

広報いわき

IWAKI

2024年

2

Vol.691

人づくり 日本一を目指して

つなぐ。



いわきの医療

101万5千人

この数字は、令和4年に市内の病院（診療所除く）に外来で訪れた方の延べ人数です。

医師・看護師などが昼夜を問わず、多くの人たちに、献身的な治療や看護が行われ、日々その大切な命を懸命につないでいます。

しかしながら、本市のみならず、多くの地方都市では、医師不足という深刻な課題を抱えています。

本市では、こうした喫緊の課題に対し、市医師会や市病院協議会と連携して、地域医療全体が一丸となってその弱点を補っています。

さらに、将来に向けた取り組みも始まっています。市内中高生や県立医科大学の学生を対象とした医療体験・セミナーの実施など、医療人材の育成に積極的に取り組んでいます。

目の前の患者さんに適切に向き合いながら次世代の医師の育成にも力を入れている、いわきの医療。
本特集では、こうしたいわきの医療の現状と将来に向けた取り組みについてお伝えします。



Q. 少しでも早く救命する取り組みってあるの？



A. 重篤なケースに対応し、1秒でも早く救急救命活動ができるように、市医療センターで「ドクターカー」を導入しています。



ドクターカーとは？

医師が直接現場に急行することで、病院に搬送する前から治療できるように導入されたのがドクターカーです。現場に到着した段階で初期治療が開始でき、また、搬送中に患者さんの状態を把握できるため、病院に着いた時には万全の準備体制で受け入れることができます。市医療センターでは、令和4年10月から運用し、これまでに100件の出動がありました。（R5.12月時点）

Q. いわきの診療医って増えているの？減っているの？



A. 市医療センター、民間医療機関ともに、新たに医師が着任しています。

ここ数年で、市医療センターでは、救命救急センター・循環器内科・眼科・麻酔科で新たに医師が着任しました。さらに、市内診療所では、内科・脳神経外科・心療内科・整形外科・眼科・歯科が新たに開設されました。

いわきの医療に貢献したい 高坂脳外科クリニック 金子 庸生 医師

以前は茨城県の病院で勤務していましたが、いわき市の医療を充実させたいと考え、いわきでのクリニック開業を決意しました。

以前と比べ改善してきていますが、診療所と病院での患者さんの受け入れをもっとスムーズにしたいと考えています。地域内で患者さんの治療を完結させる、医療の地産地消じゃないですけども、そういった面で少しでも一助になりたいですね。そして、患者さんが安心して暮らせるまちにしていきたいです。



Q. 最近耳にする DMAT ってなに？

ディーマット



A. 大規模災害時に災害派遣医療チームとして、被災地で医療活動を支援するチームのことをいいます。

令和6年能登半島地震の被災地へ向けて、本市からは常磐病院4名および市医療センター5名のDMATが先遣隊としてそれぞれ出動し、自衛隊ヘリの患者搬送の支援などを行いました。（R6.1.15時点）



医療が前進

いわき市長
内田 広之

本市の救急搬送時間は、福島・郡山に比べ6分程度長く課題ですが、ここ3年でそれを2分程度短縮できました。もっと縮めたいです。医師着任は、昨年度、市医療センターに救急科、眼科、麻酔科など、福島労災病院には整形外科に3名が着任。市内に脳神経外科、さらに今年度には整形外科、眼科の診療所も開設。産婦人科の充実にも努めています。研修医は毎年約20名が市医療センターで研鑽しています。一昨年、市医療センターでドクターカーの運用を開始したほか、昨年には手術支援ロボット「ダビンチ」も導入。いわきの医療が着実に前進しています。



健康と生命を守る

市医療センター院長
相澤 利武

医療を取り巻く環境は、感染症への対応や医師の働き方改革の適用が間近に迫るなど、大きな転換期を迎えています。このような中、当センターが地域の中核病院として引き続き高度先進医療や救急医療等を提供していくためには、今後も地域の医療機関などの皆さまと手を取り合いながら、地域全体で患者さんを治療し、支えていくことが重要です。当センターは、市民の皆さまの健康と生命を守る「最後の砦」として、さらなる進化を目指します。



医師不足に加え、医師の高齢化が進む中、若い医師をいわきから育てるための取り組みとして、令和4年4月から県立磐城高校に「医学コース」が新設されました。市や医療機関と連携した体験実習などを通して、医師としての人間性を醸成し、医学部進学に特化した学習・進路指導の充実を図っています。

未来へつなぐ

次世代の医師を育成

医学との出会いと深めた意志

昨年12月に県立磐城高校医学コース1年生向けに行われた縫合体験会。第一線で活躍する外科医の先生から、手術で必要となる縫合の仕方などの指導を受けました。生徒は初めて使う医療器具に戸惑いながらも次第に慣れていき、その表情からは医師という職業への意識が芽生えていました。

体験会を主催した澤野医師（常磐病院）は「外科を志す医師が減っているので、ぜひ、ここから外科に進む人が出てくれると嬉しいです。そして、いわきの地域医療に貢献してほしいですね」と今後への期待を語ってくれました。

1月に同校医学コース2年生向けに行われた常磐病院での見学会と市医療センターでの外科手術体験セミナー。生徒は電気メスを使った切開や縫合、腹腔鏡の体験、手術支援ロボット「ダヴィンチ」を使ったシミュレーションなどを、医師から直接指導してもらいながら体験しました。体験を終えた生徒は「医師になりたいという思いがより一層強まった」と頼もしく語ってくれました。



「つなぐ」をつなげる

日々つながれている「いのち」は、さまざまな医療従事者の強い使命感によって成り立っていることに気付かされます。

医療という分野において、このいわきが「学び・研鑽」のフィールドとして貢献し、未来の医療人をつないでいく。

医師不足に対する特効薬はなくとも、未来を見据えた「ひとつづくり」をいわきの地域医療全体で取り組んでいきます。



Q. いわきは心疾患が多いと聞いて不安です…



A. 地域特有の課題にも対応できるよう、市医療センターでは専門チームを組み、高性能の医療機器を用いて治療を行っています。

心疾患は心臓に起こる病気の総称で、本市は全国平均と比べて、心疾患による死亡率が高くなっています。右図で示したとおり、全国平均を100とした場合、特に男性は128.9という高い死亡率になっています。

(出典：H25～H29年人口動態保健所・市町村別統計)



ハートチームの結成



市医療センターでは、循環器内科と心臓血管外科を中心に、多職種が力を合わせて「ハートチーム」を結成。技術的な研鑽だけでなく、患者さんごとの適応判断力の向上や安全性の確保にも努めています。

高性能機器の導入



心血管X線撮影装置と手術台を備えたハイブリッド手術室。心臓カテーテル室で実施する血管内治療と、手術室での開胸手術を同時に行うことができ、より安全に行えるとともに、各機器を組み合わせることにより、高度な心血管治療に対応しています。



メタボリックシンドロームや食事での塩分の取り過ぎは、高血圧の原因となります。高血圧が進むと心疾患のリスクが高まりますので、まずは日頃の生活習慣を見直してみましょう。

Q. いわきの医療の現状を詳しく知るには？



A. 市医療センターが年3回発行する「みまや通信」をはじめ、各種媒体で最新情報を発信しています。

いわきの医療 Instagram  [いわきの医療 ホームページ](#)  [市医療センター 広報誌](#) 

おしえて いわきの子育て

【お問い合わせ】
子どもの教育・保育給付関係：子ども支援課 ☎22-7458
児童・母子福祉手当関係：子ども家庭課 ☎27-8563
学校給食関係：学校支援課 ☎22-7545



児童手当
 ●3歳未満：月額 **15,000円** ●3歳以上：月額 **10,000円** ●特例給付：月額 **5,000円**
※第3子以降：月額15,000円、中学生一律：月額10,000円

乳幼児・子ども医療費助成
 医療費一部負担金と入院時食事療養費を無償化

予防接種助成
 ●インフルエンザ：**2,000円**/回 ●おたふくかぜ：**4,000円**/回を助成

第3子以降学校給食費無償化
 多子世帯における教育費の負担軽減を図ることを目的に、昨年4月より第3子以降の学校給食費を無償化
 小学校 **4,090円**/月
 中学校 **4,760円**/月

保育料無償化
3歳～5歳まで無償
(市民税非課税世帯の0歳から2歳までの乳幼児についても一部無償化)

出産育児一時金 **50万円**
出産・子育て応援金 **10万円**

出産支援金
 ●第1子出生児1人につき **50,000円**
 ●第2子出生児1人につき **65,000円**
 ●第3子以降出生児1人につき **80,000円**

子ども健康教育相談
 学校や家庭での悩みなどの相談を受け付け詳しくはP10をご覧ください

いわきネウボラ ※ネウボラ：フィンランド語で「アドバイスの場」を意味する言葉
 ●地区保健福祉センターをワンストップ拠点とし、出産・子育て総合支援窓口を設置
 ●子育てコンシェルジュと、母子保健コンシェルジュがさまざまな相談に対応します

こどもの権利相談室
 子どもの権利侵害である児童虐待などに対応し、子どもやその家庭を対象とした相談支援体制の強化を図るため、「こどもの権利相談室」を設置

産前産後サポート
 保健師などが居宅訪問を行い、サポートが必要と判断した家庭に対して、洗濯や掃除などの家事の援助を行うヘルパーを派遣

不妊治療支援

保険適用とならない不妊治療や不妊検査に関する費用の一部を助成



妊産婦健診助成

妊産婦の健康状態や赤ちゃんの成長を確認する妊産婦健診に関する費用を助成

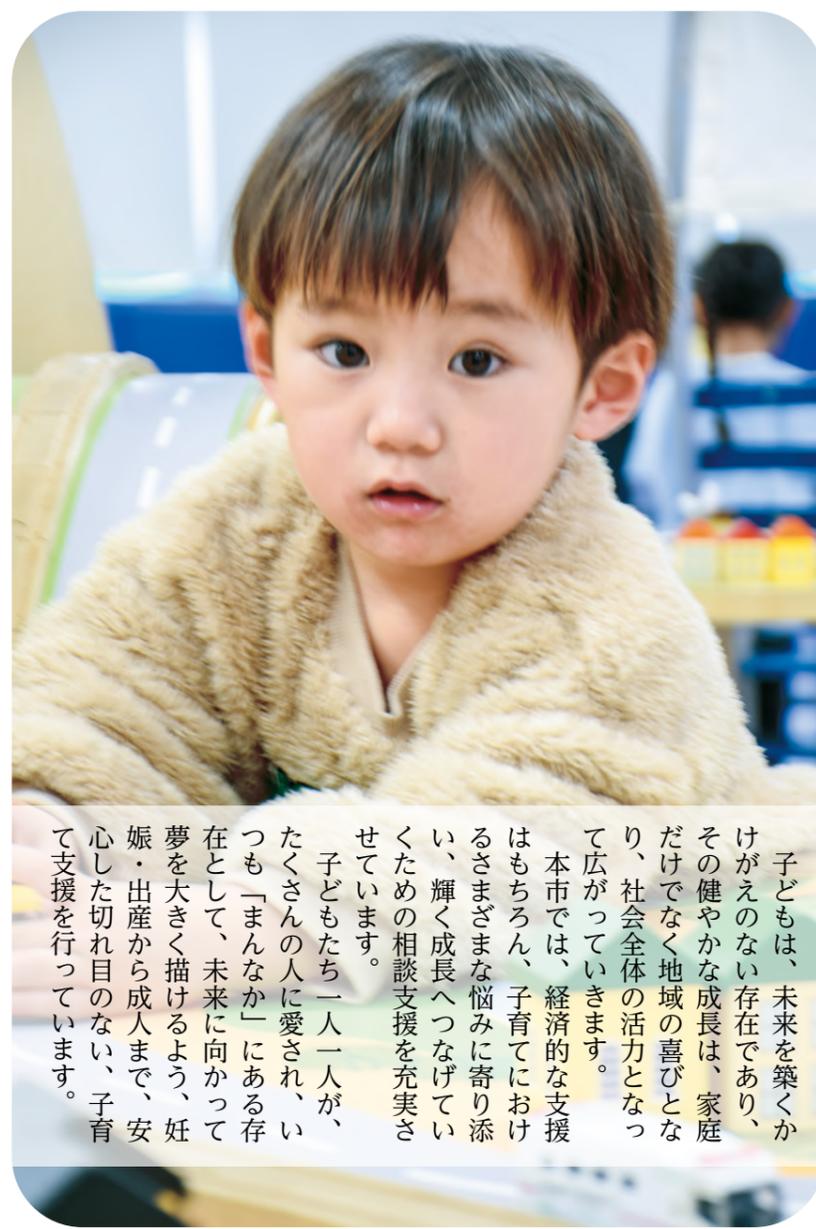
- 妊婦一般健康診査 **15回**まで
- 産後健康診査 **2回**
- 妊婦精密健康診査

不妊・不育症専門相談

不妊・不育症に関する検査や治療方法などの相談に医師などの専門職が対応（要事前予約）
※妊活に係る電話相談は各地区保健福祉センターで随時可能です

経済支援

相談支援



子どもは、未来を築くかけがえない存在であり、その健やかな成長は、家庭だけでなく地域の喜びとなり、社会全体の活力となつて広がっていきます。本市では、経済的な支援はもちろん、子育てにおけるさまざまな悩みに寄り添い、輝く成長へつなげていくための相談支援を充実させています。子どもたち一人一人が、たくさんの人に愛され、いつも「まんなか」にある存在として、未来に向かって夢を大きく描けるよう、妊娠・出産から成人まで、安心して切れ目のない、子育て支援を行っています。



子育て支援サイト

POINT 01 相談

いわきネウボラでは市内7カ所の地区保健福祉センターに母子保健や育児に関する相談、あるいは教育・保育施設や地域の子育て支援事業等の情報提供や助言などを行う専門アドバイザーを配置しています。一人で悩まず、まずはご相談ください。

POINT 02 サポート

母子保健コンシェルジュ
 妊娠期から子育て期にわたるまでの母子保健や育児に関する相談に対応します



子育てコンシェルジュ

教育・保育施設や地域の子育て支援事業などの情報提供と相談に対応します



- お問い合わせ**
- | | | | |
|------------|----------|------------|----------|
| 平地区 | ☎22-7621 | 小名浜地区 | ☎54-2111 |
| 勿来・田地区 | ☎63-2111 | 常磐・遠野地区 | ☎43-2111 |
| 内郷・好間・三和地区 | ☎27-8692 | 四倉・久之浜大久地区 | ☎32-2114 |
| 小川・川前地区 | ☎83-1329 | | |

市ファミリー・サポート・センターでは、育児の援助をしてほしい方や援助したい方などで組織し、子育てを支援する相互援助活動を行っています。詳しいサポート内容や登録など、お気軽にお問い合わせください。

ファミリー・サポート・センター
☎43-0813

POINT 03 遊び



▲こども元気センター 榎田町本町一丁目 ☎63-2884



▲いわき公園 平上高久字大日作 ☎29-1684



▲チャイルドハウスふくまる 四倉町字五丁目 ☎88-9940



▲21世紀の森公園 常磐湯本町上浅貝 ☎43-0033

POINT 04 応援パスポート

子どもまたは妊婦のいる世帯にファミリーカードを交付しています。協賛企業の協力により、さまざまなサービスが受けられます。スマートフォンからも利用が可能です。



協賛店はこちら

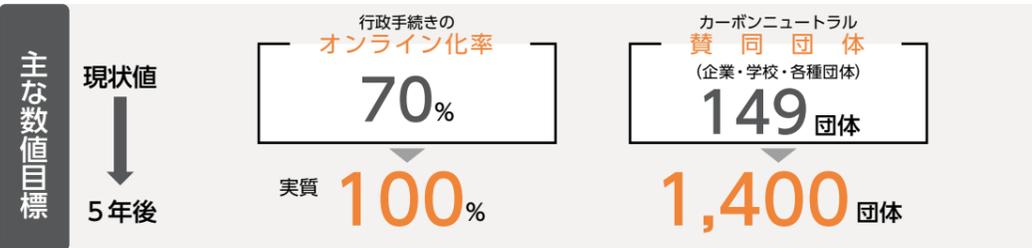


03 まちの魅力を高める



DX・GX・地域交通

- 行政MaaS車両を活用したお出かけ市役所などを継続して実施。
- 脱炭素化・環境保全に関する意識醸成、中小企業の脱炭素化支援を実施し、2050年に市内全体からの温室効果ガス排出量の実質ゼロを目指す。
- 地域交通は地区ごとに令和6～7年度に実証実験をし、令和8年度までに実装化。
(例) 定額タクシー、デマンド交通、自家用有償旅客運送、ボランティア輸送



04 豊かさを創る



産業

- 産業人財の確保に向け、官民連携による新たな産業人財育成の取り組みを推進。



農林水産業

- 水産業：「常磐もの」のブランドを強化。
- 農 業：福島大学食農学類との連携により実証事業を実施。
- 林 業：担い手支援に幅広く取り組む。



観光・文化・スポーツ

- フラ文化やいわきFCの活躍を地域の活力に生かし、経済の好循環や観光振興につなげる。
- ラグビー、バレーボールなどのトップリーグの大会開催を通じ、経済活性化とスポーツによるまちづくりを推進する。



01 次世代を育てる



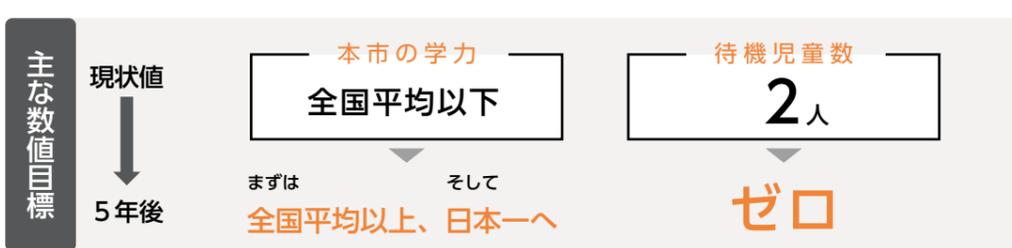
教育

- 学力向上チームの全校訪問に加え、全国学力・学習状況調査などの結果を分析、学力向上策を推進。
- 不登校の児童生徒への支援体制（多様な学び場）を構築。



子育て

- 放課後児童クラブの拡充や保育人財の確保に努め、就労と子育ての両立に向けた取り組みを実施。
- ヤングケアラーへの支援、子ども食堂の運営支援など、困難を抱える子ども・家庭支援に取り組む。



02 命・暮らしを守る



防災

- 地形的な要因による水害に対し、メカニズム解析を進め、河川改良などの対策に取り組む。
- 自主防災組織に防災士が2名以上所属できるように、地域との連携を強化し、共助力のさらなる向上に取り組む。



医療

- 将来の医療人財を育成するため、小学生から研修医まで切れ目なく「医療を学ぶ」「医療を育てる」ための取り組みを展開。
- 手術支援ロボット「ダヴィンチ」やドクターカーの運用など、新たな技術や仕組みを積極的に活用。



いわきFC 2024シーズン開幕 いざ、出陣! UNLEASH

2024スローガン
本能を解き放つ



「ハウス」へ応援に行こう!

第1節（開幕戦）

2月

23 or 24 or 25
FRI SAT SUN

VS 水戸ホーリーホック

ケーズデンキスタジアム水戸

第2節（ホーム初戦）

3月

2 or 3
SAT SUN

VS ファジアーノ岡山

ハイアンススタジアムいわき

※上記の日程については、1月中旬時点での情報のため、変更となる可能性があります。詳しくは、下記2次元コードから詳細を確認してください。

田村雄三監督からのメッセージ

今シーズンは、「UNLEASH～本能を解き放つ」をスローガンに掲げました。「もっと上手になりたい、成長したい」という純粋な想いと向き合い、限界を突き破っていきたく思います。一人でも多くの人に笑顔になってもらえるよう、責任を持って指揮をさせていただきます。スタイルを貫き勝つのではなく、勝つためにスタイルを貫きます。スタジアムという、熱狂空間を一緒に作っていただきたいと思います。



IWAKI FC
HP

「生きる力」を 教育から

8月号から始まった教育に関するシリーズ企画「『生きる力』を教育から」。今回は「支える」をテーマに、市総合教育センターにおける特別支援教育の取り組みについて紹介します。



特別支援教育とは――

障がいのある児童生徒の自立や社会参加を支援するという視点に立ち、適切な指導や必要な支援を行います。
教育の主役は、子どもです。障がいの有無にかかわらず、その主役である子ども一人一人の個性や違いを認識しながら一人一人の教育的ニーズを把握し、その持てる力と良さを十分に引き出し、児童生徒全員が生き生きと活躍できる社会を目指します。
そのために必要な支え、そして支え合うための取り組みを紹介します。

1 学校を支える

指導主事や特別支援教育アドバイザーが各学校を訪問して児童生徒の様子を見取り、より良い環境の調整や特性への支援方法を、教員と一緒に話し合います。

2 学びを支える

「特別支援教育支援員（140人）」を学校へ配置し、学習や学校生活の支援を行い、児童生徒の学びを支えます。また、教員や支援員は、専門的な研修によりスキルアップを図っています。

3 就学を支える

小学校入学にあたり、学びの場について心配のある保護者の方の相談を受け付けています。小学校の特別支援学級を見学する際の橋渡しもします。（教育支援室 ☎22-3716）

子ども 健康教育相談 (面接相談)

市総合教育センターでは、学校や家庭での悩みなどを相談する「教育相談」を行っています。小さなお子さんが一緒でも安心して相談できるよう、遊具のある相談室もあります。

受付電話 22-3709

- ▶対象 行動・学習面で悩んでいる、小・中学生、保護者、教員
- ▶受付・面談時間 月～金(休日除く) 9時～17時まで
- ▶場所 いわき総合教育センター(市文化センター5階)



3 まちづくり活動や人材育成を支援

お問い合わせ
地域振興課 ☎22-7414

令和6年度「いわき市まち・未来創造支援事業」「いわき市明日をひらく人づくり事業」の対象となる市民活動団体やまちづくり団体等が行う事業などを募集します。

※本事業の実施は、市議会2月定例会での令和6年度予算案の成立が前提です。

▶ まち・未来創造支援事業

まちづくりや地域課題の解決のための活動に対して経費の一部を補助します。また、台風第13号により被害を受けた地域のコミュニティ再構築を図ることを目的とした活動や復興に向けて取り組む市民活動も対象となります。



事業名	対象	補助率	補助限度額	補助回数
まちづくり活動支援事業	スタートアップ	新たな公益的活動を始めようとする団体やグループの事業 補助対象経費の 5分の4以内	20万円	年1回 最大3回まで
	ソフト	地域の課題解決のために行う市民活動 補助対象経費の 3分の2以内	100万円	年1回 最大3回まで
	グレードアップ	実績のある事業をさらに拡充・発展させ、各種団体から賛同・協力を得ながら企画・運営する事業 補助対象経費の 2分の1以内	150万円	年1回 最大3回まで
	ハード	地域資源を活用した整備事業 補助対象経費の 4分の3以内	500万円	1回
NPO法人設立支援事業	NPO法人の設立に係る活動など 補助対象経費の 5分の4以内	20万円	1回	

申し込み期限 2月20日(火)

▶ 明日をひらく人づくり事業

まちづくりや自治会・町内会などの運営を担う人材育成を支援します。

対象	補助額	補助回数
① 将来のまちづくりを担う青少年を育成するための事業	補助対象経費の 2分の1以内 (上限50万円)	年1回 最大3回まで
② まちづくりを担う人材を育成するための事業		
③ 自治会・町内会などの運営を担う人材を育成するための事業		

申し込み期限 2月29日(木)

申し込み方法 (共通)

同課、各支所、中央台・泉市民サービスセンターに**事前相談**の上、申請書など(市ホームページからも入手可)を提出



▲まち・未来創造支援事業



▲明日をひらく人づくり事業



1 市議会12月定例会を開催

お問い合わせ
総務課 ☎22-7401

いわき市議会12月定例会が、12月7日から21日までの15日間の会期で開催されました。議会では、補正予算などが審議され、78議案が可決・同意されました。

▶ 市長からの主な行政報告

令和5年台風第13号による災害対応への支援などについては、市災害対策本部の廃止後におきましても、被災された皆様の生活再建支援のため、業務部門ごとに個別の支援制度を継続しており、一日も早く元の生活に戻れるよう必要な支援を行っていくと報告しました。



2 2月は、フレイル予防強化月間

お問い合わせ
地域包括ケア推進課 ☎27-8575

フレイルとは、加齢とともに、心と体の動きが弱くなってきた状態のことです。早めの対策で予防や改善ができ、健康寿命を延ばします。

▶ フレイルチェック

- チェック項目
- この6カ月間で、意図せず体重が2kg以上減った
 - ペットボトルのふたが開けにくくなった
 - ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする
 - 横断歩道を青信号の間に渡りきることが難しくなった
 - ウォーキングなどの軽い運動や体操を週に1回もしていない

1~2項目 ... **予防**が必要!

3項目以上 ... **フレイルの可能性**がありますので各地区的な地域包括支援センターへご相談ください

▶ 予防のポイント

〈社会参加〉つながる



趣味の集まりや仕事など外と関わる機会を持つこと、家庭の中で役割を持って暮らすことも社会参加の一つです。

〈運動〉動く



近所の用事はできるだけ歩いて行うなど、日常生活で続けられるものを無理なく安全に行うことが大切です。

〈栄養〉食べる



1日3食しっかり取って、たんぱく質を中心に、いろいろな食品を組み合わせる食べましょう。

〈口腔〉オーラルフレイル



食後の歯磨きを習慣づけ、口を清潔に保ちましょう。義歯の清掃もとても大切です。

フレイル予防につながるレシピを市ホームページで、シルバーリハビリ体操の動画を市公式YouTubeで公開しています。





▲地方創生やまちづくりについて意見交換をしている様子

この事業は、市長が本市の未来を担う若者をはじめ、女性や移住者が中心となって活動している団体、独創的・先駆的な取り組みを行っている団体などの活動状況の視察・懇談を行うもので、今回は「スポーツネットワークいわき」および賛同団体として（株）いわきスポーツクラブが参加しました。

懇談では、地域課題解決に向けたスポーツの活用やさまざまなスポーツ団体と企業等が連携したネットワーク構築の重要性など、スポーツりによる地方創生やまちづくりについて意見交換を行いました。

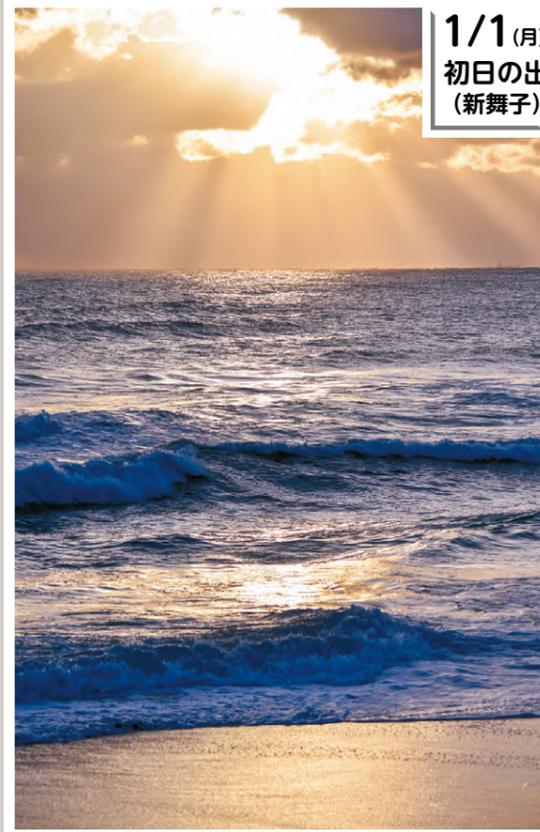


▲懇談後の集合写真



▲「スポーツネットワークいわき」代表 石河美奈さん(右)

市長と語ろう、いわきライフ



1/1(月)
初日の出
(新舞子)



▲多くの人が訪れた初日の出(新舞子)

いわきのお正月に関連するさまざまなイベントの様子です。なお、成人式に関しては、市ホームページにて各地で開催された様子を掲載しています。二次元コードよりぜひご覧ください。



1/1(月)
初日の出
(湯ノ岳)

いわきのお正月2024



1/6(土)
出初式
(平中央公園)



1/5(金)
初市式
(卸売市場)



1/7(日)
成人式
(内郷地区)

写真が語る「いわき」の歴史

街外れに建設された競輪場

平市街地は太平洋戦争で3度、空襲で焼かれました。平市を含め、空襲で被災した全国の都市にとって、復旧・復興を目指すための財源確保は大きな課題でした。

政府は日本の復興施策として、戦前から検討していた自転車競走に車券を付加する競輪事業を、連合国軍総司令部（GHQ）に届け出しました。しかし、日本を間接統治していたGHQは政府を主催者とすることに反対、地方ごとに行う性質のもの、と意見を付し承認しました。

こうして、「自転車競技法」が昭和23（1948）年8月に公布・施行され、第1条には、地方財政の健全化を図るため、指定市町村は自転車競走を行うことができる、と定められています。

最初に開催したのは小倉市（現・北九州市）でした。前年に国民体育大会を開いており、この施設を利用したものでした。

平市は小倉市と同様に炭鉱地域を控えているという酷似した都市環境にあったことから、積極的に誘致運動を



■写真 周辺には田んぼが広がっていた平（現・いわき平）競輪場（昭和33（1958）年6月 小松公氏提供）

展開。昭和25年9月に通産省の認可を得て、昭和26年2月、開催にこぎつけました。

候補地としては、中塩、九品寺前、それに合併したばかりの旧飯野村大字谷川瀬の3か所が挙がりました。最終的に平市街地から離れ、農地の壊れが少ない谷川瀬が選ばれました。

その後、平市単独開催と5市共同開催の2本立てを経て、今は市民に開かれた競輪場として競輪のほか各種イベントも開かれています。

（いわき地域学會 小宅幸二）

生活援助サービス従事者養成研修の受講者

地域包括ケア推進課 ☎27-8575

日常生活の支援が必要な高齢者宅を訪問して、買い物や掃除、調理などの家事の援助を行う方を養成する「生活援助サービス従事者養成研修」を実施します。

日時 3月7日(木)・12日(火)・19日(火) (全3回)
9時30分～15時30分

場所 総合保健福祉センター

対象 市内に居住し、全日程を受講できる方
申込方法 2月15日(木)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 定員 10人 (先着順)

市病院事業中期経営計画(素案)への市民意見

医療センター事務局経営企画課

☎26-2134 FAX 26-2404

✉iryo-c-keieikikaku@city.iwaki.lg.jp

市では、次期病院事業中期経営計画を策定します。今回、同計画素案への意見を市民の皆さんから募集します。資料は市ホームページや同課、本庁舎1階市民ロビー、各支所の情報公開コーナーで2月6日(火)から公開します。

申込方法 任意の様式に意見・住所・氏名・電話番号を記入し、〒973-8555 医療センター事務局経営企画課へ(直接持参・FAX可)

申込期間 2月6日(火)～20日(火)必着

※提出された方の個人名などは公表しません。匿名は不可。

いわきEVスクールin福島高専の参加者

(一社)いわきバッテリーバレー推進機構

☎88-6511

電気自動車や自動運転の体験学習を行います。

日時 3月2日(土)、3日(日) 9時～15時

対象 市内中学1・2年生

定員 12人(応募多数の時は抽選)

申込期限 2月16日(金)必着



令和5年台風第13号による被災者に対する市民税等の減免申請受け付けを終了

種類	期限	問い合わせ先
個人市民税	本年 2月29日(木)	市民税課 ☎22-7426・☎22-7427
固定資産税・都市計画税		資産税課 (家屋) ☎22-7432・☎22-7433 (土地) ☎22-7430・☎22-7431 (償却資産) ☎22-7434
事業所税	本年 12月2日(月)	

募 集

チャレンジ雇用推進事業の職員

障がい福祉課 ☎22-7485

対象 4月1日現在、市内居住者で、療育手帳または精神障害者保健福祉手帳を所有するか、発達障がいの診断があり、自力で通勤ができる方

定員 若干名

雇用期間 4月1日～来年3月31日

申込方法 同課、各地区保健福祉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)に記入し、〒970-8686 障がい福祉課へ(直接持参も可) 申込期限 2月16日(金)必着

にやるほど猫学の受講者

保健所生活衛生課 ☎27-8592

✉hokenjo-seikatsueisei@city.iwaki.lg.jp

日時 2月21日(水) 13時30分～16時

場所 総合保健福祉センター

対象 これから猫を飼う方、既に猫を飼っている方および地域の野良猫問題に関心のある方

定員 20人(応募多数時抽選)

申込方法 ハガキに住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、〒973-8408 内郷高坂町四方木田191保健所生活衛生課へ(FAX可)

申込期限 2月15日(木)必着



市民交通災害共済の加入受け付けを開始

生活安全課 ☎22-1152

市民交通災害共済は、年間1人500円の掛け金で、交通事故による災害の程度に応じて、見舞金などを受け取れる制度です。

対象 本市に住居登録がある方

共済期間 4月1日～来年3月31日(年度途中で加入する場合の共済期間は、加入日翌日から来年3月31日まで)

見舞金 2万円～100万円

申込方法 自治会や交通安全母の会を通して申し込むか、同課、各支所・市民サービスセンターで

軽自動車税種別割・自動車税種別割を4月1日現在の所有者に課税

市民税課(軽自動車税種別割) ☎22-7428

県いわき地方振興局県税部(自動車税種別割) ☎24-6025

車両の譲渡や廃車、住所変更などをする場合は、3月29日(金)までに手続きを完了してください。

場所 ①原動機付自転車・ミニカー・小型特殊自動車＝市民税課、各税務事務所・支所税務担当窓口 ②軽自動車四輪＝軽自動車検査協会(☎050-3816-1838) ③自動車・軽自動車二輪・二輪の小型自動車＝いわき自動車検査登録事務所(☎050-5540-2016)

令和5年台風第13号による損壊家屋等の解体撤去および運搬処分の申請はお早めに

ごみ減量推進課 ☎22-7559

対象 令和5年台風第13号の影響により損壊した家屋等について、半壊から全壊相当で解体を希望される方

場所 内郷支所(2月29日(木)まで)

申請予約方法 2月15日(木)までに電話(☎22-1283)で事前予約

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

転出届はマイナポータルで

市民課 ☎22-7447

マイナンバーカードをお持ちの方は、市外への転出届を窓口に来ることなくオンラインで届出することが可能です。

また、スマホ用電子証明書搭載サービスに対応した端末をお持ちの方は、スマホのみで転出届のオンライン手続きが可能です。

※詳しくは、デジタル庁ホームページをご確認ください。

※転入届は引っ越しした日から14日以内に転入先の市区町村の窓口での手続きが必要です。



▲マイナポータル「引越手続きについて」



▲デジタル庁「引越し手続きオンラインサービス」



▲デジタル庁「スマホ用電子証明書搭載サービス」



全国の戸籍証明書などが請求可能に

福島地方方法務局戸籍課 ☎024-534-1933

戸籍法の一部を改正する法律が3月1日から施行され、これまで本籍地市町村窓口でしか請求できなかった戸籍証明書などについて、本籍地以外の市町村窓口でも請求できるようになります。

ただし、請求できる方は本人や配偶者などに限られ、代理人からの請求はできませんので注意が必要です。

※詳しくは、市町村戸籍窓口担当または同課まで。



講座・教室カレンダー

●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・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申込フォーム可)

講座名	日程	時間	対象	定員
Excel上級講座	3/7・14・21・28の木曜日 (全4回)	18時30分～20時30分	18歳以上の方	30人
ラズベリーパイ(パソコン)で 電車を動かそう	3/10(日)	13時～16時	小学生と保護者	10組
いないいないばあ! ～おもしろ百面相～	3/23(土)	10時30分～正午	幼児と保護者	
エクセルマクロ講座	3/24(日)	10時～12時30分	18歳以上の方	24人

申込期限 2月20日(土)消印有効

※Excel上級講座とラズベリーパイ(パソコン)で電車を動かそうは、教材費を頂きます。

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

区分	日程	場所	受付期間
卒業研究展示会	2/18(日)	イオンモールいわき小名浜(予定)	-
入試【第5期(指定校推薦・推薦・一般)、 特待生第2回】	3/14(木)	同校	～3/8(金)

●フラワーセンター ☎22-5667 申込方法 2月15日(休)9時から窓口で

教室名	日程	時間	定員 (先着順)	料金
瓶を使ってスノードーム	3/2(土)	10時～11時	6人程度	1,500円
プレゼント用フラワーボトル	3/3(日)	10時～正午	10人程度	3,000円
ギフトにもなる春を呼ぶアレンジメント	3/9(土)			2,500円
レースプレート・フラワーアレンジメント	3/10(日)			2,000円
ガラスのアクセサリ作り		13時30分～15時30分	2,500円	
生活インテリア雑貨作りVol.6 ハーバリウムカトラリー置き・ハーバリウム作り				

●クリンピーの家 ☎56-3651 FAX56-3652

申込方法 往復ハガキの往信欄に教室名・住所・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(申込フォーム可)

※修理再生品を提供は、同施設窓口で



教室名	日程	時間	定員 (応募多数時抽選)	料金	申込期限
空きびんでスノードームづくり教室	3/6(水)	9時30分～11時30分	10人	500円	2/20(火) 必着
空きびんでサンドブラスト教室	3/8(金)	9時～正午		-	
空きびんでビジュアハーバリウム教室	3/12(火)	9時30分～11時30分		1,500円	
リサイクル素材でイースター教室	3/15(金)	9時～正午		-	
修理再生品を提供	3/9(土)	10時抽選	-	自転車=2千円、 家具=3千円	3/8(金)

子育て

子育て世帯生活支援特別給付金の申請の受け付けを終了

子ども家庭課 ☎27-8563

昨年6月から実施している、物価高騰の影響で家計が急変したひとり親世帯や住民税均等割が非課税等の子育て世帯などに対する給付金の申請期限は2月29日(休)までです。

早めに手続きをしてください。

給付額 児童1人につき5万円

申込方法 各地区保健福祉センター・支所(小名浜・内郷支所を除く)で

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

3月1日～7日は子ども予防接種週間

保健所感染症対策課 ☎27-8595

入園・入学前に母子(親子)健康手帳を確認し、未接種のものがあれば、この機会に接種をしましょう。予防接種登録医療機関については、市ホームページまたは『保健のしおり』をご覧ください。



相談

休日納税相談

税務課 ☎22-7424

日時 2月25日(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、まずは電話でご相談ください。

うちの子「結婚」しないのかしら?

独身のお子様の結婚相談承ります



お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談ください

☎0246-84-8415

結婚相談所ムスベル
いわき市植田町中央3-1-7 植田ビル1階

この欄は広告です。

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 ☎27-8557

hokenjo-chiikihoken@city.iwaki.lg.jp

■ひきこもり専門相談

日時 2月15日(休) 13時～16時

場所 総合保健福祉センター

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 2月20日(火)、3月5日(火)・12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 開催日の1週間前までに同課へ電話か窓口で

■ひきこもり家族教室「ひだまりの会」

日時 3月8日(金) 13時30分～14時30分

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

■ひきこもり講演会

ひきこもりに関する理解を深め、当事者と家族を支える地域づくりを目的に、ひきこもり講演会を実施します。

日時 3月9日(土) 13時30分～15時30分

場所 中央台公民館

申込方法 3月4日(月)までに同課へ電話か市ホームページで

空き家と住まいの相談会

住まい政策課 ☎22-7593

日時 2月24日(土) 13時30分～16時30分

場所 中央台公民館

内容 空き家の管理・利活用、相続、リフォームなどの相談を各種専門家が受け付けます。

申込方法 2月16日(金)までにNPO法人いわき市住まい情報センターへ電話(☎84-5341)・ファクス(FAX84-5342)・窓口・ホームページで

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 2月16日(金) 10時30分～15時30分

場所 市役所本庁舎1階

対象 東日本大震災で住宅に被害を受けた方

休日当番医など(2月1日~3月15日)

地域医療課 ☎27-8572

休日 当番医 9時~17時

2月	4日 (日)	山口医院	平作町	24-1811
		かしま病院	鹿島町下蔵持	58-8010
		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
11日 (日)	中村病院	小名浜大原	53-3141	
	榎田病院	植田町	63-3202	
	いわき湯本病院	常磐湯本町	42-3188	
12日 (月)	須田医院	小島町	27-6060	
	磐城中央病院	小名浜南富岡	53-3511	
	森のこどもクリニック	植田町	38-7227	
18日 (日)	常磐病院	常磐上湯長谷町	81-5522	
	須田医院	小島町	27-6060	
	山口医院	平作町	24-1811	
23日 (金)	中山医院	中之作	55-8141	
	こうじま慈愛病院	錦町	63-5141	
	春山医院	常磐下湯長谷町	44-4011	
	小名浜生協病院	小名浜岡小名	53-4374	
25日 (日)	ゆうクリニック	植田町	63-1611	
	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	
	大田皮フ科医院	四倉町西	32-2787	
3月	3日 (日)	クリニック阿部	泉町	85-5801
		榎田病院	植田町	63-3202
		大楽クリニック	常磐白鳥町	85-5916
		山口医院	平作町	24-1811
10日 (日)	なおハートクリニック	小名浜定西	54-1262	
	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	
3月	10日 (日)	中村病院	小名浜大原	53-3141
		矢吹病院	佐糠町	63-1818
		いわき湯本病院	常磐湯本町	42-3188

※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

2月	4日	あおぞらキッズクリニック	小名浜大原	85-5439
	18日	こない子供クリニック	小名浜岡小名	73-8815
	25日	おおはらこどもクリニック	東田町	63-0001
3月	3日	福田小児科医院	平下荒川	22-4272
	10日	しがこどもクリニック	鹿島町久保	58-5505

※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(☎050-1808-6119)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】
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

2月 23日

須田医院(小島町)
8時30分~12時 ☎27-6060

2月 23日、25日

3月 10日

【整形外科】
小野整形外科医院(平谷川瀬)
9時~17時 ☎22-2414

2月 4日

【泌尿器科】
常磐病院(常磐上湯長谷町)
9時~15時 ☎81-5522

2月 4日、11日、18日、23日、25日

3月 10日

【眼科】
西山眼科医院(四倉町西)
8時30分~12時 ☎32-3722

2月 23日

こまつ眼科クリニック(内郷高坂町)
9時~17時 ☎27-2800

3月 3日

【耳鼻咽喉科】
ごらい耳鼻咽喉科(小島町)
9時~12時 ☎85-5031

2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)

県子ども救急電話相談 ☎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じょう

●「ハルニ」救急センター

●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
一社いわき市医師会 ☎38-4201

腰痛[2] ~機械的腰痛~

機械的腰痛には、(1)骨折などの外傷やぎっくり腰(急性腰痛)、(2)筋筋膜性腰痛症、(3)腰椎椎間板症、(4)腰椎分離症、(5)変形性腰椎症、(6)腰椎椎間板ヘルニア、(7)腰部脊柱管狭窄症などがあります。筋筋膜性腰痛症は、急性期では炎症性細胞が筋膜下に多く見られ、慢性期は線維組織が多く認められます。腰椎椎間板症の発症メカニズムは特定されていませんが、椎間板の変性変形に伴う椎間板内圧の変化が、痛みの原因の1つと考えられています。腰椎分離症は、従来先天的なものとされてきましたが、若年期の過度なスポーツなどにより、腰椎の後方部分である椎弓と椎弓根の間に亀裂が入る疲労骨折という考えが有力です。早期には骨癒合を期待できますが、放置すると完全に分離して腰椎の不安定性の原因になってしまい、加齢とともに分離した腰椎が前方に移動する腰椎分離すべり症になり、神経の圧迫による下肢痛が発症することもあります。変形性腰椎症は、変形が進んで高度になると、椎間板の変性も生じるために椎間が狭小化し、そのため後方関節の変形性関節症変化が生じ、慢性の疼痛が生じるようになります。椎間板ヘルニアは、椎間板の変性や断裂により一部が突出したり線維輪が断裂し、髄核が脱出して神経を圧迫し、下肢に神経症状が出ます。腰部脊柱管狭窄症は、変形性腰椎症が進行すると神経が通る脊柱管が狭くなり、神経が圧迫を受け、神経への血流が低下することで発症します。椎間板ヘルニアに比べ中高年に発症することが多く、また、背骨を後ろに反らすと脊柱管が狭くなり、前に曲げると広がるので、間歇性跛行が起こります。

形成外科医療録⑪

良性腫瘍と形成外科

これまで部位別に疾患を説明してきましたが、今回は皮膚・皮下腫瘍の話です。今回は良性腫瘍を、来月の最終稿で悪性腫瘍の番です。

外来で多いのは、粉瘤です。表皮嚢腫やアテロームとも呼ばれます。薄い膜状の袋の内部に垢がたまる腫瘍で、ゆっくり大きくなりますが、特に自覚症状はありません。ただし、細菌感染をきたすと痛みや腫れを呈します。化膿もピークになるとぶよぶよして、膿が自然と出ることもあります。良性ですが、感染をきたす前に摘出したほうがよいでしょう。

粉瘤と似ている腫瘍に石灰化上皮腫(毛母腫)があります。若年者に多く発症し、硬く触れます。

脂肪腫は、脂肪組織が増殖したものです。脂肪腫のほとんどが皮下にあります。自覚症状がないことが多く、特に背中脂肪腫では大きくなって気づくことも珍しくありません。

皮膚線維腫はやや硬くかつなだらかに盛り上がった腫瘍です。表面は淡い褐色から黒に近い色を呈します。

けんこうQ&A 循環器科⑪

冠動脈硬化を予防しましょう

Q 最近、坂道を歩いたり重いものを持ちたりした時に胸が痛くなるのですが大丈夫でしょうか?

A 心臓を養っている冠動脈という血管が動脈硬化で狭くなっているためかも知れません。放っておくと、血管が詰まり心筋梗塞になったり、血流が不十分で十分な酸素や栄養が心臓に送られないために、心不全になる可能性があります。動脈硬化予防のためには、禁煙や高血圧、コレステロール、糖尿病の適切な管理が必要です。薬を飲んでいるからと安心してはいけません。きちんとしたコントロールが予防につながります。狭くなってしまった血管の治療には、血管を拡げる薬を使ったり、ステントという金属の筒で血管を拡げるカテーテル治療や外科的な冠動脈バイパス手術があります。いずれにせよ冠動脈が狭くならないための予防が一番で、常日頃から食生活などに注意し、生活習慣病にならないよう管理することが大切です。タバコを吸っている方は、まずは禁煙しましょう。

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>)

減塩の調味料 VS 普通の調味料

実証実験

はたして、味の違いを見抜けるのか？

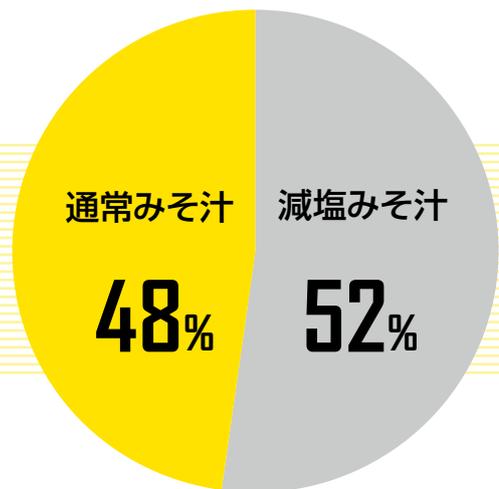
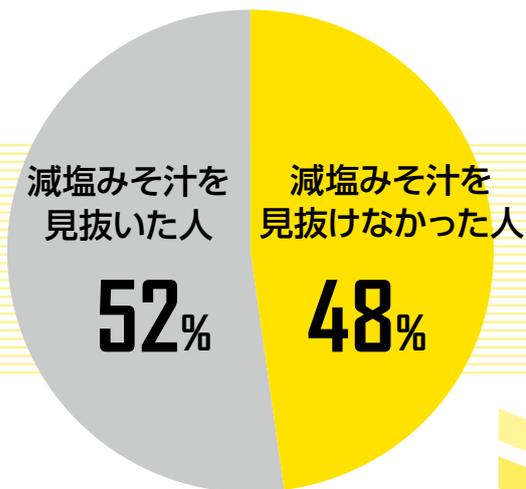
スーパーなどでも取り扱いが増えてきた減塩タイプの調味料。「やっぱり物足りない?」「美味しくないんじゃない?」そんな皆さんの疑問を検証すべく、今回は、通常のみそと減塩みそ(食塩相当量20%減)を使ったみそ汁で、味比べの実証実験を行いました。



結果発表

Q1.どちらが「減塩みそ」?

Q2.どちらが美味しい?



今回は75名に協力いただき、その結果、**ほぼ半数の方は減塩調味料を見抜けませんでした。**

さらに、**半数の方は減塩みそ汁の方が美味しいと感じていました。**日本人の食塩摂取源の約7割は調味料と言われています。減塩タイプの調味料に変えてみるのも、**お手軽な減塩の手法の一つ**です。

ヒトの味覚は、2週間程度で慣れると言われています。普段作っているみそ汁の1/3程度を、減塩タイプのみそに置き換えて、段階的にみその配合を変えていくと、家族が気付くことなく減塩ができるかも!みそ汁1杯から、減塩してみましょう。



[今月号の表紙]

市医療センター手術室前で準備する医師を撮影。撮影前の穏やかな表情とは違ってかわった真剣なまなざしからは「いのちをつなぐ」という強い思いが伝わってきました。