

広報いわき

IWAKI

2023年

7

Vol.684

人づくり 日本一を目指して

小名浜港

新時代へ

～世界と未来をつなぐ～



小名浜港が

貿易の玄関口として地域や暮らしを支えている小名浜港の

果たす役割

知られざる機能や役割、そしてこれからの挑戦を紹介します



国際バルク戦略港湾とは

わが国の産業や暮らしに欠かせない物資である石炭、鉄鉱石、穀物（通称：バルク貨物）の安価かつ安定的な輸送を実現するため、国土交通省が国内有数の国際物流拠点となる港湾を選定。

拠点港湾」に指定されました。これを受け、小名浜マリナーブリッジの先にある東港地区（人工島）において、国内最大級となる大水深耐震強化岸壁を備えた「小名浜港国際バルクターミナル」が昨年6月に全面供用開始となりました。これにより石炭を輸送する船の中で最も大きい船型の入港が可能となり、大型船を活用して、石炭の安定的かつ効率的な調達を実現させ、産業競争力の強化に貢献しています。さらに、市内にある国内最大級の本質バイオマス発電所への燃料供給をはじめ、県内に建設される大型風力発電所への部材供給など、再生可能エネルギーの推進においても

重要な役割を担っています。小名浜港を通じて燃料を輸送している火力発電所およびバイオマス発電所などにおける発電能力を合わせると約130万世帯分に相当する電力となります（一世帯当たり30A・100Vとして換算）。このように、小名浜港は、東日本地域におけるエネルギー供給を支える物流拠点として、多様な産業・雇用効果を発揮させながら地域経済を下支えしています。

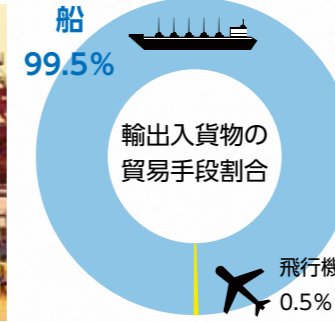
POINT 3

小名浜港のこれから… カーボンニュートラルポート

2050年、脱炭素社会の実現に向け、小名浜港の新たな挑戦が始まっています。水素や燃料アンモニア等の次世代エネルギーの輸入や貯蔵、利活用などを図るとともに、脱炭素化に配慮した港のさらなる高度化を通じて温室効果ガスの排出抑制に寄与する「カーボンニュートラルポート」の実現を目指し、現在、福島県が「小名浜港 港湾脱炭素化推進計画」の策定を進めています。また、物流や観光ネットワークの強化を図るため、小名浜港から常磐自動車道にアクセスできる「小名浜道路」の整備も進められています。泉町を起点とし、山田町に至る全長8.3kmの無料で通行できる自動車専用道路です。現在は全区間での工事に着手しており、2020年代初頭の完成を目指しています。



POINT 1 日本の貿易の中心は「港湾」



日本は、世界有数の貿易大国であり、私たちの暮らしに必要なエネルギー、資源、食料の多くを輸入に頼っています。こうした貿易量の99%（重量ベース）は、海上輸送によって運ばれており、港湾は、貿易の中心的な役割を担っています。

小名浜港の歴史

小名浜港の歴史は古く、江戸時代に幕府上納米の積出港として港湾の基礎が築かれ、明治時代以降は常磐炭鉱から産出される石炭の積出港として栄えました。昭和31年の関税法による開港指定を受けて以来、国際貿易港として多くの歴史を刻み、本市発展の原動力として、地域経済を支えるとともに、わが国の発展の一翼を担ってきました。

POINT 2

東日本地域の エネルギー供給拠点



福島県の沿岸部には多くの火力発電所が立地しており、東北地方や首都圏への電力供給を担っています。小名浜港は、これらの火力発電所が使用する石炭の供給拠点港として活躍しています。小名浜港で取り扱われる貨物のうち、石炭は、全体の約6割を占めており、平成23年に東日本で唯一「国際バルク戦略港湾（石炭）」※に選定されたほか、平成25年には、全国初となる「特定貨物輸入



特集2 中学三年生、最後の夏

中体連



日本港湾協会定時総会が開催されました



日本港湾協会とは
1922年に設立され、全国の港湾関係者や自治体、企業、学識経験者などで構成。主に、港湾に関する調査研究などを目的とし、地域振興や経済基盤の強化を目指して活動。

日本港湾協会の第96回定時総会が5月24日、本市で開催されました。定時総会は、県内では初、東北地方では震災後初の開催。全国から港湾関連自治体の首長や港湾関係者、事業者等約千人が出席し、港湾の整備促進や振興、政策研究などの活動について協議がなされました。

また、港湾功労者に対する表彰も行われ、小名浜整備促進期成同盟会の正木好男参与が全国の受賞者172名を代表して、表彰状などを受け取るとともに、謝辞を述べました。



表彰状を受け取る正木参与 (左)

本市関係の港湾功労者

正木 好男 (小名浜整備促進期成同盟会 参与)
興津 照昭 (磐城通運株式会社 代表取締役会長)
小名浜まちづくり市民会議
小名浜清港会
國谷 潤 (国土交通省東北地方整備局小名浜港湾事務所)

25日には「東日本震災からの復興」と題して、アクアマリンふくしまの安部義孝名誉館長、常磐興産株式会社の西澤順一代表取締役社長による講演が開催されたほか、小名浜港などの視察会が行われました。

本総会が本市で開催されたことで、小名浜港が東日本震災から力強く復興した姿をはじめ、観光・文化など多くの魅力を全国の港湾関係者に広く知ってもらう機会となりました。

小名浜港が動く！～新たな産業・若者雇用へ～

小名浜港は、エネルギーの歴史とともに発展してきました。昨年は、国際バルクターミナルの本格供用も開始。市内ではその石炭を用い、世界最先端の石炭ガス化複合発電 (IGCC) もなされ、二酸化炭素排出量の抑制も進んでいます。同時に、国のカーボンニュートラルレポートを検討する港にも選ばれ、物流や荷役の脱炭素化に向けた取り組みも加速しています。

そんな中、本年4月に、福島国際研究教育機構 (エフレイ) が創設されました。今後、同機構の国内外の研究者と地元港湾事業者との連携で、新エネルギーへの挑戦も期待できます。これにより若者の首都圏などへの流出を止め、市内へ留める新たな産業と雇用創出も期待できます。

こうした最先端の小名浜港を舞台に、去る5月24日に日本最大級の港湾大会・日本港湾協会定時総会が開催され、全国から約千人が本市を訪れました。新たなビジネスチャンスが生まれるなど、小名浜港が大きく動き始めています！





中学三年生 中体連の軌跡

～躍動と輝きの一瞬～

「15,567枚」

この数字は、広報いわき取材班が本中体連の取材において、カメラのシャッターを切った総数です。限られた紙面の中でお伝えできる写真はほんの一部ですが、取材を通してたくさんの物語に出会いました。その物語は、各学校、各競技、そして全出場者の数だけ存在し、シャッターの数よりもはるかに多いはずです。

新型コロナウイルスの感染拡大によって長い期間、たくさんの制約の中で励んできた部活動。

多くの葛藤や不安を抱えながらも家族や指導者に支えられ、そして仲間たちと支え合いながら、たどり着いた中体連の舞台。

本年度の中体連からほとんどの競技が人数制限なしの観戦、声出しの応援なども可能となり、どの競技会場も沸き上がる歓声に包まれていました。

ようやく戻った通常の中体連。その舞台には真剣なまなざし、はじける笑顔、そして、たくさんの涙が溢れていました。

中学三年生はもちろん、共に戦った一・二年生、各顧問の先生、そしてこれまで本当に長い期間、部活動を支えた全ての保護者の皆さまへ。

「感動をありがとうございました」



海水浴場オープン

- 日 7/15(土)～8/15(火)
 - 時 9時～16時
 - 所 勿来海水浴場、薄磯海水浴場、四倉海水浴場、久之浜・波立海水浴場
 - 問 観光振興課 ☎22-7480
- ※7/15(土)10時から各海水浴場で海開き式を開催
(メイン会場は四倉海水浴場)

第36回四倉ねぶたといわきおどりの夕べ (いわきおどり四倉大会)

- 日 いわきおどり 7/29(土)
ねぶた展示 8/11(金)～15(火)
- 時 いわきおどり 18時～、ねぶた展示は9時～18時
- 所 海浜ふれあい広場 (道の駅よつくら港敷地内)
- 問 四倉夏まつり実行委員会 ☎32-2900

おなはま海遊祭

- 日 7/29(土)～30(日)
- 時 10時～16時
- 所 アクアマリンパーク周辺
および海城
- 問 いわき花火大会実行委員会 ☎53-5677

金魚つかみ大会

- 日 8/3(木)
- 時 18時～20時
- 所 湯本駅前ブロンズ通り特設プール
- 問 いわき湯本温泉観光協会 ☎42-4322

やっぺおどり大会

- 日 8/4(金)
- 時 19時～21時
- 所 成田山下～一番町通り
- 問 いわき湯本温泉観光協会 ☎42-4322

いわきおどり小名浜大会

- 日 8/4(金)
- 時 17時～21時
- 所 鹿島街道 (小名浜支所交差点～本町通り交差点)
- 問 いわき花火大会実行委員会 ☎53-5677

夏の企画展

古代エジプト3000年の歴史がよみがえる
古代エジプト美術館展
日 ～8/20(日)
所 市立美術館 ☎25-1111

最新！いわきの古生物！
日 7/8(土)～8/31(木)
所 アンモナイトセンター ☎82-4561

宮西達也Newワンダーランド展
日 7/15(土)～9/24(日)
所 草野心平記念文学館 ☎83-0005

いわきの古代を探る
古代の文字・墨書と線刻-
日 7/22(土)～11/19(日)
所 考古資料館 ☎43-0391

愛谷江筋と流域の歴史
日 8/5(土)～12/17(日)
所 暮らしの伝承郷 ☎29-2230

日 とき 時 時間 所 ところ 問 お問い合わせ

詳しくは、「いわき市観光サイト」をご確認ください⇒



第68回いわき花火大会

- 日 8/5(土)
- 時 19時～21時
- 所 アクアマリンパーク
- 問 いわき花火大会実行委員会 ☎53-5677

第42回いわきおどり

- 日 8/8(火)
- 時 16時40分～20時25分
- 所 いわき駅前大通り
- 問 いわきおどり実行委員会 ☎44-6545

いわき四倉花火大会

- 日 8/16(水)
- 時 19時～19時45分
- 所 四倉海岸
- 問 いわき四倉花火大会実行委員会、四倉地区区長会

なこそ夏まつり 第27回なこそ鮫川花火大会

- 日 8/19(土)
- 時 19時～20時
- 所 鮫川河川敷
- 問 なこそ夏まつり実行委員会 ☎63-6521

いわき七夕まつり

- 日 8/6(日)～8(火)
- 時 10時～21時
- 所 平商店街
- 問 いわき七夕まつり実行委員会 ☎25-9151

第69回いわき回転やぐら盆踊り大会

- 日 8/13(日)～15(火)
- 時 ①13日(前夜祭)=13時～21時、
②14日・15日(本祭)=17時30分～21時
- 所 内郷駅前広場
- 問 いわき回転やぐら盆踊り実行委員会 ☎26-1256

いわき湯本温泉大仮装盆踊り&花火大会

- 日 8/17(木)
- 時 19時～21時
- 所 表町温泉通り (さはこの湯公衆浴場前)
- 問 いわき湯本温泉観光協会 ☎42-4322

第105回夏井川流灯花火大会

- 日 8/20(日)
- 時 18時～20時30分
(流灯は18時40分～、花火は20時～)
- 所 平神橋下左右岸・夏井川河川敷
- 問 夏井川流灯花火大会実行委員会 ☎090-4554-6123

※なるべく公共交通機関を利用してご来場ください。また、荒天などにより、中止・変更となる場合があります。

夏休みの園舎を開放します

お問い合わせ
こども支援課 ☎22-7458



夏休みに合わせて、市立幼稚園の園舎（保育室1室）と園庭を開放します。



利用する際のお願い

- ・必ず保護者が付き添って遊ぶこと
- ・受け付け名簿への記入
- ・貸し出した室内遊具や砂場道具などの後片付け
- ・手指の消毒、上履き持参など
- ※駐車場については市ホームページをご覧ください。

時間

9時30分～11時

※日程が変更または中止となる場合があります。必ず事前に各幼稚園へお問い合わせください。

地区	幼稚園	電話	とき（7月）
平	すずかけ幼稚園	25-6322	24日(月)～26日(水)
小名浜	西小名浜幼稚園	54-2210	25日(火)～27日(木)
	玉川幼稚園	58-4516	25日(火)・26日(水)
勿来	江名幼稚園	55-7041	26日(水)・27日(木)・31日(月)
	汐見が丘幼稚園	63-9827	25日(火)・26日(水)
常磐	磐崎幼稚園	42-2848	24日(月)～26日(水)
	藤原幼稚園	44-4255	25日(火)～27日(木)
内郷	高坂幼稚園	26-0204	24日(月)～26日(水)
	宮幼稚園	26-1917	25日(火)～27日(木)
四倉	四倉第一幼稚園	32-6620	25日(火)～27日(木)
	四倉第二幼稚園	32-2403	25日(火)～27日(木)

熱中症に注意

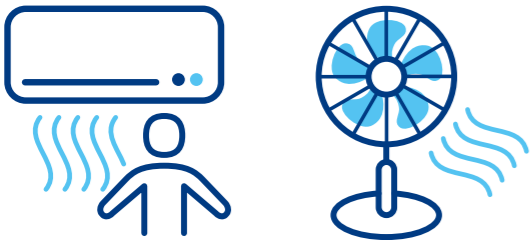
お問い合わせ
保健所 地域保健課 ☎27-8594



暑さへの注意を呼び掛ける熱中症警戒アラートや、節電しながら夏を快適に過ごすクールシェアも上手に活用しましょう。



POINT 01 暑さを避ける



室内では扇風機やエアコンを活用しましょう。

POINT 02 こまめな水分補給



喉の渴きを感じる前に、補給しましょう。

行かない！書かない！待たない！

7/18(火)～

オンライン申請始まる

本年7月18日(火)から、市役所に行かなくても、24時間365日いつでもどこでもスマートフォンとマイナンバーカードを利用して、住民票などの各種証明書の申請ができます。

この機会にマイナンバーカードを取得しよう！
○マイナンバーの取得に関するお問い合わせ
市民課マイナンバーカード交付グループ
☎22-7026



○お問い合わせ
情報政策課情報化推進係
☎22-1172



▲詳しくはこちら



必要なもの

01

スマートフォン



マイナンバーカードの読み取りに対応したスマートフォンが必要です。

02

マイナンバーカード



マイナンバーカードに格納された署名用電子証明書にて電子署名を行いますので、マイナンバーカードと署名用電子証明書の暗証番号(英数字6～16文字)が必要です。

03

クレジットカード



証明書の発行などで発生する手数料や郵送料の支払いを行うためのクレジットカードが必要です。
<対応ブランド>
VISA / Mastercard / JCB / AMERICAN EXPRESS / Diners Club

04

クロスアイディー xIDアプリ



スマートフォンでマイナンバーカードを読み取り、本人確認と公的個人認証を行うため、xIDアプリのインストールが必要です。

ダウンロードはこちらから▶



[iOS用]



[Android用]

対象の証明書など

住民票の写し/戸籍謄本・抄本/戸籍の附票の写し/身分証明書/独身証明書/印鑑登録証明書/所得額課税額証明書/非課税証明書/納税証明書(税目別証明書)/軽自動車税納税証明書(継続検査用)/評価証明書(資産証明)/課税額証明書(公課証明)/名寄せの写し

※マイナンバーカードを持つ本人の証明書のみ取得できません。

※「戸籍謄本・抄本/戸籍の附票の写し」は、市内に本籍のある方のみ取得できます。

注意事項

- 本人確認ができるスマートフォンが必要です。(パソコンだけでは申請できません)
- 支払い金額は内容確認後に変更となる場合があります。
- 領収証の発行はできません。
- 市からのメールが受信できるように事前設定をお願いします。
- 別途郵送料がかかります。
- 窓口での申請受け付けは継続です。
- 申請から各種証明書がお手元に届くまで一定期間要します。
- 証明書などの送付先は、現在住民登録されている住所に限りません。

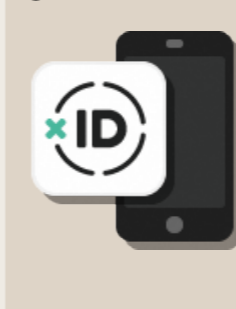
申請の流れ

1



市ホームページから電子申請システムへアクセス

2



「xIDアプリ」を利用して本人確認(xID認証)を実施

3



入力フォームへ申請内容を入力して、確定前金額を確認後、送信

4



「xIDアプリ」を利用してマイナンバーを使った公的個人認証を実施

5



送られてくるメールから確定金額を確認し、クレジットカードで支払い。後日、各証明書を郵送で住民票の登録住所にお届け

「市長と地域ふれあいトーク」を実施

お問い合わせ

広報広聴課 ☎22-7438



▲勿来地区行政嘱託員（区長）連合会の役員の方々と市長

5月19日、市長は勿来地区行政嘱託員（区長）連合会の役員の方々と勿来の各地域（植田・錦・勿来・川部・山田）における活動内容や植田ふれあい広場、関田ふれあい隊による高齢者の生活支援、中山間地域の人口減少などについて意見交換を行いました。

また、山田奴等の伝統文化の継承や、安寿と厨子王祭り等への若い世代の参加など、地域活動の担い手不足の解決に向けて話し合いました。

いわきヒューマンカレッジの学生を募集

お問い合わせ

生涯学習プラザ ☎37-8888



いわきヒューマンカレッジ（市民大学）は、市民の皆さんの高度で専門的な学習ニーズに応えるために開学した市民のための大学です。本年度は、次の4学部を開講します。（9月～11月、各学部とも全7回開催）

<p>健康増進学部 会場 医療創生大学</p> <p>運動の習慣化 食生活と健康寿命 社会参加と健康 など</p>	<p>地域経済学部 会場 東日本国際大学</p> <p>地域経済の現状 AIとの共生 中山間地域活性化 など</p>	<p>SDGs探究学部 会場 福島高専</p> <p>江戸の暮らし 再生可能エネルギー ロボコン教育 など</p>	<p>いわき学部 会場 生涯学習プラザ</p> <p>いわき出土の道具 湯本温泉史 まちの記憶 など</p>
--	---	--	---

- 対象** 市内居住者または市内に通勤・通学している高校生以上の方のうち、原則として全日程を受講できる方（県民カレッジ連携枠として市外居住者は各部5人以内で受け付け）
- 定員** 各学部50人程度
- 申込期限** 7月31日(月)必着（応募多数時抽選）
- 講座内容や申し込み方法等詳しくは、各公民館・支所などに備え付けの申込書をご覧になるか、生涯学習プラザのホームページをご覧ください。

市営墓園の使用者を募集

お問い合わせ

生活安全課 ☎22-7446



種別	募集数	使用料	管理料（年額）	
南白土墓園	納骨堂型合葬墓地（納骨堂利用あり）	75体	90,000円	—
	納骨堂型合葬墓地（納骨堂利用なし）	120体	45,000円	—
	樹木葬型合葬墓地	90体	120,000円	—
	規格墳墓	30区画	230,000円	2,640円
	自由墳墓	5区画	610,000円	5,280円
東田墓園	納骨堂型合葬墓地（納骨堂利用あり）	25体	90,000円	—
	納骨堂型合葬墓地（納骨堂利用なし）	40体	45,000円	—
	樹木葬型合葬墓地	30体	120,000円	—
第2種規格墳墓	10区画	190,000円	1,320円	

- 申込方法** 同課、各支所・市民サービスセンターに備え付けの申込書に必要事項を記入し、同課、各支所へ持参提出または簡易書留で、〒970-8686 生活安全課へ（市ホームページからも申請可能）
- 申込期限** 8月18日(金)消印有効（応募多数時抽選）
- 対象や申し込み要件など詳しくは、同課、各支所・市民サービスセンターに備え付けの募集案内または市ホームページをご覧ください。

写真が語る「いわき」の歴史

築港に尽力した小野晋平

小名浜港は日本鉄道警城線（現・常磐線）が開通した後、一時衰退したのですが、大正時代に入ると、鉄道運賃が値上がりして船賃との差がなくなり、また、船舶の大型化により安定輸送が確保できるようになって、海送は陸送に対抗できるようになっていきます。小名浜では内務省の「重要港湾の選定、施設の方針」に向けた運動を展開し、明治44（1911）年に「小名浜築港期成同盟会」が結成されて以降、大正時代後期からは県議会議員の小野晋平などの政財界が湯本・小名浜の鉄道敷設を目指す警城炭礦株と連携して港湾整備の働きかけを行いました。

この運動が功を奏し、小名浜港は昭和2（1927）年、第二種重要港湾の指定を受け、国の直轄事業として、昭和4（1929）年度からの事業開始が決まりました。

しかし、内閣が入れ替わり、予算は大幅削減。この措置に危機感を抱いた小名浜町の関係者・市民は、県知事から本省への陳情を示唆され、町民大会でその報告をしたところ、予算権を持つ内務省への直接陳情を行うことになりました。



小野晋平が責任者となった陳情代表団217人は分散して上京。昭和4年7月、代々木ヶ原に、白たすきに白鉢巻の姿で集結しました。途中、警視庁警察特攻隊に見とがめられ、一触即発の場面もありましたが、内務大臣などに直接陳情することができました。結果として修築予算は若干の減額にとどまり、復活。修築工事は昭和4年度から支障なく進められ、昭和13（1938）年度に3千ト岸壁が完成しました。

小名浜港の整備を巡る運動は、官民を挙げての、文字どおり地域ぐるみの運動として名を残しています。



小名浜の発展に尽力した小野晋平の像（小名浜字栄町）・小名浜みなと学 [令和4（2022）年10月 いわきジャーナル撮影]

介護保険の利用者負担を軽減

介護保険課介護保険係 ☎22-1193

■介護保険施設入所者などの食費・居住費

介護保険施設に入所またはショートステイを利用した場合、食費や居住費の負担が軽減されます。

対象 市民税非課税世帯に属する方（世帯を別に行っている配偶者が市民税課税者の場合や、預貯金などの額が単身で500万円～1,000万円、夫婦で1,500万円～2,000万円を超える場合を除く）

■社会福祉法人による利用者負担額

社会福祉法人による介護保険サービスを利用した場合、介護費・食費・居住費の負担が軽減されます。

対象 市民税非課税世帯に属する方で、年間収入が単身世帯で150万円以下などの要件全てに該当する方

■案内（共通）

軽減を受けるには、認定証の提示が必要ですので、各地区保健福祉センターで申請してください。すでにお持ちの方は、7月31日(月)で有効期限を迎えますので、8月31日(木)までに更新手続きをしてください。

市木づかい住宅ポイント事業

林務課林業振興係 ☎22-1181

市産木材を使用し、住宅を新築などした方に、本市産の農林水産物などの商品と交換可能なポイントを交付します。

対象 主要構造材などに市産木材を一定量使用した住宅を、新築や増・改築または購入した方（併用住宅の場合、住宅部分のみ対象）

募集件数 50件（先着順）

内容 1世帯（1棟）1回限りで20万ポイント（1ポイントは1円相当）

申込方法 同課に備え付けの申請書（市ホームページからも入手可）に必要事項を記入し、必要書類を添えて、〒970-8686 林務課へ（直接持参可）

申込期間 7月3日(月)～来年2月29日(木)必着

いわき献血 夏の陣を開催

保健所総務課医事薬事係 ☎27-8590

7月23日(日)の「いわき市民献血の日」に合わせて、街頭献血キャンペーン「いわき献血 夏の陣」を開催します。

輸血に必要な血液は長期間の保存ができません。十分な血液を確保するためには、継続的な献血が不可欠ですので、協力をお願いします。

場所 ①イオンいわき店 ②いわきニュータウンセンタービル

時間 ①=9時30分～16時30分 ②=10時～11時30分、13時～17時
※②の会場では400ml献血のみ受け付け。



株式会社マルトと連携した宅配サービス「おつかいMaaS実証事業」の配達エリアを拡大

スマート社会推進課 ☎22-7473

高齢化や人口減少による商店の撤退などにより身近な場所で買い物ができなくなる買い物弱者の方々を支援するため、地域活性化包括連携協定を締結する株式会社マルトと連携して、令和3年度から宅配サービス「おつかいMaaS実証事業」を実施してきました。

7月6日(木)より、対象エリアを山間部や沿岸部、高齢化率の高い住宅地などに拡大します。

対象拡大エリア ①配達日が当面毎週木曜日＝田人町 ②配達日が毎週月～土曜日＝平（〒970-8026の地区）、平上大越、平下大越、平藤間、平菅波、平山崎、平荒田目、平上山口、平下山口、平上高久、平下高久、平鶴ヶ井、平神谷作、平沼ノ内、平沼ノ内諏訪原、平薄磯、平豊間、内郷小島町、若葉台

※配達エリア、利用方法、配達料金など詳しくは、市ホームページをご覧ください。



案内

限度額適用認定証の更新を忘れずに

国保年金課調査給付係 ☎22-7456

高齢者医療係 ☎22-7466

医療機関で限度額適用認定証を提示すると、窓口で支払う医療費の自己負担が限度額まで軽減されます。認定証をすでにお持ちの方は、7月31日(月)で有効期限を迎えます。引き続き認定証が必要な方は、8月1日(火)から受け付けますので、更新手続きをしてください。

なお、現在、後期高齢者医療保険被保険者で認定証の交付を受けている方が、引き続き該当する場合は申請は不要ですが、長期該当の申請が必要となる方へは申請書を送付しますので、更新手続きをしてください。

対象 ①70歳未満の国民健康保険被保険者 ②70歳～74歳の国民健康保険被保険者・後期高齢者医療保険被保険者のうち、市民税非課税世帯または課税所得が145万円以上690万円未満の方

申込方法 被保険者証、交付済みの方は認定証、市民税非課税世帯で過去1年間に入院が90日を超える方は、入院期間を証明する書類を持参し、同課、各支所・市民サービスセンターで
※詳しくは、同課へお問い合わせください。

令和5年度国民年金保険料の免除申請を受け付け

国保年金課国民年金係 ☎22-7464

対象 前年の所得が一定基準以下の方、失業した方など

承認期間 本年7月分～来年6月分

申込方法 基礎年金番号通知書か年金手帳またはマイナンバーが確認できる書類、失業などの場合は、雇用保険受給資格者証の写しなどを持参し、窓口で

※承認期間に対する年金の給付については、該当する免除の区分によって減額となります。
※継続申請が認められていない方は毎年度、窓口での申請が必要です。

お知らせ

「案内」「募集」など暮らしに役立つ情報をお届けします。

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)

※アプリ「FM聴 for FMいわき」[Listen Radio]からも聴くことができます。

ラジオ福島 (1431KHz・90.2MHz)

市政情報番組 毎週土曜日 8:20～

市政だより

福島放送 7月8日(土) 9:55～

8月12日(土) 9:55～

福島中央テレビ 7月15日(土) 9:25～

福島テレビ 7月16日(日) 13:55～

テレビユー福島 7月22日(土) 9:25～

※放映日時は変更となる場合があります。

今月の納期（納期限7月31日(月)）

固定資産税・都市計画税 第2期

国民健康保険税 第1期

介護保険料（第1号被保険者）第1期

いわき市の人口と面積	人口	322,435人 (- 207)
	男	158,291人 (- 101)
	女	164,144人 (- 106)
	世帯数	141,464世帯 (+ 28)
	面積	1,232.51km ²
		令和5年6月1日現在 / (前月比)

募集

パソコン講座の受講者など

コンピュータ・カレッジ ☎56-0711

FAX56-0751 info@iwaki-cc.ac.jp

■パソコン講座の受講者

日時 ①高校生プログラミング＝7月29日(土) ②
親子プログラミング＝7月30日(日) ①＝9時～正
午 ②＝9時～16時

定員 ①＝20人 ②＝12組 (いずれも応募多数時
抽選)

申込期限 ①＝7月24日(月) ②＝7月18日(火)

■1・2年生限定オープンキャンパス

日時 8月2日(水) 9時～正午

内容 入試説明・施設見学・体験学習

■ガールズオープンキャンパス

日時 8月19日(土) 9時～正午

申込期限 8月2日(水)

※友人と参加の場合は特典があります。

■来年度学生(AO入試)

試験日 9月11日(月)

申込期間 8月17日(木)～9月1日(金)

■案内(共通)

申込方法 電話☎で

下水道いろいろコンクールの作品

生活排水対策室経営企画課経営企画係

☎22-7583

日本下水道協会では、9月10日の下水道の日に
ちなみ、下水道いろいろコンクールの作品を募集
します。

内容 ①絵画・ポスター、作文、書道、新聞(学
校・学級・学習) ②標語

対象 ①＝小・中学生 ②＝どなたでも可

申込方法 応募票に必要事項を記入し、作品の裏
面に貼り付けて、〒970-8686 生活排水対策室
経営企画課へ(直接持参可)

※小・中学生は、学校へ提出してください。

申込期限 9月29日(金)必着

し尿収集料金を改定

いわき市環境整備事業協同組合 ☎27-8801

7月1日(土)より、し尿収集料金が次のとおり変
更となります。

項目	単位	料金(税込)
人頭制基本料金	世帯/月	300円
人頭制料金	1人/月	700円
特殊便槽加算額	1槽/月	700円
従量制料金	144ℓまで	2,240円
加算額	18ℓ増すごとに	280円
仮設トイレ	基本料金	3,190円

※し尿くみ取りなど詳しくは、同組合へお問い合
わせください。

市長の資産などを公開

情報公開センター ☎22-7436

「政治倫理の確立のためのいわき市長の資産等
の公開に関する条例」の規定に基づき、市長の資
産等変更報告書、所得等報告書、関連会社等報告
書を公開します。

日時 7月3日(月)～

場所 情報公開センター(市役所本庁舎1階)

「O157」に注意を

保健所感染症対策課感染症対策グループ

☎27-8606

気温が高い夏場になると、腸管出血性大腸菌
「O157」感染症の危険が高まります。症状は、
潜伏期間(2～9日)が過ぎると激しい腹痛、下
痢、血便などが出始めます。

菌に汚染された飲食物を摂取することや、感染
者の糞便に含まれる菌が、人の手を介して直接ま
たは間接的に口に入ることによって感染します。

原因となる菌は、75℃で1分間以上加熱するこ
とで死滅します。食肉を生そのまま食べることや、
加熱の不十分な食肉の摂取を控え、野菜は湯がく
ことや、流水で洗うことが予防につながります。
また、十分な手洗いも有効です。食品の取り扱い
や調理方法に注意し、予防を心掛けましょう。

介護保険料を減免

介護保険課介護保険係 ☎22-7616

第1号被保険者のうち、一定の基準を満たし、
納付が困難と認められる場合は、申請により減免
しますので、同課へ相談してください。

対象 介護保険料が第1段階から第5段階の方で、
その方の属する世帯が、生活保護法に定める要保
護者と同程度に困窮している方など

申込方法 世帯全員の給与支払い(見込み)証明
書、年金振込通知書、預貯金通帳の写しなどを持
参し窓口で

空き家の改修費を補助

住まい政策課空き家対策係 ☎22-7593

空き家を地域コミュニティの再生などのために
「公益的施設等」へ改修する際の工事費用の一部
を補助します。

日時 月～金曜日(祝日を除く) 8時30分～17時

対象 来年度に空き家の改修を予定している方

補助額 補助対象経費の3分の2(上限500万
円)

申込方法 同課へ電話か窓口で

申込期限 9月29日(金)

※詳しくは、同課へお問い合わせください。

思い出の品(津波遺留品)を展示・返還

いわき震災伝承みらい館 ☎38-4894

東日本大震災に伴う津波により、市内沿岸部の
住宅等から流失し、拾得された写真やランドセル
などの「思い出の品」を、本来の持ち主の方にお
返しするため展示します。

日時 8月11日(金)～17日(土) 10時～17時

場所 鹿島公民館

※運転免許証など
本人確認書類を
お持ちください。



令和4年度環境等測定結果を公表

環境企画課環境保全係 ☎22-7441

昨年度における市内の大気や水質など、環境状
況に関する測定結果は次のとおりです。

■空気の汚れ(大気)

市内12カ所の測定局で24時間測定し、光化学オ
キシダントについては、測定局で環境基準を超え
た日がありましたが、全体および年間ではおおむ
ね良好でした。

■水の汚れ(河川)

市内17河川の28地点で測定し、河川の水質汚濁
の代表的指標であるBOD(生物化学的酸素要求
量)については、環境基準が設定されている10水
域の全てで環境基準を下回りました。また、重金
属などの有害物質については、7河川8地点の全
てで環境基準を下回りました。

■ダイオキシン類

市内延べ25地点で大気や水質
などを測定し、全ての地点で環
境基準を下回りました。

詳しい測定結果はこちら▶



土のう袋を配布

河川課整備係 ☎22-1175

本格的な大雨や台風シーズンを迎えるにあたり、
希望する方に土のう袋を配布します。

日時 11月30日(土)までの月～金曜日(祝日を除
く) 8時30分～17時15分/場所 同課、各支所

対象 市内居住者/内容 1世帯当たり20袋まで
※土のうは各自で作成してください。なお、土の
う袋に入れる土砂は、夏井川河川防災ステー
ション(11月30日(土)まで毎日一般開放)で入手
できます。



▲詳しくは
こちら

令和5年度自立支援協議会（障がい当事者部会）の委員など

障がい福祉課支援係 ☎22-7485 FAX22-3183
shogaifukushi@city.iwaki.lg.jp

令和5年度自立支援協議会（障がい当事者部会）の委員

本市の相談支援業務の在り方について、より質の高い相談支援体制を確保することおよび障がい種別を超えての障がい当事者間の交流を深めることを目的に、自立支援協議会（当事者部会）を設置し、その中で障がいを持つ当事者の声を聴くために、当事者部会の委員として活動される方を募集します。

日時 8月下旬から1～2カ月に1度開催し、1回当たり2時間程度を予定

対象 次の要件全てを満たす方

- ①高校生を除く18歳以上で、本市に居住または勤務し、開催される全ての部会に参加できる方
- ②身体障害者手帳または療育手帳、精神障害者保健福祉手帳を持つ方、発達障がいの指定を受けた方、国の定める難病の方
- ③本市の障がい福祉をより良くしたいという熱意のある方

定員 12人（応募多数時書類選考）

任期 3年（再任可）

申込方法 同課に備え付けの申込書（市ホームページからも入手可）に必要事項を記入の上、〒970-8686 障がい福祉課へ（直接持参・FAX可）

申込期限 7月21日（金）必着

要約筆記養成講習会の受講者

日時 9月2日～来年1月27日の土曜日（全21回、12月30日を除く） 10時～15時

場所 サン・アビリティーズ

対象 高校生を除く18歳以上で、市内に居住または通勤し、全日程を受講できる方

内容 ノートテイクやパソコン要約筆記など情報伝達

の基本となる要約筆記の技術習得、聞こえのしくみや福祉制度など活動の基礎となる知識習得など

定員 10人（応募多数時書類選考）

申込方法 同課、各支所・地区保健福祉センター・市民サービスセンターに備え付けの申込書（市ホームページからも入手可）に必要事項を記入し、〒970-8686 障がい福祉課へ（直接持参・FAX可）／ 申込期限 8月4日（金）必着



フラワーセンター 各種教室の受講者

フラワーセンター ☎22-5667

日時 ①木の実・ブツナッツフラワーアレンジメント＝8月5日（土） ②さるぼぼ作り＝8月5日（土） ③陶芸「面シーサー・ペア」＝8月5日（土）

④可愛いサマーリースを作ろう＝8月6日（日） ⑤季節のフラワーアレンジメント＝8月6日（日） ⑥押し花はがき作り＝



8月7日（月） ⑦秋バラの手入れの仕方を学ぼう＝8月20日（日） ⑧親子でガラスを使ったフォトフレーム作り＝8月20日（日） ⑨はじめての「ちぎり絵」＝8月26日（土） ①②④⑤⑧⑨＝10時～正午 ③⑥＝13時30分～15時30分 ⑦＝9時30分～正午 ※⑦は雨天決行

定員 ①⑤⑥⑨＝10人程度 ②＝6人程度 ③④＝15人程度 ⑦＝30人程度 ⑧＝6組程度（いずれも先着順）／ 料金 ①②＝2千円 ③＝1,800円 ④＝3千円 ⑤＝2,500円 ⑥＝1,500円 ⑦＝500円 ⑧＝2千円（2人1組） ⑨＝1,200円

申込方法 7月15日（土）9時から電話か窓口で

自衛官

自衛隊いわき地域事務所 ☎25-8932

試験日 ①一般曹候補生＝9月15日（金）～24日（日）のいずれか1日 ②航空学生＝9月18日（月） ③自衛官候補生＝受け付け時にお知らせ

対象 ①③＝18歳以上33歳未満の方 ②＝高校卒業または卒業見込みで、来年4月1日現在18歳以上で、航空要員は21歳未満、海上要員は23歳未満の方

申込期限 ①＝9月5日（火） ②＝9月7日（木） ③＝年間を通じて受け付け

中学生・高校生の税に親しむキャッチフレーズ

税務課税制係 ☎22-7422
zeimu@city.iwaki.lg.jp

対象 本市に住民登録がある、中学・高校生（市外から通学している方も可）

申込方法 ハガキに住所・氏名・フリガナ・学校名・学年・電話番号と未発表のキャッチフレーズ（ふりがな・1人1点）を記入し、〒970-8686 税務課へ（FAX可）

申込期間 7月3日（月）～8月31日（木）必着

男女共同参画に関する川柳・写真

男女共同・多文化共生センター ☎41-9201
danjo-kc@city.iwaki.lg.jp

未発表でオリジナルの、男女共同参画に関する川柳や写真を募集します。

内容 ①川柳＝1人3点まで ②写真＝1人または1団体・事業所につき1点

対象 市内に在住または在勤・在学する小学生以上の方（②は市内に活動拠点を有するサークルなどの団体や事業所も可）

申込方法 同センター、各支所などに備え付けの応募用紙（市ホームページからも入手可）に必要事項を記入し、②はカラーの写真を添えて、〒970-8026 平字堂根町1-4 男女共同・多文化共生センターへ（直接持参・FAX・①はFAX可）

申込期間 7月3日（月）～9月8日（金）必着

親子左官工作教室の参加者

いわき共同高等職業訓練校 ☎36-2631

日時 8月6日（日） 10時～正午

場所 共同職業訓練センター

内容 置物の色付けや光る泥団子の製作

定員 親子10組（応募多数時抽選）

料金 千円

申込方法 7月28日（金）までに同校へ電話で

リサイクル教室の参加者

クリンピーの家 ☎56-3651

日時 ①夏休み親子リサイクル木工教室＝8月4日（金） ②夏休み親子リサイクル工作教室＝8月9日（水） ③布ぞうりづくり教室＝8月18日（金） ④人工シーグラスで雑貨づくり教室＝8月23日（水） ⑤ペーパーストローでヒンメリづくり教室＝8月29日（火） ①＝9時～11時30分 ②⑤＝9時30分～11時30分 ③＝9時30分～14時30分 ④＝9時～正午／ 定員 ①②＝5組10人（小学3年生以上） ③＝8人 ④＝6人 ⑤＝16人（いずれも応募多数時抽選）

料金 ①②④＝無料 ③＝600円 ⑤＝500円

申込方法 往復ハガキの往信欄に教室名・住所・フリガナ・氏名・年齢・電話番号を記入し、返信欄に自分の宛先を明記して、〒972-8337 渡辺町中釜戸字大石沢24-1 クリンピーの家へ

申込期限 7月20日（木）必着



医療センターのボランティアスタッフ

医療センター総務課総務係 ☎26-6791

対象 心身ともに健康で、月2回以上、平日3時間程度活動できる方

内容 玄関ホールでの患者の見守りや再来受付機の操作補助、患者図書室の受け付けなど

申込方法 同課へ電話で

※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

生涯学習プラザ ☎37-8888
info@isgp.jp

日時 ①楽しく！美BODY＝8月18日（金）、9月1日～22日の金曜日（全5回） ②カラフルな石鹸を作ろう！＝8月19日（土） ③いわきの文化総合講座＝8月23日（水） ④パソコンでいろいろ作ってみよう！＝8月27日（日） ①＝19時30分～21時30分 ②＝10時～正午 ③＝18時30分～20時30分 ④＝10時～12時30分

対象 ①③＝18歳以上の方 ②＝小中学生と保護者 ④＝未就学児～小学生と保護者

定員 ①＝15人 ②④＝10組 ③＝30人

料金 無料（②は別途教材費）

申込方法 ハガキに講座名・住所・フリガナ・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・FAX可）申込フォーム可）

申込期限 7月20日（木）消印有効

料理教室の参加者

中央卸売市場協会 ☎29-6145

日時 ①秋刀魚ポーポー焼き&さんまの棒ずし＝9月26日（火） ②なすのケチャップチーズ煮&ホイコーロ＝11月14日（火） ③簡単鯛めし・アヒージョ・甘酢あんかけ＝来年2月27日（火） 13時～15時

場所 中央卸売市場研修室

定員 1回あたり18人（先着順）

料金 1回あたり1,500円

申込方法 7月20日（木）～8月4日（金）の月・木・金曜日の9時から15時までに、参加費を添えて同協会へ



■ひきこもり当事者会「いっぽ」

こころの不調などを理由に、社会とのつながりが希薄になった方が気軽に過ごせる居場所を提供します。

- 日時 7月26日(水) 10時～11時30分
- 場所 総合保健福祉センター
- 対象 市内在住の16歳以上の方で、半年以上ひきこもりの状態が続いている方
- 申込方法 開催日の3日前までに同課へ電話か窓口で

■ウイルス性肝炎の相談

保健所感染症対策課感染症対策グループ ☎27-8606

国内最大級の感染症といわれるB型・C型肝炎ウイルスの感染者などは推計300万人を超えています。感染しても自覚症状がなく、気付かないうちに肝硬変や肝がんに移行します。悪化を防ぐ上で早期発見が重要ですので、心配な方は同課へ相談してください。

子育て

■ひとり親家庭等の医療費受給者証の更新手続き

保健福祉課保健福祉係 ☎22-7451

現在交付している医療費受給者証の有効期限は、10月31日(火)です。7月下旬から8月にかけて、更新のお知らせを郵送しますので、8月31日(木)までに手続きをしてください。

※前年分の所得の申告が必要な方で、未申告の方は、受給者証を更新できませんので、至急申告をしてください。

■親子ボウリング教室の参加者

スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎22-7553
FAX22-1285 spo@city.iwaki.lg.jp

- 日時 ①8月19日(土) ②8月26日(土) 10時～正午
- 場所 スポルト平(平字正月町61-3)
- 対象 小学3年生から中学3年生までの児童・生徒と保護者(1組3人以内)
- 料金 1人あたり500円
- 定員 30人(応募多数時抽選)
- 申込方法 教室名・希望日(①または②)・住所・氏名・年齢・電話番号・メールアドレスを記入し、〒970-8686 スポーツ振興課へ(FAX可) / 申込期間 7月3日(月)～24日(月)必着

相談

■ひきこもり家族教室「ひだまりの会」など

保健所地域保健課精神保健係 ☎27-8557
hokenjo-chiikihoken@city.iwaki.lg.jp

■ひきこもり家族教室「ひだまりの会」

- 日時 7月21日(金) 13時30分～15時
- 場所 総合保健福祉センター
- 対象 ひきこもりの悩みを抱えている家族
- 内容 参加者同士の交流、学習会、情報提供など
- 定員 20人程度
- 申込方法 開催日の1週間前までに同課へ電話か窓口で

■心の健康相談

- 日時 7月25日(火)、8月1日(火)・8日(火) 13時15分～16時30分
- 場所 総合保健福祉センター
- 申込方法 同課へ電話か窓口で

■中途視覚障がい者在宅生活訓練の受講者

障がい福祉課事業係 ☎22-7486

- 内容 歩行を含む日常生活動作や、音声パソコンの使い方、点字の学習など
- 対象 中途失明者など視覚障がいのある方
- 料金 無料(歩行訓練にかかる運賃、調理指導にかかる材料費などは別途)
- 申込方法 各地区保健福祉センターで
- 申込期限 来年1月31日(水)
- ※日程は、受講決定後、個別に調整します。

■シニアのスマートフォン教室(入門編)

いわき市シルバー人材センター ☎22-1722
FAX22-1752

- シルバー人材センターを知ってもらうために同教室を開催します。
- 日時 8月8日(火) 13時30分～16時
- 場所 いわき市シルバー人材センター会議室
- 対象 市内在住で60歳以上の方
- 定員 10人程度
- 申込方法 同センターに備え付けの申込書に必要事項を記入して窓口へ(郵送・FAX可)
- 申込期限 7月28日(金)

■市奨学資金奨学生

教育政策課総務係 ☎22-7540

- 対象 高校、中等教育学校(後期課程)、高専、大学、専修学校(高等課程または専門課程)に在学中または入学予定の方で、他の奨学資金を受けておらず、経済的理由から修学が困難で、市内に引き続き1年以上住所を有するか、または有していた方
- 申込方法 同課、各支所に備え付けの願書など(市ホームページからも入手可)に必要事項を記入し、必要書類を添えて、本人が同課へ持参提出
- 申込期間 7月3日(月)～8月31日(木)

■貸与額と定員

区分	貸与額	定員
高校・中等教育学校(後期課程)、専修学校(高等課程)生	20,000円	2人程度
高専生	29,000円	2人程度
大学、専修学校(専門課程)生	40,000円	8人程度

※詳しくは、同課へお問い合わせください。

■なりきり!裁判官・検察官・弁護士～模擬裁判体験会～の参加者

福島地方裁判所いわき支部庶務係 ☎22-1321
dc.fukushima.koho@wm.courts.jp

- 日時 7月28日(金) 13時～15時30分
- 場所 福島地方裁判所いわき支部
- 内容 模擬裁判を通じて、刑事裁判における裁判官・検察官・弁護士の役割などを知ることができ、裁判官に直接質問することもできます。
- 対象 小学4～6年生(保護者同伴)
- 定員 20組40人(先着順)
- 申込方法 同支部へ電話か窓口で
- 申込期間 7月18日(火)～25日(火)
- ※詳しくは、福島地方裁判所ホームページをご覧ください。



▲福島地裁ホームページ

■おうちでつながるつどいの場の参加者

地域包括ケア推進課事業推進係 ☎27-8575

- タブレット端末を利用して、新たな仲間づくりと、オンラインでのシルバーリハビリ体操や管理栄養士などの専門職による介護予防講話を実施します。
- 日時 9月19日～11月28日の火曜日(全11回)
- ①午前の部=9時30分～10時30分(初回のみ9時30分～11時30分) ②午後の部=14時～15時(初回のみ14時～16時)
- 場所 ①好間公民館 ②小名浜公民館(いずれも9月19日(火)、10月24日(火)、11月28日(火)のみ。それ以外は自宅)
- 内容 1人1台タブレット端末を貸与し、タブレット教室を開催するほか、自宅からオンラインを活用して体操や講話に参加
- 対象 市内在住の65歳以上で、全てのプログラムに参加できる方
- 定員 20人程度(午前・午後それぞれ10人程度、先着順)
- 申込方法 7月18日(火)から同課へ電話で
- ※詳しくは、同課へお問い合わせください。



公演チケット発売開始のお知らせ

アリオスチケットセンター ☎22-5800

公演名	とき	料金	予約開始
こどもの劇場2023『めにみえない みみにしたい』	9/2(土) ①11時30分～②15時～ 9/3(日) ①11時30分～	全席自由=1,500円(小学生は500円、中学生・高校生は1,000円) ※未就学児入場無料(要事前申込)	7/22(土) 10時～
森高千里 2023ツアー「今度はモアベターよ!」	9/16(土) 16時30分～	全席指定=9,900円 ※4歳以上有料。3歳以下保護者1人につき1人膝上鑑賞無料。 ただし、お席が必要な方は有料	7/22(土) 10時～
いわきアリオス開館15周年記念『エブリ・ブリリアント・シング～ありとあらゆるステキなこと～』	9/22(金) 19時～ 9/23(土) 14時～ 9/24(日) 14時～	自由席=5,000円(25歳以下は2,500円) ※未就学児入場不可	7/22(土) 10時～

▶購入方法 ①電話予約 ②インターネット予約 ③窓口販売(発売2日目から取り扱い)

休日当番医など (7月1日～8月15日)

地域医療課 ☎27-8572

休日 当番医 9時～17時

7月	2日(日)	山口医院	平作町	24-1811
	9日(日)	中村病院	小名浜大原	53-3141
		呉羽総合病院	錦町	63-2181
		さかもと内科胃腸科クリニック	常磐関船町	72-2022
	16日(日)	かしむら婦人科クリニック	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
	17日(月)	山口医院	平作町	24-1811
		石井脳神経外科・眼科病院	小名浜林城	58-3121
		こうじま慈愛病院	錦町	63-5141
		常磐病院	常磐上湯長谷町	81-5522
		草野老人内科	平泉崎	38-6780
		磐城中央病院	小名浜南富岡	53-3511
		ゆうクリニック	植田町	63-1611
		いわき草木台総合クリニック	草木台	28-1145
須田医院		小島町	27-6060	
23日(日)		かしま病院	鹿島町下蔵持	58-8010
30日(日)	榎田病院	植田町	63-3202	
	吉成内科	常磐上湯長谷町	42-2220	
	すみのやりウマチ整形外科医院	小名浜住吉	58-1154	
8月	6日(日)	こうじま慈愛病院	錦町	63-5141
	11日(金)	渡産産科婦人科	常磐関船町	42-4567
		山口医院	平作町	24-1811
		永井整形外科	小名浜西君ヶ塚町	54-7722
	13日(日)	呉羽総合病院	錦町	63-2181
		常磐腎泌尿器クリニック	常磐下船尾町	43-1200
		小名浜生協病院	小名浜岡小名	53-4374
		はたの眼科	常磐関船町	42-2040
		高坂脳外科クリニック	内郷宮町	85-0333
	15日(火)	大田皮フ科医院	四倉町西	32-2787
		こじま内科	遠野町	74-1500
		中村病院	小名浜大原	53-3141
	8月	こうじま慈愛病院	錦町	63-5141
		いわき湯本病院	常磐湯本町	42-3188
	須田医院	小島町	27-6060	
高坂脳外科クリニック	内郷宮町	85-0333		

※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。

日曜 小児専門当番医 9時～12時

7月	2日	おおはらこどもクリニック	東田町	63-0001
	9日	福田小児科医院	平下荒川	22-4272
	16日	やまざわこどもクリニック	郷ヶ丘	28-8686
	23日	こどもクリニックすずき	泉町	56-6336
8月	6日	森のこどもクリニック	植田町	38-7227

※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。

休日 診療協力医

【内科】
須田医院(小島町)
8時30分～12時 ☎27-6060

7月 9日、23日、30日
8月 11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

8月 15日

【皮膚科】
金生皮膚科医院(平三倉)
8時30分～12時 ☎22-2378

8月 11日

【泌尿器科】
常磐病院(常磐上湯長谷町)
9時～15時 ☎81-5522

7月 2日、9日、17日、23日、30日

8月 6日、11日、13～15日

【婦人科】
いわき婦人科(内郷綴町)
9時～12時 ☎27-2885

8月 15日

【眼科】
中央台たなか眼科(中央台高久)
9時～14時 ☎29-1722

7月 2日、9日、16日、23日、30日
8月 6日

西山眼科医院(四倉町西)
8時30分～12時 ☎32-3722

8月 11日

※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。

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、8月13日・14日・15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感染拡大防止のため、新型コロナウイルス感染症・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)

県子ども救急 ☎024-521-3790または
電話相談 #8000(プッシュ回線・携帯電話)
毎日 19時～翌朝8時

県救急電話 ☎024-524-3020または
相談 #7119(プッシュ回線・携帯電話)
毎日 24時間対応

●かかりつけ医を持ちまじょう

●「ハブ」医療はまじょう

●救急車は適正に利用しまじょう

市民の健康教室

提供・問い合わせ
(-社いわき市医師会 ☎38-4201)



アイフレイル

「加齢に伴い身体の様々な機能が低下することによって、健康障害に陥りやすい状態」をフレイルといい、近年よく耳にするようになりました。この身体と一緒に頑張ってきた目の機能低下は『アイフレイル』と言われるようになりました。

加齢とともに眼球にも構造的・機能的に衰えが出てきます。この衰えに生活習慣・喫煙・紫外線などの外的要因と、強い近視・糖尿病や高血圧症

形成外科医療録④

口唇と形成外科

形成外科といえば、まず口唇口蓋裂・口唇裂・口蓋裂が治療対象となることはご存知でしょう。現在は出生前の超音波で診断できることもありますが、出生後の診断であっても形成外科にコンサルトされ、以後の治療計画が立てられます。この分野は形成外科医だけではなく、まさにチーム医療として治療が行われます。血管腫や動静脈奇形も口唇周囲に出現しやすく早期の治療対象となります。他にも口唇の先天性疾患はありますが、幼小児では口唇の外傷が日常的で、転倒や裂傷・切傷などです。また、電源コードを誤って口に含んで、火傷を起こすことがあります。口唇だけではなく、最悪命に関わることもあるので注意してください。

成人でも口唇には外傷が多く、幼小児も気をつけたいのが犬咬傷です。臨床上よく見受けられる腫瘍は粘膜のう腫と静脈湖です。前者はドーム状で隆起した白色がかった腫瘍で、後者は暗紫色のやや隆起した腫瘍です。両者とも良性です。

かかりつけ医の紹介・相談は、医師会事務局へ(ホームページURL <https://www.iwaki.or.jp>)

などの内科的疾患・遺伝素因などの内的要因がストレスとして加わると見えにくさが症状として出てきます。

軽度の白内障・老眼・ドライアイなどは、進行を遅らせることや症状を緩和させることが期待できますが、緑内障・重度の白内障・網膜剥離・加齢黄斑変性症・糖尿病網膜症などは放置すると重大な視力低下を招きます。この視力低下は、日常生活の行動を制限し、認知症や寝たきりなどを招き健康寿命をも短くしかねません。

眼科の外来では、健康診断や自動車運転免許更新時の視力検査をきっかけに重度の目の病気が見つかる方や、飛蚊症やかすみ目の症状から糖尿病などの内科的な病気までも見つかる方が増えています。「ただの疲れ目だろう」「年齢的に白内障だろう」などの自己判断は禁物です。今までと違う目の症状を感じたら目の病気の早期発見に努め、アイフレイルを予防しましょう。

けんこうQ&A 循環器科④

「心不全」を理解し、防ぎ、守り、共に生きるために知っておくべきこと

Q 心房細動が心配です。発見するために注意すべき点を教えてください。

A 心房細動の代表的な症状は、動悸、息切れ、めまいです。しかし、高齢者では、症状が非典型的なことが多く、3～5割は無症状だと言われています。このような無症状の心房細動患者と、原因不明の脳梗塞は重複する部分が多いと考えられており、現在、無症候性心房細動患者の抽出に何が有効かは、学術的興味の対象にもなっています。残念ながら年1回の検診は良好な検出環境とは言い難く、24時間心電計などは発作性心房細動の診断に有効なものの、費用対効果および脳卒中低リスク群の同定という点では限界があります。近年腕時計型のウェアラブル・デバイスによる患者参加型心電図記録が有効な方法として注目を浴びており、今後医療現場での活用が増加する可能性があります。現時点では、自己脈測定を行い、乱れが確認された場合は心電図検査を行う、という流れが最も有効と言えます。よって心房細動スクリーニングは、プライマリ・ケアの現場やその地域のヘルスケアシステムが中心となって行われるべきと考えられています。

減塩食普及プロジェクト「ひとしお Lab」メンバーが考案した、簡単でおいしい「減塩レシピ」をお届けします。

あっという間に夏になりましたね。

今月のテーマは、暑さを吹き飛ばす、夏バテ予防！ということで「豚肉とトマトのキムチ炒め」をご紹介します。

味付けは、なんと焼肉のたれのみ！

市販の焼肉のたれは、実は塩分が控えめの調味料なんです。

また、トマトが入ることで後味もさっぱり！お酒のおつまみにもいかがでしょうか？トマトを切ってしまうと、あとはフライパン一つでできる簡単レシピ、ぜひ作ってみてください！



ナビゲーター
地域包括ケア推進課
管理栄養士

鈴木 莉緒
減塩食普及プロジェクト
「ひとしお Lab」メンバー

「いわきひとしお」プロジェクト始動中！



←詳しくは、いわき健康ポータルサイトをご覧ください。

豚肉とトマトのキムチ炒め

材料 2人分

(調理時間 10分)

- 豚こま切れ肉 100g
- 白菜キムチ 40g
- トマト 1/2個
- サラダ油 小さじ2
- 焼肉のたれ 大さじ1

【1人分あたり】
エネルギー 124kcal
食塩相当量 1.4g



作り方

- ①豚こま切れ肉は、大きい場合は食べやすい大きさに切る。
- ②トマトは、ヘタを取り、くし切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を入れて、中火で熱し、①の肉を入れて炒める。
- ④肉の色が変わって焼き目が付いたら、白菜キムチ、焼肉のたれを加えて炒め、全体に味が絡んだら取り出す。
- ⑤たれの残ったフライパンに②のトマトを入れて両面を焼き、トマトの表面が少し崩れてきたら、④と一緒に皿に盛り付けて完成。

減塩ポイント

塩分控えめ『焼肉のたれ』

【参考】大さじ1杯当たりの食塩相当量

濃口醤油	2.6g
みそ	2.2g
焼肉のたれ	0.9g

※食塩相当量は商品により異なります。



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



←市ホームページより各種SNSの登録・フォローができます

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！



←詳しい登録方法はこちら

今月号の表紙

小名浜港の6号ふ頭で石炭を荷揚げしている外航船の様子です。日没直後の空色と船の照明が印象的で、小名浜港の力強さが伝わる一枚です。