多くはその内容をお子さんや親族に全く相談しないままに独断でいらつしやいます。

大切なのは『故人の遺志』と『遺族の意向』です。自分たちが亡くなった後、どのように供養されたいかだけでは



なく、残される人がどのような想いを持ち、供養していきたいのかが重要なことです。

まずはお盆に菩提寺のご本尊様とお墓に手を合わせ、ご本尊様とご先祖様に感謝をお伝えすること。そして、これを機にご家族等でお墓や供養等についてお話ししてみてください。

お寺は敷居が高いと思われがちですが、昔も今も地域に根付き、みなさんのそばにあるのがお寺です。どうぞお気軽にお越しください。



浄土宗 九品寺  
代表役員・住職 遠藤弘道さん

いわき市平字九品寺町6-1  
代表電話 0246-242604  
永代供養墓納骨壇・日想・お問合せ専用電話 060-6924-0653  
メール kendo@meisyu-gakuen.ac.jp



九品寺は、1574年に良守上人によって磐城平の地に開かれた浄土宗のお寺で、本年で開創450年となります。



公式サイト



公式LINE

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。

2024.8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  
8/11日 9:30～11:30 13:00～16:00  
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  
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、その他の売場 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

完全予約制 子ども同伴可 グループOK  
8月フラワールレンジスクール  
メモリアルフラワール  
ライトボトルに  
【開講期間】8/6(火)～8/24(土) 10:00～12:00 ※日・祝日除く  
※8/11～18はお盆期間の為 休講となります。  
【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  
随いわき市平字田目字中内南177-4  
開 10:00～18:00  
休 日曜日、祝日  
回 あり  
電話 0246-34-8783

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!  
賃料税込 37.8万円/月  
31.24坪/南向き  
早くも、大手企業が続々入居決定!  
◆所在/いわき市並木の杜2番地[63プラザ202号室]◆  
交通/R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  
福島県知事(5)第2416号  
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

# 今月の 読者プレゼント

## いわき健康センター ペアチケット 5組様

**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8月31日(土)

●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9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

## 鮫川花火大会『アニバーサリー花火』メッセージ募集

いわきの夏祭りのフィナーレを飾る、なこそ夏まつり『第26回鮫川花火大会』が8月31日(土)植田公民館前の鮫川河川敷で開催されます。18:30からのオープニングイベントに続いて19:00から20:00まで約2,000発の花火が打ち上げられます。

なお、事務局では8月10日(土)まで『アニバーサリー花火』の募集も行っています。(5号玉花火1発~/20,000円~)恋人・ご家族・お世話になったあの方にメッセージを添えて夜空に花火を打ち上げてみませんか。

お申し込み方法や駐車場などの情報はホームページからもご覧になれます。

実行委員会事務局(いわき商工会議所勿来支所内)  
電話 0246-63-6521



La・暮らしスタッフおすすめ

## いわき駅から徒歩4分 新感覚☆韓国水光肌でお肌再生

『新しい自分に会える』というコンセプトのエステサロン、敏感肌の方でも安心な施術が魅力。特におすすめなのがハーブピーリングで、肌のターンオーバーを促進し、毛穴の開き、くすみやニキビの改善に効果があります。

オーナー田巻さんは「今月にはいわき市初となる新ピーリングも導入予定です。気軽にご来店くださいね」と笑顔で話してくれました。

### AeLL(アエル)

いわき市平3丁目10-1-3  
営業時間/月~金11:00~21:00(最終受付19:00)  
土日祝10:00~20:00(最終受付18:00)  
定休日/年中無休(年末年始除く)  
予約方法/インスタグラムDM、ホットペッパー

【メニュー(通常価格)】	
◆全身脱毛(顔・VIO別).....	¥13,800
◆お試し水光肌ハーブピーリング.....	¥15,000
◆水光肌ハーブピーリング+ヒト幹細胞.....	¥18,000
◆光フォトフェイシャル.....	¥12,800
◆メンズヒゲ脱毛.....	¥5,500

## いわき湯本温泉観音山『仮装盆踊り&花火大会』開催

8月17日(土)17:15から『仮装盆踊り&花火大会』が開催されます。会場は常磐湯本町三函の公衆浴場『さはこの湯』前の通り(ローソン湯本店から松柏館)で、14:00から22:00まで通行規制となります。

カオスなお祭りとして市内外からも注目を浴び、年々盛り上がってきており、優勝チームには賞金もありますので、同僚・友人などお誘い合わせの上、お気軽に参加されてみてはいかがでしょうか。参加チームの募集は8月10日(土)まで行っております。

また、審査発表後の20:30頃には花火も打ち上げられます。お申し込み方法や交通規制など詳しいスケジュールは、いわき市観光サイトなどからご確認ください。

いわき湯本温泉観光協会  
電話 0246-42-4322



La・暮らしスタッフおすすめ

## 美味しい鰻を食べて 幸せになれるお店

今年4月、平中山にオープンした『鰻の成瀬』の鰻は、育てる水やエサ、育成環境にまで徹底的にこだわっているため、ふわふわとした食感で脂のノリがよく、臭みがないのも納得です。うな重(松・竹・梅)は、¥2,600・¥2,200・¥1,600と、とてもリーズナブル。テイクアウトして、ご自宅でお店の美味しさを楽しむこともできます。こだわり抜いた鰻料理を、ぜひ一度ご賞味してみてください。

**土用の丑の日  
8/5日は通し営業**

昼営業後~営業終了まで  
テイクアウトのみ受付

鰻の成瀬 いわき店  
いわき市平中山藁谷132  
営業時間/11:00~14:00(昼の部)  
17:00~20:00(夜の部)  
不定休あり  
電話/070-5362-4875

編集後記的「まとめ」のコラム

VOL.34

## 「暑さに強い身体づくり」

日中、仕事をしている間はエアコンのかかった部屋にいて、朝の出勤が夕方のお迎えの時しか外に出ないため、あまり暑いと思っていなかったのですが、半月ほど前から急に夏を感じています。とはいえ、汗をかくのとはほぼ無縁。室内ではそれなりに身体を動かしているから大丈夫なはず!と思っていました。汗をかいて暑さに強い身体をつくるというのは全く考えていませんでした。

『汗の質チェック』を見ると、今のところはいい汗寄りのような気がしますが、今後の生活習慣次第では悪くなってしまうかも!毎日しっかり湯船には浸かっているし、室温や食事内容はそれなりに気をつけている。ということは、やはり気をつけるべきは運動!これからは、しっかり汗をかくことを意識してみます!《M》



今回のリポーター

ふみや 郁哉 さん

あやね 彩音 さん

東日本国際大学 健康福祉学部の学生リポーターが、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。

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。

今回のお店

杜のどーなつ(社会福祉法人希望の杜福祉会)

住所/いわき市平大町11-9  
電話/0246(84)9080  
営業時間/10時30分~16時  
定休日/土曜・日曜、祝日、お盆、年末年始  
インスタ/@morinodougnut

杜のどーなつさんのおすすめ:『フィナンシェいちじく』...フチフチした食感が特徴的。以前は期間限定の商品でしたが、沢山の人気を集め、今では定番商品となっています。いちじくを使用したマフィンも人気です。

私たちのおすすめ:『紅茶とレモン(ドーナツ)』...紅茶の風味とドライレモンのさわやかな風味から夏を感じられる商品です。おやつにもぴったりです。

ガスだからおいしい 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。  
※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!】

9月12日(水) 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

10月16日(水) 10:00~12:00  
マカロンと焼き菓子  
講師:いわきチョコレート 草野晃子 先生  
定員:6名  
参加費:1,000円/名

会場: Gasワンキッチン スタジオステラ 常磐共同ガス本社(湯本)

会場: Gasワンキッチン スタジオオルナ 常磐共同ガス 小名浜営業所

杜のどーなつさんでは、定番の各種ドーナツの他にも、フィナンシェ、マフィン、クッキーなど様々な焼き菓子が販売されています。

豆腐揚げドーナツやフィナンシェは特に人気が高いそうです。豆腐揚げドーナツは、杜のどーなつさんでは、長年愛されている人気商品です。フィナンシェは、いちじくとキャラメルナッツ、取材時には期間限定のアルグレイがありました。フィナンシェいちじくは「令和五年度授産施設新商品(商品)開発コンクール食品部」でなんと金賞を受賞しています!

季節ごとに期間限定の商品があり、この秋からは杜のどーなつさん初となるチョコバナナ味のドーナツの販売予定です。バナナの味とチョコチップの食感が相まって、お子さまにもおすすめの商品とのことです。気になる方は是非お店に足を運んでみてください!

# いわき中央警察署だより



8 今月のテーマ  
福島県警察職員募集

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。

## 福島県警察の試験方法について

1次試験の合格者は得点の高い順に決定されますが、最終合格は2次試験の得点が高い順に決定されており、1次試験の得点は加算されません。それだけ2次試験の個別面接や集団討論等を重視しており、人物重視の採用を行っています。

## 勤務先はどのように決まりますか？

警察学校卒業後は県内22の警察署に配属されます。勤務先は本人の希望や適正、家族事情等を考慮して決まります。転勤については概ね数年に1回のペースです。

## 他県出身者ですが、不利になる事がありますか？

警察官採用試験は競争試験で公平に行われており、出身地で不利になる事はありません。現に他県出身の警察官が第一線で活躍しています。

## 受付・試験スケジュール

- 警察官A(大学卒程度)【第2回】  
受付期間:7月22日(金)～8月23日(金)  
第1次試験:9月22日(日)
- 警察官B(高校卒程度)  
受付期間:7月22日(金)～8月23日(金)  
第1次試験:9月22日(日)
- 警察事務(高校卒程度)  
受付期間:8月1日(木)～8月23日(金)  
第1次試験:9月29日(日)

## エントリー方法

受験申込は、インターネットによる申込み(電子申請)のみです。

- ①福島県ホームページの『ふくしま県市町村共同電子申請システム』にアクセスし、利用者登録(ID・パスワードの取得)を行う。
- ②受付期間内に『ふくしま県市町村共同電子申請システム』に再度アクセスし、ご希望の区分

を選択して申込データの入力・送信を行う。  
※受付最終日は午後5時15分までの受付となります。  
※申込完了メールが届かない場合や、システムの操作、利用者登録等で不明点がある場合は、024-521-7136までお問合せください。  
※その他のお問合せは024-521-7590までご連絡ください。



福島県警察採用案内  
試験詳細はHPをご覧ください



ふくしま県市町村  
共同電子申請システム

## 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  
#088

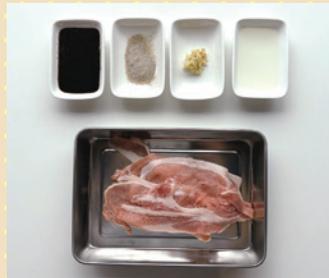
## 【発汗レシピ】しょうがの炊き込み ごはんと豚肉のしょうが焼き



### 【材料(4人分)】

- 〈しょうがの炊き込みごはん〉  
米……………2カップ  
雑穀……………30g  
トウモロコシ……………1本  
油揚げ……………2枚  
新しょうが……………50g  
だし汁……………適量  
(A)  
薄口しょうゆ……………大さじ2  
みりん……………大さじ1  
酒……………大さじ1  
塩……………少々

- 〈豚肉のしょうが焼き〉  
豚肩ロース薄切り肉……………300g  
新しょうがのすりおろし……………大さじ1～2  
しょうゆ……………大さじ4  
みりん……………大さじ3  
サラダ油……………適量  
好みの漬けもの……………適量



### 【作り方】

- 〈しょうがの炊き込みごはん〉  
①米は洗ってざるに上げ、約15分おいて水気をきる。  
②油揚げは熱湯にくぐらせて油抜きをし、水気を軽く絞って5mm角に切る。トウモ

- ロコシの実を包丁で切り落とす。  
③新しょうがは皮をこそげてみじん切りにする。  
④(A)の調味料にだし汁を加えて2カップに計量し、味をみて塩で整える。  
⑤鍋に米と雑穀を入れて②のをせ、④を注いで蓋をし、強火にかける。煮立ったら弱火にして約10分炊く。  
⑥火を止め、新しょうがをのせて再び蓋をし、そのまま約10分おいて蒸らす。蒸らし終わったらさっくりと混ぜる。

### 〈豚肉のしょうが焼き〉

- ①新しょうがは皮をこそげて丁寧にすりおろす。
- ②バットにしょうゆ、みりんを合わせ、新しょうがのすりおろしを加える。
- ③豚肉は焼く直前に1枚ずつ広げて②のたれにからませる。軽く汁気をきり、多めのサラダ油を熱したフライパンに重ならないように並べ、強火で焼き色がつくまで両面を手早く焼く。

器にしょうがの炊き込みごはんを盛り、その上に豚肉のしょうが焼きをのせ、好みの漬けものを添える。



YouTubeで  
料理の  
裏ワザ動画  
を公開中!



### 豆知識

汗をかくと体温を下げる事ができるので、熱中症や夏バテを予防することができます。また、体内の老廃物や余分な水分を排出し、むくみの解消や免疫力、体力の向上にもつながります。



# 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。

### 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

