

**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。



## 花粉症の季節到来...!

# 2025年の対策と民間療法のススメ

**令和5年春のスギ・ヒノキ花粉の実測総飛散数**

第1位	三重県	1万7,810
第2位	福島県	1万7,273
第3位	栃木県	1万7,108

(出典：環境省)

総飛散数 福島県 第2位



春になると多くの人を悩ませる花粉症。多少の地域差はあるものの、春先に見られる花粉症患者の約7割が、スギ花粉によるものとされています。

ちょうど1年前、夕方に放映される県内のお天気コーナーで「福島のスギ花粉飛散量は全国随一」と紹介されており、衝撃を受けた記憶があります。環境省による「令和5年春のスギ・ヒノキ花粉の実測総飛散数」を確認したところ、なんと福島県は全国第2位...！前年比較でも、約3倍に増えているのです。本県がスギやヒノキといった花粉の影響を強く受けやすい地域であることは、まず間違いなさそうです。

そんな福島県に住まう我々としては、「自分は大丈夫！」と自信満々の人でさえも、明日は我が身です。今や花粉症は、他人事ではありません。みなさんに少しでも快適な春を迎えてもらいたいというこで、今回は「花粉症」をテーマにお送りしてまいります。2025年の花粉飛散予測と、耳鼻科の専門医による花粉症と上手な付き合い方や、民間療法をご紹介します。

花粉症の症状に悩まされる人も多いことでしょう。くしゃみや鼻水、目のかゆみなどの不快な症状を少しでも軽減するために、日常生活の中でどのような対策を取れば良いのか、さらに、日常生活に支障をきたす重度のケースまで、治療法について村田耳鼻咽喉科 耳鼻科医の佐藤かおる先生に伺いました。



**花粉症の治療のタイミングと薬の服用**

花粉症の治療は、「初期治療」が大切だと言われています。特に初めて花粉症を発症し治療を受ける場合はやむを得ませんが、一般的には花粉の飛散が始まる約2週間前から治療を始めるのが理想とされています。しかし、現実的にはそのタイミングを見極めるのは難しいのですが、最近では「花粉の症状が始めたかな」と感じた瞬間から薬を飲み始めても、初期治療と同程度の効果が得られることがわかってきています。したがって、症状が出る前に薬を用意し、「あれ？」と思った瞬間から服用を始めることが

**今月の特集テーマ**

## 花粉症

index

- P1~3 花粉症の季節到来...! 2025年の対策と民間療法のススメ
- 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

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」までお問い合わせください。

☎ 0120-803-177  
メール / [lakurasu.info@gmail.com](mailto:lakurasu.info@gmail.com)

**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!

<p><b>病院内清掃/常磐</b></p> <p>【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)</p> <p>【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</p> <p>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。</p>	<p><b>スーパー内清掃/中岡</b></p> <p>【勤務時間】6:00~9:00(休憩なし)</p> <p>【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</p> <p>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。</p>	<p><b>病院内清掃/内郷</b></p> <p>【勤務時間】7:00~10:00(休憩なし) 7:00~15:00(休憩90分)</p> <p>【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</p> <p>病院内の清掃です。</p>	<p><b>スーパー内清掃/平窪</b></p> <p>【勤務時間】6:00~9:30(休憩なし)</p> <p>【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</p> <p>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。</p>
--	---	--	---

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** ☎ 0120-239341

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

電話連絡の上 履歴書(写真貼付)を郵送下さい





表1 アレルギー性鼻炎症状の重症度分類

程度および重症度	くしゃみ発作または鼻汁*				
	+++	++	+	+	-
+++	最重症	最重症	最重症	最重症	最重症
++	最重症	重症	重症	重症	重症
+	最重症	重症	中等症	中等症	中等症
+	最重症	重症	中等症	軽症	軽症
-	最重症	重症	中等症	軽症	無症状

\*くしゃみや鼻漏の強いほうをとる  
従来の分類では、重、中、軽症である。スギ花粉飛散の多いときは重症で律しきれない症状でも起こるので、最重症を入れてある。

厚生労働省「的確な花粉症の治療のために(第2版)」より引用

各症状の程度は以下とする

種類	程度	+++	++	+	-	
くしゃみ発作 (1日の平均発作回数)		21回以上	20~11回	10~6回	5~1回	0
鼻汁 (1日の平均擤鼻回数)		21回以上	20~11回	10~6回	5~1回	0
鼻閉		1日中完全に つまっている	鼻閉が非常に 強く、口呼吸 が1日のうち、 かなりの時間 あり	鼻閉が強く、 口呼吸が1日 のうち、とき きあり	口呼吸はまっ たないが鼻 閉あり	なし
日常生活の支障度*		全くできない	手につかない ほど苦しい	(++)と(+) の間	あまり差し 支えない	支障なし

\*日常生活の支障度:仕事、勉強、家事、睡眠、外出などへの支障

症状と判断するタイミング

花粉症の症状と聞くと、多くの人が「くしゃみや鼻をかむこと」をイメージします。普通鼻を10回程度かみ始めて「鼻が出始めた」と意識することが多いようですが、もうこの時点で既に重症です。鼻をかむ回数が10回を超えると「重症」、20回を超えると「最重症」に分類されます。

重要です。

早めの服用で症状の悪化を防ぐ

鼻をかむ回数が1回、2回、3回と増えてきたら、すぐに薬を服用することが大切です。しかし、「まだ大丈夫だろう」と軽く考えたり、「薬を飲むのが面倒」と思って服用を先延ばしにする方が少なくありません。こうした姿勢では症状が悪化し、最終的には強い薬を服用することになります。

症状を軽く抑えるためには、早めに薬を飲むことがポイントです。服用期間が長期間になることもありますが、症状が本格化してから慌てるよりも、軽い段階で早期に対処する方が体にも負担が少なくて済みます。

【症状1】鼻水・鼻づまり

Qこの症状にはどのような治療が効果的ですか？

「鼻水や鼻づまりには、抗ヒスタミン薬とステロイド系点鼻薬が基本です。特にステロイド系点鼻薬は炎症を抑える効果が高く、適切なタイミング、定期的に使って症状を軽減できます。加えて、鼻腔内を生理食塩水で洗浄することも効果的です。正しい洗浄法で実施することが重要です。重症例では、シゾンオフになってから粘膜を焼灼するレーザー治療が行われることもあります。」

【症状2】重度の症状(集中力低下や日常生活への支障)

Q重度の場合、どのような治療法がありますか？

「症状が重度で、通常の薬では改善が見られない場合、舌下

免疫療法が選択肢の一つです。これは、アレルギーを含む薬を少量ずつ体内に取り込むことで、体をアレルギーに慣れさせる治療法で、根本的な改善が期待できます。ただし、この治療法の開始時期は、シーズンオフになつてからです。さらに最近では、重度の花粉症患者に向けて「ゾレア皮下注射」という新しい治療法も登場しています。ゾレアは、IgE抗体に作用してアレルギー反応そのものを抑える治療法です。ただし、適応には条件があり、医師の診断のもと、花粉をしっかりと排除する対策を行い、薬を適切に使用しても症状が抑えられない方が対象となります。2~4週に1回の注射で、劇的に症状が改善しますが、高額な治療法になります。」

花粉症は、症状が出る前の予防がとても重要です。たとえば、外出時のマスクやメガネの着用、帰宅時の衣類の花粉除去などを徹底してください。また、新しい治療法についても、医師と相談しながら自分に合った方法を見つけましょう。

スギの雄花は、初冬に厳しい冷え込みがあると休眠打破が進み、その後、気温が高いほど開花が早まる傾向があります。今シーズンの冬は12月から1月半ばにかけて寒気の影響を受ける日が多かったため、スギの雄花の休眠打破は例年より早く進んだと考えられます。

スギ花粉、早まる兆しも

スギの雄花は、初冬に厳しい冷え込みがあると休眠打破が進み、その後、気温が高いほど開花が早まる傾向があります。今シーズンの冬は12月から1月半ばにかけて寒気の影響を受ける日が多かったため、スギの雄花の休眠打破は例年より早く進んだと考えられます。そのため、寒さの和らぐ日が訪れるとスギの雄花が一気に開

花し、花粉の飛散が本格化する可能性があります。東北地方でも例年より早まる可能性もあります。スギ花粉症をお持ちの方は、早めの対策を心がけることをお勧めします。

花粉症対策をしっかりと行い、できるだけ快適に過ごすために、次の基本的なポイントをぜひ実践してみてください。

- マスクを正しく着用して、花粉の吸入を防ぎましょう。特に外出時は必須です。
- 外出から帰宅した際は、衣服や髪に付着した花粉を払い落とすことを忘れずに。玄関先で行うと家の中に入らずに花粉を持ち込まずに済みます。
- 目のかゆみが気になる場合は、ドラッグストアなどで市販されている洗眼液を使用するのも効果的です。目に付着した花粉を早めに洗い流しましょう。

これらの対策を日頃から心がけることで、症状の悪化を防ぐことができます。少しの工夫で毎日がぐっと快適になりますので、ぜひ試してみてください。どうぞお体を大切に、この春を健やかに過ごしてください。

取材協力

村田耳鼻咽喉科  
佐藤 かおる先生

2025年、花粉飛散は増える？

まずは、今年の花粉の飛散予測を見ていきましょう。専門家によると、2025年は例年並みかやや多めの飛散量が予想されています。まずスギ花粉のピークは、2月中旬から3月中旬にかけて訪れる見込みで、この時期は特に万全の対策が欠かせません。その後、4月上旬から5月にかけてヒノキ花粉が飛散のピークを迎えます。また、地球温暖化の影響で飛散時期が長引く可能性もあって、今年には春全体を通して注意が必要になるでしょう。

花粉が増える原因・背景  
ご存じのとおり、昨年の夏は記録的な高温と日照時間の長さ

が特徴でした。これにより、スギやヒノキが例年以上に多くの花粉を生成。特にスギは夏の気象条件によって翌年の飛散量が左右されるため、今年の花粉飛散量は多くなることが予想されます。また、地球温暖化の影響で花粉シーズンの長期化や飛散範囲の拡大も懸念されており、花粉症患者にとって厳しい状況が続くそうです。

気象条件と花粉飛散

気温や湿度、風速は花粉の飛散量に大きく影響します。特に気温が高い日や風が強い日は、花粉が広範囲に拡散しやすく、晴天の日は空中に舞い上がる花粉量が増加します。一方、雨の日や湿度が高い日は花粉が地面に落ちやすく、飛散量が減少します。天候と花粉量の関係

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!



TARO PHARMACY

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2:00~5:15  
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

※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  
バス停杉内  
←小川 399号線 平→  
ラポール平塚 ● マルト平塚店  
● ツルハドラッグ  
レストラン 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



理解し、外出や対策を計画的に行うことをおすすめします。

### いわき市特有の傾向

いわき市の場合、山間部と沿岸部で花粉飛散の傾向に若干の差があるようです。山間部ではスギやヒノキが多く植生しており、花粉濃度が非常に高くなる傾向が、沿岸部では風向きにより花粉飛散量が変動。南風が強い日には、内陸部から大量の花粉が飛来します。住んでいる場所や活動エリアによって異なる対策が必要です。



### 花粉情報の活用

花粉の飛散状況は、スマートフォンやインターネットを活用すれば簡単に確認できます。たとえば、花粉飛散予報アプリでは、1日の飛散量だけでなく、地域ごとの詳細な予測や時間帯ごとのピーク情報も取得可能です。これをもとに、『外出時間を調整する』『窓を閉めるタイミングを決める』など、日常生活に役立てることができそうです。また、過去のデータや傾向を参照できるアプリもあり、事前準備

や計画的な対策を行う際の心強い味方になるはず。アプリの通知機能を利用することで、飛散が多い日を逃さずチェックできる点も便利ではないでしょうか。

### 花粉症に効く民間療法5選

花粉症対策には、マスクや空気清浄機といった基本的な予防法がありますが、民間療法を取り入れることでさらに症状を軽減できる場合があります。ここでは、誰もが実践しやすい5つの方法をご紹介します。

#### 1. ハーブティー

たとえば、カモミールティーやペパーミントティーは、花粉症による鼻づまりや目のかゆみを和らげる効果が期待できます。カモミールには抗炎症作用があり、ペパーミントには気道をすっきりさせる働きがあります。特にカモミールはリラック効果もあわせ持つため、就寝前に摂取することで快適な睡眠にもつながります。ハーブティーは無添加で自然由来のため、副作用が少ない点も魅力です。市販のティーバッグを利用



すれば、簡単に毎日の習慣に取り入れることができるでしょう。

#### 2. 甜茶(てんちゃ)

甜茶は古くから花粉症予防に利用されてきたお茶で、甜茶ポリフェノールという成分がアレルギー反応を引き起こす化学物質(ヒスタミン)の放出を抑える作用を持っています。この作用により、くしゃみや鼻水といった花粉症の症状を緩和できるとされています。甜茶はほんのり甘い風味があり、砂糖や甘味料を加えなくても飲みやすいのが特徴です。スーパーやドラッグストアで手軽に入手できるほか、ネット通販を利用すればさまざまな種類の甜茶が選べます。

#### 3. ハチミツ

ハチミツを日常的に摂取することも、体質改善に役立つといわれています。ハチミツに含まれる少量の花粉が免疫の過剰反応を抑え、症状の軽減につながる効果が期待できるためです。



特に地元産のハチミツは、その地域で飛散する花粉が含まれているため、体を徐々に花粉に慣らす『減感作療法』の一環として利用できるとされています。ヨーグルトやトーストに添えることはもちろん、温かい飲み物

に加えれば、のどを潤す効果にもつながるでしょう。

#### 4. 洗眼・鼻うがい

花粉が目や鼻に付着することで、症状が悪化することがあります。帰宅後に専用の洗眼液や生理食塩水を使って洗眼や鼻うがいをすることで、花粉を効果的に除去できます。特に鼻うがいは、鼻腔内の花粉を直接洗い流すことができるため、即効性が高い対策として知られています。鼻の中にも液体を注入することにはためらいがある方もいますが、市販の鼻うがいキットを使用すれば、簡単に実施できるはずです。また、花粉による目のかゆみや充血にお悩みの方は、洗眼を行うようにしましょう。コンタクトレンズを着用されている方は、一度外して行うとさらに効果的です。



#### 5. 食生活の改善

腸内環境を整えることで免疫力を高め、アレルギー症状を軽減する効果が期待できます。特に発酵食品(ヨーグルト・味噌・納豆など)は、善玉菌を増やし、腸内環境を健全な状態に保つ役割を果たします。また、食物繊維が豊富な野菜や果物を積極的に摂取することで、腸内の環境改善が促進されます。特にキャベツやブロッコリーには抗炎症作用が期待できる成分が含まれているため、意識的に取り入れ

たいものです。

◆ ◆ ◆  
今年も花粉飛散が例年より増える可能性があるということで、花粉症対策をご紹介します。効果が上がるためには『続けること』が鍵となります。続けることで、花粉症対策だけでなく、生活習慣の改善や健康意識の向上とぜひおすすめします。

花粉症は完治が難しいとされていますが、適切な対策と治療を講じることで症状を大幅に軽減することが可能です。できることから少しずつ、そして継続的に——を合言葉に、春を迎える準備を始めませんか？

2月号読者プレゼント  
花粉症対策

### 花粉症についての情報はどこから？

● 政府の花粉症対策のウェブサイトをご参考にしてください。



政府広報オンライン  
政府の花粉症対策3本柱



厚生労働省  
花粉症対策情報



厚生労働省  
的確な花粉症の治療のために(第2版)



環境省  
花粉症情報サイト



気象庁  
花粉飛散予測

医療法人 **そえだ医院**  
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1水曜・第3水曜・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 **あかいけ** クリニック  
AKAIKE CLINIC  
院長 / 赤池徹哉 ■ 診療科目 / 耳鼻咽喉科

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

〒970-8045 いわき市郷ヶ丘2丁目55-2  
TEL.0246-29-5333 FAX.0246-29-5335

**織内スパ**  
ディサービス  
湯温泉 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 いわき市常磐開港町16

医療法人 清風会 **吉成内科**  
YOSHINARI CLINIC  
診療科目 / 内科・消化器科・呼吸器科

理事長・院長 吉成 毅  
日本ヘリコバクテ学会認定医  
日本消化器内視鏡学会  
上部・大腸内視鏡スクリーニング認定医

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

〒970-8045 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68回》ヘッドホン難聴(イヤホン難聴)

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。

ヘッドホンやイヤホンで大きな音を聞き続けることによって起こる難聴を、「ヘッドホン難聴」と呼び、近年、特に問題視されています。

ヘッドホンやイヤホンを使い、大きな音量で音楽などを聞き続けることにより、音の振動を脳へ伝える役割をしている有毛細胞が徐々に壊れて起こる難聴です。少しずつ進行していくために初期には自覚しにくく、とはいえ失った聴覚は戻りません。大きすぎる音量で聞かない、長時間連続して聞かずに定期的に耳を休ませるなどの予防が重要となります。

WHO(世界保健機関)では、10億人もの世界の若者たち(12〜35歳)が、個人用オーディオ機器、バー、音楽イベント、スポーツイベントなどによる音響性難聴のリスクにさらされています。自動車の騒音程度である85dB(デシベル)以上の音を聞く場合、音の大きさと聞いてい



**村田耳鼻咽喉科**

院長 佐藤 かおる 先生

いわき市平字中平窪細田町3-2  
☎(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。



有毛細胞が壊れる前であれば、耳の安静を図ることで回復します。そのため、初期には耳栓を使う、定期的に耳を休ませるといった指導が行われています。他にも、騒音下でも音量を上げずに済むように、ぴったりフィットした「ノイズキャンセリング機能」により周囲の騒音をカットできるヘッドホン・イヤホンを使用したり、音量制限や監視機能のついたスマートフォン・ヘッドホンなどを使うか、音量を確認できるアプリなどを使用し、平均80dB未満に抑えるなど、いろいろな対策をとることが重要です。

参考：厚生省 e・ヘルスネット  
ヘッドホン難聴(イヤホン難聴)について

**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!**

**年末年始でたるんだお腹に! 立ったまま出来るお手軽腹筋運動3選!!**

隙間時間でも手軽に出来る「立ったまま腹筋」を毎日の習慣にしてみましょう!!  
腰痛予防にも腹筋を鍛えることはとても大切です。

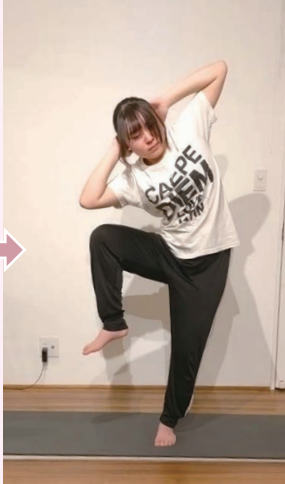
今回の先生 studio SOL  
主宰 松崎 由香さん

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**

①両足を肩幅に広げて立つ。  
②両手は耳の横、息を吐きながら右の肘と膝を近づける。  
③おヘソの周りに力をいれてリズムカルに行く。  
④左も同様に行い、数回繰り返す。  
★バランスが取りづらい時は左右1回づつゆっくりやってみましょう!!


**B**

①両足を肩幅より広めに広げて立ち、お腹に力を入れる。  
②息を吸って吐きながら上半身を右斜め後ろに捻る。  
③真ん中に戻り、息を吸って吐きながら左斜め後ろに捻る。数回繰り返す。  
★腰を落として行くと下半身にも効果抜群です。


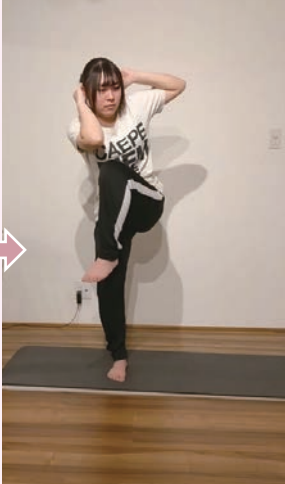







**C**

①両足を肩幅に広げて立ち、お腹に力を入れて息を吸って吐きながら、上半身を丸めて右肘と左膝を引き寄せる。  
②左肘と右膝も同様に、リズムカルに行く。  
★回数を決めても、時間を計っても良いのでお腹から力を抜かずにチャレンジしましょう。

完全予約制 子ども同伴可 グループOK

**ボックスフラワー**  
～バレンタインアレンジ～  
(プリザーブドフラワーのアレンジです)  
【開講期間】2/4日～2/22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まれます。【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。

**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  
☎10:00～18:00  
休 日曜日、祝日  
回 あり  
電話 0246-34-8783



2025. 2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**  
2/2回 9:30～16:00

※日程・時間は諸事情により変更になる場合がございます  
※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食品売場/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



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!

31.24坪/南向き  
廊下側も開放的なガラス張り  
賃料(税込) 37.8万円/月  
条件等については  
ご相談ください

◆所在/いわき市並木の杜2番地【63プラザ202号室】  
交通/RI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






# 2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」 2025年1月21日現在

2/2日	山口医院	平作町	24-1811	9時～17時
	にしやま耳鼻咽喉科医院	泉玉露	56-8733	9時～17時
	呉羽総合病院	錦町	63-2181	9時～17時
	せき整形外科クリニック	常磐西郷町	84-9905	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
9日	こんない子供クリニック	小名浜岡小名	73-8815	9時～12時
	小野整形外科医院	平谷川瀬	22-2414	9時～17時
	かしま病院	鹿島町	58-8010	9時～17時
	櫛田病院	植田町	63-3202	9時～17時
	いわき湯本病院	常磐湯本町	42-3188	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
11日 建国記念の日	中央台たなか眼科	中央台高久	29-1722	9時～14時
	おおはらこどもクリニック	東田町	63-0001	9時～12時
	高倉基整形外科	中央台鹿島	84-9030	9時～17時
	小池整形・外科内科胃腸科	内郷綴町	26-3388	9時～17時
	すみたか内科クリニック	泉町滝尻	75-1560	9時～17時
	すげがわ内科クリニック	植田町	77-0710	9時～17時
16日	常磐病院	常磐上湯長谷町	81-5522	9時～17時
	須田医院	小島町	27-6060	9時～12時
	ニュータウン腎・内科クリニック	中央台高久	46-0606	9時～12時
	高坂脳外科クリニック	内郷宮町	85-0333	9時～17時
	山口医院	平作町	24-1811	9時～12時
	額賀胃腸科内科醫院	四倉町	32-2839	9時～17時
23日	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
	そえだ医院	常磐湯本町	68-6155	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
	あおぞらキッズクリニック	小名浜大原	85-5439	9時～12時
24日 振替休日	小名浜生協病院	小名浜岡小名	53-4374	9時～17時
	呉羽総合病院	錦町	63-2181	9時～17時
	かたよせウイメンズクリニック	常磐西郷町	42-4135	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
	いわき草木台総合クリニック	草木台	28-1145	9時～12時
24日 振替休日	ごらい耳鼻咽喉科	小島町	85-5031	9時～17時
	みちや内科胃腸科	小名浜住吉	58-4180	9時～17時
	花田内科クリニック	錦町	62-5000	9時～17時
	根本内科胃腸科医院	常磐湯本町	43-4100	9時～17時
	須田医院	小島町	27-6060	9時～12時
	常磐病院(泌尿器科のみ)	常磐上湯長谷町	81-5522	9時～15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	植田・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

## 合気道体験(4回制)

誰でも初めは、何が何だか解らずアタフタするだけでしょう。けれども稽古を続けていくうちに分からないけど何故か楽しい…不思議な感覚になるはず。この機会に、合気道を学んでみませんか。

【開催日時】 [平合気道教室] 令和7年2月6日、13日、20日、27日(木曜日)  
子供コース/18:15～19:15、大人コース/19:15～20:45  
[合気道東湖塾] 令和7年2月9日、16日、23日、3月2日(日曜日)  
子供コース/10:00～11:00、大人コース/11:30～13:00

【会場】 [平合気道教室] 平体育館 〒970-8026 いわき市平字正内町6-1  
[合気道東湖塾] 泉道場 〒971-8181 いわき市泉町本谷字大田18

【受講料】 2,000円(4回分)  
【対象】 5歳～60歳までの休まないで参加できる方 ※各コース8名  
【内容】 経験者と一緒で稽古します。  
ご都合の良いコースを選びお申し込みください。

問合せ先▶ 合気道東湖塾 忍山(おしやま) 電話(0246)58-8300、090-7263-1752  
azuma7070@gmail.com

## 兎渡路の家から奏でるピアノ ～今ここにいるということ～

世界各国で活動している作曲家・ピアニストの巨勢典子さんのコンサートを「木村眼科クリニック研修センター『兎渡路の家』」にて開催します。優しさに包まれた叙情的な巨勢さんのピアノの調べで、癒しのひとときをすごしてみませんか。

【開催日時】 令和7年2月15日(土) 15:00～  
【会場】 兎渡路の家(木村眼科クリニック研修センター)  
〒970-0224 いわき市平豊間兎渡路370-8

【料金】 2,000円  
問合せ先▶ 木村恵子 電話 090-6178-8168



## 『自然の家であそんじゃお!』イベント開催

施設を開放してのイベントや、特別企画の星空観察会を開催します。

【開催日時】 【第6回】令和7年2月15日(土) 17:30～19:30  
【第7回】令和7年2月22日(土) 10:00～14:00

【会場】 福島県いわき海浜自然の家  
〒979-0335 いわき市久之浜町田之網字向山53

【内容】 【第6回】特別企画 星空観察会  
第1研修室・つどいの広場:冬の夜空についての説明、天体望遠鏡での星空観察 ※厳冬期のため、防寒対策をお願いします。  
【第7回】開放デー  
体育館:縄跳び、ストラックアウト、フリスビー、ペタンク、フラフープ  
オリエンテーションホール:伝承遊び  
つどいの広場:竹馬(雨天時中止)  
トリムランド:アスレチック遊具(雨天時中止)  
館内:フォトオリエンタリング

【その他】 事前予約不要、参加費無料です。上履きを持参ください。当日、自然の家事務室で受付をしてください。

問合せ先▶ 福島県いわき海浜自然の家 電話(0246)32-7700

## わずか40分で、救える命があります。

※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。

# 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

2/2日	イオンいわき店	9:30～16:00
9日	マルト岡小名店	10:00～12:30/14:00～16:00
12日	ヨークベニマル谷川瀬店	9:00～12:00
16日	いわきエブリア	10:00～11:30/13:00～16:00
17日	スパリゾートハワイアンズ 日帰り第二駐車場	9:00～11:20/12:20～16:00

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 地域はひとつのチーム

『地域はひとつのチーム』という信念を持ち、医療・介護の現場にとどまらず、地域全体が一体となって支え合える環境づくりを目指す常磐湯本町のいわき湯本病院をご紹介します。

### いわき湯本病院とは

いわき湯本病院は『信頼の医療と安心のケア、温かなサービスを提供し、心豊かな暮らしを支援する』という理念のもと、地域の皆さまの心のオアシスを目指しています。病院には、外来診療に加え、地域包括ケア病棟と療養病棟を備え、リハビリや長期療養が必要な患者さまにも対応しています。

さらに、退院後も安心して生活を送れるよう、訪問診療・訪問看護・訪問リハビリといった在宅支援を充実させています。通所リハビリ(デイケア)や居宅介護支援事業所を通じたケアプラン作成にも対応し、医



療と介護の両面から地域の暮らしをサポートしています。私たちは、病院としての役割を果たすだけでなく、地域全体を支える存在として、皆さまとともに歩んでまいります。

### 地域活動への取り組み

昨年は地域の皆さまとともにさまざまな活動に参加し、交流を深めてきました。

5月には『さつき祭り』で御輿を担ぎ、7月には『さはこの水辺の美化清掃』に参加しました。また、病院祭では、地元ボランティアの方々によるじゃんがら念仏踊りやフラダンスの披露に加え、地元中学生による吹奏楽演奏が行われ、会場は地域の温かさに包まれました。

8月には湯本駅前『やっぺ踊り』やいわき駅前の『いわき踊り』に参加し、地域の皆さまと一緒に踊りを楽しみました。



9月の敬老祭では、阿波踊りやギターの弾き語りを通じて、敬老の日をお祝いしました。さらに、5月にはスパーマルト前で健康相談会を実施し、10月には大野公民館や常磐公民館で市民講座を開催しました。

また、対外的には『じょうばん街工房21』や『いわき観光まちづくりビューロー』にも加入し、地域の活性化に貢献。さらに、いわきFCのビジネスパートナーとなり、スポーツを通じた地域連携も進めています。

### これからの展望

『地域はひとつのチーム』。この言葉のもと、医療・福祉・地域活動を通じて、街全体が支え合える環境を目指し

ていきます。また、地域の皆さまと新たなコラボ企画にも挑戦していきたいと考えていますので、ぜひお気軽にお声がけください。

最後に、この度病院のイベントTシャツ『湯本ラブ』を作成しました。このTシャツには、地域を愛し、地域とともに歩む私たちの想いが詰まっています。この想いを胸に、いわき湯本病院はこれからも地域の皆さまの心豊かな暮らしを支えるパートナーであり続けます。どうぞよろしくお願いいたします！



### 医療法人 常磐会 いわき湯本病院

院長 小針 正人

福島県いわき市常磐湯本町台山6番地  
電話 0246-4213188

#### 【診療科目】

内科、外科、整形外科、眼科、耳鼻咽喉科、リハビリテーション科、皮膚科、形成外科、各種健康保険指定病院

#### 【診療時間】

月～金 午前9時～午後5時  
※24時間急患受付可  
【病床数】  
地域包括ケア病棟  
48床  
医療療養病棟  
106床



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](mailto:lakurasu.info@gmail.com) ]までお送りください。

## 食品ロスを減らすためにできることは？



令和4年度推計(農林水産省・環境省)によると、日本では食べられるのに捨てる食品『食品ロス』の量が年間472万トンとなり、日本人1人当たり毎日おにぎり1個(103g)を捨てている計算になるようです。

### 必要な分だけ買う

必要な分だけ買って、食べ過ぎる必要はないです。必要が足りなくなると、必要な分だけ買って、食べ過ぎる必要はないです。

食品ロスを減らすための小さな行動も、一人ひとりが取り組むことで、大きな削減につながります。食べものをつくる生産者・製造者への感謝の気持ちや、食べものを無駄にしないという意識があっても、行動に移せていないかたもいらつしやるかもしれません。

基本は、買物時に『買いすぎない』、料理を作る際『作りすぎない』、外食時に『注文しすぎない』、そして『食べ過ぎ』が重要です。

そこで、身近なところから食品ロスを減らすためのヒントとしてご家庭ですぐにできる取り組みを簡単に紹介します。

### お買物編

#### 買物前に、食材をチェック

冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する

買物をした後に、冷蔵庫に同じ食材があったことに気づき、食材を余らせてしまうことが考えられます。無駄をなくすためにも、事前に冷蔵庫や食品庫にある食材を確認するように

しましょう。買物前のちよつとした時間に、冷蔵庫内を、携帯電話のカメラ機能で撮影しておくのもよいでしょう。

#### 必要な分だけ買って、食べ過ぎる必要はない

必要な分だけ買って、食べ過ぎる必要はないです。必要が足りなくなると、必要な分だけ買って、食べ過ぎる必要はないです。

食品ロスを減らすための小さな行動も、一人ひとりが取り組むことで、大きな削減につながります。食べものをつくる生産者・製造者への感謝の気持ちや、食べものを無駄にしないという意識があっても、行動に移せていないかたもいらつしやるかもしれません。

### 買物前に、食材をチェック

冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する

買物をした後に、冷蔵庫に同じ食材があったことに気づき、食材を余らせてしまうことが考えられます。無駄をなくすためにも、事前に冷蔵庫や食品庫にある食材を確認するように

しましょう。買物前のちよつとした時間に、冷蔵庫内を、携帯電話のカメラ機能で撮影しておくのもよいでしょう。

品の劣化が早くなる場合があります。保存は正しい方法で、食品をおいしく食べきりましょう。

### 野菜は、冷凍・乾燥など下処理し、ストックする

一度に食べきれない野菜は、下処理をし、小分けに冷凍や乾燥保存をするなどして、食材を長持ちさせる工夫をしてみましよう。

### 食材を上手に使いきる

新しく買ってきいた物を先に使ってしまうと、残っている食材は傷んでしまう可能性があります。残っている食材から使いきるようにしましょう。

### 食べきれない量を作る

体調や健康、家族の予定も配慮し、食べきれない量を作る

### 家族とのコミュニケーションで、食品ロスがでないように工夫しましょう。

作り過ぎて残った料理は、リメイクレシピなどで食べきる

リメイクやアレンジレシピで、作り過ぎてしまった料理を食べきりましょう。



政府広報オンライン「食品ロスを減らす！今日からできる家庭での取組(全文)」次元コードをもとに「暮らし」編集部にて抜粋して作成





# 今月の読者プレゼント



## ネンリンラボ シーズンケアバーム 20g

5名様

ユーカリ、ティートリー、ペパーミント、ラベンダー精油をバランスよくブレンドし、花粉のムズムズした鼻にスーッと通るやさしい香りが人気の保湿バーム。

**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・暮らす] 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2月28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3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

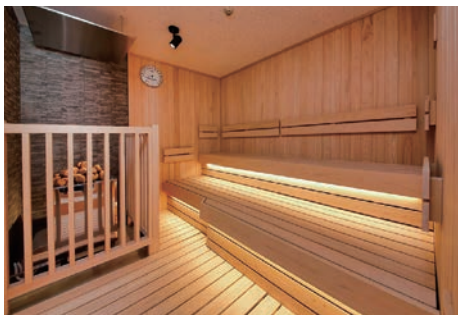


### 湯本温泉にセルフフローリユサウナ完成

2025年1月、いわき湯本温泉ホテルいづみやに男性専用サウナが完成しました。源泉かけ流しが自慢の温泉とサウナが同時に楽しめます。

営業時間は15時から21時まで(最終入館20時)、休館日は不定休ですので事前に確認しておくとういでしょう。

ご利用料金は、男性がサウナと日帰り入浴セットで1,300円、女性は日帰り入浴のみで700円、小学生500円、小学生未満300円です。  
※価格は税込み

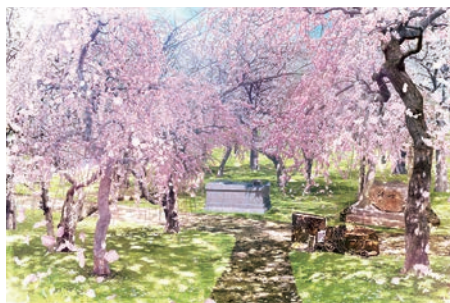


ホテルいづみや  
いわき市常磐湯本町吹谷80  
電話 (0246) 43-2216

### 専称寺の永代供養樹木葬『梅福苑』のご案内

春になると、およそ500本の白梅・紅梅が咲き誇る東北有数の梅の名所として知られる、平山崎の専称寺。

梅福苑は、その梅に見守られながら故人を弔う永代供養墓です。自然の中でご供養し命の輪廻に思いを巡らせてみませんか。梅の花や自然に囲まれて永代に渡りご供養されます。お墓を継承する必要がないため、お一人様でも可能です。永代供養料は年会費・管理費なしで20万円～。お問い合わせは専用電話(9時から16時)かラインで受け付けています。



浄土宗旧奥州惣本山  
専称寺  
いわき市平山崎字梅福山5  
専用電話 090-9624-0953



### 地域に根ざす伝統の輝き 人形の美と魅力

3月3日は桃の節句、女の子の成長と健康を願う日本の伝統文化です。お飾りである雛人形には、自分の身代わりとなって難を背負ってもらうという意味が込められていて、古くからお守りとして受け継がれてきましたが、少子高齢化が進む今、これらを飾る習慣が徐々に薄れてきています。

今回は「美しい日本の文化を伝えたい」と願う『丸萬家具人形店』をご紹介します。

いわき市にあるこちらのお店は今年で創業74年を迎え、長い歴史とともに地域に愛され続けている名店です。確かな品揃えと手の届きやすい価格帯から取り揃え、屏風、台座、お人形など、お好みの組み合わせを叶えられるオリジナルセットができるのが特徴です。

お内裏様(おだいらさま)とお雛様だけのお飾りや、立ち姿の立ち雛、ここでしか手に入らない伝統工芸士が手がけた『飛鳥雛』も毎年人気を集めていて、バリエーションも豊富です。安心して節句人形を購入できるよう、節句人形アドバイザーと呼ばれる専門的な知識とスキルを持ったスタッフさんが、丁寧にサポートしてくれます。

節句人形は一年に一度しか飾れない特別なお飾り。毎年飾ることが待ち遠しくなるような理想の雛人形を、ぜひこちらで見つけてみてはいかがでしょうか。



丸萬家具人形店  
いわき市明治団地2-9  
10:00~18:00  
定休日なし  
電話 (0246) 21-3141



### 編集後記的「まとめ」のコラム

VOL.38

## 「イベントを楽しむ」

大人になると特に何かすることなくスルーしがちなイベントになってしまった「節分」。今年はどうするか悩んでいます。

子どもが産まれてからクリスマスツリーや雛飾りは出しているし、ハロウィンもかわいいうちのフォトスポットができるので写真を撮りに行ったりしていたのですが、節分は怖がらせるだけかな?と思う、とりあえず恵方巻を食べておけばいいかなくらいで過ぎてしまいました。

でもよく考えたら、保育園では豆まきしているんだよな。私が子どもの頃も家中に豆まきしていた気がするな。それに、子どもも成長して、たずらも多くなってきた今日この頃。自分の力でいたずら鬼を退治してもらおうかな。とりあえず、パパに鬼のフリしてもらえませんか相談しよう。《M》

### IWAKI UNIVERSAL マルシェ

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。



さすけ 牙友さん

今回のリポーター

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**  
カフェ&やさしい晴レル家  
(社会福祉法人いわき福音協会)

住所 / いわき市平上平窪羽黒40-65  
TEL / (0246) 247-7025  
営業時間 / 11時~14時(13時ラストオーダー)  
定休日 / 土曜・日曜・祝日

私たちがおすすめ: 『オムライス・ハンバーグプレート』...昔ながらのオムライスにハヤシソースのかかったハンバーグがワンプレートで楽しめます。懐かしいケチャップソースとハヤシソースとの相性が抜群です!

裏メニューにも注目: 『焼きナポリタン』...人気のナポリタンの上になっさりチーズをかけ、オーブンで焼いてファンがのびるのも納得の味です!



## 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。

参加者募集中

3月6日(木) 10:00~12:00  
講師: 管理栄養士 堀慶子先生  
定員: 8名  
参加費: 1,000円/名

4月8日(火) 10:00~12:00  
講師: 鈴木先生  
定員: 4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 スタジオルナ (常磐共同ガス 小名浜営業所)

今回はオープンから10周年の「カフェ&やさしい晴レル家」さんにお話を伺いました。カフェのメニューは一つひとつ心のこもった手作り料理で、お店の内装には木材が使用され、温かく柔らかな雰囲気です。最近物価高ですが、金額を変えずに、自前の農園で栽培・収穫した野菜を工夫して調理しているそうです。ランチメニューのドリンクセットでは、さっぱりとした甘さが特徴の自家製梅ソーダも選ぶことができます。

スタッフの皆さんは、作った料理をお客様に「おいしい」と言ってもらえることや、仕事をしながら成長を感じ、接客を通して新しい経験が出来るのがやりがいとのことでした。気持ち安らぐ「カフェ&やさしい晴レル家」さんへぜひ足を運んでみてください!





# いわき中央警察署だより



2 今月のテーマ  
防犯意識を持とう

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いただきます。

## 福島県内といわき市内の刑法犯発生状況

令和6年1月1日から12月31日までの福島県内の刑法犯認知件数は8,845件で、前年と比較して842件の増加となりました。

いわき市内の刑法犯認知件数は1,645件で、前年と比較して3件減少しています。

## いわき市内ではどのような犯罪が多発しているのか?

いわき市内では物を盗む窃盗犯の発生が増えています。刑法犯の認知件数のうち、窃盗犯が1,120件発生しており、前年と比較して18件の増加となりました。この中でも、特に増加が目立

つのが自転車盗です。

## 自転車盗の急増

自転車盗の被害件数は235件で、前年と比較して92件増加しています。この件数増加の背景には、防犯意識の不足や施錠の甘さが大きな要因として挙げられます。



## 自転車盗被害防止のための対策

被害にあった235件のうち171件が施錠されていない状態でした。適切な施錠を行うことで多くの被害が防げた可能性があります。市民の皆さまには、次の対策をぜひ実践していただきたいと思ひます。

- ・必ず自転車に鍵をかける
- ・鍵を2個以上かける(ツーロック)
- ・駐輪場に長期間とめたままにしない
- ・自宅の敷地内でもしっかり鍵をかける

## 犯罪発生情報を身近に知る方法

福島県警察では、スマートフォン向けアプリ

『POLICEアプリふくしま』を提供しており、以下のような情報を得ることが可能です。

- ・自転車盗や空き巣などの犯罪発生情報
- ・不審者情報
- ・交通事故情報
- ・防犯ブザー機能

さらに『POLICEメールふくしま』では、地域安全情報や交通安全情報も配信されます。ぜひアプリを活用し、日常生活の安心・安全に役立ててください。

**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 10分



happy recipe #094

## 腸内環境を整えて花粉症予防! 塩こうじヨーグルトのツナ豆腐サラダ



## 【材料(2人分)】

- 塩こうじ …… 大さじ1
- プレーンヨーグルト …… 大さじ1
- オリーブオイル …… 小さじ1
- 豆腐 …… 100g
- ツナ缶 …… 1/2缶
- 豆苗 …… 30g



## 【作り方】

- ①豆腐は食べやすい大きさに切る。豆苗は3cmの長さに切る。
- ②ボウルに塩こうじ、プレーンヨーグルト、オリーブオイルを入れて混ぜ、汁気を切ったツナ缶を加えて軽くほぐす。
- ③①を加えてよく和える。

## ★おまけレシピ★

## 鶏肉とキノコのおろしポン酢のせ

## 【材料(2人分)】

- 鶏むね肉 …… 300g
- シメジ …… 1/2房
- ヒラタケ …… 1/2パック
- エリンギ …… 1本
- 生姜(みじん切り) …… 少々
- 片栗粉 …… 小さじ3
- 塩コショウ …… 少々
- 大根おろし …… 1/4本
- ポン酢 …… 適量
- 小ネギ(刻み) …… 少々
- 鷹の爪 …… お好み

## 〈A〉

- 酒 …… 大さじ2
- 塩 …… 小さじ1/2
- えごま油 …… 小さじ1

## 【下準備】

- ①鶏むね肉は皮をとり、1cm幅のそぎ切りにしてから食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに①と〈A〉を入れてよくもみ込み、片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ③シメジ、ヒラタケは石づきを切り落とし、小房に分ける。エリンギは食べやすい大きさに切る。

## 【作り方】

- ①フライパンに生姜を入れて弱火で炒める。香りが立ってきたら③を加え炒め、塩コショウをふって火を止める。
- ②別のフライパンに②を入れ、片面に焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で1分30秒程度蒸し焼きにする。
- ③器に①と②を盛り付け、小ネギを散らし、水気を絞った大根おろしをのせてポン酢をかける。



YouTubeで料理の裏ワザ動画を公開中!



## 豆知識

花粉症の症状を和らげるには、腸内環境を整えることが大切だといわれています。ヨーグルトには乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌が豊富に含まれているため、整腸作用が期待できます。毎日摂取するとより効果が高まるので、一日100gを目安に取り入れてみましょう。



# 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・1・1 ココロ 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