

広報いわき

IWAKI

2024年

1

Vol.690

謹賀新年

光ある一年へ



年頭のあいさつ

いわき市長
内田 広之

新年おめでとうございます。
昨年9月、台風第13号による県内初となる線状降水帯が発生し、記録的な豪雨に見舞われました。被災された皆様に心よりお見舞いを申し上げます。生活と生業の再生に向け、引き続き、皆様の声に耳を傾けながら、総力を挙げて取り組みます。

市政を取り巻く情勢は、防災、医療、地域交通、教育、子育てなど、多岐に渡る分野で、待ったなしの対応が求められています。各分野におけるさまざまな課題を克服し、未来を切り拓くためには、人の力の結集が必要不可欠です。協力して困難に向き合い、知恵や経験を分かち合うことで、無限大の力が発揮できると信じています。

令和6年においても、改めて市民の皆様といわきへの想いを共有しながら、人づくり日本一の実現に向け、積極果敢に政策を押し進めます。政策の柱に、「次世代を育てる」「命・暮らしを守る」「まちの魅力を高める」「豊かさを創る」の4つを掲げ、各分野におけるさまざまな取り組みに挑戦していきます。

この政策を支える構造改革に継

続いて取り組み、柔軟で持続可能な行財政運営に向けた取り組みを着実に実行し、改革・改善の動きを力強く前進させていきます。
今後、現場主義に徹し、あらゆる世代がいわきに魅力を感じ、いわきを誇りに思うまちを「人づくり」で実現します。

前進



特集1 書の道に光を

文字は、人類最大の発明の一つと言われています。その文字を罫線も何もない真っ白な紙に、筆と墨を用いて自分の感性や想いで表現する「書道」。

ある書道家は、一発勝負で書きあげ、ある書道家は納得がいくまで何百、何千枚と書き続けます。

そうして完成した一枚の書には、作者ごとに特別な想いが込められ、見る人を魅了する力があります。

書道の大きな特徴の一つとして、年齢や性別を問わず、子どもからお年寄りまで幅広い年代で楽しむことができます。

その書道の舞台で輝く人たちがいわきにもたくさんいます。

そうした方たちが積み上げてきたたゆまなき研鑽の証である作品に「光」を当てるため、一生懸命応援している人たちがいます。

本特集では、11月23日から26日まで市文化センターで開催された「市書道展・市中学校書道展」の実行委員長である鹿中剛志氏のインタビューを交えながら書道の魅力についてお伝えします。



「光」－鹿中剛志書

想いを筆にのせて



市書道展・ 市中学校書道展

本展では、4歳から91歳までの市民の皆さんの作品計456点が展示されました。

市中学校書道展では、最高賞である撫順市長賞に奥藤凛さん（小名浜二二年）、市長賞に阿久津吏陸さん（湯本一二年）が選ばれました。

また、市中学校長会長賞は、岡田愛唯さん（磐崎三年）、市中学校教育研究会長賞は佐久間心暖さん（湯本一三年）、市書道教室連盟会長賞は遠藤知胡さん（中央台北三年）が選ばれました。

展示会期間中には、作品の展示のほか特別企画として、書道リレー・揮毫大会や書道対決が開催され、大筆を器用に使いながら子どもたちは真剣な眼差しで、時に笑顔を見せながら書道を楽しんでいました。



書道展公式サイト



奥藤 凛さん

撫順市長賞の受賞を聞いた時は信じられませんでした。とても嬉しかったです。

これもご指導してくださる先生と切磋琢磨し合える仲間がいるおかげだと思っています。

書は奥深いです。これからも、いろいろな書体に挑戦していきたいと思っています。



市中学校書道展受賞者

※撫順市=中国の東北地区に位置し、昭和57年(1982)4月に本市と友好都市を締結

書道の魅力



実行委員長
(市書道教室連盟会長)
鹿中 剛志さん

書道の一番の魅力は、何といっても「創造性」が育まれることです。正解はありません。自分の想いを筆にのせて、型にはまらない世界にたった一枚の自分だけの書を作れるのが醍醐味です。

年齢を重ねると創造性も変化し、趣のある書がまた一つ生まれます。このような多くの魅力を持つ書道ですが、新型コロナウイルスの影響によって書を披露する機会が失われてしまいました。これを受け、一生懸命書に向き合っている方たちに、なんとか光が当たる場を設けたいと思い、2020年に第一回目を開催し、今回が4回目となります。

書道に限らず、単純に頑張った人に頑張ったねと言ってももらえる世の中、これが私の願いです。

書道を通し、創造性を育み、豊かな心を持つ方が増えれば、大げさかもしれませんが豊かなまちの実現にも近づきます。

書道にはそんな魔法のような力があると私は信じています。

創造性を働かせて

4日間の書道展を通して、多くの書を拝見しましたが、どれも独創的で引き付けられる作品ばかりでした。

書道を通して得られることは数多く、観察すること、他者に学ぶこと、実践を通して得られること、全てのことに感謝すること…その先に豊かな創造性が広がるそんなことを感じさせてくれる時間でした。

書を見る側においても、創造性を働かせることで作者の想いや背景をいか様にも感じることができ、これも書道の魅力の一つです。活字離れが広がりつつある昨今、あえて筆を手に取り、想いのままに書と向き合うことは贅沢な時間なのかもしれません。

脱炭素社会の実現に向けて

地球の気候は、変動から**危機**へ

地球温暖化による気候変動は、もはや気候危機とされるまでに進行しています。異常気象による猛暑や豪雨、台風などによる自然災害が激甚化・頻発化するとともに、深刻な食料不足や生態系の変化といったさまざまな影響を地球規模で及ぼしています。

本市においても、気温上昇はすでにはじまっており、ここ100年で約1.7℃も上昇しています。地球温暖化という脅威は、決して遠い国や遠い未来の問題ではありません。

気候危機は、この地球に暮らす私たち一人一人にとって解決しなければならぬ、とても重大な課題です。この課題に対して私たちが取り組むべきことが何なのか、この特集を通して考えてみませんか。

市脱炭素社会実現プラン

11月26日、市民、事業者、各種団体および行政が連携・協働し、脱炭素社会へ移行するための中長期計画として「市脱炭素社会実現プラン」を策定しました。

将来の子どもたちにつなぐ「いわきの未来」。

その「未来」は、気候危機に脅かされるものではなく、誰もが安心して暮らしができる豊かな未来であってほしい。こうした未来社会を実現するために、私たち一人一人が、環境にやさしく、脱炭素につながる行動を小さなことから実践していくことが重要です。



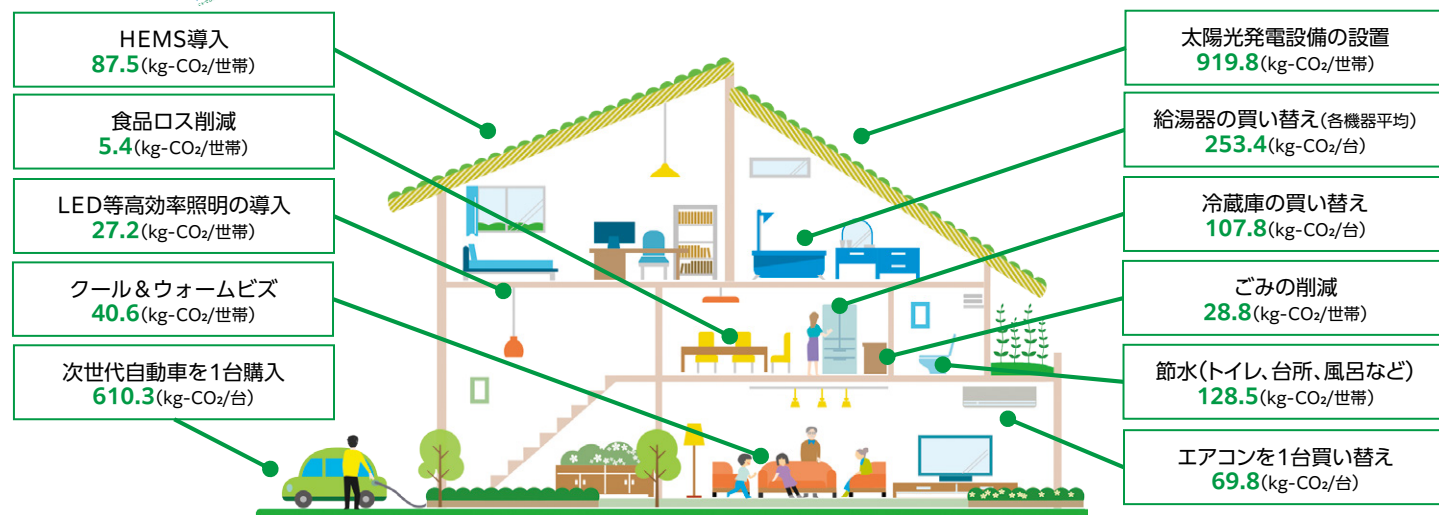
2050年の未来は？

お問い合わせ

環境企画課 ☎22-7528



家庭でできる温室効果ガス削減の取り組み（例）



カーボンニュートラル賛同団体の募集

「カーボンニュートラル賛同団体」として、小さなことからでも温暖化対策に取り組んでいただける企業、学校および各種団体を募集します。申込専用フォームから登録が可能で、登録後は、賛同証明書や啓発物品などを無償で提供します。



3KARAアクション

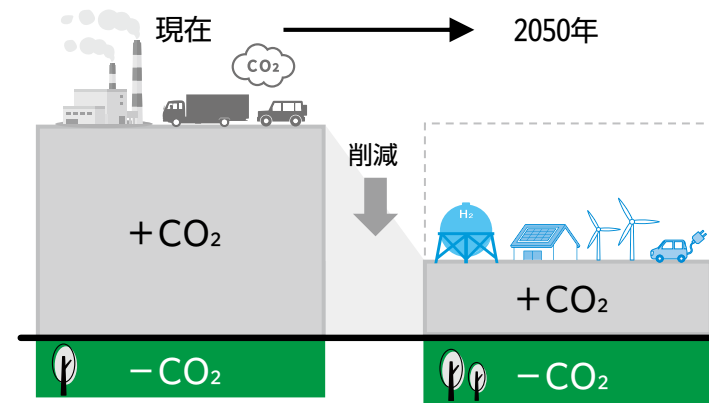


一人一人の行動が変われば、
未来は必ず変わる

新たな温暖化対策として、脱炭素につながる行動を小さなことから実践していく「3KARAアクション」をスタートします。
例えば、公共交通を使う、節電・節水等の省エネ、家庭ごみやフードロスの削減などのアクションを、思い立った「今日から」小さなことでも「できることから」そして「自分から」行動し、未来の子どもたちにつなげる取り組みをはじめましょう。



脱炭素に取り組む「3KARAアクション」



二酸化炭素をはじめとする温室効果ガスの「排出量」から、植林・森林管理などによる「吸収量」を差し引いて、その合計を実質的にゼロにすることが重要です。
本市では、基準年度となる2013年度の温室効果ガス排出量327.8万tCO₂を、2030年までに50%削減（163.9万tCO₂）し、2050年までに実質ゼロにすることを目標としています。



カーボンニュートラルとは

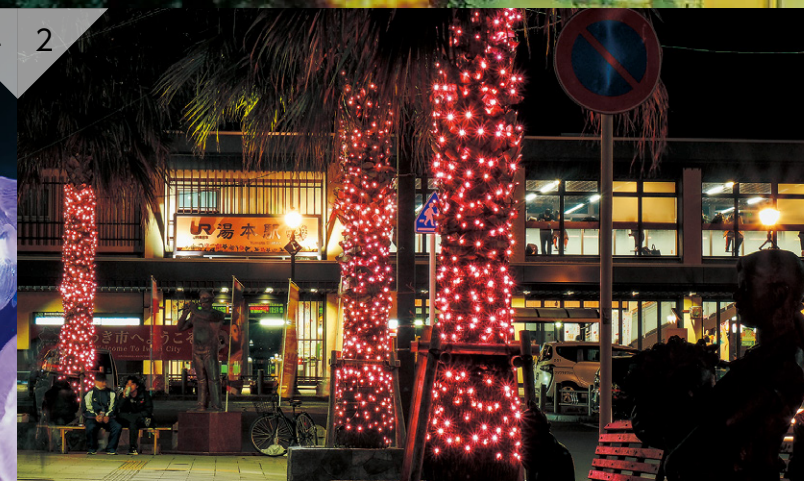
特集3 いわきの冬夜に輝く

イルミエール2023

いわきの冬を彩る新たな風物詩「イルミエール」。

イルミネーションとエール、そしてフランス語で「光」を意味するルミエールを掛け合わせた「イルミエール」。いわき青年会議所が東日本大震災からつないできた復興への「光」、冬の風物詩は市内7地区に拡大して開催されました。

また、光の森プロジェクトとして、21世紀の森公園では、光と音楽が融合するイルミネーションが開催され、多くの来場者でにぎわいました。



① JRいわき駅前大通り ② JR湯本駅前 ③ いわき平競輪場
④・⑤ 21世紀の森公園 ⑥ 東田公園 ⑦ JR泉駅前 ⑧ 内郷新川
沿い並木 ⑨ 小名浜アクアマリンパーク

2 2024 合同企業説明会の開催

お問い合わせ
産業ひとづくり課 ☎22-7478

本市の将来を担う若年者層のU・I・Jターン促進および早期からの地元就職への意識醸成を図ることを目的に、就職活動を開始する大学3年生などの卒業年次前の学生と保護者を対象とした合同企業説明会を対面ならびにオンラインで開催します。

市内開催では、最大規模のイベントです。就活生の皆さんは、ぜひ、ご参加ください。

魅力あふれる市内企業が大集結

開催日時 来年 **3月1日(金)・2日(土)** 9:00~16:30開催場所 **産業創造館 (LATOV 6階) または、オンライン**

※対面とオンラインに差はありません。ご都合に合わせて参加してください。

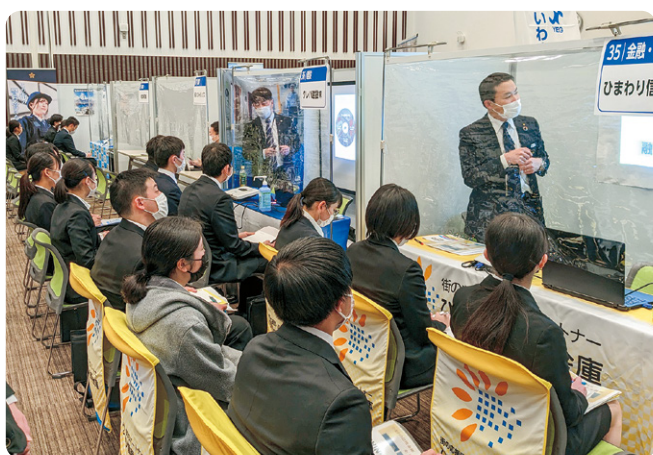
対象者 **大学3年生、短大・専門学校1年生など**参加企業 **約140社(見込み)**

製造業、サービス業、情報通信業、金融業など



▲参加企業一覧

過去に説明会に参加した感想



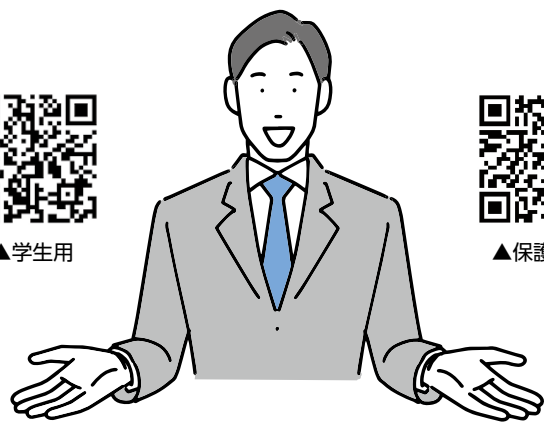
▲昨年の様子

事前エントリー受付中!
下記よりお申し込みください

▲学生用



▲保護者用



会社の社風、特色や給料、休暇制度について詳しく知れたのでよかった。

ネットには掲載されていない企業が多くあり、とても魅力的だった。

1 技能功労者・優良技能者を表彰

お問い合わせ
産業ひとづくり課 ☎22-7478

11月22日、いわきワシントンホテル椿山荘で、卓越した技能者をたたえる「令和5年度いわき市技能功労者・優良技能者」の表彰式が開催されました。同式は、広く社会一般に技能尊重の風を浸透させ、技能者の地位と技能水準の向上を図ることを目的に毎年行われています。

本年度は、技能功労者に6人、優良技能者に5人の方が選ばれました。

① 技能功労者

坂本 孝	(中央台)	電工
佐藤 秀信	(好間町下好間)	畳工
柴田 秀文	(平下神谷)	建築大工
鈴木 正典	(平)	石材加工
鈴木 穰	(小名浜大原)	配管工
藤井 政弘	(錦町)	配管工

① 優良技能者

伊藤 順朗	(小名浜)	石材加工
植松 貞重	(小名浜大原)	配管工
岡田 拓也	(平赤井)	造園工
小野 光則	(内郷小島町)	畳工
木村 基弘	(平)	電工

※部門ごとに五十音順、敬称略



▲受賞者の皆さんと下山田副市長(中央)

4 市県民税の申告相談受付



お問い合わせ
市民税課 ☎22-7426・7427

申告期間

2月1日(木)～3月15日(金) (土・日曜日、祝日を除く)

申告会場

お住いの地区により受付日程、受付会場、受付時間が異なります。
詳しくは市ホームページ、または各世帯へ回覧される「お知らせ回覧
(1月10日付)」をご覧ください。

※申告期間中、市民税課窓口では申告を受け付けません。詳しくは、市ホームページを確認してください。

申告が必要な方

令和6年1月1日現在いわき市に居住する方で、次のいずれかに該当する方

□給与支払報告書が勤務先から市に提出されていない方

□給与以外に所得があった方

□営業・農業・不動産などの所得がある方

□雑損・医療費・生命保険料などの控除を受ける方

□令和5年中に所得がなかった方

□非課税所得(障害・遺族年金、雇用保険、児童扶養手当など)があった方

※公的年金等の収入金額が400万円以下で、かつ公的年金等以外の所得が20万円以下の方で、所得税の確定申告をする必要がない方でも、控除を受けたい場合は、市県民税の申告が必要です。

※確定申告をする方は、市県民税の申告は不要です。

※申告の内容によって、税務署が開設する確定申告書作成会場に案内する場合があります。

申告に必要なもの

□マイナンバーカード

(マイナンバーカードをお持ちでない方は、通知カードまたはマイナンバーが記載された住民票の写しと運転免許証などの本人確認書類)

□給与所得者や年金受給者は、源泉徴収票など

□自営業や農家の方は、収入金額や必要経費を記入した帳簿など

□国民健康保険税・介護保険料等の領収書、各種控除証明書、医療費控除の明細書など

※事業所得に係る収支、年間の医療費などは、あらかじめ整理・計算してお持ちください。

申告に関する注意事項

申告がない場合は、**国民健康保険税などが正しく算定されず本来の負担額よりも上がってしまう場合や、所得証明書や課税(非課税)証明書が発行できないなどの支障が生じるおそれがあります。**

いわき税務署から確定申告のお知らせ

お問い合わせ いわき税務署 ☎23-2141

確定申告をされる方へ

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」を利用すれば、ご自宅からスマホなどを使用して、いつでも確定申告書を作成することができますので、ぜひご利用ください。

確定申告会場の開設

- ・ 開設期間 2月16日(金)～3月15日(金)
(土・日曜日、祝日を除く)
- ・ 時間 9時～16時
- ・ 場所 イオンいわき店(平字三倉68-1)



▲国税庁HP



▲国税庁LINE

確定申告に関する注意事項

✓いわき税務署には申告書作成会場を設けていませんのでご注意ください。

✓混雑緩和のため、会場への入場には入場整理券が必要です。整理券はLINEで事前に発行できるほか、会場での当日配付も行います。

✓会場では、ご自身のスマホなどを使用し、ご自身で申告書を作成していただきます。次のものをお持ちください。

□スマホなど □マイナンバーカードおよびマイナンバーカードの発行時に設定した2つの暗証番号(数字4桁と英数字6～16文字)

3 市の職員給与と職員数

市職員の給与や職員数の適正化など、主な内容をお知らせします。

人件費の状況

◆歳出総額と人件費(令和4年度決算)

歳出総額	人件費
1553.2億円	140.1億円(9.0%)

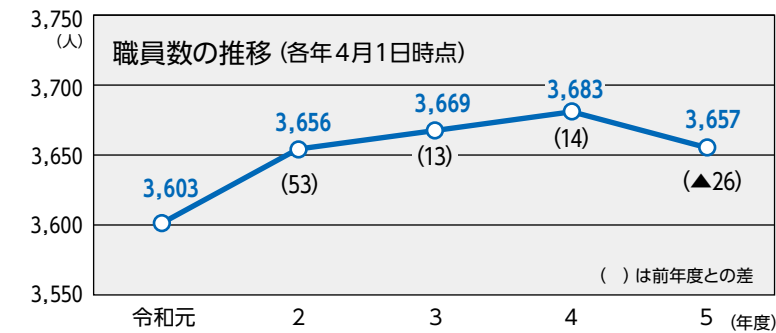
◆人件費の内訳(令和5年度当初予算)

給料	期末・勤勉手当	その他の手当	総額
89.1億円	34.9億円	17.7億円	141.7億円

※退職手当は除く。

職員数の適正化

将来にわたり持続可能な行財政運営を確立するため、今後も限られた人材を最大限に活用するとともに、職員配置の工夫や、多様な任用形態の活用などを図りながら、職員数の適正化に努めていきます。



一般行政職の給与など

市職員の給与は、国や他の地方公共団体の職員給与、民間事業所の従業員給与との釣り合いなどを考慮して定めています。

◆平均給料など(令和5年4月1日時点)

平均年齢	42歳4カ月
平均給料月額①	325,900円
平均諸手当月額②	68,100円
期末・勤勉手当③	1,542,900円
年額(①+②)×12+③	6,270,900円

※期末・勤勉手当については、前年度における年間平均額。

◆初任給(令和5年4月1日時点)

大学卒	207,100円
高校卒	174,400円

お問い合わせ

職員給与に関すること…職員課給与係 ☎22-1128 / 職員数の適正化に関すること…職員課人材育成改革推進担当 ☎22-7407

◆主な職員手当(令和5年12月1日時点)

期末・勤勉手当	4.45月分
退職手当(最高限度額)	47.709月分
住居手当月額(最高限度額)	28,000円

扶養手当
・配偶者・父母などは1人につき**6,500円**
・子は1人につき**10,000円**・特定期間(16～22歳)は**5,000円**加算

通勤手当
・自家用車などは距離に応じて**2,000円～67,900円**まで
・公共交通機関は最高限度額**55,000円**

時間外勤務手当
職員1人当たり平均支給年額**388,143円**(令和4年度決算)





11月27日、市長は「中央台みらい会議」の皆さんと中央台公民館で懇談し、スマホ教室を組み合わせたいわき公園における健康ウォーキングや実際に路線バスに乗り込んで公共交通について考える体験イベントなど、楽しく住みやすい地域づくりに向けた取り組みについて話し合いました。

市長と地域ふれあいトーク(平地区)



▲市長と中央台みらい会議の皆さん

波立海岸を仔細にみると、研磨された細かい玉砂利を敷きつめたような浜となつています。この玉砂利は波立海岸や弁天島を構成する礫岩層の礫と同種であることから、波や風雨の力で崩され砕かれて海岸に敷き詰められたものと考えられます。

砂浜が尽きたあたりから一転して、磯浜へ変化します。海中からはそり立つ岩礁が見えます。弁天島や鰐ヶ淵などと名付けられ、岩に押し寄せる波はしぶきを高く上げています。

波立・弁天島は崩れやすい砂岩層から成り、高さ17メートル前後の島状になっていて、樹木が見えていました。

しかし、歳月の経過とともに島の浸食が問題となつていきます。島の中央には南側上部から北側下部にかけて垂直に断層が走り、そのまま放置しておくと、縦にさけ落ちてしまうことが危惧されました。このため、中央部分の断層をクギ付けするため、岩盤相互に大小22本のパイプを打ち込んでつなぐ工法を取り入れ、さらに島全体へコン

傷だらけの弁天島

写真が語る「いわき」の歴史



■写真 弁天島の補強工事
(昭和52(1977)年7月、いわき市撮影)

クリート肉付けする補強工事が、昭和52(1977)年と同59年に施工されました。

平成23(2011)年3月に発生した東日本大震災の発生時にも津波や地震の被害を受け、復旧工事が施されました。

このように多くの努力のうえに成り立っている、波立・弁天島。このことを忘れずに美しい景観を楽しみたいものです。

(いわき地域学会 小宅幸二)

5 1月31日は「アロハの日」



お問い合わせ
観光振興課 ☎22-7477

「アロハの日」は、ハワイの挨拶に用いるハンドサイン”シャカブラー”の手の形と指の本数にちなんで1月31日に設定されています。「アロハ」は日常の挨拶の言葉であり人や自然を思いやる精神を表す言葉です。「アロハの日」は、そこから交わされる「アロハ」の挨拶で、日本全国を笑顔にしたいという想いを込めた記念日です。

いわきからアロハの挨拶を日本全国に発信しよう!



昨年1月14日にスパリゾート
ハワイアンズで「アロハの日」
認定証授与式を行いました。



「アロハの日」キャンペーンウィークは、1月22日(月)～2月4日(日)

オープニングセレモニーが1月21日(日)にイオンモールいわき小名浜の2階マリンコートで行われます。スパリゾートハワイアンズダンシングチーム、フラ女将によるステージを予定しています。詳細はスパリゾートハワイアンズ公式ホームページ内「アロハの日」特設ページをご覧ください。

6 第53回いわき市民美術展覧会



お問い合わせ
市立美術館 ☎25-1111

市美展

「書」「絵画・彫塑」「陶芸」「写真」の4部門に分かれて作品を募集しますので、奮ってご応募ください。
詳細は市ホームページをご覧ください。

会
期

書の部：2月9日(金)～2月18日(日)
絵画・彫塑の部：2月23日(金)～3月3日(日)
陶芸の部：3月8日(金)～3月17日(日)
写真の部：3月8日(金)～3月17日(日)
休館日 月曜日 開館時間 9:30～17:00(最終入場16:30)
※2月12日(月)は開館、2月13日(火)は休館

高齢者の障害者控除

介護保険課 ☎22-7475

65歳以上の方で、身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかをお持ちでなくても、要介護認定（要支援認定を除く）を受けている方などのうち、障がい者に準ずる者として市の認定を受けた方は、所得税や市県民税の障害者控除を受けることができます。
※各地区保健福祉センターで認定の申請ができます。

償却資産の申告や固定資産税の課税免除・不均一課税の申請を

資産税課 ☎22-7434

■償却資産の申告を

対象 1月1日現在、市内で事業を営む法人や個人の方で、構築物や機械、備品などの償却資産を有している方
申告方法 申告書に必要事項を記入し、同課へ
申告期限 1月31日(水)

■固定資産税の課税免除・不均一課税の申請を

一定の要件を満たした事業者を対象に、各種申請を行うことで固定資産税の課税免除または不均一課税（税率の引き下げ）を受けることができます。

対象	
①	東日本大震災復興特別区域法に基づく課税免除
②	原発特措法に基づく不均一課税
③	地域再生法に基づく課税免除・不均一課税
④	福島復興再生特別措置法に基づく課税免除（福島イノベーション・コースト構想）
⑤	福島復興再生特別措置法に基づく課税免除（風評税制）

申告方法 1月1日までに、対象となる資産を取得した事業者は、申告書に必要事項を記入し、同課へ
申告期限 3月21日(木)



浄化槽清掃料金の改定

いわき市環境整備事業協同組合 ☎27-8800

4月1日(月)より、浄化槽清掃料金が次のとおり変更となります。

浄化槽区分	人槽区分	料金（税込）
合併処理浄化槽	5人槽	25,740円
	7人槽	37,752円
単独処理浄化槽	5人槽	20,420円
	7人槽	24,882円

※当表は同組合に清掃のほか、保守点検および法定検査を一括契約をする「管理契約浄化槽」の場合の料金となっています。

宝くじの助成金で整備した備品の利用を

地域振興課 ☎22-7414

（一財）自治総合センターでは、地域コミュニティ活動の健全な発展と宝くじの社会貢献広報を目的に「コミュニティ助成事業」を実施しています。

本年度は、次の地区に、冷蔵庫などが助成されました。

井上区	冷蔵庫、IHクッキングヒーターなど
法田区	刈払機、草刈機、防災縦型ブラインドなど
上釜戸区	物置、ノートパソコン、バッテリー動力噴霧機など

「福島大学食農学類との連携推進事業」および「福島大学連携によるマーケティング調査研究」令和5年度成果報告会

農政流通課 ☎22-7471

福島大学食農学類の学生、教員による成果報告会を開催します。

日時 2月5日(月) 13時15分～16時30分（予定）

場所 アリオス

※参加申込方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。



案内

いわき駅前市民サービスセンター・総合図書館・産業創造館を臨時休業

いわき駅前市民サービスセンター ☎35-0666

総合図書館 ☎22-5552

産業創造館 ☎21-7570

2月6日(火)は、ビル設備の安全点検に伴い、各施設を臨時休業します。不便をお掛けしますが、理解と協力をお願いします。

南部清掃センターで燃やす大型ごみの受け入れを休止

清掃管理事務所 ☎56-7963

破碎設備の点検整備に伴い、次の期間中、燃やす大型ごみの受け入れを休止します。

休止期間中は、北部清掃センターを利用してください。

休止期間 2月5日(月)～22日(木)

「はたちの献血」いわき市街頭献血キャンペーンを開催

保健所総務課 ☎27-8590

献血への協力をお願いします。

日時 2月4日(日) 9時30分～16時

場所 イオンいわき店（平）

肝炎ウイルス検査を受けましょう

保健所感染症対策課 ☎27-8606

日時 毎週月曜日 9時～16時

※第2・4月曜日は19時まで（年末年始・祝日を除く）

場所 総合保健福祉センター

申込方法 事前に同課へ電話か窓口で

※医療保険者や勤務先が実施する健診の中で検査機会のある方は除きます。相談も随時受け付けていますので、詳しくは同課へ。

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）

※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 1月13日(土) 9：55～

2月10日(土) 9：55～

福島中央テレビ 1月20日(土) 9：25～

福島テレビ 1月21日(日) 13：55～

テレビユー福島 1月27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 1月31日(水)）

市・県民税 第4期

国民健康保険税 第7期

後期高齢者医療保険料 第6期

介護保険料（第1号被保険者）第7期

いわき市の人口（令和5年12月1日現在）（前月比）

人口 320,946人（－ 238）

男 157,557人（－ 50）

女 163,389人（－ 188）

世帯数 141,432世帯（－ 36）

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メール配信します。
←詳しくはこちら

介護相談員

介護保険課 ☎22-7467

介護施設などで、利用者の相談に応じる介護相談員を募集します。

対象 介護に関する業務の従事や福祉活動などの経験を有し、移動に必要な自家用車の確保ができ、3年以上従事できる方

定員 6人

申込方法 履歴書に介護相談員希望と明記して、〒970-8686 介護保険課へ（直接持参も可）

申込期限 1月31日(水)必着

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＝2月22日～3月14日の木曜日、②水中運動教室＝2月21日～3月13日の水曜日（いずれも全4回コース） 14時～15時

対象 18歳以上の方

定員 20人（応募多数時抽選）

料金 3千円

申込方法 同館へ電話か窓口で

申込期限 1月25日(木)

※教室開始後の料金払い戻しはできません。

※水着および水泳帽の用意をお願いします。



市内50公園フォトコンテストの作品

（一財）いわき市公園緑地観光公社 ☎43-0033

内容 昨年3月～本年2月までに撮影した対象公園（市内50カ所）の写真で、未発表のもの

申込方法 同公社のInstagramをフォローし、ハッシュタグ「いわき50公園2024」で投稿するか、同公社に備え付けの応募

用紙に作品を添えて、〒

972-8321 常磐湯本町上

浅貝110-33 （一財）い

わき市公園緑地観光公社

へ（直接持参も可）

申込期限 2月29日(木)



▲昨年の理事長賞「21世紀の森スケートボーイ」

応急手当普及講習などの受講者

消防本部警防課 ☎23-7061

○応急手当普及講習

日程等

消防本部	1/21(日)、5/19(日)、9/15(日)
勿来消防署	3/17(日)
常磐消防署	7/21(日)
小名浜消防署	11/17(日)

時間 9時～正午

○応急手当ステップアップ講習

日程等

消防本部	2/18(日)、4/21(日)、6/16(日)、8/18(日)、10/20(日)、12/15(日)
------	---

時間 10時～正午

対象 応急手当WEB講習修了者、救急入門コース参加者

○案内（共通）

内容 心肺蘇生法、AEDの使用法、止血法の実技

定員 30人（先着順）

申込方法 各開催日の5日前までに、各消防署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、同課または各消防署へ提出

農業委員・農地利用最適化推進委員

農政流通課 ☎22-7471

農業委員会事務局 ☎22-7534

対象

①農業委員	農業に関する識見を有し、農地などの利用の最適化の推進に関する事項等を適切に行える方
②農地利用最適化推進委員	農地などの利用の最適化の推進に熱意と識見を有する方

定員 ①＝24人 ②＝32人

任期 本年7月8日～3年間

申込方法 各支所などに備え付けの申込用紙（市ホームページからも入手可）に必要事項を記入し、〒970-8686 農政流通課または〒970-8026 平字堂根町4-8 農業委員会事務局へ（直接持参も可）

申込期間 2月1日(木)～2月29日(木)消印有効

募 集

冬期スターウォッチング（星空継続観察）の参加者

環境企画課 ☎22-7441

日時 1月13日(土) ①天文や望遠鏡の説明・質問会＝17時30分～ ②スターウォッチング＝18時～20時30分

場所 高久公民館

対象 小学生以上（小・中学生は保護者同伴）

※双眼鏡や望遠鏡、懐中電灯などをお持ちの方は持参してください。また、事前の申し込みは不要で、雨天時は①のみ行います。

介護保険住宅改修事業者向け研修会の受講者

介護保険課 ☎22-1193 FAX 22-7547

☎kaigohoken@city.iwaki.lg.jp

日時 ①新規＝2月19日(月) 14時～16時、②更新＝2月20日(火) 10時～11時（1回目）、または14時～15時（2回目）

場所 産業創造館

対象 同住宅改修受領委任払制度への新規登録・更新を希望する事業者

申込方法 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）に必要事項を記入し同課へ（FAX不可）

申込期限 1月22日(月)

認知症サポーター養成講座の受講者

地域包括ケア推進課 ☎27-8575

FAX 27-8576

日時 2月17日(土) 10時～正午

場所 中央台公民館

定員 70人（応募多数時抽選）

申込方法 窓口に備え付けの申込書（市ホームページからも入手可）に氏名・年代・性別・電話番号を記入し、〒973-8408 内郷高坂町四方木田191 地域包括ケア推進課へ（☎FAX可）

申込期間 1月9日(火)～2月9日(金)必着

第3回いわき市防災標語コンテスト入賞作品決定

災害対策課 ☎22-1153

子どもたちが作成した標語を通じて、市民の皆さんに防災意識を高めていただくため「防災標語コンテスト」を実施し、受賞作品が決定しました。市ホームページで、受賞作品と受賞者のコメント動画を公開しています。

ぜひご覧ください。



農地の貸借には県農地バンクの利用を

生産振興課 ☎22-1148

使わなくなった農地を貸し出したい方や農地を増やしたいと考えている方などの相談をお受けします。

申込方法 同課へ電話で

※農地バンクの制度についてなど詳しくは、福島県農業振興公社（☎024-521-9843）へ。

いわき平競輪開設73周年記念競輪
いわき金杯争奪戦（GⅢ）開催イベント

公営競技事務所事業課 ☎23-3751

日時 1月25日(木)～28日(日) 9時30分～

内容 ステージイベントやグルメイベントの開催など

※未成年者は保護者の同伴が必要となります。



1月18日は「118番の日」です

福島海上保安部 ☎53-7112

「118番」は海上保安庁緊急通報用電話番号です。次のような場合に通報してください。

○海難人身事故に遭遇した、または目撃した。

○密漁・密航・密輸事犯などの情報を得た。

○見慣れない船、不審な船を発見した。

○油の排出などを発見した。



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ステップアップ！	2/8・15・22・29の木曜日（全4回）	18時30分～20時30分	18歳以上の方	30人
いわきの文化総合講座	2/28(水)			
Google活用講座	2/25(日)	10時～12時30分		24人

申込期限 1月20日(土)消印有効

※Excelステップアップ！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	受付期間
オープンキャンパス （入試説明、施設見学、体験学習）	2/23(金)	9時～正午	当日受付可

●フラワーセンター ☎22-5667 申込方法 1月15日(月)9時から☎か窓口で

教室名	日程	時間	定員 (先着順)	料金
はまぐりでお雛様づくり	2/3(土)	10時～正午	6人程度	2,000円
生活インテリア雑貨作り vol.5 バレンタインフラワーボックス作り	2/11(日)	13時30分～ 15時30分	10人程度	2,500円 ※親子（小学生～）で参加の 場合500円引き（4,500円）
フォトフレーム・フラワーアレンジメント	2/17(土)	10時～正午		2,500円
ギフトにもなるBOX型アレンジメント				
おひな様フラワーボトル	2/18(日)	13時30分～ 15時30分		3,000円
ガラスのアクセサリー作り				2,000円

●市民スポーツ教室 問い合わせ先 スポーツ振興課 ☎22-7553 FAX22-1285 spo@city.iwaki.lg.jp

申込方法 教室名・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）

教室名	日程	時間	場所	対象	定員 (応募多数時抽選)	料金
ボウリング教室	2/10・17の土曜日 (全2回)	13時～15時 (10日) 10時～正午 (17日)	スポルト平（平 字正月町61-3）	高校生以上 の方	30人	500円 (1回あたり)

申込期限 1月26日(金)必着

●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 渡辺町中金戸字大石沢24-1 クリンピーの家へ

教室名	日程	時間	定員 (応募多数時抽選)	料金	申込期限
古布でエコバッグづくり教室	2/6(火)	9時～11時30分	10人	100円	1/20(土) 必着
ガラス細工教室	2/9(金)	9時～正午	8人	—	
つまみ細工教室	2/14(水)		16人	500円	
ちりめん細工教室	2/16(金)		6人	—	
ナッツの殻で花の小物づくり教室	2/20(火)	9時30分～11時			

相談

ものわすれ相談会

地域包括ケア推進課 ☎27-8575

物忘れや認知症に関する相談をお受けします。

日時 2月28日(水) 13時30分～16時30分

場所 小名浜公民館

定員 12人（先着順）

申込方法 同課へ電話で

申込期間 1月22日(月)～2月21日(水)



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-chiiki@city.iwaki.lg.jp

■心の健康相談

日時 1月23日(火)、2月6日(火)、2月13日(火)

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

■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 1月24日(水) 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

■ひきこもり家族教室「ひだまりの会」

日時 2月9日(金) 13時30分～14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

■共通

場所 総合保健福祉センター



お知らせ～information～

アリオス開催のイベント参加者

アリオスチケットセンター ☎22-5800

■アリオス キッズルーム・シアター #52 古家優里 ダンスワークショップ～赤ちゃん和踊ろう

日時 2月25日(日) ①10時30分～11時15分（ママ編）、②13時30分～14時15分（パパ編）

場所 大リハーサル室

対象 5カ月～1歳半くらいまでの乳児とその保護者

定員 各回15組

■おでかけアリオス 古家優里 ダンスワークショップ

日時 2月26日(月) 10時30分～11時15分

場所 内郷公民館 1階体育レク室

対象 2、3歳くらいの幼児とその保護者

定員 10組

○案内（共通）

申込期間 1月22日(月) 10時～

参加方法 要事前申し込み

子育て

産前産後期間の国民健康保険税を免除

国保年金課 ☎22-7429

出産被保険者に係る国民健康保険税（所得割額・均等割額）について、出産予定月（または出産月）の前月から4カ月分（多胎の場合は3カ月前から6カ月分）を免除します。

対象 出産予定または出産された被保険者の方
※本年1月施行のため、昨年11月以降に出産された方が対象。

申込方法 2次元コードまたは申込書（市ホームページからも入手可）に必要事項を記入し、母子健康手帳など出産日を確認できる書類を添えて同課・各税務事務所・各支所市民課・各市民サービスセンターへ

申込期間 出産予定日の6カ月前から届出可



休日 当番医 9時～17時					休日 診療協力医				
1月	1日 (月)	中村病院	小名浜大原	53-3141	【内科】 須田医院（小島町） 8時30分～12時 ☎27-6060	1月14日、28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
		呉羽総合病院	錦町	63-2181					
		緑川内科クリニック	錦町	68-6415					
	2日 (火)	大楽クリニック	常磐白鳥町	85-5916	【1月】1・2・3日、8日、14日、21日、28日	2月4日、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。		
		小名浜生協病院	小名浜岡小名	53-4374					
		いわき南クリニック	植田町	77-1663					
	3日 (水)	呉羽総合病院	錦町	63-2181	【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 ※新型コロナウイルス感染症・インフルエンザの検査については、市ホームページ、または電話で確認してください。	休日夜間急病診療所	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）		
		かたよせウイメンズクリニック	常磐西郷町	42-4135					
		石井脳神経外科・眼科病院	小名浜林城	58-3121					
	7日 (日)	花田内科クリニック	錦町	62-5000	【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）	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）		
		矢吹病院	佐糠町	63-1818					
		根本内科胃腸科医院	常磐湯本町	43-4100					
	8日 (月)	高坂脳外科クリニック	内郷宮町	85-0333	【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）	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）		
		山口医院	平作町	24-1811					
		みちや内科胃腸科	小名浜住吉	58-4180					
	14日 (日)	こうじま慈愛病院	錦町	63-5141	【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）	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）		
		常磐病院	常磐上湯長谷町	81-5522					
		石井正記念石井医院	小名浜本町	54-5330					
2月	21日 (日)	いわき草木台総合クリニック	草木台	28-1145	【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）	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）		
		須田医院	小島町	27-6060					
		こじま内科	遠野町	74-1500					
	28日 (日)	小林胃腸科・肛門科医院	小名浜元分	53-4466	【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）	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）		
		櫛田病院	植田町	63-3202					
		いわき湯本病院	常磐湯本町	42-3188					
	4日 (日)	山口医院	平作町	24-1811	【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）	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）		
		中山クリニック	小名浜西町	73-1112					
		呉羽総合病院	錦町	63-2181					
	11日 (日)	吉成内科	常磐上湯長谷町	42-2220	【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）	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）		
		くさのクリニック	泉玉露	56-1060					
		こうじま慈愛病院	錦町	63-5141					
	12日 (月)	渡辺産科婦人科	常磐関船町	42-4567	【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）	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）		
		山口医院	平作町	24-1811					
		かしま病院	鹿島町下蔵持	58-8010					
2月	7日 (日)	呉羽総合病院	錦町	63-2181	【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）	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）		
		常磐腎臓病クリニック	常磐下船尾町	43-1200					
		中村病院	小名浜大原	53-3141					
	11日 (日)	櫛田病院	植田町	63-3202	【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）	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）		
		いわき湯本病院	常磐湯本町	42-3188					
		須田医院	小島町	27-6060					
	12日 (月)	磐城中央病院	小名浜南富岡	53-3511	【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）	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）		
		森のこどもクリニック	植田町	38-7227					
		常磐病院	常磐上湯長谷町	81-5522					
	4日 (月)	須田医院	小島町	27-6060	【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）	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）		
		常磐病院	常磐上湯長谷町	81-5522					
		須田医院	小島町	27-6060					
	7日 (日)	いわき草木台総合クリニック	草木台	28-1145	【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）	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）		
		むらまつ小児科	常磐関船町	72-0707					
		しがこどもクリニック	鹿島町久保	58-5505					
	2月	福田小児科医院	平下荒川	22-4272	【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）	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）		
		あおぞらキッズクリニック	小名浜大原	85-5439					
		あおぞらキッズクリニック	小名浜大原	85-5439					

●かかりつけ医を持ちましょう

●「ハゲ」はやめましょう

●救急車は適正に利用しましょう



市民の健康教室

提供・問い合わせ
（いわき市医師会） ☎38-4201

腰痛[1]～解剖と分類～

脊柱は7個の頸椎、12個の胸椎、5個の腰椎、5個の仙椎、3～4個の尾椎とこれらを連結する椎間板や靱帯で構成されていて、左右対称で、横から見ると4つの湾曲があります。頸椎と腰椎は前方凸に湾曲しており、胸椎と仙椎は後方凸に湾曲しています。胸椎部分では胸郭（肋骨に囲まれた心臓や肺がある部位）の存在により、胸椎の屈曲や伸展は制限されているため、頸椎や腰椎は屈曲伸展運動が代償的に大きくなり、力のスムーズな伝達やショックの吸収を担うこととなります。

腰椎の椎間板は上下の腰椎の椎体に挟まれて存在し、腰椎の前弯を維持するために前方が厚く後方が薄いくさび形をしています。椎間板は髄核という柔らかく弾力のある軟骨を線維輪という硬い線維性の軟骨が取り囲む形をしており、姿勢を維持し活動する時に負荷を受けるクッションの役割を担っています。

腰痛は、(1)機械的腰痛(2)非機械的腰痛(3)内臓性腰痛(4)心因性腰痛などに分類できます。

機械的腰痛には、骨折などの外傷やぎっくり腰（急性腰痛）、筋筋膜性腰痛症、腰椎椎間板症、腰椎分離症、変形性腰椎症、腰椎椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症などがあります。非機械的腰痛は、感染や腫瘍などを原因とする腰痛です。内臓性腰痛は、色々な臓器の疾患で起こることがあります。整形外科で検査を受けても異常が見つからず、原因がわからないまま、痛みが長引く腰痛の中に、心因性腰痛が隠れています。精神的なストレスや悩み、うつなどがあると、腰痛が改善しにくく長引くことも少なくありません。

形成外科医療録⑩

男性と形成外科

今回は男性に関連する形成外科疾患についてです。男性に特有な、あるいは女性に比べて多い形成外科疾患について説明します。

男性性器に関しては包茎が一般的な疾患です。仮性包茎と真性包茎の2種類がありますが、真性包茎の治療には保険診療が適応されます。仮性包茎では、保険診療の適応外となりますので自由診療による手術になります。料金トラブルなどの発生事例が報告されていることもありますので、医療機関選びにはご注意ください。陰茎自体にも悪性腫瘍が発症し、陰茎がんという稀な疾患もあります。他に男性性器にはパピローマウイルス感染による尖形コンジローマが発症し、レーザーや高周波メスによる治療を行います。

また、成人男性に多いのが、毛巣洞という病気です。これは殿部の体毛が素直に成長せず、皮下に閉じ込められ膿がたまるという病気です。長時間座っている方、運転手、痩せているより肥満の方、体毛の濃い方に出来やすい疾患です。

けんこうQ&A 循環器科⑩

「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

令和5年4月号から掲載してきたシリーズのまとめを記します。

「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は、

1. 心不全を予防するには、危険因子の管理（早期介入と厳格な管理）が肝要です。
2. 心不全とは、心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気です。
3. どんなに良い治療でも、結局は終末期の先送りと認識することが重要です。
4. 末期心不全とは老年病 「治す」のではなく「癒し支える」という考えが重要です。
5. 心臓の専門医ばかりではなく、かかりつけ医をつくって賢く付き合ひましょう。
6. 怠薬を避け、必要な制限は守るようにしましょう。些細な兆候でも心配ごとは早めにかかりつけ医に相談しましょう。
7. 発症した段階から終末期を見据えた対応（緩和ケア）、心構え（ACP）が必要です。

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>）



【1人あたり】エネルギー 330kcal 食塩相当量 1.85g

材料（2人分）

- ☐ 切り餅 4個（200g）
- ☐ 鶏もも肉 60g
- ☐ 紅白かまぼこ 2切れ
- ☐ 人参 40g
- ☐ 大根 50g
- ☐ しいたけ 2個
- ☐ 三つ葉 少々
- ☐ 和風顆粒だし（減塩） 小さじ1
- ☐ しょうゆ（減塩） 大さじ2
- ☐ みりん 小さじ2
- ☐ 水 300ml

作り方

- ① 人参は皮を剥き、花型に型抜きをする。しいたけは軸を取って飾り切りし、大根はいちょう切りに、三つ葉は結び三つ葉にする。かまぼこは薄切り、鶏もも肉は小さめの一口サイズに切っておく。
- ② 鍋に分量の水と鶏もも肉、人参、大根、しいたけ、顆粒和風だし（減塩）を入れてアクを取りながら、火が通るまで煮る。しょうゆ（減塩）を加えて味を調整し、つゆを作る。
- ③ 切り餅はトースターなどで焼いておく。
- ④ お椀に③の切り餅、②のつゆをかけ、かまぼこ、三つ葉を彩り良く盛り付けて完成。
お好みで、水で戻したお麴を添える。



「いわきひとしお」との連携や、その他さまざまな健康づくりの取り組みを評価された株式会社マルトが、11月に開催された「第12回健康長寿をのぼそう！アワード」で、厚生労働大臣 企業部門優秀賞を受賞しました。



【今月号の表紙】

中学校書道展で最高賞を受賞した生徒です。凛とした表情で書に向き合う真剣な姿からは、新年に向けて、さらなる挑戦を目指す高い志が伝わってきます。皆さんにとって光ある一年となりますように。