

100周年 オンラインショップで開催中!

今なら、3年に一度の数量限定 在庫切れ Sale 40% OFF 30% OFF

※店舗では開催しておりませんご注意ください。

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



ラーメン大喜

サッパリとした夏季限定「冷やし中華(醤油)」1,000円。ほかにも地元野菜のおいしさを最大限に活かしたメニューが豊富



数種類の野菜を使う下ごしらえ、一晩寝かせて全体を馴染ませるなど、手間をかけて作られる「手作り餃子(5個)」450円



まぜそば鶴也

チャーシューはスライスと角切りなど、ボリュームあるトッピング「全のせ油そば」1,250円。味噌、辛味噌味は各1,300円



ラードを使ったコク深いスープとたっぷり野菜のバランスが良い「味噌タンメン」900円。締めにご飯を投入するのもオススメ

市内で唯一の油そば専門店が5月で10周年を迎えました。麺は専用の太くてモチモチの玉子麺、タレは植物性の油のみを数種類ブレンド。まずは麺・具・タレを豪快に混ぜて一口!途中で酢とラー油を投入して味変を楽しみます。スープがないのでカロリーは控えめ。「粉チーズ」150円をトッピングするとパスタのような感覚になり、女性ファンを魅了する一品です。

おさんぽいわき

神谷周辺のラーメン店



まぜそば鶴也
平中神谷字前河原19-1/☎0246-84-6220
☎平日11:00~15:00、17:00~22:00、土・日・祝日11:00~22:00/※毎週火曜日/◎7台

ラーメン大喜
平中神谷字六本榎13-2/☎0246-34-8316
☎11:00~15:00、17:00~20:00 ※スープがなくなり次第終了/※毎週木曜日/◎6台

横浜ラーメン とんこつ家 いわき店
平塩字出口18/☎0246-24-3323/☎11:30~23:30/※1月1日、12月31日/◎20台



横浜ラーメン とんこつ家 いわき店

「特製ラーメン(豚骨醤油)」1,030円は中太麺がスープによく絡みます。トッピングが多く一番人気のメニュー



期間限定だった家系と二郎系のコラボ「家系二郎ラーメン」900円。リクエストに応え、いわき店のみ提供の長期限定

こつてり好きが通う、いわきでは先駆けの家系ラーメン店。下処理に時間をかけた臭みのないといつ100%のスープが自慢。店でスモークするチャーシューは肩ロースと鶏の2種類。全メニューで脂の量の濃さ、麺の硬さが選べます。人気の特製ラーメンは、トッピングのピリ辛白髪ネギ、またはキャベツ・モヤシを選択。自分好みのオリジナルメニューを楽しんで!

このマークのお店から読者プレゼントがもらえます生活情報P5をご覧ください

INDEX

- おさんぽいわき 神谷周辺のラーメン店P1
- 医療コラムP2
タウン形成外科クリニック
中野内科クリニック
●いわき准看護学校REPORT
So Happy Days
●オープン情報 ●サークル紹介
●読者通信
- コラム&まちの情報 ...P3
●日々思ふ、コト
●健康MEMO
●ふくしま探訪記
(朝日新聞 福島総局長コラム)
●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



キレイに具材をトッピング

今日のおやつは手作りピザ
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

Tecora 瓦テッパ材 テコラ

福島県「うつくしま、エコ・リサイクル製品」(公財)日本環境協会「エコマーク商品」



消臭効果

炭と同じ多孔質なので、カビの臭いを吸着します。また、汗やアンモニアについて吸着効果が見られます。気になるペットの尿などの処理にも最適です。



床下の調湿材

瓦は多孔質なので、湿気が多いときは吸収し、乾燥時には放出します。



ヒートアイランド抑制

瓦自体の空気層(多孔質)で、アスファルトなどと比べると表面温度を低く抑えることができます。



防犯効果

踏むと音が出ることから、防犯効果にもつながります。



道路の下層路盤材

福島県ハイテクプラザの研究により、道路舗装の際に使用する路盤材として利用できます。



透水性

透水性があり、水たまりをつくりません。庭のぬかるみ対策や水田の排水施設のパイプ周囲に敷くフィルター材として利用できます。

創業1934年(昭和9年)



株式会社マルエイ

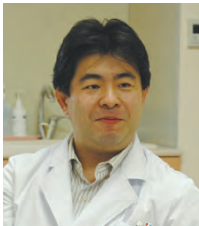
いわき市泉町本谷字35

【0246】58-4565

健康MEMO

こころとからだの診察室

今月の先生



志賀内科クリニック
院長 志賀 伯弘先生

経口のGLP-1受容体 作動薬について

最近糖尿病の治療薬として、経口のGLP-1受容体作動薬が登場しました。

GLP-1受容体作動薬は、主に膵臓に働きかけ、血糖値が高くなるとインスリンの分泌を促して、血糖値を下げる薬です。血糖値が高くないと作用しないため、低血糖を起しにくいと考えられています。

これまではGLP-1受容体作動薬は注射剤のみでした。その理由はペプチドを基本骨格

とし、分子量が大きいことから消化管での透過性が低いこと、また胃の分解酵素で速やかに分解されてしまったため、経口薬には向いていませんでした。しかし吸収促進剤のSNACという物質を含有させることにより、胃での分解からGLP-1受容体作動薬を守り、さらに吸収を促進させることで、経口投与が可能となりました。これまでは、注射投与ということが障壁になって使用しにくい面がありましたが、経口薬の登場でより使用しやすくなりました。

ただその服薬の仕方が従来の薬と異なり、注意が必要です。経口のGLP-1受容体作動薬は胃で吸収されるので、必ず空腹時にこの薬だけを服用することが重要です。他の薬と一緒に内服したり、食後に服用すると吸収されにくくなり、その効

志賀内科クリニック

平字五丁目17-10 ☎0246-24-3085

■診療科目／内科、消化器科、循環器科、小児科
■診療時間／月・火・木・金・土 8:30～13:00、14:30～18:00(土曜日17:00まで)
■休診日／水曜日、日曜・祝日



日々思ふ、コト。

鰻

コロナ禍がようやく収束に向かい始めました。油断は禁物ですが喜ばしいことです。飲食、旅行、アウトドア等々、ここ数年できなかったことを楽しんでいます。これまで何回か感染症と魚類の関係について書かせていただきましたが、これからはまた釣りや魚について楽しい話があれば取り上げたいと思っています。



片寄 治男さん
かたよえウイメンズクリニック

大阪の道頓堀に鰻がいることが先日テレビ番組で紹介されていました。コロナ禍による人流低下が川への廃液を減少させ、川底が清浄化されたことが発見の理由と解説されていました。事実、諸外国でも観光客減少による河川、運河の清浄化は指摘されていました。ところが捕獲に成功したある大学の研究者によれば、道頓堀には以前から鰻は生息していたらしいのです。訪れたことのある方はご存じと思いますが、正直きれいな川ではありません。長時間川に入ったり、ましてやその泥水を飲みこんだりしたら死ぬとまでいわれたそうです(阪神タイガースが優勝した年のフア

ンのダイブは自殺行為とまでいわれました。ではなぜ鰻が道頓堀にいるとその研究者は断言できただけでしょうか。それは水中に浮遊する鰻の遺伝子がコロナ禍以前から検出されていたからなのだそうです。彼らは、今はもう聞きたくもないコロナウイルスPCR検査と似たような要領で調査を行ったのです。特定の水中生物から出る排泄物やその死骸などから水中に拡散された遺伝子は、ある程度その生息域が限定された河川などでは検出が可能です。時代になったのです。そして彼らは道頓堀鰻の存在をずっと前から頑なに信じて今回の捕獲に成功したという訳です。後で食べたかどつかは知りませんが、この方法は鰻以外の魚類探索にも応用されているよ

Writer Profile

現在いわき市の医療の現場で活躍中の若きドクター・薬剤師の皆さんにリレーでコラムをご執筆いただいています。



Yukihito Nemoto
(ネモト内科クリニック)



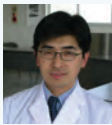
Michiya Saito
(みちや内科・胃腸科)



Keiichihiro Nagase
(長瀬内科胃腸科)



Masahiro Yano
(村岡産婦人科)



Masayoshi Akatsu
(アイル薬局)



Yutaka Ejiri
(福島労災病院)

NEXT

ふくしま探訪記

第4回

朝日新聞福島総局長 歌野清一郎

消える本屋、読書に光を！

本好きの私は書店巡りが好きで、月に1、2回は本との出会いを求めて、休日にリアル書店でじっくり時間をかけて本を探します。ネット通販でも探せますが、帯や書店員さんのポップでの紹介や陳列の工夫に接しながら、本を選ぶ時間が楽しいからです。

ところが、その書店が全国で減っています。スマホの普及で、街の書店の経営を支えた雑誌の売れ行きが落ち込み、かつて子どもたちが本屋で買いたてたコミックは電子書籍化が進んでいます。全国の書店数は約1万2千店で、この10年で5千店近い本屋が消えています。

出版文化産業振興財団の調査によると、書店ゼロの自治体がある。福島県は59市町村のうち28とほぼ半数で、沖縄、長野、奈良に次いでワースト4位でした。ワーストの4県に共通するのは村の多さです。福島県の自治体数は北海道(179)、長野(7)、埼玉(63)、福岡(60)に次いで5番目の多さです。県土が広く、自治体の多さは多様性の現れでもあります。書店ゼロの自治体の割合が高いのは市町村の多さの影響だと思っています。

福島県内で図書館を設置している自治体は34市町村で設置率57.6%はワースト4位です。浜通り61.5%、中通り72.4%、会津地方29.4%と地域差が大きいです。書店も図書館もないエリアが少なからず存在しています。

県教育委員会が昨年、小中学校生に実施した読書調査で、1カ月の読書冊数がゼロと答えた児童・生徒の割合は、小学生1.6%(前年1.3%)、中学生14.1%(同11.6%)、高校生43.9%(同39.1%)といずれも前年より上昇しました。読まない理由では、中学生は「勉強・塾・宿題などで忙しいから」、高校生は「スマホ・携帯の方が楽しい」「部活で時間がない」が目立ったそうです。

子どもも、大人も本との出会いは人生を豊かにし、世の中にはさまざまな生き方や考え方があることを教えてくれます。書店も図書館もその土地の文化のベースとなる知のインフラだと私は思います。

原発事故で全村避難を強いられるまで飯館村は村営書店に挑んでいました。16年間で20万冊を売り上げ、村の文化を支え続けました。ネット通販で本を買え、スマホで本を読める時代に逆行するかもしれませんが、手に取ってページを開いてみたり、前書きを読んだりできるリアルな本との出会いの場は重要だと思います。

書店も図書館もない空白地の解消に向けて、飯館村の挑戦は示唆に富んでいると思います。

ASAだより 131

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!!

「皆が集まる場所」を夫婦で守り続けたい

人が集まる、体格が良いなどの意味を持つ「CHUNK(チャンク)」。ガッチリとした体格の店主の石川さんが、「皆が集まって欲しい」との思いで命名したそう。店主は東京で15年間修業を積み、2016年に中華居酒屋を泉町にオープン。本格中華や酒のつまみなど60種類以上のメニューが揃います。コロナ禍もやっと落ち着き、今では連日の予約に大忙しの日々。「笑顔で帰っていくお客様の姿を見るのが嬉しい」と話します。この場所で未永く店を続けたいと夫婦で頑張っています。



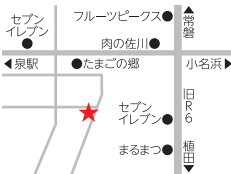
一番人気の「土鍋麻婆豆腐」1,200円。唐辛子と中国山椒を使用した自家製麻辣醬が辛味のベース。焦げる寸前まで煮込んだ麻婆豆腐は「香り」と「旨味」が際立ち、辛さは5段階から選べます



石川 順也さん
おいしい中華料理とおいしいお酒でお客様に笑顔になっていただけるよう頑張っています。「ウイスキー好き」なので、興味のある方は声を掛けてください!

酒のちつまみ時々中華家 CHUNK(チャンク)

泉滝尻3-27-11
☎0246-88-7447
⑥月～土曜日17:00～23:00
日曜・祝日17:00～22:00
⑥毎週水曜日、月に1回火曜日



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

GWに日立市の御岩神社に行った。アポロ14号の宇宙飛行士・エドガーや向井千秋さんが宇宙から見た時に「日本に光の柱が立っていた」と言っていた場所。拝殿から登山ルートで60分、頂上の石柱に到着。宇宙とつながる場所からの眺めは格別で、強いパワーをもたらした。(そ

水戸市にあるテルマエ・ロマエのロケ地となった英国風景式庭園「七ツ洞公園」へ行ってきた。公園の中は、古代ローマの風景画を再現したパビリオンや古代から近世的時代の変遷を表現した5つのダムがあり、清流を聞きながらの遊歩道散歩は、無になれる時間だった。(る)

最後の水戸藩主徳川昭武(慶喜公の弟君)別邸の戸定邸に行った。閑静な住宅街の高台にあり国の重要文化財でもある。資料館と庭園があり、激動の時代を生きた彼の居室は思ったより質素な造りで部屋からは富士山が望める。どんな想いでここからの眺めを見ていたのだろう。(く)

【ベネシュ】高原さんの取材時、今年のASP代表者たちがレッスンを受ける様子を見学させていただいた。真剣に課題に向き合い互いを励まし合う姿は、美しく格好良い。私は大人になってからこんな真剣に努力をしたこととってあった?いくら考えても思い出せなかった。【の】



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)	○	○	○	●	○	●	●



LINE

いわき市小名浜住吉字道下33

☎0246-58-4180(ヨイハラ)

<https://michiya-clinic.com>



公式HP

※医療情報はリアルタイムでお届けします。

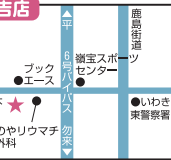
[illegible]



アイル薬局

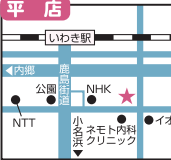
薬剤師 赤津雅美・梅津健一

住吉店



開局時間／8:30～18:00
※土曜日のみ13:00まで

平 店



開局時間／9:00～18:00
※土曜日のみ12:30まで

小名浜住吉字冠木1-2-101 平字月見町13-1
 FAX.0246-76-0899 FAX.0246-84-8864
TEL. 0246-76-0898 **TEL. 0246-21-1060**
 休局日/第1・3・5木曜日、日・祝日 休局日/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

本来の歯を大切にしています

SAKAI Dental Clinic

酒井歯科医院

一般歯科

小児歯科

矯正歯科

- 診療時間：9:00~12:00、13:30~18:00
- 休診日：木・日曜日・祝日
- 予約診療制

患者様に寄り添った治療を目指しています。わからない事があれば遠慮なくお尋ねください!



当院HP情報をリンク集にまとめています

📞0246-31-1000

いわき市中央台鹿島3丁目12-1

<https://www.sakai-dent.com>