



3月3日は【耳の日】

聞き返すこと、増えていませんか？

「ん？今、なんて言った？」。家族や友人との会話のなかで、こんなふうに聞き返すこと、増えていませんか？3月3日の【耳の日】は、『耳の聞こえ』について改めて考える良い機会です。実は、年齢とともに少しずつ進行する『聞こえにくさ』は、気づかないところで私たちの暮らしに大きな影響を与えているかもしれません。そこで今回は、自分の聞こえの状態をチェックし、聞こえにくさがもたらす影響について詳しく見ていきましょう。

まずはセルフチェック！
あなたの「聞こえ」は大丈夫？

当てはまるもの、いくつありますか？

・家族や友人から「テレビの音が大きい」と言われることが増えた。



・会話中、相手の話が聞き取りにくく、聞き返すことが増えた。
・人混みや騒がしい場所で、相手の話が特に聞こえづらい。



・電話の声がこもって聞こえることがある。
・鳥のさえずりやドアのチャイムなど、高い音が聞こえにくくなった。
・一度に複数人が話していると、何を言っているのかわからなくなることがある。
・耳鳴りを感じるようになった。



・後ろから呼びかけられると気づかないことがある。
・聞き間違いが増えた。

今月の特集テーマ

耳の日

index

- P1～3 3月3日は【耳の日】聞き返すこと、増えていませんか？
- 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 ハッピーレシビ

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！



【編集・発行】
La・暮らし編集室
〒972-8321 福島県いわき市常磐湯本町日渡74番地の7
TEL.0120-803-177 FAX.0246-43-0710
lakurasu.info@gmail.com

Glasses & Hearing aid Uchiyama
見える喜びと聴こえる感動をご提供する
メガネ補聴器の内山
ホームページアドレス <http://メガネ補聴器.com>
LINE@ Facebook
お得な情報を随時公開中！

いわき駅前再開発ビル「並木の杜シティ」商業棟 63PLAZA
テナント募集
詳しくは3ページ広告を

・話し声が大きいと言われる。
・見えないところからの車の接近に気づかない。
・電子レンジなどの電子音が聞こえない。



当てはまる項目が多いほど、聞こえに変化が生じている可能性があります。とはいえ、聞こえにくさは個人差が大きく、『気のせい』と思ってしまう方も少なくありません。しかし、確実に進行する変化だからこそ、早めの気づきが大切です。周囲から「最近、聞こえにくそうだね」と指摘されることが増えた場合も一つのサインと捉え、耳の健康について意識するきっかけにしてみてください。

では、聞こえにくさを放置してしまうと、生活のなかでどんな影響が出るのでしょうか。実は、聞こえの低下は単に不便を感じるだけでなく、深刻な問題につながることもあるのです。聞こえにくさが引き起こす問題について、次で詳しく見

お好きな会場・曜日・時間帯が自由に選べます!!

- 平教室(いわき平校) 着物のふく屋ラトブ店内
いわき市平字田町120番地 ラトブ2F
毎週月～土のコース 4/7スタート
- 常磐教室(いわき本校) きものふく屋店内
いわき市常磐上湯長谷町釜ノ前73-1
毎週月・木・金・土のコース 4/7スタート

- ★午前の部(10時～12時)
- ★午後の部(13時30分～15時30分)
- ★夜間の部(18時30分～20時30分)から選べます

NPO法人きもの伝承会

(事務局)いわき市常磐上湯長谷町釜ノ前73-1(ふく屋店内)

0120-900-229

お申し込みはお電話かQRコードで受け付けております



「着付けを習いたいけど仕事をしているので時間帯が合わない」「着物を着たいけど、高額な授業料を要求されそう」などの理由であきらめている方が多いそうですが、そんな方におススメなのがNPO法人きもの伝承会の「初めての着付け教室」です。4月7日より順次開講します。

1回1000円の低価格、着物貸出無料、少人数制でひとりひとりに寄り添ったわかりやすい授業

安心の少人数制で生徒さんひとりひとりに目が届き未経験者にもわかりやすい授業。また、着物が無料で借りられるので気軽に通えます。入会金無料で全12回のカリキュラムは1回1000円と低価格、全てが安心です。お好きな会場・曜日・時間帯も自由に選べます。

ベテラン講師が丁寧に指導



初めての着付け教室生徒募集

一人で着れると、もっと楽しくなる。

ていきましょつ。

聞こえにくさが引き起こす問題とは？

「最近、家族との会話が減った気がする」「テレビの音量を上げることが増えた」――そんな変化を感じている方はいませんか？聞こえにくさは単なる体の変化ではなく、生活や心の健康にも大きな影響を与えます。ここでは、聞こえにくさが引き起こす問題について、5つ挙げてみました。



1 コミュニケーションの減少

聞こえにくさが進行すると、会話がスムーズにいかなくなり、家族や友人との会話が減少しがちになります。たとえば、家族団らんの時間に何度も聞き返すと、相手が会話をあきらめてしまつこともあるでしょう。実際、「会話がうまくできなくなり、妻と過ごす時間が減ってしまった」という方がいらっしゃるように、耳の衰えが人間関係にまで支障をきたすケースは少なくありません。

2 社会的孤立

聞こえにくさは、社会との関わりにも影響を与えます。近所の人との雑談や趣味のサークル活動のなかで会話についていけ

なくなると、「迷惑をかけたくない」という思いから外出を控えるようになることも。特に高齢の方の場合、こうした孤立が進むと健康リスクが高まり、うつや認知症のリスクが増加する可能性も指摘されています。

3 認知機能の低下リスク

近年の研究では、難聴と認知症の関連性も指摘されており、軽度の難聴がある人は、正常な聴力の人と比べて認知症のリスクが1.8倍に上昇すると報告されています。これは、会話の機会が減ることや脳への刺激が不足し、認知機能が低下するためと考えられています。

4 安全面でのリスク

聞こえにくさは、日常生活の安全性にも関わってきます。たとえば、車が近づいてくる音や緊急車両のサイレンなどが聞こえにくくなると、事故やトラブルのリスクが高まります。交通量の多い場所では、より一層の注意が必要になるでしょう。

5 精神的ストレスの増加

聞こえにくいことによるストレスも、決して軽視できません。「うまく聞き取れなかったらどうしよう」という不安から、人と話すこと自体が億劫になるケースも。実際、聞こえにくさを感じる人のなかには、「職場での会話がストレスになり、仕事を辞めた」という方もいるほどです。

家族としてサポートできること

自分自身の『聞こえ』に問題はないものの、家族のなかに心配な人がいる。そんな状況に悩んでいる方も少なくないでしょう。そんなとき、家族としてどのようなサポートができるのでしょうか？

◆共感と理解を心がける

聞こえにくさを抱えている家族に対し、何よりも大切なのは『共感』と『理解』です。聞こえにくさを指摘するのではなく、どのような場面で見えているのかを一緒に考え、寄り添う姿勢を示すことが重要です。

たとえば、「テレビの音がうるさい！」と注意するのではなく、「最近テレビの音量が大きいくけど、聞こえづらいことが増えた？」などと本人の気持ちを尊重しながら対話をするすることで、前向きな対応につながる可能性があるはずです。

また、日常会話のなかで、できるだけはつきりと発音し、話すスピードを少し落とすだけでも、聞こえにくい家族の負担を軽減できます。目を見て話す、ジェスチャーを交えるなどの配慮があると、より効果的かもしれません。



◆生活環境を整える

聞こえにくさは、環境によっても大きく影響を受けます。生活環境を調整するサポートも、家族としてできることの二つに数えられるでしょう。

たとえば、家のなかでよく会話をする場所の照明を明るくすることで、相手の口の動きが見えやすくなり、視覚的なサポートにつながります。また、食事の際はテレビを消して静かな環境をつくることで、会話がスムーズになることも。

さらに、電話の音量を調整したり、チャイムやアラームを光で知らせる装置を取り入れたりすることで、聞こえにくい家族が快適に生活できる環境を整えられます。こうした小さな配慮が、家族との円滑なコミュニケーションを助けることにつながるのかもしれない。

◆声かけをポジティブに

聞こえにくさを自覚していても、周囲になかなか相談しにくいと感じる方は少なくありません。「年をとった証拠だと思われるくない」「聞き返すのが申し訳ない」といった心理的なハードルが、行動をためらわせる要因になっているのです。

そんなとき、家族が「最近、聞こえにくそうだけど大丈夫？」と優しく声をかけるだけで、本人の不安はぐっと軽くなるものです。さらに、「対策を一緒に考えよう」と前向きな姿勢を示せば、家族としての支えを感じてもらいやすくなります。

また、自身の聞こえにくさをなかなか受け入れられない方もいるでしょう。そんなときは、「大切な話を聞き逃してしまうのはもったいないよね」「家族との会話をもっと楽しんでほしいな」といったポジティブな声かけをすることで、聞こえにくさに対する意識が変わるきっかけになるかもしれません。

中高年の『聞こえ』をサポートする補聴器

レストランやカフェで食事をしていると、BGMや食器の音、周囲の会話が重なり合い、目の前の家族や友人の話が少し聞き取りづらいと感じたことはありませんか？

年齢とともに誰もが少しずつ感じる自然な変化に適切な対策をとることで、快適な聞こえを取り戻すことができます。

今回は、メガネ・補聴器の内山、認定補聴器技能士の井田勝明さんに、補聴器についてお話を伺いました。



Q1 使い始めるタイミングは？

A 「補聴器っていつから使えばいいの？」と思うかもしれません。

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焼田6-1 (6号国道沿い)

☎(0246) 32-3125

保険調剤・在宅医療をバックアップ！

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 予防接種	●	休診	●	休診

※受付は診療開始の15分前から

■休診日 火曜・木曜午後・土曜・日曜・祝祭日

セブイレブン バス停杉内〇 平四小
←小川 399号線 平→
ラポール平窪 ● ツルハドラッグ ● マルト平窪店 ●
レストラン 木本 ● 村田耳鼻咽喉科 ●
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

んが、家族に「テレビの音が大きい」と言われたり、会話を聞き返すことが増えたり、電話で相手の声が聞き取りにくくなったりしたら、そろそろ検討するタイミングかもしれません。補聴器は早めに使い始めたほうが慣れやすいと言われています。聞こえにくいまま放っておくと、脳が音処理する力が弱まってしまふこともあるので、違和感を感じたら早めに医療機関へ相談することをおすすめします。

Q2 補聴器を選ぶポイントとは？
A 補聴器を選ぶ際に大切なのは、自分の耳にフィットするか、見た目は気にならないか、操作がしやすいか、そしてどんな場面で使用するかを考えることです。例えば、普段から外での会話が多い方は雑音を抑える機能があるものもいいですし、家での会話が中心の方はシンプルで十分な機能かもしれません。日常の中でどんなふうに使いたいかを考えながら、自分に合った補聴器を選びましょう。

Q3 補聴器の種類と特徴を教えてください
A 補聴器には、主に耳の後ろにかける『耳かけタイプ』と、耳の中に入れる『耳穴タイプ』の2種類があります。耳かけタイプは操作が簡単で、幅広い聴力レベルに対応できるのが特徴です。一方、耳穴タイプは見た目がスッキリしていて、自然な装着感があるため、目立ちにくさを重視する方に向いています。

また、電源方式には『充電式』と『電池式』があり、最近では4〜5時間の充電で約24時間使える充電式が主流になっています。

電池式は、電池の残量を音で知らせてくれる機能があり、どちらも使い方によって選ぶことが大切です。



Q4 フィッティングと使い方のコツは？
A 補聴器は、カウンスリング→聴力測定→フィッティングを経て、自分に合うものを見つめます。初回の調整は1〜2時間くらいですが、その後個人差があります。1ヶ月ほどかけて微調整しながら、ちょうどいい設定を探していきます。最初のうちは、今まで聞こえなかった音が急に聞こえて違和感を感じたり、装着に慣れるまで時間がかかったり、雑音が気になったりすることもありですが、焦らず少しずつ慣らしていくのがコツです。

快適に使うためには、定期的にお掃除をすることが大切です。耳あかが詰まると故障の原因になるので、専用のブラシでお手入れをしましょう。また、湿気やホコリを避けて保管し、装着時は強く押し込まずに丁寧に扱うことも重要です。

Q5 最新の補聴器について教えてください
A 最新の補聴器は進化しており、スマホと連携してアプリで音量調整ができる機能や、防水機能、周囲の環境に合わせて音を自動調整するAI搭載のものまで登場しています。より便利に、快適に使えるようになっ

てきているので、新しい技術も試してみてもいいかもしれません。

Q6 メンテナンス・アフターサービスはありますか？
A 補聴器は購入後のアフターケアも大切です。試聴やレンタルができるお店もあるので、購入前に試すのがおすすめです。購入後は定期的な点検やクリーニングを受けることで長く快適に使えます。「この音が聞こえにくい」と感じたら、調整サポートも利用できるの、気軽に相談してみましょう。

家族の『聞こえにくさ』に気づいたとき、何より大切なのは、本人の気持ちを尊重し、寄り添うことです。注意や指摘をするのではなく、どうすればより快適に生活できるのかと一緒に考え、支えていくことが、家族としての役割になるのではないのでしょうか。日々のちょっとした配

談してみましょう。

聞こえの悩みを放置すると、コミュニケーションの機会が減り、生活の質にも影響を及ぼします。適切な補聴器を選び、専門家のサポートを受けることで、より豊かな毎日を送ることができるでしょう。「聞こえ」に少しでも不安を感じたら、まずは専門店に相談してみてもいい

でしょうか？

聞こえにくさは、決して『不便なこと』だけではありません。それをきっかけに、家族同士の関係を見直し、お互いを思いやる機会にもなります。普段の会話を大切にすることで、より深いコミュニケーションにつながるかもしれません。

3月3日の【耳の日】をきっかけに、自分や家族の『聞こえ』と改めて向き合い、耳を大切にする習慣を始めませんか？耳を守ることとは、健やかで楽しい毎日を送るための第一歩です。

3月号読者プレゼントキーワード
耳を大切にする習慣

補聴器お試しから購入までの流れ

ステップ1:聞こえのチェック

- ☐耳鼻科を受診
(まずは医師の診察を受け、補聴器が適切か確認)
- ☐聴力測定(耳鼻科または補聴器販売店で測定)

ステップ2:補聴器の試聴・相談

- ☐補聴器専門店でカウンセリング
(生活環境や予算に合う機種を相談)
- ☐試聴・レンタル(実際に装着して音の聞こえを体験)



ステップ3:お試し期間(30日間)

- ☐日常生活で使用(テレビ、会話、外出時などで試す)
- ☐違和感がないか確認(音量・フィット感を調整)
- ☐調整の相談(補聴器店で微調整可能)



ステップ4:購入手続き

- ☐最適な機種を決定
- ☐支払い・補助金の確認(自治体の補助制度がある場合も)
- ☐装着・使い方の説明(メンテナンス方法も学ぶ)

ステップ5:アフターサポート

- ☐定期点検・調整(3か月～半年ごとに確認)
- ☐電池交換・お手入れ(長く快適に使うために)

取材協力

メガネ・補聴器の内山

本社 福島県いわき市東田町2丁目20番地の2
植田本店/磯原店/泉店/鹿島店/平銀座店/ラパークいわき店



いわき駅前再開発ビル
「並木の杜シティ」商業棟
2Fテナント募集

早くも、大手企業が続々入居決定！

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

◆所在/いわき市並木の杜2番地【63プラザ203号室】◆
交通/JRいわき駅南口徒歩3分◆商業地域◆防火地域◆
面積/103.28㎡(31.24坪)◆敷金・礼金/3か月・2か月◆
賃料/月378,000円(税込)◆管理費/月98,000円(税込)◆
建物/鉄骨造4階建て2階部分◆間取/ワンルーム◆設備/館内設備共用(トイレ・給湯室)◆取引/仲介◆引渡/相談◆入居審査あり

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

郷ヶ丘
あかいけ耳鼻咽喉科クリニック

■院長 / 赤池徹哉 ■診療科目 / 耳鼻咽喉科
〒970-8045 いわき市郷ヶ丘2丁目55-2
TEL.0246-29-5333 FAX.0246-29-5335

診療機関	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	●	●	▲	●	●	●
午後 2:00～5:30	●	●	休	●	●	休

■休診日/第3水曜日・日曜日・祝日
[予約優先] 予約専用ダイヤル **0246-28-2300**



医療法人 心生会
織内 医院

理事長・院長 織内 竜生 内科・消化器内視鏡学会専門医
医師 織内 素生

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30～11:30	●	●	●	●	●	●
14:00～17:30	●	●	●	●	●	休

■休診日: 日曜日・祭日・土曜午後
緑/内科 胃腸科 循環器科
至石川 至内郷駅 至仙台
至馬場 至小名浜 至東京



医療法人 清風会
吉成 内科

診療科目/内科・消化器科・呼吸器科

理事長・院長 吉成 毅

日本ヘリコバクテリア学会認定医

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	水・土	休診日
AM 8:30～12:00	●	●	日曜日・祝祭日
PM 1:30～6:00	●	●	
AM 8:30～12:00	●	●	
午後休診			

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69回》お雛祭り、彩りと伝統を味わう工夫

かしま病院 中山 文枝先生

『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。

桃の節句、お雛祭りが近づくと、家族の食卓にも春の気配が訪れます。ちらし寿司にハマグリのお吸い物、ひなあられに菱餅——華やかな料理の数々には、それぞれ古くからの意味や願いが込められています。健康面にも気を配りながら、毎年の伝統的なご馳走を美味しく食べるコツについて皆さんと一緒に学びたいと思います。

例えば、ちらし寿司。彩り豊かなエビやレンコン、干しいたけ、イクラ、錦糸卵など、見ているだけで楽しい料理ですが、実は塩分が高めの具材もあります。そこで、酢飯には少し薄めの合わせ酢を使ったり、イクラの代わりにカラフルな野菜を増やしてみるのはいかがでしょうか。春の菜の花やニンジンなどを添えれば、彩りはそのまま、栄養バランスもアップします。

ハマグリのお吸い物も定番です。貝殻は2つ対になっており夫婦円満の意味があります。貝の旨味がたっぷり出るので、塩分を控えるにしても十分美



味しく仕上がります。お出汁に昆布やカツオを丁寧にかき混ぜることで、塩分を抑えた優しい味わいに。家族で「お吸い物がこんなに美味しいなんて」と驚くかもしれません。そして菱餅やひなあられ。菱餅の赤、白、緑には、生命力や健康、純潔の願いが込められています。糖質が気になる方は、少しづつ味わいながら、温かいお茶と一緒に楽しむのがおすすめです。ひなあられも、小袋に小分けされているものなら、食べすぎを防げます。お雛祭りは、古くから子どもたちの健やかな成長を願う行事です。ただ味わうだけでなく、食材の意味や工夫を家族で話題にすれば、食卓がもっと豊かになります。今年のお雛祭りは、伝統の彩りを大切にしながら、心も体も喜ぶ一日を過ごしてみませんか？

養生会 かしま病院

中山 文枝 先生

いわき市鹿島町下蔵持字中沢目22-1
☎0246-581-8010

かしま病院診療部長兼理事

いわき市医師会副会長

最近では医学生から初期研修医の指導の時間も多く、いわゆるZ世代とのコミュニケーション技術を学び交流する日々です。



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！

引き締まった下半身に簡単宅トレ3選！

美しく引き締まった脚やヒップを目指すなら、特別な器具がなくてもOK！お尻を重点的に鍛えて全体のバランスを整えましょう。1日数分の習慣で、理想のボディラインへ！



今回の先生 スマートフィット100 いわき湯本店 菅 幸代さん

お申し込み・見学予約はこちら →

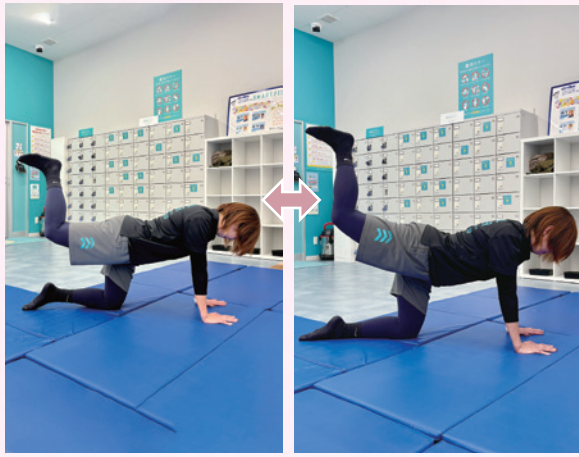


スマートフィット100 いわき平店
24時間営業フィットネスジム
電話 (0246) 84-9229
スタッフ受付時間／10:00～20:00



A 【ワイドスクワット】

- ①足を肩幅より広く開き、つま先は外側に向ける。
- ②両手でダンベルまたは、ペットボトルを持ち、体の前で自然に垂らす。
- ③背筋をまっすぐに伸ばし、胸を張る。
- ④足裏全体に重心を置きながら3秒で腰を落とす。
- ⑤足裏で床を押しながら3秒で立ち上がる。
- ⑥繰り返し10回行う。



B 【ドンキーキック】

- ①四つ這いの姿勢を作る。(両膝の間はこぶし1つ分あける)
- ②膝は軽く曲げたまま、片脚をゆっくりお尻の高さまで上げる。
- ③そこからさらに膝を上を持ち上げる。
- ④②の高さまで下げる。
- ⑤この動きを5回繰り返す。
- ⑥ゆっくり元の位置へ戻す。
- ⑦反対の足も同様に繰り返し行う。



C 【ヒップスクワット】

- ①膝立ちになり、足を肩幅より広めに開く。
- ②両腕は胸の前でクロスさせる。
- ③ゆっくりとお尻を後ろに引きながら、座る直前まで下ろす。(このとき股関節も使うように意識する)
- ④ゆっくりと②の姿勢に戻す。
- ⑤繰り返し10回行う。



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

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
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

3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2月20日現在

3/2日	山口医院	平作町	24-1811	9時～12時
	小林胃腸科・肛門科医院	小名浜元分	53-4466	9時～17時
	こうじま慈愛病院	錦町	63-5141	9時～17時
	常磐病院	常磐上湯長谷町	81-5522	9時～17時
	こまつ眼科クリニック	内郷高坂町	27-2800	9時～17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
9日	石井脳神経外科・眼科病院	小名浜林城	58-3121	9時～17時
	矢吹病院	佐糠町	63-1818	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
	中央台たなか眼科	中央台高久	29-1722	9時～14時
16日	森のこどもクリニック	植田町	38-7227	9時～12時
	山口医院	平作町	24-1811	9時～17時
	やまぐち整形外科	鹿島町走熊	29-7000	9時～17時
	呉羽総合病院	錦町	63-2181	9時～17時
	比佐医院	常磐湯本町	43-2313	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
20日 春分の日	こどもクリニックすずき	泉町	56-6336	9時～12時
	須田医院	小島町	27-6060	9時～17時
	かしま病院	鹿島町下蔵持	58-8010	9時～17時
	いわき南クリニック	植田町	77-1663	9時～17時
	いわき草木台総合クリニック	草木台	28-1145	9時～17時
23日	常磐病院(泌尿器科のみ)	常磐上湯長谷町	81-5522	9時～15時
	磐城中央病院	小名浜南富岡	53-3511	9時～17時
	櫛田病院	植田町	63-3202	9時～17時
	かとう内科クリニック	常磐西郷町	72-0072	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
	やまぎわこどもクリニック	郷ヶ丘	28-8686	9時～12時
	中村病院	小名浜大原	53-3141	9時～17時
30日	呉羽総合病院	錦町	63-2181	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
	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
	愛宕町いろは内科クリニック	小名浜愛宕町	73-0168	9時～17時
4/6日	こうじま慈愛病院	錦町	63-5141	9時～17時
	吉成内科	常磐上湯長谷町	42-2220	9時～17時
	むらまつ小児科	常磐関船町	72-0707	9時～12時
	村岡産婦人科医院	小名浜岡小名	92-4578	9時～17時
13日	呉羽総合病院	錦町	63-2181	9時～17時
	いわき湯本病院	常磐湯本町	42-3188	9時～17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)
- 県こども救急電話相談 024-521-3790 または #8000(プッシュ回線・携帯電話)
毎日 19:00～翌朝8:00
- 県救急電話相談 024-524-3020 または #7119(プッシュ回線・携帯電話)
毎日 24時間対応



Healthy Actions

健康・福祉などに関する企画やイベントのご案内

いわきFCホームゲームに合わせた健康パスポート企画『ヘルスケアパスポート 2025シーズン』実施

市民の健康意識の向上や行動変容につなげることを目的として、明治安田生命保険相互会社いわき支社、株式会社いわきスポーツクラブ、市の3者が連携して実施する健康ポイント事業です。

【開催日時】 令和7年2月15日(土)以降のホームゲーム時

【会場】 ハワイアンズスタジアムいわき
〒972-8311 いわき市常磐水野谷町竜ヶ沢308

【内容】 2月15日(土)以降のホームゲーム時に、試合会場に開設される『明治安田健活ブース』で、オリジナルパスポートを取得する。

【健康ポイント獲得方法】

- ①駅等からスタジアムまで徒歩で来場する。
 - ②『明治安田 健活ブース』で『血管年齢測定』や『ベジチェック®測定』を行う。
- ※『明治安田 健活ブース』は、5/3(土)、6/21(土)、8/10(日)、9/27(土)を除く、ホームゲーム開催時に開設予定。

【ボーナスポイント獲得方法】

- ①『いわき市健康ブース』で、アンケートなどの健康関連事業に参加する。(日程は別途案内)
- ②ホームゲーム開始前に行われる『明治安田Jリーグウォーキング《11月2日(日)》』に参加する。

【参加特典】

- シーズン通算200ポイント以上獲得した方を対象に、ホームゲーム最終戦の健活ブースで抽選会を開催します。
※200ポイントで1回、400ポイントで2回抽選できます。

問合せ先▶ いわき市 保健福祉部 健康づくり推進課 電話(0246)22-7442



いわき震災伝承みらい館 3.11追悼企画『みらいへつなぐ、3.11の記憶』開催

東日本大震災の追悼企画として、イベントを開催いたします。ぜひお越しください。

【開催日時】 令和7年3月11日(火) 11:00～19:00

【会場】 いわき震災伝承みらい館
〒970-0229 いわき市薄磯3丁目11

【定員】 各プログラム30名程度
(観覧者多数の際は立ち見の場合あり。)

【内容】 《館内プログラム》(入替時間等を含め各1時間)
・語り部講話(5回)
11:00、12:00、13:00、15:00、16:00
・奇跡のピアノ ミニコンサート(2回)
14:00、17:00
※安全管理上、入場を制限する場合があります。

《館外プログラム》
館外にはたくさんの方々から追悼や復興へのメッセージを書いていただいた『黄色いハンカチ』を展示しています。(3/1～3/30)

問合せ先▶ いわき震災伝承みらい館 電話 (0246)38-4894



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。

献血バススケジュール

※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。

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

3/2日	マルト高坂店	9:00～15:30
5水	広野町役場	9:00～11:00
9日	いわきエブリア	10:00～11:30/13:00～16:00
16日	イオンモールいわき小名浜2Fマリンコート	11:30～16:00
30日	高久公民館	11:15～13:00
30日	ヨークベニマル谷川瀬店	14:45～16:30

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)

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	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。



今月のテーマ あなたにも羽を

（二社）日本おうち整体協会（以下『おうち整体』）に所属し、開業から3年が経過した、いわき市小名浜の『氣功整体 a h a h a（あはは）セラピストの志賀百合香さん』に、氣功整体との出会いや魅力、今後の取り組みについてお話を伺いました。

氣功整体とは

『氣功』と聞いた時に、どのようなイメージを持ちますか？仙人のような人がハアーツとやることを連想する方が多いのではないのでしょうか。私もその一人でした（笑）



しかし、『氣』は誰もが持っているもので、その『氣』を活用しているのが氣功整体です。おうち整体では、『家庭から社会を平和に』という理念のもと、

- ①心（仏教心理学）
- ②氣（氣功の方法）
- ③体（整体の技術）

の3つの視点に基づき、巡りを改善することで、人間が本来持つ自然治癒力を引き出すことを提唱しています。

私と氣功整体の出会い

東日本大震災後に生活が一変、子育てと仕事の両立は難しいと判断し、専業主婦になりました。氣功整体との出会いは、それから約5年が経過した頃、この時期は産後で身体がとてもしんどい状態でボロボロ。

そんな中、SNSで『おうち整体が目』に留まり、協会ホームページの『氣功整体』ママの手は魔法の手というワードに魅力を感じ、施術を受けてみたい！と思い、実際に施術を受けてみたところ・・・、本当に羽が生えたように身体が軽くなると、

身体ってこんなにも楽になるものかと衝撃を受け、私と同じように育児をする中で、身体がしんどい、疲れている、氣力が無い、寝不足などを感じていたママに『この施術を受けて笑顔になっ

てほしい』。そう思ったのが、整体師を目指すきっかけになりました。

おうち整体の施術の特徴・魅力

施術は、バキバキしない優しい手技で、赤ちゃん、妊婦さん、高齢の方まで年齢問わずお受けいただけるのが特徴です。

氣を活用し、筋肉の深層部までゆるめながら、オールハンドで頭から足の指先まで丁寧にほぐします。小顔・ヘッド・腸セラピーや、骨盤矯正・各種骨・関節の矯正を組み合わせ、お身体のお悩みに合わせた最適な施術を提供しています。



施術によって氣が巡り、身体がポカポカ温かくなる心地良さは、他の整体にはない魅力です。

【こんな悩みありませんか？】

肩こり・首こり・腰痛・不眠・頭痛・重だるさ・内臓の硬さ・冷え・眼精疲労・骨盤の歪み・骨格の歪み・胃腸の不調 など

今後の取り組みと想い

今後は、手ひとつで家族の身体をケアできる方を増やすため、開講中の講座を今以上に広めることや、産院での施術など、新たな取り組みにもチャレンジしていきます。また、整体をもっと身近なものにするため、施術を提供する機会を増やしていきたいと思っています。



たくさんの方に施術をお受けいただき『あはは』と笑顔になってほしい。心からそう思っています。

健康な身体あつてこそその人生です。『目の前の人を笑顔にすること』を使命として、これからも邁進して参ります。

氣功整体 a h a h a（あはは）

志賀 百合香

- ・福島県初の日本おうち整体協会認定セラピスト
- ・市内出張無料
- ・協会認定講師として各種講座を開講中

※男性は原則お知り合いの方、当サロンのお客様からのご紹介の場合にお受けしています。



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。

意外と知らない 引っ越しに伴う手続きについて

春に引っ越しを控えている方は、準備を進めていることと思いますが、意外と手間がかかるのが役所での手続きです。転出届やマイナンバーカードの住所変更・・・いわき市を離れる場合は新しい土地への転入届など、役所に足を運ぶケースも必要なので、効率的に行うようにしましょう。

行政手続きの順番

いわき市外への引っ越しの場合、いわき市で行う手続きと新居の居住地役所で行う手続きに分けて考えると分かりやすいです。

「引っ越し前」 いわき市で行う手続き

- ◆転出届の提出
- ◆国民健康保険の住所変更
または資格喪失手続き
- ◆印鑑登録の廃止
- ◆児童手当の住所変更または受給事由消滅届の手続き
- ◆介護保険被保険者の住所変更または返納
- ◆子どもの転園・転校に関する手続き

「引っ越し後」 新居の役所で行う手続き

- ◆転入届の提出
- ◆マイナンバーの住所変更
- ◆印鑑登録の手続き
- ◆国民健康保険の加入手続き
- ◆国民年金の住所変更
- ◆児童手当の認定申請
- ◆福祉手当、医療制度の住所変更
- ◆パスポートの住所変更
（本籍地を変更した場合）

まずは転出届を提出

いわき市から、他の市区町村



や海外に引っ越しする方は、新しい住まいに住み始める日のおおむね14日前から届け出ることができます。

また、転出届は郵送で届け出すことも可能です。なお、届出にあたっては本人確認を要します。異動する本人または同一世帯員以外の方が手続きする場合には委任状が必要です。

届け出に必要なもの
該当する方のみご持参ください。

- ◆印鑑登録手帳
- ◆国民健康保険被保険者証
または資格確認書
- ◆後期高齢者医療被保険者証
または資格確認書
- ◆介護保険被保険者証

転出証明書について

国内の他の市区町村への転出を届け出た方には転出証明書が交付されます。転出証明書は転入を届け出る際に必須の書類ですので、失くさないよう保管の上、転入先の市区町村へ提出してください。

海外へ転出する方および個人番号カード（マイナンバーカード）を利用して転出される方には転出証明書は交付されません。

事前の準備が大切

転出届を済ませた後、他にも必要な手続きがあるか、窓口で確認しておくといいでしょう。また、いわき市のホームページにはチェックリストが掲載されていますので、事前に確認し

必要な書類を準備して、一度に手続きが済ませられるようにしておくことをお勧めします。



いわき市HP

土日しか行けない人は

引っ越しに伴う手続きを市役所、各支所で行う場合は、基本的に開庁している平日に行くこととなりますが、いわき駅前ラトブ4階の『いわき駅前市民サービスセンター』は、市民課の出張所となっていますので、土日の手続きも可能です。

火曜日から土曜日は、午前10時から午後6時30分まで（午後7時閉所）。日曜日は、午前10時から午後5時30分まで（午後6時閉所）です。

また、前述のように、郵送や一定の条件で代理人による手続きも可能ですので、期日内に手続きを行うようにしましょう。



いわき駅前市民サービスセンター

他にもこんな手続きが！

- ◆行政手続きの他にも、こんな手続きもありますので計画的に行うようにしましょう。
- ◆電気・ガス・水道の停止と開始の手続き
- ◆携帯電話の住所変更
- ◆郵便局の転送手続き
- ◆NHKの住所変更
- ◆クレジットカードや金融機関への住所変更
- ◆運転免許証の記載事項変更
- ◆車庫証明
- ◆車検証の住所変更



今月の 読者プレゼント

RelaxQ (リラキユ) ほっとイヤリング 5名様

耳を温めることで気分をリフレッシュしませんか。見えてもかわいいデザインなので、ちょっとしたすきま時間に活躍してくれる温熱パッチです。

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3月31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4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



利用者様のご希望に合わせたデイサービス

開所から8年目を迎えた常磐水野谷町のデイサービスおもだかは、「遅い時間に
迎えに来てほしい」「お昼を食えたら早めに帰りたい」など利用者様のご希望や生活
状況に沿ったお一人おひとりのケアを提供しています。

ご自宅での入浴が困難な方が、車いすでも利用できる安心の機械浴や広々とし
た大浴場、ウォーターベット型マッサージ器も人気です。見学や昼食付の無料体験
も行っています。また、地域の皆さまの介護に関するお困りごとなど、小さなご相談
も受け付けておりますので、お悩みの方はお気軽に相談してみたいはいかがでしょうか。



株式会社公仁会
デイサービスおもだか
いわき市常磐水野谷町千代鶴181-6
電話 (0246) 99-2525



La・暮らしスタッフおすすめ

ガッツリ食べたい方必見! 人気ラーメン店がいわき初上陸



3月3日(月)、仙台発祥の『ラーメン☆ビリー』がいわき市のPaixPaix(ペッペ)近く
にオープン。人気メニューは豚出汁ラーメンで、自家製の極太麺が濃厚なスープに
よく絡み「一度食べたらやめられない」く
せになる味!ボリューム満点ながら、麺の量
を調整できるので男女問わず楽しめます。

プレオープン3/1㊦の営業時間は11:00~
14:00/18:00~21:00(L.O.はそれぞれ30分前)

クーポン(プレオープン3/1㊦限定)

味玉無料

※クーポン1枚につき味玉1個無料 ※ラ
メン・まぜそばをご注文のお客様限定 ※1
回限り利用可 ※福島いわき平店のみ利用
可 ※ラーメン・まぜそばをご注文後、こちらの
クーポンをスタッフまでお渡しください。

**ラーメン☆ビリー
福島いわき平店**

いわき市平6丁目1-8
営業時間/11:00~22:00
(L.O.21:30)

電話/ **(0246) 84-6088**



La・暮らしスタッフおすすめ

あなたの髪に寄り添う 理想を叶えるヘアサロン



先月、鹿島町にオープンしたヘアサロン
シエルは、髪を傷めずに美しく仕上げるこ
とにこだわったサロン。カラー(6,600円
~)やストレート(8,800円~)は、ダメージ
を最小限に抑えながら、潤いとツヤのある
髪へと導いてくれます。

「忙しくてなかなか美容室に行けない…」
という方も安心! 早朝や遅い時間にも対応してくれる
ので、ライフスタイルに合わせて通えます。

クーポン(3/31月まで)

**全メニュー
10%OFF**

※[La・暮らしを見た]とお伝えください

**hair salon Ciel
(ヘアサロン シエル)**

いわき市鹿島町久保3丁目2-20
営業時間/9:00~19:00
定休日/不定休

電話/ **080-4512-2965**

湯本町の『焼肉だいにんぐ凩』がランチ営業開始

オープンな空間で女性だけのグループやお一人でも気軽に本格焼肉を楽しめ
る常磐湯本町の『焼肉だいにんぐ凩』は、2月からランチタイムの営業も開始しま
した。

ランチメニューは、サラダ・スープ・ライスが付き、牛カルビのAランチ1,800
円、牛ハラミのBランチ1,700円、牛ロースのCランチ1,800円、牛タンDラン
チ2,000円、凩オリジナルカレーのEランチ1,350円となっています。

2月から営業時間、定休日も下記のように変
更になりました。

焼肉だいにんぐ凩
いわき市常磐湯本町吹谷91
電話 (0246) 38-6090
営業時間/ランチ 11:00~14:00
ディナー17:30~21:30
定休日/毎週木曜日、第1第3水曜日



完全予約制 | 子ども同伴可 | グループOK

**スタンディング
ブーケ**

春のお花を束ねる

3月フラワーアレンジスクール

【開講期間】
3/4㊦~3/15㊦
10:00~12:00
※日・祝日除く
【参加費】
¥4,950(税込)
※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。
花材は入荷状況により異なります。

青山ガーデンフラワー

所 いわき市平荒田目字田中内南177-4
画 10:00~18:00
休 日曜日、祝日
回 あり

電話 **0246-34-8783**



AEON

イオン東北
ネットスーパー



イオン東北
ホームページ



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

暮らしのお悩み解決

1日でできる窓リフォーム

「家の中が暑い…」その原因は窓かもしれない。古い窓は断熱性が低く、夏は約70%の熱が室内に入ってしまう。そこでおすすめなのが1日でできる窓リフォーム!

取り替え窓「リプラス」は、今ある窓枠の上から新しい窓枠を取り付けるだけで、壁を壊すような大掛かりな工事が不要。これにより、短時間で手軽にリフォームできます。また、窓の種類や色も自由に選べるので、リビングや浴室など気になる場所にぴったりの窓に変えることができます。最新の窓は断熱性や採光性に優れ、特に西日や紫外線をカットしてくれるので、暑さに負けない快適な住まいが実現できます。

『先進的窓リノベ2025事業』のリフォーム補助金制度を利用すれば、最大200万円の補助が受けられる場合も。申請は今月からスタートしているので、気になる方はお早めにご相談ください。

常磐共同ガス(株)創新リフォーム
0120-433148

Vol.25

窓の取り替え「リプラス」

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!】

4月8日㊦ 10:00~12:00

雑穀の魅力レシピ

講師:鈴木 先生
定員:4名
参加費:1,000円/名

3/25㊦ 締切

会場: **Luna ガスワンキッチン スタジオルナ**
常磐共同ガス 小名浜営業所

4月15日㊦ 10:30~13:00

アルゼンチン赤海老のビリヤニ

講師:佐々木真生 先生
定員:4名
参加費:1,000円/名

4/6㊦ 締切

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

いわき中央警察署だより



3 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皆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。

受付・試験スケジュール

- 警察官A(男性・一般)【第1回】
申込受付期間 3/3～4/4
- 警察官A(女性・一般)【第1回】
申込受付期間 3/3～4/4
- 警察官A(男性・一般)【第2回】
申込受付期間 7/22～8/22

- 警察官A(女性・一般)【第2回】
申込受付期間 7/22～8/22
- 警察官B(男性・一般)【第1回】
申込受付期間 3/3～4/4
- 警察官B(女性・一般)【第1回】
申込受付期間 3/3～4/4
- 警察官B(男性・一般)【第2回】
申込受付期間 7/22～8/22
- 警察官B(女性・一般)【第2回】
申込受付期間 7/22～8/22
- 警察事務(大学卒程度)
申込受付期間 4/17～5/16
- 警察事務(高校卒程度)
申込受付期間 7/22～8/22

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。

- ※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!

福島県安全・安心を守るアプリ
POLICEアプリふくしま

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 15分

happy
recipe
#095体の芯から温まる
あさりとわかめのヘルシーうどん

【材料(2人分)】

玉うどん …………… 2玉
白だし …………… 80ml
水 …………… 560ml
あさり …………… 300g
わかめ …………… 30g
とろろ昆布 …………… 適量
小ネギ(刻み) …………… 適量
天かす …………… 適量

【下準備】

- ①あさりの砂抜きをする。
・塩水(水500mlに対して塩大さじ1(約3%の塩水))を作り、ボウルやバットにあさを重ならないように並べる。あさがしっかり浸る程度に塩水を注ぐ。※水道水を使う場合は、汲んでから30分ほど置くとカルキが抜けて◎。
・暗い常温(15～20℃)の場所で2～3時間放置する。(夏場は冷蔵庫の野菜室で)※あさは暗い場所のほうが砂をよく吐くため、新聞紙などをかぶせる。
・砂抜き後、流水で優しくこすり合わせながら洗う。



- ②わかめは食べやすい大きさに切る。

【作り方】

- ①玉うどんを表示時間通りに茹で、水気を切る。

- ②鍋に①と水を入れて強火にかけ、殻が開いたら白だしを加えて味を整える。
- ③火を止め、器に①を入れて②を盛り付ける。②、とろろ昆布、小ネギ、天かすをトッピングする。

★おまけレシピ★
キュウリとセロリの浅漬け

【材料(2人分)】

キュウリ …………… 1本
セロリ …………… 1/2本
生姜 …………… 少々
白いりごま …………… 適量
〈A〉
ごま油 …………… 小さじ2
だし …………… 小さじ1
塩 …………… 小さじ1/2

【下準備】

- ①キュウリのヘタを切り落とす。セロリの筋を取り除く。生姜の皮を剥いておく。

【作り方】

- ①キュウリとセロリは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- ②生姜は千切りにする。
- ③ボウルに①と②、〈A〉を入れてよくもみ込み、冷蔵庫で20分程度置く。
- ④器に盛り付け、白いりごまをふりかける。

YouTubeで
料理の
裏ワザ動画
を公開中!



豆知識

春に旬を迎える、美味しいあさりの選び方をご紹介します。

- ①殻の模様がはっきりとしているもの
- ②殻に厚みがあり、ふっくらと丸みがあるもの
- ③海水パック入りのものは海水が澄んでいるもの
あさを調理する際は、加熱時に出る汁に栄養やうまみ成分がたっぷり含まれています。煮汁ごと味わえる調理法を取り入れるのがおすすめです。

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/鹿島

【勤務時間】8:15～12:00(休憩15分)
13:00～16:45(休憩15分)
8:15～16:45(休憩90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】1,100円/交通費別

病院内の清掃。床の掃き掃除、トイレ清掃、浴室清掃、ゴミの回収を行います。

スーパー内清掃/泉

【勤務時間】7:00～10:00(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】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。

施設内清掃/内郷

【勤務時間】7:30～16:30(休憩120分)
【月間稼働】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

施設内の清掃です。床の掃き掃除やトイレ掃除、ゴミ回収など。

商業施設内清掃/いわき駅前

【勤務時間】7:30～12:00(休憩なし)
【月間稼働】週3日(14, 15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

商業施設の巡回清掃です。トイレ清掃、ゴミ回収、従業員後方清掃など。

未経験者歓迎!

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

