

元気に楽しく！
読者をつくる情報紙

ここ暮らし

創刊号



アルバイト・
パート募集中



個処から
×
La.暮らし
2025 6月
第001号

毎月第4月曜日発行

無料 いわき・相双地方
63,000部発行

編集/ここ暮らし編集室
発行/いわき民報社・常磐共同ガス
問い合わせ先/いわき民報社
TEL(0246)38-7171 FAX(0246)38-7159
E-mail news.koko_@iwaki-minpo.co.jp

●今月の紙面●

- ◆市医師会長インタビュー (2面)
- ◆6月1日は写真の日 (2面)
- ◆市医師会から皆さまへ (3面)
- ◆読者の声 (3面)
- ◆いわきユニバーサルマルシェ (4面)
- ◆心霊の世界 (5面)
- ◆地域の医療機関特集 (6・7面)
- ◆ギャラリー情報・TOPICS (8面)
- ◆日本の神仏占い (9面)
- ◆ここ暮らし川柳 (10面)
- ◆いわき中央署だより (11面)



“prayer/新舞子海岸” Artist: 金澤裕子
福島県いわき市勿来町出身/筑波大学 芸術専門学群 総合造形専攻卒業



8面をCheck!
ハーマー&ドリーの
はまどおりかるた



yuco_sol
Yupinart

2016(平成28)年から、「健康な暮らしを応援する生活情報誌」として「La.暮らし」を発行してきました。弊社ではエネルギー供給の会社としての強みを生かし、市内はもとより浜通りにおいてさまざまな取り組みを続けています。今後も社会貢献に注力し、健康・福祉に役立つ情報を、より多くの皆さまへお届けして参りますので、どうぞご期待ください。



常磐共同ガス
代表取締役社長
小野寺智勇

「あこさつ」

この度、弊社の「個処から」と常磐共同ガスの「La.暮らし」が合併し、新たな情報紙「ここ暮らし」を発行する運びとなりました。今後は、「元気に楽しく！読者をつくる」をモットーに月1回発行します。健康、福祉、暮らしを中心に、皆さまが知りたいと思う情報を数多く取り上げ、よりよい紙面を提供してまいります。今後ともよろしくお願いたします。



いわき民報
代表取締役社長
鈴木 淳

「あいさつ」

Glasses & Hearing aid Uchiyama
視える喜びと聴こえる感動をご提供する
メガネ・補聴器の内山
ホームページアドレス <http://メガネ補聴器.com>
LINE@ Facebook

サポートが必要な方も自分のペースで自由に買い物できます

スローショッピング

in マルトSC草野店

(いわき市平下神谷字仲田120)

スーパーマーケット「マルト」と、認知症の方やその家族をサポートするボランティア団体「チームブルー」が協力し、普段のお買い物に不便を抱える方、もの忘れが気になる方、障がいを持つ方など、どなたでも買い物を楽しむことができる取り組みです。

開催日時：毎月第1水曜日 13:30～15:30
(うち ゆっくり会計できるスローレジは14:00～15:00)

次回は6月4日

問い合わせ：いわき市役所保健福祉部地域包括ケア推進課事業推進係 ☎0246-27-8575
協力：株式会社マルト/チームブルー/いわき市社会福祉協議会平地区協議会/NPO法人地域福祉ネットワークいわき 平地域包括支援センター



住み慣れた地域で共に生き、支え合い、
誰もが安心して、健康で自分らしく暮らせるまちいわき

いわき市内の医療機関特集

いわき市医師会長 みちや内科胃腸科院長 齊藤道也先生に聞く

みなさんはかかりつけ医をお持ちですか。ここ暮らす創刊号では、いわき市内の医療機関を特集します。健康ですこやかな毎を送るためには、日々の心がけが大切です。いわき市の現状や医療現場の最前線について、市医師会長でみちや内科・胃腸科院長の齊藤道也先生に伺いました。

定期健診で健康維持

☆市の医療の現状は。

市医師会に所属する市内の医師は約470人。そのうち開業医は180〜200人ほどです。多くの勤務医も参加し、いわき市全体の医療に寄与することを目的に活動しています。高齢化の波は医療界にも押し寄せており、平均年齢は65歳となっています。医師に定年がないとはいえず、いくつになっても続けられるわけではありません。閉院する所もあります。かつては社会のコミュニティを守る医療機関があることで、そこに住宅地があり商圏が広がり地域が成り立っていました。そう

☆医師だけでなく、医療を支える看護師をはじめとしたコメディカルも不足しています。特に看護学校の入学者は定員割れが続いており、卒業後も都市部への流出が止まりません。医療への関心を高めようと市と協力して子ども達を対象にした「命の授業」にも取り組み、啓発につながる取り組みを続けていますが、コメディカルをいかに増やすかは大きな課題でしょう。また医療と近いところにある介護にも目を向けなければなりません。なり手不

この地に入ってきて、予算的な規模も大きくなれば医療人材の不足に歯止めがかかり、注目されることで医療課題が解決されやすくなると考えています。我々医療人は健康リテ

☆最後に読者へメッセージをお願いします。



齊藤 道也(さいとう・みちや) 磐城高、聖マリアンナ医科大学卒。2020(令和2)年から市医師会副会長、24(令和6)年から現職。



疾患が全国軒並みトップです。その中で食塩、喫煙率、肥満傾向が高く「減塩・禁煙・脱肥満」に対する意識づけは非常に重要です。県は「第三次健康ふくしま21計画」として「減塩・禁煙・脱肥満」を重点スローガンに掲げています。市でもこれに乗って取り各種啓発に努めているところです。

☆副流煙など受動喫煙のリスクも考えなければならぬ社会問題です。

喫煙率が下がれば、高血圧や糖尿病の発症率は間違いなく下がります。喫煙は自己責任ではなく社会問題につながっているのです。喫煙者が疾病を抱えて早めにリタイアしたり、医療費がかさんだり、ご家族に影響が出たりするので、この問題が解消すれば血圧や糖

☆健康指標をみると市は心疾患、脳血管疾患等の項目において、全国や県、県内他市と比較し値が低

日頃から検診を受け、本当の意味での健康を維持することが大切です。

福島県は全国一喫煙率が高く、特に本市でこの傾向が強いです。タバコの栽培率は喫煙率が高い傾向にあり、福島県、ひいては本市も例外ではありませぬ。震災後に流入した労働者の変化があるとしてもその結果、県のガンや脳血管死亡率、心

どこにも悪いところがない、健康だと思ふ人ほど定期的な検診を受けてください。何科でも良いので必ずかかりつけ医を持ち、不安なときにはすぐに相談できる体制を整え、健康な状態を保つことが必要不可欠です。

6月1日は「写真の日」です。

写真の魅力は、楽しみ方や被写体によってさまざま
目的や習慣を持てば、もっともっと楽しい



写真は思い出をたどる大切なツールです



家族写真は幸福を招きます!!

有限会社
レッキースタジオ
☎0246-44-5424
FAX0246-43-0077
いわき市常磐湯本町天王崎117-3
9:00~18:00 年中無休
(撮影はご予約制)

写真は我が家の宝もの

勿来町窪田町通り
タカノ写真館
TEL 0246-64-7501

一枚の写心に思いをこめて
たかくら写真館

〒979-0201
いわき市四倉町字東三丁目58
TEL(0246)32-2030
FAX(0246)32-2621

いわき市医師会から 皆様へ

《特別寄稿》ALSに罹患して



いわき市医師会顧問
木村守和様

3月11日、東日本大震災から14年を迎えた。2012年6月、長谷川徳男会長から依頼され、いわき市医師会副会長を引き受けた。それまでは在宅医療担当理事にとどめるつもりだったが、大震災と原発事故の厳しい状況の中「あの時できたはずのことができなかった」と、後で思いたくなくかつた。

6年間、地域包括ケアと在宅医療の新しい取り組みを行った。在宅医療出前講座、いわき市版リビングウィル『私の想いをつなぐノート』、在宅医療多職種研修会などである。これには、医師会とケアマネ協会の多くの仲間が協力してくれた。

その後6年間、いわき市医師会会長を務めた。2019年台風19号水害、2020年からの新型コロナウイルスパンデミックと災害対応に追われながらも、新型コロナウイルス対応に一面化せず、慢心不全などいろいろな医療連携の充実に努めた。

2023年夏にALSを発症して、2024年6月に医師会会長を退任した。心身ともに負担が大きかったと思うが、自分のしたことに悔いはない。ご協力いただいた皆様、心からお礼を申し上げます。今後は、ALSに罹患しながらも、地域包括ケアとALSな

どについて活動したいと考えている。

2023年夏に発症したALSは治療に抗して進行し、2025年3月に手術を受けることになった。ALSは、運動神経の障害により全身の筋肉が萎縮する難病である。症状はゆっくり進むため、発症しても気づきにくい面もある。

当初主治医に尋ねると、会食が出来るのは2024年の夏頃までのことだった。同秋には、会食は気をつかわない相手に限られた。それでも11月下旬に姉3人と妹、その配偶者などが、私の65歳の誕生日を祝うために遠方から集まってくれ会食した。

主治医は、気管切開の時期について2024年の暮れから冬くらいと話していた。2025年1月に旅行して楽しく過ごしたが、帰りの昼ご飯でむせりが強かった。病院で嚥下(えんげ)造影すると、誤嚥は明らかでないものの喉頭気管分離術を勧められた。通常の気管切開に比べて、一定期間誤嚥せずに飲食できる利点がある。

実はこの文章を書いているのは手術当日の朝、病院のベッド上である。前日、妻、娘と息子、姉3人と妹にそれぞれビデオメッセージを送った。自分の声を発症3ヶ月後に録音した自分の音声で発声する、ボイスタワーを利用した。医師として気管切開などの必要性は受け入れやすいが、期日が近くなると心穏やかではられない。

この段階まで、介護保険や障害サービスを利用するものの、妻に依存が強かった。今後、妻の介護負担がかからないように、サービスを受け入れて過ごしていきたい。

◆医師としての経歴 (勤務先や役職の変遷、期間など)

【略歴】

- 1959年11月 福島県いわき市四倉町生まれ
- 1978年3月 磐城高校卒業
- 1984年3月 東北大学医学部卒業
- 1984年4月 塩釜市の坂総合病院で臨床研修
- 1988年6月 国立がんセンター中央病院外科レジデント
- 1991年6月 坂総合病院で呼吸器外科勤務
- 1997年3月 (いわき市四倉町へもどり)、木村医院理事、特別養護老人ホーム楽寿荘理事長
- 2024年11月 木村医院閉院によって木村医院理事長退任

【役職(医師会)】

- 2002年4月〜2012年6月 いわき市医師会・理事(福祉介護保険・在宅医療担当)
- 2012年6月〜2018年6月 いわき市医師会・副会長
- 2018年6月〜2024年6月 いわき市医師会・会長
- 2020年6月〜2024年6月 福島県医師会・副会長

【役職(いわき市)】

- 2002年4月〜2013年3月 いわき市介護保険運営協議会・会長
- 2012年6月〜2025年3月 いわき市介護認定審査会・会長
- 2015年4月〜2025年3月 いわき市地域包括ケア推進会議・副会長

【役職(その他)】

- 2023年より、東日本大学・客員教授
- ◆診療科目や専門分野
内科、消化器科、呼吸器科、外科、在宅医療

◆患者様へのメッセージ

自分の健康に関心を持ち、健診・がん検診を受けましょう。
病歴を記録しておき、症状があるときは適切に受診しましょう。
かかりつけ医を持ち、総合的に診てもらいましょう。

◆自身の医療・介護に対する思い

いわき市を含む地方の街において、医療・介護資源は限られています。住民自身が、医師会の出前講座などで医療・介護について学びましょう。
若い人が医療・介護の仕事についてもらえるようにしていきたいです。

- ・雑然としている庭の雑木、雑草を整理し家庭菜園として活用したいです (男性・80代・常磐)
- ・購入から18年以上がたち最近調子が悪いテレビです (女性・10代・平)
- ・自分をリニューアルしたいのですが難しいので、エアコンを早めに手配したいと思います (女性・80代・自由ヶ丘)
- ・我が家。年齢・時代にあった家にしてみたい (女性・60代・好間)
- ・昔購入した着物。ほとんど着なくなったのでジャケットや手提げにしたいです (女性・60代・内郷)
- ・部屋。いらぬものがたまってしまったので断捨離をしながら、模様替えしたいです (女性・20代・三和)
- ・20数年使っている電子レンジですかね...。まだ壊れていませんが「おや？」と思うときもあり、リニューアルしたいんですが、大きさも含めて今のが一番いいみたいです (女性・40代・南台)
- ・下駄箱。小さくて靴の整理が大変 (女性・80代・好間)
- ・自分。忘れっぽい、出しっぱなし、やりっぱなしを直したいです (男性・70代・好間)
- ・部屋のカーテン。レースと布の二重にしてあるのですが、布の方が少し古くなってきたので (男性・70代・好間)
- ・ソファ。正月に娘が連れてきたワン君にかじられてボロボロ、カバーで隠しています (女性・80代・小名浜)
- ・自身の性格。ネガティブをポジティブに変えていきたいですがすでに遅し。20年若かったら望めたかもかもしれません (女性・80代・東田)



【テーマ】
リニューアル
したいもの

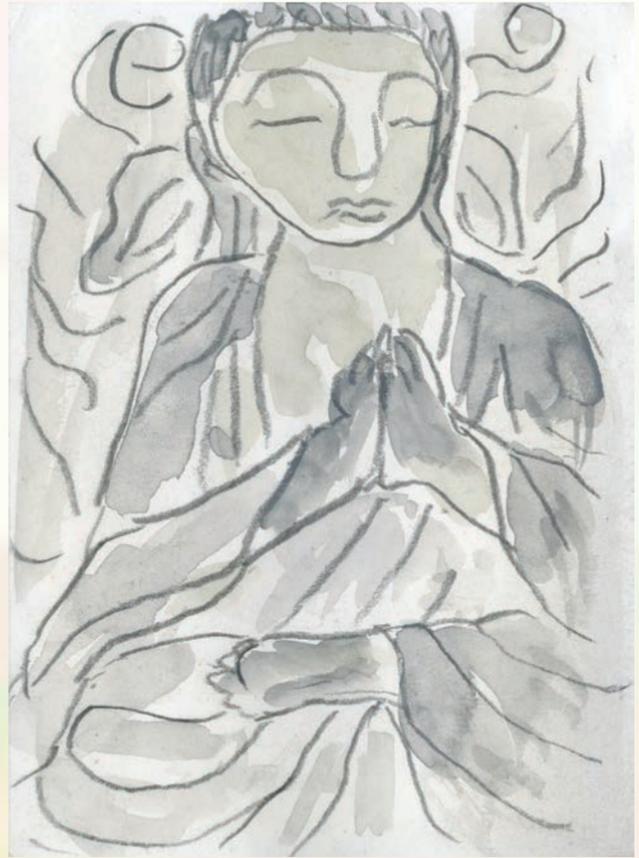


- ・勉強部屋、机、中学校に、進学したので整理して新たな気持ちで過ごしたいです (女性・10代・勿来)
- ・住宅水回りの改善(汚れているので)(男性・70代・相馬市)
- ・水害で物置がやられた、年のせいか片付けもできず暖かくなったら整理しようと考えています。今年目標です (男性・40代・平)
- ・部屋の飾りなどのリニューアル。好きなものを置いたり飾ったりしてみたいです (女性・60代・内郷)
- ・自転車です...。子供が使っていたもので、あちこちガタがきていて良い最新のものにしたいです (男性・60代・三和)
- ・昔買った大きいサイズの洋服を小さいサイズに直して着たいです (女性・60代・平)
- ・戸が枠にすれて音がするので戸棚の引戸 (女性・70代・南相馬市)
- ・車を扱いやすい小型車にしたいです (男性・70代・小名浜)
- ・もうそろそろ表が傷んできたので畳 (女性・60代・桜ヶ丘)
- ・子供達も独立し1人になったので台所用品余分な物整理し鍋など小さい物にしたいです (女性・70代・好間)
- ・何回も動かなくなるのでリビングのドア (女性・60代・相馬市)
- ・湯沸かしケトル。フタが壊れて今にも取れそうですが電気ポットにしようか悩んで決心がつきません (女性・60代・南相馬市)
- ・家の壁。前に塗った壁がはがれてきたので (女性・60代・中央台)
- ・雨樋。ずれてきてしまって雨が降るとベランダに流れる (男性・70代・中央台)
- ・元々、くせ毛が強く湿気があると爆発してしまうので、梅雨前にストレートパーマをかけたい (男性・50代・南相馬市)
- ・エアコン。20年以上も使用しており効率の良いものに替えたいです (女性・70代・郷ヶ丘)
- ・システムキッチン。建築してから30年超。当時は資金がなくて格安な予算でお願いしてなんとか今日までできました。台所に立つ時間がなくなり、最後のわがままかな (女性・80代・小名浜)
- ・携帯電話。2台目もう4年になり古い。充電も短くなり、5Gにしたい、新しくすると覚えるのが大変、財布がわりにと!! (女性・70代・相馬市)
- ・10年以上乗っているのでもどこも悪くないので乗っています♡ (女性・50代・四倉)
- ・台所の収納。長年の暮らしで不要な物がたまりました (女性・60代・相馬市)
- ・先日、疲労医学者の近藤一博先生の特集をテレビで見ました。疲労の研究をしている先生ですが、その食生活に衝撃を受けました。肉が好きで1日1食でした。大事なのは世の中の当たり前にとられないということを感じて目から鱗が落ちる思いでした。私も考え方をリニューアルしなくてはと思いました (女性・70代・相馬市)
- ・自宅の巨大屋根瓦塗装。築43年の自宅。屋根瓦塗装は次女の結婚年(16年前)に修繕するも塗装がはがれてきており、2度目の修繕必要となっています。修繕しないと雨漏り等が心配、年齢的に最後の工事かな (男性・70代・平)
- ・車。だいぶ古くなってきたのでそろそろと思っているけれど、なかなか乗りたい車も見つからない (女性・南相馬市)
- ・自室のレイアウト。物が増えてきたので (男性・60代・小名浜)
- ・我が家の物置(幅185cm・奥行150cm)。設置して31年が経過。スチール製なので錆が発生、特に屋根が赤茶色に変色。更新を検討し販売品をいろいろと調査済み。同等の大きさでの価格等は結構高価です。結論としてGWにDIYで点検と修繕を計画。錆止め塗装と仕上げ塗装を施し、改装 (男性・70代・錦)
- ・ファー。リビングに置いている白いソファは、ペットにガリガリにされてボロボロになっています (女性・50代・中央台)
- ・玄関ドアを引き戸にしたいです。母の希望 (男性・50代・南相馬市)
- ・古くなった農機です。農業をしています。現在のものは1つの機能があるだけで不便なものです。新しいものは多機能を有しているいろいろな作業ができます。しかし価格が高すぎて手が出ません。あと何年できるか?(子供も農業にはあまり関心ないよう)決断が難しいです (男性・70代・平)
- ・昔のビデオをCDにしたいです。40歳になる息子の幼稚園の運動会テープも劣化していて見れないと見られなくなる (女性・60代・四倉)

絵手紙 スケッチ 逢いたくて

四国八十八ヶ所めぐり・関ヶ原薬師常福寺にて

- 38 -



金剛福寺

絵手紙ティーン 平子正子さん (小名浜在住)



東日本国際大学 健康福祉学部の学生リポーターが、福祉の学びを通して出会った、いわき市内の魅力あるお店を紹介するコーナーです。

このコーナーは「いわきユニバーサルマルシェ」のウェブサイトとの共同企画です。

頂き物の食材を無駄にせず、工夫が凝らされた野菜料理をビュッフェ形式で提供しています。この日のメニューは、旬のキャベツや筍、山菜など季節の味覚が中心で、なかでも筍と山菜の煮物に海苔の佃煮を合わせた品は、甘味と塩味のバランスが絶妙で、野菜が苦手な方でもご飯が進む味付けで、野菜の美味しさを新たに発見できます！

いっだれキッチン
住所 福島県いわき市平上荒川桜町1-1
TEL 080-3145-9582
営業時間 12時00分〜料理が無くなるまで
定休日 土毎週木曜
WEB / <https://itsudare-kitchen.studio.site>



今回はいわき市平上荒川にある「いっだれkitchen」さんにお話を伺いました。こちらのお店は毎週木曜日のお昼のみ営業しており、常連さんはもちろん初めての方でも気軽に立ち寄れる温かい雰囲気の魅力です。
お店を始めたきっかけは、「ある1人の女性と一緒に過ごせる居場所をつくりたい」という思いから。地域や企業から寄せられた食材を使い、「食材を無駄にしない」ことを大切にしながら、心のこもった手料理を提供しています。また、お支払いは「投げ銭」スタイルで、決まった価格はありませんが、お財布と相談しながら無理なく自由に支払える仕組みです。
温かい雰囲気のなかで、食材を大切に無駄なく活かした料理を味わえる「いっだれkitchen」へ、ぜひ足を運んでみてください！



シニア世代のための 役立つSNS講座

講師 久野 雅己

今回は、フェイスブックやInstagramを運営するMeta社が公開した動画編集アプリEdits(エディッツ)について解説します。今年の3月13日に公開予定でしたが4月22日に公開されました。アプリは完全無料でPhoneとアンドロイドの両方で使用できます。従来のアプリでは、作成した動画を保存してからInstagramに投稿しますが、Editsアプリは、作成した動画をInstagramにそのまま投稿でき便利です。また、従来のアプリは有料版にすることで透かしを削除できますが、Editsアプリでは透かしが入らないため、各SNSにそのまま投稿可能です。1本につき最大10分間の動画を撮影・編集できます。

1本につき最大10分間 有料での透かし削除不要

SNSとは…ソーシャル・ネットワーキング・サービスの略。共通の趣味や考えを持っている人同士の出会いの場であったり、友達や家族と情報交換したり、気軽に交流を楽しむことができるサービスです。

Editsアプリをインストール後、最初にInstagramのアカウントと連携する必要がありますので、InstagramのIDとパスワードを準備しておくことをおすすめします。

Editsアプリを開くと、アプリの下部に5つのボタンが表示されます。1番左のボタンをタップすると、アイデアという画面が表示され、「付箋」保

Instagram新アプリ 動画の作成・編集 Edits

問い合わせ

は、オスズのリアル動画とフォロワー中のリアル動画が表示されます。真ん中のボタンは、動画の新規作成もしくは編集集中の動画が表示されます。右から2番目のボタンはカメラが起動します。右端のボタンはインサイトと呼ばれ、投稿の分析データが表示されます。Editsアプリは公開されてから、すでに数回アップデートされていますが、今後も様々な機能が追加される予定です。Editsアプリでは是非、動画編集を楽しみましょう。

ここに暮らし

元気に楽しく！ 読者をつくる情報紙

広告を載せてみませんか？

発行日 毎月第4月曜 発行部数 63,000部

広告についてのご連絡先
TEL.0246-38-7171 FAX.0246-88-7494
広告部 E-mail adv@iwaki-minpo.co.jp

やさしい心 あたたかい手 あふれる笑顔

社会福祉法人 いわき厚生会

特別養護老人ホーム いわさき荘

デイサービスセンター ショートステイ 居宅介護支援事業所 むつみ保育所

いわき市常磐上湯長谷町上ノ台88-1 TEL (0246) 44-5660 FAX (0246) 44-1307

医療法人社団 秀友会

- 施設入所 ●通所リハビリテーション
- ショートステイ ●訪問リハビリテーション

等のサービスを受けております

介護老人保健施設 **サンライフゆもと**

TEL.0246-43-6116 FAX.0246-6118 7972-8328 いわき市常磐藤原町大畑13-1

看・介護職員募集中

ガスだからおいしい 料理教室

参加者募集中 申込みフォームからお申込みください

Gas One料理教室 使いやすく、安心で快適な最新のガス機器を体験できるキッチンスタジオです。

※感染症対策のため、当日作ったものはお持ち帰りいただきます。 ※厳正な抽選の結果、当選者の方にはメールでご案内させていただきます。 【小学生以上のお子様のご参加も大歓迎！】

6月25日(水) 9:00~12:00

そば打ち教室

講師: いわきそば塾 吉田雅之 塾長

定員: 4名 参加費: 1,000円/名

6/15日 締切

会場: スタジオ SOL 常磐共同ガス 相双営業所(広野) 申込みフォーム

心霊の世界

「数々の神秘体験と心霊との出会い」

58 霊体の強化

東京にいる義理の妹から「この頃、胃痛が酷く病院に行くと胃潰瘍だと診断された」と妻に電話がありました。

彼女は75歳の高齢ですが未だに看護師として介護老人ホームで働いており、家で退屈な生活をしているより働いているほうが楽だというタイプで頑張り屋です。私は励ましの言葉と共に私が毎日実践している腹部マッサージ療

とです。感情の高ぶりは霊体に影響を与え、その蓄積が病気の原因となり肉体に現れるのです。私が60代の頃、あるテレビ局の特集番組でキャスターが、その年100歳になる男性高齢者に長寿の秘訣についてインタビューしていただきました。彼は寝る前に毎日欠かさず腹部マッサージをしているそう

です。お陰かも知れないが、今まで内臓関係の病気を患ったことはなく極めて健康です。実にありがたいことですね」と答えていました。私も腸が丈夫ではなかったその日から早速、実践したところ徐々に体調が良くなり、次第に胃や腹痛がなくなり便秘も解消されました。あれから10年以上経ちますが、毎日欠かさずやっています。

私の知人男性は若い頃から大腸が弱く今まで何度か腸閉塞を起こし入院を繰り返していましたが、前記の方法を伝えました。彼は「この

【プロフィール】
志賀 功 (しが・いさお)
1942年、いわき市好間町生まれ。スピリチュアリスト。2019年に『数々の神秘体験と心霊との出会い』(文芸社・700円+税)を出版、最寄りの書店、インターネット通販等で販売している。



世界の一杯

— 99 —
日本生まれの MIDORI

鮮やかなメロンリキュール

みずみずしいメロンが旬を迎えました。高級品なので、なかなか頻繁には食べられないけれど、代わりにメロンのお酒を楽しんでみませんか？ 今回は、メロンの美味しさがギュッと詰まったりキュールを紹介いたします。

「MIDORI」として生まれ変わりました。原材料に、静岡県産のマスクメロンやハニーデューメロンを使用。鮮やかな緑色が美しく、フルーティーな香りと上品でスッキリした甘み

フローズンカクテルにすれば、『大人のメロンシャーベット』に

から愛されています。ちょうど5年前、耐ハイにバ

【プロフィール】
緑川 明日香 (みどりかわ・あすか) 1980年、いわき市生まれ。市内在住。S.I.認定酒師・日本酒学講師。本ソムリエ協会認定ソムリエ。



このだっぴるい いわきの片隅で

いわきのひと



孫

故あって何年も会っていない孫に手紙をしたためた▼ATへもう中学生ですね。この時期は人生で一番大切な時期です。この時期にある力を身に付けておけば、これからの人生で何があろうとくじけず前向きに生きていきます。その力というのは「自己肯定感」です。キミがどんなに欠点があり不完全であっても遠慮せず完全に自分自身を受け入れることです。簡単に言うと自分を好きであり続けることです。この力を高める方法は、街中(今いるところ)でちょっとしたお手伝いをする事です▼バアバが犬を飼いたがっていました。いろんな事情を総合的に判断して盲導犬の引退犬飼育ボランティアに応募しました。授かるのは何年先か分かりませんが、バアバは今いる猫の世話に本気を出しています。本気でやれば大抵のことはできる。本気でやればなんでも面白い。本気でやっていたら誰かが助けてくれる。その愉しもうにやっています。姿からバアバの自己肯定感の高まりを感じます。そういうとき、私は膝が痛いバアバのために低い椅子を用意したり雑巾を持ってきてたりしてバアバを手伝います。こういうことで両者の自己肯定感が高まり良い人間関係が築けるのです▼人が健康で幸せになる(グッドライフ)には良い人間関係を築くことに尽きる！これはハーバード大学の85年間の研究の結論です。私達の年代になっても、このことに気付いて意識的にやっていたら自己肯定感・良い人間関係は強まりますが、やはりそれは早い方がいい。そう！思春期がいいのです。キミの将来は今のキミの行動にかかっています。頑張れ!!

ホロスコープ(元保健体育教員・66歳・常盤)



☆面白い母親や家族のちょっとした話を通して「ライフスキル(心の能力)」を描くホロスコープのエッセーを連載します。

「まごころ教習」であなたの入校お待ちしています!

小名浜自動車学校

いわき市小名浜字富岡向147
Tel.0246-54-5210 Fax.0246-92-4183
http://www.onahama-drivers.co.jp/

聞いて得するナックク査定! この街で一世紀 安心と信頼の

高額買取いたします!

金、プラチナ、宝石などあなたの大事な資産

買取 熊谷質店

質預 ☎25-2278

自動車保険!! 見直しませんか?

共済事業なので 掛け金は割安です!!

安い掛金! 大きな安心!

本当に必要な補償を選ぶ時代。だから自動車共済です。



無料見積り致します。お気軽にお問い合わせください

東北自動車共済代理所
(一社)いわき自家用自動車協会
☎0120-973-646

お問い合わせ・お申込み
いわき自家用自動車協会 ☎27-7521
平事務所 ☎23-5544
軽自動車事務所 ☎72-0502

いわき市内の医療機関特集



日頃の健康管理や病気の相談などを気軽にできる「かかりつけ医」を持ちましょう。

いわき市医師会
公式サイト (https://www.iwakiki.or.jp/)より引用

清水医院 0246-25-2238	光皮外科クリニック 0246-95-0033	長谷川整形外科医院 0246-25-5691	月川レディースクリニック 0246-35-3511	草野医院 0246-83-0064	こやまクリニック 0246-35-0890	中央台遠藤内科クリニック 0246-46-2566	医療法人松尾会 松尾病院 0246-22-4421	城北内科胃腸科クリニック 0246-22-8800	安濃胃腸科内科医院 0246-23-6000	いわき脳神経外科 0246-23-2000	渡辺内科・胃腸科 0246-25-7272	医療法人 医和生会 山内クリニック 0570-080-825	高畑循環器内科 0246-36-1133	山田友愛クリニック 0246-25-2402	小野整形外科医院 0246-22-2414	えじり整形外科 手のクリニック 0246-84-6037	遠藤クリニック 0246-35-3533	医療法人 いわき AMG 0246-46-1000	安島内科クリニック 0246-46-1000	えきぽれ眼科クリニック 0246-23-3001	横川内科医院 0246-34-2288	医療法人 さとう胃腸科外科医院 0246-22-3032	にむら甲状腺と消化器クリニック 0246-38-7773	渡辺クリニック 0246-25-1170	まつはし内科クリニック 0246-68-8031	医療法人 博栄会 中央台 たなか眼科 0246-17-722	山口医院 0246-24-1811	片寄診療所 0246-34-1710	一般財団法人 新田目病院 0246-28-1222	心療内科 (メンタルクリニック) 0246-34-002	内郷エリア いわき市医療センター 0246-26-3151	医療法人 秀誠会 下遠野内科胃腸科クリニック 0246-27-1111	高坂脳外科クリニック 0246-85-0333	独立行政法人 労働者健康安全機構 福島労災病院 0246-26-1111	医療法人 済精会 長橋病院 0246-26-3526	ぐらひ耳鼻咽喉科 0246-85-5031	医療法人 いわき婦人科 0246-27-2885	医療法人 ひるた内科医院 0246-45-0222	医療法人 タウンズクリニック 0246-45-2820	くにい内科クリニック 0246-27-9211	こまつ眼科クリニック 0246-27-2800	たねだ内科クリニック 0246-45-3303	常盤・草木台エリア 公益財団法人 ときわ会 常盤病院 0246-81-5522	根本内科胃腸科医院 0246-43-4100	医療法人 正勝会 常盤腎臓器クリニック 0246-43-1200	せき整形外科クリニック 0246-84-9905	医療法人 恒温会 いわき草木台総合クリニック 0246-28-1145	むらまつ小児科 0246-72-0707	医療法人 清風会 吉成内科 0246-42-2220	医療法人 社団 秀友会 箱崎医院 0246-42-3131	医療法人 心生会 織内医院 0246-44-1133	医療法人 かものクリニック 0246-28-1010	医療法人 かとう内科クリニック 0246-72-0072	比佐医院 0246-43-2313	医療法人 かたよせウイメンズクリニック 0246-42-4135	医療法人 松崎内科 0246-63-3358	医療法人 山野辺眼科医院 0246-63-1050	医療法人 花田内科クリニック 0246-62-5000	社団 医療法人 尚佑会 矢吹病院 0246-63-1818	いづか眼科クリニック 0246-77-2803	医療法人 呉羽会 呉羽総合病院 0246-63-2181	医療法人 信誠会 ゆうづクリニック 0246-63-1611	ちよう整形外科 0246-77-0555	こうじま慈愛病院 0246-63-5141	佐藤 マチニィー・クリニック 0246-65-6900	遠野 田人エリア 医療法人 こじま内科 0246-74-1500	小松医院 0246-89-2041	いわき市国民健康保険 田人診療所 0246-69-2025	あべくクリニック 0246-74-0030	医療法人 美波会 菅波医院 0246-32-7001	医療法人 西山眼科医院 0246-32-3722	医療法人 社団 木田医院 0246-32-8880	額賀胃腸科内科医院 0246-32-2839	医療法人 社団 石橋会 四倉病院 0246-32-5321	医療法人 長瀬内科胃腸科 0246-32-1255
----------------------	---------------------------	---------------------------	------------------------------	----------------------	--------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	---------------------------	--------------------------	--------------------------	-----------------------------------	-------------------------	---------------------------	--------------------------	---------------------------------	-------------------------	------------------------------	---------------------------	-----------------------------	------------------------	---------------------------------	---------------------------------	-------------------------	-----------------------------	-----------------------------------	----------------------	-----------------------	------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------	--	----------------------------	---	-------------------------------	--------------------------	-----------------------------	------------------------------	--------------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	---	---------------------------	-------------------------------------	-----------------------------	--	-------------------------	-------------------------------	----------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	----------------------	-------------------------------------	---------------------------	------------------------------	--------------------------------	----------------------------------	----------------------------	---------------------------------	-----------------------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------------	--	----------------------	----------------------------------	--------------------------	-------------------------------	-----------------------------	------------------------------	---------------------------	----------------------------------	------------------------------

6月のいわき市内街頭献血予定

1日 10:00~11:30 13:00~16:00 いわきエブリア	15日 11:30~16:00 イオンモールいわき小名浜 2Fマリンコート	21日 11:00~16:00 ハワイアンズ スタジアムいわき
8日 10:00~11:30 13:00~16:00 マルトSC草野店	29日 9:30~11:30 13:00~16:00 イオンいわき店	
9日 9:00~11:30 小名浜支所		

※いわき血液センターの献血受付
【400ml献血基準】男性17~69歳、女性18~69歳でともに体重50kg以上
毎週火、木、土曜日(祝祭日含む)
時間は9:00~11:30、12:45~16:30(全血献血は17:00まで)
※献血予約専用フリーダイヤル 0120(39)8343で事前に予約するとスムーズです。ウェブサイトからも予約可
問い合わせ 福島県赤十字血液センターいわき出張所 0246(29)5624

郷ヶ丘 医療法人 赤池 敬哉
あかいけ 耳鼻咽喉科
院長 赤池敬哉 ■診療科目/耳鼻咽喉科
〒970-8045 いわき市郷ヶ丘2丁目55-2
TEL.0246-29-5333 FAX.0246-29-5335

診療時間 月 火 水 木 金 土
午前 9:00~12:00 ● ● ● ● ● ●
午後 2:00~5:30 ● ● ● ● ● ●
休診日/第3水曜日・日曜日・祝日
[予約優先] 予約専用ダイヤル 0246-28-2300

医療法人 清風会
吉成内科
診療科目/内科・消化器科・呼吸器科
理事長・院長 吉成 毅
日本へリコバクター学会認定医
日本消化器内視鏡学会
上部・大腸内視鏡スクリーニング認定医

診療時間 月・火・水・金
AM 8:30~12:00
PM 1:30~6:00
水・土
AM 8:30~12:00
午後休診
休診日/日曜日・祝祭日

いわき市常盤上湯長谷町堀ノ内72-5
TEL.42-2220 FAX.42-2250
https://www.yoshinarinaika.jp/

保険調剤・在宅医療を
バックアップ!

TARO PHARMACY
薬や在宅介護に関することは何でもご相談ください。
ケアプランの作成も承っております。

薬局 90-ファーマシー
いわき市平谷川瀬一丁目17-6
☎25-3600 FAX.25-3655

SOEDA CLINIC 医療法人 そえだ医院
理事長 医学博士 添田仁一
内科・外科・小児科・アレルギー科・皮膚科

月 火 水 木 金 土
8:30~12:30 ○ ○ △ ○ ○ △
14:30~18:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○

休診日/日曜・祝日・第1水曜・第3水曜・第4土曜・第5土曜

〒970-0011 いわき市常盤湯本町収谷55-1
☎(0246)68-6155

内科・胃腸科・循環器科・呼吸器科
長瀬内科胃腸科
院長 長瀬慶一郎 副院長 長瀬紀子

診療時間 月 火 水 木 金 土
午前 8:30~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
午後 1:30~5:30 ○ ○ ○ ● ● ●
休診日/木曜午後・土曜午後・日曜・祝祭日

〒970-0011 四倉町上仁井田字北地6-1(6号国道沿い)
☎(0246)32-3125

村田耳鼻咽喉科
院長 佐藤おる 日本耳鼻咽喉科学会認定耳鼻咽喉科専門医

診療時間 月 火 水 木 金 土
9:00~12:30 ● ● ● ● ● ●
14:00~17:30 ● ● ● ● ● ●
休診日/日曜日・祝祭日

〒970-0011 いわき市平中平窪細田町3-2
☎(22)0010

織内スパ
ティサービス
湯本温泉 源泉かけ流し ゆったりリフレッシュ

TEL (0246) 44-1105

医療法人 心生会 織内医院
TEL 44-1133
買・大腸内視鏡検査 承ります

〒972-8318 いわき市常盤船町16

山内クリニック
理事長 山内俊明
いわき市平谷川瀬一丁目16-5 ☎0570-080825
ホームページ https://iwakikai.jp/

内科・循環器科 診療時間 午前8:30~12:00
午後2:00~5:15
訪問診療 休診日 日曜・祝日・木曜午後
土曜午後

医療法人 居宅介護支援事業所 ☎21-5996

通所サービス
・通所リハビリテーション
・やわせデイサービス
・きらくデイサービス

複合サービス
・小規模多機能型さばる
・小規模多機能型さらい

訪問サービス
・コスモス訪問看護ステーション
(訪問リハビリ)

お泊まりサービス
・ショートステイ

〒970-0011 いわき市常盤船町16
☎21-5633



ギャラリー情報&イベント

「青白磁・彩磁」秤屋苑子展
6/5→11 入場無料 03-5951-5742
 お手元での器たちや茶道のお道具たちも手掛けております。はじめての東武ギャラリーお出ましお待ちしております。10:00~19:00(最終日17:00まで)
 池袋東武6Fアートギャラリー 東京都豊島区西池袋一丁目1-25

中学校の校章
→6/15 入場無料 0246-22-5552
 知っているようで知らない中学校の校章とその由来を紹介。平日・土曜日10:00~21:00、日曜日・祝日10:00~18:00
 いわき総合図書館 いわき市平田町120

一夏の器・夏のガラスー
6/7→15 入場無料 0246-29-3826
 西郷匡史、難波立子 杉山洋二、佐々木恒子 展。暑い夏に涼しく透明感あふれるガラスの器で楽しい生活を感じてください。10:00~17:00
 ギャラリー創芸工房 いわき市鹿島町走熊小神山 60-1

ハンディクラフト穂のか暮らしに寄り添う「もの」づくり展
6/5→6/9 入場無料 090-3469-6226
 藍・渋柿染めの装いや古布・着物リメイク、山葡萄バッグ、胡桃の編組細工などの展示販売。10:30~16:00(最終日15:00)
 ギャラリー木もれび いわき市好間町榎小屋字中平65-9

第5回春陽会福島研究会展
6/19→23 入場無料 090-9533-8095
 同会主任峰丘と会員薄美可、大竹恵理、大塚弘、佐藤未来、四家友幸、関根正二、中塚将太、長谷川志津子、横山千秋、渡辺光江による展覧会。10:30~16:30(最終日15:00)
 ギャラリー木もれび いわき市好間町榎小屋字中平65-9

JAMU主催 うたごえ喫茶
7/6 参加費 500円 予約制 090-9740-1384
 声を合わせてみんなであうたおう！歌・演奏ともに大歓迎。共に楽しみましょう。参加費には会場費と通信事務経費を含みます。(開場 12:30)13:00~15:00
 ギャラリー木もれび いわき市好間町榎小屋字中平65-9

土と石で板に描く 福井安紀 板絵展
→6/1 入場無料 0246-56-0264
 板に天然の土と石で描き福井安紀氏。2年ぶり7回目の新作展をどうぞご覧下さい。11:00~19:00(最終日は17:00まで)。水曜定休。作家在廊
 ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1

一版彫進多色木版 長谷川雄一 木版画展
6/7→6/12 入場無料 0246-56-0264
 斎藤清の作品に出会い、版画の道を歩み60年。一版多色摺りの技法をぜひ。11:00~19:00(最終日17:00まで)。水曜定休。6/7,8,15在廊
 ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1

京都の老舗 西河竹工芸展
6/12→6/23 入場無料 0246-35-0383
 天保2(1831)年創業、京の老舗の竹工芸を展示する。葎や藤などの天然素材を活かした個性あふれる作品が並ぶ。10:00~18:00(最終日は17:00)水曜定休
 小野美術 いわき市平字中町22-2

NEWS&TOPICS

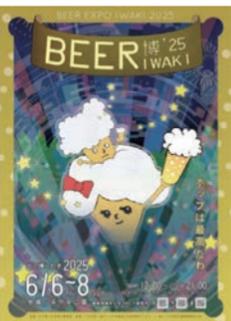
ビア博いわき'25 開催

1年間の充電期間を経てビア博いわきが以下の日程で開催されます。今回も全国各地のブルワリーから取り寄せたたくさんのクラフトビールが楽しめるビールの祭典です。キッチンカーやフードコートも充実していますので、お子様やお酒の飲めない人でも楽しめるイベントです。

スターターチケット(クラフトビール1杯またはBARブースドリンク2杯券)を1,500円で販売します。(数量限定の前売り券は1,250円)イベントの詳細はインスタなどを通して発信されています。

- ◆会場 平中央公園(いわき駅から徒歩10分)
- ◆日時6/6(金)17:00~21:00
- 6/7(土)12:00~21:00
- 6/8(日)12:00~20:00

ビア博いわき実行委員会



ここ暮らしスタッフおすすめ

ペットのキレイと遊びをサポート! お得に楽しめるドッグサロン

南相馬市小高区にあるドッグサロン kun-kun(クンクン)は、小型犬から大型犬、猫まで幅広いトリミングに対応した頼れるお店です。最新のマイクロバブルで優しく洗うお風呂を導入、シャンプーでは落としきれない皮脂や毛穴の奥の汚れまでしっかり洗浄。ふわふわで清潔な仕上がりに、リピーターも続出中です。

さらに、貸し切り可能なドッグランを併設しているのも大きな魅力。トリミングを毎月ご利用で利用料通常1頭1,000円が500円に割引される嬉しいサービスも。ペットとの楽しいひとときをゆったり過ごせます。

南相馬市小高区吉名字玉ノ木下44-1
 営業時間/9:00~17:00 定休日/不定休
ドッグサロン kun-kun 電話/090-2991-5167(完全予約制)




内郷商工会青年部の一大イベント『GOOD TIME』

毎年いわき市立御厩小学校裏の天井田公園で開催され、人気を集めている『GOODTIME』が今年も6月1日(日)11:00~17:00、同会場にて華々しく開催されます。

内郷商工会青年部による一大イベントで、夏の回転やぐら盆踊り大会と肩を並べるイベントに成長してきました。音楽あり、グルメあり、クラフトあり、雑貨あり、ワークショップもありの、子どもからお年寄りまで楽しめるイベントです。皆さまお誘いあわせの上、良い(GOOD)時間(TIME)をお過ごしください!

いわき市役所から会場までの無料シャトルバスも運行されますのでご来場の際にはご利用ください。

内郷地区「活気とにぎわい」創出事業 実行委員会



ここ暮らしスタッフおすすめ

緑に癒される中華カフェ 優しい中華のひとときを♪

サウザンドリーフは、緑に包まれた癒しの空間で、本格中華とコーヒーが楽しめる中華カフェ&バー。人気のランチセットは8品+デザートで1,650円。観葉植物に囲まれた店内で、日常を忘れるようなスローなひとときが過ごせます。ディナーは、金・土限定でスポーツバーとして営業。豊富なアルコールと和洋中の創作料理が揃い、カジュアルに楽しめます。ランチとディナーで異なる魅力を味わえる小名浜の新スポットです。

いわき市小名浜大原字東田75-4
 ランチ 11:00~15:00(火・水・木・土・日)
 ディナー(金・土 18:00~24:00)
 ※フードL.O.23:00/ドリンクL.O.23:30
 テイクアウトあり
 定休日/月曜/ディナーは日曜も休み
 電話/0246-88-9487

Thousand leaf




完全予約制 | 子ども同伴可 | グループOK

バスケットアレンジ

~ナチュラルな雰囲気~

【開講期間】6/10火~6/21土 10:00~12:00 ※日・祝日除く
 【参加費】¥6,600(税込)
 ※花材費と講師料は参加費に含む [年会費・月謝なし]

6月フラワーアレンジスクール

写真はイメージです。花材は入荷状況により異なります。

青山ガーデンフラワー
 所在地 いわき市平字田目字中内南177-4
 開 10:00~18:00
 日 日曜日、祝日
 あり
 電話 0246-34-8783




AEON

イオン東北 ネットスーパー | イオン東北 ホームページ



AEON イオンいわき店
 いわき市平字三倉68-1 TEL.0246-41-3000(代)
 1F食料品/日用雑貨売場 あさ7時~22時
 その他の売場 あさ9時~21時
 ※医薬品売場、一部の専門店にて営業時間が異なります

ギャラリー情報&イベントについて

情報は、主催者(団体)の情報提供に基づいて掲載しています。変更になる場合もありますので、詳しくは主催者にお問い合わせください。

掲載希望については
 ここ暮らし編集室
 電話0246(38)7171まで

日本の神仏占い

神様はわたしたち人間が魂を磨いていけるよう、毎日見守ってくださっています。その神様は時に人々にメッセージを伝えてきます。今月のメッセージは何でしょう？

2025年 6月

占い師・ミエル

http://www.mielstar.jp/

1月生

神産菜日神 (みむすびのかみ) 新たなことを始めるのに良き運気。いきなり始められなくても、リサーチや準備にも適しています。最初から大きなことをしなくてもいいのです。小さな一歩一歩を大切に、こつこつと積み重ねて。◇開運の鍵：自然の中を歩く

2月生

瀬織津姫 (せおりつひめ) リセットが必要な運気。あなたが求めるリセットを勇気を出して行いましょう。リセットをはじめるまで、または、リセットが完了するまで時間はかかるでしょうが、あなたのペースで行って。◇開運の鍵：近くの神社に参拝する

3月生

下照姫 (したてるひめ) 未練や執着を手放す時がきました。今なら思い切って手放せるはず。もし、あなたの両手が空っぽになれば、あなたの理想にピッタリな新たな未来が手に入ります。素晴らしい日々が訪れるでしょう。◇開運の鍵：居間に花を飾る

4月生

豊受大御神 (とようけのおみかみ) もしも豊かさを手に入れたとが大切です。ただ浪費していると失っていくだけなのです。豊かさが永遠に循環していくように、大切に賢く使いましょ。◇開運の鍵：白米の塩おにぎりを味わって食べる

5月生

大物主神 (おおもものぬしのかみ) 豊かさを感じて過ごせる運気です。心豊かに過ごせる人もいれば、金銭的に豊かさを感じる人もいます。豊かさが感じられない人は、体の疲れや心の傷を癒やす時間を大切に。◇開運の鍵：旬の食材を使った料理を楽しむ

6月生

思金神 (おもいかねのかみ) 本当の豊かな美りが、あなたの内側に育っています。これまでの積み重ねが英知となって、あなたの中に蓄積されているのです。自分を信じて進みましょう。現実の豊かさも手に入るでしょう。◇開運の鍵：青インクのペンを使う

7月生

菊理媛神 (きくりひめのかみ) 新たな出会いがある運気。ですが、心を閉ざしていると、出会いの扉も開きません。また、一度別れた人と再び巡り逢うこともありそうです。お互い成長していれば良い再会になるでしょう。◇開運の鍵：組紐のストラップを使う

8月生

弁財天 (べんざいてん) あなたの才能や創造力が大分はダメだと思わないこと。そう思うと花が咲ききららないのです。人と比べず、自然体で、あなたのペースで進むことが大切です。◇開運の鍵：自信がない時は赤い色の物を使う

9月生

櫛名田比売命 (くしなだひめのみこと) 大きな花が咲こうとしています。もしも心が折れそうになったら、一人で抱え込まないで。人に話したり、身近な人に頼ったりしてもいいのです。大切なのは、心を守りながら進むこと。◇開運の鍵：木製の櫛で髪を梳かす

10月生

綿津見神 (わたつみのかみ) 大きな波を超えた先に、新そこには、あなたが憧れてきた景色があります。目の前に打ち寄せる波に怖気づかないで。きつと波乗りを楽しんでいけるはず。◇開運の鍵：休日の朝は、海水に足をつける

11月生

千手観音 (せんじゆかんのん) あなたに差し伸べられた手人迷惑はかけられないと断らず、感謝とともに受けつつ。次に誰かが困っていたら、あなたがその手を差し出しましょう。◇開運の鍵：水色のスカーフを身に付ける

12月生

八咫鳥 (やたがらす) 大きな決断が迫られる時こそ。まわりは反対の意見なら、家でちよつと話してみるのではなく、時間を作り外で食事でもしながらきちんとした形で話し合います。◇開運の鍵：計画を紙に書き出す

カーボンニュートラル・ふくしまいわき森守プロジェクト 連携協定を締結しました

常磐共同ガス株式会社は、2025年5月15日、「カーボンニュートラル・ふくしまいわき森守プロジェクト」に関する連携協定を締結いたしました。本協定は、いわき市、森林組合、地元企業など8団体による連携により、森林由来のカーボンクレジットの創出を通じて、いわき市の豊かな森林資源を守り、脱炭素社会の実現を目指すものです。

今後は、カーボンクレジット付製品の販売や森林保全イベントなどを通じて、市民の皆さまとともにカーボンニュートラルの実現に向けた取組みを進めてまいります。これからも地域社会と連携し、信頼される企業として持続可能な未来づくりに貢献してまいります。



第49回お母さんの似顔絵作品展

6月13日から

第49回お母さんの似顔絵作品展(いわき民報社主催)の審査会が9日、市文化センター5階大展示場で開かれ、市内の61施設(幼稚園21、保育園17、保育所16、こども園7)から応募のあった力作計1307点の中から入賞作品が決まりました。(入賞者は10日付本紙に掲載)審査会では元磐崎小学校長・いわき美術協会顧問の佐久間静子さんが審査委員長を務め、本社の鈴木淳代表取締役社長と、応募作品の中から金賞10点、銀賞20点、銅賞30点、努力賞50点、協賛の常磐共同ガス賞10点を選びました。写真。



応募作品は3期に分け、6月13日～7月3日(1期)・6月13日～19日(2期)・6月20日～26日(3期)・6月27日～7月4日)まで、小名浜辰巳町の市観光物産センター「いわきから・ら・ニュー」で展示します。

常磐共同ガス

ガス器具リフォーム多数販売

お買上抽選もやってるよ!

キッチンカー出店イベントもりたくさん

Happy Smile フェア

6/7±8日 10:00-16:00

会場▶▶常磐共同ガス株式会社

イベント詳細はこちら

ここ暮らす川柳



お題 「神仏」「燃える」

神仏に 毎朝祈る 福来れ

「家族親戚が今日も笑顔で元気に暮らせます様に」

山燃えて 早く消したや 雨よ降れ

「山林火災 人力だけでは 火は消せません」

神仏に 願い届かぬ 核・平和

「仏様・イエス様にも、核なき世界、中東の戦いが終ること願っていますが届きません」

卒寿超え燃える情熱すでに無し

「体力・気力も衰えています。市のシルバー健康体操と小庭の花・野菜に努力しています」(中野喜久・92歳・平)

神仏に 心静めて また明日

「心穏やかに八十路坂です」

火の用心 広がり燃える 些細な火

「誰でも扱いに注意すべきですね」

神仏の 裁きを見たい 巨悪たち

「戦争好きの政治家に」

火の用心 火事より恐いものはない

「山火事で愛らしいコアラも多数犠牲になり」

神仏様 トランプ劇場 終わらせて

「このままでは世界が壊れてしまいそうです」

八十路坂 益々燃えて 百寿越え

「人生はこれからです」(isa.o.86歳・小浜)

米高騰 神も仏も パン食うか

一言が 火種となりて 大炎上

「SNS恐ろしや〜」(ユツピー・55歳・泉)

戦争は 神も仏も ない世界

燃える恋 今は燃え尽き 80代

神仏に 十円投げて 百願う

映画見て 想い出たぐる 燃える恋

神仏に 今は長寿を 祈ってる

「昔学業、今長生きしたい」(平間勝成・73歳・南相馬市)

筋トレで 闘志を燃やす 古い仲間

「あの人あんなに体を曲げられるのね、私も負けてらんないワ」(根本洋子・82歳・相馬市)

燃えていた 夢が徐々徐々 薄れゆく

「突然の水害にて体が不自由になった悔しさです」(すずや・84歳・内郷)

神仏は 良いとこ取りの 化身かな

「神仏習合は否定、神仏が融合に調和・神と仏を同一視させた日本人の考え方で現在も切れない縁なのです」

七十路の 新たな決意 燃える夢

「人生100年時代、より多様な生き方の模索と変化が求められます」(テエさん・70歳・錦)

戦いを やめてと祈る 神仏に

「なぜ戦うや、なぜ人の命がこんなにも軽いのだろうちよつとした 不注意山を 燃えつくし」

火のないところ煙は立たず、心したいものである

神仏に 御飯を供え 感謝する

「物価高儉約をし生活しています」(内海将行・83歳・小名浜)

若い頃 希望に燃えて 資格とる

「ながいこと働くことができました」(木田トキ・86歳・平)

助けてと 何故か神仏に 手を合わす

新緑に 我が身燃えたき 八十路坂

神仏に 都合の良いとき 頼む我

老いてなお 燃える心を 忘れずに

「先日、玉置浩二オーケストラコンサート(芝罘ホール)へ行き燃える心を味わいました」(鈴木好美・71歳・四倉)

神仏に すがり治れば 医者いらす

燃えるでも 山の火災は つらかった

「起きた県は鎮火まで長く、ニュースで見てもつらかった」(前向き・64歳・四倉)

神仏に 祈る拜むで 世話になり

燃える山 怒りを冷ます 雨の粒

「継続する山火事を消火する雨、自然は偉大なり」(新妻吉人・68歳・川前)

神仏へ 頼みの綱の 米不足

燃えて言う 選挙前での 公約は

「最後は神頼みですよネ」(ヤスさん・75歳・四倉)

願い事 神仏さまに 手を合わせ

「最近の夏は危険です」(エリザベス・63歳・常磐)

戦争が 終わりますよう 神仏

ドライブの 帰り夕日が 赤く燃え

あかね色 燃えて いるよな 夕日見る

神仏 いるなら戦争 やめさせて

絶やさずに 静かに燃える わが命

神仏に 祈って八十路 半ばまで

「健康で来られた感謝申し上げます」(ブーちゃん・65歳・好間)

残業も 燃える心で いとわずに

「若い時はその後の一杯が楽しみで」(小林康浩・83歳・平)

悔しさの 味神仏に おしえられ

何事も 神仏頼り 人生は

「願いも困りごと人も人は勝手なものです」

怖かった 燃える映像 度々と

「今年は山火事のニュースが多かった」(こゆき・74歳・平)

水、御飯 毎日あげる 神仏

夕日入り 真っ赤に燃える すばらしさ

見渡せば みんな神仏 ありがたし

燃え尽きた かに見え心は あつさま

神仏のご加護があればと 仮設の火

老いてなお 若き心で 燃える恋

五月晴れ 希望に燃える 今期の靴

神仏を 人物と聞く 老いの耳

燃える夏 高齢者への 見守りを

神仏 戦争止めて 頼みます

「神様・仏様どうか平和な世にして下さい」(深瀬あけみ・71歳・四倉)

神仏を 拝し今の日本生かされる

気は燃えて ついて行けない おいらくは

「九十七歳となれば何事も」(石井利水・97歳・勿来)

神仏の 前で誓って 半世紀

燃えるよな 恋もいつしか ぼんやりと

「片寄隆司・75歳・好間」

【募集】 編集室では、川柳を募集しています。お題は「匙加減」「言う」。お気軽に編集室まで(本紙7面参照)。※氏名(またはペンネーム)、住所、年齢も添えてください。6月7日(必着)。

写真プリント 有料サービス



当社が取材し、紙面に掲載したスポーツ・報道写真をカラープリント。有料でお譲りしています。

写真内容・使用目的によってお譲りできない写真もあります。写真の出来上がりはご注文から10日〜2週間となります。いわき民報本社窓口にてお渡しとなります。

お申し込み・お問い合わせ

いわき民報社 総務部

いわき市常磐上矢田町叶13-3 2階 ☎38-7171

サイズ	
A4 (21.0センチ × 29.7センチ)	1枚500円
2L版	300円
クリアホルダー	1,000円



QRコードからのご注文もできます

出張買取いたします!

古書

古書・レコード・古美術品
阿武隈書房
TEL25-0105
平字五町目16-6
10:00~21:00(土日は13:00~)

家庭内・事業所内の除菌、抗菌、消毒サービス

ご相談お見積無料!
施工箇所 床、壁、テーブル、机、椅子、ドアノブ、PCキーボード、スイッチパネル、電話機、水栓、自販機、車内など
サービスメニュー ①室内抗菌・抗ウイルス剤コーティング ②室内光触媒施工 ③オゾン除菌・脱臭 ④フロア抗菌ワックス施工など
株式会社アイウェイナバ TEL 26-9001
ダスキンたいら支店 FAX 26-9007

いわき中央警察署だより



6 今月のテーマ
刑法犯

暮らしの中には多くの犯罪や事故などの危険が潜んでいます。私たち一人ひとりが安全に関心を持ち、地域の力で大切な人を守りたいものです。

このコーナーではいわき中央警察署の皆さんにお話しいただきます。

～刑法犯の発生状況と身近な防犯対策のお願い～

いわき中央警察署では、地域の皆さまの安全・安心な暮らしを守るため、日々、各種犯罪の抑止と検挙活動に取り組んでおります。令和7年1月から3月末までの間における福島県内およびいわき市内の刑法犯の発生状況と、皆さまにお願いしたい防犯対策について、以下のとおりお知らせいたします。

■福島県内およびいわき市内の刑法犯発生状況

令和7年1月から3月末までの福島県全体における刑法犯の認知件数は1,843件となり、前年同期と比較して106件の減少が見られました。これは県全体での防犯意識の高まりや警察活動の成果と考えられますが、依然として多くの犯罪が発生しており、引き続き注意が必要です。

一方で、いわき市内では同期間に399件の刑法

犯が認知されており、前年の同時期と比べて31件の増加となっています。特に、窃盗犯が多くを占めており、中でも自転車盗難が目立っています。

■自転車盗難防止のために

いわき市内で発生する窃盗犯の中でも、自転車盗は身近で発生しやすい犯罪の一つです。被害を防ぐためには、日頃からの意識と対策が重要です。

まず、基本的な防犯対策として、自転車には必ず鍵をかけるようにしてください。短時間の駐輪であっても油断せず、確実に施錠することが被害防止につながります。特に有効なのが「ツーロック(二重ロック)」です。ワイヤー錠などを使用し、駐輪場の固定物(柱や柵など)にしっかりとくくりつけておくことで、盗難のリスクを大幅に軽減できます。また、駐輪場に長時間あるいは長期間にわたって自転車を放置しないようにしましょう。自宅に駐輪する際も「家の敷地内だから大丈夫」と思わず、必ず鍵をかける習慣を徹底してください。

■自宅の防犯対策も忘れずに

侵入窃盗(空き巣・忍び込み・居空き)などの被害から大切な財産と生活を守るためには、自宅の防犯対策も非常に重要です。

外出時はもちろん、在宅中であっても玄関や窓の鍵をきちんと施錠するように心がけてください。また、窓には補助錠を取り付けたり、防犯フィルムを貼ったりすることで、侵入に時間がかかるようにして抑止効果を高めることができます。

さらに、防犯カメラやセンサーライトの設置も、空き巣の侵入を防ぐ有効な手段です。防犯設備の導入に加えて、自宅内に多額の現金や貴重品を保管しないことも大切です。

■地域ぐるみで防犯意識を高めましょう

犯罪を未然に防ぐためには、一人ひとりの防犯意識と行動が大きな力となります。ご家庭だけでなく、地域ぐるみでの見守りや声かけも効果的です。異変に気づいた際には、ためらわずに警察へ通報してください。

いわき中央警察署では、今後も地域の皆さまと協力しながら、安全・安心なまちづくりを進めてまいります。引き続き、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

いわき中央警察署 いわき市内郷御殿町四丁目148
電話0246-26-2121

警察からのお知らせは
POLICEメールふくしまで!

なりすまし詐欺・犯罪発生・不審者・地域防犯・交通安全・防災・お知らせなど、各情報を発信中!

福島の安全・安心を守るアプリ
POLICEアプリふくしま

福島県警察 安全・安心情報
X(旧Twitter)の公式アカウント



◎タテのカギ

1 常にトイレの心配があるのに悩んでる人もいます。

2 診療所を英語でいいます。

3 くハウスはドイツ語で「療養の家」という意味。

4 頭をこの方向に向けて寝ると縁起悪いとか。

6 胃のレントゲン検査の際に飲む白い液体は?

8 筋肉が不随意に収縮する発作。漢字で「痙攣」。

11 球技などで起こる指のけがの総称です。

12 足の先端の指がある部分のこと。く立ち。

14 気道から出る粘液。喉に絡むとつらいです。

15 緑内障や結膜炎の人にここで診療します。

16 「畑のく」と呼ばれる大豆はタンパク質が豊富。

17 すねにく持つはやましきことがあるという意味。

◎ヨコのカギ

1 ことわざ。酒はくの長。

4 く疾患、く体温、く年金。

5 天然痘が治った後に残る発疹の跡。くもえくぼ。

7 強いにおいが特徴。青森の田子産が有名です。

9 負傷した箇所を巻く白い布。

10 気分が晴れ晴れせず心がふさふさすること。

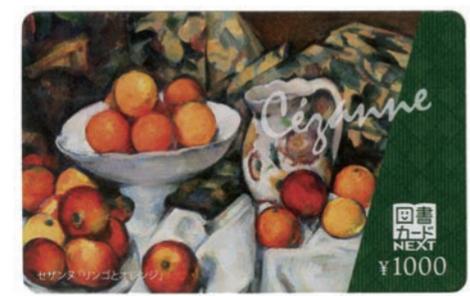
13 く割りは力士がけが防止のために行う開脚姿勢。

15 この疾患は日本人の死亡原因のトップです。

16 ヨーグルトなどの発酵食品の製造に用いる細菌。

18 くを突っ込む、くを長くする、真綿でくを締める。

19 「く足熱」を実践すると血流が良くなるとか。



3名様 クイズ&プレゼント

「図書カード(千円分)」

今回のクイズはクロスワードパズルです。正解者の中から3人に、いわき民報社提供の「図書カードNEXT(1000円分)」をプレゼントします。

希望者は、はがきに①クイズの答え②アンケート「涼しくなりたいときの地元スイーツ・おすすめ飲食店」への回答③

5月号の当選者

吉田伸郎さん(平)、宇次千賀子さん(郷ケ丘)、西村重幸さん(相馬市)

郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記し、6月7日必着で編集室へご応募ください。

〈前回の答え〉

◎タテのカギ

1 キ

2 ス

3 ズ

4 フ

5 イ

6 ズ

7 ミ

8 カ

9 ク

10 ノ

11 ヲ

12 ヲ

13 ヲ

14 ヲ

15 ヲ

16 ヲ

17 ヲ

18 ヲ

19 ヲ

◎ヨコのカギ

1 ヲ

2 ヲ

3 ヲ

4 ヲ

5 ヲ

6 ヲ

7 ヲ

8 ヲ

9 ヲ

10 ヲ

11 ヲ

12 ヲ

13 ヲ

14 ヲ

15 ヲ

16 ヲ

17 ヲ

18 ヲ

19 ヲ

ここ暮らしに、載ってみませんか?

編集室では、読者のみなさまとともに紙面を作っていければと考えております。みなさまの趣味や思いなどが紙面に載ることで、他の読者のみなさまが共感したり何かを始めるきっかけになったり…そんな『ここ暮らし』を目指していきたいと考えております。

- 川柳…今回のお題は、「さじ加減」「言う」。
 - 『私の宝物』シリーズ…子どもの頃から大事にしている物、ペット、孫、子ども、奥さん、旦那さん、家族、など、みなさんの宝物を、その画像と説明文(100字程度)を添えて、ぜひご紹介ください。
 - エッセー…日頃、何気なく感じたことや、伝えたいことなど。
- 掲載の可否は当編集室にて判断します。
 - 頂いた情報は当フリーペーパー『ここ暮らし』でのみ使用します。
 - ペンネームを希望する人は、ペンネームも添えてください。
 - 場合によっては、当編集室より取材のご連絡をさせていただくこともあります。
 - ☆寄稿は、郵送かメール、持参で受け付けております。ぜひ、お寄せください。

お問い合わせ

☎0246(38)7171

E-MAIL news.koko_@iwaki-minpo.co.jp

〒971-8131

いわき市常磐上矢田町叶作13-3

いわき民報社「ここ暮らし」編集室

— 今月の催事のご案内 —

原町本店 6月12(木) ~ 14(土)

凛の布展
インド・アジアの自然が生み出す素材と手仕事を「和」に取り入れ制作している「きものギャラリー凛」

■浴衣お誂え会■
今ならまだ間に合う！反物からつくる自分サイズの浴衣

■単衣・夏キモノ■
涼やかな透け感のある素材、色・柄が映える夏スタイル！

— 今月の催事のご案内 —

いわき店 6月19(木) ~ 21(土)

■きものお手入れキャンペーン■

- ◆洗い張り+仕立て替え (例) 小紋・紬 通常42,300円→**32,800円**
- ◆ガード加工 通常価格13,420円→**9,800円**
- ◆きもの保管袋「キモノの休息」 特別価格 **2,200円**

■帯まつり■ ■浴衣お誂え会■
問屋協賛！フォーマルからカジュアルまで 今ならまだ間に合う！反物からつくる自分サイズの浴衣

きもの着方教室 生徒募集中

- レッスン月2回 (1回約2時間)
- 月謝 3,000円

時間や曜日はご相談の上調整させていただきます。

新きもの丸洗い
汗抜き効果を加えた新しい丸洗い
振袖・訪問着・小紋・紬・襦袢・帯…
なんでも1点 **3,520円**税込

LINE @yoroduya 公式アカウント
友だち追加募集中！
お得な情報を配信します！

原町本店 ■ 南相馬市原町区栄町2-83
TEL 0244-24-2929
営業時間 9:30~18:00
定休日：日曜・祭日

いわき店 ■ いわき市平字三倉69-8、1階
TEL 0246-85-5298
営業時間 10:00~18:00
定休日：日曜・祭日

暮 じまい リフォーム
いしまさ 有限会社 石昌石材
いわき市小名浜字中原4-32
TEL (0246) 53-7002

元気楽しく！読者とつくる情報紙
ここ暮らし プリーペーパー
毎月第4月曜日 好評発行中!!

す はまどおりかるた

すきとおる 新鮮なしらす
請戸港でとれたただよ

「双葉郡浪江町 請戸港」

はまどおりかるたの
絵・文・金澤裕子

浪江町内唯一の漁港である請戸に揚がるしらすは、浪江の海の特産品。生しらすは旬である夏のみ楽しめる。東日本大震災で一度失われていたが、浪江町にしらす干しやちりめんじゃこなどの加工施設も新設され、請戸のしらすを全国の人々に届ける仕組みが復活した。

ハーマー&ドリーとは？
サッカー J2リーグ所属「いわきFC」のマスコットキャラクター。8500万年前に栄えたフタバスキリュウ王国からやってきた。上がハーマー、下がドリー。
※ハーマー&ドリーの二次創作イラスト制作・使用について、株いわきスポーツクラブの許可を得ています。

いわき民報社 Gas One 常磐共同ガス(株)

■編集/ここ暮らし編集室 ■発行/いわき民報社・常磐共同ガス ■問い合わせ先/いわき民報社

〒971-8131 いわき市常磐上矢田町叶作13-3(2階)
TEL(0246)38-7171 FAX(0246)38-7159 E-mail news.koko_@iwaki-minpo.co.jp © いわき民報社 2022

スーパー・施設などの清掃他 スタッフ大募集!!

入社祝い金 **1万円支給!!** (会社規定による)

その他の求人も 会社採用ページで掲載中!

工場内トイレ巡回清掃/勿来町窪田
【勤務時間】8:30~12:00(休憩なし)
【月間稼働】13日程度
【休日】土日祝シフト制
【その他】女性活躍中
【時給】1,100円 / 交通費別
工場内のトイレ巡回清掃。工場内を自転車で移動するため、自転車乗れる方。4/1スタートの新規現場です。

スーパー内清掃/平城東
【勤務時間】①6:00~10:30 ②6:00~12:00 ③7:00~10:00 ④13:00~16:00 (①③④は休憩なし、②は休憩30分)
【月間稼働】20日前後
【休日】シフト制【その他】女性活躍中
【時給】960円 / 交通費別
午前は開店前清掃、売り場内の除塵清掃及びモップ拭き。トイレ全面清掃、ゴミ回収、駐車場粗ゴミ拾い等。夕方は1名での巡回清掃。

事務所内清掃/小名浜島
【勤務時間】9:30~14:00(休憩なし)
【月間稼働】平日稼働、週2回
【休日】土日他シフト制
【その他】女性活躍中
【時給】1,000円 / 交通費別
床の掃き掃除やトイレ清掃、ごみ回収などを行います。稼働は月金 祝日の場合は別の曜日。

施設内清掃/久ノ浜
【勤務時間】8:00~15:00(休憩90分)
8:00~11:30(休憩なし)
【月間稼働】10~15日程度
【休日】シフト制【その他】女性活躍中
【時給】960円 / 交通費別
宿泊学習施設の清掃です。

未経験者歓迎!
まずはお気軽にお電話ください!

総合ビルメンテナンス業 -ISO9001・ISO14001取得-
常光サービス株式会社 0120-239341
本社/〒971-8161 福島県いわき市小名浜諏訪町11番地の1
TEL. 0246-92-0555 担当/総務課

マイナビ2026 新卒募集

暮らしすことも働くことも 応援するマルト

MARUTO
本部 いわき市勿来町窪田十条3番1
Tel (0246) 65-1522
マイナビ マルト 検索

詳細は「暮らしす」から

会社説明会

- 5.26[月] 14:00-16:00**
《会場》WEB(zoom)
開催の前日までにURLを送付いたします。
- 6.5[木] 10:00-12:00**
《会場》WEB(zoom)
開催の前日までにURLを送付いたします。
- 6.14[土] 10:00-12:00**
《会場》WEB(zoom)
開催の前日までにURLを送付いたします。