

輸入雑貨 Import zakka 暮らしを豊かに楽しく。



KIRAKUKAN 輸入家具・雑貨の専門店
いわき市平字材木町45番地
☎11:00～17:00 休日曜日
☎0246-21-1001

オンラインショップはこちら




H'S Kitchen Mahaloa
(ハワイアンズキッチン マハロア)

「牛肉100%ハンバーグロコモコ
グレイビーソース」1,210円。ハン
バーグを焼いた際の肉汁を使っ
たグレイビーソースが好評



「クラフトビール」650円～。ハワ
イの神のシンボル「ティキ」をモ
チーフにしたグラスで提供され
る「ジュース」450円～

ハワイのカフェを思わせる空間で食
事ができる店。モーニングは和食が洋
食が選べランチタイム以降は地元
の食材を使ったハワイの定番料理ロコモ
コモチコチキンやガーリックシュリ
ンプなどが揃います。デザートにはホ
テルメイドのケーキや生クリームたっ
ぷりのパンケーキに、ほろ苦いクラフ
トビールを合わせるのが人気。ハワイ
の雰囲気、時間を忘れてしまいそう。



大川魚店／前濱食堂ヤマコ

本マグロと常盤ものがぎっしり
のった「いわき七浜海鮮丼
(特)」2,200円。仕入れにより魚
の種類は変更になります



活ホッキ貝のだしをたっぷり
使って炊き込んだ、魚屋が作る
ほっき飯は昔ながらの作り方を
継承。「ほっきご飯弁当」780円

創業100年以上の歴史があり、常
盤ものが豊富に揃う魚店。新鮮な魚は
もちろん「いわき七浜漬」にみそな
どの特産品でも知られていますが、エ
スバルいわき店では新たに食堂を併
設。常盤ものを贅沢に使用した海鮮丼
や、自家製みりん干しのタレを基にし
た大海老天丼1,400円などがいた
ります。定食のご飯ほっき飯が好評
で、弁当で購入できるのも嬉しい。

おさんぽいわき

INDEX

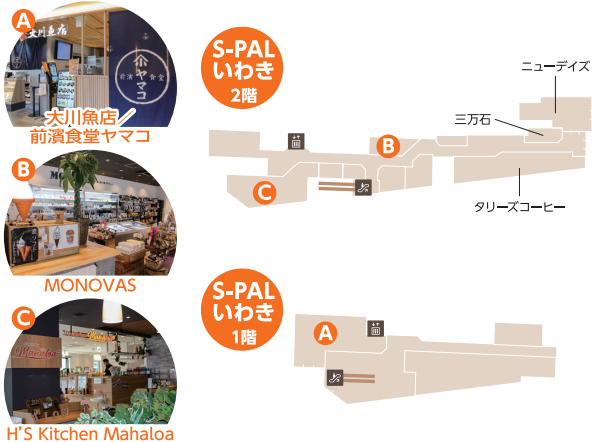
- おさんぽいわき
S-PALいわき………P1
- 医療コラム ………P2
タウン形成外科クリニック
ストレスクリニック
●いわき准看護学校REPORT
So Happy Days
●オープン・イベント情報
●読者通信
- コラム&まちの情報 …P3
●日々思ふ、コト
●健康MEMO
●健活こらむ
●ASAだより
- 医療機関情報 ………P4
●休日当番医
●いわきFC応援!
WALK TO THE DREAM



**朝日サリーはIWAKI FC
を応援しています。**

朝日サリーInstagramで情報発信中!
フォローをお願いします!

https://www.instagram.com/asahi_sally



大川魚店／前濱食堂ヤマコ

1階／☎0246-88-8371／惣物販10:00～19:00、
飲食11:00～15:00(LO14:30)／※エスパルに
準ずる

MONOVAS(モノバス)

3階／☎0246-85-0533／☎10:00～19:00
※エスパルに準ずる

H'S Kitchen Mahaloa(ハワイアンズキッチン マハロア)

3階／☎0246-38-5552／☎朝食 6:30～9:30
(LO 9:00)、通常 11:00～21:00(LO 20:30)
※エスパルに準ずる



MONOVAS(モノバス)

「木村ミルクソフトクリーム」炭
ソフトクリーム各410円。「コー
ヒー(HOT/ICE)」S:345円、M:
399円、L:453円



宮城県「喜久福詰合せ(8個入)」
1,150円、岩手県「ごま揚げ団子
(8個入)」702円、秋田県「いび
りがっこスライス」540円

ご当地銘菓や、こだわりの食品、雑貨ま
で幅広く揃う東北6県のお土産セレクト
ショップ。工房周辺でしか手に入ら
ないロット番号入りの赤べこなど、いわ
き初進出の珍しい工芸品も発見できま
す。また、ここでしか食べられない「炭
ソフトクリーム」はすっきりとした甘さ
のカフェモカ味。コーヒーがお得に買
える「定額コーヒー」5,400円/月
など、新しい試みもいろいろ。

S-PALいわき
(平字田町1)



このマークのお店から読者
プレゼントがあります生活
情報P5をご覧ください

お花見に
行きました



ほっぺに
クリーム
ついちゃった

ちょっと
ひと休み

晴れて
よかったわ

あいあい
楽しい雰囲気を感じて見学にいらしてください!

デイサービスセンター シェアハウス
郷ヶ丘2丁目55-3 中央台飯野5丁目1-4
☎0246-46-0633 ☎0246-29-1696

「え!?!いつの間に痩せたの?」と言われる方が続出!!

40代以上から始める
一生モノの
「漢方ダイエット」

何をしても
体重が落ちない!

40歳以上の
女性に合わせた
ダイエット法!

特に女性は太りやすい!?
女性ホルモンとダイエットの関係

女性は40歳を超えた頃から、女性ホルモンの減少が起
き、体型の変化に大きく影響します。特に「エストロゲ
ン」が減少すると、太りやすくなったり、下腹ポッコリに
なったりします。慌ててカロリー制限など無理なダイエ
ットをすると効果がないばかりか、健康被害を招く恐れ
があります。
そこで40歳以上の女性のための、リバウンドしないカラ
ダを作るダイエット法を行っております。

4/24(日)まで 先着9名様に無料カウンセリング
完全予約制となっておりますので、お電話でご予約ください

いわき漢方店主
渡邊 幹二



これが
1キロの脂肪!!

漢方ダイエット
体験者の声



40代女性

40歳を過ぎ体重が減らず諦
めていましたが、2ヵ月でー
4kg減り、ベルトが使えるよう
になり、オシャレを楽しめ気持
ちも明るくなりました。



40代女性

始めて約1週間で体の不調肩
こり、下痢、不眠などが改善。
約2ヵ月経過し、体重は
3.2kg、体脂肪は2.1kg減りま
した。体調も良いです。

ロコミ続々!

ダイエット
体験者さんの
声はこちら! →



漢方ダイエットとは?

1カロリー制限なし!

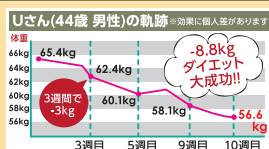
2運動なし!

「お肉・アルコール・
間食NG」はありません。
我慢することなく、効果実感!

運動が苦手な方や、
運動ができない方、
年齢の方でも効果
が出せます。

3健康的に痩せられ、
リバウンドなし

太りにくいカラダ
をつくるので、あき
らめていた方もぜ
ひ、舌置きまでご
相談を!



いわき漢方堂
(旧漢方のワタナベ杏雲堂)

いわき市平月見町33-1 【平日】9:00～19:00 定休日/日曜・祝日

ダイエット経験者のクチコミ件数290件突破

イオンいわき店すぐ

予約
電話番号 0246-22-1661



(公式HP)

いわき漢方堂 ロコミ

検索

いわき准看護学校 REPORT

So Happy Days

vol.

10



これまでの私。
これからの私。

いわき准看護学校
2年 MAさん

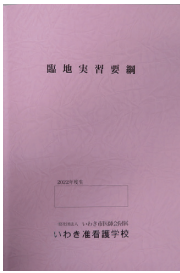
現在いわき准看護学校に通っている学生さんに生の声でレポートしてもらいます。

介護福祉士として20年間、高齢者介護に関わらせていただきました。その人らしい、その人の暮らしに寄り添った援助が求められるようになり、自分の知識、技術について疑問を持つようになりました。もっと知識があればできることがあったのではないかとといったもどかしさ、悔しさがありません。そんな時に指導、相談、励ましてくださったのは看護師の方々でした。次第に憧れと自分も質の高い仕事に挑んでみたい、学び直したいと思う反面、年齢を気にして、受験に向き合えなかった時期もありました。

いわき准看護学校では社会人の受け入れ実績が多く、熱心に指導いただけて卒業生からお聞きし、受験を決意しました。入学後、今までの経験で培ったものにも耳を傾け、一人ひとりを尊重して指導していただける学びの場を実感しています。

1～3月にかけ、27日間の基礎看護実習が行われました。患者さんの入院生活は、家族と離れて生活することです。コロナ禍のため、より声掛けや心遣いを一人ひとりの患者さんに十分に行うことの大切さ、そしてそこから初めてその人に合った看護を提供できるのだと学びました。

4月から始まる各論実習でも学びと新しい気づきの連続だと思います。一日一日を大切に准看護学生として人間性を磨き、学びを深めていきたいです。



今年度の学生の臨地実習要綱です。臨地実習要綱の色は1年担任の学生に対する思いが色に込められています。

あなたもナースのお仕事を目指してみませんか？
詳しくはホームページをご覧ください！

一般社団法人いわき市医師会附属 いわき准看護学校



現代人に危険信号!!

vol. 179



ストレスクリニック

院長 松崎 博光 先生

この先、激しく揺れますから、 しっかりシートベルトをお締め下さい。

米国のシリコンバレー銀行などの銀行破綻に続き、スイスの金融大手クレディ・スイスが行き詰まり、同業のUBSが買収することが決まった。投資家のリスク回避姿勢が強まり株価急落、預金流出により金融当局の仲介によりUBSに救済売却が決まったという。

長期に及んだ金融緩和局面で蓄積した歪みが歴史的ペースでの金融引き締めによって噴出してきた。世界的な金融危機の始まりかと危ぶまれている。

つまり、超金余りで、貸し付けで運用できない銀行が金利の付く債権を大量に買って利息を得ようとした。ところが、インフレ退治のためFRBをはじめ各国中央銀行が金利上昇をもくろんでいる。債権価格はどんどん安くなる。銀行の資産もどんどん目減りする。

私の老後資金を預けている銀行は大丈夫かしら？と相談する人がいる。リーマンショックの時「日本の金融機関はサブプライムローンやその証券化商品とはほぼ無関係で、金融システムに何の問題もない」と政府は言っていた。

総理大臣や財務大臣、日銀総裁が日本の金融機関は例外的に安心、安全ですと言いはじめたら、自分の頭で考えて行動してくださいと言っておいた。原発事故の時もそうだったよなー。

旧約聖書の「コヘレントの言葉」では「かつてあったことは、これからもあり、かつて起こったことは、これからも起こる」と言っている。私は預言者ではないが、健康のために、命の次に大事なもののこと、多少は経済学を勉強している。

ここで読者の皆様にお願ひがあります。この手の話、例えば、どここの銀行が危ないなどと言うと、風説の流布といって犯罪になります。絶対に口外しないでください。私とあなたのヒミツにしておいて。

美容の悩み相談室

vol. 256



いわき・郡山タウン形成外科クリニック理事長
日本美容外科学会認定専門医
日本形成外科学会会員

医学博士 石原 信浩先生

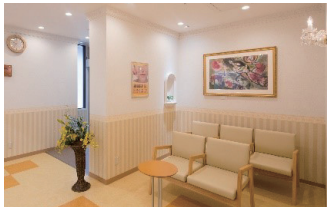
日本美容外科学会や 形成外科学会の専門医とは

現在、美容外科は受診する人が年々増えています。

全国どの都道府県でも美容外科を標榜しているクリニックが増えたことで、いざ相談に行きたくても、実際にどの医師がいいのか迷ってしまうことも多いと思います。

日本美容外科学会や日本形成外科学会では、一定年数以上の美容外科医や形成外科医としての経験年数や症例数、学会発表や医学論文などに実績のある医師に、学会専門医という資格を与えています。つまり、その分野において十分な技術と知識を兼ね備えた医師であるということが専門機関によって認定されています。専門医は、患者さんのためにつねに医療技術の研鑽に時間を惜しんでいません。学会の専門医について、内科や外科など他の診療科と同様に、信頼のおける医師選びの一つの基準にされてはいいかがでしょうか。

日本美容外科学会や日本形成外科学会の専門医であるかどうかは、公式ホームページはもちろん、直接クリニックに問い合わせたり、院内に認定証などが掲示されているかどうかなどで確認してみてください。最近では、各SNSを利用して、いろいろなドクターが診療に関する情報を発信していますので、考え方、実績や経験などを参考にできると思います。



いわきタウン形成外科クリニックの待合室



フルコンプリートハイエースとジムニーを展示中！音の体感もできます



アルパインディスプレイオーディオのほか、アウトドア製品も販売



アルパインスタイル イオンモールいわき小名浜

小名浜字辰巳町79
イオンモールいわき小名浜2階
☎0246-85-5061
☎☎イオンモールいわき小名浜店に準ずる



料金は時間制。脱毛範囲は自由なので好きな部位が脱毛できます



マクドナルド平野の向かい。料金は20分3,500円・50分6,500円



専用マシンを使い自分で施術を行うセルフ脱毛サロンが2月にオープン。使用法やアフターケアは専門スタッフが丁寧にレクチャーしてくれるので、施術者に見えるので、安心して利用できます。完全個室です。友だちのカップル、親子でのペア入室ができます。自分で手の届かない部位はパートナーに任せもOK。

OPEN

気になる部分を自分で施術
簡単操作のセルフ脱毛

じぶんであつもうトム
自分de脱毛106
平字中町1-1
☎070-9069-1060
☎月～土曜日10:00～21:00
日曜・祝日10:00～20:00
☎不定休 ☎6台



「アクアマリンえっく」は、いろいろな体験ができるエリアへと生まれ変わります。解説員「こんべえ」による解説プログラムもスタート

RENEWAL

体験や解説プログラムが
この春、続々スタート！



環境水族館 アクアマリンふくしま

小名浜字辰巳町50
☎0246-73-2525
☎9:00～17:30
☎無休 ☎1,500台



読者通信

4月号のプレゼントに応募した方の中から、コメントを掲載しています。
たくさんのご投稿ありがとうございました

3月号の感想

●キャンパスいわき小名浜の小野さんの記事を読み、同じ看護師なので改めて自分も今の仕事について考えさせられました。
(平 Sさん 32歳)

●尊敬する齊藤道也Drの「日々思ふ、コト。」は、記事の内容も高齢化社会の様々な問題を心配された内容でした。少子化と高齢化は待ったなしだと思いました。
(中央台 Sさん 67歳)

●ペランダにハチの巣ができてた。ワタワタしたが殺虫剤でなんとかなった。「あなたの暮らしの困りごととお願いごとを解決」の幹環境は今後のために覚えておこうと思った。
(中央台 Nさん 53歳)

●「おさんばいわき」は、「美味しそう！安！健康に良い！」驚きの連続です。年金生活の私達夫婦にとって、「お昼に何を食べるか？」は悩みの種。勿来の関周辺を散歩後に立ち寄っています。
(中央台 Oさん 67歳)

●春から何か始めたいなあと思っていたら「春から始めるならいごと」の特集記事が！子どもも大きくなったので着物教室に行ってみよう。自分で着たら最高ですよ！
(中央台 Oさん 22歳)

●定年退職後の楽しみにしている県内の道の駅巡りで本紙を知り、読むのが楽しみです。
(郡山市 Hさん 66歳)

なんでもいいから1番になった話

●昔、小・中学校の身体検査の中に「座高」というものがあり、いつもクラスの中で座高が1番でした。1番ということで得意になっていましたが、大きくなって考えると足が短いということでした。笑ってしまいます。
(植田町 Tさん 73歳)

●幼稚園の頃から背が高く、小・中・高校と女子の中で一番背が高く173cm！今は縮んで169cm。
(郡山市 Hさん 66歳)

●今は亡き大好きだったおばあちゃんに「3人姉妹の中で1番大好きだよ」と言われたこと。今思えば皆に言っていたかもしれないけど、あの時はすごく嬉しかったなあ。
(平 Sさん 32歳)

●社員旅行の締めめのラーメン屋さんでラーメン早食い競争。みんな遅い。スープまで飲んであっさり1番！おいしかった。ラーメン大好き。シンプルな醤油ラーメンはご馳走です。
(好間町 Sさん 63歳)

●酒量かな。寮の同期の中では1番だった…大昔の話だけど。(中央台 Nさん 53歳)
●60年超生きてきて考えてみましたが思い当たりません。主人にとっては私が1番だった！
(四倉町 Sさん 63歳)

●残念ながら1番はない。2番は結構あるのだが…永遠のシルバーコレクターのままだのか？(常磐 Mさん 72歳)

ストレスクリニック

神経科・心療内科

院長 松崎 博光

●診療時間：火・水・金 午前9時～正午
午後2時～午後5時
木 午後2時～午後7時
土 午前9時～正午(再来のみ)

●休診日：月・日・祝日 初診時要予約

いわき市平田町1-7 三延ビル4F

TEL 0246-24-1851

※お車の方は、左記の駐車場へお停め下さい

美容外科 形成外科 皮膚科

医療法人 きびたき会

いわき郡山青森戸盛岡仙台表参道

タウン形成外科クリニック

日本美容外科学会認定専門医 理事長 医学博士 石原 信浩

いわき専用フリーダイヤル

0120-107-455 完全予約制

0120-107-286 カウンセリング無料

当院では、リゼ医療レーザー脱毛を取り入れています。

リゼ脱毛 検索

Instagram @town_clinic

■いわき市平字白銀町9-1 クランパークホテルパナックスいわき1階
■診療時間 AM10:00～PM7:00(日・祝はPM6:00まで)
■各種ローン・クレジット可
■駐車場有

【公式サイト】
info-i@keisei.ne.jp
PCサイト https://www.keisei.ne.jp

いわきタウン形成外科 検索

健康MEMO

こころとからだの診察室

今月の先生



なかにし内科クリニック
院長 中西 文雄先生

インフルエンザ再興感染

話題騒然となった新型コロナウイルス感染症に替わって、インフルエンザが流行り始めています。ある種のウイルス感染が流行すると、そのウイルスが台頭し、既存のウイルスが影を潜めるのは以前から知られていることです。コロナウイルスで影を潜めていたフルが再興して、コロナが低減し始めているのも条理と思われる。フルの症状は突然の高熱、咽頭痛、関節痛や筋肉痛、倦怠感といったウイルス

感染症の独特な症状を呈することが多く、ある意味コロナウイルス感染症と同じ症状ですが、フル感染症はコロナ感染と異なり重症感が高いのが特徴です。コロナ騒ぎで翻弄されフルワクチン未接種の患者さんが多いようですが、コロナと違ってフル感染後肺炎や感染後脳症の発症を抑えるワクチンを接種していないために、致命的となる患者さんが毎年観られ、コロナによる死者数より遙かに多いのが特徴です。

本来いわき市の流行は、12月下旬に始まり、1月、2月がピークでそろそろ終息するころなのですが、今年は3月なのに終わりが見えないのが現状です。その原因の一つは、口腔内の乾燥にあります。口腔粘膜の乾燥により免疫機能が

落ち、ウイルスの易感染性を高めることは定石です。マスク着用で感染予防が可能と間違った情報提供により、咳が疎かになってウイルスに感染しやすくなっています。マスク着用時にはいつも以上に水道水でうがいをして乾燥を防ぐこと、フルに感染しても死なないためのワクチン接種を忘れないようにすべきです。

フル感染に対する特效薬は5種類ありますが、発症後48時間以内の治療開始が必要ですので、具合が悪い時には医療機関を受診して検査を受けてください。迅速診断簡易キットで15分以内に結果が出ますが、早過ぎて出ない時には翌日再検か臨床症状からみなし陽性で治療を開始します。

なかにし内科クリニック

平北白土字宮前58-1 ☎0246-21-8181

■診療科目 内科、呼吸器科、消化器科、リウマチ科、放射線科
■診療時間 8:30～12:30、14:00～18:00
(土曜日/8:30～14:00)

■休診日 木曜日、日曜・祝日



医療系職業に従事する同級生7人のリレーコラム

vol.229

日々思ふ、コト。

最近考えたこと

最近、文庫本の値段が上がっているという話題になっていた。文庫本は、単行本ほどかさばらず、値段も手ごろなため、私にとっては、旅の必需品のひとつである。この文庫本が、1冊千円を超えるものも増えてきているらしく、30年前と比べて、6割以上の値上げとなるらしい。紙自体の値上がりや配送コストやエネルギー価格の高騰によるものが原因であるが、本が売れないのもそもその要

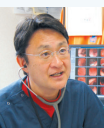


根本 行仁さん
ネモト内科クリニック

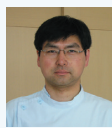
因となっている。当然、文庫本だけでなく、新聞代も、この4月から値上げとなったようである。いろいろなものが値上がりし、物価の優等生と言われた卵までも、と度々ニュースにとりあげられる。しかし、この卵のように何十年も同じ値段であるほうが、消費者側としてはありがたいが、生産者側には非常に厳しいもので、経済とかがまったく分からない私でも、バランスを欠くものではないかと思う。

電車では本を読む人も、通勤の混雑の中で新聞を読むサラリーマンも本当に見かけなくなった。ほぼ100%とあって良いほどの人がスマホ(携帯電話)を見ている。自分はそれをしないので、何をしているのか詳しくはわからないが、友人によれば、ゲームをしたり、ドラマや映画(ニュース)を見ているらしい。携帯電話の普及が、本や新聞、雑誌などの紙の文化の衰退の大きな要因になっていることは間違いない。

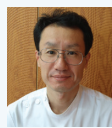
しかし、携帯でのネットニュースは、テレビや新聞のいわゆる「切り取り記事」がほとんどで、独自の取材や独自の目録での解説はなく、どれも同じように見える。出来事の羅列だけだし、その表面だけを見て、深く考えることなく分かった気になっていることが多いと思う。また、ネットニュースはその人の好みによって内容が変化し、スポーツニュースを多く見れば、スポーツニュースばかりになっていく。



Michiya Saitou
(みちや内科・胃腸科)



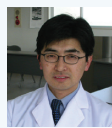
Keiichi Nagase
(長瀬内科胃腸科)



Masahiro Yano
(村岡産婦人科)



Yutaka Ejiri
(福島労災病院)



Masayoshi Akatsu
(アイル薬局)



Haruo Katayose
(かたよせクリニック)

NEXT

健活くらむ vol.1 いわきの健活プロから学ぶ

今回の先生

永井 隆太郎さん

トレーニング&コンディショニングラボT&C Lab.
代表、J・A・T 認定特別上級トレーニング指導者、J・A・T 東北支部支部長、トレーニング指導歴24年、オリンピック出場選手などのトレーニングを担当。

身体は環境に適應する

人は環境に適應する能力が非常に高いので、その環境に応じてさまざまな変化していきます。例えば、身体をあまり動かさない生活をする、

100%当てはまるわけではありませんが、ジムでトレーニングして快適にゴルフができるようになるのも、バランスよく筋肉量が増えることが要因かと思っています。

筋肉をつけたくて通販番組などで家庭用運動器具を購入しますが続かないのはどうしてですか？とよく聞かれます。家庭用器具はどこにどう効かせるかがわかると本当に効くものが多いですが、1回で効果が出るものはほとんどありません。少しずつ負担をかけていくこともあ

り、どちらも筋肉に對してのアプローチやトレーニングが必要となります。80代の女性ですが、正しいフォームで筋肉トレーニングを始めて10年になる方です。適度に適切なトレーニングをすることでマラソンなどの趣味を楽しんでいます！



トレーニング&コンディショニングラボ
T&C Lab.
平谷川瀬3-6-1 久善ビル11号
☎0246-88-9046
☎9:00～21:00 ㊿毎週火曜日

つ負荷を加えて足していくこと、継続することが効果を出すポイントです。最後に運動すべてに言えることですが、正しいフォームで行わないと、効果が出ないだけではなく、関節などを痛めてしまいます。自己流で行わないで一度誰かに見てもらうことをおすすめします。

ASAだより 130

ASA 朝日新聞読者と、朝日サービスアンカー(ASA)をつなぐコーナー

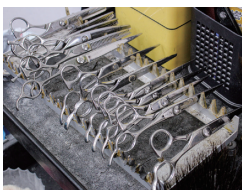
ASAはいわきのお店や人を応援します!!

営業中に襲った東日本大震災の津波 同じ地で頑張ると心に決めて

店主の白井さんは理容師歴58年。若い時は京都と東京で技術を磨き、釣りが好きだったこともあり26年前、いわき市に移転。東日本大震災で店が津波の被害を受け、移転も考えましたが、常連さんが待っている同じ場所で再オープン。現在は完全予約制にし、待ち時間もなく納得の料金で提供しています。「お客様と趣味の話や、スポーツなどの会話が弾みます。次に来店された時のために会話の内容やどんなカットだったかを記憶しています」と白井さん。希望の日時が決まり次第、早めの予約がおすすめです。



「細かい注文も聞いてくれるので毎回仕上がりが気に入っています。何気ない世間話を交わすのが毎月の楽しみ」と25年間欠かさず白井さんをお願いしている常連さん



たくさんさんのハサミは、ご主人の宝物。さまざまなカット技法に合わせた用途が異なるため必要数が並んでいる



明るく開放的な店内。木の柱を境に右は美容室、左は理容室に分かれていて、どちらも完全予約制



白井さん
お客様に食べさせてもらっているという感謝の気持ちと友だちのような信頼関係を大切にしています。どんな注文にも応えられるように頑張っています。

Cut Salon L&M

佐糠町1-14-6
☎0246-63-6440
☎9:00～19:00
㊿毎週月曜日



あなたの街の朝日サービスアンカー

●ASA勿来 ☎0246-64-7752
●ASA植田 ☎0246-63-0810
●ASA小名浜・いわきNT ☎0246-92-3085
●ASA湯本・泉 ☎0246-43-4002

●ASA平中央 ☎0246-22-2682
●ASA平東部・四倉 ☎0246-34-4352
●ASA好間 ☎0246-36-2383

今年度もアリオスペーパーの制作を担当することになった。自分でも趣味でロックバンドでギターを弾いていることから、音楽や芸術の仕事に携われることは楽しい。コロナも落ち着いて、イベントも開催も増え、誌面も賑やかになるだろう。発行日の6月7日を楽しみに!(そ)

兎渡路(ととろ)、走熊(はしりぐま)、牛転(うしろがし)三十九(さんぞく)町、伊賀屋敷、すべていわきの地名である。郵便番号を調べて知った。兎や熊が遊ぶ路に忍者や山賊が出没、もしかしたら恐竜も…そんなのどかな「いわき昔話」が浮かんで楽しくなった!(あ)

運動音痴な私のスポーツ観戦は、憧れから俊足な選手ばかりに目が行き、競技のルールや奥深さは曖昧だ。それなのに祈る気持ちで見守った今年のWBC。信じることや諦めないこと、それらが生み出す結果と感動を、苦手意識しかなかったスポーツが教えてくれたのが嬉しい。(の)

T&C.Labの永井先生から筋肉のお話を伺い、筋肉は大切だと痛感し、先生のパーソナルトレーニングを夫婦で体験しました。短い時間で苦しい動きも無かったのに、次の日二人で筋肉痛になり、効果があると確信した主人も一緒に通うことになり今後の変化が楽しみです。(お)



MICHIYA CLINIC

医療法人道済会

みちや内科・胃腸科

院長 齊藤道也

消化器病専門医・消化器内視鏡専門医
日本ヘリコバクター学会 ビロリ菌感染症認定医
日本禁煙学会認定専門指導医

●診療科目●

内科・消化器科・循環器科・呼吸器科

●診療時間● ○:診療 ●:休診

	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 8:30～12:30 (受付8:00～11:30)	○	○	○	●	○	○	●
午後 14:30～18:00 (受付14:00～17:30)	○	○	○	●	○	●	●



いわき市小名浜住吉字道下33

☎0246-58-4180(ヨイハラ)

<https://michiya-clinic.com>



LINE
公式HP

※医療情報をリアルタイムでお届けします。

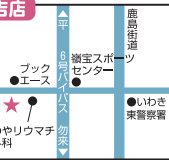
[illegible]



アイル薬局

薬剤師 赤津雅美・梅津健一

住吉店



開局時間／8:30～18:00
※土曜日のみ13:00まで

小名浜住吉字冠木1-2-101
FAX.0246-76-0899
TEL. 0246-76-0898
休日/第1・3・5木曜日、日・祝日

平 店



開局時間／9:00～18:00
※土曜日のみ12:30まで

平字月見町13-1
FAX.0246-84-8864
TEL. 0246-21-1060
休日/日・祝日

各クリニック、医院、病院
どちらの処方箋も受け付けています

薬剤師募集中！

パート可 詳細はお問い合わせください

医療法人 酒井 医院

院長 酒井 邦雄
医学博士

呼吸器科・内科一般・在宅診療

診療時間

9:00~12:00

月 火 水 木 金 土

● ● ● ● ● ●

14:00~18:00

● ● ● ● ● ●

○ 金曜日は18:30まで

休 診 日

土曜日午後、日・祝日

- 送迎いたします
- 胃カメラ・全身CTを行っております

いわき市平字南町12

TEL. 0246-23-1055