



## 魚食の魅力を発信！ マグロの解体ショー

特集

- コロナ禍の今を生きる……………2～4
- あの日を忘れない～令和元年東日本台風から3年……………5
- 「もったいない」でエコライフ……………6・7



# コロナ禍の 今を生きる

「もしかして、コロナかも？」と不安に思うことが日常になりつつある昨今。長引くコロナ禍の今を生きる私たちの不安や疑問をまとめました。

## 市長ですこんにちは

特別版

8月以降、爆発的感染が続いています。病床使用率も高まっているため、発熱外来へは、症状が軽い方・無症状者はできるだけ来訪を避け、高齢者や重症者、基礎疾患を有する方へ特化した診療へ移行していく必要があります。

このため、スマホなどからいつでも医師や薬剤師などに無料で相談できるアプリ「HELPO」を導入しています。希望する方はどなたでも登録でき、リアルタイムに発熱への対処や薬の相談ができます。登録者本人だけでなくご家族についての相談もできますので、さまざまな場面でご利用ください。

他方、スマホやSNSに不慣れな方もおられます。そのため、状況に応じて情報をチラシ（\*）で配布しています。全戸配布のほか、さまざまな施設に置いてあります。お立ち寄りの際にはお持ち帰りください。

### チラシ・ポスターの配置場所

各支所・市民サービスセンター・地区保健福祉センター・公民館、市との地域活性化包括連携協定締結先（マルト様、ヨークベニマル様、東邦銀行様、ひまわり信用金庫様、いわき信用組合理様、セブンイレブン様、イオンモール様）  
※店舗によって配置されている種類は異なります。



コロナ関連  
Q & A

**Q1** 検査はいつ行うのがベスト？  
A1 症状が初めて出た次の日に行いましょう。発症当日の検査は、感染していても陰性となることがあります。

**Q2** 県の検査キットはどこでもらえるの？  
A2 県で配布する「抗原定性検査キット」はインターネットまたは電話で申し込みができます。



※この検査で陽性反応が出た方で症状が軽い人などは県陽性者登録センターで認定登録ができます。

申込先 ▶ ☎0120-941-546

**Q3** 県の検査キットを使える人はどんな人？  
A3 発熱やせき、喉の痛みなどの症状がある方と濃厚接触者が対象です。無症状の方で検査を受けたい場合は、県の無料検査を利用してください。

問い合わせ先 ▶ ☎024-524-5530  
(月～土曜日 9時～17時)

**Q4** 陽性者と濃厚接触者の待機期間を教えてください！  
A4 発症日・検査日、陽性者と最後に会った日を起点日(0日目)として陽性者は原則7日間、濃厚接触者は5日間です。

陽性者 (症状有)	発症日から7日間
陽性者 (無症状)	検査日から7日間 (※陰性確認で5日に短縮)
濃厚 接触者	最終接触日から5日間 (※Q5)

**Q5** 濃厚接触者で待機期間が3日になることがありますと聞きました。  
A5 自宅待機を開始して2日目か3日目に医療用の抗原定性検査を行い、陰性反応が出た場合のみ、3日目から自宅待機を終了できます。

**Q6** 一人暮らしで陽性。食料を買いに行けない。どうしたらいい？  
A6 希望者には食料の配送を行っています。県から陽性者へ届くフォローアップメールから申請してください。  
※65歳以上の方へは電話で聞き取りを行います。

※記事の内容は、9月15日時点のものです。

「コロナかも？」  
と思ったら



■ **なんだか体調が悪い……**

軽症で、市販薬などで対処可能な場合は県の検査キットを使用して感染の有無を調べましょう。高年齢者や持病がある方など重症化リスクが高い方はかかりつけ医などの医療機関で検査

(\*) チラシの詳細内容はこちらから▼



■ **私、濃厚接触者かも？**  
してください。  
同居家族や会食をした人などが陽性者になった場合は、5日間は自宅待機をしましょう。体調が優れないときは検査または受診をしましょう。

医療ひっ迫を防ぐ！HELPOを使おう



健康についての「ちょっと困った」に対応するHELPO。医療ひっ迫を防ぐための有効手段として、新型コロナウイルス関連の相談にも対応します。

▼ **主な機能**  
オンライン健康相談

アルタイム対応のチャット形式で24時間365日相談可能  
▼医療機関検索 オンライン健康相談で医療機関の受診を勧められた場合、症状に応じた診療科を案内  
■ **想定される利用シーン**

▼事例① 夜間に急に熱が出た。病院へ行くべきか聞きたい  
▼事例② 濃厚接触者で自宅待機中。不安な気持ちを相談したい  
▼事例③ コロナに似た症状が出ている。市販薬を飲んでいいか聞きたい

詳しい内容は  
こちらから▼



## オミクロン株

## 対応ワクチンの接種

市内の全ての接種会場で、オミクロン株に対応した新しいワクチンの接種が始まりました。

## 新しいワクチンの特徴

― 成分 ―  
オリジナル株（武漢株）とオミクロン株（BA.1）の両方の感染症に対する予防効果がある2価ワクチンです。



## ― 効果 ―

海外の臨床試験では、4回目に新しいワクチンを接種した人は、同じく4回目に従来型ワクチンを接種をした人と比べて、新型コロナウイルスに対する中和抗体（ウイルスの感染力または毒素の活性を中和できる抗体）の量が1・56倍、1・75倍だったとの結果が報告されています。

## 接種対象者

2回目以上の接種が完了した12歳以上の方が対象です。最後の接種日から5カ月経過後に接種できます。

## 接種券

― すでにお持ちの方 ―  
お手元の接種券で、予

## Attention

## ■オミクロン株対応ワクチンの接種体制

会場	ワクチン
個別接種 (約120カ所の病院・診療所)	新ファイザー (12歳以上)
大規模個別接種 (ゆったり館)	
集団接種 (いわきグリーンベース)	新モデルナ ① (18歳以上)

## ①新モデルナのワクチンを希望する方

新モデルナのワクチンは、集団接種でのみ行なっています。すでに個別接種の予約をしている方で新モデルナを希望する方は、予約システムまたはコールセンターで変更手続きが必要です。

※医療機関で直接予約をした方は、医療機関へ連絡してください。

## インフルエンザワクチンとの同時接種

新型コロナウイルスワクチンとインフルエンザワクチンは、同じ日に接種することができます。同時接種を希望する方は、医療機関に相談してください。

約・接種ができます。  
※接種券を紛失した方は、コールセンターで再発行手続きをしてください。  
― まだ発行されていない方 ―  
最後の接種日がい方から順次接種券を発送していきます。接種券が届き次第、予約ができます。

## 小児（5〜11歳）のワクチン接種

小児に対する3回目の接種が始まっています。使用するワクチンは、1・2回目と同じワクチンです。  
接種券は、2回目の接種が早い方から順に発送しており、接種券が届き次第、予約ができます。

## 小児のワクチン接種が努力義務に

オミクロン株に対する小児のワクチン接種の有効性や安全性などのデータを踏まえ、1回目から3回目までのワクチン接種が努力義務になりました。接種の可否はこれまで同様、お子さん本人や保護者の判断となりますが、未接種の方は、ぜひ接種を検討してください。

## 各種問い合わせ先

- 2・3ページに掲載のHELPOについて
- ▶スマート社会推進課 ☎22-7473 (8時30分～17時15分)

## ○ワクチンに関すること

- ▶ワクチン接種コールセンター ☎0120-053-500 (9時～17時)
- ワクチン以外の新型コロナに関する相談など
- ▶受診・相談センター ☎0120-567-747 (24時間)

※記事の内容は、9月15日時点のものです。国の方針変更などで内容が変わる場合があります。

# あの日を忘れない

～令和元年東日本台風から3年～

いつ、どこで大災害が起きてもおかしくない時代です。

3年前の経験も踏まえ、いわき市では関係機関と連携し、常設避難所の整備、河川の掘削、防災マップ・津波ハザードマップの改訂、災害ごみ処理の計画づくり、要支援者の個別支援計画づくり、物資運搬シミュレーションなどを進めてきました。

あのとときの悲惨な経験を「教訓」とし、皆様と一緒に「逃げ遅れゼロ」「災害死ゼロ」のまちを目指しましょう！

いわき市長 内田 広之



特集

## 逃げ遅れゼロ・災害死ゼロを目指して

災害はいつ起こるか分かりません。だからこそ、もの時に備えることが防災への第一歩につながります。市では、**防災マップ**を作成し、市民の皆さんへ日頃の備えについてお知らせしています。防災・減災のためにできることを振り返ってみましょう。

### ○我が家の災害リスクは家族でシェア

防災マップを中心に津波や洪水の危険性を確認しましょう。さらに詳しい情報にはハザードマップを使い、家族で情報共有しましょう。

### ○2種類の避難方法を再確認

避難には、立ち退き避難と垂直避難の2種類があります。状況によってどちらの避難を選ぶかは変わってきます。家族で確認し合い、早めの避難を心掛けることが大切です。

### ○非常持出品・備蓄品を確認

災害発生時に持ち出す非常持出品と、救援物資が届くまでに必要となる備蓄品は、用意できていますか？また、賞味期限は過ぎてい

ませんか？ 定期的に確認しておきましょう。

### ○災害関連の情報収集手段を確認

災害関連情報は、市ホームページのほか、さまざまな媒体でも取得できます。防災メールの登録をはじめ、ご自身にあった情報収集手段を確認し、災害が起きたときにどのようなものから情報が取得できるか、知っておきましょう。

### ○お問い合わせ

災害対策課災害対策係  
☎22・1242

### 振り返りには防災マップを使おう

防災マップは災害対策課で配布するほか、市ホームページに掲載しています。市公式LINE（裏表紙に2次元コードを掲載）からも確認できます。



### 河川の復旧状況

令和元年東日本台風で被災した夏井川と好間川の復旧状況は、県いわき建設事務所ホームページでお知らせしています。現在、夏井川は14工区、好間川は3工区に分け、掘削工事や護岸工事などを精力的に実施しています。

同事務所が作成しているパンフレット等については、市内のスーパーマーケットなどに掲示しています。



○お問い合わせ  
県いわき建設事務所  
河川砂防課  
☎35-6045



## 10月は3R推進月間

# 「もったいない」でエコライフ

**私**たちは、地球のあらゆる資源を使い豊かな生活を送る一方で、多くのごみを生み出しています。美しい地球環境を未来に残すためには、ものを大切にし、繰り返し何度も使うなど、ごみそのものを減らして資源の消費を抑え、環境に負荷をかけない生活をする必要があります。私たちの生活の中で、身近なところからごみを減らす方法を考えてみませんか？

## ごみを減らすためのキーワード 3Rとは

**ステップ 1 Reduce**  
リデュース  
(発生抑制)

ごみになるものを買わない、不要になるものは受け取らないなどにより、ごみの発生そのものを抑えます。

**ステップ 2 Reuse**  
リユース  
(再使用)

一度使用したものをすぐ捨てるのではなく、できる限り何度も使用します。

**ステップ 3 Recycle**  
リサイクル  
(再生利用)

不要になったものに手を加え、再び原材料として利用します。正しい分別が必要になります。

### 👉 私たちが普段できることに置き換えると……

- マイバックを使い無駄な包装は断る
  - 詰め替え容器に入った製品や簡易包装の製品を選ぶ
  - 使わなくなったものは他の人に譲る
- 市の取り組み**
- ・家庭用生ごみ処理機等購入費補助制度を実施
  - ・段ボールコンポストの活用を広報

- 繰り返し使えるリターナブル容器に入った製品を選び、使い終わったらリユース回収に出す
  - フリーマーケットやガレージセールなどで商品として売る、または買う
- 市の取り組み**
- ・クリンピーの家で修理再生品を提供

- 資源ごみの分別回収に協力する
  - リサイクル製品を積極的に利用する
- 市の取り組み**
- ・ごみの分別を「10分別」と細かく設定
  - ・燃やすごみを焼却した後に出了た灰を建設資材などに再利用

## 3Rを実践！ごみを減らし隊！！

### ■燃やすごみの減量とリサイクルが大切なワケ

ごみの総量の約85%が燃やすごみなのを、皆さんはご存じでしたか？

また、燃やすごみの内訳を確認すると、生ごみが4割、リサイクル可能なごみが1割を占めます。

ごみの分別に気を付けることと、生ごみを出さない心掛けが大切です。

### ■リデュースを実践！段ボールコンポストで生ごみ減量

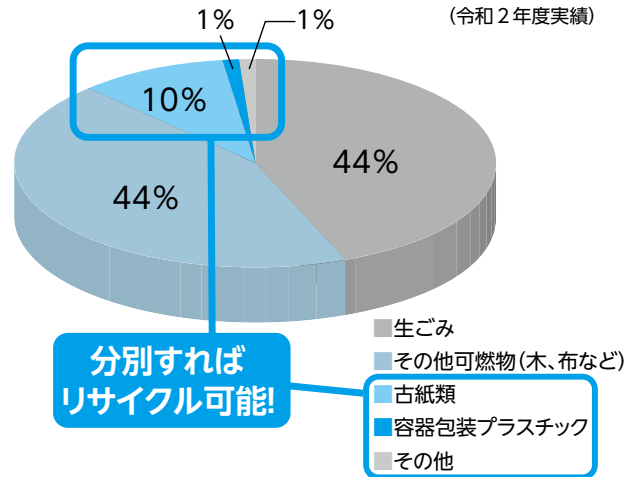
コンポストは英訳で「堆肥」。段ボールコンポストとは、段ボールを利用した生ごみ処理機のことです。毎日のように出る生ごみが堆肥に変身するため、燃やすごみを減らすことにつながります。



コンポストにごみを集めれば、自宅の生ごみから堆肥を作って家庭菜園などに活用できます



家庭から排出される「燃やすごみ」の内訳 (重量割合)  
(令和2年度実績)



同課では、家庭から出る生ごみを手軽に減量できる取り組みの一つとして、YouTubeに段ボールコンポストの制作方法などを掲載しています。ぜひご覧ください。



### ■リサイクルを実践！ごみ分別アプリで分別上手

#### 主な機能



#### ○ ごみ収集カレンダー

お住まいの地域を設定することで、ごみの収集日をカレンダー形式で確認できます。アラームで収集日を知らせる機能があります。

#### ○ ごみ出し通知

通知時刻を設定することで、収集するごみをアラーム機能でお知らせします。通知は分別区分ごとに設定できます。

#### ○ ごみ分別検索

ごみを品目名などで五十音順で一覧に表示し、分け方や出し方を確認することができます。直接入力し、検索することもできます。

#### ○ インフォメーション

古紙回収実施の有無や、市からのお知らせを確認できます。通知機能をオンにすると、アプリを起動しなくても通知を受け取ることができます。

#### ○ 多言語表記

スマートフォンなど、本体の言語を「英語」「中国語」「韓国語」「ベトナム語」に設定すると、その言語で表示されます。(一部機能は日本語のみ対応となります。)

市では、ごみ分別アプリ「さんあ〜る」を配信しています。「さんあ〜る」を使えば、スマホやタブレット端末から、ごみの分別や収集日などを手軽に確認できます。便利に活用してリサイクル上手になりましょう。



さんあ〜る®

iPhone用



Android用



※通信料は利用者の負担となります。

#### ○お問い合わせ

ごみ減量推進課庶務係  
☎22-7559

# 令和4年市政功労者を表彰

令和4年市政功労者に、33人の方々を決定し、その功績をたたえました。

＝部門ごとに五十音順、敬称略＝

## 自治功労

- ▽入江秀雄＝内郷高坂町 行政嘱託員
- ▽加藤秀男＝平 行政嘱託員
- ▽坂田豊幸＝鹿島町下蔵持 行政嘱託員
- ▽佐藤一雄＝四倉町 納税貯蓄組合長
- ▽鈴木昭二＝高倉町 行政嘱託員
- ▽高木孝良＝内郷御厩町 行政嘱託員
- ▽蛭田勝行＝沼部町 消防団員
- ▽蛭田誠＝遠野町滝 消防団員
- ▽森一誠＝岩間町 消防団員
- ▽柳井和行＝大久町大久 消防団員
- ▽櫻村友延＝平下神谷 学術の振興、教育の伸展に

## 産業功労

尽力

- ▽三戸進＝石塚町 農業委員・農地利用最適化推進委員
- ▽鈴木勝夫＝草木台 多年にわたる企業の振興
- ▽長瀬紘＝平下平窪 農業委員・農地利用最適化推進委員

## 社会福祉功労

- ▽阿部真行＝植田町 学校歯科医
- ▽岩本京子＝江名 民生・児童委員
- ▽江尻義昭＝泉町下川 保健委員
- ▽岡部利幸＝泉町滝尻 保護司
- ▽草野信子＝平下平窪 保護司
- ▽國井伸泰＝平 学校医
- ▽國分典明＝平 民生・児童委員
- ▽坂本勝＝内郷小島町 保健委員
- ▽柴田秀子＝錦町 保護司
- ▽鈴木潤＝平中平窪 学校医
- ▽鶴見榮一＝小名浜 保健委員
- ▽永山登志江＝川前町川前 民生・児童委員
- ▽箱崎伸子＝平豊間 民生・児童委員
- ▽平塚宏＝小川町塩田 保健委員
- ▽緑川純一＝田人町旅人 保護司
- ▽緑川美津子＝田人町黒田 民生・児童委員
- ▽矢吹知子＝平 民生・児童委員
- ▽山田肇＝中之作 保護司
- ▽油座壽美子＝田人町旅人 民生・児童委員



## 行政相談委員表彰

＝年齢は6月30日現在。敬称略＝

### ○内閣総理大臣感謝状

▶有馬恵子(76)＝植田町

### ○総務大臣表彰

▶斎藤信昭(79)＝内郷綴町

同感謝状および同表彰は、多年にわたり行政相談委員としての活動に尽力し、顕著な功績があった方に授与されるものです。公民館など住民に身近な場所で特設相談所を開設し、相談者に寄り添った助言などを行ってきたことが評価されました。

## 募集 吉野せい賞表彰式・記念講演会の参加者

文化交流課文化振興係 ☎22-7544

FAX 22-1243

✉bunkakoryu@city.iwaki.lg.jp

- ▶とき 11月5日(土) 13時～
- ▶ところ 草野心平記念文学館
- ▶演題 『厄災と文学』
- ▶講師 佐伯一麦 (小説家・仙台文学館館長)
- ▶定員 70人 (応募多数時抽選)
- ▶申し込み方法 ハガキに講演名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、〒970-8686 文化交流課へ (FAX可)
- ▶申込期間 10月3日(月)～20日(木)必着



佐伯一麦





# 10月30日(日)は 福島県知事選挙の投票日です

投票日 **10月30日(日)** 告示日 **10月13日(木)**

投票時間 **7～19時 (一部は18時まで)**

○お問い合わせ  
選挙管理委員会事務局  
☎22-7532

〈表1〉期日前投票所・投票日時

場所	日時	
市役所東分庁舎	10月14日(金)～29日(土) 8時30分～20時	
小名浜、勿来、常磐、 内郷、四倉の各支所、 好間公民館	10月14日(金)～ 21日(金) 8時30分～19時	10月22日(土)～ 29日(土) 8時30分～20時
遠野、小川、三和、 田人、川前、久之 浜・大久の各支所	10月14日(金)～ 27日(木) 8時30分～18時	10月28日(金)～ 29日(土) 8時30分～20時
産業創造館、イオン モールいわき小名浜	10月22日(土)～29日(土) 10時～20時	
中央台公民館、泉公 民館(講堂)	10月25日(火)～29日(土) 8時30分～20時	

※期日前投票はお住まいの地区に限らず、上記の場所で投票できます。

## 新型コロナウイルス感染症対策について

### 投票所での対策

- ▶投票所へのアルコール消毒液の設置
- ▶定期的な換気・消毒
- ▶投票管理者・立会人、投票事務従事者のマスクの着用

### 皆さんへのお願い

- ▶投票前後の手洗いやうがいをお願いします
- ▶投票時のマスクの着用やせきエチケット、他の有権者との距離の確保をお願いします

## 第17回住まいのまちなみコンクール国土交通大臣表彰

### ▶葉山自治会＝葉山

同表彰は、地域の特性を生かし、魅力的なまちなみの維持管理・運営に取り組む住民組織に授与されるものです。今回、住宅地を取り囲む緑地を自治会が所有し、住民自ら散策路作りを行うなど、生きがいつくりの場として活用する取り組みが評価されました。

## 投票ができる方

満18歳以上（平成16年10月31日以前に生まれた方）の日本国民で、本市の選挙人名簿に登録されている方です。

※今回の選挙で新たに選挙人名簿に登録されるのは、投票日現在で満18歳に到達した方と、本年7月12日までに本市に転入の届け出をし、10月12日現在、引き続き住民登録のある方です。なお、9月12日までに市内転居の届け出をした方は、転居後の住所地の投票所で、9月13日以降に市内転居の届け出をした方は、転居前の住所地の投票所で投票してください。

## 選挙のお知らせを郵送

有権者には、投票日当日の投票所や投票時間などを記載した「選挙のお知らせ」を、世帯ごとに郵送します。

※お知らせが届かない場合や紛失した場合でも、本市の選挙人名簿に記載されていれば投票できます。



## 期日前投票制度・不在者投票制度の利用を

仕事などにより、投票日当日に投票所へ行けない方は、投票日前に投票できる期日前投票制度〈表1〉や不在者投票制度を利用してください。

## 選挙公報の入手方法

候補者の政見や経歴などを掲載した選挙公報を新聞に折り込むとともに、公共施設などに備え付けます。市ホームページからも閲覧可能ですが、郵送を希望する場合は、同事務局にお問い合わせください。

# トガイド

企画展へ行こう!

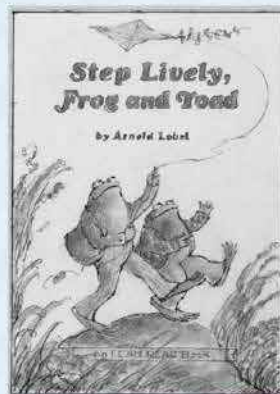
## 「がまくんとかえるくん」誕生50周年記念 アーノルド・ローベル展

市立美術館 ☎25-1111

「がまくんとかえるくん」シリーズで有名な米国の絵本作家アーノルド・ローベルの日本初の本格的な展覧会として、原画やスケッチなど約200点を展示します。

📅10月23日(日)

『ふたりはきょうも』表紙下絵 (未採用の題名) 1979年 Courtesy of the Estate of Arnold Lobel. ©1979 Arnold Lobel. Used by permission of HarperCollins Publishers.



## ニューアートシーン・イン・いわき 竹内公太展 浜の向こう

第二次世界大戦時に勿来から米国に向けて放たれた風船爆弾や常磐炭鉱など、本市の近現代史に着目した作品約10点を展示し、いわき在住のアーティスト竹内公太を紹介します。

📅11月3日(木)~12月18日(日)

《盲目の爆弾、コウモリの方法》  
2020年 映像作品 [32分]



## 生誕110年 傑作誕生・佐藤忠良

戦後日本の具象彫刻を代表する作家であり『おおきなかぶ』の絵本挿絵でも知られる佐藤忠良が手掛けた傑作たちを彫刻や絵本原画の展示からひもときます。

📅11月5日(土)~12月18日(日)

《帽子・夏》1972年▶  
宮城県美術館蔵  
photo©佐々木香輔



## 萩原朔太郎大全2022 —詩の岬—

草野心平記念文学館 ☎83-0005

萩原朔太郎の没後80周年を記念する共同企画展「萩原朔太郎大全2022」に参加し、全国の文学館などと連携しながら、友人の山村暮鳥の居住した大正初期のいわき地域が、当時の日本の詩の最先端だったことを紹介します。

📅10月8日(土)~12月18日(日)

萩原朔太郎 (1924年) 画像提供: 萩原朔太郎記念・水と緑と詩のまち 前橋文学館



# 秋のイベント

日とき 料金  
 所ところ 定員  
 内内容 期 申込期間

## 第30回泉ふるさと祭り

泉公民館 ☎56-6045

日 10月16日(日) 8時30分～15時

所 泉駅前大通り周辺

内 泉赤玉行列（やっこ行列、山車、棒ささらなど）や5年に1度の稚児行列、各種団体による演技の披露、泉商店会等が出店する「ごっちゃん市」など

※15日(土)前夜祭のいわきおどり泉大会は中止します。



## 秋祭りinおがわ2022

小川支所 ☎83-1111

日 10月30日(日) 8時30分～13時30分

所 小川公民館、小川公民館前広場

内 地域子どもたちの作品展示や演奏、地元芸能・芸術の発表、よさこい、ストリートダンス、地元農産物の直売、キッチンカー、きじコロツケ販売など



## 第17回鹿又川溪谷ウォーキング

川前支所 ☎84-2111

日 11月3日(木) 9時30分～13時

所 川前公民館（集合場所）

料 500円

定 100人（先着順）

期 10月17日(月)～28日(金)

※詳しくは、同支所へお問い合わせください。



## 第25回三和の里フェスティバル

三和支所 ☎86-2111

日 11月3日(木) 9時～14時

所 三和ふれあい館、三和小・中学校

内 地元産品や新鮮野菜の販売、かかしの展示、交通安全・消防の啓発、各種アトラクションなど



10/27～11/9  
は読書週間

総合図書館開館15周年記念イベントなどを開催

総合図書館 ☎22-5552

ブラインド・ブックイベント  
かもまるのナイショの1冊  
～あなたのオススメ教えてください～

日 10月27日(木)～11月9日(木)

内 紹介文だけで本を選ぶ「ブラインドブック」の展示・貸し出し

高校図書委員おすすめ本展示

日 10月27日(木)～11月27日(日)

内 いわき地区高等学校司書研修会に所属する13校の図書委員が作成した、お薦め本を紹介するポップの展示



大正時代のいわき～あの頃のまちなみ・くらし・ひとびと～

日 10月27日(木)～来年4月23日(日)

内 図書館で所蔵するいわきの大正時代の写真や絵はがき、図書館資料の展示



電子書籍は、パソコンはもちろんスマホなどで紙面を読むことができます。皆さんの使いやすい方法で、広報いわきを楽しんでください。

## ふくしまどこでもe-Books



ふくしまどこでもe-Booksは、県内の企業・自治体・団体などの冊子を電子書籍形式で掲載しています。ウェブブラウザ上またはアプリでの閲覧ができ、全て無料で読むことができます。



▲いわき市のさまざまな刊行物が読めます

▲紙をめくるように読むことができます



広報いわきのほか、教育の主な取り組みなどを紹介する市教育ガイドブックなども読むことができます。

## マイ広報紙



マイ広報紙は、広報紙を記事ごとに文字データ化し、インターネットで無料配信するサービスです。面白い記事や気になった記事を、Facebookで友達と共有したり、Twitterで発信することもできます。

※写真やイラストなどは掲載されません。



▲トップ画面で「広報いわき」で検索してください



▲記事ごとに読むことができます

広報いわきを電子書籍で読むことができます！

○お問い合わせ  
広報広聴課広報係  
☎ 22・7402

# お知らせ Information

いわき市民コミュニティ放送 (76.2MHz)

- ▶ 市政情報番組「いわきWith」  
毎週月曜日 19:00~19:30  
毎週金曜日 13:00~13:30 (再放送)  
毎週土曜日 8:30~9:00 (再放送)

- ▶ GOOD DAY いわき プラス  
月~金曜日 7:45~/12:10~ (再放送)

ラジオ福島 (1431KHz・90.2MHz)

市政情報番組 毎週土曜日 8:55~

市政だより

福島放送	10月8日(土)	11:40~
	11月12日(土)	11:40~
福島中央テレビ	10月15日(土)	9:25~
福島テレビ	10月16日(日)	13:55~
テレビユー福島	10月22日(土)	9:25~

ひと!まち!いわき!!

福島中央テレビ 10月29日(土) 14:25~

※変更となる場合がありますので、広報広聴課広報係(☎22-7402)へお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

## 今月の納期 (納期限10月31日(月))

市・県民税	第3期
国民健康保険税	第4期
後期高齢者医療保険料	第3期
介護保険料(第1号被保険者)	第4期

いわき市の人口と面積	人口	326,000人 (- 356)
	男	160,042人 (- 182)
	女	165,958人 (- 174)
	世帯数	141,668世帯 (- 82)
	面積	1,232.51km <sup>2</sup>
	令和4年9月1日現在/(前月比)	

※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止・変更となる場合がありますので、事前に各担当へお問い合わせください。



## 案内

〜秋風と管楽の響き〜  
IBCサクソフフォン  
アンサンブルを開催

公園緑地課管理係

☎22・7518

日 10月16日(日) 15時~17時  
所 勿来の関公園「吹風殿」  
内 IBCサクソフフォンアンサンブルによるサクソフフォン四重奏の演奏

## 浄化槽の正しい 維持管理を

生活排水対策室経営企画課業務係  
☎22・7519

全ての生活排水を処理する合併処理浄化槽は、生活環境を改善し、きれいな川や海を守るために大きな役割を果たしています。浄化槽設置後は性能が十分に発揮されるよう、保守点検や清掃を行い、正しく維持管理しましょう。

## 10月10日は目の愛護デーです

・目に負担をかけない生活を心掛けましょう  
・半年に一度は目の検診を受け、病気をチェックしてもらいましょう



## マイナンバーカードスマート申請窓口を設置

市民課マイナンバーカード交付グループ  
☎22-7026

マイナンバーカードの申請をスムーズに行える窓口を設置します。タブレット端末を利用し、オペレーターが代理で、申請入力や写真撮影を行います。申請者は操作不要です。

日 10月11日(火)~ 10時~20時  
(祝日、12月29日(木)~1月3日(火)、月1回のメンテナンス日を除く)

所 イオンモールいわき小名浜



- ☑ ①保守点検は市に登録された業者に委託 ②清掃は市の許可を受けた業者に委託し、必ず年1回以上実施
- ③法定検査は保守点検や清掃とは別に必ず毎年受検

※法定検査の申込先は(公社)福島県浄化槽協会浄化槽検査委員会いわき支所(☎23・1700)へ。

**第36回いわき市都市  
緑化まつりを開催**

(一財)市公園緑地観光  
 公社 ☎43・0033  
 日10月22日(土) 10時～15時  
 所21世紀の森公園  
 内保存樹木・樹林のパネル  
 展示、木工プラント製作、  
 花苗の販売など

**いわき防災EXPO2022  
inイオンモールいわき  
小名浜を開催**

☎54・4000  
 日11月3日(木) 10時～16時  
 所イオンモールいわき小名  
 浜、アクアマリンパーク



**スケボー教室などの  
参加者**

スポーツ振興課スポーツ  
 振興係 ☎22・7553  
 FAX 22・1285  
 E-mail spo@city.iwaki.lg.jp  
 ○スケボー教室  
 日11月6日(日)・12日(土)・26

お知らせ

日(出) (全3回)  
 時10時～正午  
 所21世紀の森公園スケート  
 ボード広場  
 対小学生

定20人(応募多数時抽選)  
 申ハガキに教室名・住所・  
 氏名・年齢・保護者氏名・  
 電話番号・メールアドレス  
 を記入し、〒970-86  
 86 スポーツ振興課へ  
 (FAX可)  
 期10月3日(月)～17日(月)必着  
 ○シェイプアップトレーニ  
 ング教室  
 日11月28日、12月12日、来

年1月16日・30日、2月6  
 日・13日、3月6日・20日  
 の月曜日(全8回)  
 時19時～21時  
 所総合体育館

定①50人 ②10人(応  
 募多数時抽選)  
 申ハガキに教室名・コ  
 ー  
 氏名・住所・氏名・年齢・  
 電話番号・メールアドレス  
 を記入し、〒970-86  
 86 スポーツ振興課へ

(FAX可)  
 期10月3日(月)～21日(金)必着  
 ※室内用運動靴、ヨガマッ  
 トを持参してください。



前回のシェイプアップトレーニング教室

**10月は国保医療費適正化対策強調月間  
です**

国保年金課調査給付係 ☎22-7456

○国民健康保険の医療費が増加しています

本市における国民健康保険(国保)加入者の1人当たりの医療費は、加入者の高齢化などにより増加傾向にあり、全国や県内の平均と比較しても高い状態にあります。

○医療費を大切に

後発医薬品(ジェネリック医薬品)は、先発医薬品と同じ有効成分を含んでおり、同程度の効き目や安全性があると認められた医薬品です。ジェネリック医薬品を利用することで、皆さんの自己負担額が安くなるとともに、市が支払う医療費の適正化にもつながります。



また、日頃から健康づくりや医療機関の適正受診に努め、医療費の節約を心掛けましょう。

○国保税の納付は口座振替のご利用を

口座振替は納めに行く手間が省けるほか、納め忘れの心配もないため、安心・確実に納付できます。積極的に活用し、納期内納付を心掛けましょう。

市シルバーリハビリ  
体操3級指導士養成  
講座などの受講者

地域包括ケア推進課事業  
推進係 ☎27・8575

○市シルバーリハビリ体操  
3級指導士養成講座

日 11月4日(金)・7日(月)・10日(木)・11日(金)・14日(月)・17日(木)・18日(金)・21日(月)・28日(月)・30日(水)(全10回)  
時 13時30分～16時30分  
定 8人(先着順)  
申 10月17日(月)8時30分から  
同課へ☎で

○生活援助サービス従事者  
養成研修

日 11月8日(火)・15日(火)・29日(火)(全3回)  
時 9時30分～15時30分  
定 10人(先着順)  
申 10月17日(月)からニチイ学館いわき支店へ電話(☎21・7898)またはファクス(☎21・7931)で  
○案内(共通)  
所 総合保健福祉センター  
対 市内に居住し、全日程を受講できる方



シルバーフェア2022  
創作展の作品

市老人クラブ連合会

☎24・5313

日 12月15日(木)～19日(月)

因 ①美術(絵画・書・写真・陶芸・彫塑) ②手工芸(手芸・工芸) ③文学(短歌・俳句・川柳)

対 満60歳以上の方  
甲 介護保険課、各支所などに備え付けの申込書に必要事項を記入し、同会へ持参提出(各部門1人1点で、未発表の作品)  
期 10月28日(金)  
※作品は後日搬入。

心の健康相談

保健所地域保健課精神保健係  
☎27-8557

日 ①泉公民館=10月18日(火) ②総合保健福祉センター=10月25日(火)、11月8日(火)  
時 13時15分～16時30分  
申 同課へ☎か窓口で

お知らせ

被用者保険の適用拡大に伴う国民健康保険の脱退届出を

国保年金課調査給付係 ☎22-7456

10月から、一定要件を満たす短時間労働者などへ、被用者保険の適用が拡大されます。国民健康保険に加入されている方が新たに被用者保険に加入した場合には、ご自身で国民健康保険の脱退届出を行う必要がありますので、忘れずに手続きを行ってください。

対 新たに被用者保険に加入し、国民健康保険脱退届を出していない方

申 被用者保険の保険証および国民健康保険保険証、運転免許証などの本人確認書類、マイナンバーを確認できるものを持参し、本庁市民課、各支所・市民サービスセンターで

入札参加資格審査申請を受け付け

契約課工事契約係 ☎22-7419

契約課物品契約係 ☎22-1136

対 市が発注する工事や業務委託関係、物品関係の入札に参加を希望する方

日 ①本店または本社の所在地が市内にあり、新規または業種追加の方=来年3月上旬～令和6年3月31日 ②本店または本社の所在地が市外にある方=来年4月1日～令和7年3月31日

申 市ホームページに掲載の申請書類に必要な事項を記入し、一般書留、簡易書留またはレターパックプラスで、☎970-8686 契約課へ

期 11月1日(火)～30日(水)消印有効





タイトルチップ工作  
親子教室の参加者

いわき共同高等職業訓練  
校 ☎36・2631

日 11月12日(土) 9時30分～  
正午

所 共同職業訓練センター

内 干支の壁掛け製作

定 親子10組(応募多数時抽

選)

料 千円

申 同校へ☎で

期 11月7日(月)



フラワーセンター  
各種教室の受講者

☎22・5667

日 ①タイトルでクリスマス

のオーナメント作り 11月5

日(土) ②陶芸「シーサー・

ペア」 11月5日(土) ③消

しゴムはんこで年賀状 11

月12日(土) ④ミニクリス

マスツリー作り 11月13日

(日) ⑤ガラスで作るクリス



ミニクリスマスツリー

マス飾り 11月13日(日) ⑥  
豪華なガラスボックスにフ  
ラワーアレンジメント 11  
月26日(土) ⑦ビオラと球根  
のアンティーク寄せ植え 11  
月26日(土) ⑧クリスマス  
フラワーボトル 11月27日  
(日)  
時 ①③④⑥⑧ 10時～正午  
②⑤⑦⑨ 13時30分～15時30  
分  
定 ① 8人 ② 15人 ③  
④⑤⑥⑧ 10人 ⑦ 20人  
(いずれも先着順)  
料 ①⑤ 2千円 ② 1千5  
00円 ③ 1千円 ④⑥ 1千  
2500円 ⑦ 3千500円  
⑧ 3千円  
※②⑤の作品は後日お渡し  
となります。  
申 10月15日(土)9時から☎か  
窓口で

お知らせ



アリオス12月開催イベントの  
参加者を募集

アリオスチケットセンター ☎22-5800

○ニューアートシーン・イン・いわき 竹  
内公太展 浜の向こう 関連企画 浜の  
向こうスペシャルトーク

日 12月10日(土) 14時～15時30分

定 40人 (先着順)

申 11月3日(木)10時から☎で

○アリオス キッズルーム・シアター 福  
川伸陽 (ホルン) ・三浦友理枝 (ピア  
ノ) デュオコンサート

日 12月5日(月) 10時30分～

対 未就学児とその保護者

定 20組 (先着順)

申 11月5日(土)10時から☎で

○第27回たんけんアリオス

日 12月24日(土)・25日(日)

時 1回目は10時～、2回目は14時～

定 各回20人 (先着順)

対 小学3年生以上の方 (小学生は保護者同  
伴)

申 11月12日(土)10時から☎で

都市計画公聴会を開催

都市計画課計画係 ☎22-7511

いわき都市計画について、広く市民の皆さん  
から意見を聴くため、同公聴会を開催します。

日 10月27日(木) 18時30分～

所 市文化センター

内 いわき都市計画道路を変更する案(並木の杜  
1号線)、いわき都市計画第一種市街地再開発  
事業を変更する案(いわき駅並木通り地区)

○都市計画公聴会で意見を述べたい場合

いわき都市計画区域内に居住している方で、  
同公聴会で意見を述べたい方は、次のとおり公  
述の申し出を行ってください。

申 住所・氏名・生年月日・電話番号、意見を述  
べようとする理由と意見の要旨を記入した公述  
申出書(A4判で400字程度)を、同課へ提出

期 10月7日(金)～20日(木)

※素案は、10月7  
日(金)～20日(木)の  
平日(8時30分  
～17時15分)に  
同課で閲覧でき  
ます。詳しくは、  
同課へお問い合わせ  
ください。



### 生涯学習プラザ 市民講座の受講者

☎ 37・8888  
FAX 22・5555  
mailto:info@isgp.jp

①親子でつくる自分だけの器 ②はじめよう！エクセル ③内藤家時代のいわき ④いわきの考古学講座 ⑤クリスマス・クラッカーをつくろう ⑥パソコンで年賀状

① 10時～正午（午前の部） ② 18時～20時（午後の部） ③ 14時～16時 ④ 13時30分～15時 ⑤ 10時30分～正午 ⑥ 10時～12時30分

① 小学生と保護者 ② 幼児と保護者

③ 18歳以上の方 ④ 各10組 ⑤ 10組 ⑥ 20組 ⑦ 50人

お知らせ

（いずれも応募多数時抽選）  
料無料（①②⑥は教材費別選）  
③ハガキに講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、〒970-8026 平字一丁目1 生涯学習プラザへ（窓口・申し込みフォーム・FAX可）  
期 10月20日（木）消印有効



### うつくしま地球温暖化 防止活動推進員養成 研修会の参加者

福島県地球温暖化防止活動推進センター  
☎ 024・944・0083  
日 10月21日（金） 13時30分～16時  
所 三ヶ原大熊（双葉郡大熊町大字大川原字南平1207番1）

### 常磐～小名浜間の渋滞緩和に向けた協力を

土木課道路計画係 ☎ 22-7482

図の破線で示すルートは、朝の通勤時間帯に、小名浜方面に向かう車が集中し、混雑が著しい状況です。実線で示すルートのように住吉交差点から国道6号常磐バイパスを利用して小名浜方面へ走行することで、常磐地区の渋滞緩和につながりますので、理解と協力をお願いします。



日～10月31日（月）（土・日曜日、祝日を除く）  
※詳しくは、磐城国道事務所調査課（☎ 23-0963）へお問い合わせください。



期 10月17日（月）消印有効  
定 30人  
※申し込み方法など詳しくは、同センターへ。

### 看護職の再就業支援 研修の参加者

福島県ナースセンター  
☎ 024・934・0500  
日 11月7日（月）・8日（火） 9時20分～16時30分  
所 産業創造館  
対 看護職の資格を持つ未就業者

### 利用停止

### 公共駐車場（梅本）

総務課総務係 ☎ 22-7401

市役所本庁舎南側にある公共駐車場（梅本）は、スロープ部改修工事に伴い、10月11日（火）から全面利用停止します。不便をお掛けしますが、理解と協力をお願いします。  
※臨時駐車場など詳しくは、市ホームページを確認してください。



期 10月17日（月）消印有効  
定 15人  
※申し込み方法など詳しくは、同センターへ。



# 相談

## ものわすれ相談会

地域包括ケア推進課事業  
推進係 ☎27・8575

物忘れや認知症に関する  
相談をお受けします。

日 11月25日(金) 13時15分～  
16時15分

所 産業創造館  
定 12人(先着順)

申 同課へ ☎で  
期 10月17日(月)～11月18日(金)



## 休日納税相談

税務課徴収企画係

日 11月6日(日) 9時～16時  
☎22・7424

所 同課、各税務事務所  
因 税の納付や納付方法の相談、納付書を紛失した際の再発行など  
※ 随時、相談を受け付けていますので、まずは電話で相談してください。



## 住まいの復興給付金申請相談会

住まいの復興給付金事務局コールセンター ☎0120・250・460

日 11月18日(金) 10時30分～15時30分

対 東日本大震災で住宅に被害を受けた方  
所 市役所本庁舎1階



## 暮らしの困りごと無料相談会

福島行政監視行政相談センター  
☎0570・090・110

日 10月18日(火) 10時～15時

所 産業創造館  
※ 要予約の相談もありますので、詳しくは同センターへ。



# 保健

## 高齢者インフルエンザ予防接種を実施

保健所総務課感染症対策係 ☎27・8595

日 10月15日(土)～12月30日(金)

対 市内に住所を有する65歳以上の方、または60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器などに障がいのある方(身体障害者手帳1級相当)

料 1400円(生活保護世帯の方は無料)

※ 保険証や受給証明書などを持参してください。実施場所については最寄り

の医療機関へお問い合わせください。



## ひきこもり家族教室を開催

保健所地域保健課精神保健係 ☎27・8557

日 11月11日(金) 10時～11時(1回目)、13時30分～14時30分(2回目)

## 「いわき」ナンバーのデザイン投票を

創生推進課シティセールスグループ ☎22-7025

希望者を対象に交付される「いわき」ならではの自動車ナンバープレートの、デザイン投票を実施します。

日 10月11日(火)～31日(月)

対 「いわき」ナンバー管内にお住まいの方  
申 同課、各支所に備え付けの投票用紙で投票するか、市ホームページで(投票は1人1回)

※ デザイン入りナンバープレートは、来年秋頃から交付予定です。



投票ページ



目) 所 総合保健福祉センター  
対 ひきこもりの悩みを抱える家族  
定 各20人程度  
申 開催日の1週間前までに同課へ ☎か窓口で

お知らせ

# リレートーク

私たちのフラダンスは  
愛と感謝を込めること

302



## 高木七那さん

いわき湯本高校フラダンス部部长。8月21日にアリオスで開催された「フラガールズ甲子園第10回記念大会」に出場。総合2位優秀賞を受賞。

市民のひろば

**Q** いわき湯本高校フラダンス部の活動状況を教えてください。

**部員**は、フラガールズ甲子園出場時点では29人、その後、私たち3年生11人が引退し、現部員は18人で活動しています。主な練習内容は、基本となる軸を整える練習やステップ、また、腰を大きく回す動きや体幹トレーニングをしています。

フラダンス部のチーム名は「ヴェリナ マハロ」です。愛を込めてありがとうを意味します。踊るときは、愛を込め、感謝を込めて表現することを意識しています。

**Q** 3年ぶりのフラガールズ甲子園開催が決まったときの気持ちを教えてください。

昨年も開催が予定されていました。が、新型コロナウイルス感染症の再



本番前の練習では細部まで入念に確認

拡大で開催されなかったため、先輩たちは涙を流して悔しがっていました。私たちはその姿を一番近い所で見ていたので、開催が決まった時は本当にうれしくて、また、踊れなかった先輩たちの思いも全て背負って解放する機会が得られたと興奮したのを覚えています。

開催が決まってからは、一緒に踊る予定だった曲で、最高の表現ができるよう一層練習に励んできました。

**Q** フラガールズ甲子園で踊った感想を教えてください。

当日は「ヴェリナ マハロ」の思いでチーム一丸となり、先輩たちのフラへの熱意も一緒にして、普段の練習の成果を全て出し切りました。これまでは、小規模で簡易的なス



チーム名に込められた思いをフラダンスで表現

テージでしか踊ることがなく、スポットライトの下で踊るのが初めてだったので、夢見た舞台から見える景色に心が踊るような気持ちでした。

また、入賞チームのみが参加できる翌日のエキシビジョンは、フラを踊る者としては誰もが踊ってみたいと思う憧れの舞台「スパリゾートハワイアンズ」がステージでした。ここで踊りたいという一心で日々練習してきたところもあるので、部員29人誰一人欠けることなくチームの踊りを見てもらえたことはすてきな思い出になりました。

来年もぜひ大会が開催され、先輩たちが「愛を込めてありがとう」を胸に精一杯の表現ができることを期待したいと思います。



## 中世の山城「八潮見城」

近年、江戸時代に築造された城郭に加えて、江戸時代以前の城にも人気が及んでいます。地形を巧みに利用しながら独自性を備えており、たくさんの方々が重層的に地域を支配する中、守りに易く、攻め難い“ことが城を造る基本とされてきました。従ってこれを満たすために山城が主流となりま



いわきの宝物見聞ツアー（八潮見城）〔平成14（2002）年1月 いわき市撮影〕

風景や街の様子、人々の暮らしなどを撮った数多くの写真から、いわきの多彩な歴史・文化・移り変わりなどをひもときます。

市内にも150カ所程度の城館があったと考えられていますが、その多くは断片的で、山や丘陵地に残る土塁や堀割の形状で類推したものです。それでも、中にはきちんとした「縄張り」（城の設計）を今に伝えている城もいくつかあります。

遠野町上遠野の市街北側に位置する牛伏岳に築造された上遠野城（八潮見城）も、そうした山城の一つでした。地形を利用した複雑で巧妙な仕掛けが城の遺構として今もしのぶことができます。地元の有志の方々を中心とした「八潮見城探検隊」によって散策路や解説板を含めた保存・整備活動が進められました。

平成15（2003）年4月には、中世の代表的な山城を現在に遺した存在として、市の文化財（史跡）に指定されました。かつては海岸を見通すことができたことから八潮見城と名付けられたもので、現在も眺望に優れたたたずまいを見せてくれます。

（いわき地域学會 小宅幸一）

連載シリーズ

※いわき市内の昔の写真をお持ちで提供いただける方は、広報広聴課（☎22-7402）へご連絡ください。

# 市長と地域ふれあいトーク



◀これまでの各地区の様子はこちら

好間地区 8/29〔mon.〕

○河川の災害対策や歴史あるまちづくりなどを視察・懇談

市長は、増水による好間川から金子沢への逆流を防止するため、県が実施する樋門整備に併せて、市が設置する金子沢から好間川への排水施設（ポンプゲート施設）の整備予定箇所を視察しました。

また、いわきワイナリーを視察し、ワインの原料となるブドウの栽培状況やワインの醸造方法、障がい者の就労支援の取り組みなどの説明を受けました。

その後、好間ふるさと振興協議会の皆さんと、炭鉱で栄えたまちの歴史や人口の変化、いわき中央インターがある立地とジャンボメニューによる誘客等、地域振興策などについて懇談しました。



市民の

# 健康教室



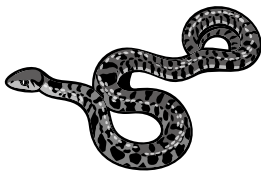
提供・問い合わせ  
 (一社)いわき市医師会  
 ☎38-4201

## ヤマカガシにご注意

皆さんは日本国内の毒蛇という  
 と何を思い浮かべますか。  
 まずはマムシ、ハブでしょうか。  
 野山などで『マムシ注意』とある  
 看板を見かけたことがあるでしょ  
 うし、マムシは特徴的な外観を有  
 しています。毒蛇被害が一番多く  
 報告されているのはマムシです。  
 しかし、マムシ以外の毒蛇も私た  
 ちの日常生活に潜んでいるので  
 それがヤマカガシです。  
 ヤマカガシは日本に広く(北海  
 道・南西諸島・小笠原諸島を除  
 く)分布する固有種です。幼体で  
 は、首に黄色の輪があり、それに  
 続くオレンジと黒の交互の斑紋が  
 特徴的です。成体になるとこの斑  
 紋のコントラストが薄れてきて、  
 地域によって外観の差が出るなど、  
 すぐにヤマカガシとは見分けにく  
 くなる場合もあります。  
 ハブやマムシの毒牙が口腔の前  
 方にあるのに対して、ヤマカガシ  
 では毒牙が奥にあるので深く噛ま

れた場合に、毒が体内に流入する  
 リスクが高まります。その毒性は、  
 マムシの3倍程度の強さと報告さ  
 れています。

ヤマカガシは、総じておとなし  
 い性質ですが、人間側から捕獲や  
 攻撃されると咬む行動へとつな  
 ぎます。浅く咬まれただけでは、  
 毒症状も発生しないので昔はヤマ  
 カガシは無毒と信じられていまし  
 た。マムシによる症例数に比較し  
 て、ヤマカガシによる症例数は圧  
 倒的に少ないのですが、前述の毒  
 性の強さや医療機関受診までの時  
 間が長くなりがちなことなどから  
 死に至ることもあるので蛇と面し  
 た際にはご注意ください。



## 泌尿器科医療録 ⑦

**前立腺がんマーカーのPSAとは**

前立腺がんの診断のために、腫瘍マーカーとしてPSAが用いられます。血液検査で調べることができ、すので、かかりつけ医でも簡単に調べることができます。

PSAとは前立腺特異抗原(Prostate-specific antigen)の略で、前立腺細胞が生産しているタンパク質の名称です。PSA検査は血液中のPSA濃度を検査します。

健康男性のPSAの血液中の濃度は、極微量です。しかし前立腺がんではPSAの血液中の値が上昇することが知られています。とくに前立腺がんの病期とPSAの値は正の相関、つまり前立腺がんが進行すればするほどPSAの値が上昇することが知られていますので、前立腺がんの腫瘍マーカーとして用いられます。

一方、前立腺肥大症と前立腺炎などでもPSAの値は上昇します。検査などでPSAの上昇がみられた場合は、是非、泌尿器科専門医を受診するようにしてください。

## けんこうQ&A

## 脳神経外科 ⑦

### 薬で和らげる「片頭痛」

- Q どんな病気ですか？
- A ズキンズキンと拍動する痛みが頭の片側や両側におこる頭痛です。典型例では視野がチカチカする前兆を伴いますが、前兆がないこともあります。20〜40歳代女性に多く、一般的には高齢になると改善します。
- Q 何が原因ですか？
- A 頭の痛みを感じる神経(三叉神経)の末端から炎症を起こす物質が分泌されておこると言われていますが、詳しい原因は分かっています。専門医を受診してください。
- Q 検査は必要ですか？
- A まれに脳の血管異常など別の病気を受診してMRI検査をしましょう。
- Q 治療はどうしたらいいですか？
- A 頻度が多くなければ、痛み止めで治療します。一般の鎮痛剤または片頭痛の治療薬を内服します。鎮痛剤の飲み過ぎが原因で逆に頭痛が悪化することもあります。自分に合った薬をみつけましょう。頻度が多い場合には、予防薬もありますので、専門医を受診してください。

かかりつけ医の紹介・相談やこれまでの掲載内容は、医師会事務局へ(ホームページURL <https://www.iwaki.or.jp>)

# 休日当番医など (10月1日~11月15日)

地域医療課 ☎27-8572

## 休日 当番医

※症状によっては、専門外となる場合もありますので、不明な場合は、当番医療機関へお問い合わせください。

※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 (☎23-0119) へ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。

10月2日(日)	山口医院	9時~17時	平作町	24-1811
	佐々木内科胃腸科		小名浜南君ヶ塚町	73-0345
	なこそ病院		勿来町	65-7755
	大楽クリニック		常磐白鳥町	85-5916
9日(日)	かしむら婦人科クリニック	9時~17時	泉玉露	56-2289
	矢吹病院		佐糠町	63-1818
	いわき湯本病院		常磐湯本町	42-3188
10日(月)	須田医院	9時~17時	小島町	27-6060
	小名浜生協病院		小名浜岡小名	53-4374
	クリニック田畑		中岡町	63-1476
	常磐病院		常磐上湯長谷町	81-5522
16日(日)	山口医院	9時~17時	平作町	24-1811
	すみのやりウマチ整形外科		小名浜住吉	58-1154
	櫛田病院		植田町	63-3202
	かもめクリニック		草木台	28-1010
23日(日)	中央台たなか眼科	9時~17時	中央台高久	29-1722
	かしま病院		鹿島町下蔵持	58-8010
	呉羽総合病院		錦町	63-2181
	箱崎医院		常磐関船町	42-3131
30日(日)	中村病院	9時~17時	小名浜大原	53-3141
	こうじま慈愛病院		錦町	63-5141
	織内医院		常磐関船町	44-1133
11月3日(木)	よしおか内科胃腸科	9時~17時	平下平窪	22-8500
	磐城中央病院		小名浜南富岡	53-3511
	いわぶちクリニック		錦町	63-1501
	常磐病院		常磐上湯長谷町	81-5522
6日(日)	山口医院	9時~17時	平作町	24-1811
	永井整形外科		小名浜西君ヶ塚町	54-7722
	呉羽総合病院		錦町	63-2181
	せき整形外科クリニック		常磐西郷町	84-9905
13日(日)	ふじい医院	9時~17時	泉町	56-2288
	櫛田病院		植田町	63-3202
	いわき湯本病院		常磐湯本町	42-3188

## 日曜 小児専門当番医 9時~12時

10月	2日	しがこどもクリニック	鹿島町久保	58-5505
	9日	いわき草木台総合クリニック	草木台	28-1145
	16日	あおぞらキッズクリニック	小名浜大原	85-5439
	30日	こどもクリニックすずき	泉町	56-6336
11月	6日	森のこどもクリニック	植田町	38-7227
	13日	むらまつ小児科	常磐関船町	72-0707

※この他にも休日に診療している医療機関がありますので、あらかじめかかりつけの医療機関などで確かめてください。診療の受け付けは、診療終了時間の30分前までとなります。

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時~翌朝8時

県夜間救急電話相談 ☎024-524-3020または#7799 (プッシュ回線・携帯電話) 毎日 19時~翌朝8時

## 休日 診療協力医 ※休日当番医の場合は、左表に記載しています。

### 【内科】

須田医院 (小島町) 8時30分~12時 ☎27-6060

10月	9日、23日、30日
11月	3日、13日

ニュータウン腎・内科クリニック (中央台高久) 9時~12時 ☎46-0606

11月	3日
-----	----

### 【泌尿器科】

常磐病院 (常磐上湯長谷町) 9時~15時 ☎81-5522

10月	2日、9日、16日、23日、30日
11月	6日、13日

### 【婦人科】

月川レディースクリニック (平童子町) 9時~12時30分 ☎35-3511

10月	2日、16日
11月	6日

### 【眼科】

中央台たなか眼科 (中央台高久) 9時~14時 ☎29-1722

10月	2日、9日、30日
11月	6日、13日

### 休日夜間急病診療所【内科・小児科】

総合保健福祉センター隣 ☎27-1208  
平日：20時~23時 土曜日：19時~23時  
日曜日：14時~18時、19時~23時  
祝日：9時~13時、14時~18時、19時~23時

※患者・医療従事者間における新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、同感染症・インフルエンザの検査は実施していません。

### 休日救急歯科診療所

総合保健福祉センター内 ☎27-8620  
日曜日、祝日：9時~12時、13時~16時  
(受付終了時間15時30分)

●かかりつけ医を持ちましょう

●コンビニ受診はやめましょう

●救急車は適正に利用しましょう

# 地域おこし協力隊通信

まちを元気に！

都市部から地方へ移住し、地域力の維持・強化に取り組む隊員の皆さんの日々をのぞいてみませんか？



Vol.4

## 遠野

小林祐子さん



- 2021年4月から活動
- 秋田県秋田市出身
- 遠野和紙の技術継承と原料となるコウゾの栽培に取り組む

### コウゾの栽培

私は、遠野町の地域おこし協力隊として遠野和紙の技術継承と原料であるコウゾの栽培に携わっています。実は、普段テレビなどで目にしている和紙をすぐ作業は、全体の1割にも満たないもので、和紙の9割は、材料で決まります。つまり、材料の良しあしが和紙の出来に影響します。良い和紙を作るためには、良いコウゾが必要です。

では「良いコウゾ」とはどのようなものを指すのでしょうか。和紙は、コウゾの皮を使って作るもので、一般的に幹が太くて皮が厚く、節の少ないものが良いとされています。

コウゾの栽培は、春から秋にかけて行われ、主な作業は、芽欠きと間引き、下草刈りです。コウゾは、水はけの良い土地を好むので、

常に下草刈りをする事で風通しを良くします。また、5〜7月に間引きを行うことで、太くて皮の厚い幹になります。その後、7〜9月に芽欠きを行います。脇芽が成長すると枝になり、皮を剥ぐ作業に影響が出てしまうので小まめに芽欠きをしなければなりません。

「良いコウゾ」を育てるためには、たくさんの方々の協力が必要です。地域有志の方々の協力があるからこそ現在まで長く続いているのです。これからも地域と一体となり、和紙作りを守っていききたいと思います。

各地区の活動やSNSはこちらから！



### いわき市公式SNS



ライン



フェイスブック



ツイッター



ユーチューブ



### 防災メール

災害情報や避難情報などを登録された方にメール配信します。災害に備えて登録をしましょう！



### 表紙紹介

9月3日、マルト湯本店鮮魚売り場で、小名浜海星高等学校の生徒によるマグロの解体ショーが開催されました。生徒は、日頃の練習の成果を充分に発揮し、きれいにさばっていました。

市では、いわき市魚食の推進に関する条例により**毎月7日**を**魚食の日**としています。皆さん、「常磐もの」を食べて、食欲の秋を満喫しましょう。



♡ 芽欠き作業に没頭

#遠野町 #遠野和紙  
#遠野町PRポスター

