

元気に楽しく！
読者をつくる情報紙

ここ暮らす



アルバイト・
パート募集中



個処から
La. 暮らす

2025 8月
第003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/ここ暮らす編集室
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●

- ◆リフォーム特集 (2・3面)
- ◆住宅設備メーカー商品紹介(4面)
- ◆心霊の世界 (5面)
- ◆相双エリア再発見!! (6面)
- ◆いわきユニバーサルマルシェ(7面)
- ◆ギャラリー情報 (8面)
- ◆ハッピーレシピ (8面)
- ◆日本の神仏占い (9面)
- ◆ここ暮らす川柳 (10面)
- ◆いわき中央署だより (11面)

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
お得な情報を随時公開中!



“天に咲く花/勿来町関田” Artist:金澤裕子

Information 8/19(火)18:30~20:45 アリヨミ祭 2025 @いわきアリオスへ絵画出展!
演劇、フラ、音楽等とコラボします。観覧無料。予約不要。詳細は右記 HP へ。



12面をCheck!

ハーマー&ドリーの
はまどおりかるた

今月の特集テーマ リフォーム

快適な住み替えと補助金で
始める住まいのリフォーム

「そろそろ、家のことを考えた
い」50代に入ると、そんな思いが
ふと頭をよぎる方も多いのではな
いでしょうか。子どもたちが独立
し、夫婦ふたりの生活に変わって
きたり、体の変化を感じたり。
そんな今こそ、『これからの自
分たちの暮らし』を見つめ直す絶
好のタイミングです。

とはいえ、住み替えといっても
新築に移るだけが答えではありません。
せん。今ある家を、より快適で安
全に整える「リフォーム」という
選択肢もあります。

国や自治体の補助金制度を活用
すれば、費用を抑えながら将来へ
の備えができる今、注目の制度と
リフォームの考え方をご紹介しま
す。

before after



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、ものわすれが気
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8月6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



チー
ム
ブル
ー
I
W
A
K
I



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

快適な住み替えは暮らしを変えるチャンス

「家はまだ住める。でも、冬の寒さがこたえる」「段差につまずいてヒヤッとした」「こうした小さな不満が、将来の大きな不安につながることも。最近では、家の構造はそのままだに、生活スタイルに合わせた住み替え的リフォームを選ぶ人が増えています。

たとえば、
・夫婦ふたりで過ごす空間を1階中心にまとめ、階段の上り下りを減らす
・子ども部屋だったスペースを趣味や仕事部屋に改装
・ヒートショック防止のために浴室や脱衣所を断熱改修

こうした工夫で、「今の自分たちにぴったりの住まいに生まれ変わらせることができるのです。」

「せっかく制度があったとしても、どこに頼めばいいかわからない」そんな声をよく聞きます。信頼できるリフォーム会社を選ぶには、地元密着で、自治体の制度にも詳しい事業者かどうかをまずチェックしましょう。

補助金制度で始めるムリのないリフォーム

いま注目を集めているのが、国が実施する「子育てエコホーム支援事業（通称：エコ住まい補助金2025）」です。この制度は本来、子育て世帯の住宅支援を目的にしていますが、リフォームについては年齢や家族構成を問わず、どなたでも利用可能。補助対象になるのは、以下のような省エネ・バリアフリー工事です。

・断熱窓や高断熱ドアへの交換
・高効率給湯器（エコキュートなど）の導入
・節水トイレや高断熱浴槽への交換
・床や廊下の段差解消・手すり設置などのバリアフリー化

対象工事の内容に応じ、最大60万円までの補助が受けられます。条件に合えば、リフォーム費用の負担を大きく減らせるチャンスです。

業者選びのポイント

「これから制度があったとしても、どこに頼めばいいかわからない」そんな声をよく聞きます。信頼できるリフォーム会社を選ぶには、地元密着で、自治体の制度にも詳しい事業者かどうかをまずチェックしましょう。



最近、どのような相談が増えていますか？

浴室が寒くてつらいとか、玄関の段差でつまづきやすくなったといった、高齢の方やそのご家族からの相談が多いですね。大がかりなリフォームじゃなくても、窓を断熱仕様のものに交換したり、玄関や廊下に手すりをつけたりと、ちょっとした工事で暮らしの快適さがぐっと変わるんですよ。

将来に備える住まいづくり

いわき市で地域密着のリフォームを手がける常磐共同ガス株式会社、リフォーム本部の菅波大輝さんに、補助金制度の活用についてお話を伺いました。

補助制度の活用についてはどうでしょうか？

最近では、国の「エコ住まい補助金」や、いわき市・南相馬市の住宅改良制度を別工事であれば併用できますので、活用される方が増えています。助成を活用することで、自己負担を大きく抑えられたというお客様の声も多くあります。「そんな制度があるなんて知らなかった」という方も多いので、私たちのほうで制度の内容を丁寧に説明しています。申請の手続きは基本的に事業者が代行いたしますので、難しく考えずに、まずは気軽にご相談いただければと思います。



最後に、地域の皆さまへのメッセージをお願いします。

「私たちは、単に工事を請け負うだけの業者ではなく、地域に暮らす皆さまが、安心して快適に過ごせる住まいを実現するための相談役でありたいと思っています。今の住まいに少しでも不便や不安を感じたら、どんな些細なことでも構いません。ぜひ一度、お話を聞かせてください。制度をうまく活用することで、無理なく将来に備えた住まいづくりができますよ。」

常磐共同ガス株式会社
リフォーム本部
リフォームや補助制度に関するお問合せ
フリーダイヤル：0120-43-3148



Takara standard いわきショールーム
高品位ホーローで実現する快適な暮らし。

住 所 〒970-8026 いわき市平字 下の町8番地の14
電 話 0246-22-6181
F A X 0246-22-6215
営業時間 10:00 - 17:00
定 休 日 水・木曜（祝日を除く）

業界 第1位 キッチンシェア

SELEVIA セレヴィア
9/30までの納品で 定価 **10万円OFF**
さらに！住宅補助金活用で 最大 **15.4万円** 交付対象に！

イトーヨーカドー いわきショールーム
いわき市鹿島町御代字丸反田51-5
TEL.0246-58-4771
ご予約はこちら

営業時間 10:00～17:00 水曜定休日（夏期・年末年始休日等あり）

LIXIL Link to Good Living
1 day Reform
たった1日で施工できます
戸建・マンションどちらにもOK！
※一部のマンションではご利用にならない場合がございます。

インプラス
温度シミュレーション動画で、室内に冷やされた空気が広がっていく様子が確認できます。

内窓の6つのメリット
断熱効果 遮音効果 侵入防止効果
結露軽減 UVカット 経済性

LIXIL東北支社 福島営業所
福島県郡山市富久山町久保田伊賀河原7 **TEL.022(745)0776** **FAX.022(745)0767**
LIXIL郡山ショールーム
福島県郡山市富久山町久保田伊賀河原7 **TEL.0570(783)258**

Paloma **FACE IS GRAND** フェイシス グランド

ニオイも煙も、もう気にならない。

業界初！！
触媒フィルターでニオイをカット！
アフターバーナーでニオイと煙を大幅カット！

レンジフード自動風量調整機能
点火口数に合わせて風量を自動で調節

■フェイスブランドに関する問い合わせは
パロマいわき営業所
☎0246-22-2575
※仙台営業所に転送される場合があります
■購入に関する問い合わせは
ガス事業者様、または器具取扱店にお尋ねください



この夏、 家族で話し合ってみませんか？

リフォームや住み替えは、今だけの話ではありません。これから10年、20年先まで、「どんな暮らしをしたいか」「どんな家がいいか」を考えるきっかけになります。

ちょうど夏休み。帰省や家族がそろう機会も増えるこの時期に、住まいについて話す時間をつくってみてはいかがでしょう。

親の暮らしを気にかけてくれる子どもたち、将来の自分自身の生活を支える家としてのあり方、

きっと、家族みんなで考えるリフォームは、より意味のある計画になります。

“いつかやろう”を、今年の夏に。

次のページでは、信頼と実績を誇る住宅設備メーカーから、各社自慢の1押し商品を紹介しましょう。

住宅リフォームを考える際、設備や機器の選び方は、暮らしの快適さや使い勝手を大きく左右します。なかでもキッチンや浴室、給湯設備など、毎日使う場所だからこそ、品質や機能にはしっかりこだわりたいところです。

最新の技術やデザイン

ン、使いやすさを追求した製品には、暮らしをより快適にするための工夫が詰まっています。たとえば、耐久性に優れた素材や掃除のしやすい構造、省エネ性能の高い機器、日々の動作を助ける機能性など、幅広いニーズに応える製品がラインナップされています。こうした設備を上手に選ぶことで、日常のストレスが減り、長く安心して使える住まいへとつながります。最新の設備情報を知っておくことは、満足度の高いリフォームを実現するうえでも欠かせません。



住宅省エネ2025キャンペーン

詳細、お問合せはホームページをご覧ください

新築とリフォームを対象にした4つの補助事業により、家庭部門の省エネ化を促進します。一部の新築住宅を除き、子育て世帯に限らずすべての世帯が対象になります。

リフォームの補助対象と補助上限

補助事業	補助対象者	補助対象住宅	補助対象用途	補助上限／戸
 子育てグリーン住宅支援事業	工事発注者	戸建※1 共同(集合)住宅※2	持家、貸家 借家等	40万円または 60万円
 先進的窓リノベ2025事業				200万円
 給湯省エネ2025事業				戸建:2台 共同(集合):1台
 賃貸集合給湯省エネ2025事業	工事発注者 かつ住宅所有者	共同(集合)住宅※3	貸家に限る	1台

※1 ひとつの住戸が含まれる建物。店舗併用住宅を含みます。 ※2 ふたつ以上の住戸が含まれる建物。二世帯住宅を含みます。 ※3 ふたつ以上の住戸が含まれる建物。





ひっ迫するエネルギー事情に対応
省エネで安心な暮らしへ

エコワン導入で
今なら補助金
¥150,000

詳しくは上記二次元コードに
アクセスしてください



**Rinnai**
リンナイ株式会社

東北支社いわき出張所
いわき市郷ヶ丘2丁目30-2

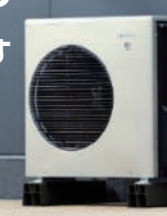
TEL.022-288-2381

11月新登場

電気とガスのいいところ取り 自然冷媒ハイブリッド給湯機

業界No.1の環境性と
業界トップクラスの省エネ性を実現。
かしこく節約、快適生活。

最大**15万円**／台の
補助金が活用できます



商品説明動画

パーソナル動画

**NORITZ** 株式会社ノーリツ

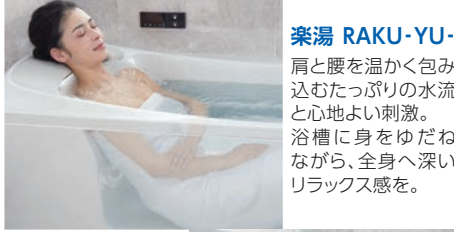
東北支店 郡山営業所 郡山市中町1-22-9F

TEL.024-934-5364



SYNLA

上質をつむぐ。心をほどく。



楽湯 RAKU-YU-

肩と腰を温かく包み込むたっぷりの水流と心地よい刺激。浴槽に身をゆだねながら、全身へ深いリラックス感を。



床ワイパー洗浄 (きれい除菌水)

お掃除の手間を省き、自由な時間をもっと。ボタンひとつで、床まわりを洗浄・除菌。

**TOTO** いわきサテライトショールーム

福島県いわき市常磐水野谷町諏訪ヶ崎7-8

営業時間／10:00～17:00
休館日／毎週水曜日(但し、祝日の水曜日は開館)、夏期、年末年始

ショールーム予約はこちら

TEL.0120-43-1010





太陽光×防犯×安心 防犯セキュリティ対策

**トップリフォームジャパン合同会社**
福島県双葉郡広野町下北迫字岩沢31番地63 25号室
☎0240-23-6850
info@top-reform-japan.co.jp





信頼のメーカーが誇る最新住宅設備とその魅力



商品 ノーリツ
ガスビルトインコンロ



「焼く・煮る・蒸す」がこれ一台で！未来型グリル

8月1日に新発売される「プログレ」は、ガス火のグリルを進化させた多機能クッキンググリルです。キャセロール、プレートパン、波型プレートなど専用容器を使い分けて、焼く・煮る・蒸すがこれ一台で可能に。専用アプリ「つながり」を提案や調理サポートも受けられ、自分好みの白米の炊き上げを叶えます。グリルの枠を超えた、未来型の調理器具として注目の新商品です。



商品 パロマ
ガスビルトインコンロ



煙も二オイも気にならない、新時代のグリル体験

現在テレビCM放送中の「フレイシスブランド」には、業界初のスモークカットグリルが搭載されています。煙を99.9%カットし、触媒フィルターで調理中の二オイも大幅カット。また、グリル排気口が小さくなり天板スペースが広くなりましたので、見た目スッキリ、お手入れも簡単になりました。点火口数に合わせてレンジフードの風量を自動で調節する機能もあり、消費電力を29%も抑えられて経済的です。

同梱のラ・クックグランと併用すると
煙を99%カット



商品 リンナイ
ガス衣類乾燥機



家事の時短と快適さを叶えるガス衣類乾燥機

忙しい毎日に頼れるガス衣類乾燥機。パワフルな温風でスピーディーに乾燥し、生乾き臭の原因となる菌を抑制する効果があります。標準コースのほか、厚手の衣類やデリケート素材に対応したコースも搭載。衣類の種類に合わせた使い分けが可能です。

さらに、除菌・消臭や花粉ケア機能も備わっており、外干しが難しい季節でも安心。清潔でふんわりとした仕上がりは、一度使うと手放せない快適さです。

ガスならではの温風で
乾燥させるから
ふんわりやわらか



▲天日干し 乾太くん▲

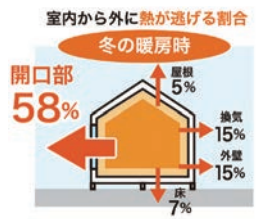


商品 リーエル
リフォーム内窓



室内の温度管理で健康を守る

インプラスは、今ある窓の内側に取り付けだけで、防音性や断熱性がぐんとアップする内窓リフォーム商品です。夏の暑さや冬の寒さ、外からの騒音を軽減し、高齢の方や子育て世帯の「住まいの悩み」をしっかりとサポートします。最短1日でのスピード施工で、マンションにも対応可能。補助金制度を活用すれば、最大200万円相当の支援が受けられるチャンスも。家族のライフステージに合わせた住まいの見直しに、インプラスは最適な選択です。



商品 クリナップ
システムキッチン



業界初！トラップ内部のぬめりを抑制！

システムキッチン・ステディアが2025年9月1日にリニューアルされ、注目される機能「かつてにクリン・トラップ」が搭載されます。排水トラップ内を自動で洗浄し、ぬめりや臭いの原因となる汚れを防止。自動で8時間に1回（1日3回）、約1.7ℓの水で封水を入れ替えながら洗浄し、清潔な状態をキープします。水道代は年間500円以下と経済的で、日々の掃除の手間を大幅に軽減。より快適で衛生的なキッチンを実現する新機能です。



商品 タカラスタンダード
浴室・脱衣所のびったりサイズリフォーム



浴室・脱衣空間を快適に！

空間を有効活用する工夫で快適さがアップします。空間にフィットするリフォームに最適な「びたりサイズシステムバス」や、サイズオーダーが可能で洗面化粧台を組み合わせて使うことで使い勝手を改善。「洗面化粧台が小さい」「収納が足りない」などのお悩みも解決できます。またシステムバスはマグネットが対応できるホーロー製パネル、洗面化粧台はカウンター下などの有効活用で収納力と家事効率も大幅に向上し、毎日の動線もスムーズになります。



商品 トップリフォームジャパン合同会社



住まいの悩み、当社が解決！

浜通り全域にお住まいで、リフォームをご検討の方へ。床・壁の張替え、水回りの改修、電気工事、外壁塗装、リノベーションまで、幅広い工事に対応しています。防犯カメラの設置やセンサーライトの導入など、セキュリティ対策もまかせください。現地調査・出張費・お見積もりはすべて無料。100件以上の施工実績を誇り、信頼と実績のあるリフォーム会社が、快適で安心できる暮らしを全力でサポートします。まずはお気軽にご相談を！



商品 TOTO
ウォシュレット一体形トイレ



座るだけで健康チェック！便スキャン機能

8月に発売する新型「ネオレストLS-W/AS-W」には、排便状態を自動で測定・記録する驚きの新機能「便スキャン」を搭載。便の形・量・色などをスキャンし、スマホアプリ「TOTOウェルネス」と連携して健康管理に役立てることが出来ます。まさに、座るだけで健康チェックが叶う次世代型トイレ。最大6人まで登録でき、家族の排便データも手軽に管理。除菌水による自動洗浄機能も備え、清潔性にも優れています。





『かなわぬ恋』、『完全なる愛』という意味も持つ大人のカクテル

色合いを作る力ギとなる材料がバイオレトリキュールです。ニオイスマレを原料とした花のリキュールで、18世紀にフラン

とやさしい甘さ、レモンの酸味が相まって、スッキリとまとまりのある味わいで、女性にオススメしたい一杯です。ただ、度数が25〜30度と高めなので、ご注意ください。

さて、ブルームーンの美しい色合いを作る力ギとなる材料がバイオレトリキュールです。ニオイスマレを原料とした花のリキュールで、18世紀にフラン

【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。SSI
認定酒匠・日本酒
学講師。日本ソム
リエ協会認定ソ
ムリエ。



今回は、私の一番好きなカクテル「ブルームーン」を紹介いたします。私にとって特別な一杯で、ずっと紹介の機会を温めてきました。『秘密の相談』という意味を持つ、とってもロマンティックなカクテルなんですよ。

レモンの酸味とスマレが鍵

ブルームーンは、ベースとなるジンに、スマレの花香るバイオレトリキュールとレモンジュースを合わせたショートカクテル。その名の通り、幻想的な青紫色が特徴です。ジンのポタニカルな風味に、スマレの芳香

スで誕生した時は、妖艶な紫色と気高い芳香から、媚薬のような位置づけで広まったといわれています。なんと魅惑的。実は、私が人生で初めて飲んだカクテルがブルームーンでした。柄の細長いショートグラスに注がれた淡い青紫色のカクテルを前にした時は、本当にドキドキしたことを覚えています。

あの当時、ちょっと気取ってみたかったのかもしれない。久しぶりにブルームーンが飲みたくなりました。グラスを傾けながら、秘密の相談…あなたなら誰としますか？

ホロスーK (元保健体育教員・68歳・常磐)

☆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)を描くホロスーKさんのエッセーを連載します。

心霊の世界

「数々の神秘体験と心霊との出会い」

60 ちよつとしたお墓の話

①私は両親(故人)、に気になっており、お墓長女(18歳で死去)の本全体が暗く感じたので「命日、月命日には必ずお墓参りをしています。その都度、花を供えるため、水取りに墓地の上にある水源地まで徒歩で上っていくのですが今年の1月頃、坂の中腹にある某家のお墓が、昨年誰も来なかったのか枯れ草がたくさん生い茂っており、墓標まで見えない状態でした。毎月その前を通る度

に繋がっており、決して疎かにできないとしみじみ感じました。②私は現在、近くにある市管理共同墓地の組合長を拝命しています。ある日、40代くらいの姉妹が自宅に訪ねてきました。「先日、母親が病気で亡くなったのですが納骨するのになかなか納骨先がなく困っています。亡き父のお墓に入れてやりたのですがどうしたらいいのでしょうか」との相談でした。事情を聞くと「両親は離婚してその後、母が再婚したのですが再婚相手の親族から納骨を猛

反対され、更に母親の生家からも絶対に駄目だと言われました。幸い離婚した父は独身生活をしては亡き父のお墓に入れてやりたいのです」とのことでした。私は早速、市の担当者の元へ行き事情を話したところ「死亡届もあるし組合長が許可すれば良いです」と言うことで娘さんたちにその旨を伝え、無事に納骨を済ませました。何日か過ぎた頃、姉妹の亡き実父が夢枕に立ち、ニコニコと満面の笑

【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。

伴歩

このだっぴろい
いわきの片隅で
いわきのひと

-71-



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!】

8月7日(木) 10:00~13:00

トルティージャとガスパチョ

講師: 農林水産省6次産業化
ボランティアプランナー
松崎 先生

定員: 6名

参加費: 1,000円

会場: ガスワンキッチンスタジオ SOL
常磐共同ガス 相双営業所(広野)

8/4月締切

申込みフォーム

9月18日(木) 10:00~12:00

いわきではお目にかかれない
シンガポールチキンライス

講師: 佐々木真生 先生

定員: 4名

参加費: 1,500円

会場: ガスワンキッチンスタジオ Luna
常磐共同ガス 小名浜営業所

9/10水締切

申込みフォーム

フリーペーパー

ここ暮らしす

広告を載せてみませんか?

●毎月第4月曜日発行

●63,000部

●いわき市、南相馬市、相馬市

お問い合わせは、

いわき民報社 広告部

TEL(0246)38-7171

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

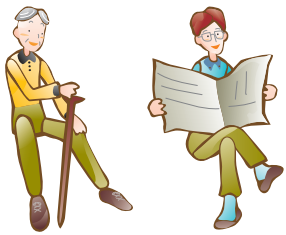
●施設入所 ●通所リハビリテーション
●ショートステイ ●訪問リハビリテーション
等のサービスを承っております

介護老人保健施設
サンライフゆもと

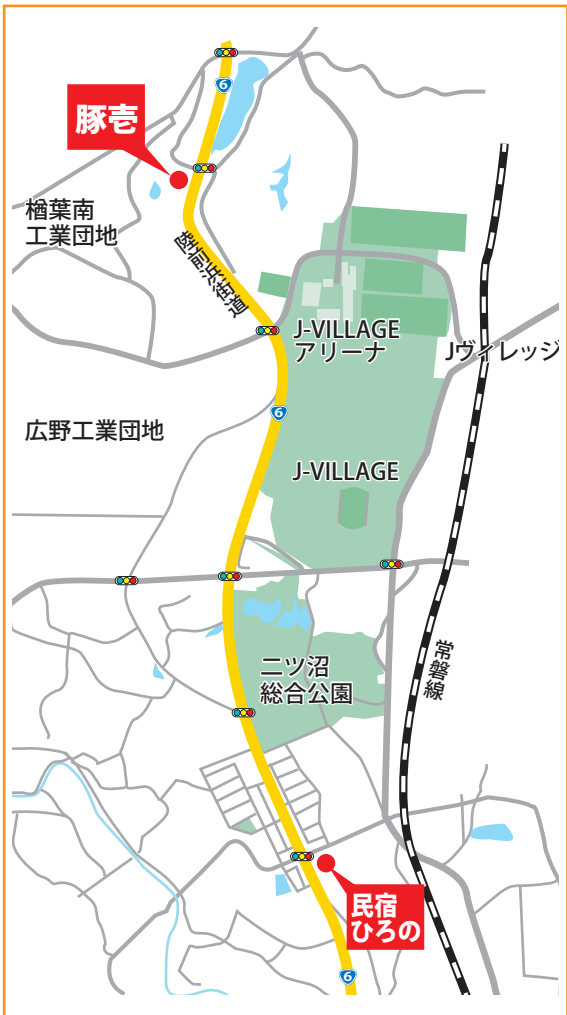
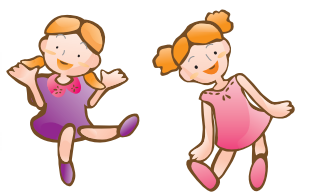
看・介護職員募集中

☎0246-43-6116 FAX43-6118
〒972-8326 いわき市常磐藤原町大畑13-1

サンライフゆもと 検索



相双エリア再発見!!



福島県東部に位置する相双地区は、豊かな自然と深い歴史、そして復興に向けた力強い歩みが交錯する、今注目の地域です。この地は、太平洋に面した美しい海岸線と、阿武隈山系のなだらかな山並みに囲まれ、四季折々の風景が訪れる人々の心を癒します。

特に南相馬市は、古くから「相馬野馬追」の伝統を受け継ぐ地として知られ、毎年夏に開催されるこの祭りでは、甲冑をまとった騎馬武者たちが市街地を駆け抜け、まるで戦国時代にタイムスリップしたかのような迫力ある光景が広がります。相馬市には歴史ある神社や城跡が点在し、悠久の時を感じられるスポットも多くあります。

双葉郡の各町村は、東日本大震災と原発事故によって一時は全域避難を余儀なくされましたが、近年では復興が進み、新たなまちづくりやエネルギー産業、スタートアップの誘致など、未来志向の取り組みが活発に行われています。特に「福島イノベーション・コースト構想」は、南相双地域を中核とした先端技術の拠点として注目を集めています。

また、地元の海産物や野菜、果物も魅力のひとつ。新鮮な食材を使った郷土料理や、道の駅などで味わえる地元グルメも見逃せません。

自然、歴史、文化、そして未来へ向かう力強さ——相双地区は、そのすべてを体感できる、唯一無二の魅力にあふれた地域です。

広野・楡葉・相馬エリアの中長期滞在

民宿ひろの

〒979-0402
福島県双葉郡広野町下北迫新町129-3
TEL: 0240-27-2932

豚壺
SINCE 1868

チチヤス

- アルコール
チー坊サワー
チー坊ハイボール
- ソフトドリンク
チー坊ソーダ
チー坊ウォーター

豚壺本店
双葉郡楡葉町山田岡大堤入7-1 月曜定休
営業時間 月～土曜日 9:00～20:00 (L.O.19:30)
日曜日 9:00～15:00 (L.O.14:30) ※変動あり
キッチンカー スケジュール更新中 @rocketchicken_fukushima

皆さん、暑い日が続いて大変ですね。夜も寝苦しく不快なときが流れています。私も大変な汗かきで、ペットボトル飲料を何本も飲んでいきます。夏の水分補給に気を遣っていますか？これを言うと塩分補充はしなくて良いの？の質問が必ず付いてきます。どのように思いますか？

実は、いわき市の1日塩分摂取は男性で9.5g、女性で8.8gであり、全国的な目標値(男性7.5g未満、女性6.5g未満)と比較し2g以上多く摂っています。従って、わざわざ塩分補充をする必要はないと、塩分の摂りすぎに悩んでしまっています。『塩を送る』という言葉を聞いた事があると思います。塩は生きて行く上では大変貴重なもので、細胞の活動に必須です。塩(塩化ナトリウム・NaCl)に関して言えば、太古の昔に動物が海から陸に上がった時から、貴重なNaを体内から出さずに保持するこの機能が大きな問題であり、その機能を腎臓という臓器に持たせました。人間以外の動物は塩分を体内に取り込むのは大変困難で、

いわき市医師会から皆様へ

《第73回》塩分の摂りすぎに注意を

いわき市医療センター 杉 正文先生

『住民に語り掛ける活動』を重視しているいわき市医師会の先生方に、地域での取り組みや、いきの現状などを紹介いただくコーナーです。

土を舐めたり、塩水を飲む事や餌からしか摂取出来ません。一方で、人間は塩で味付けをする、美味しいことを学習し、子どもの頃から塩に慣れ親しんでいます。塩なしのポテトチップスは美味しくないですよ。味を薄ければ塩分を足す(醤油を追加する)といった食生活になり、塩分の過剰摂取となります。過剰摂取は高血圧や生活習慣病のリスクを高め、動脈硬化につながり、心筋梗塞や脳梗塞等の心・血管疾患を発症します。

いわきを含めた福島県全体の1日あたり塩分摂取量は全国で2位である事を考えると減塩は大切です。そうそう、カツオ節などダシの旨みを利用すると減塩ができます(高血圧学会推奨)。また香辛料等を上手に利用する事も大事です。長生きしたいのであれば、味がしなくたって醤油や塩をかけないでください。後悔先に立たず、脳梗塞になって半身不随となってしまうのは遅いです。

善は急げ！すぐに取り掛かりましょう。減塩生活を。

いわき市医療センター

院長 杉 正文 先生

いわき市内郷御殿町久世原16
☎0246-226-3151



南相馬市出身 1985年 東北大学医学部卒 岩手県立胆沢病院で初期研修を行い、東北大学病院、岩手県立中央病院を経て、2000年から磐城共立病院に勤務。2025年4月からいわき市医療センター院長

1位 アクアマリンふくしま 2位 スパリゾートハワイアンズ 3位 いわき花火大会(8月2日)

- 夏井川溪谷・背戸岬廊 (女性・70代・内郷)ほか
- 北泉海浜総合公園。8月9日にはサマーフェスティバルや花火大会もあります (女性・60代・南相馬市)
- サーフィンで有名な北泉海岸 (女性・70代・南相馬市)ほか
- 豊間海岸(男性・60代・平)
- 塩屋崎灯台、薄磯海岸(男性・70代・小名浜)
- 道の駅よつくら港 (女性・60代・平)
- 勿来の関(女性・80代・内郷)
- 波立海岸(女性・60代・平)
- 勿来の國魂神社(女性・50代・鹿島)
- 白水阿弥陀堂、周辺の炭鉱遺跡 (男性・80代・内郷)
- 松川浦大橋からの鶴ノ尾崎灯台は太平洋を一望できる場所。気持ちがすっきりします (女性・60代・相馬市)

- 原釜小浜海水浴場 (男性・20代・相馬市)ほか
- 田村市滝根町のあぶく洞。磐越東線でのんびり行くのも乙です (男性・80代・常磐)ほか
- 三崎公園 (男性・70代・平)
- 新地町の鹿狼山に登りふもとの『鹿狼の湯』に入り生ビールで乾杯…十割蕎麦を食べ、近くの『まあるの庭』で花と太平洋を眺め、海からの涼しい風に当たって…なんてのはいかがでしょう (女性・40代・相馬市)
- 大洲海岸。太平洋、松林、灯台、砂浜、お正月はご来光のメッカです (男性・70代・相馬市)
- 海を見ながら塩屋崎灯台のふもとにある美空ひばりさんの石碑に加えて移設された銅像を見てみたいです (女性・80代・内郷)
- 水石山。何年か前の真夏に家族で出掛けました。涼しくて景色が良くて素晴らしい時間を過ごしました。今はどうなっているのか今年また行ってみたいです (男性・50代・平)
- 有料釣り場「新地町海釣り公園」 (女性・60代・新地町)
- いわき公園でホタルを見たいです (男性・30代・郷ヶ丘)

- 常磐の競走馬リハビリテーションセンター (男性・60代・神奈川県)
 - 大久町にある「谷地の湯 田村屋旅館」夏バテ防止には温泉が最適です。家族で営まれている小さな温泉宿で、ゆっくり過ごせます。泉質はアルカリ性で肌がつるつるになる、まさに癒しの湯ですね (男性・70代・自由ヶ丘)
 - 遠野町の竜神峡 (女性・60代・常磐)
 - ハッシュ村。キャンプするには最高です (女性・70代・三和)
 - いわき回廊美術館 (女性・30代・小名浜)
 - 平の「いわき七夕まつり(8月6～8日)」(男性・40代・遠野)
- ☆今回もたくさんのご応募ありがとうございました。ぜひこの夏は浜通り各地の気になった所へお出掛けください。

【テーマ】
今年の夏に行きたい
地元のおすすめスポット



住 所 いわき市平谷川瀬 5-5-8
TEL (0246) 21-2741
営業時間 10時30分～14時30分
定休日 土曜日、日曜日



フルクテン(社会福祉法人ゴールデンハープ)

「オレンジタルティーン」…元来のオレンジフロマー
ジュに生クリームが加えられ、コクがUP!こだわりのクロワッ
サンに爽やかなクリームが加わり、まるでスイーツ。トッピング
されたほどよい甘さのオレンジもポイント!
「ヤンニョムチキン」…男性にも人気!ジューシーな鶏肉
に適度な辛さのソースが食欲をそそります。定番の、ふんわり
柔らかいドッグパンとの相性も抜群です!

新商品のおすすめポイント



れおな 玲央奈さん



まゆこ 真侑子さん

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。

いわき市平上荒川にある『いつだれフルクテン』では
季節にあわせて新しいパンを発売し、お客さんにいつも
楽しく、美味しく召し上がっていただけたらという、季節ご
との工夫を凝らしています。今回はこの夏の新商品のパンを
ご紹介します。

もう一つは「ヤンニョムチキン」。
フルクテンでは毎年夏限定の辛い
「カレーパン」が名物でしたが、今年
は視点を変えてピリツとした辛さの
「ヤンニョムチキン」が新登場。汗を
かきつつ涼しさを感じることで
き、これからの暑い時期には最高で
す!



絵手紙 スケッチ 逢いたくて

四国八十八ヶ所めぐり・関伽井嶽薬師常福寺にて

- 40 -



観自在寺

絵手紙ティーン 平子正子さん (小名浜在住)

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。

サイズ/料金 A4 1枚1,000円・2L版 500円・フリアホルダー 1,500円

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作13-3 2階 ☎38-7171

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

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

DUSKIN 株式会社アイウェイナバ TEL 26-9001
ダスキンたいら支店 FAX26-9007

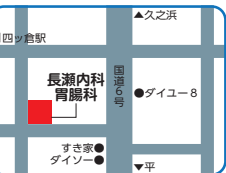
内科・胃腸科・循環器科・呼吸器科 長瀬内科胃腸科

理事長・院長 長瀬慶一郎 副院長 長瀬紀子

◇受付は30分前◇

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前8:30～12:00	○	○	○	○	○	○
午後1:30～5:30	○	○	○	休	休	休

休診日/木曜午後・土曜午後・日曜・祝祭日



各種検査行っています
上部消化管内視鏡
大腸内視鏡
腹部超音波
CT
動脈硬化度測定
睡眠時無呼吸症候群
スクリーニング

四倉町上井田字北姥田6-1(6号国道沿い)

☎(0246) 32-3125

村田耳鼻咽喉科

院長 佐藤かおる 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	●	●	●	●	●	休診
14:00～17:30	●	●	●	●	●	休診

※受付は30分前



往診のご相談も承ります
いわき市平中平窪細田町3-2
☎(22)0010

織内スパ デイサービス

☎(0246) 44-1105



医療法人 心生会 織内医院
内 科 胃腸科 循環器科 ☎44-1133
胃・大腸内視鏡検査 承ります HPはこちらから



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

医和生会 居宅介護支援事業所 ☎21-5596

通所サービス
・通所リハビリテーション
・やがせデイサービス
・きらくデイサービス
複合サービス
・小規模多機能型すばる
・小規模多機能型さらい

お泊まりサービス
・ショートステイ
訪問サービス
・コスモス訪問看護ステーション
(訪問リハビリ可)

総合窓口
事業推進室
☎21-5633



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

日本ヘリコバクテリア学会認定医
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・木・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

いわき市常磐上湯長谷町堀ノ内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!



薬や在宅医療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TAROファーマシー

いわき市平谷川瀬一丁目17-6

☎25-3600 FAX.25-3655

郷ヶ丘 あかいけ耳鼻咽喉科クリニック

■院長/赤池徹哉 ■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	●	●	休

■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



SOEDA 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

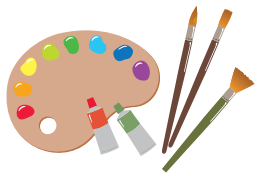
	月	火	水	木	金	土
8:30～12:30	○	○	△	○	○	△
14:30～18:00	○	○	—	○	○	—

休診日:日曜・祝日・第1水曜・第3水曜・第4土曜・第5土曜



☎(0246) 68-6155

いわき市常磐湯本町吹谷55-1



ギャラリー情報&イベント



IWAKI QUEEN LIVE 情報

チケット予約 0246-21-4128

【会場 まちぽれいわきB1】

■8/17(日)NEKO(フォーク好き必見！吉田拓郎のバックやフォーライフレコードプロデューサーとしても活動した常富喜雄とオープンチューニング使いのギタリスト・シンガーソングライター日暮風太) ■8/19(火)QUEEN Open Live Vol.348 ■8/24(日)Zuttoiru×相原裕成(東日本国際大学野球部で活躍し、2017年「WORLD BASEBALL CLASSIC」テーマソング歌唱、いわきで音楽イベントを主催するシンガーRyo率いる男性3人組ボーカルグループと郡山市出身のシンガーソングライター) ■8/31(日)岡崎倫典(日本におけるギター・インストのパイオニア的存在！)

詳細はこちら→



安部直人 銅版画展

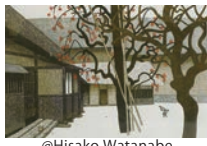
8/2→10

入場無料
0246-56-0264

32年ぶりの出品で、季節の草花や小さな生き物をモチーフとした新作展。11:00～19:00(最終日は17:00)。8/6休廊。8/2,3,10作家在廊。

ギャラリーいわき

いわき市泉ヶ丘 2-12-1



@Hisako Watanabe

斎藤 清 版画展

8/21→9/2

入場無料
0246-35-0383

会津坂下町出身で、世界的にも大きな足跡を残した斎藤 清の版画を展示。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 2-2



ーイタリア・記憶の扉ー

毛利元郎 絵画展

8/23→31

入場無料
0246-56-0264

茨城県北茨城市在住の作家・毛利元郎氏。イタリアのファブリアーノ紙に描いた水彩画含む 2 年ぶりの新作展。11:00～19:00。8/27休廊。

ギャラリーいわき

いわき市泉ヶ丘 2-12-1

掲載希望については
ここ暮らし編集室
電話0246(38)7171まで

美味しくはじめる健康な食生活

ハッピー・レシピ

調理時間 15 分



ささみとナッツのチョップドサラダ

食べ応えたっぶりの具たくさんサラダで、栄養満点ランチはいかが？



【材料(2～3人分)】

鶏ささみ…………… 2本
にんにく…………… 1片
塩…………… 適量
こしょう…………… 適量
スモークチーズ…………… 3個
グリーンカールなどの葉もの野菜…………… 3～4枚
トレビス…………… 1/8個
きゅうり…………… 1/4本
にんじん…………… 1/3本

いんげん豆…………… 6本
ミニトマト…………… 5個
ミックスナッツ…………… 適量

【A】

赤ワインビネガー…………… 大さじ1
はちみつ…………… 小さじ1と1/2
マスタード…………… 小さじ1
塩…………… 小さじ1/2
オリーブオイル…………… 大さじ4
紫玉ねぎ…………… 少々

【下準備】

- ①にんにくをみじん切りにする。
- ②スモークチーズを縦半分に切って小口切りにする。
- ③グリーンカールなどの葉もの野菜とトレビスを2cm角に切る。
- ④きゅうりとにんじんをいちょう切りにする。
- ⑤いんげん豆を茹でて小口切りにする。
- ⑥ミニトマトを4等分にする。
- ⑦ミックスナッツをざく切りにする。
- ⑧紫玉ねぎをみじん切りにする。

【作り方】

- ①Aを全て混ぜ合わせる。
- ②ささみは縦半分に切り、塩こしょうをして、にんにくのみじん切りをすり込む。フライパンを熱し、油を敷いてささみをこんがり焼く。冷めたら小さめに切る。
- ③下処理をした具材をボウルに入れて、ドレッシングを適量をかけてさっくり混ぜ合わせる。



豆知識

チョップドサラダは、栄養バランスに優れた理想的な一皿。高たんぱくで低脂肪なささみは、筋肉づくりを助け、満腹感も持続します。チーズはカルシウム、ナッツはビタミンEや良質な脂質が豊富。さらに色とりどりの野菜で、抗酸化作用も期待できます。ドレッシングともよく絡んで美味しさアップ。ヘルシーだけど満足感のあるランチにぴったりです。

★おまけレシピ★

カリフラワーのオーブン焼き



【材料(2人分)】

カリフラワー…………… 小1個
イタリアンパセリ…………… 適宜

【B】

クミン(ホール)…………… 大さじ1と1/2
シナモンパウダー…………… 小さじ1
オリーブオイル…………… 大さじ4
塩…………… 少々
ブラックペッパー…………… 少々

【作り方】

- ①回をすべてボウルに入れてよく混ぜ合わせる。
- ②カリフラワーを小房に分ける。
- ③カリフラワーに①の調味料をよく絡めてから耐熱容器に入れ、210℃に余熱したオーブンで15分焼く。器に盛り、お好みでイタリアンパセリを散らす。



NEWS&TOPICS



夏の一日の始まりは『教会』でラジオ体操はいかが？

夏の朝の風物詩といえるラジオ体操ですが、昔は各地で行われていたと記憶していますが、近年では実施していない地域もあるようです。そんな地域においても、錦町の日本キリスト教団 勿来教会駐車場にて、以下の日程でラジオ体操を実施します。

8月4日(月)から8日(金)までの5日間と、8月12日(火)から16日(土)までの5日間、朝6時30分開始です。事前予約などは不要です。で、子どもから大人までどなたでも、ご家族・ご近所お誘いあわせの上、お気軽に参加されてみてはいかがでしょうか。

日本キリスト教団 勿来教会
いわき市錦町作鞍 129-1
電話 090-2663-0423(佐野)

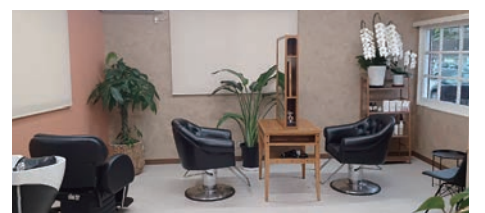


常磐上湯長谷町に美容室Veil(ベール)オープン!

常磐上湯長谷町上ノ台のファミリーマート向かいに、美容室Veil(ベール)が内郷から移転し、先月オープンしました。県道沿いでアクセスも良く、店内はアットホームな雰囲気、居心地が良く、初めてののお客様でも緊張しない美容室として幅広い年代から人気を集めています。オーナーの水戸さんは「丁寧なカウンセリングでお客様の髪に関する悩みを一緒に解決することを心がけています」とお話しくださいました。近隣にお住まいで交通手段のないお年寄りや足の不自由な人には送迎も行いますので、ご相談されてみては。

営業開始は9時からで予約優先、定休日は毎週月曜日、第1火曜日、第3日曜日です。同店では七五三や成人式の着付も行っています。

美容室Veil(ベール)
いわき市常磐上湯長谷町上ノ台36
電話 (0246) 88-8370



ここ暮らしす川柳



お題 「潮」「託す」

人は皆 艱難辛苦 潮を踏む
我できぬ 夢は子らへと 託すのみ

(西山武雄・82歳・四倉)

当落が 潮時になる 選挙戦

「入れて良かったかな？」

備蓄米 託す日本の台所

「助かった家族の行列が…」

(佐久間宏邦・81歳・南台)

質素でも 心は豊か 潮汁

「子どもの頃はごちそうでした」

やるだけは やった残りは 子に託す

「墓じまいは頼んだよ」(賢治郎・85歳・勿来)

やり甲斐を 探し人生 上げ潮に

初入院 医者に託して 完治待つ

(ゆうじい・72歳・泉)

政権の 潮目変わるか 逆風で

愛猫に命託され 生きる道

「2匹の猫が元気の源です」(ユッピー・泉)

潮騒を みて思い出す 熱い恋

「三島先生のあの映画も良かったな」

我が1票 どこに託せば 良いのかな

「いづれもどんぐりの背比べだ」

(isa・86歳・小浜)

暑い夏 涼を求めて 潮干狩り

「気分転換のため」

稲作を 継続できず 委託する

「都合により」(木田トキ・86歳・平)

潮時と 並走してる 生きる欲

代替わり 託す勇気が 福を呼ぶ

(平間勝成・73歳・南相馬市)

孫守りを 託され時間 投資する

(鈴木幸美・相馬市)

四苦八苦 潮の流れも 八つ当たり

「自然は感情表現豊かで猛威を振るう。人間

(70歳)ですもの矩を躰えずに『まあいいか』

明日またね 思いを託す 夢に落ち

「良くてもそうでなくとも普通に暮らせる幸

せを、歳を重ねた今だから2人」

(テエさん・70歳・錦)

あの宿の 忘れられない 潮汁

次世代に 託す民族芸能を

「原発避難で民族芸能保存会もバラバラに。で

もいつの日にか復活させたい」

(根本洋子・83歳・相馬市)

潮時を 見極めてこそ 大人なり

「何事も潮時を見極めての言動を心掛けて」

孫7歳 未来を託す 幸あれと

「幼い孫や地域の子のなんと可愛いこと。幸多

かれと」

初いわき 潮風の味 経験す

「海のない県から嫁ぎうれしい海へ」

嫁入り後「家事は託すね宜しく」と

(すずや・84歳・内郷)

潮の香の 松川浦で 深呼吸

「干潮に潮干狩りした思い出です」

(坂本tittuteto・76歳・相馬市)

七浜の 潮の満ち引き 今思う

「7年前の災害 嘘のよう」

猛暑日に 買い物一つ 託す子に

「外に出るのも怖い日が続く」

(こゆき・75歳・平)

温暖化 常磐ものに 潮目かえ

「黒潮の流れが変わり漁師さんも大変」

OB会 託す若者 八十路過ぎ

「まだ大丈夫が言うこと聞かぬ足腰が」

(小林康浩・84歳・平)

難しい 潮時決める 胸の内

「これが限界、やることはすべてやったと引退

を発表する」

新理事に いわ信託し 再生す

(前向き・64歳・四倉)

浜の宿 朝の潮汁 活気出づ

吾の命 神に託して 五・七・五

(佐藤長子・83歳・相馬市)

潮鳴りに 吸われし憂い 七十坂

白球に 託す青春 光る夏

(布施敏家・75歳・泉)

温暖化 海の潮目も 遠ざける

問題の 知事に託すか 他人の県

(ヤスさん・75歳・四倉)

美味だった 潮汁いつの事 忘れてる

託されて 困る話よ 自分にも

(プーママ・75歳・常磐)

飲み会は 今が潮時 つい忘れ

果てるまで 託すことなく 夢を追う

(新妻吉人・68歳・川前)

潮干狩りあるあるアサリ楽しかった

(門馬アサ子・74歳・平)

中東を 平和の潮に 争乱を

「中東の二つの争いを一日も早く平和の潮に

変わることを願って居ます」

大臣に 願いを託す うまい米

「朝夕のお米のご飯は最高です。戦後の代用食

の経験者は天国です」(中野喜久・92歳・平)

潮風を あびて心身 リフレッシュ

「釣りをするのもいいですね」

ロト6 夢を託して 20年

「当たらないから夢を見ていられるのかも!!」

(エリザベス・63歳・常磐)

物価高 ひき潮なくて 満ちるだけ

新首相 託してみたが 決められず

(グリーン・77歳・常磐)

潮汁 作るつもりが 酒蒸しに

この命 託す政治家 顔見えず

(柴田秀美・80歳・南相馬市)

見たあーい 鳴門海峡うず潮

卒寿介護施設に身を託す

(木田チヨ・89歳・常磐)

潮時に 傍目八目 受け入れる

創立者 託したはずが 口を出す

(石井利水・97歳・勿来)

潮が引き 貝を拾って おつまみに

「海の幸ありがとう!!」

一本の たすきに託し 走り切る

「熱い青春です」(深瀬あけみ・71歳・四倉)

【募 集】

編集室では、川柳を募集しています。お題は「雲」「悟る」。お気軽に編集室まで。
※氏名(またはペンネーム)、住所、年齢も添えてください。8月8日(必着)。

シニア世代のための X 役立つ SNS 講座

【講師】久野 雅己

153

今回は、Windows
についてお伝えします。

Windows 10とい

うパソコンのソフトウエ

アは今年の10月15日で米

国マイクロソフト社のサ

ポートが終了します。サ

ポートがなくなると不具

合を直したり、新しく出

てくるウイルスから守る

ための更新がなくなつた

ります。

また、パソコンがウイ

ルスに感染しやすくなつ

たり、個人情報盗まれ

る危険性が高まったり、

使えなくなるソフトが出

てきたりもします。そこ

で、Windows 11とい

う新しい種類への切り替

えが必要になります。

切り替え方法は大きく

分けて3つあります。

1つ目は、新しい

Windows 11のパソ

コンを買う方法です。

2つ目は、今のパソ

コンをWindows 11

に更新する方法で

す。今のパソコンが

Windows 11に対応

していれば、今使ってい

るソフトや写真などのデ

ータ、設定をそのまま引

き継ぐことができます。

手間が少なく、お金もあ

まりかかりません。ただ

PC ソフトウェアの更新 10月までに確認し準備

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。



Windows10 のサポート 終了間近、早めの対応を

ひさの・まさみ 株式会社ソーシャルスピーカー代表取締役。
東京でシステムエンジニアとして勤務後、2011年にいわき市に
戻り、パソコンやインターネットのサポート業務、ホームページ
作成やX(旧Twitter)、Facebookの専門家として起業。

X(旧Twitter)はこちらです⇒<https://x.com/iwakicity>
instagramはこちらです⇒https://www.instagram.com/sns_producer/
YouTubeはこちらです⇒<https://www.youtube.com/@socialspekerr/videos>

問い合わせ↓



直す必要があります。

今のパソコンがWin
dows 11に対応してい
るかどうかを確認するに
は、Windows 11の紹

介ページからPC常性
チェックアプリをダウ
ンロードしてみてください。

パソコンの専門的な
操作が必要になります
ので、分からないことが
あれば詳しい人や家電

量販店などでの相談を
お勧めします。安全にパ
ソコンを使い続けるた

め、早めに確認し準備を
進めることが大切です。

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 8月

占い師・ミエル

http://www.mielstar.jp/

1月生

【天之手力男神】
(あめのたちからのおかみ)

人生の分岐点に差し掛かったら、自分の気持ちに素直になること。人生がうまくいかないことを人のせいにな

いよう、自分で決めることが大切です。そして、その道を正解にしていくのです。◇開運の鍵：アクション映画を見る

2月生

【猿田彦神】
(さるたひこのかみ)

最初は何事もうまくはいかないものです。最初からう

まくいつている人と比べるくらいなら、昨日より上手くできた部分に目を向けて。その方がメンタル的には健全に継続できます。◇開運の鍵：夕食は緑黄色野菜を多く食べる

3月生

【神産巢日神】
(みむすびのかみ)

ひまわりの種からはひまわりはバラの花が咲くように、誰もが自分らしい花を咲かせます。人と比べず、持てる個性をたくさん愛して育てていつ

4月生

【罔象女神】
(みづはのめのかみ)

調感情は判断を誤らせます。湧き上がる感情を抑えきれなくても、涙が流れ続けても、大きな決断をしたりや行動を起こしたりするのは落ち着いて考えてから。でないと後悔

5月生

【磐長姫】
(いわながひめ)

パワースポットや神社仏閣に行くよりも、日常に真心込めて生きる方が運氣は断然良くなります。身近なところを蔑ろにして、幸せが身近にやってきません。◇幸運の鍵：リ

6月生

【宇迦之御魂神】
(うかのみたまのかみ)

どんなに小さな事にも感謝を忘れず過ごしましょう。日々の暮らしに感謝があれば、心が豊かになるのです。感謝するあなたも、感謝された方も気持ちよく過ごせます。幸せは小さなところから。◇開運の鍵：おにぎりを食べる

7月生

【大日如来】
(だいにちにょらい)

この世に存在するものは、すべて宇宙のかけらであつて、すべて繋がっているのです。人より優位に立とうとするより、お互い得意なことで助け合いましよう。すると、世界がひとつになるのです。◇開運の鍵：休日朝日を浴びる

8月生

【少彦名命】
(すくなひこなのみこと)

持てる力が小さくても決して無力ではありません。毎日少しずつでも長い時間を続ければ、大きな力となります。だから、あきらめずに進みましょう。未来はあなたが作り上げます。◇開運の鍵：薬草やハーブの料理を食べる

9月生

【薬師如来】
(やくしにょらい)

病気やトラブルは「生き方イン。心の声を殺している」と体や生き方に皺寄せがきます。心の声を無視しないで。大変なことは一人で背負わないで。◇開運の鍵：暑い日は青いシャツやワンピースを着る

10月生

【天宇受売命】
(あめのうずめのみこと)

笑顔は、世界を照らす光です。どんなに暗い状況でも、誰かが微笑めば光が差します。だから、笑顔忘れずに。何も無くても笑顔があります。◇開運の鍵：鈴が付いたキーホルダーを持つ

11月生

【不動明王】
(ふどうみょうおう)

人間は弱い生き物です。普通の人は意志の力もそう強くはありません。ですから、強い自分になるために、まずは環境を整えて。誘惑を遠ざけ、目標に集中できる状況をつくりましょう。◇開運の鍵：剣のモチーフの雑貨を飾る

12月生

【大山祇神】
(おおやまつみのかみ)

時には人混みを避け、自然を吹き抜ける風の音に耳を澄まし、溪流や海辺で水の冷たさを感じて過ごすのです。すると、魂が自分らしい姿を取り戻します。◇開運の鍵：温泉宿でのんびりと数日過ごす

「まごころ教習」であなたの入校
お待ちしております！

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/

聞いて得するナットク査定！この街で一世紀
安心と信頼の

金、プラチナ、宝石などあなたの大事な資産
高額買取いたします！
熊谷質店
買取 熊谷質店
質預 ☎25-2278

白自動車保険!! 見直しませんか？

お得な掛け金で、
大きな補償!!

あなたと創る...安心の

白自動車共済

共済契約の
手続きは簡単!!
無事故による割引は
そのまま継続

※無料見積いたします!

東北自動車共済のご案内

- 東北自動車共済協同組合とは…
東北経済産業局の認可のもと、昭和49年に設立した自動車共済協同組合です。
東北自動車共済協同組合：☎022-264-1188
- 組合へのご加入は…
1口1,000円の出資金が必要です。
- ◎お得な掛け金で大きな安心
当組合は、組合員の相互扶助の精神に基づき事故による経済的損失を補てんするための共済事業で、営利を目的としませんから掛金が大変割安です。
- ◎スピーディな事故対応！
事故処理にあたっては、東北6県に配置している自動車共済の専門職員が当事者間に立ち、誠意をもって解決にあたります。
- ◎安心を結ぶ共済の輪！
全国どこで事故を起こされても安心です。自動車共済の「ネット網」が迅速な事故処理をいたします。当組合をはじめ北海道・関東・中部・西日本の5つの組合が協力し、きめ細やかなサービスに努めています。



東北自動車共済代理所

一般社団法人 いわき自家用自動車協会

☎0120-973-646

お問い合わせ
お申込みは

《本部事務所》いわき市内郷綴町1-138 ☎27-7521
《軽自動車事務所》いわき市中部工業団地4-4 ☎72-0502
《平事務所》いわき市平字尼子町1-21 ☎23-5544

(TJK(業)02 2012.3)-01

いわき中央警察署だより



8 今月のテーマ
福島県警察職員募集

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。

■福島県警察の試験方法について

1次試験は得点順に合格者が決まりますが、最終合格は2次試験の成績によって決定されます。1次試験の得点は加味されません。そのため、2次試験での個別面接や集団討論など、人物評価が重視されています。

勤務先はどのように決まりますか？

警察学校卒業後は県内22の警察署に配属されます。勤務先は、本人の希望や適性、家庭の事情などを総合的に考慮して決定されます。転勤については概ね数年に1回のペースです。

他県出身者ですが、不利になる事はありませんか？
警察官採用試験は、公平な競争試験として実施さ

れており、出身地による有利・不利は一切ありません。実際に、他県出身の警察官も多数活躍しています。

令和7年度試験日程(予定)

- 警察官A(大学卒程度)
第2回 受付期間:7月22日(火)~8月22日(金)
第1次試験:9月21日(日)
- 警察官B(高校卒程度)
第2回 受付期間:7月22日(火)~8月22日(金)
第1次試験:9月21日(日)
- 警察事務(高校卒程度)
受付期間:7月22日(火)~8月22日(金)
第1次試験:9月28日(日)

エントリー方法

受験申込みは、インターネット(電子申請)のみです。

- ①福島県ホームページの『ふくしま県市町村共同電子申請システム』にアクセスし、利用者登録(ID・パスワードの取得)を行う。
- ②受付期間内に『ふくしま県市町村共同電子申請システム』に再度アクセスし、ご希望の区分を選択して申込データの入力・送信を行う。

※受付最終日は午後5時15分までの受付となります。

お問合せ先

申込完了メールが届かない場合や、システム操作・利用者登録などで不明な点がある場合は、024-521-7136(電子申請に関する問合せ)までご連絡ください。

上記以外のお問合せは、024-521-7590(採用担当)までお願いします。



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 過剰な摂取が痛風のリスクを高める物質です。
2 東洋医学は漢方医、西洋医学は方医。
3 脳内の下部で体温や食欲の調整を行います。
4 母親が子どもを育て守ろうとする「本能」。
5 水は液体、空気は？
6 汗などが原因。個人差があり不快に感じることも。
10 志賀潔は明治30年にこの病気の原因菌を発見

◎ヨコのカギ

1 薬効成分のない偽薬を英語で言う？
5 頭を向けて寝ると縁起が悪いと言われる方角は？
7 体験は一時的に死後の世界を見ること。
8 発声に関わる器官。
9 盛りを過ぎた残りの人生、を送る。
11 誰かの誤った言動を自身に生かす「他山の石」。
12 肺や腎臓などが同時に機能しなくなる状態となる物質です。

13 感染区域と清潔な区域を分けることです。
14 ことわざ。甘い蜜には何かがある？
17 独特のポーズで知られるインド発祥の健康法。
18 医師が患者の自宅に向いて診察すること。
20 ことわざ。医者のもさじ加減。
22 寝たきりになると皮膚に起こる「ふずれ」。
23 言葉にこれがあると人の心を傷つけます。

答え

A 痛風
B 本能
C ふずれ
D 汗



3名様 クイズ&プレゼント
いわき民報社提供
「図書カード(千円分)」

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クロスワードの答え②
読者の声に使用するアンケート「お彼岸にまつわるエピソード」への回答
③郵便番号、住所、氏名、

7月号の当選者

鈴木健蔵さん(小名浜、
畑中ひとみさん(南相馬市)椎野安子さん(相馬市)

年齢、性別、電話番号を明記し、8月8日必着(※地域により到着に時間がかかります)で編集室へご応募ください。

〈前回の答え〉

スギカフンシヨウ
テケンキンシオシン
ジュンコウシユウ
ヤブイロクミカエ
ンケアキタ

答え
タイキョクケン
太極拳

マイナビ2026

新卒募集

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

詳細はここから

暮らしすることも働くことも
応援するマルト

会社説明会
8.2[土]
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。
8.18[月]
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。

お着物のご用命は
信用と真心の専門店へ...

お着物全般、和装小物、祭り・踊り衣裳、着物丸洗い、洗張り、お直し、シミ抜き、染め替え、紋入れ...

《今月の催事のご案内》

原町本店 8月6日(金)～8日(日)

- 問屋協賛大セール
- 七五三着物相談会
- 浴衣&浴衣小物最終セール
- 正絹・夏きもの・帯最終セール

いわき店 8月21日(金)～23日(日)

- 洗える長襦袢 特集
- 御召の魅力再発見フェア
- 浴衣&浴衣小物最終セール
- 正絹・夏きもの・帯最終セール

※詳しくはホームページをご確認ください。
<https://wasou-yoroduya.jp>

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・袖・襦袢・帯...

なんでも1点 **3,520円**税別

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!

よるづ屋

着物・和のこと Salon

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

そ

はまどおりかるた

絵・文・金澤裕子

相馬野馬追

たてがみなびかせ

かけぬける

「相馬地方」

相馬野馬追は相馬地方で毎年3日間にわたって行われる祭典で、国の重要無形民俗文化財に指定されている。約400騎の騎馬武者が甲冑をまとい、太刀を帯し、先祖伝来の旗指物を風になびかせながらの威風堂々にして豪華絢爛な時代絵巻を繰り広げる様子は、まさに天下無比。

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ズ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、秋いわきスポーツクラブの許可を得ています。

神棚 線香
仏壇 位牌

創業 天保10年

橋本屋

平新川町1

☎25-3948

定休日/木曜日

墓

じまい
リフォーム

有限会社 石昌石材

いわき市小名浜字中原4-32
TEL (0246) 53-7002

一級建築士の資格

ここをチェック

元気に楽しく! 読者と
つくる情報紙

ここ暮らし

フリーペーパー

毎月第4月曜日
好評発行中!!

完全予約制 | 子ども同伴可 | グループOK

サマリーリース

フレッシュな
ユカリのリース

【開講期間】
8/19(火)～8/30(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】

青山ガーデンフラワー
いわき市平新川田中内177-4
開 10:00～18:00
休 日曜日、祝日
※あり

電話 0246-34-8783

8月フラワーアレンジスクール

※写真はイメージです。
花材は仕入れにより異なります。

2025.8月

イオンいわき店献血キャンペーン
～あなたの献血で助かる命があります～

献血キャンペーン

8/31日 9:30～11:30
13:00～16:00

※日程・時間は諸事情により変更になる場合がございます
※400ml献血のみ受付

場所/イオンいわき店1F
正面入口特設会場

主催/福島県赤十字血液センター
いわき出張所

協賛/イオンいわき店

イオンいわき店は
献血サポーター登録企業です

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、一部の専門店で営業時間が異なります

わずか40分で、救える命があります。

献血バススケジュール

※400mL献血のみ受付

400mL献血基準

- 体重: 男女とも50kg以上
- 年齢: 男性 17～69歳 / 女性 18～69歳

※都合により日程が変更になることもあります。ご了承ください。
※65歳以上の献血については、献血される方の健康を考え、60歳～64歳の間に献血経験がある方に限ります。

献血受付日 毎週火・木・土曜日(祝祭日含む)

献血受付時間 9:00～11:30/12:45～16:30
(全血献血は17:00まで)

お問合せ 福島県赤十字血液センターいわき出張所
TEL. 0246-29-5624

8/10(日)	11:30～16:00	イオンモールいわき小名浜 2Fマリンコート
15(金)	10:00～11:30 13:00～16:30	いわき市役所
17(日)	10:00～11:30 13:00～16:00	いわきエブリア
20(水)	14:45～16:30	株共立駐車場
	9:00～10:45	久保木ガソリンスタンド
24(日)	11:15～13:00	高久公民館
	14:45～16:30	ヨークベニマル谷川瀬店
27(水)	9:00～10:30	いわき市保健所
	13:30～16:30	県いわき合同庁舎
31(日)	9:30～11:30 13:00～16:00	イオンいわき店

献血はご予約で!

密を避けてスムーズに献血にご協力いただけるよう、ご予約による献血をお願いしています。

献血のご予約方法

ラブラッド(webサービス)に会員登録されている方

【WEBサイトからのご予約】
<https://www.kenketsu.jp/>

未登録の方も、お手持ちの献血カードがあればすぐにご登録いただけます。

ラブラッド(webサービス)に未登録の方

【お電話でのご予約】
献血予約専用フリーダイヤル
0120-39-8343
(受付時間/9:00～17:30)
※ご希望の献血会場と時間をお知らせください。

スタッフ大募集!!

入社祝い金 1万円支給!!
会社規定による

そのほかの求人は採用ページに掲載中です。

工場内トイレ巡回清掃/勿来

【勤務時間】8:30～12:00(休憩なし)

【月間稼働】20日程度

【休日】土日祝シフト制

【その他】女性活躍中

【時給】1,200円+交通費

工場内のトイレ巡回清掃。
工場内を自転車移動するため、自転車乗れる方。

病院内清掃/小名浜

【勤務時間】①7:00～11:30
②7:00～12:00 ③7:00～12:30
④9:00～12:00(全て休憩なし)

【月間稼働】20日前後

【休日】日祝シフト制【その他】女性活躍中

【時給】960円+交通費

各病室・共用部の除塵、トイレ・流し台清掃、ゴミ回収等。午前中4名、午後2～3名での作業となります。

病院内清掃/鹿島

【勤務時間】8:15～12:00(休憩15分)
13:00～16:45(休憩15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】1,100円+交通費

病院内の清掃、床の掃き掃除、トイレ清掃、浴室清掃、ゴミの回収を行います。

スーパー内清掃/泉

【勤務時間】7:00～10:00(休憩なし)

【月間稼働】20日程度

【休日】シフト制

【その他】女性活躍中

【時給】960円+交通費

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。

0120-239341

事前にお電話の上、写真添付の履歴書をご送付ください。

担当/総務課

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

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

本社 久定 小名浜東局