



広報いわき

# IWAKI

2025年

1

Vol.702

謹賀新年

令和七年

新たな年の幕開けにあたり、市政運営の基本的な方向性や新たな施策などをお知らせする市政番組を1月4日から6日にかけて県内民放4局で放送します。

今回は、市内で起業した4人をお招きし、いわきの地で「起業」という挑戦を行ったきっかけや、それぞれの目線から感じた、いわき市に望むことなどについて、市長との対談を実施しました。

ビジネスを通じて、地域の活性化や豊かな暮らしを生み出す4人の挑戦。本特集では、その内容の一部をご紹介します。

## 特集1

# いわき市長×市内起業家 新春トークセッション 2025

## 株式会社 Greatest Of All Time 鈴木 颯さん (いわき市出身)

福島高専専攻科修了後、鉄道会社に就職。2021年6月に運動と食事で「自分らしく生きる」を応援するパーソナルジムG-Loungeを設立。現在、平店と泉店の2店舗を運営。



2020年11月から「地域おこし協力隊」として田人町に移住し、2023年3月に卒業。4月に「一凜の花(株)」を設立し、古民家カフェ「HITO-TABI」とゲストハウスを運営。

## 一凜の花株式会社 紺野 琴水さん (神奈川県川崎市出身)

東京の大学を卒業後、9年程商社勤めをして脱サラ。バックパッカーとして約50の国と地域を訪問。旅行中によく利用したゲストハウスの魅力に惹かれ、2021年にHaceを常磐湯本町に開業。

## Guesthouse & Kitchen Hace 三上 健士さん (福井県越前町出身)

### 年頭のあいさつ

## 「幸福度の高いまちづくり」を目指して

設計するか、を考える時を迎えていきます。これまで先人たちが築いてきた歴史や功績を振り返り、総括しながらも、常識や経験の延長上に本市の未来の絵姿を描くのではなく、想像力と構想力をもつて、明るい未来をつくっていきたいとの強い想いを抱いています。

若者たちと、これまで以上に対話を重ね、彼らがこの地で暮らすことを誇れるような、いわきらしい幸福度の高い「ウェルビーイングなまちづくり」の絵姿を描き、さまざまな分野の第一人者をアドバイザーに迎え、若者たちが輝く未来へ戦略的に投資していきます。

さまざまな課題を克服し、未来を切り拓くためには、人の力の結集も必要不可欠です。人口が減少する困難な時代を、「人づくり日本一」の実現を通じて、皆さんとともに力強く乗り越えていきたいと思つています。「住んで良かった、住み続けたい」と実感できる、幸福度の高いまちづくりに挑戦してまいりますのと、本市にご縁のある皆々様方にちは、本市が目指す「ウェルビーイングなまちづくり」の推進にお力添えをお願いいたします。

本年が皆さんにとって、希望に満ちた輝かしい一年となりますことを祈念いたします。



いわき市長  
内田 広之



足元の課題にも速やかに対応してまいります。医療、産業、防災、教育、子育て、公共交通など、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。これらの課題解決に向け、デジタル技術を積極的に活用するとともに、人の手・温もりが欠かせない部分には、しっかりと寄り添い、血の通った温かいまちをつくりたいと思います。

新年おめでとうございます。

謹んでご挨拶を申し上げます。

今年は、いわき市誕生から59年。

人生に例えれば、あと一年で還暦を迎える年です。これまでの歩みを振り返り、次の新たなステージをどう

## ■いわき市で起業したきっかけ

●熊田さん 私は、福島高専専攻科在学中に起業しました。東京で2週間インターンシップを経験して、ホテルと会社の往復が寂しくて仕方ありませんでした。それで地元・いわき市の良さに気づいて「地元に残ろう」と思いました。せっかくいわき市に残るのであれば、何か貢献できる形で残りたいと思い、若者と地元企業、それぞれの未来をつなぐため、企業の紹介動画を作る会社を起業しました。

●内田市長 いわき市では人づくりに力を入れています。熊田さんのような、いわき市で起業した方々の知見を生かしながら、人づくりを進めていきたいと思っています。

●三上さん 私は「縁を作る宿」をテーマに、旅行者や地元の方などが繋がるような場所を作るお店を運営しています。前職の転勤でたまたまいわきに来て、その際にすごく良い場所だと感じたのと、たまたま妻といわきで知り合ったので、いわきで起業しました。

●内田市長 たまたまのご縁を大切に、いわきを拠点にしていただいたこと、本当に嬉しく思います。

●紺野さん 私は、4年前田人町の地域おこし協力隊に着任しました。その中で2年半、SNSの情報発信や「HITO-TABI」のカフェの営業補助を行っていました。地域の方々と接していく中で、田人町を何十年後も残していきたいと思いました。今、田人町が人口約1,200人で、本当に少子高齢化が著しく、このまではなくなってしまうかもしれないという危機感を覚えながら活動していて、私がここに来たからには、地域の方に恩返ししたいなと思い、田人町で起業することを決意しました。

## ■いわき市へ望むこと

●熊田さん 人口減少、若者の流出という課題は、いわき市も例外ではないと感じています。ただ、いわき市を出て行ってしまうのは仕方がないと思っています。高度な教育を受けるためにはやはり県外に出た方が選択の幅が広がります。出て行ってしまった方が戻ってきていたいと思えるいわき市であることを望みます。私もその実現に貢献できるよう、地元の魅力を伝えるための「ぽーぽいプロジェクト」を始めています。

●三上さん 一番は、インバウンド観光の強化をお願いしたいです。その中でも特に空港からのアクセスが不便で、成田・福島・仙台のどの空港からも直通のバスが走っていません。空港に降りたっても、いわきまでの交通手段はレンタカーしかない状態なので、できればそこにバスを走らせて空港からいわきまでのアクセスを改善していただきたいと思います。

●内田市長 皆さんのような若い起業家から、熱い想いを込めたいわき市へ望むことなど、対話させていただく機会は大変貴重です。どれも重要な視点ですので、しっかりと私も受け止めまして、今後の市の政策に反映させていきたいと思います。皆さんの今後益々のご活躍を期待しております。

## ■放送日

福島中央テレビ 1/4 13:50~14:05  
福島テレビ 1/4 14:45~15:00  
テレビユー福島 1/5 16:00~16:15  
福島放送 1/6 13:55~14:10





## 新生・いわき総合高等学校が目指すこと

特色ある教育実践により、生徒の資質・能力の向上を図り、一人一人の自己表現力の育成を目指します。

### 6系列の学び

人文・国際 自然科学 生活福祉 スポーツ健康

芸術・表現 情報

NEW

進路に応じた10コースの専門的な学び

文系 理系 福祉 保育 体育 音楽 美術 演劇 情報 商業



育成したい3つの自己表現力

多様な他者と協働できる力

高いコミュニケーション力

主体的に行動する力

生徒の個性が共生して、成長するための挑戦をする学校

いわき総合高等学校では、地域と連携した教育活動を行い、専門性の高い「モノの授業」や生徒の適切な職種観・勤労観を養う「キャリア教育」、さらに、生徒の探究能力や表現力・発信力を養う「探究的な学び」を行い、社会に主体的に参画する「たくましさ」を持つ人材を育成します。



定員  
(令和7年度)

総合学科（6学級）**240**名



公式HP



公式note



特集2 極めよ！君の“やりたい！”を  
~~~~~

## いわき総合高等学校 が生まれ変わります

令和7年4月、いわき総合高等学校と好間高等学校の統合によって「いわき総合高等学校」が誕生します。いわき総合高等学校における学びを深める教育活動や好間高等学校における礼節を重んじた丁寧な学習指導などが継承されます。

福島県は、全国平均と比べて小規模校の割合が高くなり、教育の質の維持・向上が課題となっています。こうした中、各高等学校の新たな在り方を検討し、再編整備と特色化を図る中で、より良い教育環境を実現し、生徒一人一人の資質や能力を伸ばすための学校づくりに取り組んでいます。

「新生・いわき総合高等学校」では、本市唯一となる「総合学科」が特徴です。普通科などでは、学年により何を学習するかが一定程度決まっており、学科のカリキュラムに沿って学習しますが、総合学科は幅広い選択科目から自身の興味関心に応じた学びを選択することができます。

同校では、総合学科の特色を生かし、生徒の学習ニーズや進路希望に合わせた6つの系列科目をもとに、より専門的に学ぶことができます。10コースが新たに加わります。さらに、地域と連携したキャリア教育の充実により、地域を支える人材を育成する学校として、キャリア指導推進校に位置づけられています。



TOPIX  
3

## 市の職員給与と職員数



「いわき市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、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。詳細は、市ホームページをご覧ください。

### 人件費の状況

#### ▶歳出総額と人件費（令和5年度決算）

| 歳出総額     | 人件費            |
|----------|----------------|
| 1618.5億円 | 140.8億円 (8.7%) |

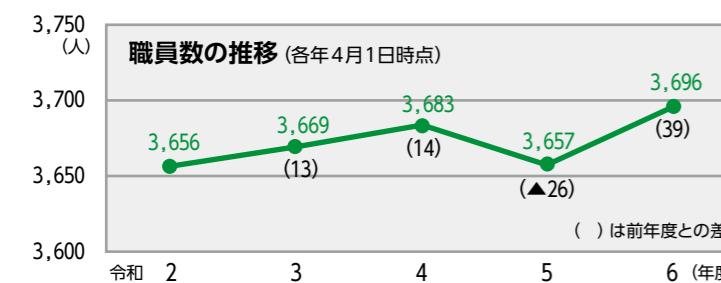
#### ▶人件費の内訳（令和6年度当初予算）

| 給料     | 期末・勤勉手当 | 諸手当    | 総額      |
|--------|---------|--------|---------|
| 90.4億円 | 36.4億円  | 16.4億円 | 143.2億円 |

※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ます。



### 特別職の給与など

※令和6年4月1日時点

| 区分 | 支給月額 | 期末手当       |
|----|------|------------|
| 給料 | 市長   | 1,089,000円 |
|    | 副市長  | 891,000円   |
|    | 議長   | 700,000円   |
|    | 副議長  | 660,000円   |
|    | 議員   | 630,000円   |
| 報酬 |      | 3.35月分     |

### 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6年4月1日時点

| 平均年齢                 | 43歳1ヶ月     |
|----------------------|------------|
| 平均給料月額 (①)           | 332,400円   |
| 平均諸手当月額 (②)          | 64,900円    |
| 期末・勤勉手当 (③)          | 1,590,100円 |
| 年額 ((①+②) × 12月 + ③) | 6,357,700円 |

※期末・勤勉手当については、前年度における平均額

#### ▶初任給

※令和6年4月1日時点

| 大学卒 | 230,300円 |
|-----|----------|
| 高校卒 | 198,000円 |

お問い合わせ

職員給与に関する事 人事課給与係 ☎22-1128 / 職員数の適正化に関する事 人事課人事係 ☎22-7403

TOPIX  
1

## 「しあわせ調査」・暮らしやすいまち意見募集

お問い合わせ  
政策企画課 ☎22-1216

人口減少社会においても幸福度の高いまちづくりを目指すため「暮らしやすさや幸福感」に関するアンケート調査および「暮らしやすいまち」についての意見募集を行いますので、ご協力をお願いします。

### 回答方法

### WEB回答のみ

※次のそれぞれの二次元コードよりご回答ください



### 「しあわせ調査」

市民の皆さんの「幸福感」などを数値化・可視化して、より良いいわきにしていくための調査です。

本市に住んで幸せか、暮らしにどのくらい満足しているかなど、皆さんの「しあわせ度」を教えてください。

※所要時間：5～10分程度

### 回答期限

1月26日(日)



### 回答期限

2月7日(金)

TOPIX  
2

## 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

市内の卓越した技能者を対象とする技能功労者・優良技能者に15人の方々を決定し、11月18日には、その功績をたたえ表彰式を行いました。

### 技能功労者

駒木根 高幸 (理容師)  
三戸 克利 (石材加工)  
鈴木 敏巳 (電工)  
鈴木 光 (石工)  
鈴木 義彦 (造園工)  
高木 りつ子 (配管工)  
直井 清 (内燃機関整備士)  
長澤 征仁 (鳶工)  
長谷川 浩 (畠工)  
藤本 孝典 (印刷工)



### 優良技能者

出田 一 (鳶工)  
大津 雅暢 (石材加工)  
大和田 理之 (塗装工)  
末永 雅登 (電工)  
若松 美宏 (鳶・土工)

※部門ごとに五十音順・敬称略

**親子都市交流事業**

秋田県由利本荘市 (派遣) 10/23(水)~25(金)  
(受入) 11/6(水)~8(金)

内郷第二中学校のみなさんよこそお見えのまへ  
いつまでもわを広げようきみたちと

**兄弟都市交流事業**

宮崎県延岡市 (受入) 8/6(火)~9(金)

### 中学生同士による相互交流 /

由利本荘市(旧岩城町)とは、昭和61年に「親子都市」を締結し、平成8年度からは、岩城中学校と市内の中学校との相互訪問を重ねています。

本年度は、内郷第二中学校1年生22人が由利本荘市を訪問し、剣道や茶道体験を行い、その後、岩城中学校1年生30人が来市し、フラ体験や内郷回転櫓盆踊りへの参加を通じて交流を深めました。

#親子都市 #由利本荘市 #内郷第二中学校

### 兄弟都市ジュニア交流隊 /

延岡市とは、平成9年に「兄弟都市」を締結し、平成11年度からは、小学生の派遣・受入を隔年度で交互に行い、お互いの歴史・文化についての理解を深めています。

本年度は、市内の小学生10人が延岡市の小学生9人をお迎えし、いわき震災伝承みらい館やアクアアマリンふくしまの見学、いわきおどりへの参加などを通じて交流を深めました。

#兄弟都市 #延岡市 #小学生

### いわきFC・市長表敬訪問



### いわきFC J2リーグシーズン終了報告 /

#サッカー #いわきFC #J2リーグ #まちづくり

11月18日、いわき芸術文化交流館アリオスにて、サッカーいわきFC・J2リーグシーズン終了報告のため市長表敬訪問が行われました。

J2リーグ2年目となった今季は、20チーム中9位の成績で終えました。山下優人選手から「来年はもっと飛躍できるようにチーム全員で戦っていきたい。また1年間、よろしくお願ひいたします。」とあいさつがあり、内田市長からも「いわきFCは単なるプロスポーツクラブではなく『まちづくりのパートナー』、これからもともに、いわき・浜通りの真の復興の姿を見せましょう」と呼びかけがあり、さらなる活躍を熱望しました。

## 市県民税の申告相談受付

4



お問い合わせ  
市民税課 ☎22-7426・7427

1月1日現在、本市に住民登録のある方は、原則として所得の申告が必要です。郵送での受け付けのほか、各地区に申告会場を設けますので、期間内に申告するようしてください。

申告期間

2月3日(月)~3月17日(月)必着

申告方法

郵送または各地区の申告会場へ持参



※申告会場は混雑することが予想されますので、可能な限り郵送での申告をお願いします  
※各地区の申告会場の詳細は、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7年1月1日現在、本市に居住する方で、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6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を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またはマイナンバーの分かる書類と本人確認書類
  - 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、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

申告期間中は市民税課窓口では受け付けしません。また、申告がない場合は、国民健康保険税等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

いわき税務署 ☎23-2141

スマートフォンまたはパソコンなどとマイナンバーカードを利用すれば、自宅から「e-Tax」で24時間申告することができます。確定申告会場は混雑が予想されますので「e-Tax」をぜひご利用ください。

また、2月17日(月)から3月17日(月)までの間、イオンいわき店に確定申告会場を設けます(土日祝日は除く)。時間は、9時から16時までです。なお、いわき税務署には申告書作成会場を設けていません。

### 確定申告に関する注意事項

- 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、会場での当日配布も行います。
- 会場でご自身で申告書を作成するのに使用するスマホ、マイナンバーカードおよび発行時に設定した2つの暗証番号(数字4桁と英数字6~16文字)を持参してください。暗証番号が不明な場合やロックされた場合、市町村の窓口やコンビニなどで初期化が可能です。



▲ 国税庁  
ホームページ



## 小規模修繕契約希望者登録申請を受け付け

契約課 ☎22-7419

対象 市が発注する小規模修繕（設計金額50万円以下。物品修繕を除く）の受注を希望する方

登録期間 本年4月1日～令和9年3月31日

申請方法 市ホームページに掲載の申請書類に必要事項を記入し、一般書留、簡易書留郵便または赤色のレターパックプラスで、〒970-8686 同課へ

受付期間 1/12(日)～2/12(水)消印有効

※「令和5・6年度市小規模修繕契約希望者登録名簿」に登録されている方も手続きが必要です

## 募 集

### 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

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を対象に研修会を実施します。

日時 ①新規=2/10(月) 14:00～16:00

②更新=2/5(水)～19(水)

場所 ①総合保健福祉センター（多目的ホール）

②オンライン

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、〒970-8686 同課へ（FAX可）

申込期限 1/20(月)必着

### 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 2/15(土) 10:00～12:00

場所 勿来市民会館

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・電話番号を記入し、〒973-8408 内郷高坂四方木田191 同課へ（FAX可） 申込期間 1/6(月)～2/7(金)必着

## 冬期スターウォッチング（星空継続観察）

環境企画課 ☎22-7441

日時 1/18(土)

①天文や望遠鏡の説明・質問会=17:00～

②スターウォッチング=18:00～20:30

場所 高久公民館

対象 小学生以上（小・中学生は、保護者同伴）

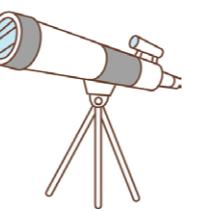
※双眼鏡や望遠鏡、懐中電灯などをお持ちの方は持参してください。事前



申込は不要で、雨天時は



①のみ行います



## ヘルスケアアプリ「HELPO」をご活用ください

健康づくり推進課 ☎22-7442

医師・看護師・薬剤師に相談ができ、症状に応じた適切な診療科の案内などをワンストップで提供するヘルスケアアプリ「HELPO」。スマートフォンなどから利用できますので、ぜひご活用ください。



### HELPOの主な機能

### オンライン健康相談機能

リアルタイム対応のチャット形式で24時間365日いつでも相談可能です。

### 医療機関検索機能

オンライン健康相談で医療機関の受診を勧められた場合、症状に応じた医療機関を案内します。

### 利用方法

①市ホームページから個別契約コードを取得  
②スマートフォンなどに「HELPO」をダウンロード

## 「はたちの献血」街頭献血キャンペーン

保健所総務課 ☎27-8590

献血への協力をお願いします。



日時 2/2(日) 9:30～16:00

場所 イオンいわき店（平）

## 2025年農林業センサスにご協力ください

政策企画課 ☎22-7411

農林業センサスは、5年ごとに我が国の農林業を営む方や農山村の実態を明らかにするための重要な調査です。

1月上旬頃から、農林業を営む全ての方を対象に、統計調査員が調査票の配布・回収を行いますので、ご協力をお願いします。

## 「第54回市民美術展覧会」

市立美術館 ☎25-1111

日時 ①書の部=2/7(金)～16(日)

②絵画・彫塑の部=2/21(金)～3/2(日)

③陶芸の部・写真の部=3/7(金)～16(日)

9:30～17:00

休館日 月曜日

※2/24(月)は開館し、翌25(火)は休館

## 津波遺留品（思い出の品）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出し、拾得された写真やランドセルなどの「津波遺留品」を、本来の持ち主の方にお返しするため展示します。なお、返還事業は今回が最終となります。

日時 1/10(金)～2/28(金) 9:00～16:30

場所 いわき震災伝承みらい館（薄磯）

休館日 月曜日

※1/13(月)、2/24(月)は開館し、1/14(火)、

2/25(火)は休館

## 第58回市交通安全市民大会

生活安全課 ☎22-1152

日時 1/25(土) 14:00～16:00

場所 アリオス（中劇場・ロビー）、平中央公園

内容 交通安全功労者・交通安全作文ポスタークイズ表彰、危険運転体験VRやパトカー・バイクの乗車体験、交通安全に関する展示など

## 高齢者の障害者控除

介護保険課 ☎22-7475

65歳以上で、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とも「要介護1」以上の認定（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、または認定を受けた方を扶養している方に対し、所得税や市県民税の障害者控除の対象となる認定書を交付します。交付手続きは最寄りの各地区保健福祉センターで行ってください。

## 後期高齢者医療制度「医療費のお知らせ」コールセンターを設置

国保年金課 ☎22-7466

後期高齢者医療制度の医療費のお知らせ（昨年1月～12月診療分）は、本年2月下旬より順次発送を予定しており、本件に関するコールセンターを次のとおり設置します。

日時 1/6(月)～3/21(金) 8:30～17:15

※土日祝日を除く

問い合わせ 後期高齢者医療制度  
医療費のお知らせコールセンター  
(☎0120-007-308)



## 農地の貸借の仕組みが変わります

農業振興課 ☎22-1148

農業経営基盤強化促進法の改正により本年4月以降の農地の貸借は、農業委員会による利用権設定ではなく、市が策定した「地域計画」に基づいて農地中間管理事業による貸借を行うこととなりますので、積極的な活用をお願いします。

なお、農地法第3条による農地の貸借は引き続き可能です。

※詳しくは、同課または福島県農業振興公社へ  
(☎024-521-9843)



## 救急救命講習の受講者

消防本部警防課 ☎23-7061

|        |                          |
|--------|--------------------------|
| 消防本部   | 1/19(日)、6/15(日)、11/16(日) |
| 内郷消防署  | 2/16(日)、7/13(日)、12/21(日) |
| 小名浜消防署 | 3/16(日)、8/17(日)          |
| 勿来消防署  | 4/20(日)、9/21(日)          |
| 常磐消防署  | 5/18(日)、10/19(日)         |

時間 9:00~11:00

対象 応急手当WEB講習修了者

内容 心肺蘇生法、AEDの使用法など。

修了後「普通救命講習Ⅰ」修了証を交付します。

定員 各20人 (先着)

申込方法 開催5日前までに申込フォームで (各消防署の窓口でも可) 

## 4/1採用の市職員医療職採用候補者 (有資格者)

医療センター総務課 ☎26-3177

募集職種・採用予定人数

①看護師・助産師=12人程度 ②薬剤師=1人程度 ③理学療法士=1人程度 ④言語聴覚士=1人程度

対象 募集職種の免許または資格を有する方

試験日 2/2(日) 場所 医療センター

申込方法 市ホームページに掲載の申込書に必要事項を記入し、〒973-8555 内郷御厩町久世原16 同課へ 申込期限 1/22(水)消印有効

## 相談

### ひきこもり家族教室「ひだまりの会」

保健所地域保健課 ☎27-8557

日時 2/7(金) 13:30~14:30

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 同じ悩みを抱えた家族同士の交流、講話

申込方法 3日前までに同課へ電話か窓口で

### 空き家と住まいの相談会

住まい政策課 ☎22-7593

日時 2/22(土) 13:30~16:30

場所 中央台公民館 (大会議室1・2)

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お受けします。

申込方法 2/14(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)・ファックス (FAX84-5342)・窓口・ホームページで

## 市男女共同参画審議会委員

男女共同・多文化共生センター ☎41-9201

FAX41-9202

 danjo-kc@city.iwaki.lg.jp

対象 本年4月1日現在、高校生を除く満18歳以上で市内に居住または通勤・通学しており、平日に年2~4回程度開催する審議会に出席できる方  
定員 2人 (書類選考)

任期 委嘱日~2年間

申込方法 同センター、各支所・市民サービスセンター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、任意の様式に「男女共同参画社会を実現するために必要な取組みについて」を800字程度にまとめ、〒970-8026 平字堂根町1-4 同センターへ (直接持参、FAX可)

申込期限 2/14(金)必着

## 市立図書館協議会委員

総合図書館 ☎22-5552

 sogo-l@city.iwaki.lg.jp

対象 本年4月1日現在、満20歳以上の方で市内に居住し、在学または勤務しており、平日に年3回程度開催する協議会に出席できる方

定員 1人 (書類選考)

任期 本年4月1日から2年間

申込方法 指定の様式 (市立図書館窓口・ホームページから入手可) に、氏名・年齢・住所・電話番号、職業・学校、応募動機などのほか800字程度で「市立図書館の運営等に対する意見、提言等」を記述の上、同館へ 〒970-8026 平字田町120 (直接持参、FAX可)

申込期限 1/28(火)消印有効



## 子どものアレルギー講演会の参加者

保健所地域保健課 ☎27-8594 FAX27-8607

アレルギー疾患は、気管支喘息やアトピー性皮膚炎、食物アレルギーなど、子どもの罹患が多く、正しい知識で上手にコントロールすることが大切です。

この機会にアレルギー専門医の先生から、子どものアレルギーの基本的な知識やセルフケアなどを学びましょう。

日時 2/9(日) 13:30~15:30

講師 福田小児科医院 院長 石井まり医師

場所 総合保健福祉センター (多目的ホール)

定員 ①会場=100人 (先着)

②Zoom=100人 (先着)

申込方法 同課へ電話で (FAX申込フォーム可)

申込期限 1/31(金) 17:00必着



## にゃ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

これから猫を飼う方、すで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を対象に、猫の本能や習性、適正飼育管理方法などを学ぶ機会を設けます。

日時 2/21(金) 13:30~16:00

場所 総合保健福祉センター (多目的ホール)

定員 50人(応募多数時抽選)

申込方法 往復はがきの往信裏面に、参加者の住所・氏名・年齢・電話番号を、返信表面に送り先情報を記入し、〒973-8408 内郷高坂町四方木田191 同課へ (FAX可)

申込期限 2/3(月)必着



## 親子体力向上教室の参加者

スポーツ振興課 ☎22-7553 FAX22-1285

 spo@city.iwaki.lg.jp

日程 第1部 (内郷コミュニティセンター) = 2/1・8・15の土曜日

第2部 (勿来体育館) = 3/1・15・22の土曜日

時間 10:30~11:30 (受付10:00~)

定員 各コース親子30組 (60人)

※原則、親1人・子1人で1組

対象 4歳~6歳児 (小学生を除く) とその保護者

申込方法 任意の様式に教室名・希望するコース (第1部か第2部)・参加者氏名・年齢・住所・連絡先 (電話番号・メールアドレス) を記入し、〒970-8686 同課へ (FAX可)

申込期間 1/6(月)~22(水)必着





# 市民の健康教室

提供・問い合わせ  
(社)いわき市医師会 ☎38-4201

## 『飲酒と健康』

お正月は家族や友人と集まる機会が多い時期で、お酒を飲む場面が増える方も多いのではないうえ、しかし、飲酒には楽しさの裏に健康への悪影響が潜んでいます。

お酒を適量で楽しむことは、リラックス効果や社交性を高める一方で、過剰な飲酒はさまざまな健康リスクを引き起こします。アルコールは肝臓に負担をかけ、長期にわたる過剰摂取は肝硬変や肝臓がんのリスクを高めます。また、アルコールは体内でアセトアルデヒドという物質に変化し、これが発がん性物質として知られています。過剰な飲酒は口腔、咽頭、食道、肝臓、乳房、大腸など、さまざまな部位でのがんリスクを高めることが証明されています。さらに、脳への影響もあり、記憶力の低下や集中力

の低下を引き起こすことがあります。それ以外にも、心臓病や高血圧、糖尿病の悪化につながることも知られています。

一方で、近年「ソバーキュリアス」というライフスタイルが注目を集めています。「ソバーキュリアス」とは、あえて飲まない選択をする人たちを指します。飲酒をしないことで、健康的な生活を送りたい、集中力を保ちたい、質の良い睡眠を得たいといった理由からこの選択をする人が増えています。

お酒を楽しむことは悪いことではありませんが、自分の健康を考え、飲む量や頻度に気を配ることが大切です。お正月を迎えるにあたり、飲酒を楽しむ方も、飲みすぎにはくれぐれもご注意ください。

## 乳 腺 外 科 ⑩

### 乳がん治療成績の向上

#### (20年間で遠隔転移リスクが2割減少)

これまでの連載では、乳がん領域における検診の普及や治療法の進歩について説明してきました。では、これらの変化が実際に乳がんの治療成績にどのような影響を与えていているのでしょうか。この疑問に答える最新の研究結果が、2024年10月12日に世界的な医学誌「ランセット」に掲載されましたので、ご紹介します。

この研究では、1990年から2009年の間に151の臨床試験に参加した約15万6千人の早期乳がん患者のデータを分析しました。その結果、2000年以降に診断された患者は、1990年代に比べて肝臓や肺などの遠隔臓器への転移リスクが約2割減少していることが判明しました。この改善は主に、検診普及による早期発見の増加と治療法の進歩によるものです。特に、リンパ節転移のない患者の割合が増加しています。

この研究は、乳がん検診の普及や治療の進歩が、実際に患者の予後改善につながっていることを示す重要な証拠となっています。この結果が、乳がんと向き合う方々に少しでも前向きな気持ちをもたらすことができれば幸いです。

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>)

## けんこうQ & A 放射線治療⑩

Q 食道がんの放射線治療について教えて下さい。

A 食道がんの治療は、内視鏡による切除・外科手術・放射線治療・抗がん剤などの薬物治療があり、それらを単独または組み合わせて行います。どの治療が適しているかは、がんの進み具合や年齢、他の病気があるかどうか、そして患者さん自身の希望に基づき、医師と相談して決めます。

放射線治療は、早期のがんから切除不能の進行がんまで、多くの患者で行われています。食道がんを治すための放射線治療では、抗がん剤も一緒に投与します。

放射線治療は1日1回、週5日行い、5~6週間続けます。抗がん剤は、3~4週ごとに4~5日間連続して点滴で投与するのが一般的です。治療中には、食道炎、治療部位の皮膚炎、白血球減少などの副作用がおこることがあります。治療が終わった後も、放射線による肺炎、胸膜炎、心のう液貯留などの合併症に注意が必要です。

この治療のよい点は、食道が残り治療後の食生活が楽なことです。

## ゆったり館 ☎43-0801 申込方法 窓口か電話で

| 区分       | 内容                           | 日程                      | 時間          | 料金     | 受付期間     |
|----------|------------------------------|-------------------------|-------------|--------|----------|
| ゆったりレッスン | プールを使った運動教室<br>(水着および水泳帽を持参) | 2/12・19・26、3/5の水曜日(全4回) | 14:00~15:00 | 3,000円 | ~1/25(土) |

※教室開始後の払い戻しはできません

## いわきコンピュータ・カレッジ ☎56-0711 FAX56-0751 [info@iwaki-cc.ac.jp](mailto:info@iwaki-cc.ac.jp) 申込方法 ☎ FAX

| 区分        | 内容          | 日程      | 時間         | 料金 | 受付期間  |
|-----------|-------------|---------|------------|----|-------|
| オープンキャンパス | 入試説明・施設見学など | 2/22(土) | 9:00~12:00 | —  | 当日受付可 |

## フラワーセンター 問い合わせ先 ☎22-5667 申込方法 1/15(水)9:00から窓口で

| 教室名                              | 日程      | 時間          | 定員(先着) | 料金      |
|----------------------------------|---------|-------------|--------|---------|
| ペーパークリーリングでチョコレートBOX             | 2/1(土)  | 10:00~12:00 | 6人程度   | 2,000円  |
| ギフトにもなるBOXアレンジメント                | 2/8(土)  |             | 10人程度  | 2,200円  |
| サンキャッチャー(吊るすタイプ)                 | 2/15(土) |             | 10人程度  | 3,300円  |
| ガラスのアクセサリーを作りましょう                | 2/16(日) | 13:30~15:30 | 10人程度  | 2,000円  |
| 生活インテリア雑貨作りVol.11<br>「お洒落な壁掛け作り」 | 2/23(日) |             | 10人程度  | 2,500円※ |

※お子様同伴の場合、小学生以下は1人のみ無料、中学生以上は1人のみ500円引き

## クリンピーの家 問い合わせ先 ☎56-3651

申込方法 1/23(木)までに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  
フリガナ  
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)

| 教室名          | 日程      | 時間          | 対象 | 定員(応募多数時抽選) | 料金   |
|--------------|---------|-------------|----|-------------|------|
| フリースで猫クリップ作り | 2/5(水)  | 9:00~12:00  | 成人 | 10人         | 300円 |
| ガラス細工        | 2/7(金)  |             |    |             | 100円 |
| つまみ細工        | 2/12(水) |             |    | 8人          | 無料   |
| ちりめん細工       | 2/18(火) | 13:30~15:30 |    | 10人         | 500円 |
| 貝殻で雛人形作り     | 2/27(木) |             |    | 6人          | 600円 |

## 生涯学習プラザ 問い合わせ先 ☎37-8888 FAX22-5555 [info@isgp.jp](mailto:info@isgp.jp)

申込方法 1/21(火)までにハガキに講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、  
〒970-8026 平字一町目1 生涯学習プラザへ(窓口・FAX申込フォーム可)

| 教室名           | 日程                      | 時間          | 対象 | 定員(応募多数時抽選) |
|---------------|-------------------------|-------------|----|-------------|
| 今から取り組もう!防災講座 | 2/4・18・25の火曜日(全3回)      | 10:00~11:30 | 成人 | 30人         |
| 初心者向け資産形成講座   | 2/8・22の土曜日(全2回)         | 13:00~14:30 |    |             |
| Excel上級講座     | 2/27、3/6・13・27の木曜日(全4回) | 18:30~20:30 |    |             |
| グーグル便利技講座     | 2/23(日)                 | 10:00~12:30 |    |             |

1月1日～2月15日

# 休日当番医など

お問い合わせ

医療対策課 ☎27-8572

広報いわき／毎月1日発行  
◆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  
TEL970-8686 いわき市平字梅本21 いわき市総合政策部広報広聴課

| 月/日      | 診療科 | 医療機関（※診療協力医）                    | 診療時間                         | 月/日                              | 診療科                          | 医療機関（※診療協力医）              | 診療時間   |
|----------|-----|---------------------------------|------------------------------|----------------------------------|------------------------------|---------------------------|--------|
| 1月1日（水）  | 内科等 | 小名浜生協病院（小名浜岡小名） ☎53-4374        | 9時～17時                       | 1月19日（日）                         | 内科等                          | 山口医院（平作町） ☎24-1811        | 9時～17時 |
|          |     | 柳田病院（植田町） ☎63-3202              |                              |                                  | ふじい医院（泉町） ☎56-2288           |                           |        |
|          |     | ゆうクリニック（植田町） ☎63-1611           |                              |                                  | 吳羽総合病院（錦町） ☎63-2181          |                           |        |
|          |     | 常磐病院（常磐上湯長谷町） ☎81-5522          |                              | 泌尿器科                             | 常磐病院※（常磐上湯長谷町） ☎81-5522      | 9時～15時                    |        |
| 1月2日（木）  | 内科等 | 磐城中央病院（小名浜南富岡） ☎53-3511         | 9時～17時                       | 1月26日（日）                         | 眼科                           | 中央台たなか眼科※（中央台高久） ☎29-1722 | 9時～14時 |
|          |     | こうじま慈愛病院（錦町） ☎63-5141           |                              |                                  | 小児科                          | しがこどもクリニック（鹿島町） ☎58-5505  | 9時～12時 |
|          |     | 佐藤マタニティークリニック（勿来町） ☎65-6900     |                              |                                  | 内科等                          | 中村病院（小名浜大原） ☎53-3141      | 9時～17時 |
|          |     | さかもと内科胃腸科クリニック（常磐関船町） ☎72-2022  |                              |                                  | 柳田病院（植田町） ☎63-3202           |                           |        |
| 1月3日（金）  | 内科等 | 泌尿器科 常磐病院※（常磐上湯長谷町） ☎81-5522    | 9時～15時                       | 泌尿器科                             | 常磐病院※（常磐上湯長谷町） ☎81-5522      | 9時～15時                    |        |
|          |     | かしま病院（鹿島町） ☎58-8010             | 9時～17時                       | 眼科                               | 中央台たなか眼科※（中央台高久） ☎29-1722    | 9時～14時                    |        |
|          |     | 吳羽総合病院（錦町） ☎63-2181             |                              | 小児科                              | 福田小児科医院（平下荒川） ☎22-4272       | 9時～12時                    |        |
|          |     | 森のこどもクリニック（植田町） ☎38-7227        |                              | 内科等                              | 山口医院（平作町） ☎24-1811           | 9時～17時                    |        |
|          |     | 吉成内科（常磐上湯長谷町） ☎42-2220          |                              | にしやま耳鼻咽喉科医院（泉玉露） ☎56-8733        |                              |                           |        |
|          |     | 脳神経外科 高坂脳外科クリニック（内郷宮町） ☎85-0333 |                              | 吳羽総合病院（錦町） ☎63-2181              |                              |                           |        |
| 1月5日（日）  | 内科等 | 泌尿器科 常磐病院※（常磐上湯長谷町） ☎81-5522    | 9時～15時                       | 泌尿器科                             | 常磐病院※（常磐上湯長谷町） ☎81-5522      | 9時～15時                    |        |
|          |     | 山口医院（平作町） ☎24-1811              | 9時～17時                       | 眼科                               | 中央台たなか眼科※（中央台高久） ☎29-1722    | 9時～14時                    |        |
|          |     | かしまむら婦人科クリニック（泉玉露） ☎56-2289     |                              | 小児科                              | こんない子供クリニック（小名浜岡小名） ☎73-8815 | 9時～12時                    |        |
|          |     | 吳羽総合病院（錦町） ☎63-2181             |                              | 内科等                              | 小野整形外科医院（平谷川瀬） ☎22-2414      | 9時～17時                    |        |
|          |     | 泌尿器科 常磐病院※（常磐上湯長谷町） ☎81-5522    | 9時～15時                       | かしま病院（鹿島町） ☎58-8010              |                              |                           |        |
|          |     | 眼科 中央台たなか眼科※（中央台高久） ☎29-1722    | 9時～14時                       | 柳田病院（植田町） ☎63-3202               |                              |                           |        |
| 1月12日（日） | 内科等 | 小児科 むらまつ小児科（常磐関船町） ☎72-0707     | 9時～12時                       | 泌尿器科                             | 常磐病院※（常磐上湯長谷町） ☎81-5522      | 9時～15時                    |        |
|          |     | すみのやりウマチ整形外科（小名浜住吉） ☎58-1154    | 9時～17時                       | 眼科                               | 中央台たなか眼科※（中央台高久） ☎29-1722    | 9時～14時                    |        |
|          |     | 柳田病院（植田町） ☎63-3202              |                              | 小児科                              | おおはらこどもクリニック（東田町） ☎63-0001   | 9時～12時                    |        |
|          |     | 泌尿器科 常磐病院※（常磐上湯長谷町） ☎81-5522    | 9時～15時                       | 内科等                              | 小池整形・外科内科胃腸科（内郷綾町） ☎26-3388  | 9時～17時                    |        |
|          |     | 眼科 中央台たなか眼科※（中央台高久） ☎29-1722    | 9時～14時                       | すみたか内科クリニック（泉町滝戸） ☎75-1560       |                              |                           |        |
|          |     | 小児科 こどもクリニックすずき（泉町） ☎56-6336    | 9時～12時                       | すけがわ内科クリニック（植田町） ☎77-0710        |                              |                           |        |
| 1月13日（月） | 内科等 | 須田医院（小島町） ☎27-6060              | 9時～17時                       | 内科等                              | 須田医院※（小島町） ☎27-6060          | 9時～12時                    |        |
|          |     | 永井整形外科（小名浜西君ヶ塚町） ☎54-7722       |                              | ニュータウン腎・内科クリニック※（中央台高久） ☎46-0606 |                              |                           |        |
|          |     | いわぶちクリニック（錦町） ☎63-1501          |                              | 泌尿器科 常磐病院※（常磐上湯長谷町） ☎81-5522     | 9時～15時                       |                           |        |
|          |     | 泌尿器科 常磐病院※（常磐上湯長谷町） ☎81-5522    | 9時～15時                       | 脳神経外科 高坂脳外科クリニック※（内郷宮町） ☎85-0333 | 9時～17時                       |                           |        |
|          |     |                                 | 整形外科 高倉基整形外科（中央台鹿島） ☎84-9030 |                                  |                              |                           |        |
|          |     |                                 |                              |                                  |                              |                           |        |

※診療の受け付けは、診療終了時刻の30分前までです。

※症状や当直医師の専門科によっては診療できない場合もあります。適宜受診前に医療機関へお問い合わせください。

【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  
では、市ホームページ、または  
電話で確認してください。

●当番医が急きよ変更となる場合があります。  
事前に医療機関または消防テレホンガイド  
(☎050-1808-6119) にお問い合わせください。  
なお、市ホームページでもご覧いただけます。



かかりつけ医を持ちましょ

ハジメ取組せやねましょ

救急車は適正に利用しましょ

