

La・暮らし

●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。

4
April.2025
Vol.103
TAKE FREE
2025年4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



今月の特集テーマ

メンタルヘルス

index

- P1～3 『体』は元気！じゃあ『心』は…？
メンタルヘルスに目を向ける
- P5 休日当番医など
Healthy Actions
- P6 ライフチャンネル
いわき市医師会から皆様へ
- 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
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！

**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



「最近、なかなか疲れがとれない」「昔よりイライラしやすくなった気がする」——こんなふう感じたことはありませんか？仕事や家事に追われ、日々のストレスに気を配る余裕がなくなると、心の疲れにも気づきにくくなります。実際、「メンタルヘルス」と聞いて、ピンとこない方も多いのではないのでしょうか。

メンタルヘルスとは、「心の健康」のこと。私自身も、以前は心の健康について深く考えたことがありませんでした。しかし、去年の健康診断時、医師に「身体の不調は、運動不足だけではなく、ストレスも原因になるので気をつけて」と言われたことで、初めて自分のメンタルヘルスに目を向けるように。心の不調は、決して特別なことではなく、誰にでも起こりうるもの。だからこそ、早めに対策をとることが大切なのかもしれないと実感しました。

今回は『メンタルヘルスを守る・癒す・鍛える』という3つの視点から、心の健康を維持する方法について考えてみましょう。

メンタルヘルスを『守る』

◆知らず知らずのうちに溜まるストレス

ストレスは、決して悪いものではありません。適度なストレスは集中力を高めたり、やる気を引き出したたりする働きがあるからです。しかし、過剰なストレスがかかると、心身に悪影響を及ぼすことがあります。

たとえば、ある50代男性は、職場での責任が増えたことで常に緊張状態が続き、次第に眠れなくなりました。最初は「疲れているだけ」と思っていました。が、慢性的な不眠が続く、仕事への意欲まで低下。病院を受診したところ、ストレスが原因の自律神経の乱れと診断されたそうです。

こうしたケースを防ぐためには、まず自分のストレスサインに気づくことが重要です。

**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！

スーパー内清掃/佐糠	スーパー内清掃/泉	施設内清掃/内郷	商業施設内清掃/いわき駅前
【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】960円 / 交通費別	【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	【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	【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
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。	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。	施設内の清掃。 床の掃き掃除やトイレ掃除、ゴミ回収等。	商業施設の巡回清掃。 トイレ清掃、ゴミ回収、従業員後方清掃等。

未経験者歓迎！
まずはお気軽に
お電話ください！

常光サービス株式会社
総合ビルメンテナンス業 —ISO9001・ISO14001取得—
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

地図: 小名浜駅、小名浜東駅、小名浜西駅、小名浜南駅、小名浜北駅、小名浜東駅、小名浜西駅、小名浜南駅、小名浜北駅

たとえば、仕事でのプレッシャーが原因ならば、タスクを細かく分ける、休憩をとまめにとる...といった工夫を。家庭内でのストレスなら、家族と話し合いの場を設ける、家族と役割を分担する...などの方法が考えられます。

ストレスは誰にでもあるものですが、上手に向き合うことで心の健康を守ることができます。日々の小さな工夫を積み重ねることで、大きな負担を避けることができるでしょう。



メンタルヘルスを『癒す』

◆『心の休息』を意識しよう

心の疲れは、体の疲れと違って見えにくい。ため、放置しがちになるもの。しかし、

心も適度に休ませることが大切です。知り合いの40代女性の話ですが、仕事と家庭の両立に追われ、とにかく慌ただしい日々を過ごしていました。そんななか、休日にお気に入りのカフェでぼん

やり過ごす時間を意識的につくったところ、気持ちに余裕が生まれたそうです。「こんな些細な楽しみで、こんなにリフレッシュできるなんて！」とイキイキと話す表情が印象的でした。

◆心を癒す5つの習慣

◎自然と触れ合う...公園を散歩する、山や海へ出かけるなど。

◎趣味の時間を持つ...読書や映画鑑賞など、自分が心から楽しめることを。

◎好きな食べ物を楽しむ...楽しい食事により、心の満足度を高める。

◎デジタルデトックスを試す...スマホやパソコンから離れる時間をあえてつくる。

◎マインドフルネスを取り入れる...深呼吸や瞑想(めいそう)を習慣化し、心の安定を図る。

「忙しいから無理」と思っても、自分自身を癒す時間を見つけて、メンタルヘルスを整える第一歩です。

メンタルヘルスを『鍛える』

◆『心の筋トレ』でストレス耐性を高めよう

メンタルヘルスは『守る』

なかでも、『新しいことに

挑戦する』は、わりと始めやすいかもしれません。たとえば、今までつくったことのない新しい料理に挑戦してみるなど、日々のちょっとしたチャレンジで良いんです。

どんなに小さなことでも、前に一歩踏み出すことが心に刺激を与え、メンタルの強化につながるものです。

心が強い人とは、ストレスを感じない人ではなく、うまく対処できる人のことです。小さな工夫を積み重ねることで、少しずつメンタルを育てていきましょう。

メンタルヘルスは環境の影響を受けやすい

私たちの心の健康は、日々の環境に大きく左右されます。住んでいる場所や働く環境、人間関係などがストレスの原因になることもあれば、逆に心の安定をもたらしてくれることもあります。

たとえば、自然に囲まれた場所で過ごすとき、気持ちがリフレッシュすることは、みなさんも経験があるはずです。実際に、緑の多い環境で暮らす人はストレスホルモンの分泌が抑えられ、リラックスしやすいという研究結果もあります。また、職場の人間関係が良好な場合、ストレスが軽減されるだけでなく、仕事のパフォーマンス向上にもつながるとされています。

メンタルヘルスは環境の影響を受けやすい

なかでも、『新しいことに

なかでも、『新しいことに

なかでも、『新しいことに

医療法人 SOEDA CLINIC 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

いわき市常磐湯本町吹谷55-1 (0246) 68-6155

郷ヶ丘 AKAIKE CLINIC
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

あかいけクリニック

織内スパ デイサービス
☎(0246) 44-1105
湯本温泉 源泉かけ流し ゆったり リフレッシュ

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

至石川 至内郷駅 至仙台
至鹿島 至小浜

織内スパデイサービス 織内医院

〒972-8318 いわき市常磐船町迎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
日本ヘリコバクター学会認定医
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

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/

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姥田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

医療法人 医和生会 **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/

■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

内科・循環器科 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

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 休診

14:00 休診 休診

3月31日~ 休診中

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



では、日常生活のなかでできる環境整備には、どのようなものがあるでしょう。

◆暮らしのなかでできる環境整備

◎部屋の整理整頓をする
散らかった空間はストレスを増やす原因になるため、シンプルで整った環境を意識する。

◎リラックスできる場所をつくる
自宅の一角にお気に入りのイスや照明を置き、心を落ち着かせるスペースを確保する。

◎自然と触れ合う機会を増やす
部屋に観葉植物を取り入れる、休日に公園を散歩するなど、緑に触れる時間を持つ。

◎人間関係を見直す
一緒にいて心が落ち着く人と積極的に関わることで、ポジティブな影響を受けやすくなる。

心の健康を保つためには、自分自身の行動だけでなく、環境そのものを整えることで効果を発揮することもあります。日々の暮らしのなかで、自分にとって快適な環境を意識的に整えることが、メンタルヘルスを守るきっかけになるかもしれません。

いわき市のメンタルヘルス支援

いわき市保健所では、市民のメンタルヘルスを支援するために、さまざまな相談窓口やサービスを提供しています。心の健康に不安を感じたとき、一人で悩まず、ぜひ専門の相談窓口を活用してください。保健師による随時相談も可能です。メンタルヘルスに関する悩みを抱えている方や、ご家族の支援を求める方も気軽に相談できます。

相談時間…月曜日～金曜日 8時30分～17時15分（土日・祝日・年末年始を除く）
連絡先…各地区の保健福祉センター健康係

4月の『心の健康相談』の開催日は、8日（火）、15日（火）、22日（火）です。（要予約）
詳細な連絡先については、いわき市の公式ウェブサイトを参照ください。

いわき市では、地域ぐるみで市民のメンタルヘルスを支援し、誰もが安心して暮らせる環境を目指しています。悩みを抱えている方や支援を求める方は、ぜひ一歩踏み出



して相談窓口を利用してみてください。



4月は、新しいことが始まる季節です。新年度を迎えて職場の環境が変わったり、新しい人間関係が始まったりと、何かとストレスを感じやすい時期でもあります。環境の変化は私たちの心にかかる負担を与えることがありますが、無理をしてしまうこともあるのではないのでしょうか。

そんなときこそ、自分のメンタルヘルスを意識することが大切です。まずは、自分のストレスサインに気づくこと。そして、心を休ませる時間を持ち、少しずつストレスへの耐性を高めること。すべてを一度にやる必要はありません。できることから少しずつ…で充分です。この春、新しいスタートを迎える皆さんは特に、自分をいたわる時間を持ちながら、心の健康を大切にしていきましょう。



4月号読者プレゼントキーワード
心疲れてませんか？

もしかして心が疲れてる？ 10のセルフチェック

以下の項目のうち、当てはまるものにチェックを入れてみてください。

- ☐ 1. 最近、何をしても楽しめない・気分が晴れない
- ☐ 2. 眠れない、または寝すぎてしまう
- ☐ 3. 食欲が極端に増えたり減ったりしている
- ☐ 4. 些細なことでイライラすることが増えた
- ☐ 5. 仕事や家事が以前よりしんどく感じる
- ☐ 6. 人と会うのが面倒になった・連絡を返すのが億劫
- ☐ 7. ずっと疲れが抜けない、朝起きるのがつらい
- ☐ 8. 集中力が続かず、やる気が出ない
- ☐ 9. 「もうどうでもいい」と感じるが増えた
- ☐ 10. 体の不調（頭痛・肩こり・胃の不快感など）が続く



チェックの数で
心の状態を確認！

- ☑0～2個 → ひとまず安心。ただし、疲れをためないように心がけて。
- ☑3～5個 → 軽度のストレスが蓄積中。意識的に休息を取りましょう。
- ☑6個以上 → 心の疲れが進行中！すぐに休息をとり、誰かに相談することをおすすめします。



『書く瞑想』

1日10分！紙に書き出すと頭と心がスッキリ
頭に浮かんだことをノートに書き出すジャーナリング。漠然とした悩みや心配事の可視化、自身の気持ちの客観視、ストレスの軽減、集中力の向上などの効果が期待でき

ます。心地よい環境で、時間を決めて、自由に書き出し、後で読み返すのが基本的な方法です。続けるためには、テーマを決めたり、短時間から始めたりすることがポイントです。



完全予約制 | 子ども同伴可 | グループOK

春のアレンジ
～陽気な雰囲気を楽しんで～

【開講期間】
4/8火～4/19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まれる
（年会費・月費なし）

4月フラワーアレンジスクール

青山ガーデンフラワー
〒いわき市平字田目字田中内南177-4
TEL 0246-34-8783

6号バス
いわき駅前
ローソン

2025.4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
※400ml献血のみ受付

4/2水 9:30～12:30
14:00～17:00
※献血バス1台

4/27日 9:30～11:30
13:00～16:00
※献血バス1台

※日程・時間は諸事情により変更になる場合がございます

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

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、一部の専門店にて営業時間が異なります

アウトソーシング 在宅ワーカー
デザイナー募集
WEB&GRAPHIC DESIGNER

情報誌やチラシなどの制作、動画編集
WEB や SNS の更新作業など

◆仕様ソフト:Illustrator・Photoshop
InDesign・Premiere Proなど
◆Windowsユーザー歓迎

ご自宅での副業にも最適な
自由な時間に働ける出来高制のお仕事です

ご応募、お問い合わせはメールにて
lakurasu.info@gmail.com

委細面談

常磐地区の市街地再生に向けて

湯×本で温泉図書館案が注目されています

常磐地区のJR湯本駅前を中心とした市街地再開発は、『常磐地区市街地再生整備基本方針』に基づき、行政と地元団体や住民、事業者などと意見交換を行いながら具現化に向けて協働で取り組んでいます。

現在のところ、老朽化した湯本町吹谷の常磐支所と関船町の図書館や多目的ホールの移転が予定されています。

『じょうばん街工房21(小泉智勇会長)』は、地域のまちづくり団体の中心として、いわき市や福島県などの行政機関と地域住民や事業者などとの対話や意見調整の中心となり活動しています。

また、これらの活動や進捗状況を会報誌『あとかわら版』を発行して、民間の目線でわかりやすく情報発信をしています。

本紙では2025年3月発行の最新号のかわら版に掲載された内容を引用し、湯本駅前再開発の現状をご紹介します。

フラのまち いわき湯本温泉には何が必要か!?

じょうばん街工房21公開例会

住民の皆さんとのディスカッションをまとめて出来上がった『新・いわき湯本温泉まちづくりビジョンブック』を元に、駅前交流施設を考えイメージを共有するため、ファシリテーターを招き3回コースでワークショップを行いました。

参加者の皆さんとたくさんのアイディアと意見等を交換し、あらゆる角度から温泉図書館のあり方について考えました。

(仮称)フラの湯「温泉図書館」(駅前交流施設)について考えるワークショップ

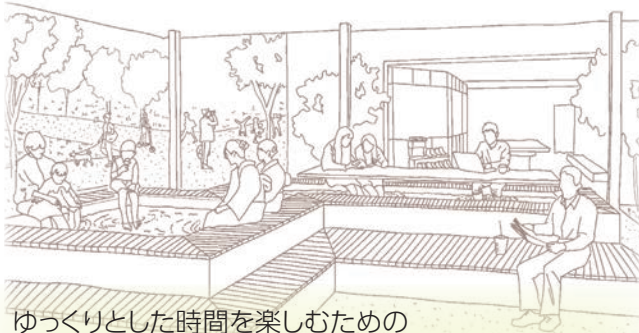
- ◆第1回:温泉図書館とは
- ◆第2回:あるべき機能を考える
- ◆第3回:公共と民間の複合施設の機能と配置について



《参加者の声》

- ♥もっと早く我事として考えて皆の意見をまとめるべきだった。
- ♥若い人の意見も聞いてみたい。後継者がいないのなら外から若い人、大学生でも良いのかな…
- ♥観光客が長時間滞在可能な施設が欲しい。
- ♥PFI について、どのように導入するのか、精度の高い情報を集めた方が良い。この規模の施設なら、要求水準を公表する前に、PFI 導入の可能性調査を入れるはずなので、その仕様についてはかなり固まっているのではないかな。
- ♥地域活動の発想は良いと思う。
- ♥とても良いワークショップだった。市民がもっと意見交換をしてまとめ、市に要望していくことが大切に感じた。
- ♥道の駅ならはのようなところ、レンタルキッチン、夕飯とお風呂が済ませられる苦学生にやさしい場所にしてほしい。働く場所もできてほしい。
- ♥地域活動エリアの考え方がとてもおもしろいし実現して欲しい。でも、実際に活動してくれる人がどれくらいいるのかな?という気持ちもある。
- ♥駐車場を施設や建物の近くに置きたい人が多いと思うが、県道を渡ることなどでなぜ反対なのか理解できない。
- ♥人が集まる場所に車が入るのは危険。ウォークアブルなまちづくり、浴衣でそぞろ歩きができるまちになって欲しい。
- ♥旅館と図書館の連携が面白い。パワーが何倍にもなると思う。湯本、いわきの良さを内外に発信する施設と一緒に作り上げていきたい。
- ♥創るための意見集約をしているように見えるが、もうその段階ではない。持続可能なコミュニティ組織を早くつくら

ないといけない。まちを経営する司令塔がないと前進はしない。

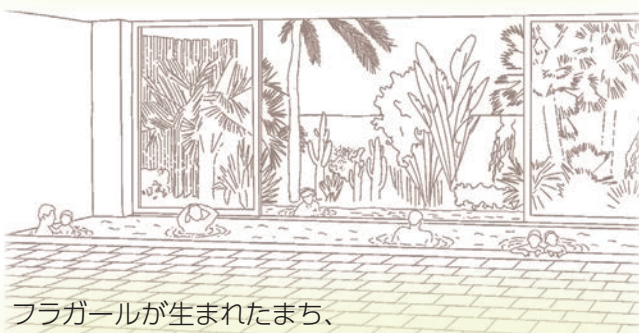
フラの湯「温泉図書館のあり方」について
(新・湯本温泉まちづくりビジョンブックより)

ゆっくりとした時間を楽しむための

『湯』と『本』を象徴する空間

温泉(湯)と本の香りで癒される温泉図書館

それが『湯本』での新しい過ごし方

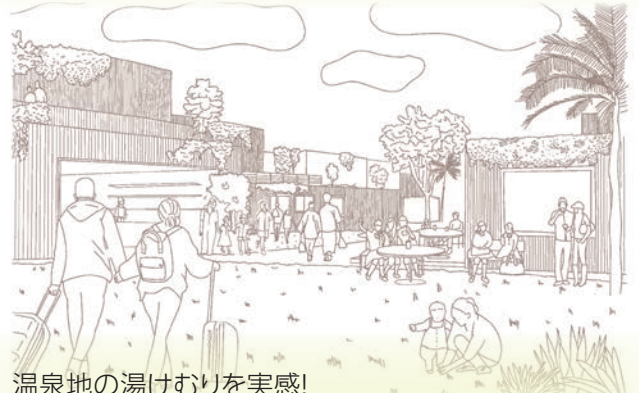


フラガールが生まれたまち、

フラのまち湯本の『フラの湯』

訪れる人が最初に出会う温泉で湯本にきたことを実感して欲しい

そんな思いをストレートに表現するのが『フラの湯』



温泉地の湯けむりを実感!

旅行と日常が入り混じる住まうように旅する提案

『不思議な時間が流れる場所』

駅前交流施設(湯本駅前再開発)Q&A

Q1:駅前交流施設は誰がつくるの?

駅前交流施設の事業は公共事業です。事業者はPFIという手法で決定されます。PFIとは民間の資金と経営能力、技術力を活用し、公共施設の設計、建設、管理、運営を一括して発注する公民連携の手法のひとつです。一括して発注するため、事業者はチームを組み、いわき市が作成する『要求水準書』をもとに事業に応募(提案)することになります。

Q2:PFIと民営化とどう違うの?

PFIは、いわき市が作成する『要求水準書』をもとに民間

事業者が提案し、そこに民間の資金や経営ノウハウを活用しながらいわき市と民間が役割分担をして公共サービスを提供し続けるものです。

民営化は、要求水準書によっていわき市の政策目的や提供するサービスを明確に提示して公共サービス自体を完全に民間事業者に移管した上で、民間事業者が必要なサービスを提供するものです。

どちらも業務の効率化や財政改善を目指す手段ですが、具体的な関与の度合いや所有権に大きな違いがあります。

Q3:駅前交流施設の機能をいろいろ考える前に前提条件は?

①駅前周辺の区画整理によって生み出される限られたスペースで検討すること②公共施設の再編と複合化×民間収益施設×温浴施設の機能を有すること③公民連携による相乗効果を最大限に発揮すること④東北一の温泉街を目指し、年間観光交流人口60万人をまちで呼び込み回遊させる拠点とすること。

Q4:駅前交流施設の現状は?

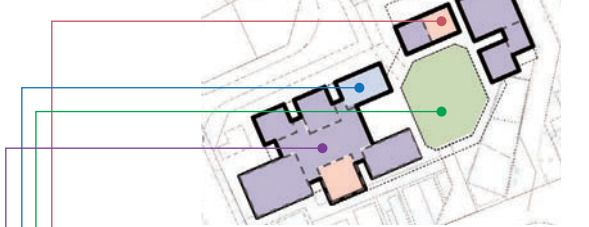
いわき市は、令和8年度末を目標にPFIの手続きに必要な『要求水準書』等を作成し、事業者募集の段階に移る予定。現在、サウンディング(企業ヒアリング)を行いながら、事業実現性の確認と基準となる『要求水準書』の検討を行っています。

Q5:現状の課題と公開例会の目的は?

民間による提案を募る以前に、いわき市は、政策目的を実現するために「駅前交流施設でどのようなサービスが提供されるべきか」をもっと明確にして地域住民と共有すべきだと考えています。

特に、民間施設と公共施設が複合化されることで、どんな相乗効果を生み出すことができるかなど、地域住民とイメージを共有できていないことが課題と考えているために、集客の核となる温浴施設と図書館などの公共施設が融合した『温泉図書館』について様々な立場の方と一緒に考える公開例会を開催しました。

グランドフロアの考え方



温浴施設の分室

メイン広場は一番町商店街と連続した空間構成とする。広場が街へのゲートとして位置づけられ、イベント時などには連動したアクティビティが誘発されるように計画する。

たくさんの人が集まることのできる広場

広場を中心に、公共施設と民間施設が混在して配置される計画とする。それぞれのサービスや機能を協同で運用する仕組みで地域にも観光客にも開かれた新しい施設を創造する。

図書機能の分室

湯本駅前の観光案内所は、街のゲートとしての役割を担う。観光客を出迎えるだけでなく、毎日駅を利用する地域住民のための駅前シンボルとして存在することが大切。

屋内にあるコミュニティスペース

小さな建物の隙間に、表の道路から裏の路地への抜け道を用意する。回遊性のある楽しい移動の連続が活気ある界隈をうみだす。

※建物のデザインは要点を伝える描かれたものであり、現段階で建物の具体的な設計は行われておりません

会社説明会

4.12[土] 14:00-17:00

《会場》マルト本部

福島県いわき市勿来町窪田十条3番地1

4.12[土] 10:00-12:00

《会場》WEB(zoom)

開催の前日までにURLを送付いたします。

4.19[土] 14:00-16:00

《会場》WEB(zoom)

開催の前日までにURLを送付いたします。



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▶



応援するマルト

暮らしすることも働くことも

4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3月20日現在

4/6日	山口医院	平	24-1811	9時～17時
	愛宕町いろは内科クリニック	小名浜	73-0168	9時～17時
	こうじま慈愛病院	勿来	63-5141	9時～17時
	吉成内科	常磐	42-2220	9時～17時
	高原整形外科	内郷	45-0123	9時～12時
	常磐病院(泌尿器科のみ)	常磐	81-5522	9時～15時
	中央台たなか眼科	平	29-1722	9時～14時
	むらまつ小児科	常磐	72-0707	9時～12時
13日	村岡産婦人科医院	小名浜	92-4578	9時～17時
	呉羽総合病院	勿来	63-2181	9時～17時
	いわき湯本病院	常磐	42-3188	9時～17時
	常磐病院(泌尿器科のみ)	常磐	81-5522	9時～15時
	中央台たなか眼科	平	29-1722	9時～14時
20日	山口医院	平	24-1811	9時～17時
	おなほま腎・泌尿器科クリニック	小名浜	84-5011	9時～17時
	櫛田病院	勿来	63-3202	9時～17時
	渡辺産科婦人科	常磐	42-4567	9時～17時
	常磐病院(泌尿器科のみ)	常磐	81-5522	9時～15時
	中央台たなか眼科	平	29-1722	9時～14時
	おおはらこどもクリニック	勿来	63-0001	9時～12時
27日	なかにし内科クリニック	平	21-8181	9時～17時
	富岡クリニック	小名浜	85-5770	9時～17時
	呉羽総合病院	勿来	63-2181	9時～17時
	かもめクリニック	常磐	28-1010	9時～17時
	常磐病院(泌尿器科のみ)	常磐	81-5522	9時～15時
	中央台たなか眼科	平	29-1722	9時～14時
	しがこどもクリニック	小名浜	58-5505	9時～12時
29日 昭和の日	須田医院	内郷	27-6060	9時～17時
	かしま病院	小名浜	58-8010	9時～17時
	いわぶちクリニック	勿来	63-1501	9時～17時
	常磐病院	常磐	81-5522	9時～17時
	金生皮膚科医院	平	22-2378	8:30～16時
	ニュータウン腎・内科クリニック	平	46-0606	9時～12時
5/3日 憲法記念日	石井脳神経外科・眼科病院	小名浜	58-3121	9時～17時
	すけがわ内科クリニック	勿来	77-0710	9時～17時
	常磐腎うり器クリニック	常磐	43-1200	9時～17時
	ごらい耳鼻咽喉科	内郷	85-5031	8:45～12:30
	常磐病院(泌尿器科のみ)	常磐	81-5522	9時～15時
4日 みどりの日	山口医院	平	24-1811	9時～17時
	中村病院	小名浜	53-3141	9時～17時
	呉羽総合病院	勿来	63-2181	9時～17時
	常磐病院	常磐	81-5522	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



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。



Healthy Actions

健康・福祉などに関する企画やイベントのご案内

企画展『草野心平の書画展』開催

詩人草野心平は、約1,400篇の詩以外にも多彩な創作活動を展開し、書画も数多く制作しています。本展では、詩人独特の感性で創作された書画の魅力を紹介します。

【開催日時】 令和7年3月15日(土)～6月8日(日) 9:00～17:00(入館は16:30まで)
※毎週月曜日、5月7日は休館(5月5日は開館)

【会 場】 いわき市立草野心平記念文学館
〒979-3122 いわき市小川町高萩字下夕道1-39

【内 容】 《ギャラリートーク》
令和7年5月10日(土)、6月7日(土) 14:00～14:30
学芸員による展示解説です。申込不要、要観覧券。

【観覧料】 一般／440円、高・高専・大生／330円、小・中生／160円
問合せ先≫ いわき市立草野心平記念文学館 電話 (0246)83-0005



5月から市の『けんしん』が始まります

生活習慣病を予防するためには、自分の体の健康状態を確認することも重要です。年に1度の健康診査及び定期的な各種検診を受診するようおすすめします。

【実施期間】 令和7年5月1日(木)～令和8年1月31日(土)
※実施可能日については、電話で各医療機関にお問い合わせください。

【健康診査】 19～39歳【健康診査】…職場や学校等で健診の受診機会のない方
40～74歳【特定健診】…いわき市国保加入者
【健康診査】…生活保護受給者
75歳以上【健康診査】…福島県後期高齢者医療加入者(65歳以上加入者も含む)、生活保護受給者
※年齢は令和8年3月31日時点の年齢です。

【検 診】 肺がん、大腸がんなどのがん検診や、骨そしょう症、肝炎ウイルス、胃がんリスク(ピロリ菌検査)、歯周疾患などがあります。年齢ごとに受診できる検診が異なります。

【受診方法】 ①ご自身の年齢から、今年度対象となる『けんしん』を市のHPで確認
②市発行の受診券を確認
③受診方法を選択、予約→『個別』と『集団』どちらで受診するか決める。
※けんしんの種類ごとに選択可能 ※5月1日(木)から予約開始
個別けんしん:登録医療機関へ直接電話
集団けんしん:『いわき市けんしん予約(WEB)』または電話(0120)489-189
④受診当日『けんしん』を受診
当日の持ち物:市発行の受診券、保険証、自己負担金
※『けんしん』ごとの注意点や準備物については、HPをご確認ください。
⑤後日、自宅に『けんしん』結果が郵送される。
※『要医療』、『要精密検査』と判定された方は、必ず医療機関を受診してください。受診が確認できない場合、お電話にて確認させていただく場合があります。

問合せ先≫ いわき市 保健福祉部 健康づくり推進課 電話(0246)22-7448



詳細はHPをご覧ください

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

4/2日	イオンいわき店	9:30～12:30／14:00～17:00
6日	いわきエブリア	10:00～11:30／13:00～16:00
9日	いわき市役所	10:00～11:30／13:00～16:30
13日	イオンモールいわき小名浜2Fマリンコート	11:30～16:00
16日	いわき市保健所	9:00～11:30
16日	県いわき合同庁舎	13:00～16:30
25日	いわき中央警察署	9:00～11:00
27日	イオンいわき店	9:30～11:30／13:00～16:00



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)



キャンナスは、忙しいご家族様に代わって介護のお手伝いをする『有償ボランティアナースの会』です。介護保険、医療保険では支えきれない生活上の困りごとや不安を埋める支援を行っています。

キャンナスとは

『一人のナースが立ち上げられ、一人の困った人を助けてあげられる』ということが書かれた書籍『ボランティアナースの奇跡(菅原由美著)』に感銘を受けて、自身も地域の誰かの役に立ちたいという思いから、全国訪問ボランティアナースの会『キャンナスイわき小名浜』を立ち上げた小野慶子さんにお話を伺いました。

今月のテーマ
ご自宅で当たり前に
安心して暮らすために



ンナスは全国に約170ヶ所の広がりを見せていますが、『キャンナスイわき小名浜』は154番目の立ち上げとなりました。

サービス内容

辛いところに手が届く、優しさで癒しの看護を目指し、以下のような支援を行っています。
＊介護で疲れた家族や、障がい者を抱えるご家族の支援、見守り支援
＊高齢者のひとり暮らし支援として、通院介助や買い物介助などの外出支援

＊家族ができる範囲での医療処置と同等の医療処置を行う支援(医師からの指示書がないため、家族ができる範囲となります)
＊介護保険の認定の有無に関係なく利用ができます。小児から高齢者まで幅広く対応をします。

例えば寝たきりで吸引を必要とする親を介護している時に、介護者ご自身が受診をしたくてもできなかったり、看取りの時など介護をしている家族は、長時間の付き添いで疲れが蓄積します。そのような時に代わりを見てあげることができそうです。ひとり暮らしの高齢者は通院時の不安など1人で出かけることへの不安があります。また湿布が貼れない、坐薬が入れないなどちょっとした困りごとも多いです。

このようなちょっとした困りごとも含め、見守り支援、外出支援、話だけ聴いてあげる傾聴支援など多岐にわたる対応をして看護や介護のお手伝いをしています。

キャンナスとの出会いと『いわき小名浜』設立まで

私は訪問看護ステーションで20

年の勤務をしていました。訪問看護師として、いわきで生活をする様々な利用者の生活を支えるために、医療保険や介護保険枠内で働いていました。その時に制度内では対応しきれない様々な困りごとがあるのを常日頃から感じていました。

そのような中、『いけいけボランティアナース』という本との出会いがありました。それはまさに大きな衝撃で「こういうことがしたかった!」とこの本との出会いをきっかけに迷うことなく、著者であるキャンナス代表の菅原由美さんに問い合わせをしました。その結果、短時間で『キャンナスイわき小名浜』を立ち上げることができました。(令和5年1月6日設立)

これからの抱負

お一人おひとりに寄り添い、その人の人生を見つめ、キャンナスの利用者が心を温かく豊かに日常生活が送れるように努めていきたいと思っています。

また地域で困っている人の役に立ちたいという思いをキャンナスで実現させ、寂しい思いをしている人をなくし、元気で安らぎのある、いわきの地域作りに貢献して行きたいと思っています。

キャンナスで心と心が触れ合いケアする側もされる側も「生まれてきて良かったなあ...」とお互いが笑顔で心が豊かになるような活動をして参りますので、何卒よろしく願っています。

ご利用までの流れ

まずはお電話またはメール、LINEでお問い合わせください。その際に日時を決めてこちらから訪問しキャンナスの支援の説明をさせていただきます。納得いただければご契約後、活動スタートとなります。ご利用いただく希望日の7日前までご連絡をいただければ、スケジュールを調整しサービスの提供をさせていただきます。なお、緊急での



訪問も可能な限り対応いたしますのでご相談ください。

ご利用料金は原則として初回のみ60分以内の場合で3800円、2回目以降は60分以内で2980円、30分以内の場合なら1500円となります。

また、早朝・夜間でも25%の割増し料金にて対応可能です。交通費は小名浜周辺なら無料ですが、自宅から10キロごとに500円を頂戴いたします。

支援の内容や料金的なことも含めて、まずはお気軽にご相談ください。



キャンナスイわき小名浜

代表 小野 慶子

福島県いわき市小名浜下神白字

電話 090-6227-1424 薬師下1653

E-mail chan4162@gmail.com

群馬県出身

埼玉医科大学病院で10年勤務

(内科、消化器科、整形外科、心臓外科、精神科、口腔外科)

訪問看護ステーションで20年勤務



公式HP

暮らしの中の疑問や不安など、メールにて皆さまからの質問をお待ちしています。

l akur asu . i n f o @ g m a i l . c o m

いわき市医師会から皆様へ

《第70回》睡眠時無呼吸症候群と全身疾患

くさのファミリー内科クリニック 草野 昌男先生

『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。



睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中に呼吸が止まる、あるいは浅くなる病気です。主な症状としては、大きないびき、日中の強い眠気、集中力低下、寝汗、夜間頻尿、起床時の倦怠感や頭痛、口渇などがあります。

睡眠中に呼吸が妨げられると、様々な合併症をきたすことも知られています。睡眠中には、内分泌機能、免疫機能、自律神経活動がダイナミックに変動しますが、睡眠が障害されると、様々な生活習慣病や炎症性疾患、さらには、がんの発症、進展要因となることがわかってきました。

高血圧は最も多い合併症で、高血圧患者の約30%に睡眠時無呼吸症候群が、睡眠時無呼吸症候群の約50%に高血圧が合併するといわれています。放置しておく、動脈硬化が進行し、脳卒中、心臓病、腎臓病など生命にかかわる重大な病気を引き起こす要因となります。

なぜ、睡眠時無呼吸症候群で血圧が上がるのでしょうか？

通常、睡眠中は体を休めるときに働く副交感神経が働いていますが、無呼吸による低酸素血症、高二酸化炭素血症により、通常、日中の活動時、運動時に働く交感神経が活性化されます。交感神経は、車でいえばアクセル、副交感神経はブレーキの働きです。睡眠中の無呼吸状態から呼吸が再開されるときに、体は寝ていても脳が覚醒し、副交感神経優位から交感神経優位に変動します。睡眠時無呼吸症候群では、睡眠中に睡眠と覚醒がたびたび起こるため、交感神経が活性化され、血圧や心拍数の上昇により、心臓の負担を増加するのみならず、このような状態が長期間続くと、致死性不整脈や冠動脈疾患、心不全に至るとも考えられています。

また、高血圧患者さんの10%は、3種類以上の降圧薬を服用しても目標血圧まで下がらない治療抵抗性高血圧といわれていますが、睡眠時無呼吸症候群の関与が考えられています。

睡眠時無呼吸症候群の主な症状がある方、血圧が思うようにコントロールできない方、一度、受診し検査をしてみましょう。

くさのファミリー内科クリニック

院長 草野昌男先生

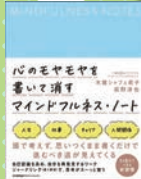
いわき市平上荒川字長尾41-12

0246-28-11600

子どもからお年寄りまで幅広くかかりつけ医として外来診療および在宅医療を行っております。福島県医師会常任理事として、生活習慣病、がん検診、医療保険を担当しています。



今月の 読者プレゼント



心のモヤモヤを書いて消す 3名様 マインドフルネス・ノート

書く瞑想（ジャーナリング）を行うことで、『免疫力の向上、睡眠の改善』『不安の減少、ストレス耐性の向上』『集中力の向上、パフォーマンスの向上』といった効果があります。

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4月30日(水)

●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5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

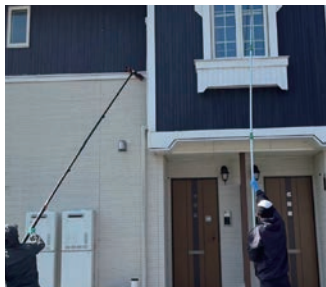


外壁汚れのお悩みは『スカッと福島店』にお任せ!

障がい者の雇用創出と賃金向上に取り組む株式会社一歩では、アパート・マンションなどの日定期清掃事業の『ママクリーンいわき』を運営していましたが、外壁洗浄専門店『スカッと福島店』の運営も行うようになりました。

足場や高圧洗浄機を使わず、独自の外壁洗浄剤・洗浄ツールを使った『SKAT工法』による施工で、外壁塗装に比べて約1/3以下の費用で数時間～1日で外壁の汚れを落とすので、お家にも家計にも優しいのが特徴です。正式な依頼の前にまずは、『お試し施工』で汚れの落ち具合を確認できるので安心です。見積りも無料です。

スカッと福島店(株式会社一歩)
いわき市泉玉露二丁目1-11
電話 (0246) 72-1076



『初めての着付教室』4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ます。平教室は、毎週月～土のコースがあり、月曜日コースが4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、同じく月曜日コースが4月7日に開講(以降順次開講)。お申し込みは二次元コードまたは、お電話で受け付けています。

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



健やかな成長を願う 五月人形の伝統と文化

5月5日(端午の節句)は男の子の健やかな成長を願う日であり、『こどもの日』として親しまれてきました。今回は、代表的なお飾りである五月人形の魅力について『丸萬家具人形店』にお話を伺いました。

五月人形の兜や鎧には自分の身を守るだけでなく、将来の出世を願う意味も込められており大人になっても飾ることができます。主にケース飾り、収納飾り、平飾りの三種類があり、最近では、インテリアとしても楽しめるコンパクトなデザインも増えました。一方、外に飾る鯉のぼりはスペースの問題や天候を気にする家庭が増えたため、最近では室内用の鯉のぼりやタペストリーなどが注目されています。昔ながらの赤や黒だけでなく、リビングにもなじむような白やベージュといったナチュラルカラーも人気を集めているそうです。

こちらのお店では、手軽な価格のものから有名な甲冑師が製作した一点ものまで幅広く充実しています。鎧、兜、弓太刀をどれも自由自在に組み合わせることができ、お気に入りが見つかるまで丁寧にサポートしてくれるので安心して選べます。オーナーの根本さんは「自分だけの特別なものなので、ぜひ見て触れて選んでほしいです」と話してくれました。※五月人形をお買い上げのお客様に『陣羽織』や世界にたった一冊の『絵本』などのプレゼントあり

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.39

「春先の不調に要注意！」

この時期は環境の変化や寒暖差などでストレスを感じる方が多いと思います。私のストレス発散方法を紹介するので、ぜひ参考にしてみてください。

一つ目は運動。昔から体を動かすことが好きなので、今でも週に2回ほど走ったり運動をしています。特に夕方早く仕事が終わった日に家の周りを走ると、夕日がキレイで心が浄化された気分になります。歩くだけでもさっぱりしますよ！

二つ目は音楽。落ち込んだりうまくいかないと思ったら、歌詞が心に響く歌を聴きます。歌を聴くと、とてもスッキリします。何もしない時間は余計なことばかり考えてしまうので、好きな音楽でリラックスしましょう！

この春進学や新社会人になる皆さん、不安がたくさんあると思いますが頑張りますよ！

IWAKI UNIVERSAL マルシェを巡る



あかり 星 さん



みずき 瑞生 さん

今回のリポーター！
東日本国際大学 健康福祉学部の学生リポーターが、福祉の学びを通して出会った、いわき市内の魅力あるお店を紹介するコーナーです。

このコーナーは「いわきユニバーサルマルシェ」のウェブサイトとの共同企画です。

人気のメニュー…『しょうが焼き定食』…こってりとしたしょうが焼きのイメージとは裏腹に、天真庵のしょうが焼きはさっぱりとしており、高齢の方でもおいしく食べられる味わいとなっています。
私たちのおすすめ…『カレーうどん』…細麺で、柔らかくもちもちとした食べ応えのある食感です。また、後からくる辛さが刺激的で体が芯まで温まります。

今回のお店

天真庵(社会福祉法人 誠心会)
住所 福島県いわき市東田町二丁目14-12
TEL (0246) 777-2033
FAX (0246) 777-2733
営業時間 11時30分～14時30分
定休日 土曜日 12月30日～1月3日



今回は2024年1月8日に移転した天真庵さんにお話を伺いました。移転前の純和風な雰囲気から一変して、おしゃれなカフェのようなお店へと様変わり。地域の方々に非常に人気で、開店直後から次々とお客さんが来店されて10分後には満席になり、15分後には行列ができていました。人気のかき揚げうどんや日替わり定食もワンコインです！
天真庵のスタッフの方々は、それぞれの役割をもつて、一生懸命かつ意欲的に働いているそうです。きれいな盛り付けを心がけていたり、笑顔で接客したり、お客さんの帰りに「お気をつけて」という心遣いなど、それぞれの接客のポイントがありました。



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、安心で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!】

5月21日(水) 10:00～12:00

地元野菜を使ったお手軽洋食

講師: 菅波隆幸 先生
定員: 12名
参加費: 1,000円/名

5/7(水) 締切



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)

申込みフォーム

6月12日(木) 10:00～12:00

ミルクレープを作ろう

講師: いわきチョコレート
草野晃子 先生
定員: 4名
参加費: 1,000円/名

5/28(水) 締切



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

申込みフォーム

