

La 暮らし

-ら・くらす-

9
September.2024
Vol.096
TAKE FREE
2024年9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。



『もしも』の時は『明日』かも 命を守る備え

「なんだか最近、本当に災害が多いな…」と感じている方、多いと思います。実は、気のせいなどではありません。

頻発する自然災害

「実は何もできてなくて…」という方はもちろん、「日頃から備えているので大丈夫」という方についても、ぜひこの機会に改めて認識を深め、いつ起こるか分からない災害に備えましょう。

9月1日は「防災の日」。毎年9月は防災月間として、全国各地で防災訓練が実施されています。1923年9月1日に発生した関東大震災を教訓に制定されたことは、ご存じの方も多いかもしれません。そこで、今回のテーマは『災害への備え』としました。日常生活を送る中では、なかなか防災対策を見直す機会がないかもしれませんが、9月はその絶好の機会。テレビで防災特集が流れたり、ホームセンターなどで防災グッズコーナーができたりと、備えを見直ししやすいタイミングです。

「深刻化する気象災害」 特に近年は、暴風・豪雨・洪水・土砂災害・高潮といった『気象災害』による被害の増大が顕著です。いわき市でも、2019年の台風19号（東日本台風）や、つい昨年（2023年）の台風13号によって甚大な被害がもたらされました。

原因は、地球温暖化。ここ100年の間、二酸化炭素などの温室効果ガスの増加や、数年〜数十年単位で繰り返される自然変動の影響により、世界規模で温暖化が進んでいます。ただ、その中でも日本の気温上昇は1.3℃（世界平均0.75℃）と著しく、日本近海における年平均海面水温も100年間で1.28℃上昇しているそうです。

海面水温が高くなると、水蒸気が熱帯低気圧に活発に供給され、台風の勢力を保ったまま日本に接近上陸する頻度が高くなります。

「大規模地震の切迫性の高まり」 特に危険視されているのが、南海トラフ地震（マグニチュード8〜9クラス）です。30年以内の発生確率について、10年前には60%〜70%であったものが、近年では70%〜80%となっており、時間の経過とともに地震の切迫性は高まっています。

これによって、大雨やゲリラ豪雨が増加。特に時間雨量50mmを超えるゲリラ豪雨の発生件数は、30年前の約1.5倍にまで膨れ上がっており、比例して洪水や土砂災害の発生頻度も増加しているのです。

このように、ある日突然に災害が襲い来るリスクは、今後さらに高まっていくと考えられています。だからこそ大切なのは、常日頃からの準備。いざというときに落ち着いた避難行動ができるよう、そして自身や家族の命を守るよう、あらためて『自分事』として備

今月の特集テーマ

防災の日

index

- P1~3 『もしも』の時は『明日』かも 命を守る備え
- 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

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!

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3ページ広告を

新卒募集

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

9月7日(土)
10:00~12:00
《会場》WEB

9月14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/
QR code

えを進めたいものです。それぞれの災害における避難行動

地震・台風・洪水…と私たちの住まう日本には、あらゆる自然災害のリスクがあり、旅行先など普段生活する場所以外で被災する可能性も少なくありません。「地震には備えているけれど…」水害対策は「バッチリ」といった方も、ぜひ目を通してみてください。



【地震】

どこにいても、まずは『頭』を保護。大きな家具などから離れ、丈夫な机の下などに隠れて、揺れがおさまるのを待ちます。割れたガラス、はがれたタイル、はずれた看板など、落下物の直撃を受けて大ケガをする可能性があるため、むやみに外に飛び出すのは危険です。揺れがおさまったら、火の始末や建物の損傷、倒壊のおそれがないかを確認して、避難行動に移りましょう。

【津波】

海岸近くにいるときに強い揺れを感じたり、津波警報・津波注意報を聞いた場合は、すぐにそこから離れ、『津波避難場所』マークや『津波避難ビル』マークを目印に高台などに避難。津波は河口から川の流れ

に沿って上流側にも追いかけてくるため、川の近くにいるときには、流れに対して直角方向に避難しましょう。

【台風】

台風が接近し暴風になると、風で飛んできた物にぶつかったり、車が転倒したりするため、外への避難がかわって危険な場合があります。浸水の可能性が低い場合は不要な外出を避け、台風が過ぎ去るのを屋内で待ちましょう。窓や雨戸はすべて閉じ、しっかりと鍵をかけ、必要に応じて補強。風で飛ばされそうな物は屋内へ格納するか、飛ばないように固定しておきましょう。

【洪水】

川が氾濫すれば、車でも簡単に流されてしまいます。とはいえ、道路が冠水する中での徒歩での避難はとても危険なものです。周辺の状況が悪化する前に、そして明るうちに早めに避難することが大切です。万一、冠水が進む中で避難しなければならぬときは、夏場でも長袖・長ズボン。靴は動きやすいスニーカーなどを選びましょう。ちなみに、水の中で足を取られる長靴はNGです。

【土砂災害】

【地すべり・がけ崩れ・土石流】

実は自然災害による死者・行方不明者のうち、全体の約4割を土砂災害によるもので占めています。土砂災害については、天気予報や土砂災害警戒情報などに注意を払い、早めに避難することが重要。高齢の方等に限り、警戒レベル3の段階で

の避難を強くおすすめします。また、『山鳴りや立木の裂ける音、石のぶつかり合う音が聞こえる』『川の水が急に濁ってきた』『山腹や地面にひび割れができた』『小石がパラパラと落ちてくる』といった前兆現象があれば、近隣と声を掛け合って速やかに避難しましょう。

実践！我が家の防災対策

ここまで解説してきたように、命を守るために大切なのは、常日頃からの準備です。具体的には、以下3点を実施しておくことが安心です。それぞれのご家庭で、今一度確認してみてください。

① 家族で事前に話し合っておく

まずはハザードマップなどを活用して、お住まいの地域のリスクを理解し、家族で災害への共通認識を持ちましょう。そして災害発生時、別々の場所にいるときにもお互いの安否を確認できるように、日頃から緊急連絡先や集合避難場所を共有。いわき市のホームページでもダウンロードできる『避難行動チェックシート』を活用すると便利です。あらかじめ最寄りの避難所まで実際に歩き、場所や避難経路を確認しておく、さらに安心です。



◎ 『災害用伝言ダイヤル(171)』は使えますか？

災害時は回線がつながりにくくなります。安否確認には『災害用伝言ダイヤル(171)』などの利用が推奨されますが、スマホが普及した現代では「公衆電話の使い方がわからない」「そもそもサービスを知らない」といったケースも。お子さんなどがある場合は、あらかじめ練習しておくようにしましょう。

② 家の中を安全にしておく

東日本大震災が発生した際も、倒れてきた家具によって大けがをしたり、亡くなったたり、逃げ遅れたりしたケースが少なくありませんでした。基本的な部分ではありますが、家具の対策はとても重要です。タンス・食器棚・本棚・テレビ・冷蔵庫・窓ガラスなどは、転倒防止グッズなどを使って固定しておきましょう。また、避難行動や救助を求める際の助けになる『懐中電灯・スリッパ・ホイッスル』の3点セットは、リビングや寝室など何ヶ所かに準備しておくようにしましょう。

③ 防災用品をそろえておく

防災用品は、『緊急持ち出し用』『備蓄用』の2つを準備しておきましょう。

◎ 緊急持ち出し用

避難場所へ移動して過ごすための持ち出し品(ナップサックなどに準備)

◎ 備蓄用

家の中で救助が来るまでに数日過ごせる備蓄品(最低3日分)

また、中身は以下の3段階に分けて準備するとわかりやすい

です。

① 基本的な防災セット

飲料水・非常食・懐中電灯・救急用品・ラジオ・バッテリーなど、家族全員に必要なもの

② 家族構成に応じたセット

男性・女性・子ども・乳幼児・高齢者・ペットなど、家族それぞれの必需品

③ 娯楽用品

本・おもちゃ・音楽プレイヤーなど、避難所などでのストレスをやわらげるもの

防災用品は、家族のうち誰か1人だけが用意するのではなく、中身に不足が出てきてしまう可能性が高いため、できるだけ全員で準備しましょう。また、賞味期限や使用期限など定期的な見直しも忘れずに。(3ページ『災害の「備え」チェックリスト』参照)



防災の最大の目的は、かけがえない『命』を守ることです。東日本大震災では、一度避難した後、防災用品などの荷物を自宅に取り戻って被災された方が大勢いました。まずは安全を確認し、命を最優先にした行動を取ることが、何よりの防災です。

備えに正解や絶対はありませんが、きつと今こうして準備をするつとつが、私たちの大切なものを少しでも多く守ってくれるはず。これからの季節、特に台風・洪水などが懸念されますが、ぜひこの記事をお役立ていただき、安全にお過ごしください。

9月号読者プレゼント
自分事として備える

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
■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

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

セブンスイレブ 平四小
バス停内 399号線 平
ラポール平塚 マルト平塚店
レストラン ツルハドラッグ
木本 村田耳鼻咽喉科
夏井川

令和6年4月から12月まで、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

9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8月21日現在

▶休日当番医 9:00～17:00

9/1日	山口医院	平作町	24-1811
	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
	榎田病院	植田町	63-3202
	織内医院	常磐関船町	44-1133
8日	吉田まさふみ整形外科	平仲間町	24-7600
	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
	いわき湯本病院	常磐湯本町	42-3188
15日	山口医院	平作町	24-1811
	富岡クリニック	小名浜大原	85-5770
	榎田病院	植田町	63-3202
	せき整形外科クリニック	常磐西郷町	84-9905
16日 敬老の日	須田医院	小島町	27-6060
	中村病院	小名浜大原	53-3141
	花田内科クリニック	錦町	62-5000
	常磐病院	常磐上湯長谷町	81-5522
22日 秋分の日	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
	そえだ医院	常磐湯本町	68-6155
23日 振替休日	須田医院	小島町	27-6060
	磐城中央病院	小名浜南富岡	53-3511
	いわき南クリニック	植田町	77-1663
	いわき草木台総合クリニック	草木台	28-1145
29日	いづかクリニック	小名浜中町境	52-2225
	呉羽総合病院	錦町	63-2181
	かたよせウイメンズクリニック	常磐西郷町	42-4135

▶日曜小児専門当番医 9:00～12:00

9/1日	福田小児科医院	平下荒川	22-4272
15日	やまざわこどもクリニック	郷ヶ丘	28-8686
29日	あおぞらキッズクリニック	小名浜大原	85-5439

※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

QRコード 休日当番医と合わせて、休日診療協力医として休日でも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

アリオス こどもプロジェクト アフタフ・バーバンの『あそびしょくどう』in アリオス

小学生あつまれ! 平日の放課後、アリオス、平中央公園、新川堤防を『あそび場』に。その日しかできない『あそび』の時間をつくる実験的な取り組みを開始します。

【開催日】 令和6年9月12日(木)、10月9日(水)、11月6日(水)、12月11日(水) 令和7年1月8日(水)、2月5日(水)、3月12日(水)

【時間】 16:00～17:30(開場 15:45)
【会場】 〒970-8026 いわき市平字三崎1番地の6 アリオス1階 アートスペース、平中央公園、ほか(集合場所/アリオス1階 アートスペース)

【参加費】 無料
【対象】 小学1年生～6年生 10名程度

初回は保護者の方との参加をおすすめします。動きやすい服装、水分補給の飲み物をご持参ください。事前お申込みは不要ですので、当日直接会場へお越しください。

【講師】 『NPOあそび環境Museum アフタフ・バーバン』 さとうりつこ 平川恭子

【その他】 あそびしょくどうスタッフ募集! アリオス こどもプロジェクトでは『あそびしょくどう』と一緒に手伝ってくれる大人スタッフを募集します! いつからでも参加可能。興味を持たれた方は、お電話でお問合せください。(定員5名程度)

問合せ先▶ アリオスチケットセンター 電話(0246)22-5800(10:00～20:00/火曜定休)



『いわきプラージュ2024』開催

プラージュとはフランス語で『浜辺』という意味。『いわき駅前で、浜辺(プラージュ)を楽しもう!』をコンセプトに、砂の像の展示、砂遊び、砂絵体験が行われます。また、会場内では鳴き砂の体験ができます。いつもとは違うビーチのようないわき駅前で、目いっぱい砂遊びを楽しみましょう。

※鳴き砂は、擦れ合うことで、キュッキュツという独特な音が響く砂です。砂浜が汚れてしまうと鳴くことをやめてしまう場合もあり、自然環境の絶妙なバランスの上で成り立っています。ぜひその音色に耳を傾けてみてください。

【開催日時】 9月13日(金) 10:30～17:00
9月14日(土) 9:00～17:00
9月15日(日) 9:00～15:00

【会場】 いわき市平字田町
いわき駅南口駅前多目的スペース

【参加費】 無料
【内容】 ・いわき短大附属幼稚園園児によるオープニング(9月13日(金)10:30～)
・砂像制作 ・鳴き砂体験
・砂絵体験 ・砂遊び

【フラダンス披露】
9月14日(土)
11:00～ 平商業高校
14:00～ 好間高校OG
9月15日(日)
10:00～ 東日本国際大学付属昌平高校



問合せ先▶ NPO法人いわき鳴き砂を守る会 電話 090-6780-1117(桶田)

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)

9/1日	9:30～11:30 13:00～16:00	イオンいわき店
4日	9:00～11:00	いわき東警察署
	15:15～16:45	いわき信用組合本店

13日	9:00～16:30	勿来市民会館
20日	9:00～12:00	いわきエブリア
22日	11:30～16:00	イオンモールいわき小名浜 2Fマリンコート
27日	13:00～16:30	いわき市役所
29日	10:00～11:30	マルトSC草野店
	13:00～16:00	



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。	



地域のテーマ
地域の人・モノ・社会を
結ぶために

湯本温泉街に今年7月にオープンしたばかりのCafe & Bar『フリーノット』は、地域のコミュニティスペースとしても活用できます。オーナーの坂本雅彦さんは、イベントなどを企画しながら、企業や団体法人などの活動を応援したり、スタディーツアーのガイドをしたりしながら、地元を盛り上げていく活動を行っています。

きっかけはボランティア活動

「地域が元気に盛り上げられるようにしたい！いわきの魅力を伝えたい！」そう思うようになったのは東日本大震災がきっかけでした。

もともと釣りや、アウトドアが好きでいわき市内をあちこち行っていました。そんな我が町が、信じられないほどの地震や



津波による被害に遭い、その様子を目の当たりにし、心が痛み、何か出来ることがないかと思ひ、災害復旧ボランティアへ何度も足を運びました。そこでの経験したことや感じたことが今の自分に至る大きなターニングポイントでした。

いわきの魅力を伝えたい... 決意を固め会社を退職

いわきのために遠方から来てくれた方々との交流から、「いわきは良い所だね、住みやすそう！」などの声がありました。一方で、地元では「いわきは何にもない、つまらない...」などの悲観的な声ばかりです。

これはいわきの魅力に地元の人が気付いてないのかなと考えました。ならば自分ができることから始めて、いわきの面白さを改めて体験し、発信しよう！元気がなくなったいわきを見てもらうことがボランティアさんへの恩返しにもなると思ひ、地域を盛り上げる活動をしようと思ひました。

そこで、長年勤務していた会社を退職し、思いついての転職。同時に任意団体のボランティアチームを結成したのが2015年から2016年のことです。

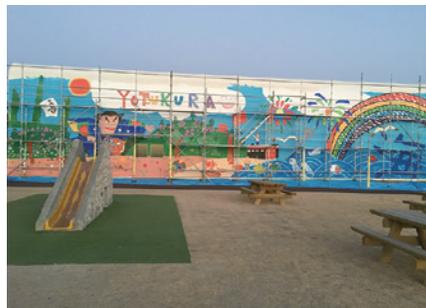
たくさんの人との出会い

地域に根ざした仕事がしたいと思っていたときに湯本温泉の老舗旅館へご縁あつて勤務させていだき、そこで企業CSR部門として地域にお役に立てるようなことをさせていだきました。ボランティアチームの仲間と共に災害復旧や地域活性化イベントのお手伝い、NPO法人や社団

法人、任意団体など様々な活動をされているお手伝いを微力ながらもしてきました。いわきの魅力再発見や自分のスキルアップなどにつながる事、人脈が広がるなど有意義な活動となっています。

子ども達とのふれあい

また2016年からスタディーツアーのガイドを務めさせていただき、いわき市から双葉郡の震災から今に至るまでの事を現地案内しながらお話を聞いてもらっています。全国から参加していただき、福島の様子を見て、知って、感じていただいています。これまで約二千人をご案内してきており、現在もガイドとして勤めさせていただいております。



老舗旅館からNPO法人の副理事としての子どもの放課後児童クラブや放課後等デイサービスを運営する事業所に勤務。そこでは子ども達が様々な体験を通じて生きる力を養うプログラムを積極的にこなして行っていました。子ども達の姿を見て自分も成長に繋がると逆にも子ども達から教わる事も多かったです。

自分には優れた頭脳もなければ、手先は器用な方でもない、平凡で普通かちよつと頼りない男でしたが、震災を機に自分を奮い立たせ様々な活動をして得た経験と人との繋がりがから急成長できたと思えます。まずは一歩踏み出すことがとても大事なことでと改めて感じています。

もっと自由に、つなぐ・結ぶ

フリーノットの由来として、ノットは結びを意味します。人が集まれるように場所を作りこれまでの縁がさらに広がっていわきで『楽しい』『面白



い」ことが新しく生まれるきっかけの一つになればと思います。自由に繋がりが結ばれていくことで、地域の活力になると思っています。

今後は、この場所を通じて自分のできる事をコツコツと楽しみながら活動し、湯本温泉街が盛り上げられるように名物になるものを生み出したいと考えております。

コミュニティスペース Cafe & Bar フリーノット

オーナー 坂本雅彦さん
いわき出身、いわきに在住。いわきを盛り上げよう活動やイベントのお手伝いをしようとして、いわき応援チームEN(えん)を立ち上げる。仲間達と笑顔がたくさん生まれるような事を出来たら良いと思ひ活動中。2024年7月、湯本町にCafe & Bar フリーノットを開店。

いわき市常盤湯本町三画1954
電話 0906682-26687
営業時間 ・Cafe & Bar
午後6時~午後10時
レンタルスペース
午前10時~午後4時(相談可)
定休日 毎週水曜日
メール feeknot2023@gmail.com



《その他の業務内容》
・ガイドコーディネート
・法人団体委託業務
・イベント企画、運営
・便利屋縁結び事業

暮らしの中の疑問や不安など、皆さま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。

編集後記「まとめ」のコラム

VOL.35

防災と減災

『防災』と似た言葉で『減災』という言葉があります。1995年に発生した阪神淡路大震災の経験から生まれた取り組みが『減災』です。『災害または災害による被害は生じる』ことを前提とし、その被害を最小限に抑えることが『減災』の基本的な考え方です。自然災害を人間の力で『防ぐ』のは限界があるとしても、その被害を『減らす』ことはできそうだと思いますか？

どちらも日頃からの備えが大切なのは同じことです。

台風10号が接近中の8月27日午後、台風のルートを変えることは私には出来ませんが、直撃した時の備えはしておこう、と思ひながら本コラムを執筆しています。《K》



2024.9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
9/1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

完全予約制 子ども同伴可 グループOK
9月フラワーアレンジスクール
秋のリース
雲電柳を使って
【開講期間】
9/17(火)~9/28(土)
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
園いわき市平字荒田目字田中内南177-4
園 10:00~18:00
休 日曜日、祝日
回 あり
電話 0246-34-8783

今月の読者プレゼント



【携帯用トイレ】 片手で秒速トイレ(5個セット)

5名様
抗菌・消臭タイプの携帯トイレ。ワンタッチで簡単に使用できます。袋が長いから結びやすく、跳ね返りも少ない設計。抗菌剤入り凝固剤で直ぐに固まります。災害用備蓄品としてもお使い頂けます。(10年保存)

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

応募締切 2024年9月30日(月)

●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10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。

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

NEWS&TOPICS



女性のウェルビーイング支えん【援・縁・円・得ん】居場所開設

NPOこみゅーんでは、妊娠・出産・子育てにかかわる女性の不安や負担の軽減、孤立の解消を図るための居場所を9月1日から開設します。

居場所では、悩みや困難を抱える10~50代の女性を対象に、充実した豊かな人生を続けていける(=ウェルビーイング)ように支援しているそうです。家のリビングのような雰囲気、ゆっくりとお茶を飲みながら、助産師・栄養士・子育ての先輩に不安や悩みを相談できる場として活用してみたいかがでしょうか。場所は平谷川瀬のNPOこみゅーん事業所3階、平日10時から15時まで、利用時は要登録です。

特定非営利活動法人 Commune with 助産師
電話 0246-23-3303

休眠預金「女性の孤独・孤立を回避・回復する地域のつながりを増やす福島プロジェクト」



『初めての着付教室』10月7日開講、受講生募集中

少人数制でベテラン講師のわかりやすい指導が人気の『初めての着付教室』が市内2か所で同時開講、未経験者を対象に受講生を募集しています。

平教室(ラトブ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きます。平教室は、毎週月~土のコースがあり、月曜日コースが10月7日に開講(以降順次開講)。常磐教室は毎週月・木・金・土のコースがあり、月曜日コースが4月10日に開講(以降順次開講)。詳しくはHPか、お気軽にお電話を。

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



令和6年度『広野町ふるさと創生大学』

広野町ふるさと創生大学では新規講座として『筋ジス治療薬の開発と宇宙実験』が開催されます。講師は、東京大学アイトープ総合センターの客員研究員である裏出良博氏です。裏出氏は、不治の病とされていた筋ジストロフィーの治療薬を、国際宇宙ステーションを活用した実験により開発することに成功しました。治療薬の開発における宇宙実験の意義や、未来の医療への可能性について深く理解できる内容です。最新の科学研究について学ぶ絶好の機会に、ぜひ受講してはいかがでしょうか。

日時 令和6年9月28日(土) 10:00~11:30

場所 広野町文化交流施設 ひろの未来館
文化活動交流室

講師 裏出良博氏

(東京大学アイトープ総合センター 客員研究員)



国内外の様々な大学や製薬企業で教育や研究を行い、TBS『夢の扉』(2015年)やNHK『チコちゃんに叱られる』(2019年)などに出演した有名な先生です。

受講料 無料

受講要件 小学生以上の方(町外の方も大歓迎です。)

申込締切 各講座開催日の前日まで

募集定員 各講義 15~30名

※先着順とし、大幅に定員を超える場合は、調整させていただくことがあります。
※お申込みとお問い合わせは、広野町公民館までお願いいたします。
(FAX・E-mail可)
※頂いた個人情報は会場の変更がある場合の連絡手段以外に使用いたしません。

《お問い合わせ》

広野町公民館(生涯学習課)

電話 0240-27-3244 FAX 0240-27-2015

〒979-0408 広野町中央台一丁目1番地

E-mail koumin@town.hirono.fukushima.jp

秋の ゴスペルコンサート

イ・ユンファ (이윤화)
カン・ソンフン (강성훈)

日時 9月20日(金) 開場18:30
開演19:00

場所 福島第一聖書バプテスト教会
泉のチャペル 敷地内に駐車場があります

料金 無料

《お問い合わせ》

福島第一聖書バプテスト教会
泉のチャペル

いわき市泉町七丁目19-1
(カワチ薬品泉店となり)

☎0246-38-5757



イ・ユンファ

2005年韓国音楽専門チャンネルKMTVの歌謡祭「金賞」受賞。韓国アイドルグループ神話「You're my everthing」の作詞。2006年韓国ゴスペル音楽大会「大賞」「作曲賞」同時受賞。東日本大震災の復興支援として日本全国45か所以上でコンサートを行う。「私の告白」「遠足が終わる日」など3枚のソロアルバム発売。



カン・ソンフン

1997年韓国CBS放送局ゴスペルコンテスト1位(作曲賞)を受賞。シンガーソングライターとして自分の経験を優しい歌詞で表現する。「道を見つけた」、「王がおられる」など今まで3枚のアルバムを発売。2005年より毎年日本に訪れ、キリストの愛を歌っているゴスペルアーティスト。



新しい玄関で快適生活!

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けます。※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!】

10月8日(火) 10:00~12:00

どら焼き作り

講師: 菓匠しら石
白石晃 先生
定員: 9名
参加費: 500円/名

9/25(水) 締切



申込みフォーム

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

10/2(水) 締切



申込みフォーム

会場: Gasワンキッチン
スタジオ SOL
常磐共同ガス 相双営業所(広野)

会場: Gasワンキッチン
スタジオ Luna
常磐共同ガス 小名浜営業所

0120-433148
常磐共同ガス(株)創新リフォーム



玄関は家の顔とも言われるほど、その家の印象を左右する重要な場所です。防犯性を確保しつつ快適さも大切にしたいところ。短時間で行える簡単なドアリフォームについてご紹介いたします。カバー工法と呼ばれるリフォーム手法では、既存の枠に被せるため、壁を壊さず一日で施工が完了します。ドアには様々な種類がありますが、特にドアを閉めたままでも換気ができ、防犯性を保ちながら自然な風を室内に取り入れる通風機能付きのドアが人気です。さらに、電子キーや2ロック仕様の鍵に交換することで、鍵穴が外から見えずに、ピッキングやこじ開けによる被害を防ぐことができます。また、鍵を取り出す手間がなく、遠隔操作でスムーズに開閉できるため、利便性も大幅に向上します。

この玄関ドアなどを、特別価格で販売する相談会を9月8日(日)10:00~12:00に開催。ぜひ見て触って体験を!

Vol.23

玄関ドアリフォーム

いわき中央警察署だより



9 今月のテーマ
防災対策

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。

いわき市では、昨年9月の台風13号の影響により、短時間で記録的な大雨が降りました。その影響で土砂崩れや河川の氾濫が起こり、道路は冠水して多数の住宅浸水等の物的被害が発生し、さらに避難中の方が亡くなりました。

今後、同じような被害が起こらないよう、今回はみなさんが行える対策や便利なツールについてお話しします。

豪雨対策をしましょう!

これからの季節は、台風や線状降水帯による豪雨災害が懸念されます。

・いわき市の防災マップを参考に、洪水や土砂災



害の危険がある地域を把握しておきましょう。
・住宅浸水の恐れがある地域の方は、水平避難(親戚・友人宅や指定避難所などの近隣の安全な場所への避難)や垂直避難(自宅の2階など、より高い場所で安全を確保)を検討しましょう。
・市から避難指示があった場合は、迅速に行動しましょう。災害時に最も重要なことは、『安全な場所』に『早めに避難』することです。

災害情報にアンテナを高くしましょう!

テレビやラジオ、インターネットを通じて、最新の災害情報を確認しましょう。また、『防災メール』や『防災アプリ』に登録することにより、自動的に災害情報等が集まる環境を作りましょう。

【いわき市防災メール】

いわき市では、様々な気象警報や避難所情報などを迅速にお知らせするために『いわき市防災メール』を活用しています。登録することで、災害に備えて必要な情報を手軽に受け取ることができます。ぜひ登録してください。



【福島県防災アプリ】

『福島県防災アプリ』は、福島県内だけでなく全国各地で利用でき、地



図表示はオフライン時でも利用可能です。

現在地周辺の指定避難場所・指定緊急避難場所や詳細が表示され、ARカメラ機能や避難コンパス機能で災害時の避難行動を支援します。土砂災害警戒区域や洪水浸水想定区域、津波浸水区域などのハザードマップを表示可能で、現在地の危険性を確認できます。避難情報や気象警報など、各種防災情報をプッシュ通知でお知らせします。



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!



福島の安全・安心を守るアプリ POLICEアプリふくしま



X 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 #089

秋の味覚を楽しむ たっぷりキノコのあんかけチャーハン



【材料(2人分)】

- 〈チャーハン〉
- ごはん(炊いたもの)・・・茶碗2杯分
- 溶き卵・・・・・・・・・・2個分
- 鶏ガラスープの素・・・・小さじ2
- 塩コショウ・・・・・・・・少々
- 醤油・・・・・・・・・・小さじ2
- サラダ油・・・・・・・・適量
- 〈あんかけ〉
- シメジ・・・・・・・・1/2パック
- マイタケ・・・・・・・・1/2パック
- エリンギ・・・・・・・・2本
- シイタケ・・・・・・・・2個
- ベーコン(厚切り)・・・・100g
- ニンニク(みじん切り)・・1片
- ショウガ(みじん切り)・・1片
- サラダ油・・・・・・・・適量
- 片栗粉・・・・・・・・大さじ1
- 水・・・・・・・・・・大さじ2
- 小ネギ(刻み)・・・・適量
- かつお節・・・・・・・・適量
- ☐
- だし・・・・・・・・300cc
- 砂糖・・・・・・・・小さじ1
- 酒・・・・・・・・・・大さじ1
- 醤油・・・・・・・・大さじ1
- オイスターソース・・・・大さじ1

【作り方】

- 〈チャーハン〉
- ①ボウルにごはん、溶き卵、鶏ガラスープの素、塩コショウ、醤油を入れてよく混ぜる。
- ②フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、①を入れてパラパラになるまで炒めたら火を止め、器に盛り付ける。
- 〈あんかけ〉
- ①シメジ、マイタケは小房に分け、エリン

- ギとシイタケを食べやすい大きさに切る。
- ②別のフライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、ニンニク、ショウガを入れて香りが立つまで炒める。①とベーコンを加え、キノコ類がしんなりするまで炒める。
- ③☐を加えて混ぜ、煮立たせる。
- ④水溶き片栗粉を加えて混ぜ、とろみがついたら火を止める。
- ⑤②にかけ、小ネギとかつお節を散らす。

おまけレシピ★

里芋と豆乳のポターージュ

【材料(2人分)】

- 里芋(一口大)・・・・2個
- タマネギ(薄切り)・・・・1/2個
- バター・・・・・・・・10g
- 水・・・・・・・・・・1カップ
- コンソメ・・・・・・・・1個
- 豆乳・・・・・・・・150cc
- 塩コショウ・・・・少々
- オリーブオイル・・・・小さじ2
- パセリ・・・・・・・・お好み

【作り方】

- ①鍋にタマネギとバターを入れて、タマネギが透明になるまで炒める。
- ②里芋と水、コンソメを加えてふたをし、中火で15分ほど煮たら火を止める。
- ③②をハンドミキサーでペースト状にし、豆乳を加える。再度弱火にかけて混ぜ合わせる。
- ④スープ全体が温まったら塩コショウで味を整え、火を止める。
- ⑤器に注ぎ、オリーブオイルを回しかけ、お好みでパセリをトッピングする。

YouTubeで

料理の裏ワザ動画を公開中!



豆知識

秋の味覚であるキノコには食物繊維、ビタミン、ミネラル、アミノ酸などの栄養素が豊富に含まれています。特に食物繊維の一種β-グルカン(ベータグルカン)は免疫力を高める働きがあり、風邪予防やアレルギー症状の緩和に効果が期待できます。また、腸内環境を整えてくれるので、便秘予防にもつながります。ただし、食べ過ぎると消化不良を起こす可能性があるため注意しましょう。



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。

スーパー内清掃/佐糠

【勤務時間】6:30~9:30(休憩なし)
【月間稼働】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

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。

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

