

La 暮らし

-ら・くらす-

1
January.2025
Vol.100
TAKE FREE
2025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 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。

The 100th issue has been published

腸活



腸を整えると、
毎日が変わる！
新年早々に始めたい
腸活ライフ



今月の特集テーマ

腸活

index

- P1~3 腸を整えると、毎日が変わる！
新年早々に始めたい腸活ライフ
- P4 いわき市医師会から皆さまへ
Enjoy Exercise
- P5 休日当番医など
Healthy Actions
- 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

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

元気に楽しく健康な暮らしを応援するための情報誌として創刊した「La暮らし」は、おかげさまで通巻100号を迎えることが出来ました。この場をお借りして皆様に感謝申し上げます。

さて、新年を迎えたというところで、「今年は健康のために何か始めるぞー」などとお考えの方もいらっしゃるでしょう。そこで年始発目の今回は、『2025年は腸活からスタート！腸を整える健康生活』をテーマにお送りしてまいります。

そもそも腸活とは、腸内環境を整えるための活動全般を指します。これを習慣化することで『心身の健康が得られる』と話題になっており、モデルさんや俳優さん、さらにはプロ野球選手にも実践されている方が多くいます。

本記事では、腸活が注目されている理由とともに、腸活のメリット、腸活の始め方について、具体的に解説してまいります。健康対策として何から始めようか迷っている方、必見です！

腸の構造と役割

私たちは生きるために口から食物を食べて必要な栄養を吸収し、不要なものは排泄する行為を日々繰り返して生活をしています。具体的には口↓食道↓胃↓小腸↓大腸と運ばれ肛門から排泄されます。このうち特に腸（小腸と大腸）が食物の消化吸収の役割を担っています。

食べた物はある程度、胃で分解されますが栄養分として吸収されるためにはまだまだ不十分です。そこで小腸は食物を胆汁や膵液、腸液によってさらに細かく分解し、栄養分を吸収しやすくする働きがあります。

さらに大腸は、小腸で栄養分を吸収した後にその残りから水分やミネラル分を吸収し固形物の便を作り必要なものを体外へ排泄する役割を担っています。

なお、いわゆる腸内細菌は主に大腸に生息し、適切なバランスを保つことで腸や体の健康を支える重要な菌なのです。

じゃらんnetユーザーが選ぶ泊って良かったホテルランキング 夕食部門福島県1位
ホテルパームスプリングの 日帰り夕食プラン

旬の食材とともに「仙台牛」の部位によって異なる旨味を陶板焼きで味わっていただけます。

仙台牛食べ比べプラン **5,000円** (税込) お一人あたり

料理長おすすめ 日本三大和牛A5ランクの「米沢牛」をご堪能いただける特選料理3種もご用意いたしております。

華 **10,000円** (税込) 喜 **15,000円** (税込) 幸 **20,000円** (税込)

全プラン入浴付き！ タオル無料貸し出し ※入浴時入湯税150円別途

いわき湯本温泉 源泉かけ流しの宿
ホテルパームスプリング Hotel Palmspring
いわき市常磐白鳥町老丁田18
《予約専用ダイヤル》
0246-43-3011
レストラン営業時間 18:00~21:00 (ドリンクL.O 20:45)
入浴可能時間 17:00~22:00



なぜ今、腸活なのか？

現代において腸活が注目される背景には、私たちの生活環境や健康に対する意識の変化が関係しています。特に食生活やストレス社会がもたらす身体への影響が見直されるなか、『腸』が心身の健康を支える重要な役割を果たしていることが明らかになってきました。

腸は『第二の脳』

腸の役割を問われたとき、食べ物や栄養の吸収を思い浮かべる方が多いかもしれませんが、もちろんそれらは正解ですが、実は全身の免疫やメンタル面にも腸が深く関わっていることをご存じでしょうか。腸には脳に次いで多くの神経細胞が存在し、『第二の脳』とも呼ばれるほど。腸内環境が整うことで、免疫力が上がるだけでなく、気持ち安定する、ストレスに強くなるといった効果もあります。

改善が必要な腸内環境

慌ただしい生活のなか、加工

腸のセルフチェック

腸内環境が乱れることで、体調不良や生活習慣病のリスクが高まります。自分の腸の健康をチェックするポイントと、腸内環境を改善するためのヒントをご紹介します。

腸の健康セルフチェック

- 便秘や下痢が頻繁に起こる
- ガスがたまりやすい、またはお腹が張る
- 便の色や形がいつもと違う
- 毎日の食事に野菜や発酵食品が少ない
- 水分摂取が少なく、1日1リットル未満
- 運動不足を感じている
- ストレスを溜め込みやすい
- 睡眠不足や質の悪い睡眠が続いている
- 最近、肌荒れや疲労感が気になる



チェック結果

- 0～2個：良好!この調子で健康を維持しましょう。
- 3～5個：腸が少しお疲れ気味。生活習慣を見直しましょう。
- 6個以上：腸内環境が乱れている可能性大!改善を意識してみてください。

健康な便のセルフチェック

- 便の形状
バナナのような形をしている
スムーズな表面で、切れずにまとまっている
- 便の色
黄褐色または茶色、黒や白っぽい色、赤みがない
- 便のにおい
異常に強い臭いや腐敗臭がしない
- 排便の感覚
力まなくてもスムーズに出る
排便後にすっきりとした感じがある
- 排便の頻度
1日1回、または一定のリズムで排便がある
3日以上便秘になっていない
- 便の水分量
固すぎず、柔らかすぎない適度な硬さがある
水分が70～80%ほど含まれた感じの便である



チェック結果

- すべてチェックがついた方：腸内環境が良好な可能性が高いです!
- チェックがつかない項目がある方：食物繊維の摂取、水分補給、適度な運動、睡眠を見直してみましょう。それでも改善されない場合は、専門医に相談することをおすすめします。

食品やファストフードに頼った食生活が増えている昨今。このような食事は腸内の悪玉菌を増やし、便秘や肌荒れ、疲労感といった不調の原因になることがわかっています。こうした生活習慣を見直し、健康を取り戻すための方法として、腸活が注目されているわけです。

コロナ禍を経て見直される健康管理

新型コロナウイルスの流行以降、免疫力の重要性が再認識されたのはご存じのとおり。そんななか、全身の免疫細胞の約70%が集中する腸に関心が集まりました。腸活は自宅ですぐに始められるうえ、食事や生活習慣を少し工夫するだけで効果を実感できるのが特徴。腸活を取り入れる人が増えた理由は、そんな手軽さにあります。

以上のような背景から、「健康はまず、腸から」という考え方が広まり、腸活は今や幅広い世代にとって注目の健康法となっているのです。

腸活がもたらすうれしい効果

腸活が注目を集めている理由がわかったところで、腸活がもたらす具体的な効果について掘り下げてみましょう。

◆免疫力アップ

先に述べたとおり、腸には免疫細胞が集中しているため、腸内環境が整うことで免疫機能が活性化します。腸活を実践されている人のなかには、「腸活を取り入れて以降、風邪が引きにくくなった」という声もあふれています。

◆消化・吸収の促進

腸内の善玉菌が増えることで、食べ物の消化や栄養の吸収がスムーズになります。これにより、胃腸の不調が軽減され、体全体のエネルギー効率が高まるため、日々の生活がより快適に感じられるでしょう。

◆美肌効果

腸内が整うと、体内の毒素や老廃物が効率よく排出され、肌のハリや透明感がアップするといわれています。逆に腸内環境が悪化すれば、肌トラブルの原因になることも。ちまたでは、『腸活＝美活』という考え方も広まりつつあります。

◆ストレス軽減

腸内環境とメンタルヘルスには、深い関わりがあることがわかっています。腸内細菌は「幸

◆便秘・下痢の改善

腸内環境のバランスが乱れると、便秘や下痢の原因になります。腸活を取り入れることで、腸の働きが整い、排便のリズムが安定。特に便秘は体調全体に影響を及ぼすため、その改善は大きなメリットといえるでしょう。

◆肥満予防と体重管理

腸内細菌のバランスが整うと、脂肪の蓄積が抑えられ、代謝が向上する効果が期待できます。腸活を続けることで、自然と太りにくい体質に近づけるでしょう。

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 2:00～5:15
 休診日 日曜・祝日・木曜午後・土曜午後

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)

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	●	休診	●	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

セブンイレブン 平四小
 バス停杉内
 399号線
 ラポール平窪
 ツルハドラッグ
 レ스토랑 木本
 夏井川

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

今日からできる 簡単な腸活習慣

腸活と聞くと特別な取り組みが必要に思えるかもしれませんが、日常生活に簡単に取り入れられる方法がたくさんあります。ここでは、手軽に実践できる腸活のコツを5つご紹介しま

1. 発酵食品を積極的に摂ろう

腸内環境を整える善玉菌を増やすには、ヨーグルト・味噌・納豆・キムチ・甘酒といった発酵食品を積極的に取り入れることが効果的です。たとえば、朝食にヨーグルトを添えたり、味噌汁を毎日の食卓に加えたりするだけで、腸内細菌にうれしい栄養が届きます。



また、善玉菌そのものを含むプロバイオティクス食品（ヨーグルト・乳酸菌飲料など）と、善玉菌のエサとなるプレバイオティクス食品（玉ねぎ・バナナ・ニンニクなど）を組み合わせることで、相乗効果も得られますよ。

1月号読者プレゼント 腸活からスタート

2. 食物繊維を意識的に摂ろう

野菜・果物・全粒穀物・海藻・豆類などに豊富に含まれている食物繊維は、善玉菌のエサとして腸内のバランスを整える重要な役割を果たします。コンビニで購入できる野菜ジュースやスムージーなどのドリンクや各種お惣菜でも食物繊維を摂取できるので、忙しいときでも意識的に摂るようにしましょう。

3. 適度な運動を日課にしよう

適度な運動は腸を活発にし、便通の改善に役立ちます。特に運動不足になりがちな冬場は、ウォーキングやストレッチといった無理のない運動でよいので、日課にすることがポイントです。



4. 十分な水分補給を心がけよう

水分不足は便秘を引き起こす原因になります。1日1.5〜2リットルを目安に、こまめな水分補給を心がけましょう。寒い季節には温かいお茶や白湯を飲むことで、体を冷やさず、腸にも優しい習慣が身につきます。

5. 規則正しい生活リズムをつくらう

睡眠不足やストレスは、腸内環境にも悪影響を及ぼします。決まった時間に寝起きする規則

正しい生活リズムを意識し、心のリラクセスを図ることも腸活の一環です。



腸活のPoint

☆継続が大切！

腸活は一時的な取り組みではなく、続けることが大切です。腸活を意識した献立を家族と一緒に考えたり、友人とともにウォーキングに取り組んだり、楽しみながら行うことが長続きの秘訣です。

☆やりすぎに注意！

すばらしい効果をもたらす腸活ですが、やりすぎには注意が必要です。食物繊維の過剰摂取などの偏った食生活は、かえって腸を刺激しすぎる可能性があります。



「今年こそ何か始めたい！」と意気込んで取り組んだこと、みなさんはありますか？筆者自身、これまで何度も「今年は……！」と決意してきましたが、続かないのが玉にキズ。つい張りきりすぎてしまうのが原因でした。

その点、腸活は日常生活に取り入れやすく、ちょっとした意識や工夫で無理なく続けられるのが魅力です。腸内環境が整った結果、体調が改善するだけでなく、朝の目覚めがスッキリしたり、肌の調子が良くなったりと、うれしい変化も期待できます。

腸マッサージは、自宅で簡単にできるセルフケアの一つであり、腸の働きを促進し、便通を改善する効果があります。

腸マッサージのやり方

①適切な位置でリラクセスする

腸マッサージを行う前に、リラクセスできる姿勢をとります。仰向けに寝て、両膝を軽く曲げた状態で行います。

②お腹に手を当てる

両手をお腹に置き、時計回りに手を動かします。

お腹の中心から外側に向けて、ゆっくりと優しくマッサージします。手のひらでお腹全体を円を描くように撫でるイメージです。

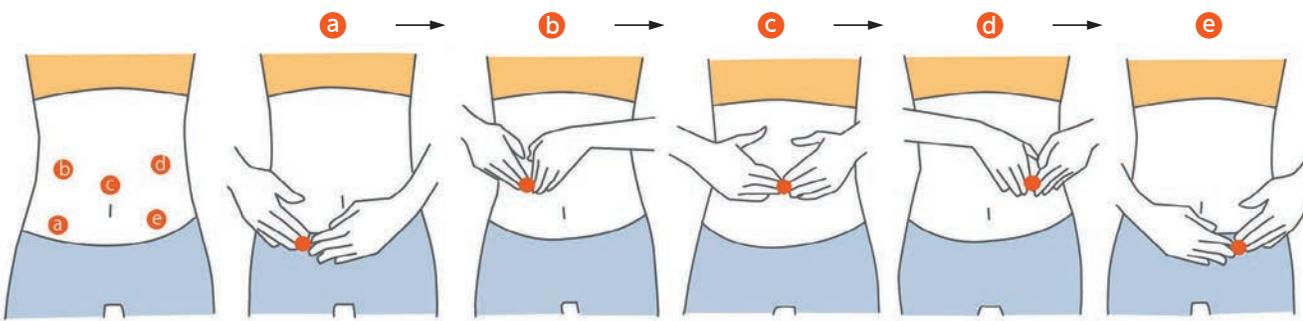
③ポイント

指圧と圧力をかける

腸の特定の部分（右下腹部や横腹部）に、指圧や軽く圧力をかけることで、腸の動きを助けましょう。強すぎる力を加えず、軽い圧力で行うことがポイントです。ゆっくりと呼吸しながら続ける

深い呼吸をしながらマッサージを行うと、腸の働きが促進されます。呼吸をゆっ

「健康のために何かやろう」と思われている方、ぜひ腸活にチャレンジしてみてください。小さな習慣の積み重ねが、健康な暮らしにつながりますよ。みなさんの2025年が、腸活を通して明るく元気な一年になりますように！



野沢印刷株式会社
TEL:029-248-0117
FAX:029-240-1431
2025年

あかいけ耳鼻咽喉科クリニック
院長/赤池徹哉
TEL:0246-29-5333 FAX:0246-29-5335

医療法人 心生会 織内医院
TEL:0246-44-1133
胃・大腸内視鏡、禁煙・無呼吸外来を行っています。

医療法人 清風会 吉成内科
TEL:42-2220 FAX:42-2250
診療科目/内科・消化器科・呼吸器科

いわき市医師会から皆様へ

《第67回》冷え症に漢方を

いわき市医師会 長瀬慶一郎先生

「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。

人間は恒温動物であり、体内で熱産生を行い、体温を維持しています。古代人は常に寒冷との闘いでした。彼らは火を用いて暖を取り、あるいは汲んできた水を熱湯にして飲み、寒冷に耐え生き延びてきました。やがて、古代人は、長い年月の間に、野草の根茎や種子を組み合わせて煎じるとその湯液が薬になることを発見しました。それが漢方薬の始まりです。

さて、いま厳寒の冬を迎えています。とくに冷え症の人には寒さがこたえる毎日でしょう。

冷え症には3つのタイプがあります。

- ① 全身型：体全体とくに体幹部が冷えるタイプ
- ② 上熱下寒型：上は熱い、下は冷えるが、上半身はほてるタイプ
- ③ 四肢末端型：手足末梢が冷えるタイプ

漢方医学では、「気」という生命を維持するエネルギーと「血」(けつ)「水(すい)」という生命の体内に流れる物質が、調和のとれた状態にあることが健康であり、この調和が乱れることにより、種々の病気が起こると

考えられています。「気」の異常には、気虚(気の量が不足して働きが低下する)、気滞(気の巡りが悪く停滞する)、気逆(気が上半身に逆流する・ほてり)があります。「血」の異常には、血虚(貧血や乾燥)、瘀血(おけつ)(血の巡りが停滞)があり、「水」の異常には水滞(水の停滞)があります。

冷え症を治療する際には次の漢方薬が用いられます。

- ① 全身型【気虚が主】：熱薬の生薬である乾姜(かんきょう)(シヨウガ)を蒸して乾燥したもの(や附子(へぶし)トリアクトの塊根)の入った四逆湯類や人参湯類
- ② 上熱下寒型【気逆と瘀血が主】：桂枝茯苓丸(けいしじやくわん)や温経湯(うんけいとう)
- ③ 四肢末端型【血虚と瘀血が主】：しもやけに代表される「当帰四逆加呉茱萸生姜湯(とうきよぎやくかごしじゆとう)」

東日本大震災の折、避難所で多く用いられました。冷え症にはぜひ漢方薬をお試しください。



長瀬内科胃腸科

院長 長瀬 慶一郎 先生

いわき市四高町上井田字北姥田6-1
0246-333125

消化器病専門医、消化器内視鏡学会専門医、日本東洋医学会漢方専門医、令和6年7月から、いわき市医師会副会長を務めています。



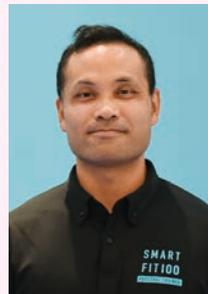
Enjoy Exercise

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!

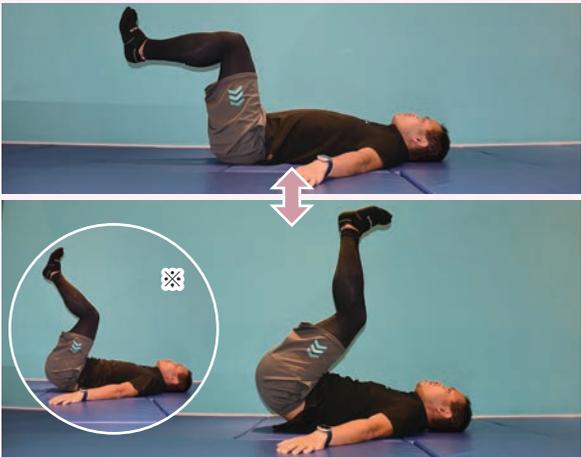
自宅でぽっこりお腹を解消! 腹部を引き締める筋トレ

腹部を構成する筋肉は、大きく腹直筋、腹斜筋、腹横筋の3つです。鍛える筋肉の部位や役割を意識することで筋トレ効果をより期待できるため、ぜひ覚えておきましょう。



今回の先生 スマートフィット100 いわき平店 店長 小峰 淳さん

お申し込み・見学予約はこちら → 
スマートフィット100 いわき平店
24時間営業フィットネスジム
電話 (0246) 84-9229
スタッフ受付時間 / 10:00~20:00



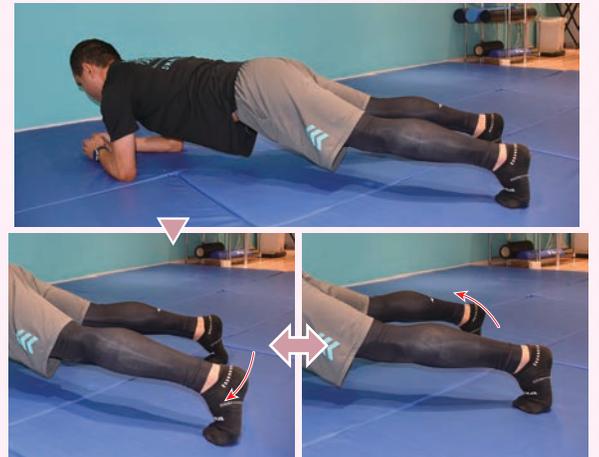
A 【レッグリフト】

① 仰向けになり、膝を曲げて90度の位置に足をセットし、両腕を広げ手のひらは下にします。② 両膝を胸に近づけるイメージで足をゆっくりと天井に向かって持ち上げる。腹筋の上部に負荷をかける。③ 足を下げる際は、指先を下に向けるよう意識しながら動かす。④ これを10回程度行う。
※ 足が上がりにくい場合は、腹筋に負荷がかかることを意識して、可能な範囲で少しずつ持ち上げる。



B 【ロシアンツイスト】

① 床に座り、足を伸ばしかかとを浮かせた状態で背筋を軽く伸ばす。お腹に力を入れて姿勢を安定させる。② 片手ずつ左右交互に床をタップする。視線はタップする手先を追い、腹斜筋にしっかりと刺激が入るように、体をひねる動きを意識する。③ 左右10回ずつ行う。
※ 足を伸ばすのが厳しい場合は、両膝を曲げ足裏を地面につけた状態でもOK。同様に手を左右交互に床へタップする動作を行う。



C 【サイドタッププランク】

① 肘を肩の真下に置き、足を肩幅に開く。膝を浮かせ、腰が浮きすぎないように注意する。お尻の内側に力を入れ、体を一直線に保つ。視線はやや前に向ける。② 片足を斜め外側に動かし、床を軽くタップする。その後、元の位置に戻す。③ もう片方の足も斜め外側に動かし、床をタップしてから元の位置に戻す。④ 左右交互にタップを5回ずつ繰り返す。腰が浮かないように注意し、体幹を意識して行う。





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・コ 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



1月休日当番医など

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

- 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があります。適宜受診前に医療機関へお問合せください。

黄色枠内は「日曜小児専門当番医」、水色枠内は「休日診療協力医」

2024年12月23日現在

日	医療機関	住所	電話番号	診療時間
1/1 <small>水</small>	小名浜生協病院	小名浜岡小名	53-4374	9時～17時
	榑田病院	榑田町	63-3202	9時～17時
	ゆうクリニック	榑田町	63-1611	9時～17時
	常磐病院	常磐上湯長谷町	81-5522	9時～17時
2 <small>木</small>	磐城中央病院	小名浜南富岡	53-3511	9時～17時
	こうじま慈愛病院	錦町	63-5141	9時～17時
	佐藤マタニティークリニック	勿来町	65-6900	9時～17時
	さかもと内科胃腸科クリニック	常磐関船町	72-2022	9時～17時
3 <small>金</small>	常磐病院(泌尿器科のみ)	常磐上湯長谷町	81-5522	9時～15時
	かしま病院	鹿島町	58-8010	9時～17時
	呉羽総合病院	錦町	63-2181	9時～17時
	森のこどもクリニック	榑田町	38-7227	9時～17時
5 <small>日</small>	吉成内科	常磐上湯長谷町	42-2220	9時～17時
	高坂脳外科クリニック	内郷宮町	85-0333	9時～17時
	常磐病院(泌尿器科のみ)	常磐上湯長谷町	81-5522	9時～15時
	山口医院	平作町	24-1811	9時～17時
12 <small>日</small>	かしむら婦人科クリニック	泉玉露	56-2289	9時～17時
	呉羽総合病院	錦町	63-2181	9時～17時
	常磐病院(泌尿器科のみ)	常磐上湯長谷町	81-5522	9時～15時
	中央台たなか眼科	中央台高久	29-1722	9時～14時
13 <small>月</small>	むらまつ小児科	常磐関船町	72-0707	9時～12時
	すみのやりウマチ整形外科	小名浜住吉	58-1154	9時～17時
	榑田病院	榑田町	63-3202	9時～17時
	常磐病院(泌尿器科のみ)	常磐上湯長谷町	81-5522	9時～15時
19 <small>日</small>	中央台たなか眼科	中央台高久	29-1722	9時～14時
	しがこどもクリニック	鹿島町	58-5505	9時～12時
	須田医院	小島町	27-6060	9時～17時
	永井整形外科	小名浜西君ヶ塚町	54-7722	9時～17時
26 <small>日</small>	いわぶちクリニック	錦町	63-1501	9時～17時
	常磐病院(泌尿器科のみ)	常磐上湯長谷町	81-5522	9時～15時
	山口医院	平作町	24-1811	9時～17時
	ふじい医院	泉町	56-2288	9時～17時
26 <small>日</small>	呉羽総合病院	錦町	63-2181	9時～17時
	常磐病院(泌尿器科のみ)	常磐上湯長谷町	81-5522	9時～15時
	中央台たなか眼科	中央台高久	29-1722	9時～14時
	中村病院	小名浜大原	53-3141	9時～17時
26 <small>日</small>	榑田病院	榑田町	63-3202	9時～17時
	常磐病院(泌尿器科のみ)	常磐上湯長谷町	81-5522	9時～15時
	中央台たなか眼科	中央台高久	29-1722	9時～14時
	福田小児科医院	平下荒川	22-4272	9時～12時

- 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



正社員・パート募集

■ 専門社員
●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	内郷	内郷新聞販売 内郷綴町町之内16-34 26-2635
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	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
平	木部新聞店 平字大町26の1 25-2884	泉・小名浜	阿部新聞舗 小名浜字大原境西97の11 92-4363
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	榑田・錦・勿来	榑田新聞販売センター 錦町花ノ井34 63-8222

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。



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7年 救急救命講習【定期開催】

突然倒れた人を救命するためには、救急車が到着するまでの間、その場に居合わせた方が適切な応急手当をすることが重要です。この講習では、応急手当の知識と技術習得を目的として、主に心肺蘇生法を学んでいきます。

- 【日時・会場】** 9:00～11:00
令和7年1月19日(日) 消防本部4階会議室
令和7年2月16日(日) 内郷消防署
令和7年3月16日(日) 小名浜消防署
 - 【受講料】** 無料 ※受講者には『普通救命講習I』修了証を交付します。
 - 【対象】** 応急手当WEB講習(e-ラーニング)受講者20名(先着順)
 - 【内容】** 心肺蘇生法、AEDの使用法、止血法等の実技
※事前に応急手当WEB講習を受講・修了し、発行された『受講証明書』が救急救命講習受講時に必要となりますので、印刷や画面メモ等に保存してください。
なお、WEB講習受講後、概ね2ヶ月以内に『救急救命講習』を受講してください。
 - 【申込み】** 申込みフォームまたは各消防署の窓口でお申込みください。
※WEB講習受講後に申込み場合、受講証明書又は受講IDが必要となります。申込み後にWEB講習を受講する場合、受講日に受講証明書を持参してください。
- 問合せ先▶ いわき市消防本部 警防課 救急係 電話(0246)23-7061



▲入カフォーム

ひきこもり当事者会 つどい×交流の場『いっぽ』

どこにいても顔をださなくても、“ひと”とつながってみませんか? いっぽは、社会とのつながりが希薄になった方が気軽に過ごせる居場所です。

- 【開催日時】** 令和7年1月22日(水)、2月26日(水)、3月12日(水) 13:30～15:00
 - 【会場】** 総合保健福祉センター 3階、オンライン(Zoom)
〒973-8408 いわき市内郷高坂町四方木田191
 - 【対象】** いわき市内在住で原則、16歳以上かつひきこもり状態の方 ※参加費無料
 - 【内容】** ・自由活動(読書やボードゲームなど参加者が取り組みたいこと)
・他参加者との交流
※何もしなくてもOK
 - 【申込み】** 電話またはメール(右の二次元コードを読み取り、サイト下部の入カフォーム)からお問い合わせください。
- 問合せ先▶ いわき市保健所 地域保健課 精神保健係 電話(0246)27-8557(平日8:30～17:00)



▲ひきこもり事業サイト

『大人の発達障がい』～学ぼう!セルフケアとサポートスキル～

昨年好評いただいた、星野先生の講演、第二弾!今年度は、発達障がいを持つ本人自身のセルフケア、家族・職場の方等の支援方法についてご講演いただきます。

- 【開催日時】** 令和7年2月11日(火) 14:00～16:30(受付13:30～)
 - 【会場】** いわき市文化センター 大ホール
〒970-8026 いわき市平字堂根町1-4
 - 【定員】** 400名(先着順) ※参加費無料
 - 【内容】** 星野仁彦氏(福島学院大学大学院 名誉教授、精神科医師)による講演
 - 【申込み】** 電話または右の二次元コードよりお申し込みください。(2月4日(火)まで)
- 問合せ先▶ いわき市保健所 地域保健課 精神保健係 電話(0246)27-8557(平日8:30～17:00)



▲入カフォーム

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

1/3 <small>金</small>	ヨークベニマル谷川瀬店	10:00～11:30/13:00～16:00
5 <small>日</small>	いわきエブリア	10:00～11:30/13:00～16:00
12 <small>日</small>	イオンいわき店	9:30～11:30/13:00～16:00
22 <small>水</small>	ヨークベニマル湯本南店	13:30～16:30
26 <small>日</small>	いわきエブリア	10:00～11:30/13:00～16:00



お問合せ ▶ **福島県赤十字血液センターいわき出張所** 献血受付日 毎週火・木・土曜日(祝祭日含む)
0246-29-5624 献血受付時間 9:00～11:30/12:45～16:30(全血献血は17:00まで)



今月のテーマ
コーチングで
「自分らしく幸せに
暮らす・働く」

コーチングとの出会い

私がコーチングに出会ったのは、約9年前、やりたいことが見つからず迷っていたときです。コーチを付けてみて、話すことでモヤモヤしていたものが晴れ、問題自体はあまり変わってはいないのに心がスッキリしたような感覚がありました。そして、私も「コーチになって、同じように悩む人を支えたい」と思うようになり、そこから現在まで8年間コーチングを学び続けています。コーチはコーチングを『学ぶ』『実践する』『受ける』ことが大切と言われています。私自身もコーチングを学び、実践するかわら、今も継続してコーチングを受けています。(コーチングではコーチを『活用する』という言い方をすることもありますが)



くじけそうになった時、コーチは「本当にあなたがやりたいことは何ですか？」と問いかけ、励ましてくれます。その存在は、まるでパラリンピックのマラソンの伴走者(ガイド)のように感じられます。

コーチングって何？

コーチングという言葉聞いたことありますか？コーチングは、「対話を通じてその人の力を引き出し、目標に向かって進む手助けをする」ものです。人生の様々な場面、目標や課題を達成したり解決したり、会話を通じて実現していくものです。たとえば、「今の自分がどうなりたいか分らない」「人間関係を良くしたい」「自分らしい働き方を見つけたい」などのテーマがあるとき、コーチが伴走者としてサポートします。スポーツのコーチと同じようなところもありますが、専門的な知識を与える存在ではありません。

コーチは、一方的に指導するのではなく、『対話のキャッチボール』を通じて、自分で話すことで考えを整理し、自分自身で気づきを得られるよう支援します。

コーチングの効果

- ・ 悩みを解決し、人間関係の改善にも役立ちます。
- ・ 人間関係の改善…自分の気持ちを整え、相手とのより良い関係を築く方法を一緒に考えます。
- ・ 夢や目標の実現…小さな一歩を踏み出すきっかけを作り、継続して目標に向かう支援をします。
- ・ 自分らしい働き方や暮らしの実現…自分の大切にしたいことを明確にし、それを基に行動を見つけていきます。
- ・ ストレス軽減と生活の充実…忙しい中でも優先順位を整理し、大切なことに集中できるようになります。

コーチングを受けるとどう変わるの？

コーチングを受けることで、次のような変化を感じる人が多いです。

- ・ 職場や家庭でのコミュニケーションがスムーズになる

・ 目標が明確になり行動力が向上する

・ 自信を持ち、自分らしい生き方が見つかる

自分の価値観に基づいて行動できるようにになり、自然体でいられるようになります。

どんな人に向いている？

コーチングは特別な人だけのものではなく、『何かを変えたい』と思っているすべての人に役立ちます。

- ・ 職場や家庭での人間関係を改善したい
- ・ 目標を叶えるための一歩を踏み出したい
- ・ 忙しい日々の中で自分を見つめ直したい
- ・ 一人では見つけられない答えも、コーチングを通じて見えてくることあります。

コーチングを始めるタイミング

コーチングは、『自分らしい生き方』を見つげるためのサポートにもなります。『やる気を出したい』『何かを変えたい』と思うその気持ちから始めるタイミングです。小さな一歩が人生を大きく変えるきっかけになります。まずはお気軽にご相談ください。

コーチングを通して、スムーズなコミュニケーションと自分らしい幸せな生き方を一緒に目指しましょう。

ストレンジス・ライフコーチ

佐藤 君枝

- ・ コーチングアブライズ講師
- ・ ギャラップ認定ストレンジスコーチ
- ・ パーソナルコーチ/研修講師

9年前、将来に向けて悩んでいた時にコーチングに出会い、活路を見出したのを機に学び始めました。

現在『ライフコーチ』として活動中。強みを活用するストレンジスと自己基盤の強化を軸にクライアントさんをサポートすることが喜びです。人の思いや考えを肯定的に捉えて、気持ちに寄り添いながら伴走することを大切にしています。

これまでに1000回以上の個人コーチングセッションを行ってきました。

お問い合わせはこちら

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。



アンコンシャス・バイアスを減らす3つのポイント！

『アンコンシャス・バイアス』という言葉を存じでしょうか？知らないかたも、もしかしたら心当たりがあるかもしれません。

例えば、こんな風に思ったことはありませんか？

- ❑ 女性に理系の進路(学校・職業)は向いていない
- ❑ 仕事より育児を優先する男性は仕事へのやる気が低い
- ❑ 性別による向き、不向きがある

これらは全て、数多くあるアンコンシャス・バイアスの一部です。

こうした思い込みは、日常にあふれていますが、一人ひとりが『思い込み』だと気付くことができれば、誰もが活躍できる社会になるはずですよ。

アンコンシャス・バイアスって何？

アンコンシャス・バイアスとは、日本語で「無意識の思い込み」などと表現され、誰もが持つっているものです。

これまでの経験や見聞きしてきたことなどから生み出されるため、完全に払拭するのは難しいかもしれません。しかし、気付かぬまましていると自分や周りの人の可能性を狭めてしまったり、誰かを傷つけてしまったりする場合があります。まずは「アンコンシャス・バイアスに気付こう！」と心がけてみてください。

家庭・コミュニティー

- 女性は結婚によって、経済的に安定を得る方が多い
- 共働きでも男性は家庭よりも仕事を優先するべきだ
- デートや食事のお金は男性が負担すべきだ

職場

- 育児期間中の女性は重要な仕事を担当すべきでない
- 組織のリーダーは男性の方が向いている
- 受付、接客・応対(お茶だしなど)は女性の仕事だ

その他

- 女性は感情的になりやすい
- 女性は論理的に考えられない
- 男性は気を遣う仕事やきめ細かな作業は向いていない

今すぐできる！

「アンコンシャス・バイアスを減らす3つのポイント」

一人ひとりがアンコンシャス・バイアスに向き合わなければ、個人には成長機会の損失、社会や組織にはコンプライアンス違反といったネガ

アンコンシャス・バイアスをチェックしてみよう

「固定的な性別役割分担意識」

「アンコンシャス・バイアスを減らす3つのポイント」

①「べき」「普通は…」に注意！

「男性なら残業するべき」「普通は女性なら結婚するものだ」本当にそう言い切れますか？「べきだ」といった押し付けの言葉や「普通は…」といった決めつけの言葉が出たら、立ち止まって考えてみましょう。

②相手の「サイン」を見逃さない

家族や友人、同僚と話しているときに、急に相手の表情が曇ったり、声のトーンが変わったりしたことはありませんか？そんなときは、自身のアンコンシャス・バイアスから出た言動で相手を傷つけたのではないかと振り返ってみてください。

③常に自分に問いかける

先にも説明したとおり、アンコンシャス・バイアスを完全に払拭するのは難しいです。だからこそ、常に自身の言動を振り返り、問いかけることが大切です。

違和感があったことをメモしてあげ、自分の考え方や物の見方の傾向がつかめるかもしれません。

アンコンシャス・バイアスを減らす3つのポイント！

「アンコンシャス・バイアスを減らす3つのポイント」

①「べき」「普通は…」に注意！

「男性なら残業するべき」「普通は女性なら結婚するものだ」本当にそう言い切れますか？「べきだ」といった押し付けの言葉や「普通は…」といった決めつけの言葉が出たら、立ち止まって考えてみましょう。

②相手の「サイン」を見逃さない

家族や友人、同僚と話しているときに、急に相手の表情が曇ったり、声のトーンが変わったりしたことはありませんか？そんなときは、自身のアンコンシャス・バイアスから出た言動で相手を傷つけたのではないかと振り返ってみてください。

③常に自分に問いかける

先にも説明したとおり、アンコンシャス・バイアスを完全に払拭するのは難しいです。だからこそ、常に自身の言動を振り返り、問いかけることが大切です。

違和感があったことをメモしてあげ、自分の考え方や物の見方の傾向がつかめるかもしれません。

政府広報オンライン「アンコンシャス・バイアスを減らす3つのポイント」誰もが活躍できる社会に(全文「公開ロード」をもとにLa暮らしす編集部にて抜粋して作成)

今月の読者プレゼント



久原本家 茅乃舎だし

8g×30袋

3名様

焼きあごなど4つの素材を粉末にしたご家庭用本格だし。うまみは残しながら53%減塩しております。

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・マルト店頭など) ⑧誌面の改善点 ⑨取り上げてほしいテーマ

応募締切 2025年1月31日(金)

●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

2024年1月号は、記念すべき100号の特別号となります。この節目の号で、昨年引き続きいわき中央警察署で行われた贈呈式に再び私たち編集室が招かれました。警察業務への理解を深め、地域の安全・安心に寄与したとして、感謝の意を込めた表彰を頂戴しました。

これからも、地域と警察の橋渡し役として、引き続き地域社会の安全・安心に貢献していく所存です。今後とも、地域の皆さまとともにより良い暮らしづくりに努めてまいります。

100号を迎えた今号でも、引き続き読者の皆さまにとって有益で、心温まる情報をお届けしていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

※8ページの『いわき中央警察署だより』では毎月、いわき中央署の皆さまにお話しいただいています。



小高駅から徒歩1分 福島の魅力が詰まったお店

日々の暮らしを少し贅沢にできる、地元ならではのオシャレな雑貨が揃うセレクトショップをご紹介します。こちらのオーナーさんの「福島を知ってもらいたい」という思いから、県内の方々が手がけた商品や地元の素材を取り入れたアイテムが多数取り揃えられています。季節によってラインナップが変わるのでいつ訪れても新しい発見があります。

「地元の魅力を再発見したい」という方にもおすすめの場所です。暮らしを豊かにする特別な一品を見つけてみてください。

セレクトショップKIRA(キラ)
南相馬市小高区東町1丁目37
10:00~18:00 火曜日定休



VanBrass 金管五重奏の調べ 日本初公演

韓国出身のプロバンド『Van Brass(バンブラス)』が来日、いわき市にて初のコンサートを開催します。

いわきアリオスいわしん音楽小ホールにて2025年2月1日(土)14:00開演(13:30開場)です。チケットは全席自由席で一般999円、学生500円で当日券のみの販売となっています。なお小学生以下は無料です。

なお、翌日(2月2日)には市内2会場にて、プロバンドのVan Brassのメンバーと一緒に演奏を楽しむことができるセッションも企画しております。詳細についてのお問合せや参加ご希望の方は下記までご連絡ください。



いわき市牧師交流会
(いわきキリスト集会好間キリストチャペル)
電話 0246-36-5100

La・暮らしスタッフおすすめ

身も心も幸せになれる フルーツ専門店



南相馬市原町区にあるyamasan(やまさん)は、老若男女問わず地元の方に愛され続ける名店です。季節ごとの旬なフルーツが豊富に取り揃えられていて、これからの時期はイチゴやミカン、デコポンなどがオススメ。1個から購入可能なので、自分へのご褒美選びにも最適です。

ほかにもジュースやゼリー、ドライフルーツなどが販売され、どれも素材本来の美味しさが楽しめます。



クーポン(1/31金まで)

ジュース
100円引き

※[La・暮らしを見た]とお伝えください

fresh fruit yamasan

(フレッシュフルーツやまさん)

南相馬市原町区大町2-10

営業時間/9:00~18:00

定休日/日曜日、第2・第4水曜日

電話/0244-23-2367

完全予約制 | 子ども同伴可 | グループOK

新春アレンジ

~ママを使いモダンに~

【開講期間】1/14(火)~1/25(土) 10:00~12:00 ※日・祝日除く
【参加費】¥6,600(税込)
※花器別途 ※花材費と講師料は参加費に含む【年会費・月謝なし】

※写真はイメージです。
花材は仕入れにより異なります。



1月フラワーアレンジスクール

青山ガーデンフラワー

所 いわき市平荒田目字中内南177-4

時 10:00~18:00

休 日曜日、祝日

回 あり

電話 0246-34-8783



2025.1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

1/12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



ヒートショックから家族を守る

料理教室

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!】

2/4(火) 10:00~12:00 2/19(水) 10:00~12:00 3/6(木) 10:00~12:00

トウトーン 季節の和食 網めし他

(宮廷料理のえび入り巾着揚げ) 講師:菅波隆幸先生 講師:管理栄養士 堀慶子先生

講師:佐々木真生先生 定員:6名 定員:8名

定員:4名 参加費:1,000円/名 参加費:1,000円/名

参加費:1,000円/名

会場: 1/28(火) 締切

会場: 2/5(水) 締切

会場: 2/20(木) 締切

常磐共同ガス 小名浜営業所 常磐共同ガス 相双営業所(広野) 常磐共同ガス本社(湯本)

寒さが厳しくなるこれからの時期、特に気を付けたいのがヒートショックです。冬場の入浴時は室内温度の変化で血圧が急激に上下するため、心臓や脳に大きな負担がかかります。万が一に備えて、ガス式浴室暖房乾燥機の取り付けをおすすめします。

最大の特徴は、電気式に比べて短時間で部屋を暖められることです。スイッチを入れると約15分で快適な温度になり、部屋全体がムラなく温まります。身体への負担が軽減されるので、高齢の方や高血圧の方も安心です。さらに、機種によっては人の動きや温度を感知し自動で最適な暖房運転を行ってくれる機能もあるのです。つけ忘れや消し忘れも防げます。

取り付けは約1日で完了するので、お風呂に入れない心配はありません。ユニットバスやタイル風呂、脱衣所にも設置できるので、お気軽にご相談ください。寒い冬を快適に過ごすため、安心して安全な入浴環境を整えましょう!

Vol.24

ガス式浴室暖房乾燥機

いわき中央警察署だより



1 今月のテーマ
110番のこと

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皆さんにお話しさせていただきます。

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、この場をお借りして御礼申し上げます。

さて今回、La暮らしの寄稿という機会をいただきましたので皆さまに広く知ってもらいたい『110番のこと』についてお伝えしたいと思います。

110番ってどのくらいあるの?

令和5年中に福島県警察で受理した110番の件数は126,672件で、1日あたりの平均は約

347件になります。110番で最も多いのは交通関係で、全体の約39%を占めています。

いわき方面での110番受理件数は、14,728件(1日あたり約40件)でその内訳は、いわき中央警察署が8,862件(全体の約7%)、いわき東警察署が3,986件(全体の約3%)、いわき南警察署が1,880件(全体の約1%)になります。

新たな取組み

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番した際に、通信指令室の担当警察官が映像送信依頼をした場合、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捜査が円滑かつ効果的になります。詳しく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25%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・事故専用の緊急の電話として利用するものです。相談

など緊急を要さない場合は、最寄りの警察署や警察相談ダイヤル『#9110』に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!

福島の安全・安心を守るアプリ
POLICEアプリふくしま

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 約3日



happy recipe #093

発酵×発酵で腸活! 簡単麴納豆



【材料(4~5人分)】

- 乾燥麴 …………… 100g
- 納豆 …………… 120g
- ニンジン …………… 1/2本
- 醤油 …………… 大さじ5
- 酒 …………… 大さじ5
- 塩昆布 …………… 10g
- 白煎りごま …………… 20g



【下準備】

- ①ニンジンを薄くスライスする。
- ②乾燥麴をほぐしておく。

【作り方】

- ①鍋に醤油と酒を入れて火にかける。
- ②調味料が煮立ったら①を加えてさっと混ぜる。
- ③火を止めて冷まし、60℃くらいになったら②を入れて混ぜる。
- ④完全に冷めたら納豆と塩昆布を入れて良く混ぜ、全体になじんだら白煎りごまを加えてさらに混ぜる。
- ⑤1日1回かき混ぜながら2~3日熟成させ、麴が柔らかくなったら完成。

★おまけレシピ★ 美腸に!具だくさん味噌汁



【材料(4人分)】

- 長ネギ(斜め薄切り) …… 1本
- 豚肉(食べやすい大きさ) 150g
- 厚揚げ(さいの目切り) … 1枚
- さつまいも(皮付きのまま1cm幅の半月切り) …………… 1本
- まいたけ(手でほぐす) … 1パック
- 白味噌 …………… 大さじ3~4
- だし汁(だしパックや顆粒だしも可) …………… 800ml

【下準備】

- ①さつまいもは水に5分ほどさらしてアクを抜く。
- ②厚揚げは素焼きする。

【作り方】

- ①鍋にだし汁を入れ、中火にかける。
- ②沸騰したら①を加えて柔らかくなるまで煮る。
- ③豚肉を加えてアクを取り②、まいたけ、長ネギを順に加え、さらに3分ほど煮込む。
- ④火を弱めて白味噌を溶き入れる。

YouTubeで

料理の裏ワザ動画を公開中!



豆知識

麴に含まれる酵素には、消化吸収を促進して腸内環境を整える働きがあり、納豆に含まれる納豆菌には悪玉菌を抑え、善玉菌を増やす力があります。これらは生きたまま腸に届くため、腸内環境の改善が期待できます。麴納豆を食べて腸の健康を保ちましょう!



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】960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/中岡
【勤務時間】6:00~9:00(休憩なし)
【月間稼働】時間、日数応相談
【休日】シフト制
【その他】女性活躍中
【時給】960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】1,010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】960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。

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

