

100周年 3年に一度の売り切りセール 12/15まで 店舗&ネットショップ同時開催中!

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

オンラインショップはこちら

HAPPYになるクリスマス

ミキハウス クリスマスフェア Christmas Fair 2023 11.15 (Wed) ~ 12.25 (Mon) ミキハウスから贈る特別なクリスマス

NOVELTY 33,000円以上お買い上げで「オリジナル オーナメント&缶」おひとつプレゼントいたします

福袋の予約受付中!! 80~130cm 男の子用、女の子用をご用意しています。22,000円

mikiHOUSE ちゃいんど 平小太郎町1-12 ☎0246-24-2235 営業10:00~18:00 休水曜日 ⑤5台

MERRY CHRISTMAS 自分へのご褒美に ちょっとした贅沢を...

Aoyama GARDEN FLOWER 青山ガーデンフラワー 開店10:00 ~ 18:00/日、祝日定休 tel: 0246-34-8783

いわき市平荒田目字中内南177-4 mail:aoyamagf@haru-group.com

THE KISS Disney Collection

ジュエリー庄司 ハッピークリスマスフェア 開催中! (~12/25@まで)

店内にはクリスマスプレゼントに最適な商品を揃えてお待ちしております。クリスマス用ラッピングも承り中!

2023クリスマス限定 シルバーペンダント ディズニープリンセスをモチーフにした可愛いペンダント。キャラクターが描かれたメッセージカード&BOX付き♡ シンデレラ・アリエル 各16,500円 ラプンツェル・ベル 各17,600円

Jewelry SHOJI ジュエリー庄司 鹿島町米田字日渡5 エプリア1F ☎0246-29-3177 http://www.j-shoji.co.jp/

クリスマスやパーティーに タローズカフェの オードブル

ご希望がございましたら 電話にてご相談ください

5~6人前 8,640円
3~4人前 5,400円

自家農園直送の野菜をふんだんに使い 素材の味を生かしたオードブルは3,240円~

Taro's cafe (タローズカフェ) 平谷川瀬一丁目8-7 ☎0246-84-8425 FAX0246-84-8426 営業時間/ランチ11:00~LO14:00、カフェ14:00~LO16:00 定休日/水・日曜日

INDEX

■HAPPYになるクリスマス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
●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

おいしい! 楽しい! 芋煮会

あいあいで採れた野菜や果物を使って芋煮会を開催しました

天候も良い! 料理もおいしい! 芋煮会は最高だね

ナンパルビール片手に みんなでカンパニイ!!

お肉と海産物をたくさん焼きました

楽しい雰囲気を感じ見学いらしてください!

デイサービスセンター 郷ヶ丘2丁目55-3 ☎0246-46-0633

シェアハウス 中央台飯野5丁目1-4 ☎0246-29-1696

Tecora 瓦チップ材 テコラ (株) マルエイで販売いたしております 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。

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。

床下の調湿材 瓦は多孔質なので、湿気が多いときは吸出し、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。

スタッフ募集!! 瓦の職人さん募集 [正社員] 若干名 年齢・学歴不問 1400年の歴史を誇る瓦文化。それを支える職人さんが全国的に不足しています。あなたも歴史を守る一員になってみませんか? 応募/電話連絡の上、履歴書をご送付ください。折り返し、面接日をご連絡致します。

■総合屋根工事(瓦・セメント・板金・石綿スレート) ■屋根資材総合販売 ■瓦のリサイクル ■システム足場(組立・解体)リース ■太陽光発電システム施工 ■雨樋施工

www.marueiroof.com 瓦 検索

創業1934年(昭和9年)

SAFETY FIRST RS ROOF & SCAFFOLDS MARUEI

株式会社 マルエイ

いわき市泉町本谷字35 [0246]58-4565



基礎看護技術と 学内実習

いわき准看護学校
1年 1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。

基礎看護技術には、看護行為技術、日常生活の援助技術、診療に伴う援助技術があります。来年1月の臨地実習に向け、私たちは入学してから今日までにさまざまな基礎看護技術の学内実習を受けてきました。看護技術は、目的と根拠をもって行われるもので、患者さんが安全安楽に入院、療養ができるために必要な専門知識と技術です。

学内実習の授業では先生のデモンストレーションを見て学び、グループ内で看護師役、患者役を交代で体験し、繰り返し練習していきます。患者役になることで初めて見えてくる視点や気付きもあります。リネン・寝衣交換、バイタルサイン、食事介助、全身清拭、包帯法など、いろいろな技術を学習してきました。慣れない手技に何度も間違え失敗し、嫌になることもあります。その分、成功した時や技術が上達した時は本当にうれしいです。できない手技を1つずつできるように、迷いなく動作に移せるように、反復練習がとても重要なことだと学んでいます。患者さんへの声かけも、看護に必要なコミュニケーションに繋がる技術の一つであり、「一動作一声かけ」と教わりました。

技術以外にも看護師としての態度もしっかりと学び、学内実習で習得した基礎的知識、技術を臨地実習で実践し、さらに学んでいきたいです。



学内実習は看護師役と患者役を交代で体験し、基礎看護技術を学びます

あなたもナースのお仕事を指してみませんか？
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



健康クリニック

vol. 177



中野内科クリニック院長

医学博士 中野 庄内 先生

認知症発症予防に役立つ 生活習慣について

日常生活習慣について注意を払うことが、認知症の発症予防に有意義であることが今までの研究で示されている。

まず、45歳以下の若年期の危険因子として、低教育歴があげられる。継続的な学習や知的活動が認知症のリスクを低下させる。

45歳から65歳の中年期では高血圧の厳密なコントロール。BMIを30以下にする肥満の改善。聴力低下による社会的孤立や認知刺激の減少が問題で補聴器などの機器の使用。過度のアルコール摂取からの脳神経細胞の損傷。外傷性脳損傷、特に重度の頭部外傷や運動などでの反復性頭部外傷は避ける。

65歳以上の高齢期では、喫煙はタバコに含まれるニコチンや一酸化炭素が脳血管に作用し脳への酸素供給が滞り、認知機能が低下する。うつ状態が認知症のリスク因子であることが数多く報告があり、積極的な治療が望まれる。身体的な不活発も良くなく、毎日45～60分の年齢や健康状態に合った無理のない運動が望まれる。社会的な交流の少なさも良くないので友人家族との交流、趣味や社会活動の参加。糖尿病があればそのコントロール。個人の力では致し方ないがPM2.5や窒素酸化物など大気汚染なども脳に損傷を与えるとされている。

そのほかの注意すべき因子としては、食事で魚や野菜、果物、オリーブオイルを含むものが良い。質の良い睡眠。読書やパズル、学習などの知的活動。定期的な健康診断。心身のストレス管理などが重要である。

美容の悩み相談室

vol. 263



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

専門医によるニキビ治療

青春のシンボルといわれていたニキビも今や生活が不規則でストレスの多い20代、30代などの大人に多くみられます。食生活、ホルモンバランスなどが治りにくい大人ニキビの原因になっています。ニキビの治療をどうしているかといえば、約90%の人が市販の薬を使っている、自分で肌の手入れをするなどで、医療機関に通っている人は全体のわずか10%と言われています。

ニキビ治療を積極的に行なっている美容外科や皮膚科では、洗顔、食生活などの日常のことはもちろん、化粧品の正しい選び方を指導する専門スタッフがいて、美容皮膚科の専門医がさまざまな選択肢から患者さんにあった治療を選んでくれます。

当院では、欧米の治療を日本人向けにさらに改良したケミカルピーリング、ビタミンC誘導体イオン導入を中心に、さらにニキビ跡の凹凸やしみをなくすフォトフェイシャルやレーザーまで、これまでにない専門的なニキビ治療を取り入れています。

大人ニキビは早いうちに対策をして、跡を残さないようにきれいに治したいものです。詳しくは専門医にご相談ください。



いわきタウン形成外科クリニックの待合室

ふくしま手帳2024が発売中

2024年度版は手帳機能のほか、1日1個の福島ネタ、人気スポットの昭和期を調査した「2024年昭和の旅」、県内の龍にまつわる物事を紹介する「ドラゴンをさがせ!」、店名に人物名を含む飲食店の由来とおすすめメニュー「誰かの名前レストラン」など、福島県のおもしろさを深掘した情報満載!スケジュール管理はもちろん、読みものとしても楽しい手帳です。



表紙はリバーシブル。ふくしま手帳HPから好きな表紙をダウンロードして、カスタマイズもできます!

今月号の読者プレゼント(生活情報P5)で3名様にプレゼント

ふくしま手帳2024
定価/1,650円(税込) 仕様/B6版・168ページ・透明ビニールカバー
販売店/福島県内の各書店・コンビニエンスストア・ネット通販

■お問合せ

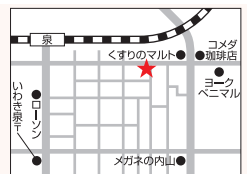
株式会社日進堂印刷所 企画営業本部
ふくしま手帳編集室 ☎024-594-2211



ウイスキーやカクテルなど、豊富なドリンクメニューも嬉しい!



美容院が隣接する白い建物が目印。深夜3時まで営業している



イタリアンをメインにした料理が楽しめるダイニングバーが10月オープン。オスメは月替りで3種類登場するパスタ(1,200円)！ほかにもローストビーフやグラタンなども人気です。シックな木目調の店内には、お一人様がつくづけるカウスター、女子会で使いたいゆったりソファの席があり、居心地良く過ごせます。

dining bar chILL(チル)

泉町1-21-9
☎0246-60-8634
営業19:00～27:00
※不定休
⑥6台

OPEN

食事と酒と心地よい空間
夜更けを忘れて過ごしたい



「秘密の隠れ家」をイメージしたAGITが1階フロアにオープン



ベーシックカラーを中心に着心地の良いファッションが豊富

10月、家具の丸ほん1階に新たなスペースAGIT(アジト)が誕生。ヴィンテージ調やレトロ風の家具を中心に生活空間を再現しているのでイメージしやすいと評判です。それに伴い、雑貨・オーダーも、テーマ別にレイアウトし、とても見やすくなり、また新商品も豊富に取り揃え、贈り物探しに最適。ラッピングは無料です。

RENEWAL OPEN

家具の丸ほん1階が
リニューアルオープン

家具の丸ほん

鹿島町久保字梅田1番地
☎0246-76-0211
営業10:30～19:00
※毎週水曜日



読者通信

11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!

11月号の感想

- 「わたしを語る」の若松美保さんの取組を知り、とても勉強になりました。手荒れのことで夢を断念したのは悲しいことだったけれど、そこから立ち上がり勉強して資格を取り、いろいろなことにチャレンジする姿に元気をもらいました。(小名浜 Tさん 69歳)
- 手を洗う時に今はほとんどハンドソープですが、私は昔ながらの石鹸が好きです。若松さんの作る石鹸は本物の宝石みたいで素敵で贈り物にもいいですね。(好間町 1さん 56歳)
- 「フルーツピース」10周年を見て、明日久しぶりに行くことになりました!(平 Hさん 46歳)

- 整体院もいろいろあるんですね。また遅くまでやっていて仕事帰りに行けそうなので予約をしてみようと思いました。(平 Kさん 52歳)
- 「日々思ふ、コト」。私のかかりつけ医、道也先生のコラムでしたのでじっくり読みました。考えさせる内容で、人生の終わりが近づいていんだらうと感じました。(好間町 1さん 56歳)
- 「健康MEMO」のたねだ内科クリニックの種田嘉信先生には、主人が大変お世話になっています。診察日の前日は散歩や体重測定をし、晩酌は控えています。受診後は「頑張っていますね」と褒められた」と、笑顔で帰ってきました。(中央台 Oさん 68歳)

今年のクリスマスに欲しいものは?

- 特別な物と言うより美味しいご馳走を並べてゆっくりした時間を過ごしたいです。(若葉台 Fさん 56歳)
- あったかいブランケットが欲しい。憧れのイギリス製ブランドを奮発しようかな...。(勿来町 Aさん 53歳)
- 雪のプレゼントかな。新星アルツで滑りたい!(平 Oさん 61歳)
- コロナも落ち着いたのでどこか素敵なレストランでディナーを楽しみたい&その時に着ていく洋服も欲しいなあ!(東田町 Hさん 55歳)
- ドリームジャンボ宝くじ(中央台 Kさん 62歳)

- 新しいオープンレンジかな〜。だいぶ酷使してるので。(中央台 Kさん 50歳)
- 息子のお嫁さん。(洋向台 Sさん 63歳)
- なんでもいいから孫からのプレゼントが欲しい!(平 Tさん 64歳)
- ゆっくりする時間が欲しいですね。温泉に入り泊2日、近場で良いのでお泊りしてのんびりしたい。(平 Kさん 52歳)
- とりあえずお金がほしい!(小島町 Kさん 48歳)
- 欲しいものはないので平和な毎日が続くことを祈るだけです。(平 Fさん 66歳)

INTERNAL MEDICINE
NAKANO CLINIC

■診療科目
内科・神経内科・消化器科・呼吸器科・循環器科

中野内科クリニック

院長：中野庄内

本町通り
秋田銀行
バス
駅前
駐車場

当院★
KOHDABビル3F
秋田眼科
24時間受付
24時間受付

平江通り
旧国道6号線
四角

■診療時間
月・火・木・金
(午前8:30～12:30)
(午後2:00～6:00)
水(午前8:30～12:00)
土(午前8:30～12:30)
日・祝日 休診
平江通り KOHDAビル3F
TEL.0246-22-7200

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
郡山(全国共通) 0120-107-286 カウンセリング無料
(いわき市にハロー)

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ネックスいわき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



見城整形外科クリニック
院長 見城 知巳先生

今こそ「肥満」を
見直そう！

中高年者において、体重過多により運動器の痛みが生じやすいことは広く知られていることと思います。コロナ禍では、長時間座り続けることが増えたり、運動量が減ったこと、ストレスや不安が増加していることなどから、体重増加、腰まわりや下肢の筋力低下の影響で、腰痛や下肢関節痛に悩まされる人はさらに増えているようです。ちなみに、日本ではBMI (Body Mass Index) 25以上を肥満としています。あ

る研究結果では、BMIが4年間で5%増加すると、腰痛の発症リスクが11%高くなり、逆にBMIが4年間で10%減少するとそのリスクが18%低くなることと示されています。しかし多くの場合、その体重をどうやって減らすのが問題です。肥満のある人が運動のみ行っても、体重にはほとんど影響を及ぼさないことはすでに明らかです。そこで、食習慣に切り込むことが必須です。AHA(米国心臓学会)が提唱している「ライフエッセンシャル8」では、

①健康的な食事(野菜や果物などの植物性食品を食べ、油の少ない肉、魚、大豆などや、脂肪が少なく良質なタンパク質の含まれるものを食べる。塩分は控えめに、糖質は全粒穀物から摂る)

②運動と身体活動週に150分以上のウォーキングなどの中程度の運動、あるいは筋トレなども合わせた週に75分以上の

活発な運動を推奨。座ったままの時間が長い時は、時々立ち上がって身体を動かすことが大切とあります。慢性的な腰痛に対しては、コガヤストレッチで背中を柔軟性や筋力を向上させることも有効です。また最近の研究では、食事療法+運動で体重を10%減らした場合、食事療法のみで同様10%減らした場合に比べて、筋肉でのインスリンの動きが2倍に高まることがわかりました。インスリンは、肝臓でのブドウ糖の放出を減らし、筋肉や脂肪細胞でのブドウ糖の取り込みを増やす働きをしますが、肥満があるとこのインスリンの働きが悪くなり、血糖の上昇につながります。つまり、肥満のある人は、運動と食事療法を同時に行なって減量すれば、腰痛のみならず、糖尿病などの代謝性疾患リスクを大幅に改善できる可能性があるわけです。

見城整形外科クリニック

中央台飯野3-33-4 ☎0246-28-3985

■診療科目/整形外科、リハビリテーション科、リウマチ科

■診療時間/8:30~12:00、14:30~18:00

■休診日/木曜日、日曜・祝日

整形外科全般、スポーツ障害の治療、効果的なリハビリの指導など、スポーツをしている方や学生からも厚い信頼を受けています。



医療系職業に従事する同級生7人のリレーコラム

vol.236

日々思フ、コト。

最近気付いたこと

最近、自分がけっこう電車に乗ることが好きだということに気がついた。休みが限られているので、毎週出かけるわけではないが、この1年間に車で出かけたのが、南は日立まで、西は小野町まで、北はなんと四倉まででした。それに対して、電車では、東京以外でも京都と奈良新潟、函館、長野に出かけているので、圧倒的に電車での遠出が多いことがわかります。函館の時はいわきから飛

行機では行きにくいこともあり、東北・北海道新幹線を利用しましたが、仙台から新函館北斗駅まで2時間半余りで着いてしまうことに驚きました。すごく長いと思っていた仙台・盛岡間はなんと40分です。新潟には、磐越西線に乗ったことがないので乗ってみたいという単純な動機と、自分の頭の中の地図では、東京を経由すると三角形の二辺を通って行くので、まっすぐ新潟に向かうのと比べてものすごく遠回りしている気がするという理由で、新幹線を使わずに磐越東線と磐越西線を使い続けました。磐越西線の終着駅は新潟駅と勝手に思っていました。新潟の少し手前の新津駅が終着駅で、そこで信越本線に乗



根本 行仁さん
ネモト内科クリニック

り換えて新潟駅に到着します。朝一番の電車だと郡山、会津若松、新潟の駅で乗り換えますが、どれも10分以内です。ので非常に効率的です(効率的といっても6時間14分ばかりです)。磐越西線は磐越東線と同様単線ですので、途中駅で反対方向の列車の待ち合わせもありますが、阿賀野川沿いをのんびり走る感じは好天にも恵まれ、ものすごく爽快でした。

函館では路面電車に乗りましたが、湯の川・谷地頭までは函館どつくまでのY字の路線で共通部分が長く、途中函館駅前や五稜郭公園前も通るので観光に便利です。「函館どつく」は「函館ドック」のことのようです。路面電車では最近、都電荒川線にも乗車しました。研修医になりたての頃から、10年

度も見er機会はありましたが乗ったことはなく、今回初めて早稲田から終点の三ノ輪橋までを途中下車しながら往復しました。王子駅前や大塚駅前以外はどのあたりを走っているかさえも分かりませんでした。バスよりも乗り降りの高さがないので、高齢者やバギーなどの子ども連れの方にとっては、楽なようでした。特に荒川遊園地前近くでは子ども連れで満員です。庚申塚で下車しとげぬき地蔵にも行ってきました。

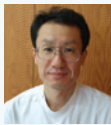
まだまだ「乗り鉄」初心者ですが、もう少しいろいろな所に行ってみたいと思います。



Michiya Saitou
(みちや内科・胃腸科)



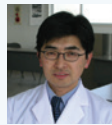
Keiichi Nagase
(長瀬内科胃腸科)



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

第7回

ふくしま探訪記

朝日新聞福島総局長 歌野清一郎

生活習慣改善で 長寿県をめざそう！

今回は平均寿命について考えます。厚生労働省の2020年の平均寿命で、福島県は男性が45歳で80.6歳、女性が46歳で81歳でした。男性1位は滋賀県の82.73歳、女性1位は岡山県の88.29歳で、男性は2歳、女性は1.5歳ほど短く、全国平均と比べても男女ともに1歳弱短くなっています。

日本の平均寿命は、この50年余りで男女とも14歳ほど伸びていますので、福島県でも長寿化は進んでいるのですが、日本人の三大死因で生活習慣病ともいわれる、がん・脳血管疾患・心疾患で亡くなる方の割合が、男性は10位、女性も16位と、高い傾向にあります。若くない現状ですが、逆に考えると、生活習慣を改善することで、福島県の寿命はこれから延びる可能性を秘めているともいえるかと思っています。

長寿県の取り組みに目を向けると、男性1位の滋賀県は2001年に、56%あった喫煙率を半減させようと数値目標をたて、2003年に経済界や教育界を巻き込んで、たばこ対策推進会議を設け、禁煙支援に力を入れ、翌年には受動喫煙ゼロの店の登録制度を始めました。結果、2016年には男性の喫煙率は全国で最も低い20.6%まで下がったそうです。

脳卒中の死亡率が高かったことから、1981年から3年間、県を挙げて減塩運動に取り組みました。みそ汁は1日1杯までとテレビでアピールしたり、減塩レシピの普及や減塩みその開発を促したりして、塩分摂取量を減らしたそうです。

喫煙率など様々な分野で数値目標を立て、取り組んできました。最終評価が3月に出ています。乳がん・子宮頸がんのがん検診率は60%、その他のがんは50%以上の目標に対し、胃がん30%、肺がん26%、乳がんも40.9%と達成できませんでした。喫煙率は男性35%、女性10%から、男性19%、女性5.4%まで減らす目標を掲げましたが、男性24.7%、女性6.8%と目標には及びませんでした。

生活習慣を改善しよう、県は今年から七つの生活習慣を勧めています。①野菜からゆづくり食べ、減塩を②毎日8千歩歩こう③適正体重を知ろう④お酒の飲み過ぎ注意⑤たばこから自分と周囲の人を守る⑥質の高い十分な睡眠を⑦健康診断・がん検診を受けようです。私も毎日取り組むのは難しいと思う項目もあります。まずはできること、長続きしそうなことから始めてみませんか。

ASAだより 136

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!!

夫婦二人三脚で築いてきた50年

店主の安藤さんが夫婦で小料理屋を始めてから50年。4年前に移転し、ビジネス長期滞在型旅館と飲食店を、家族で切り盛りしています。〈旬食彩すし・ちゃんこ北浜〉は寿司、鍋、魚料理、うなぎなど多彩なメニューが揃う和食店。中でも自慢のちゃんこは魚介系と豚・鶏の濃厚なダブルスープで具材も豊富。さらに牛スジを丹念に煮込んだコラーゲン玉付き。女将が50年間こだわって炊いているご飯は北浜の寿司に欠かせない。赤酢をブレンドしたシャリに厳選したネタで板前が握る寿司もぜひ味わいたい。ちゃんこ鍋や寿司、煮魚、天ぷら、刺身など店の人気メニューがセットになった4種類のランチセットがおすすめです。



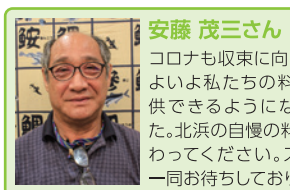
「お客様を笑顔にするためにうちのスタッフは皆、努力家なんです」と安藤さん(写真中央)。絶大な信頼を寄せています



「ランチ」1,500円。ちゃんこ鍋に美肌コラーゲン付



「横綱コース」6,600円。料理は全8品※前日までにご予約



安藤 茂三さん
コロナも収束に向かい、いよいよ私たちの料理を提供できるようになりました。北浜の自慢の料理を味わってください。スタッフ一同お待ちしております。

旬食彩すし・ちゃんこ 北浜

植田町本町2-4-16
☎0246-63-1177
⑤ランチ11:00~14:00(LO13:30)
17:00~22:00(LO21:30)
⑥毎週日曜日、第2・4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

SALLY文庫から12月、新刊書が出ます!「温暖で、住みやすいところはどこか」。本によると日本全国の観測所のある都市の中で、いわき市はなんと第14位!上位地域の名所なども紹介し、まるで旅をしている気分になります。83歳の著者の集大成をぜひ、ご覧ください。(そ

四ツ倉駅裏の住宅地に、持ち帰り専門の焼き鳥屋さんが利用している。焼き鳥3本&枝豆と生ビールで1,000円のチョイ飲みコースがあると聞き、夫婦でワンコと散歩をしながらお店に立ち寄りちょっと休憩。焼き鳥を焼いてもらいビールで一杯は最高。(る)

連休に妹家族が遊びに来ることになり、着々と準備を進めていたところ当日の朝突如中止に。巷ではインフルが猛威を振るっているようで妹家族も罹ってしまった。予定のない3日間になってしまい拍子抜けしてしまった。夏休みからある花火の出番はいつになるのやら。(く)

「ユークヤン新語・流行語大賞」について長年の疑問。本人にとって不名誉な言葉が受賞した際、授賞式はどうなる?今年だと「性加害」「エッフェル姉さん」とか。というか今年は眼鏡のあの人のあだ名がノミネートされていないのは付度?「付度」は2017年の年間大賞です。(だ)

内科/消化器科/呼吸器科/循環器科/小児科

chuodai endo clinic
中央台遠藤内科クリニック

院長 遠藤 到

日本内科学会認定 内科専門医
日本消化器病学会認定 消化器病専門医
日本消化器内視鏡学会認定 消化器内視鏡専門医

診療時間 月火水木金土 (休診日)
9:00~12:30 予後 水曜日 (予約検査)
14:30~18:30 予後 水曜日 (予約検査)
(土曜日は16:00まで) 日・祝日

▲いわき駅 マルト ●中央台北小 ●医療創生大学
●MEGADON・キホーテ ●いわき ●光洋高校
●中央台東小 ●中央台南小 ●にじの橋 ●中央台南小 ●交差点標識名

0246-46-2566 中央台高久2丁目22-1 FAX 46-2577

●呼吸器疾患のご相談承ります●

なかにし 内科クリニック

院長 中西文雄

内科 呼吸器科 消化器科 リウマチ科
放射線科 人間ドック 各種検診

診療時間 (令和5年1月から診療時間に変更となりました)
月火水金 土
午前8:00~午後0:30 午前8:00
午後2:00~午後5:00 ~午後1:00

●休診日 木曜・日曜・祝祭日

いわき市平北白土宮前58-1 ☎0246-21-8181

内科/消化器科/循環器科/小児科

志賀内科クリニック

院長 志賀 伯弘
糖尿病専門医

糖尿病・生活習慣病などでお悩みの方はご相談ください

診療時間
午前 8:30~13:00
午後 14:30~18:00 (土曜日は17:00まで)

休診日
水曜日、日曜日、祝日

いわき市平字五丁目17-10
☎0246-24-3085

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 ヒロ菌感染症認定医
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。

わかりやすく、やさしい ていねいな医療をめざして

更年期 骨粗鬆症 不妊症

Tsukikawa Lady's Clinic

母体保護法指定医・産婦人科一般・内科
月川レディースクリニック

医療法人 月真会 理事長 月 川 奏

診療時間
月火水金 9:00~12:30
15:00~18:00
土曜日 9:00~12:30
15:00~17:00
日曜日 9:00~12:30
(第1・第3) 休診日 / 木曜日・祝日
第2・第4・第5日曜日 時間帯により送迎いたします。

0246-35-3511
いわき市平字童子町2-6(永井眼科さん隣) Fax.35-3512

医療法人 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
消化器病専門医・消化器内視鏡専門医

●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

●胃・大腸内視鏡検査、人間ドック、禁煙外来を行っています。〈電話予約承ります〉
四倉町上仁井田字北姥田6-1(6号国道沿い)
☎0246-32-3125

ネモト内科クリニック

内科・消化器内科・糖尿病内科・内視鏡内科

院長 根本 行仁(消化器病専門医)

診察時間
月~金 9:00~12:30/14:00~18:00
土 9:00~12:30

休診日 水曜日、日曜日、祝日

●糖尿病・高脂血症等の相談承ります
●内視鏡検査随時受け付けます

〒970-8026 いわき市平字新田前1-16
☎0246-25-0663
イオンいわき店並び

産婦人科一般・不妊症・婦人科検診
母体保護法指定設備

KATAYOSE CLINIC
かたよせ ウイメンズクリニック

旧:かたよせクリニック産科・婦人科
〒972-8316 福島県いわき市常磐西郷町金山70-1
☎0246-42-4135
http://katayose-clinic.com

●月・火・木・金
午前9:00~12:00
午後3:00~ 6:00
●土
午前9:00~13:00

●休診日 水曜日・土曜日午後・日曜日・祝日

保険調剤・在宅医療を

バックアップ!

薬や在宅介護 何でもご相談下さい

TARO PHARMACY

介護職員募集中! 詳細はお問合せ下さい

薬局タロファーマシー

いわき市平谷川瀬一丁目17-6
☎0246-25-3600 Fax0246-25-3655

KENJO ORTHOPEDIC CLINIC
見城整形外科クリニック

院長 見城 知巳

整形外科、リハビリテーション科、リウマチ科

診療時間
【午前】8:30~12:00 【午後】14:30~18:00
●休診日● 木曜・日曜・祝日

中央台飯野3の33の4 (いわきニュータウン・MEGADONキホーテ向かい)
tel.0246-28-3985

スポーツ外傷・障害でお困りの方、ご相談下さい

TANEDA CLINIC
医療法人 たねだ内科クリニック

院長 種田 嘉信

糖尿病専門医 総合内科専門医
●診療科目 糖尿病内科・内科

福島県いわき市内郷御殿町3丁目82-2
☎0246-45-3303
https://www.tanedaclinic.jp/

診療時間
●月・火・水・金
午前 9:00 ~ 12:30
午後 2:30 ~ 6:00
●木・土
午前 9:00 ~ 12:30
●休診日
木・土曜日午後
日・祝日

糖尿病に関心のある看護師を募集しております

アイル薬局

薬剤師 赤津雅美・梅津健一

住吉店 平店
開局時間 / 8:30~18:00 ※土曜日のみ13:00まで
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 FAX.0246-76-0899
TEL. 0246-76-0898
休局日/第1・3・5木曜日・日・祝日

平字月見町13-1 FAX.0246-84-8864
TEL. 0246-21-1060
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

IWAKI FC
いわきFC応援! WALK TO THE DREAM

11/4ハワイアンズスタジアムいわきでモンテディオ山形戦が行われました。試合後ほかのチームの結果によりJ2残留が決まりました。

サポーターの皆さんお疲れさまでした!

▲11/3に行われた「いわき駅前サンシャインマルシェ」にいわきFCサポーターが応援&チャントで参加

▲11/4の今季ホーム最終戦を熱く応援したサポーターたち

株式会社いわきスポーツクラブ 大倉智 代表取締役
9/23のホームゲームにてメッセージをいただきました

磐栄ホールディングス株式会社 村田裕之 代表取締役(左)

お問い合わせ/株式会社いわきスポーツクラブ TEL.0246-72-2511

11/15~12/14の休日当番医 (作成:11/7現在)

山 口 医 院 (平) ☎24-1811
中 村 病 院 (小名浜) ☎53-3141
19 (日) こうじま慈愛病院 (錦) ☎63-5141
常 磐 病 院 (常磐) ☎81-5522
か し ま 病 院 (鹿島) ☎58-8010
23 (木) 佐藤マタニティクリニック (勿来) ☎65-6900
いわき草台総合クリニック (草台) ☎28-1145
おなほまぎ・泌尿器科クリニック (小名浜) ☎84-5011
26 (日) 柳 田 病 院 (植田) ☎63-3202
比 佐 医 院 (常磐) ☎43-2313
山 口 医 院 (平) ☎24-1811
12/3 (日) 富 岡 ク リ ニ ッ ク (小名浜) ☎85-5770
呉 羽 総 合 病 院 (錦) ☎63-2181
かとう内科クリニック (常磐) ☎72-0072
い い づ か ク リ ニ ッ ク (小名浜) ☎52-2225
10 (日) 矢 吹 病 院 (佐 藤) ☎63-1818
い わ き 湯 本 病 院 (常磐) ☎42-3188

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