広報いわき

IWAKI

2023年
9
Vol.686

人づくり 日本一を目指して

大切な夏の思い出

祭りを支える人々

伝統を守り、引き継ぐ―

▲一年間もの長い期間、準備を重ねてきた実行委員会

▲一生懸命、七夕飾りを作った園児たち（平第一幼稚園）

▲多くのボランティアスタッフが早朝から深夜まで活動

▲東日本国際大学の生徒と商店会によるササ竹の設営

▲グランドフィナーレ後、花火師から会場へ感謝のサイン

▲まちを彩る七夕飾りの設営

▲初公開！？大迫力の打ち上げの様子（西防波堤）

いわき花火大会

△笹飾りコンテストの特賞に輝いた作品（ビッグベル化粧品）

いわき七夕まつり

七夕に願いを込めて

１００年近い歴史を持ち、いわき駅周辺の発展とともに受け継がれてきた、夏の風物詩「いわき七夕まつり」。

今年は、４年ぶりとなる３日間の開催となり、七夕飾りに彩られた街並みには、たくさんのにぎわいが溢れていました。

このまつりを作り上げているのが、いわき駅周辺にある各商店会と全体的なプロデュースを行う「いわき七夕まつり実行委員会」。

各商店会、飾り、食、伝統芸能などの多彩な魅力に触れ、市民の方々にいわきの魅力を感じ、いわきの夏を楽しんでもらいたいという、実行委員会の七夕に込めた願い。

市民の皆さんはこの「いわき七夕まつり」にどのような思い出があるでしょうか。

七夕飾りを見上げながら屋台を楽しんだ幼少時代、七夕飾りと同じように華やかな浴衣を着て出かけた青春時代など、どの時代も必ずまつりを彩ってくれた七夕飾り。

しかし、近年は、資材高騰や高齢化などに伴い、七夕飾りの伝承が大きな課題となっています。

こうした状況でも実行委員会や各商店会がさまざまな工夫を凝らし、歴史と伝統を守りながら、いつの時代も夏の思い出を刻んでくれる「いわき七夕まつり」。

七夕飾りに込めた皆さんの願いがどうか叶いますように。

希望の光を絶やさない

今年で68回目を迎えた「いわき花火大会」。今回は、４年ぶりの通常開催となり、約一万発の花火が小名浜の夜空を鮮やかに彩り、訪れた人々に感動と希望を与えてくれました。

このいわき花火大会を支えているのが、約２００名、８つの委員会で構成される「いわき花火大会実行委員会」。

本実行委員会では、海遊祭、いわきおどり小名浜大会、花火大会の三つのイベントを運営。協賛金調達から会場設営、警備や関係機関との調整などを全てボランティアで活動しています。

全国的には、物価高騰等の影響による資金不足や人出不足などで中止となる花火大会が増えています。

こうした中、本花火大会がこうして盛大に開催できているのは、協賛に協力いただいた企業や地域の方々をはじめ、多くのボランティアスタッフや関係機関の協力のおかげです。

そして何よりも「いわき花火大会の長い歴史と文化を絶やすことなく、花火を希望の光として市民に届けたい」という実行委員会の熱き想いが花火の一瞬の輝きに込められています。

花火という地域の誇りをつなぎ、その思いを地域企業と市民が支え合うことで完成する「いわき花火大会」。

来年もまた、最高の花火に出逢えますように。

いわきおどり小名浜大会

四倉ねぶたといわきおどりの夕べ

いわきおどり（平）

いわきの 夏祭り 2023

各地域で刻まれた“夏の思い出”。
本ページでは、「躍動感」と「表情」をテーマに、夏祭りの様子をお届けします。
来年は、これまで行ったことのない祭りに出かけたり、踊り手として参加したり、いわきの夏をより一層楽しんでいただき、盛り上げましょう。

本ページで紹介しきれなかった写真は、市ホームページに掲載していますので、ぜひご覧ください。

いわきの夏、完全復活！　いわき市長　内田 広之

感染対策を取りつつ、本格的な夏祭りが各地で開かれました。
私も「いわきおどり」を楽しく踊りました。沿道の歓声や人流は、まちを大いに活気づけました。
しばらく暑さが続くと思われますので、時に身も心もリフレッシュし、子育て、家事、仕事、勉強なども疲れをため過ぎず、楽しみも取り入れて進めましょう！

いわき回転やぐら盆踊り大会（内郷）

いわき七夕まつり（平）

金魚つかみ大会（常磐）

なこそ夏まつり

夏井川流灯花火大会（平）

やっぺおどり大会（常磐）

いわき湯本温泉　観音山
仮装盆踊り＆花火大会

四倉花火大会

いわき花火大会（小名浜）

特集2　未来へつなぐ

構造改革

職員が改革のエンジン

いわき市長
内田　広之

市民の皆さんは、今の市役所にどれだけ満足しているのだろうか。職員は、最良のサービスを提供できているのだろうか。市役所は、このままでいいのだろうか。もっともっと、未来のいわきに貢献できないのだろうか。
『職員が変わり、市役所を変える』そして、『市民の満足度を高める』
こんな想いで、今、市役所の改革を進めています。
人口減少・少子高齢化、頻発・激甚化する自然災害、新たな技術の進展や価値観の多様化など、社会が急速に変化しています。
これに合わせて、市役所も柔軟に変化し続けていかなければなりません。
古い慣習や仕組み、職員の意識を大胆に変え、新たな価値を生み出す改革に取り組んでいます。

市民の“声”

前例踏襲にとらわれず、市民との対話の機会を増やしながら市民目線に立った抜本的な改革を期待してます！

（50代男性・自営業）

市役所や職員の方が変わる様子を示すことで、未来を担う子ども達が変化を恐れずチャレンジする精神が育まれるよう期待しています！

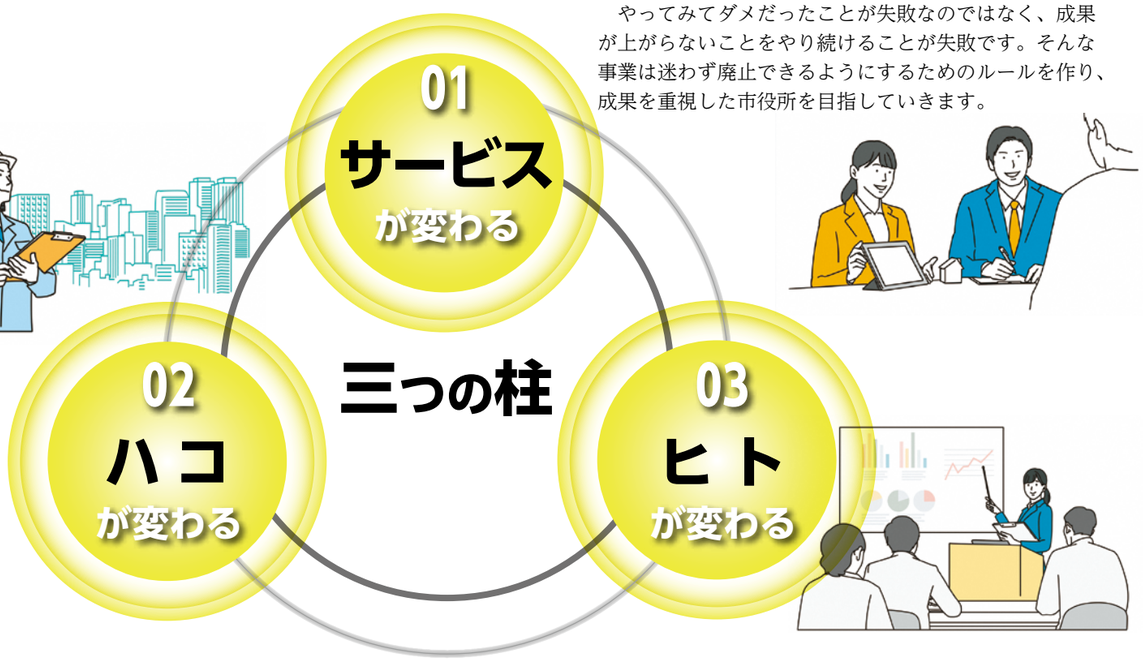
（30代女性・主婦）

構造改革をきっかけに、大人から子どもまで、皆で汗を流して創るより良いいわき市が実現されることを期待しています！

（10代女性・学生）

1　構造改革が目指す姿

効率が悪い、面倒くさい。そんな行政手続きや仕組みをデジタルで変えたい。誰もが手軽に行政サービスを受けることができるような市役所を目指していきます。
やってみてダメだったことが失敗なのではなく、成果が上がらないことをやり続けることが失敗です。そんな事業は迷わず廃止できるようにするためのルールを作り、成果を重視した市役所を目指していきます。



スマホで公共施設の予約や料金の支払いができたら便利ですよね。公共施設を「誰もが、気軽に」使うことができるようにしていきます。
また、安全・安心に施設を使えるようにするためには、日々の維持保全が大切ですが、人口減少が進む中で、今ある施設全てを維持していくのは困難です。市民の皆さんとの対話を重ねながら、将来を見据えた最適な施設の在り方を一緒に考えていきます。

職員採用や人材育成の手法を見直し、意欲があり能力の高い人材を採用し、採用後も意欲と能力を伸ばします。
また、新たな人事評価制度を構築し、より実績や能力を重視した人材登用を実現します。
職員は行政サービス提供のための人的資本です。職員が効率・効果的に働き、価値のあるサービスを提供できる職場環境を併せて整えます。

2　これまでの主な改革

※ご紹介した取り組みはほんの一部です。
詳細はこちらからご覧ください。

〇お問い合わせ
構造改革推進本部事務局　☎38－9049

サービスのオンライン化

市役所は、わざわざ行かないと手続きできないんだよねぇ。日中は仕事で行けないのに。どこに問い合わせたらいいの？

各種手続きのオンライン化を加速しているほか、いつでもどこでも気軽に問い合わせができるチャットボットも本年度内に導入！

来庁者の利便性

窓口がたくさんありすぎて分かりづらい。手続きも複雑。いまだに現金払いだし。いつになったら便利になるの？

ワンストップの「おくやみコーナー」を開設したほか、利便性向上に向けて市民窓口のキャッシュレス決済を導入！

アウトリーチサービス

市役所から遠い場所に住んでいる。公共交通機関もない。運転免許も返納した。どうしたらいいの？

専用車両で地域を訪問し、デジタル化では対応できない各種相談業務や申請受け付けなどを行う出張行政サービス「お出かけ市役所」を運用！

業務改善

毎日、遅くまで市役所の電気がついてるよねぇ。そもそも、職員の人件費ってコスト。ちゃんと効率的に働いてるの？

生産性を向上し、市民満足度を高めるため、業務改善に着手。これまでに、働き方マニュアルやペーパーレス環境を整備！

施設等の集中保全

将来を見据えた施設の最適化も大事だけど、今ある施設がボロボロ。もう少しどうにかならないの？

現存する施設やインフラを長く、安全に使うため、集中保全工事に着手。学校や通学路の安全対策を強化！

人材育成・確保

最近、市役所＝不人気職業になっていて、受験者数も減っているって聞くけど、サービスは低下しないよね？

人材育成につなげる若手職員のワーキンググループを組織し、情報発信や市民対話の在り方を検討しているほか、新たな採用試験制度も導入！

9月は健康増進普及月間

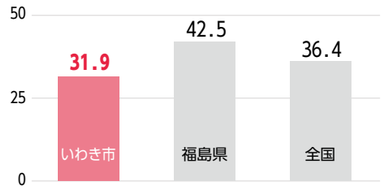
特定健診を受けましょう

お問い合わせ
健康づくり推進課　☎22-7448

本市の受診率は国や県と比較して低い傾向にあり、県内13市で ワースト1位 です。

自分の健康を守れるのは自分です。
自覚症状が現れにくい、そんな病気は少なくありません。
定期的な「健診」で、自分の健康状態をチェックしましょう。

国保特定健診受診率（R３年度）



Q 健診を受けると良いことってある？

A 良いことしかありません

「早期発見・早期治療ができる」の一言です。
また、生活習慣病をはじめ、病気を予防することにもつながりますので、受診して損はありません。

Q 通院している人は受けなくても大丈夫？

A 通院に関係なく受診しましょう

通院と健診の併用で、小さな変化も見逃しません。
まずは、かかりつけ医で健診を受診できるか確認しましょう。

Q 毎年、受診した方がいいの？

A 毎年、受診しましょう

毎年、体の状態を知ることが大切です。
１年でも数値が変化することもありますので、毎年確認することで生活習慣病のリスクを遠ざけましょう。

特定健康診査は、生活習慣病の予防・改善のためにメタボリックシンドロームに着目した健診です。いわき市国民健康保険特定健診では、健診を受ける全ての人を対象に、推定食塩摂取量（本市独自の検査項目）、心電図検査、眼底検査、貧血検査など全部で28項目の検査が無料で受けられます。また、動脈硬化症、心筋梗塞・脳梗塞、慢性腎不全など、20以上の病気のリスクが分かり、健康についての心配事を相談できます。

いわき市国民健康保険以外に加入している方は、年齢や加入している医療保険によって異なりますので、加入している団体へ相談してください。

◀詳しくは『保健のしおり』を確認!

「受けてよかった！」健診受診者の声を紹介

- コレステロールが高いことが分かり、ウオーキングを始めたり、夜の食事に気を付けるようになった。
- 無料で保健指導を受けて、検査値が良くなり、お腹まわりもスッキリして健康になった。
- 血糖値が高いことが分かり、病院受診し、早めに治療につながることができた。
- かかりつけ医と一緒に健診データを確認して、治療方針を話し合えた。

いわき市の健康づくりに関する取り組み

いわきの極意
室内で簡単にできる筋トレやフラ、ストレッチや発声などさまざまな動画をYouTubeで配信中！

いわき健康チャレンジ事業
健康づくりの目標を決めて、日々の取り組みでポイントを貯め、さまざまな特典をゲット！

いわきひとしお
市民の皆さんが気軽に減塩に取り組めるよう、さまざまな取り組みを展開。詳細は裏表紙をチェック！

第55回

いわき市民文化祭を開催

お問い合わせ
市文化センター
☎22-5431

開幕式（とき／ところ）▸▸▸10月1日㈰　10時10分／アリオス

とき		内容	ところ
９／30㈯ 10／１㈰	９時～16時（１日は～15時）	内郷地区展示	内郷公民館
10／１㈰	10時～17時（受付終了は15時）	市民茶会	市文化センター
	10時30分～16時	舞踊発表会	アリオス
10／８㈰	10時15分～16時	三味線、舞踊、歌謡曲合同発表会	アリオス
10／14㈯	９時～15時	常磐地区芸能・展示	常磐公民館
10／15㈰	９時～16時	内郷地区芸能	内郷コミュニティセンター
10／21㈯ 22㈰	９時～16時	小名浜地区展示	小名浜公民館
10／22㈰	10時～15時	小名浜地区芸能	小名浜市民会館
	12時～16時	三曲連盟演奏会	市文化センター
	13時30分～15時30分	大正琴演奏会	アリオス
10／28㈯	13時30分～15時30分	女声合唱	アリオス
10／28㈯ 29㈰	９時～15時（29日は～14時）	遠野地区展示	上遠野公民館
10／29㈰	10時～14時	遠野地区芸能	上遠野公民館
	９時30分～15時	好間地区芸能・展示	好間公民館
	―	短歌大会（誌上）	入選作品誌上発表

とき		内容	ところ
11／３㈮～５㈰	９時～16時（５日は～15時）	木彫作品展示	市文化センター
11／３㈮	９時～15時（芸能は９時30分～13時）	四倉地区芸能・展示	四倉公民館
	９時30分～15時	久之浜・大久地区芸能・展示	久之浜・大久ふれあい館
	10時～12時30分	俳句大会	市文化センター
11／４㈯ ５㈰	10時～16時	平地区芸能・展示	アリオス
	９時30分～16時（５日は～15時）	勿来地区展示	植田公民館
11／11㈯ 12㈰	13時30分～16時、18時30分～21時（12日は13時30分～16時）	演劇発表会	アリオス
11／12㈰	９時40分～15時30分	勿来地区芸能	勿来市民会館
11／23㈭	13時～16時30分	アンサンブルコンサート	アリオス
11／26㈰	10時～16時	民謡発表会	アリオス

納涼屋台in川前駅前2023

主　催
川前町賑わいづくり実行委員会

　川前地区の新たなコミュニケーションの場として、また、川前駅前周辺の賑わいを創出するため、地元の食材を利用した屋台が７月28日・29日の期間限定で開催されました。当日は「川前きじコロッケ」の販売や「IBCサクソフォンアンサンブル」によるサックス演奏会などが行われました。

第1回どろんこ運動会を開催

主　催
遠野町地域づくり振興協議会

　８月５日、遠野町の「とおの湧水公園」で第1回どろんこ運動会が開催されました。
　本運動会は、遠野町の自然の魅力を市内外の方々に体感してもらい、自然を通じた交流促進を図ることを目的に、遠野町の地域おこし協力隊が企画し、地元関係者らの協力によって実現しました。
　当日は親子連れなど約30人が参加し、水を張った休耕田での「どろんこフラッグ」や「どろんこバレー」などを楽しみました。

みんなの声援がチームの力になる

IWAKI FC

WALK TO THE DREAM

残り10節、ともに戦おう

キャプテン
山下優人

いわきグリーンフィールドで戦えることに感謝していますし、毎試合ワクワクしています。たくさんの人に試合を見てもらいたいですし、来てよかった、また来たいと思えるようなプレーを皆さんに披露できるように全力で戦いたいです。
ぜひ、会場に足を運んでいただいて、応援をお願いいたします。

監督
田村雄三

皆さんの後押しが、我々の支えになっています。より一層のパワーを持って、残り10試合を戦っていきたいと思います。
選手たちの長所を伸ばしながら、魂の息吹くフットボールを体現していきたいと思います。
ぜひ、スタジアムでの応援をよろしくお願いいたします。

節	日　時	キックオフ	対戦対手	会　場
33	9/3(日)	18：00	ファジアーノ岡山	いわきグリーンフィールド
34	9/10(日)	19：00	徳島ヴォルティス	鳴門・大塚スポーツパーク
35	9/17(日)	19：00	ザスパクサツ群馬	正田醤油スタジアム群馬
36	9/23(土)	18：00	ツエーゲン金沢	いわきグリーンフィールド
37	10/1(日)	14：00	ＦＣ町田ゼルビア	町田GIONスタジアム
38	10/8(日)	14：00	ベガルタ仙台	いわきグリーンフィールド
39	10/21(土)	13：00	清水エスパルス	いわきグリーンフィールド
40	10/29(日)	14：00	ジェフユナイテッド千葉	フクダ電子アリーナ
41	11/4(土)	14：00	モンテディオ山形	いわきグリーンフィールド
42	11/12(日)	13：00	藤枝ＭＹＦＣ	藤枝総合運動公園サッカー場

©IWAKI FC　©IWAKI FC

HOA IWAKI　IWAKI FC

IWAKI GROWING UP PROJECT
㈱いわきスポーツクラブでは、新スタジアムの在り方を検討する委員会を立ち上げ、議論の過程をオープンにしています。詳しくは二次元コードをご覧ください。

いわきレイクサイドアクティビティ

お問い合わせ
創生推進課　☎22-7025

次回開催日

10月15日(日)

詳細は市ホームページをご覧ください。(要予約・先着順)

8月2日・3日に小玉ダムの湖面を活用したアウトドア体験が開かれ、今回はカヤック、ボートクルーズ体験に加えて、新たにSUP体験が行われました。子どもから大人まで笑顔がはじけて大自然を満喫した様子でした！

※SUP（サップ）：スタンド・アップ・パドルボード

ドライブレコーダーを活用した見守り活動

お問い合わせ
生活安全課　☎22-1152

市内外で凶悪事件が発生しているのを受け、市が各警察署に呼びかけをし、6月30日に、公用車に設置されたドライブレコーダーの映像を事件・事故の捜査に積極的に活用するための協定をいわき中央署・東署・南署とそれぞれ締結しました。犯罪被害や交通事故の防止、事件・事故の早期解決を目的とし、各署からの依頼に応じて、公用車約200台の映像を提供します。

また、7月28日には見守り活動をPRするステッカーを張り付けた公用車の出発式が行われ、市長による出発宣言後、白バイ隊の先導により消防車両などの公用車が出発し、見守り活動を開始しました。

「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

7月19日、市長は、好間ふるさと振興協議会の専門部会「好間を考える会」の皆さんと旭陽美術工芸株式会社で懇談し、炭鉱遺産を活用した地域振興策や好間江筋の洪水対策などについて話し合いました。

また、同日、市長は、三和町の廃校となった旧永井小学校を利活用した施設「いこいの学校　長居小」を視察した後、施設を運営する「NPO法人MOCCS（もっくす）および施設利用者」の皆さんと懇談し、買い物場所の提供や地域交流イベントの開催等、地域支援の拠点としての取り組みなどについて話し合いました。

▲いこいの学校 長居小を視察

▲好間を考える会の皆さんと市長

▲NPO法人MOCCSおよび施設利用者の皆さんと市長

▲いこいの学校 長居小 ホームページ

写真が語る「いわき」の歴史

大正時代の道路元標

道路に関する初めての包括的な法律となった「道路法」は大正8（1919）年4月に公布され、翌94年4月に施行されました。ここで初めて道路が国家の保有する造営物であることが明示され、さらに道路の等級を定め、国道、府県道、郡道（大正11年廃止）、市町村道が付されました。また、道路の付属物として、道路元標（げんぴょう）や里程標（りていひょう）（距離を示す標識）、道路標識が位置づけられました。

各市町村間の距離測定、さらには輸送経費や運賃算定の根拠などにするもので、具体的な道路元標の設置場所、様式、素材、材質などの形態に関しては、大正11（1922）年8月に内務省令「道路元標に関する件」で規定されました。

これによって、当時全国にあった12096の市町村は、それぞれの庁舎などに道路元標を設置しました。

しかし、その後の道路新設・拡幅や市町村の合併などにより、道標に関して維持管理の義務がないままに、実質的な機能を失っていきます。また、国道や県道の整備とともに市町村の庁舎を起点とする考え方は薄れていきました。

もはや歴史過程の1コマを告げる存在でしかないのですが、設置場所が移転したものを含め、市内には17カ所を確認することができます。

（いわき地域学會　小宅幸一）

植田町道路元標と解説板・勿来地区まち歩き講座　鮫川橋の植田町側に残された旧県道に設置された。
〔令和5（2023）年1月　小宅幸一撮影〕

案　内

常磐線泉駅自由通路の修繕工事

都市整備課管理係　☎22－7530

自由通路の修繕を行うことから、工事期間中の通路幅減少や工事音の発生など、不便をお掛けしますが理解と協力をお願いします。

工事期間　10月上旬～令和６年度中（予定）

９月は世界アルツハイマー月間
９月21日は世界アルツハイマーデー

地域包括ケア推進課事業推進係　☎27－8575

○もっと知ろう　もっと語ろう　認知症

認知症の方の意思が尊重され、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができる社会の実現に向けて、認知症への理解を深めましょう。

○市内で行われる企画・展示

日程　９月30日㈯まで／場所　総合図書館

内容　認知症関連本の特集・パネル展示

○月間中は、市内の公的機関などでオレンジライトアップが実施されます。

９月24日～30日は結核予防週間

保健所感染症対策課感染症対策グループ　☎27－8606

結核は人から人へうつる感染症ですが、早期に発見し、治療すれば人にうつす可能性は低くなります。次の点に十分注意しましょう。

・咳が２週間以上続く時は早めに受診しましょう
・年１回は、胸部レントゲン検査を受けましょう
・規則正しい生活を送りましょう
・生後１歳になるまでにBCGを接種しましょう

９月10日は下水道の日

生活排水対策室経営企画課経営企画係　☎22－7583

下水道は、生活排水をきれいな水に戻し、豊かな川や海を守る重要な施設です。下水道への理解を深め、みんなで豊かな環境を守りましょう。

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	９月９日㈯	９：55～
	10月14日㈯	９：55～
福島中央テレビ	９月16日㈯	９：25～
福島テレビ	９月17日㈰	13：55～
テレビユー福島	９月23日㈯	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10月２日㈪）

国民健康保険税	第３期
後期高齢者医療保険料	第２期
介護保険料（第１号被保険者）	第３期
下水道事業受益者負担金	第２期

いわき市の人口と面積

人　口	322,001人	（－　195）
男	158,046人	（－　118）
女	163,955人	（－　77）
世帯数	141,514世帯	（＋　81）
面　積	1,232.51㎢	

令和５年８月１日現在／（前月比）

通信環境の整備に係る費用を補助

学校教育課就学係　☎22－1123

家庭でのオンライン学習に必要なWi-Fi等通信環境が未整備の就学援助認定世帯に対し、通信機器の購入などに係る初期費用の補助を実施します。

対象　本年４月以後に、居宅（対象児童などが居住する住宅）において新たに通信環境を整備した方のうち、就学援助の受給資格がある方

申込方法　通信環境を整備後、申請書など（学校で入手可能）を記入の上、在籍する学校に提出

補助額　実費額（上限14,000円）

申込期限　来年３月15日㈮

地区敬老会

介護保険課長寿支援係　☎22－7467

９月15日現在で市内に居住する70歳以上の方を対象に、市内13地区で敬老会を開催します。

当日は、金婚（婚姻50年）を迎えたご夫婦の表彰を行うほか、各種アトラクションを実施するなど、地域を挙げて長寿をお祝いします。対象となる方には、招待ハガキをお送りしています。

地区敬老会開催日程

日時		地区	開催場所
９/25㈪	13：30～	川前	川前活性化センター
９/27㈬	13：30～	好間	好間公民館
９/28㈭	９：30～	三和	三和ふれあい館
10/3㈫	９：30～	勿来	勿来市民会館
10/12㈭	13：30～	遠野	上遠野公民館
10/13㈮	９：30～	小川	小川中学校
	13：30～	四倉	太平洋健康センター いわき蟹洗温泉
10/18㈬	９：30～	久之浜・大久	地域防災交流センター 久之浜・大久ふれあい館
	13：30～	平	市文化センター
10/19㈭	13：30～	常磐	関船体育館
10/20㈮	13：30～	内郷	内郷コミュニティセンター
10/25㈬	９：30～	田人	田人ふれあい館
10/26㈭	13：30～	小名浜	小名浜市民会館

麻しん・風しんの予防接種など

保健所感染症対策課ワクチン接種グループ　☎27－8595

■麻しん・風しんの予防接種

麻しん・風しん（MR）の予防接種は、免疫力強化のために２回（１歳と小学校入学前の１年（5～6歳））接種します。国内で麻しんの感染者が確認されていますので、早めに接種して予防しましょう。

また、妊娠希望者とその配偶者などが、風しん抗体検査をする際の費用を助成しています。予防接種を２回受けておらず、風しんにかかったことがない方などが対象です。検査で抗体価が低いと判定された方が予防接種をする場合の助成制度もあります。

■新型コロナウイルスワクチン「令和５年秋開始接種」

新しくオミクロン株XBB.1系統に対応したワクチン接種を実施します。

日程　９月20日㈬～来年３月31日㈰

場所　市内129医療機関

対象　１・２回目（乳幼児は１～３回目）接種を完了した生後６カ月以上の方

※65歳以上および基礎疾患を有する方は、接種を受ける努力義務があります。

内容　令和５年春開始接種（５月８日～９月19日）をした方には、接種券を発送します。それ以外の方は、お手元にある接種券を使用して予約・接種をしてください。紛失した場合は、ホームページなどで再発行手続きを行ってください。

予約方法　９月11日㈪午前９時以降から専用予約サイト、コールセンター、医療機関に直接のいずれかで予約してください。不明な場合はコールセンター（☎0120－053－500）へ

■春開始接種の延長について

令和５年春開始接種が９月19日㈫まで延長されました。接種を希望する対象者の方は、医療機関を予約の上、接種をしてください。

市環境審議会委員

環境企画課環境企画係　☎22－7528
✉kankyokikaku@city.iwaki.lg.jp

地域の環境保全に関することを調査・審議するため、同審議会の委員を募集します。

対象　９月１日現在、満20歳以上の市内居住者で、任期中、平日の日中に２回程度開催する会議に出席できる方
定員　２人（書類審査により選考）
任期　本年11月１日～令和７年10月31日
申込方法　任意の様式に住所・氏名・年齢・性別・電話番号・職業および勤務先（現在就労していない方は略歴）・応募動機を記入し「いわき市の環境課題とその解決に向け、私たちにできること」について意見を800字程度にまとめ、〒970－8686　環境企画課へ（直接持参・✉可）
申込期限　９月29日㈮消印有効

「第22回福島県男女共生のつどい」の参加者

男女共同・多文化共生センター　☎41－9201
FAX41－9202　✉danjo-kc@city.iwaki.lg.jp

女性のライフステージにおける健康問題や働きやすい環境づくりについて考える講演会などを開催します。

日時　11月12日㈰　13時～16時
場所　芸術文化交流館アリオス
演題　働く女性の健康を守る～産婦人科医が伝えたい　カラダのこと、ココロのこと～
講師　丸の内の森レディースクリニック院長　宋美玄　氏
定員　400人（先着順）
申込方法　同センター、各支所など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、〒970－8026　平字堂根町１－４　男女共同・多文化共生センターへ（FAX✉申込フォーム可）
申込期間　９月15日㈮～10月20日㈮必着
※詳しくは、同課へお問い合わせください。

猫の適正飼育管理ガイドラインなど

保健所生活衛生課動物愛護係　☎27－8592

■猫の適正飼育管理ガイドライン

同ガイドラインは、飼い猫の適正飼育のほか、所有者のいない猫を地域で管理する方法などを記載しています。同課に備え付けているほか、市ホームページにも掲載していますので、人と猫の共生社会づくりに活用してください。

■動物愛護絵画作品を展示

９月20日～26日は動物愛護週間です。同週間に合わせて小学生を対象に募集した、動物愛護をテーマとした絵画コンクールの作品を展示します。

日時　９月20日㈬～26日㈫　９時～18時
場所　いわきら・ら・ミュウ

■動物愛護ふれあいフェスティバルinいわき2023

日時　９月24日㈰　10時～15時
場所　フラワーセンター
内容　動物愛護絵画コンクール表彰式、受賞作品展示、動物健康相談、里親募集など

募　集

市廃棄物減量等推進審議会委員

ごみ減量推進課計画係　☎22－7529
✉gomigenryo@city.iwaki.lg.jp

ごみの減量化やリサイクルの有効な方策を審議するため、同審議会の委員を募集します。

対象　９月１日現在、満20歳以上の市内居住者で、任期中、平日の日中に５回程度開催する会議に出席できる方（市環境審議会委員の方を除く）
定員　２人（書類審査により選考）
任期　本年11月１日～令和７年10月31日
申込方法　任意の様式に住所・氏名・年齢・性別・電話番号・職業および勤務先（現在就労していない方は略歴）を記入し「市のごみ減量化・リサイクル」について意見を800字程度にまとめ、〒970－8686　ごみ減量推進課へ（直接持参・✉可）
申込期限　９月29日㈮消印有効

クーリングシェルター（暑熱避難施設）を開設

環境企画課環境企画係　☎22－7528

熱中症対策として、どなたでも自由に休憩を取っていただけるよう、冷房設備を有する市内の公共施設や民間施設を「クーリングシェルター」として開放しています。

実施期間　９月30日㈯まで
対象施設　市役所本庁舎、各支所など43か所、商業施設27か所

市生産性向上・賃金引上げ応援事業費補助金

産業チャレンジ課産業支援係　☎22－1126

市では、市内事業者の賃金引上げ・業務改善など労働環境の整備を促進するため、補助金を交付しています。

補助額など

補助対象者	補助率	補助額
国の「中小企業最低賃金引上げ支援対策費補助金（業務改善助成金）」の交付決定を受けて、賃金引上げ・生産性向上に資する設備投資等を行う事業者など	10分の1	60万円以内

申込期限　来年３月29日㈬

東京電力㈱中間指針第五次追補決定に係る精神的損害などの賠償に関する臨時窓口を開設

東京電力㈱相談専用ダイヤル　☎0120－926－470

中間指針第五次追補などを踏まえた追加賠償における請求書の作成支援窓口を臨時開設しています。

日時　12月22日㈮まで　９時～12時
※月、土、日、祝日を除く
場所　労働福祉会館
対象　世帯構成員に変更がない方（世帯分割や亡くなられた方がいる場合は対象外）、郵送先変更や郵送依頼など賠償全般に関わる相談が不要な方
※その他の方については、東京電力㈱いわき補償相談センター各窓口にて受け付けとなります。

令和５年住宅・土地統計調査に協力を

政策企画課統計分析係　☎22－7411

本年10月１日現在で住宅・土地統計調査が実施されます。この調査は、住生活に関する重要な統計調査で、全国約340万世帯の方々を対象とした大規模な調査です。調査員が訪問して調査票を配布しますので、協力をお願いします。

農地パトロールを実施

農業委員会事務局農地調査係　☎22－7574

11月までを農地パトロール強化月間とし、地域の農地利用状況の確認、遊休農地の実態把握、違反転用の発生防止などを目的に、現地調査（農地パトロール）を実施します。

農業委員会が農地に立ち入ることがありますので、協力をお願いします。

DIYを行う際はアスベストに注意を

環境監視センター管理係　☎54－1585

アスベスト（石綿）は現在、製造・使用などが禁止されていますが、一般の住宅にもアスベストを含む建材が使われていることがあるため、DIY（日曜大工）で建物の壁や天井を取り壊したり、切断する場合は、建材にアスベストが使用されていないかを事前に調査する必要があります。

また、本年10月１日着工の工事より、有資格者による事前調査が必要となります。

指定難病医療費受給者証の更新手続きを

保健所地域保健課保健指導係　☎27－8594

現在交付されている指定難病医療費受給者証の有効期間は12月31日㈰までです。有効期間終了後も引き続き医療費助成を希望される場合は、更新手続きが必要となります。

申込方法　県から送付される申請書（市ホームページからも入手可）に必要事項を記入し、必要書類を添付の上、①郵送または②同課窓口にて申請してください。
申込期限　12月28日㈭必着

屋外広告物講習会の参加者
都市計画課景観係　☎22－7512

日時 ①10月12日㈭、②10月13日㈮（全２回）
時間 ①10時～15時30分、②10時～15時40分
場所 市文化センター
対象 屋外広告業を営む方やその営業所の従業員
料金 ４千円
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）に必要事項を記入し、受講料を添えて持参提出、または現金書留で、〒970－8686　都市計画課へ
申込期間 ９月４日㈪～29日㈮当日消印有効

相　談

空き家と住まいの相談会
住まい政策課空き家対策係　☎22－7593

日時 ９月30日㈯　13時30分～16時30分
場所 中央台公民館
内容 空き家の管理や利活用、相続、リフォームなどの相談を各種専門家がお受けします。
申込方法 ９月22日㈮までにNPO法人いわき市住まい情報センターへ電話（☎84－5341）・ファックス（FAX84－5342）か窓口で

不動産の無料相談会
（公社）福島県不動産鑑定士協会
☎024－995－5570

日時 10月７日㈯　10時～15時
場所 産業創造館
内容 不動産の価格などに関すること
申込期間 ９月25日㈪～29日㈮

いわき地域若者サポートステーション相談会
いわき地域若者サポートステーション
☎68－7915

働くことに悩みを抱えている方々の就労を支援する相談会を開催します。
日時 毎月第２月曜日　14時～15時
対象 15歳から49歳までの就職希望者またはその家族／ 申請 同施設へ電話で

そのトラブル、民事調停手続で解決しませんか？
いわき簡易裁判所　☎22－1347

調停とは、裁判所が当事者の間に入って話し合いを進め、お互いが合意することで問題の解決を図る手続です。裁判所では、民事調停手続に関する手続案内を行っていますので、希望する方はご連絡ください。

ゆったりレッスンの参加者
ゆったり館　☎43－0801

日時 ①シェイプアップ教室＝10月５日～26日の木曜日（いずれも全４回コース）　14時～15時
②水中運動教室10月11日～11月１日の水曜日
対象 18歳以上の方
定員 20人（応募多数時抽選）
料金 ３千円（入場料込み）
申込方法 同館へ電話か窓口で
申込期限 ９月25日㈪
※教室開始後の払い戻しはできません。
※水着、水泳帽の用意をお願いします。

いわき・ふれあい・ふくし塾の塾生
保健福祉課保健福祉係　☎22－7451

日程 10月～来年１月（全４回）
内容 福祉、ボランティアなどに関する講義、ボランティア体験
場所 社会福祉センター
定員 30人（応募多数時抽選）
申込方法 ９月30日㈯までに市社会福祉協議会へ電話（☎23－3320）またはメール（✉master@iwaki-shakyo.com）で

21世紀の森公園花壇づくり教室の参加者
（一財）いわき市公園緑地観光公社
☎43－0033　FAX43－1401
✉info@iwakicity-park.or.jp

日時 11月12日㈰、12月３日㈰（全２回）
時間 ９時～正午
対象 全日程を受講できる方（小学生以下は保護者同伴）
料金 500円／ 定員 20人（応募多数時抽選）
申込方法 氏名（フリガナ）・年齢・電話番号を同社へ電話かファックスかメールで
申込期限 10月20日㈮

園芸教室の参加者
林務課林務係　☎22－7474　FAX22－1129
✉rimmu@city.iwaki.lg.jp

日時 11月１日㈬、２日㈭　13時30分～15時30分
場所 フラワーセンター
内容 寄せ植え作り
定員 各日50人（応募多数時抽選）
申込方法 ハガキに希望日・参加人数・代表者の住所・氏名・電話番号を記入し、〒970－8686 林務課へ（直接持参・FAX✉可）
申込期限 10月２日㈪消印有効
※園芸ばさみ・手袋・レジ袋を持参してください。

文章講座の受講者
文化交流課文化振興係　☎22－7544　FAX22－1243
✉bunkakoryu@city.iwaki.lg.jp

日時 ①芥川賞作家に学ぶ小説講座＝12月16日㈯・17日㈰（全２回）　②文章作りのいろは＝12月22日㈮・25日㈪（全２回）　①＝10時～15時　②＝13時15分～17時／ 場所 生涯学習プラザ
定員 20人（応募多数時抽選）
申込方法 ハガキに講座名・郵便番号・住所・氏名（フリガナ）・年齢・電話番号・学生は学校名・学年を記入し、〒970－8686　文化交流課へ（FAX✉申込フォーム可）
申込期間 ９月14日㈭～10月６日㈮必着

市水道事業経営審議会委員
水道局経営戦略課企画係
☎22－9310　FAX21－4844
✉suido-keieisenryaku@city.iwaki.lg.jp

水道事業の経営に関し必要な事項を調査・審議するため、同審議会の委員を募集します。
対象 ９月１日現在、満20歳以上の市内居住者で、任期中、平日の日中に年５回程度開催する会議に出席できる方
定員 ２人（書類審査により選考）
任期 令和６年１月から２年間（予定）
申込方法 任意の様式に住所・氏名・年齢・性別・電話番号・勤務先（現在就労していない方は略歴）を記入し、応募動機や水道事業の経営に関する意見などを400字～1,200字程度にまとめ、〒970－8026　平字童子町２－５　水道局経営戦略課へ（直接持参・FAX✉可）
申込期限 ９月29日㈮消印有効

高齢者等向けスマホ教室の参加者
情報政策課情報化推進係　☎22－1172

これからスマートフォン（スマホ）を持ちたい方やスマホの操作に不慣れな高齢者などを対象に、スマホ教室を開催します。
日時・場所

10/２㈪	上遠野公民館	10/24㈫	四倉公民館
10/６㈮	小川公民館	10/30㈪	内郷公民館
10/10㈫	三和公民館	11/２㈭	常磐公民館
10/13㈮	田人公民館	11/６㈪	植田公民館
10/16㈪	川前公民館	11/９㈭	小名浜公民館
10/20㈮	久之浜公民館	11/13㈪	市文化センター
10/23㈪	好間公民館	各日とも13時30分～15時30分	

定員 各15人（先着順）
申込方法 ９月22日㈮から同課へ電話で
※１人１台スマホを準備します。

中山間地域ボランティアの参加者
地域振興課中山間・沿岸地域係　☎22－7415

中山間地域の魅力を体感してもらうため、市内中山間地域外からボランティアを募集します。中山間地域の担い手として各地区の取り組みなどに参加してもらい、参加者には中山間地域にちなんだ商品をプレゼントします。
対象 ボランティア活動の参加地区外に住んでいる方
申込方法 右記の２次元コードまたは市ホームページから申し込みください。

「令和６年度保健のしおり」の広告主
保健所総務課総務係　☎27－8555

「令和６年度保健のしおり」に広告を掲載する事業者を募集し、入札で広告主を決定します。
内容 １枠当たり「縦５㎝×横18㎝」を５枠分（応募は１枠ごと）／ 申込期限 10月31日㈫

スポーツの日・ニュースポーツ等体験フェスティバルの参加者
スポーツ振興課スポーツ振興係　☎22－7553

日時 10月９日㈪　10時～正午、13時～15時
場所 総合体育館／ 対象 市内在住の方
内容 年齢や障がいの有無を問わず、誰もが楽しむことができるニュースポーツの体験など
※室内用運動靴、飲み物などを持参してください。

血管いきいき！高血圧予防教室の参加者
平地区保健福祉センター健康係　☎22－7621

ご本人や家族の血圧が気になる方など、友人、家族との参加もお待ちしています。
日時 10月21日㈯　14時30分～16時
場所 市文化センター
演題 「高血圧について正しく知ろう！」
講師 山内クリニック　医師　山内　宏之　氏
対象 平地区にお住まいの方
定員 100人（先着順）
申込方法 10月４日㈬から同課へ電話で

■令和５年度女性向け自殺予防講演会
「女性のためのメンタルヘルス講座」～心のコップあふれる前に、知って欲しい女性の心の健康～

日時　９月28日㈭　①講演会13時30分～15時、②個別相談会15時10分～16時
場所　泉公民館（Zoomによるオンライン受講可）／ 対象　市内在住の女性
内容　医療創生大学心理学部　大島典子准教授による講話、精神保健福祉士による個別相談
定員　会場50人、Zoom50人
申込方法　９月22日㈮まで同課へ電話または２次元コードからのオンライン申請

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

日時　10月13日㈮　10時30分～15時30分
対象　東日本大震災で住宅に被害を受けた方
場所　市役所本庁舎１階

休日納税相談
税務課徴収企画係　☎22－7424

平日に時間的余裕のない方の利便を図るため、休日納税相談窓口を開設します。
日時　９月24日㈰　９時～16時
場所　同課、各税務事務所
内容　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。

子　育　て

令和６年度幼稚園入園児など
こども支援課保育・教育係　☎22－7458

■幼稚園入園児
対象　３歳～５歳児（市立幼稚園は来年４月１日現在で満３歳児）
申込方法　各幼稚園で
申込期間　①私立幼稚園＝10/２㈪～、②市立幼稚園＝10/３㈫～12㈭（土日祝日を除く）
※募集案内などは各幼稚園で配布しています。

■保育所等児童
保育所、認定こども園（２・３号認定のみ）、地域型保育事業所の来年４月からの申し込みを受け付けます。
申込方法　各地区保健福祉センターなどで
申込期間　10/２㈪～10/31㈫（土日祝日を除く）

ひきこもりなどの心の悩みを抱える方へ
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　９月22日㈮　10時～11時30分
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

■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　９月27日㈬　10時～11時30分
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メールか窓口で

■ひきこもり専門相談
日時　10月20日㈮　13時～16時
対象　ひきこもり問題や発達障がいによる悩みをお持ちの方、その家族や関係者など
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　９月26日㈫、10月３日㈫　13時15分～16時30分
申込方法　開催日の１週間前までに同課へ電話か窓口で

■共通
場所　総合保健福祉センター

■９月10日～16日は自殺予防週間です。
自分自身の心の健康、そして家族や友人など身近な人の心の健康を確認し、心の不調のサインに気づいたときには、早めに相談しましょう。
相談先

相談先	連絡先	時間
こころの健康相談統一ダイヤル	0570－064－556	平日９時～17時、18時30分～22時
よりそいホットライン	0120－279－226	24時間年中無休（通話無料）
LINE相談「こころつなぐ@福島」※	－	18時～22時（年中無休）

※LINEアプリのID検索でID【@228dcnon】を半角入力し検索、登録

●生涯学習プラザ　☎37-8888　FAX22-5555　✉info@isgp.jp
申込方法　ハガキに講座名・住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号を記入し、〒970-8026　平字一町目1生涯学習プラザへ（窓口・FAX・✉・申込フォーム可）

講座名	日程	時間	対象	定員
大人の陶芸	10/７・14の土曜日（全２回）	10時～正午	18歳以上の方	15人
太極拳で健康になろう！	10/８・15・22・29、11/12の日曜日（全５回）			
環境まちづくり講座	10/22～11/12の日曜日（全４回）	14時～16時		30人
いわきの文化総合講座	10/25㈬	18時30分～20時30分		
Excel操作応用講座	10/29㈰	10時～12時30分		24人

申込期限　９月20日㈬消印有効
※大人の陶芸は、教材費を頂きます。

●コンピュータ・カレッジ　☎56-0711　FAX56-0751　✉info@iwaki-cc.ac.jp　申込方法　☎・FAX・✉

区分	日程	時間	定員	料金	受付期間
入試日程	①特待生＝10月17日㈫ ②指定校推薦・推薦・一般＝10月18日㈬	－	－	－	９/12㈫～10/６㈮
パソコン講座 Excel初級	10/23㈪・25㈬・27㈮・30㈪、11/1㈬	18時～20時30分	20人 （応募多数時抽選）	１万円　※ （教材費別途）	～10/10㈫

※申込締切日を過ぎてのキャンセルは、教材費を頂きます。

●フラワーセンター　☎22-5667　申込方法　９月15日㈮９時から☎か窓口で

教室名	日程	時間	定員（先着順）	料金
キラキラガラスのアクセサリー作り	10/１㈰	13時30分～15時30分	10人程度	２千円
押し花「ハロウィンカード」	10/２㈪			1,500円
はじめての「きり絵」	10/７㈯	10時～正午		1,200円
タイルで小物作り			８人程度	２千円
陶芸「ひな人形ペア×２組」		13時30分～15時30分	15人程度	1,800円
木の実のリース作り	10/14㈯	10時～正午	10人程度	２千円
木の実のラウンドアレンジ	10/15㈰			
お庭の花材でフラワーボトルを作ろう	10/29㈰			３千円
生活インテリア雑貨作り		13時30分～15時30分		

●市民スポーツ教室　問い合わせ先　スポーツ振興課スポーツ振興係　☎22-7553　FAX22-1285　✉spo@city.iwaki.lg.jp
申込方法　教室名・住所・氏名（ふりがな）・電話番号・メールアドレス・年齢を記入し、〒970-8686　スポーツ振興課へ（FAX・✉可）

教室名	日程	時間	場所	対象	定員（応募多数時抽選）
初心者バドミントン教室	10/５・19、11/２・16・30の木曜日（全５回）	19時～21時	総合体育館	本市在住の中学生以上の方	40人

申込期限　９月22日㈮必着

●クリンピーの家　☎56-3651　FAX56-3652　申込方法　クリンピーの家窓口で

教室名	日時等	場所	対象	定員（応募多数時抽選）
親子自転車修理教室	第25回リサイクルフェアにて開催 10月15日㈰10時～15時	クリンピーの家	小学３年生以上のお子さんと保護者	３組
親子木工教室				
フリーマーケット出店者			個人またはグループ	８組

申込期限　９月16日㈯
※リサイクルフェア当日では、修理再生品（自転車・家具）無料提供申込、施設見学のほか、衣類・布団回収コーナー、キッチンカーの出店があります。

Alios　いわき芸術文化交流館

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
いわきアリオス開館15周年記念 小林研一郎（指揮）・プラハ交響楽団 ～スメタナ/「わが祖国」全曲～	来年１/13㈯ 14時～	S席＝9,000円、A席＝8,000円、B席＝7,000円、C・車椅子席＝6,000円 ※25歳以下は各席種半額 ※未就学児入場不可	10/７㈯ 10時～
劇団こふく劇場「ロマンス」	12/２㈯ 18時30分～ 12/３㈰ 14時～	自由席＝3,000円（当日3,500円） ※25歳以下：2,000円（前売・当日） ※やさい割：2,500円（前売のみ） 公演当日、野菜持参の方が対象。 ※未就学児入場不可	10/14㈯ 10時～

※その他の公演など、詳しくはアリオスホームページをご覧ください。

市民の 健康教室

提供・問い合わせ
㈠社いわき市医師会　☎38－4201

糖尿病や高血圧の方の透析導入が増えています。生活習慣を見直してください。

科学の力は偉大であり無限の可能性を秘めています。高度な医療の普及のおかげで平均寿命がどんどん伸びてきました。しかし、それに伴って医療費が増加しています。少子化が、生産人口当たりの医療費をさらに急峻に増大させています。

腎不全の治療である血液透析も増加しています。

腎不全とは、腎臓の機能が生命を維持させるには不十分であることを意味します。腎臓の機能は、体液のバランスをとることです。血液中の老廃物を尿として排泄し、有用な成分を再吸収します。塩分や水分、糖の出し入れを調節しています。

血液透析は腎臓機能の破綻した患者さんには福音です。透析療法の進歩のおかげで透析患者さんも長期間安定した生活が送れるようになりました。

かつては透析に至る患者さんの大半は腎炎でしたが、最近では、腎炎以外の患者さんの割合が増加しています。運動不足やカロリーの過剰摂取による糖尿病、塩分過剰摂取による高血圧、心不全などがその代表です。人口の高齢化もその要因の一つです。

職場健診や住民健診により、高血糖や高血圧などが発見されれば、精密検査を経て内服薬を含めた生活指導がなされます。しかし、定期通院、定期内服だけをしていれば安心かというとそうでもありません。適度な運動、禁煙、塩分制限に留意し、肥満、過剰な水分摂取などにならないよう日頃から気をつけることが大切です。

血液透析は長期にわたり、日常生活も制限されます。血管も脆くなっており透析のための血管確保も困難になってきます。

透析にならないためには、生活習慣に気を配って健康を維持させてください。

形成外科医療録⑥

胸部と形成外科

胸部の形成外科疾患は、まず乳房の疾患が挙げられます。代表的なものが、乳がん手術後の乳房再建です。再建には、人工物による再建と自家組織による再建があるのはご存知でしょう。

他に乳腺関連では、副乳という疾患があります。脇から乳輪を通って、そけいに至る線上（ミルクライン）に乳腺組織が残り、黒子（ほくろ）やしみのように見える小さなものから、明らかに乳輪・乳房と分かるものまであります。副乳は男女ともに発生しますが、女性では生理に関連して痛みを伴うこともあります。乳頭が隠れてしまう陥没乳頭では、そのままでは授乳の際に母子ともに影響が出るので手術が必要となります。

胸の形の変形には、胸部が陥凹（かんおう）する漏斗胸と突出する鳩胸があります。漏斗胸治療が可能な医療機関は限定されています。

腋臭症（わきが）の外科的治療を行うのも形成外科です。脇や殿部に多発症する化膿性感染炎（慢性膿皮症）の患者さんも少なくありません。

けんこうQ&A　循環器科⑥

「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　大動脈弁狭窄があると言われました。何の症状もなく、元気に運動もしていますが、治療は必要でしょうか？

A　大動脈弁狭窄症は高齢化社会において大変増加している疾患で、いわゆる老年病（退行性変性）の一つとして有名です。75歳以上の一般の方で大動脈弁狭窄を持っている人の割合は12.4%、うち手術が必要な重症例は3.4%と言われています。

診断のきっかけは聴診で心雑音を確認することです。かなり進行するまでは無症状の場合が多く、残念ながら症状（めまい、失神、胸痛、息切れなど）が出始めた頃には、既に重症化していることがほとんどです。しかし、手術により、合併症も少なく、安全に治療できる時代になっています。まずはきちんと受診をして、適切な間隔で検査と評価を受けることをお勧めします。

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）

休日当番医など（9月1日～10月15日）

地域医療課　☎27－8572

休日 当番医　9時～17時

9月	3日（日）	吉田まさふみ整形外科	平仲間町	24－7600
		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
		かもめクリニック	草木台	28－1010
		下遠野内科胃腸科クリニック	内郷内町	27－1111
	10日（日）	にしやま耳鼻咽喉科医院	泉玉露	56－8733
		櫛田病院	植田町	63－3202
		いわき湯本病院	常磐湯本町	42－3188
	17日（日）	山口医院	平作町	24－1811
		磐城中央病院	小名浜南富岡	53－3511
		呉羽総合病院	錦町	63－2181
		大樂クリニック	常磐白鳥町	85－5916
	18日（月）	中村病院	小名浜大原	53－3141
		松崎内科	植田町	63－3358
		常磐病院	常磐上湯長谷町	81－5522
		須田医院	小島町	27－6060
	23日（土）	かしま病院	鹿島町下蔵持	58－8010
		佐藤マタニティークリニック	勿来町	65－6900
		いわき草木台総合クリニック	草木台	28－1145
		高坂脳外科クリニック	内郷宮町	85－0333
	24日（日）	すみたか内科クリニック	泉町滝尻	75－1560
		櫛田病院	植田町	63－3202
		箱崎医院	常磐関船町	42－3131
10月	1日（日）	山口医院	平作町	24－1811
		ふかや耳鼻咽喉科	小名浜住吉	58－1187
		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
	8日（日）	小林胃腸科・肛門科医院	小名浜元分	53－4466
		矢吹病院	佐糠町	63－1818
		いわき湯本病院	常磐湯本町	42－3188
	9日（月）	石井脳神経外科・眼科病院	小名浜林城	58－3121
		おおはらこどもクリニック	東田町	63－0001
		常磐病院	常磐上湯長谷町	81－5522
		須田医院	小島町	27－6060
	15日（日）	山口医院	平作町	24－1811
		やまぐち整形外科	鹿島町走熊	29－7000
		櫛田病院	植田町	63－3202
		織内医院	常磐関船町	44－1133

※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

9月	3日	福田小児科医院	平下荒川	22－4272
	10日	相原小児科医院	内郷御厩町	26－5551
	17日	むらまつ小児科	常磐関船町	72－0707
10月	1日	しがこどもクリニック	鹿島町久保	58－5505
	15日	こんない子供クリニック	小名浜岡小名	73－8815

※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】

山口医院（平作町）
9時～17時　☎24－1811

9月	3日

須田医院（小島町）
8時30分～12時　☎27－6060

9月	10日、23日・24日
10月	8日

【整形外科】

相田整形外科（平中平窪）
9時～12時　☎35－0808

9月	17日

【皮膚科】

大田皮フ科医院（四倉町）
9時～12時30分　☎32－2787

9月	23日

【泌尿器科】

常磐病院（常磐上湯長谷町）
9時～15時　☎81－5522

9月	3日、10日、17日、23日・24日
10月	1日、8日、15日

【婦人科】

いわき婦人科（内郷綴町）
9時～12時　☎27－2885

10月	9日

【眼科】

中央台たなか眼科（中央台高久）
9時～14時　☎29－1722

9月	3日、10日、17日、24日
10月	1日、8日、15日

【耳鼻咽喉科】

おおいし耳鼻咽喉科（内郷綴町）
9時～12時　☎45－3387

9月	23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：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

県救急電話相談　☎024－524－3020または＃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

※NHKのデータ放送でも確認できます。テレビのリモコンの「dボタン」を押し「生活情報」から「市町村からのお知らせ」を表示してください。

ひとしお通信 VOL.5

ひとしおLab（ラボ）誕生！

“減塩”でも「食べたくなる×おいしいレシピ」をあなたに届けたい。

“ひとしお Lab”は、市の各分野で活躍する“栄養士”が集まり結成されました。

私たちの使命は、食卓から**“ひとつまみの塩を減らす”**お手伝いをすることです。

塩分を摂取し過ぎると、狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患を引き起こす原因となります。

私たちは、これまでの業務で培った知見やノウハウを生かし、市民の健康づくりにつながる「食べたくなる × おいしい」減塩レシピを開発し、広報いわきを通じて皆さんにレシピの提供をしています。(広報いわき 2023 年 6・7・8 月号掲載)

開発されたレシピは、今後市内の学校・保育給食での提供や小売店との連携による商品開発、レシピブックの作成、そして広報いわきの「ひとしお通信」に掲載されます。皆さんも自分自身のため、そして家族や大事な人のためにも“減塩”しましょう！

学校・保育給食への減塩レシピの提供
(写真撮影場所：白土保育所)

小売店との連携による商品化
(写真撮影場所：マルト平尼子店)

減塩レシピブックの作成

いわき市公式 SNS

ライン　フェイスブック　X（旧ツイッター）　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

四倉花火大会に向かう姉妹を写した一枚です。お揃いの浴衣をまとい、手をつなぎながらお祭りに向かう後ろ姿からは、心踊る様子や夏らしさがとても伝わってきます。

広報いわき／毎月1日発行
編集・発行／いわき市
◆広報いわきに関する皆さんからのご意見お待ちしています
〒970-8686　いわき市平字梅本21　いわき市総合政策部広報広聴課
TEL 0246(22)7402　FAX 0246(22)7469
市ホームページURL https://www.city.iwaki.lg.jp/

VEGETABLE OIL INK