

元気に楽しく！
読者をつくる情報紙

ここ暮らす



“夢へと続く道のり／21世紀の森公園” Artist: 金澤裕子

Information 9/13(土)～28(日)いわき市石炭・化石館ほるにて「はまめぐり展」開催！
9/21(日)はハーマー&ドリーが参加する「はまどおりかるた大会」参加者募集中。詳しくはHPへ▶



12面をCheck！
ハーマー&ドリーの
はまどおりかるた

「もしも」への備え
今月の特集テーマ

いわき市ではお盆になると伝統芸能「じゃんがら念仏踊り」の音が各地で響き渡ります。北は相双地域、南は茨城県北茨城市でも伝えられている伝統芸能です。今年、戦後80年。故人の偲ぶとともに、あらためて平和のありがたさと命の尊さを考えた夏でした。

近年、お墓参りへ行くことと暮らまい・永代供養の文字が目に残ります。自分のお墓について考える機会はありませんが、「どのように生きていか」を考えるのは年齢に関係のないテーマです。

「終活」と聞くと死に向かって活動するようで、何だか気分が落ち込んでしまうという方もいらっしゃるかもしれません。今回は、「今、何が必要か」「何がしたいか」「自分らしく生きていくこと」に焦点を当てた特集です。いわき市在住の終活ライフケアプランナー手塚幸恵さん(48)にお話を伺いました。一度きりの人生。最高に悔いなく過ごすためのヒントを見つけていただければ幸いです。



アルバイト・
パート募集中



個処から
La. 暮らす
2025 第004号 9月

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●

- ◆特集:「もしも」への備え (2面)
- ◆市医師会からみなさまへ (3面)
- ◆SNS 講座 (4面)
- ◆心霊の世界 (5面)
- ◆「いわき七浜海道」 (6・7面)
- ◆エコライフ推進 (6・7面)
- ◆ギャラリー情報・TOPICS (8面)
- ◆ここ暮らす川柳 (9面)
- ◆日本の神仏占い (10面)
- ◆読者の声 (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！

市民の新聞 いわき民報社

Gas One 常磐共同ガス(株)

■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

〒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 2025

マイナビ2026
新卒募集
MARUTO
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▶
応募するマルト
暮らすことも働くことも

会社説明会

9.20[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。



■プロフィール 高校卒業後、富山県の専門学校へ進学後、同県で就職。2020（令和2）年に帰郷し健康づくり・介護予防・メンタルヘルスに関する活動を展開している。「さちうえる」代表。健康運動指導士、介護予防運動指導員などの資格も持つ。

「終活について教えて下さい」

私が考える終活についてお話しさせていただきま。終活とは、人生の終わりに向けて、最後まで自分らしくいられるよう、元気なうちに前向きな姿勢で自分が死ぬまでのこと、自分が死んだ後のことを具体的に考え、希望を伝え、準備することです。「もしも」の時は「いつ」やってくるかわかりません。しかし、必ずやってくる「最期の時」。元気なうちに始めておくことが大切です。

「終活といっても何から始めて良いかわからないという方もいます」

まずは形から入ることをおすすめしています。特に重要なのは口座の管理と救急のときのかかりつけ。いざというときこの2つは分かるようにしておくことで、「もしも」の時に家族や関係者が困ることなく手続きを進められます。

「相談にいらっしゃるのはシニア世代の方が多いのでしょうか」

子育てが一段落した50代、60代の方や、自分の親世代の終活について相談を受けることが多いです。終活と聞くと歳を重ね

ねてからというイメージを持たれる方が多いかもしれませんが、そんなことはないのです。元気なうち、体が動くうちに考えて、やりたいことを諦めることなくかなえていくのです。人生を考えるのに早すぎることはありません。

「そうは言ってもまだ元氣だし最期を考えたくない...という方へのアドバイスはありますか」

「死」について考えることは「生きる」を考えることです。人は必ずいつかは死を迎えます。その「いつか」は早いのか？ずっと先なのか？誰にも分かりません。だからこそ、「どう生きるか、どう生きたいか」を考え、

「もしも」を想像することから始める。大切なことです」

答えは自分の中にあるものです。終活コーチングでお話をうかがっているうちに答えが見つかり、途中で相談を終える方もいます。終活とひとくくりに言っても、導き出す答えは千差万別です。自分が必要だと感じ

い。自分に必要なことを取捨選択して、生きる楽しみを見出していただけなら本望です。

【医療】

例えば急に倒れて入院することになった、意思の疎通ができなくなった、延命治療の選択を迫られた。家族がそんな

良かった。自分一人ではできなかった。」と思う反面、「もっとじっくり考えてやれば良かった。あれは捨てなくても良かったなあ」と後悔も感じていました。その話を聞いた私は、コーチングを受けてから断捨離をすることを勧めました。

残された家族は、別れを悲しむ間もなく、葬儀の段取りに追われます。葬儀の場所、規模、費用、遺影に使う写真、参列して欲しい人、自分の死を知らせて欲しい知人・友人のリスト、先祖代々の墓に入るのか永代供養にするのか、お墓を守っていき人はいるかどうかが、考えて残しておくだけで、自分の希望がかな

料理教室
参加者募集中
ガスだからおいしい
Gas One料理教室
使いやすい、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。
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：Luna ガスワンキッチン スタジオナ
常磐共同ガス 小名浜営業所 申込みフォーム

【預金・契約関係】
預金の管理ができなくなった場合どうするか？ご自身が亡くなった後の口座はどうするか？私の親戚は、くも膜下出血で仕事中に倒れ、意識が戻らないまま亡くなりました。その方は、独り暮らしでした。家族は銀行の通帳やキャッシュカードを見つけたものの、登録印鑑や暗証番号を知らず、各種手続きが難航しました。年金、保険、携

【断捨離】
娘さんが手伝ってくれというので家の片づけを決意し実践した方の話です。家が散らかっているわけではないけれど、将来亡くなった後に子どもたちに迷惑にならないように徐々に物を減らしていきたいと考えていたそうです。娘さんが「これ要る？使っていないなら捨てて良いよね？」と、次々に物を処分していき、その方は「スッキリして

良かった。自分一人ではできなかった。」と思う反面、「もっとじっくり考えてやれば良かった。あれは捨てなくても良かったなあ」と後悔も感じていました。その話を聞いた私は、コーチングを受けてから断捨離をすることを勧めました。

永代供養納骨壇
＜日想にっそう＞

九品寺/いわき市平九品寺町 6-1
いわき駅から徒歩10分

永代供養・後継者不要

永代供養樹木葬
＜梅福苑 ばいふくえん＞

専称寺/いわき市平山崎字梅福山 5
いわき駅から車で10分

専称寺クラファン
「梅の名所」を守り継承したい
詳しくは検索かQRから
専称寺 レディーフォー

どちらの永代供養も見学のご予約お問い合わせは、電話またはLINEで受け付けております
代表電話 0246-24-2604
お問合せ専用 090-9624-0953
※お電話でのお問い合わせ時間/9:00～16:00

2025. 9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
9/15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

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

いかがでしたか。読者の皆様の日々の暮らしが、より充実したものになることを願っています。最後に、行政機関にも相談窓口があります。最寄りの地域包括支援センターで保健・福祉・医療に関する専門のスタッフが各種相談に応じ、必要な支援を行っているそうです。問い合わせ先は次の通りです。

平地域包括支援センター
平字梅本21（市役所本庁舎内）
☎22-1174
taira-houkatu@bz03.plala.or.jp

内郷・好間・三和地域包括支援センター
内郷高坂町四方木田19
1（総合保健福祉センター内）
☎27-8660
uchigou-houkatu@bz03.plala.or.jp

四倉・久之浜大久地域包括支援センター
四倉町字西四丁目11-3
（四倉支所内）
☎32-2115
yotukura-houkatu@bz03.plala.or.jp

小名浜地域包括支援センター
小名浜花畑町34-2
（小名浜支所北分庁舎内）
☎53-4760
onahama-houkatu@bz03.plala.or.jp

泉サブセンター
泉町1-8-9
☎84-9460
izumi-sub@aurora.ocn.ne.jp

勿来・田人地域包括支援センター
錦町大島1（勿来支所内）
☎63-2140

nakoso-houkatu@bz03.plala.or.jp

常磐・遠野地域包括支援センター
常磐湯本町吹谷76-1
（常磐支所内）
☎43-2151
lyoban-houkatu@bz03.plala.or.jp

相双保健福祉事務所（相双保健所） 保健福祉課 高齢者支援チーム
南相馬市原町区錦町1-30
☎0244-261132

※相双地域の方はこちらで最寄りを確認ください

いわき市医師会から皆様へ

《第74回》時代を詠む

松村総合病院 大根田 実先生

『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、いわきの現状などをご紹介いただくコーナーです。

まだまだ暑い日が続いていますね。前回、都都逸（ぶづいつ）を紹介しましたが、今回は私が好きな現代都都逸の世界を楽しんでください。

「あなたの苗字にあたしの名前小さく書いては消した夜」打ち明けていないのか、もう打ち明けたのか。夫婦別姓になつたらなくなつてしまふ句……。

「一生」恩は忘れませんが、なにかもしれない認知症」2025年には患者数約70万人、高齢者の5人に一人が認知症!!

「渡れば渡れる 青信号 余裕で見送る年となる」ヨボヨボ、ガリガリ、転倒防止、挫折禁止!!

「未だかもつかの自分の歳へ身体はもうだと言っている」健康寿命と健康年齢の差。年齢不詳症候群……。

「無駄な延命まっぴら」免浄土ゆつくり行く覚悟」DNAR※2（延命治療を望まない意思表示する人）なんて

いわせない！この日本語でいきましよう!!

「患者を見ないし触診しないただパソコンだけを叩いている」かなり重症なPC病だ……。

最後に私の好きな一句、こういう謙虚さがイイネ!

「スカイツリーに勝とうとしない東京タワーが愛される」喜怒哀楽、懐かしさ、心のときめきなどあらゆる人の心がからんでる『七七七五』の世界、是非続けていきたいですね。

※1 日本の伝統的な口語詩（俗曲）の一つで、七・七・七・五の26音からなる定型の詩です。江戸時代末期に成立し、庶民の間で広まりました。

※2 DNAR (Do Not Attempt Resuscitation) とは、患者が心肺停止状態になった際に、心肺蘇生を行わないことを意味する医療用語です。

【引用文献】小野桂之介著『都都逸っていいなあ』（角川文化振興財団）

松村総合病院

大根田 実先生

いわき市平字小太郎町1番地の1
☎0246-23-2161

松村総合病院内科勤務。12年より市医師会広報担当。18年より市医師会理事、県医師会広報担当。22年より市医師会附属看護学校講師。



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

9/5 ^金	15:15~16:45 いわき信用組合本店
7 ^日	10:00~11:30/13:00~16:00 いわきエブリア
15 ^月	9:30~11:30/13:00~16:00 イオンいわき店
19 ^金	9:00~11:45 いわきエブリア
26 ^金	9:00~16:30 勿来市民会館
28 ^日	11:30~16:00 イオンモールいわき小名浜 2Fマリンコート

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。

ふれあい感謝祭

2025

11/7(全)8(土)9(日)開催決定!

会場 常磐共同ガス本社構内

いわき市常磐湯本町日渡74-7

お笑いライブやいわきFC選手来場

お楽しみステージショー

豪華景品盛りだくさん

スペシャルビンゴ大会

ガスワングルメパークに

有名キッチンカー集合

詳細はHPで随時公開します



Gas One

常磐共同ガス株式会社

特別編

左手は恋人？

アザミ



普段、何気なく使っていた両手だが、いざ左手が麻痺したら右手だけでは何もできないことが分かった。今は手の力の配分が分からず苦勞している。

たまたま両手を使ってできたときは、2人(?)で大喜びしている。しかしできないことの方が多い。感覚が麻痺しているのだけが心配のこともあるから、大事に慈しんで守っている。

まるで恋人のように…

墨と水の世界

水墨画教室講師 園部 榮一 (植田町在住)

絵手紙
スケッチ

逢いたくて

四国八十八ヶ所めぐり・閼伽井嶽薬師常福寺にて

— 41 —



龍光寺

絵手紙ティーワン 平子正子さん (小名浜在住)

シニア世代のための X 役立つ SNS 講座 154

【講師】久野 雅己

インスタグラムの新機能インスタグラムマップが正式に公開されました。本連載でも今年4月にお伝えしましたが、日本を含む一部の国でテスト導入していた機能が、8月7日にアメリカや日本でも正式公開されました。自分がどこにいるか、友達はどこにいるかリアルタイムで把握できる機能となっています。

非公開を選択すると自分の位置情報は誰にも共有されなくなります。Profile の場合
手順1 設定をタップ
手順2 ストーリーズ、ライブ、位置情報をタップ
手順3 位置情報をシェアボタンをタップ
手順4 自分の位置情報を設定する画面が表示さ

れる
位置情報は初期設定でオフになっていますので、設定をオンにしない限り、自分の位置情報が公開されることはありませんが自宅や学校や会社の場所がバレてしまうため防犯の意味でも時々確認することをオススメします。
イベント告知で場所を伝える、お店の営業時間を伝えるなど使い方によってはPRや宣伝につながるのが地図機能ですので設定のオンとオフを用途で使い分けましょう。

自分や友人の現在地把握 個人情報流出の危険性も

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。



Instagramマップが
正式公開、位置情報注意

問い合わせ↓



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/@socialspeaker/videos>

広野・楢葉・相馬エリアの
中長期滞在



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

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

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

看・介護職員
募集中

サンライフゆもと

検索

いわき市長 選挙のお知らせ

投票日

9月7日(日)

投票は午前7時から午後7時
(一部の投票所は午後6時)までです。
忘れずに投票しましょう。

いわき市選挙管理委員会
いわき市明るい選挙推進協議会
お問い合わせ tel.22-7532

心霊の世界

「数々の神秘体験と心霊との出会い」

61 霊界とはどんな世界か

すでにご存じのこと
○ 物的財産が何の役に
○ 死によって肉体
○ 魂が融合し生活して
○ 唯一の富は霊的な豊
○ 唯一の所有物は個性
○ 強さという世界
○ 生存競争、略奪、既得
○ 権力がない世界
○ 弱者が窮地に陥るこ
○ 内在する霊的能力が
○ 存分に発揮される世界
○ 地上という世界がい

かにむさ苦しく、魅力に
乏しいかがわかる世界
地上の人間は肩書や
権威者を崇めるのが好
きですが、大統領や元
師、牧師であろうと無神
論者であろうと違いは
ありません。大切なのは
実生活において何をす
るかなのです。
仮にここに無宗教を
名乗る人がいるとしま
す。神様の名を唱えても
頭を下げようとしませ
ん。けれども性格がよ
く、人のためになること
を進んで行い、弱者に味
方し、障がい者を見かけ
ると手助けし、自分のこ
とはさておき人の身に
なつて考え、困った人が
いたら助けようと常に
心掛けています。
もう一人は実に信心
深く、宗教のあらゆる教
義・教説を受け入れ、信
仰上の作法には礼儀正
しく快々しく敬い、信者
に対しては厳粛に守る
よう説き聞かせます。一
方で心の奥には慈悲の
心がなく利己的で、物欲
も旺盛で、実生活におい
て何ら人の役に立つこ
とをしません。霊界では
後者より前者の方が意
になつていきます。
世界の国々の指導者
には後者が多く物的心
が旺盛で、国家国民より
自己中心で現世にお
いて栄華を極めようと
汲々としています。霊界
の存在を信じず、人間
は死んだらお終いだと思
っているのが霊的心
をないがしろにしてい
るのです。そういう人間
が世界を牛耳っている
うちは決して平和は訪
れないでしょう。
(参考文献「シルバー！
バーチの霊訓（潮文
社）」)

【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

— 102 —

秋、天高く
ホーセズ・ネック

国産のレモンが欲しくて調べて
いたら、輸入レモンは年間を通し
て流通するけれど、国産レモンの
旬は冬ということを知り驚きまし
た。勝手な思い込みで、レモンの
旬は夏だと思っていたので。それ
でも、なんとか取り寄せ成功。鮮

レモン1個分の皮が特徴的

やかな黄色いレモンを見ていた
ら、ふと、「馬の首」を意味する
あのカクテルが思い浮かんだので
す。
それが、レモン丸々1個分の皮
を螺旋状に剥いて飾る「ホーセズ
・ネック」。ブランドーをジン
ジャーエールで割ると、このシン

ブルの深みとジンジャーエ
ールの甘みが軽快に弾ける一杯
で、アメリカ大統領セオドア・ル
ーズベルトが遠出の際、愛馬の首
を撫でながら、レモンの皮入りジ
ンジャーエールを飲んでいたこと
から命名されたという説が、ロマ



ブランデーの深みとジンジャーエールの甘みが軽快に弾ける一杯

【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・日本ソム
リエ協会認定ソム
リエ。



このだつぴろい いわきの片隅で

-72-

ホント！

「私は40年前からフロッピー時代のエレクトーンで、ときどき友人から習いながら、ほとんど自力でやっていました。音色が変わらないことに不満を抱いていました。その間、10年ほど前に側頭葉てんかんという病気ににかかってしまい、1年間は全く無の状態。数秒の発作を1日5、6回も起こし、昔の出来事を忘れてしまふありさまでしたが、音楽だけは続けてきました。そのお陰で、今では記憶が徐々に戻り、2、3年前から発作は全く起きなくなりました。▼音色を変えるためにスティージアを購入しましたが、USBの使い方がわからず、この歳一今月で70歳一になり初めて教室に通い始めました。そのお陰で生まれて初めてこのような舞台上立つことができました。未熟者ですが、どうぞお聴きください」▼9月15日、アリオス小ホールで開かれるキクヤみゅうじつ発表会での家内、演奏前のコメントだ。「ちよっと長いですけど大丈夫でしょう?」M先生が持ち前の笑顔でおっしゃったから、たぶんこのまま読まれると思う。ホンマカイヤ?! と思う方は行つて聴いてみてください▼ここで私が言いたいのは「人生でなりうるものを目指す夢であれば、あなたが生きて努力し続ける限り夢が死ぬことはない!」ということ。家内は発作を起こすようになってメンタル面で衰弱し、ホント!死ぬの生きるのを数回やった。その度「あたしにはコレしかない!」とエレクトーンの前に座り本気で弾いた。ホント! 本気でやっていたら誰かが助けてくれる! お陰さまで家内は夢の舞台上に立てるようになった。感謝!

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。

「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!

買取熊谷質店
質預 ☎25-2278

先ず当店の買取価格をご参考に! 現物査定で価格アップも! お気軽にお問い合わせ下さい。

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

復興サイクリングロード「いわき七浜海道」



「いわき七浜海道」は、いわき市特有の白砂青松が広がる美しい海岸線に沿って、東日本大震災の復旧・復興事業によって整備された防潮堤や、既存の国・県道や市道などを活用し、自転車走行空間として整備されました。勿来の関公園から久之浜防災緑地までの総延長約53キロのサイクリングルートで、2018年度から整備に着手し、2021年3月28日に全線開通となりました。

豊間地区には映画「喜びも悲しみも幾年月」の原点となった塩屋崎灯台や、歌詞に「塩屋の岬」が登場する美空ひばりさんの名曲「みだれ髪」の歌碑が設置されている「雲雀乃苑」があります。また、白砂青松の海岸線が広がる県道382号線の松並木、「アジサイ寺」として親しまれている「波立薬師」、その向いには初日の出を臨むスポットとして元日に多くの人出が見られる海へ突き出た弁天島と朱塗りの橋などがあり、海岸線ならではの名所・観光地を巡ることができます。

南北まっすぐに伸び、さわやかな海風が吹き抜けるサイクリングロードを走りに出かけてみませんか？

【サイクリングを楽しむための注意事項】

- 自転車は道路交通法上の車両に分類されますので、左側通行で交通ルールを守り、安全運転を心がけましょう。
- 歩行者の近くを通る際には、徐行するなど安全に留意してください。
- 防潮堤区間を自転車で走行する際には、自転車通行可の歩道を走行する際と同様に、歩行者の通行を妨げないよう、歩行者優先を心がけましょう。
- 子供にはヘルメットを着用させてください。また、大人もヘルメットを着用するように心がけましょう。
- 津波警報等が発表された場合は、速やかに津波避難場所等へ避難してください。
- 荒天時には利用しないでください。また、防潮堤や河川堤防などの夜間利用はご注意ください。
- 自転車の安全利用のための取り決めとして福島県が定めた「福島県自転車安全利用五則＊」を順守した安全運転をお願いします。

* 福島県自転車安全利用五則

- ①自転車は、車道が原則、歩道は例外
- ②車道は左側を通行
- ③歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- ④安全ルール・マナーを守る
- ⑤被害軽減のためヘルメット着用に努める

いわき中央警察署
いわき中央地区交通安全協会
いわき中央地区安全運転管理者協会
いわき中央地区交通安全事業主会

いわき中央警察署常磐分庁署
いわき常磐地区交通安全協会
いわき常磐地区安全運転管理者協会
いわき常磐地区交通安全事業主会

いわき東警察署
いわき東地区交通安全協会
いわき東地区安全運転管理者協会
いわき東地区交通安全事業主会

いわき南警察署
いわき南地区交通安全協会
いわき南地区安全運転管理者協会
安全運転管理いわき南事業主会

自転車に乗って出かけよう！

動画やルート、
サイクル
ステーション
などの情報満載！



一般社団法人

いわき観光まちづくりビューロー

道の駅よつくら港

営業時間 直売所 9:00~18:00
フードコート 10:00~18:00 (OS17:30)

※11月~2月 閉店時間1時間短縮
TEL0246-32-8075 定休日:毎週火曜日
<https://www.michinoeki-yotsukurakou.jp/>



「デコ活」とは

「脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動」の愛称であり、二酸化炭素 (CO²) を減らす (DE) 脱炭素 (Decarbonization) と、環境に良いエコ (Eco) を含む"デコ"と活動・生活を組み合わせた新しい言葉です。



デコ活
くらしの中のエコろがけ
デコ活アクション

- 🔌電気も省エネ 断熱住宅
- 🍃こだわる楽しさ エコグッズ
- 🙌感謝の心 食べ残しゼロ
- 🏠つながるオフィス テレワーク



完全予約制 | 子ども同伴可 | グループOK

オータムアレンジ
～枝や実をいれた秋色のアレンジ～

【開講期間】9/16(火)～9/27(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]

※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
開 いわき市平荒田目字中内南177-4
営 10:00～18:00
休 日曜日・祝日
あり

電話 0246-34-8783

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

※受付時間 9:00～17:00
※休診日 日曜日・祭日・土曜午後

休診中

※週火曜日の診療時間を、往診と予防接種のみとさせていただきます。

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

医療法人 心生会 **織内医院**
理事長・院長 織内 竜生 内科・消化器内視鏡学会専門医
医師 織内 素生

内科 胃腸科 循環器科

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30～11:30	●	●	●	●	●	●
14:00～17:30	●	●	●	●	●	休

■休診日: 日曜日・祭日・土曜午後

介護保険 指定 通所介護部
●織内スパイサービス

胃・大腸内視鏡、禁煙・無呼吸外来を行っています。

HPはこちら <http://sinsei-kai.jp>

医療法人 医和生会 **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

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)

お泊まりサービス
・ショートステイ

総窓口
事業推進室
☎21-5633



■サイクルステーションについて■

「いわき七浜海道」の沿線などには、無料休憩所やレンタル自転車を備えた＜サイクルステーション＞が9カ所あります。

- ホテル高木屋 ●道の駅よつくら港 ●颯サイクル
- いわき新舞子ハイツ ●いわき・ら・ら・ミュウ
- Guest House&Lounge FARO iwaki
- いわき湯本温泉旅館協同組合事務所 ●宿泊交流施設AC館
- ホテルミドリいわき植田

■いわき・海岸サイクリングルートの魅力■

- ・自然と海の絶景を体感
白砂青松が広がる沿線を潮風とともに走行。防潮堤の上から太平洋の雄大な景色を楽しめる。
- ・観光スポットが充実
三崎公園や波立海岸、塩屋埼灯台、アクアマリンパークなど見どころ多数。サイクリングと観光を同時に楽しめる。
- ・安心のサイクル環境
市内にサイクルステーションを完備。矢羽根・路面表示で道に迷いにくく、初心者でも安心。
- ・復興・防災への理解を深める機会
復興事業として整備されたルートで、防潮堤や震災モニュメント、防災緑地・資料館などを通じて震災の歴史に触れられる。



各地に休憩&トイレ施設があり、工具・空気入れを無料で貸し出し。電動アシスト自転車からスポーツ自転車までレンタル出来ます。

家庭で、オフィスで、エコライフを推進しましょう。

令和7年度 クールビズ

一昨年7月に愛称が決定した「デコ活（脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動）」は、「新しい豊かな暮らし」に向けた取り組みの1つとして、全世代が働きやすい服装を選べる「オフィス服装改革」（TPOに応じた服装の自由化）を呼びかけるとともに、クールビズ×サステナブルファッション、熱中症予防といった各種のキャンペーンを展開するなど、衣食住・職・移動・買物といった生活のあらゆる局面で国民の行動変容、ライフスタイル転換を促し、脱炭素につながる豊かな暮らし創りを進めています。



環境省では、2050年カーボンニュートラル及び、2030年度削減目標の実現に向け、脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動、「デコ活」を推進しています。

電気・設備のホームドクター
有限会社 塩電機商会
いわき市平字作町一丁目10-1
☎0246-25-4258

でんきと住まいのことなら
でんきプラザ名和
いわき市内郷内町磐堰24-4
ネットワーク&エコハウス ☎0246-26-1681

郷ヶ丘 AKAIKE CLINIC
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

6号バイパス
あかいけクリニック

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

四倉町上仁井田字北焼田6-1 (6号国道沿い)
☎(0246) 32-3125

医療法人 清風会
吉成内科
YOSHINARI CLINIC
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・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！
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。

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

第50回記念 心画会展
9/2→7 入場無料 0246-62-2327
 心画会は半世紀以上にわたり活動してまいりました。第50回の記念心画会展を行います。ご来場の方200名様に記念品を差し上げます。
 いわき市文化センター5階 いわき市平堂根町 1-4

—爽やかに・心地よく—
秋の衣・秋の彩 展
9/13→23 入場無料 0246-29-3826
 秋の彩り、心地のよい洋服やストール・革のバックやアクセサリーも並びます。
 10:00AM～5:00PM＜会期中無休＞
 ギャラリー創芸工房 いわき市鹿島町走熊小神山 60-1

ギャラリー情報 & イベント

革の巾着バッグ教室追加募集
9/21 料金:8000円(講習料・材料費・ランチ含) 定員6名要予約 10:30～ 用意:エプロン・タオル等/講習5時間程度
 川名京子さんによるランチ付「手縫いでつくる革巾着バッグ」(ブルーか黒を選べます) 事前予約をお願い致します。TEL0246-29-3826
 創庵 cafe ギャラリー創芸工房脇 いわき市鹿島町走熊小神山 60-1

—作陶 50 年の歩み—
児玉良介作陶展
9/25→29 入場無料 090-9533-8095
 様々な技法を用いた花器、食器など。「陶塾かいわい」生徒作品も同時展示。10:00～16:00(最終日は15:00)
 ギャラリー木もれび いわき市好間町榊小屋屋中平 65-9

大井沢焼 聴雪窯
土田健茶陶展
9/11→16 入場無料 0246-35-0383
 月山と朝日連峰に抱かれた大井沢で、その自然の営みのような作品作りを目指しています。10:00～18:00(最終日は17:00)
 小野美術 いわき市平字中町 2 2-2

IWAKI QUEEN LIVE 情報
 チケット予約 0246-21-4128
 【会場 まちぽれいわきB1】
 ■9/7(日) 今沢カゲロウ
 ■9/14(日) 安達久美
 ■9/21(日) 鈴木トオル
 ■10/7(火) アキラ・タナJAZZ Live
 ■10/8(水) 近藤房之助
 ■10/11(土) 神永大輔 歴史トーク&ライブ
 ■10/19(日) 因幡 晃
 ■10/26(日) 大塚郷
 詳細はこちら→

—イタリア・記憶の扉—
毛利元郎 絵画展
→ 8/31 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

繭からひいた糸を草木で染めて織る
寺川真弓 染織展
9/6→14 入場無料 0246-56-0264
 寺川さんは奈良・生駒山で桑を植えて養蚕しており、当画廊2年ぶり3回目の個展。11:00～19:00。9/6,7,12-14作家在廊。9/10定休。
 ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1

～青白磁・彩磁～
秤屋苑子 陶芸展
9/25→29 入場無料 0246-36-2753
 テーブルの上で楽しくお使いいただける器たちやフリーカップなど色々と工夫いたしました。お茶道具や陶額もごさいす。10:00～16:00
 龍雲寺 いわき市好間町北好間上野 107

第13回 いわき墨友会展
10/8→12 入場無料 0246-63-8476
 日本水墨院常務理事、多田早苗先生門下生の作品展です。9:00～16:00(最終日は15:00まで) 泉教室、湯本教室の生徒さん募集中。
 いわき市文化センター いわき市平堂根町 1-4

NEWS&TOPICS



『梅の名所』を守り継ぐためにクラファンでご支援を
 平山崎の専称寺では、『梅の名所』次の20年へ守り継ぎたい』と題し、クラウドファンディングで皆さまからのご支援を呼びかけています。
 梅の名所として親しまれてきた専称寺は、およそ630年前に開山し、浄土宗旧名越派の総本山として僧侶の修行も行われていました。しかし歴史の中での荒廃や東日本大震災の被災箇所など修繕・改修の必要に迫られ、その全体費用はおよそ4億円～6億円以上で大きな改修事業となります。
 それらの費用の一部を捻出するために8月19日現在、サードゴール700万円の達成に向け、9月5日(金) 23時までご支援を受け付けています。詳しくは『専称寺 レディーフォー』で検索か下記のQRコードから。
 宗教法人専称寺
 いわき市平山崎字梅福山5



『初めての着付教室』10月6日開講、受講生募集中
 少人数制でベテラン講師のわかりやすい指導が人気の『初めての着付教室』が市内2か所で同時開講し、未経験者を対象に受講生を募集しています。
 平教室(ラトブ2F着物のふく屋店内)・常磐教室(ふく屋本店内)のお好きな教室で、午前・午後・夜間のお好きな時間帯を選んで受講できます。
 全12回のカリキュラムで受講料も1回あたり1,000円と低価格、着物の貸出しも無料で行っています。平教室は毎週月～土のコース、常磐教室は毎週月・木・金・土のコースがあり、どちらの教室も月曜日コースが10月7日に開講(以降順次開講)。お申し込みはQRコードまたは、お電話で受け付けています。
 NPO法人きもの伝承会
 いわき市平字田町120ラトブ2F
 電話 0120-900-229



『一步』では役目を終えたAEDの無料回収も承ります
 泉玉露の就労継続支援A型事業所『株式会社一步』では、役目を終えたAEDの無料回収も行っています。同事業所では障がい者の就労支援を目的に、パソコンや小型家電製品等からレアメタルを取り出して再資源化をする事業に取り組んでいます。
 一方、AEDは企業や自治体が一斉に導入した時期からちょうど耐用年数の6～8年を迎え廃棄されているケースと重なりますが、AEDには再資源できる部品が大量に含まれています。捨てればゴミですが分解して再資源化することで、障がい者の生きがい作りや環境問題にも貢献できます。
 株式会社一步
 いわき市泉玉露2丁目1-11
 電話 0246-75-1508



新感覚の西海岸風サウナ『サウナミ』好評営業中!
 広野町下北迫の国道6号沿いにある『ヴィラいわさわ』に、西海岸風を意識したサウナスペース『サウナミ』がオープンしました。フィンランド発祥で円形に木材を組んで樽型をした『バレルサウナ』貸し切り、人目を気にせず利用可能。カップルや家族、友人で『整う』時間を楽しめます。
 サウナ室は3室あり、『パイプライン』は6名まで90分8,800円。『マリブ』は4名まで90分6,600円。『ハンテントンビーチ』は4名まで120分7,700円でご利用可能です。熱したサウナストーンに水をかけて蒸気を楽しめるセルフフローリュ式。水着の着用で男女利用可、隣接する大浴場も利用できます。ご予約は下記のQRコード『HACOMONO』よりお願いします。
 PRIVATE SAUNA&SURF SAUNAMI
 双葉郡広野町下北迫字岩沢31-88
 (ヴィラいわさわ内)
 営業時間 9:00～22:30



出張買取いたします!
 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 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
DUSKIN 株式会社アイウェイナバ TEL 26-9001
 だすきんたいら支店 FAX26-9007

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。

ここ暮らしす川柳



お題 「雲」「悟る」

雨乞いを するのなら今だ 黒い雲

「乾いた大地に一雨ほしい」

何度でも 悟る悩みが 消えるまで

「悩みは尽きぬ人間だもの」(賢治郎・85歳・勿来町)

ぽつかりと 浮かぶ綿菓子 曇ひとつ

人生はできないことも悟ること

(西山武雄・82歳・四倉)

孫悟る 政治の乱れ 世の乱れ

「治す心が育っているな…」

乱れ雲 今日一日は 注意して

「平穏でありたいね」 (佐久間宏邦・81歳・南台)

雲なしの 今日猛暑日 また更新

朝ドラの 涙悟られ 天仰ぐ

(ゆうじい・73歳・泉)

空梅雨に 期待の雨は 雲隠れ

「日本列島、水害・干ばつどちらも困っています。天の神様ホドホドにお願いします」

人として 善悪悟れ 我が人生

「昨今テレビ・新聞で若い人から高齢者の違法行為が後を絶ちません。ことわざに『後悔先に立たず』とあります」

(中野喜久・92歳・平)

八十路坂 青雲の心 燃えに燃え

「いつまでも若いなあ、程々に燃えます」

程々が一番だよと悟ったよ

「昔から腹八分目といいまーす」

湯の街に暗雲こもる 学歴詐称

(isaao・86歳・小浜)

「正直が良いよね」

悟れずにジタバタしつつ 八十路かな

「御釈迦様にはとても、とても！」

(ジェーン・81歳・小浜)

関税の 雲行き見ては 息を飲む

「トランプ次第!どうなるのー!」

猫育て 悟りし親の ありがたさ

「猫ちゃんも赤ちゃんも育ててつくづく♡」

(ユッピー・55歳・泉)

見上げれば 雲に乗りたい そんな日も

ご苦労さん 悟る日々でも あと少し

(平間勝成・73歳・南相馬市)

裏金は 雲霧仁左衛門にまかす

策略は ポーカーフェイスで 悟らせぬ

(柴田秀美・80歳・南相馬市)

雲見れば すぐ名前をつける 楽しさよ

「青空に浮かぶ白雲の美しさ」(すずや・84歳・内郷)

夕暮れに 空一面に 茜雲

「今日も暑かった庭の木々、夏野菜が元気ない、雨がほしいです」

この時世 物価上昇 覚悟する

「儉約!ここの生活を」 (木田トキ・86歳・平)

きのこ雲 長崎おもう 盆の月

「大きな犠牲の上の平和、未来永劫続くことを願って」

我が凡を 悟りて登る 傘寿坂

「悟るも多様であるが人生を悟るにはまだまだ修行不足」

(内海将行・83歳・小名浜)

明日もまた 暑い日続くと 茜雲

党内の 空気悟って 円満に

「国民としてゴタゴタは望みません。よりよい政治をしてください」

(根本洋子・83歳・相馬市)

孫悟空 雲を操り どこまでも

「堺正章さん主演『西遊記』好きです」

もう二度と Mサイズ無理 これ悟る

「なかなか痩せないのです」 (前向き・64歳・四倉)

今もなお 望みが聳える 雲の蜂

「夏本番です。望みを高く希望・体力を持続したい2人」

妻の労 言外の含み 意を悟る

「日頃から感謝やねぎらうことが大事、その気持ち伝えたい」

(テエさん・70歳・錦)

除染土の 雲行き悪い 月になり

大谷の 極意を悟る 二刀流

(高野尚之・80歳・明治団地)

雷鳴と 立ち上がる雲 雨を待つ

「水不足に暑さ対策一雨ほしいこの頃」

たのしみと 今さら悟る お付き合ひ

「八十路越えても趣味はいろいろ考えます」

(小林康浩・84歳・平)

やっとでき 雲がかかって 草むしり

「熱中症にならないよう注意して」

今になり 亡母の言葉と 今悟り

「後期高齢者となり、気がついた」(こゆき・75歳・平)

天の絵師 夕焼け雲に 色を足す

悟っても やっぱりほしい アルコール

(きんいち・90歳・四倉)

裏山に 白雲高く母とおり

海風で ポカリポカリと 白い雲

(坂本tituteto・76歳・相馬市)

ふる里の 海恋うれば 鱗雲

老いてなお 悟れぬ心 美辞麗句

(布施敏家・75歳・泉)

インパルス 未来へ煙も 雲となり

昭和の 苦勞の時代を 子に諭す

(ヤスさん・75歳・四倉)

手が出ない ウニの貝焼き 雲の上

「食べたいけど…」

聞きません 力のなさを 我悟る

「最近ペットボトルのふたが開けられません」

(エリザベス・63歳・常磐)

言いすぎて 雲行き怪しい 夫婦仲

悟ること 傘寿と小二が たまに合う

(グリーン・77歳・常磐)

白い雲 ゆっくり流れて どこへ着く

何事も 学びながらに 悟ること

(門馬アサ子・74歳・平)

雨雲を 待ちこがれてる 稲穂たち

(深瀬あけみ・71歳・四倉)

青空に ぽつかり浮かぶ 綿菓子雲

何事も 年齢重ね 悟りきる

(木田チヨ・89歳・常磐)

暑すぎる 雲に隠れて 寝てなさい

カラ破る セミの脱け殻 見て悟る

(新妻吉人・68歳・川前)

【募集】 編集室では、川柳を募集しています。お題は「文化祭」「焦る」。お気軽に編集室まで(本紙11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。9月12日(必着)。

秋彼岸特別セール開催!!

9月1日から9月26日まで実施中 ●定休日:木曜(25日は営業いたします)

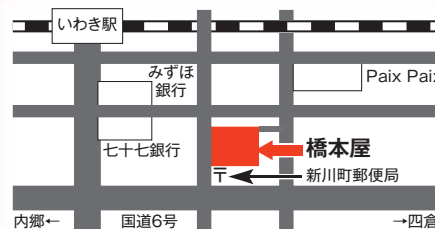
特に仏壇・仏具・位牌が格安になっております

お客様のご来店を心からお待ちしております

当店は安い価格設定ですが、さらにサービスいたします!

お宮もお安くなっております

営業時間 平日 9:00~19:00 土日祝 9:00~18:30



橋本屋神佛具店

お宮と仏壇 天保10年創業

ホームページ <https://www.hashimotoya.jp/>

facebookページ有り <https://www.facebook.com/hachidai.tm>

いわき市平字新川町1

☎25-3948

■駐車場完備

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 9月

占い師・ミエル

http://www.mielstar.jp/

1月生

久々能智神
(くくのちのかみ)

何をするにも土台づくりが大切です。しっかりと土台もないのに枝葉ばかり伸ばそうとしても嵐が来たら倒れるだけです。だから、たまには基礎を見直して。そして、嵐に備えましょう。◇開運の鍵：木製のスプーンで食べる

2月生

建御名方神
(たけみなかたのかみ)

自分の人生を生きたいならば、時には勇敢に立ち向かうことも必要です。成功すれば自信となつて、失敗しても学びとなります。そして、自分をj知ることj後悔のない生き方ができるでしょう。◇開運の鍵：風通しの良い部屋にする

3月生

阿弥陀如来
(あみだによらい)

人に対して思いやりを持つて接し、人々の幸せを祈ることj、それが自分にも返ってきます。利己的に生きれば人は離れていきますが、利他の心で生きたなら優しさの循環が生まれます。◇開運の鍵：蓮の花の写真を待受画面にする

4月生

高御産巢日神
(たかみむすびのかみ)

再生の時がやってきました。人生が複雑に絡み合つてしまつたならば、ひとつひとつ丁寧にしがらみを解いていくのです。それには時間がかかりますが、すっきりとした人生になるはずjす。◇開運の鍵：夜はリネンの部屋着を着る

5月生

速佐須良比売神
(はやさすらひめのかみ)

水は、流れがあれば淀みません。人の心も同じjす。新たなことを何もせず、過去ばかり考えていると淀むのです。過去や執着や憎しみは、自分が幸せになるために水に流して進みましょう。◇開運の鍵：イライラしたら氷水を飲む

6月生

下照姫
(したてるひめ)

時人生を明るく照らすのは、あなたのとびきりの笑顔jす。辛い時は思い切り泣いて、そしたら笑つて進みましょう。あなたのその笑顔こそ、明るい未来を引き寄せる鍵なのです。◇幸運の鍵：温泉に浸かつて心身のリセットをする

7月生

国之常立神
(くにのこたえのかみ)

目の前の欲に惑わされず、選bみましょう。一時の成功に慢心することなく、これまでと同じように生きるのです。それが変わらぬ安定と繁栄になるのです。◇開運の鍵：新米で天然塩の塩おむすぎを食べる

8月生

事代主神
(ことしろぬしのかみ)

あなたが発した言葉には、心とは違う事ばかり言つていると、心は苦しくなるのです。自分にも人にも嘘をつかない生き方を、難しくても、模索していきましょう。◇開運の鍵：早朝の街を散歩をする

9月生

思金神
(おもいかねのかみ)

考え過ぎて動けない人は、のかもしれない。本当の意味で「考える」とは、心配しなくても済むように、頭の中を整理してまとめ上げることなのです。◇開運の鍵：毎日5分、気持ちを書き出す

10月生

菊理媛神
(くくりひめのかみ)

人と争いを起こすより、調歩み寄れない相手なら、自分から静かに去りましょう。相手への恨みや憎しみを手放せば、幸せな未来を手にするでしょう。◇開運の鍵：海で見つけた綺麗な貝殻を窓辺に飾る

11月生

吉祥天
(きつしようてん)

外見ばかり綺麗に装つて思えないもの。外見と内面はバランスが大切なのです。年を重ねるごとに感謝と調和を大切にjして、清潔感のある装いを心がけて。◇開運の鍵：鮮やかな色のスカーフを身に付ける

12月生

田心姫
(たごりひめ)

心がどんなに波立つても、波立たないようにすることはなく、心が波立つ理由をさること。◇開運の鍵：早起きして朝の海岸で深呼吸をする

- ・保育園に行っている時「キュウリ」と「ナス」に(割りばしで)足を付けて迎え火のときに飾っていました (男性・30代・平)
- ・親戚が集まりお料理、今度はどんなものを出すかレシピノートをたどり、おもてなしするのが大変ですが、胸がわくわくして楽しい思い出jす (女性・60代・平)
- ・子どものころから家族そろつてお墓参りに行っています。その際、お墓で転ぶと霊がつく、足を失う、命を落とすなど、様々な迷信があるといわれてきました。墓地は静かで厳かな場所であり、子どもがふざけたり、走り回ったりしないようにするための言い伝えて、脅し文句として使われていたようjす (男性・70代・錦)
- ・10年以上前、お彼岸にお墓参りに行ったとき、お供えを狙つてカラスが2〜3羽飛んでいましたが、まずはお掃除をとお供えの袋を墓石の上にひょいとのせた途端、袋ごとカラスに持っていられました。お供えはいつも上げ下げするので持ち帰りですが上げもできず、父にごめんね〜、お供えは家で仏壇に上げるからね〜と、水やお茶、大好きだったお

- ・酒だけをお供えして帰ってきました (女性・60代・泉)
- ・父のお墓参りをしていた時、一匹のカエルがお墓の隙間からこつちを見ていました。母と一緒に「お父さんかな」と思わず言つてしまいました。なんかうれしかったです (女性・60代・桜ヶ丘)
- ・お墓の花を追加しようとしたらスズメバチが入っており、左手を指されて治療を受けた、苦い思い出jす (男性・50代・南相馬市)
- ・小学生のとき毎年祖母とおはぎを作りましたが、祖母がそのときにずんだもちも作つてくれて美味しかったのが記憶にあります (男性・20代・相馬市)
- ・墓に行くたび自分の将来(これから先)の墓について考えます (男性・70代・中央台、女性・70代・中央台)
- ・過去に、父が大好きなお菓子をお墓に備えてお寺に足を運んでいた数分間にお菓子が盗まれていた状況を見て唖然としました。多少の怒りもありましたが社会貢献をしたと前向きにとらえてお墓を後にしました(女性・60代・相馬市)
- ・夜の森(富岡)の夫の実家では屋敷内にお墓があり、うすく

- ・らい裏山にお墓参りに行きました、昔の話？(結婚したころ62,3年前)jす (女性・80代・小名浜)
- ・亡き母のおはぎの作り方は、ぬらしたさらしを手のひらにのせ、そこにあんこを広げ、握つたもち米をのせ、さらして形を整えていきます。あんこは私が好きな粒あんjす。「あんこを厚くしてほしい」と頼んだものです。お彼岸の思い出はあんこを煮るにおいとおはぎを作る母の手jす (女性・70代・小名浜)
- ・結婚当初、あまりの数のお墓参りに迷路のように目が回りました (女性・40代・相馬市)
- ・お墓が2つあり掃除が大変jす (女性・50代・小名浜)

【テーマ】

お彼岸にまつわる
エピソード

読者の声



あなたの**気になる**が
すぐに見つかる
ポータルサイト!

毎日
配信中!

1・1・1・コ
100 探せる

相双地区の
情報満載

ポータルサイト
運営を通じ、
相双地区の復興を
支えます。

掲載店募集中

お問合せ
gurutto.so@gmail.com

いわき中央警察署だより



9 今月のテーマ
「防災対策」

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。

この時期は、台風などの自然災害に対するリスクが高まります。

近年いわき市では、令和元年東日本台風や令和5年台風13号による大雨等の自然災害により、市内の各地で土砂崩れや河川氾濫が起きました。道路は冠水し多数の住宅が浸水して人的被害も発生しました。

今後、同様の被害が起こらないよう、今回は事前対策や便利なツールについてお話します。

■台風への備えをしましょう！

- 台風対策は事前の準備が重要です。
- ・台風接近時には気象情報に注意しましょう。テレビやラジオ、インターネットを通じて気象情報をチェックし、最新の台風情報を確認しましょう。
 - ・家の周りの物を固定しましょう。風で飛ばされる恐れのあるものは、事前にしっかりと固定するか、室内に移動させましょう。
 - ・避難場所や避難経路を把握しておきましょう。家族とともに避難計画を立て、実際に避難所への

ルートを複数確認しておくことで、災害時の対応能力が高まります。

- ・洪水や土砂災害の危険がある地域を把握しておきましょう。いわき市の防災マップを参考に、自宅周辺のリスクを確認することが大切です。
- ・市から避難指示があった場合は、迅速に行動しましょう。緊急安全確保が発令される前の避難指示の段階で「安全な場所」へ「速やかに避難」することが、災害時には最も重要なことです。「防災メール」や「防災アプリ」に登録することにより、自動的に災害情報等が集まる環境を作りましょう。特に停電時にはラジオが役に立ちます。

■便利なツール

【いわき市防災メール】

いわき市では、様々な気象警報や避難所情報などを迅速にお知らせするために「いわき市防災メール」を活用しています。登録することで、災害に備えて必要な情報を手軽に受け取ることができます。ぜひ登録してください。

【福島県防災アプリ】

「福島県防災アプリ」は、福島県内だけでなく全国各地で利用でき、地図表示はオフライン時でも利用可能です。

現在地周辺の指定避難場所・指定緊急避難場所やその詳細が表示され、ARカメラ機能や避難コンパス機能で災害時の避難行動を支援します。土砂災害警戒区域や洪水浸水想定区域、津波浸水区域などのハザードマップを表示可能で、現在地の危険性を確認できます。さらに避難情報や気象警報など、各種防災情報をプッシュ通知でお知らせします。

また福島県警察では、ポリスメールふくしま等の便利なアプリを通じて、各種情報を発信しています。紹介したアプリのQRコードを用意しましたのでご活用ください。

用ください。

■最後に

9月1日は「防災の日」です。災害はいつ発生するか分かりません。この機会にしっかりと防災対策を進め、ご家族や周囲の方々と協力し合うことで、地域全体の防災力を高めることができます。どうぞ防災対策にご協力ください。



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

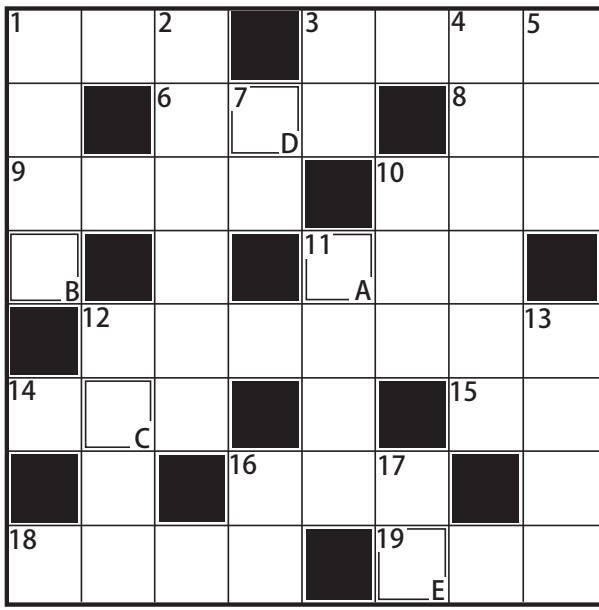
福島県警察 安全・安心情報
X(旧Twitter)の公式アカウント



- ◎タテのカギ
- 1 めかや胚芽が残った、食物繊維が豊富なお米。
 - 2 酒や薬物、賭け事などがやめられない症状。
 - 3 ぜんそくになると止まりません。
 - 4 スギやブタクサなどが原因で起きる疾患です。
 - 5 旧暦8月15日の行事。団子やスキを供えます。
 - 7 体は大きいが役に立たない例えにされる植物。
- ◎ヨコのカギ
- 10 は？
 - 11 硬貨のような形に髪が抜ける脱毛症。
 - 12 ス療法、外傷性、電気。
 - 13 静脈の血流が滞留している状態のこと。
 - 16 「電」とは正反対のものたえ。
 - 17 日本の代表的な料理。握りやちらしがあります。

答え

A
B
C
D
E



〈前回の答え〉

プ	ラ	シ	ー	ボ	■	キ	タ
リ	ン	シ	■	セ	イ	タ	イ
ン	■	ヨ	セ	イ	■	イ	シ
タ	ゾ	ウ	キ	■	ド	■	ユ
イ	ー	■	リ	ヨ	ク	オ	ウ
■	ニ	ク	■	ガ	■	ウ	■
ハ	ン	ス	ト	■	ト	シ	ゴ
■	グ	リ	コ	ー	ゲ	ン	■

答え

ボ
ニ
ユ
ウ

母乳



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「我が町の秋の味覚」への回答③表紙の挿絵に対する感想④郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記し、9月12日必着(当日消印不可)で編集室へご応募ください。

8月号の当選者

杉下綾子さん(泉)、鈴木律子さん(小名浜)、青田大樹さん(相馬市)

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。

1. 川柳…今回のお題は、「文化祭」「焦る」。
2. 『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。
3. 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

《9月の原町本店催事ご案内》



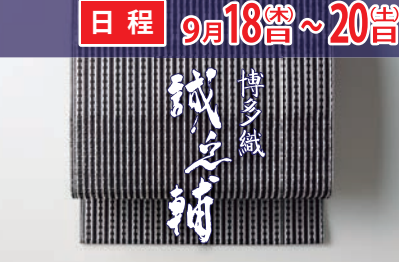
会場 南相馬市民文化会館 (多目的ホール)
南相馬市原町区本町2丁目28-1

日程 9月11日(金)～13日(日)
(10時～18時 最終日16時まで)

毎年大好評「女将のセレクト市」、
「刺繍の着物・帯展」、「十日町の染織展」...

《9月のいわき店催事ご案内》

日程 9月18日(金)～20日(日)



※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

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

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

いここチェック

Rinnai



雨の日の洗濯物、もう悩まない!
ガスの衣類乾燥機 乾太くん

Gas One 常磐共同ガス株式会社

本社/福島県いわき市常磐湯本町日渡74-7
TEL.0246-43-3148

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。

工場内トイレ清掃/小名浜	病院内清掃/小名浜	病院内清掃/鹿島	スーパー内清掃/泉
【勤務時間】7:30～16:30(休憩90分) 【月間稼働】会社カレンダーによる 【休日】土日祝 【その他】女性活躍中 【時給】1,010円+交通費	【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	【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	【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
工場内共用部のトイレ清掃です。	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。	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 担当/総務課

事前にお電話の上、
写真添付の履歴書をご送付ください。

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

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

みさと 久に定 当社
本町通り 小名浜東局

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9月3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