

元気に楽しく！  
読者をつくる情報紙

# ここ暮らし



アルバイト・  
パート募集中



個処から  
×  
La.暮らし

2025 10月  
第005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●

- ◆特集：メタボリックシンドローム (2面)
- ◆市医師会からみなさまへ (3面)
- ◆市医師会コラム特別編 (3面)
- ◆いわきユニバーサルマルシェ (4面)
- ◆心霊の世界 (5面)
- ◆企画：遠野地区 (6・7面)
- ◆読者の声 (7面)
- ◆ギャラリー情報・TOPICS (8面)
- ◆ここ暮らし川柳 (9面)
- ◆日本の神仏占い (10面)
- ◆いわき中央署だより (11面)



“アイノイロ-秋/真野ダム(飯館村)” Artist: 金澤裕子

Information 10/1(水)~11/10(月)美容室 MORI WINGS・Leaf Moriにて  
個展開催。2026年カレンダー等の販売もごさいます。



12面をCheck!

ハーマー&ドリーの  
はまどおりかるた



yucu\_sol  
Yupinart

## 明日から元気！ 中高年の脱メタボ

現在、「脱メタボ」が強く求められている背景には、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に該当する人が増加している現状と、それが中高年の健康に深刻な影響を及ぼすことが挙げられます。食生活の欧米化や運動不足、ストレスの多い生活環境により、内臓脂肪の蓄積が進み、高血圧・高血糖・脂質異常などが重なって動脈硬化を引き起こすリスクが高まっています。特に中高年層では、これらの症状が心筋梗塞や脳卒中といった重大な病気につながりやすく、健康寿命を縮める原因となります。そのため国は「健康日本21」などの施策を通じて、生活習慣の改善を促しています。厚労省のデータによると、メタボリックシンドローム該当者と非該当者では年間の医療費に大きな差があるそうです。食べ過ぎによりエネルギーが過剰になると、内臓脂肪を増やす原因となります。日頃の食生活を見直し、運動なども取り入れることが健康への第一歩です。

Glasses & Hearing aid  
Uchiyama  
見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!

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10月1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

### ◆メタボリックシンドロームと「健康日本21」

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪の蓄積により血圧や血糖、血清脂質の異常をひき起こすと考えられています。その診断基準は腹囲が基準値以上あることが必須条件です。内臓脂肪蓄積の指標は腹囲を用いています。食生活を見直し腹囲が基準値以下になれば、血圧や血糖、血清脂質も改善する可能性が高いということです。

腹囲が大きくなってしまふ最も重要な原因は、過食と運動不足です。これらはなかなか自力で改善することは困難な生活習慣でもあります。また、血圧や血糖、血清脂質は、腹囲以外の要因の影響も受けるので、ただやせるだけではなく、食生活の改善や運動などを適切な方法で、並行して行うことが必要です。

効果的な方法を自分の力だけで見つけるのが難しいという方はぜひ、保険者（加入している市町村国保や健保組合など）が提供する「特定保健指導」に参加してください。実際にメタボリックシンドロームにあてはまる人は、特定健康診査の後で特定保健指導の対象になり保険者から連絡がくるはずです。

厚生労働省が策定した国民の健康づくりを推進するための施策「健康日本21」。日本人の健康寿命を延ばし、生活の質（QOL）を向上させることを目的に、具体的な数値目標を掲げながら、地域や職場、学校などで健康に関する取り組みが進められています。重点項目には、生活習慣の予防、メンタルヘルス、食生活の改善、運動習慣の定着、禁煙などが含まれます。また、メタボリックシンドローム予防にも重点が置かれており、特定健診や特定保健指導の実施が推奨されています。

国民の健康づくりを推進するための施策「健康日本21」。日本人の健康寿命を延ばし、生活の質（QOL）を向上させることを目的に、具体的な数値目標を掲げながら、地域や職場、学校などで健康に関する取り組みが進められています。重点項目には、生活習慣の予防、メンタルヘルス、食生活の改善、運動習慣の定着、禁煙などが含まれます。また、メタボリックシンドローム予防にも重点が置かれており、特定健診や特定保健指導の実施が推奨されています。

体と厚生労働省が連携し、国民の健康づくりを応援・推進する運動です。具体的には、プロジェクトに参画した企業等に対して、生活習慣病予防に直接つながる3つの行動「適度な運動」、「適切な食生活」、「禁煙」を従業員・職員への呼びかけのほかに、地域でのイベントの実施・協力、商品やサービスを通じた消費者への呼びかけなどを行ってもらうものです。

### ◆適切な食生活

日本人の食塩摂取量は多く、高血圧や心疾患、脳卒中のリスクを高める要因となります。減塩の目安は、1日あたり男性7.5g未満、女性6.5g未満が推奨されています。

減塩のポイントには、加工食品や外食の頻度を減らすことです。味噌や醤油などの調味料は使いすぎに注意し、代わりに香辛料や出汁を活用して風味を引き立てる工夫をしましょう。

また、薄味に慣れることも必要で、少しずつ塩分を減らしていくと味覚が変わります。食品の栄養表示を確認し、減塩商品を選ぶのも効果的です。減塩は、日々の積み重ねが大切です。

### ◆適度な運動

運動、特にウォーキングやジョギング、水泳などの有酸素運動は、内臓脂肪を減らすのに有効で、血糖値や血圧、コレステロールの管理にも役立ちます。運動は1日30分を目安に週に3回以上継続することが推奨されており、通勤時に歩く、エレベーターを使わず階段を利用するなど、日常生活に取り入れることがポイントです。

### ◆禁煙

愛煙家の方には耳が痛い話ですが、喫煙のリスクは多岐にわたります。メタボリックシンドロームと喫煙が重なると、動脈硬化性疾患のリスクが相乗的に上昇します。福島県でも昨年度から「みんなでチャレンジ！減塩・禁煙・脱肥満」をスローガンに、県民全体でメタボ対策に取り組むよう呼びかけています。

厚生労働省では、より多くの国民の生活習慣を改善し、健康寿命を伸ばすことを目的として2011（平成23）年に「スマート・ライフ・プロジェクト」を開始しました。これは企業・団体・自治

「C判定からA判定へ！編集室50代Sの健康診断改善ストーリー」

### 健康診断の衝撃 「隠れ肥満」

2023（令和5）年の健康診断で、編集室の50代男性スタッフSは思わぬ結果を目にした。「C判定」と書かれており、医師からは「心臓に負担がかかるし、脂肪肝もあります」と指摘されたのだ。見た目には全く太っていないが、内臓脂肪が増え、肝臓にも脂肪がたまっている状態だった。放置すれば生活習慣病や心臓病のリスクが高まると知り、彼は生活改善を決意した。

まず取り組んだのは、夜食をやめることだった。「就寝前のカップラーメンやスナックが習慣でしたが、これをやめました。最初は物足りなく、寝つきも悪かったですが、1週間ほどで慣れました」と話す。加えて減塩にも挑戦。家族のサポートで薄味の料理を食べることを心がけたほか、漬物や加工食品も控えることで、むくみが減り体が軽くなったという。

さらに、生活リズムを朝型に切り替えた。22時に就寝、朝5時に起床する習慣をつけ、朝のすっきり感を実感したことで、「夜の間食も自然と減り、仕事の集中力も高まりました」と笑う。

半年ほど経つと、お腹周りが増えすぎた。血圧も安定し、健康診断の結果を見るのが楽しみになった。そして迎えた1年後の検診では、見事A判定を獲得。脂肪肝の指摘もなくなり、血圧や内臓脂肪の数値も改善していた。「無理な食事制限をしただけではありませんが、夜食をやめ、朝型生活に変えるだけで、ここまで体が応えてくれるとは思いませんでした」と振り返る。

現在はさらに運動も取り入れ、習慣化している。「軽い筋トレを加えました。2025年の健康診断でも良い結果が出るようにがんばっています」と意気込む。

### 健康診断結果報告書

受診日 2024年11月6日

氏名 [ ] 生年月日 [ ] 事業所名 [ ] コース [ ] ID 311977

実施日	今回	前回	前々
	2024/11/06	2023/11/22	
身長 cm	172.8	173.8	
体重 kg	71.7	71.2	
標準体重 kg	65.7	66.5	
BMI	24.0	23.6	
肥満度 %	A	C	
腹囲 cm	84.5	85.3	

項目	基準値	今回	前回	判定
総蛋白	6.5-7.9 g/dl			
アルブミン	3.9以上 g/dl			
A/G 比	1.10-2.50			
総ビリルビン	0.20-1.20 mg/dl			
AST (GOT)	30以下 IU/l	26	31	D
ALT (GPT)	30以下 IU/l	28	55	D
ALP (IF)	28-113 IU/l	108	112	
LDH (IF)	100-220 IU/l			
γ-GTP	50以下 IU/l	20	35	
CHE	227-495 IU/l			
総コレステロール	140-199 mg/dl	194	218	H
空腹時TG	30-149 mg/dl	145	57	
随時TG	30-174 mg/dl			
HDL-コレステロール	40.0以上 mg/dl	69.0	75.0	A
LDL-コレステロール	60.0-119.0 mg/dl	103.0	129.0	H
non-HDL	90-149 mg/dl			
空腹時血糖	99以下 mg/dl	99	82	A
随時血糖	0-129 mg/dl			
HbA1c (NGSP)	5.5以下 %			
尿酸	2.1-7.0 mg/dl	6.4	7.1	H
尿素窒素	8-23 mg/dl			
クレアチニン	1.00以下 mg/dl	0.94	0.92	A
eGFR	60.0以上 ml/min/1.73m <sup>2</sup>	67.9	70.0	B
血清アミラーゼ	20-125 IU/l			



### 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 9:00~17:30

休診日 日曜・祝祭日

※休診日 毎週火曜日午後の診療時間を、往診と予防接種のみとさせていただきます。

〒220-0010 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

湯本温泉 源泉かけ流し ゆったりリフレッシュ

### 織内医院

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▶

〒972-8318 いわき市常磐開船町16

### 山内クリニック

医療法人 医和生会 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

総務窓口  
 事業推進室 ☎21-5633

### いわき市医師会から皆様へ

《第75回》危機迫るニッポン!

呉羽総合病院 名誉院長 緑川 靖彦先生

「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。

猛暑のせいもあるのですが、近頃、公園で遊ぶ子どもたちの姿を見かけなくなりました。寂しい限りです。見かけたとしても親に見守られた子どもくらいです。私が小さいときは、神社の境内、広場などで、夕方暗くなるまで、友達と遊んだものです。紙芝居・コロッケ屋さんなどが妙に懐かしい。少子化に対する私見を述べさせていただきます。

2024年に国内で生まれた日本人の子ども(出生数)は8万6061人で、初めて70万人を下回り、統計がある1899年以降で過去最少となりました。出生率も1.15と過去最低です(福島県はいずれにおいても平均より下回っています)。その結果、人口は過去最大の89万8千人減少しています。2022年に出生数が初めて80万人を切ったとの衝撃的な報告から、わずか2年で10万人以上さらに減少しています。世界に類のない、前例のない少子超高齢社会が改善なく継続しています。

この間政府は、最近になって異次元の少子化対策と銘打って、児童手当の拡充など、現金

給付を大幅に増やしましたが、時すでに遅しの感があります。30年以上前から「少子化が問題」と言われてきましたが、何ら特効薬を出せませんでした。異次元なのは少子化そのものであり、そこから目を背けることはできません。

この30年の間、少子化に関連した、いろいろな派生語が出現してきました。ネグレクト、虐待、体罰、ヤングケアラー、不登校、そして貧困家庭などなど。私たちの生き方や社会のあり方など、お金だけではない、根源に迫る必要があるのではないのでしょうか。

男女平等が叫ばれて久しいですが、女性議員・会社の女性管理職の割合、賃金格差、など旧態依然のままです。2024年版の男女平等ランキングでは日本は146カ国中118位でした。選択的夫婦別姓制度はどうなったのでしょうか。

「保育園落ちた、日本死ね!!」このセンセーショナルな文章をネットに書き込んだ母親は幸せに暮らしているでしょうか。もう少し明るい未来が描ける社会にしたいですね。



**呉羽総合病院**  
名誉院長 緑川 靖彦 先生

いわき市出身  
山形大学医学部卒、  
平成5年より呉羽総合病院勤務、  
平成27年より理事・院長、令和6年より名誉院長

〒024-6632-181  
0246-632181



### いわき医師会 | 特別編

## 病を越えて続ける

— 私が伝えたいこと —

いわき市医師会顧問  
木村 守和 先生



私は2023年夏に難病ALSを発症しましたが、「妻と一緒に過ごしたい」「大学生の息子が自立するのを見届けたい」「娘たちのこれからや孫の成長を見たい」と思い、気管切開を含む医療行為を受ける決断をしました。これまでの人生で最も厳しい試練ですが、「突然死するよりはましだ」と自分に言い聞かせています。仕事としては、医師会で取り組んできた活動の中で継続可能なものとして、住民への語りかけを続けることにしました。

2024年7月17日には、四倉の海嶽寺で住民向けに講演を行いました。大勢の方が聴講に来てくださり、冒頭でALSを発症したことを説明した後は、これまで取り組んできた地域医療や医師会活動について主にお話ししました。

その後、病気が進行し、2025年3月に喉頭気管分離術を受けました。永久気管孔を造設したため発声はできませんが、少量の飲食は可能です。歩行器を使ってトイレまで歩けますが、それ以外はほぼ介護を受けています。手指の動きも悪化し、スマホ操作ができなくなったため、現在は視線入力装置と指で押すボタンを組み合わせで操作しています。

2025年7月17日には、いわき市保健所の難病研修会で介護支援専門員など関係者向けに講演を行いました。ALS患者に必要な支援について詳しく説明し、医師会活動とALSに関する話の比率は1対3ほどでした。

発語ができないため、講演では自分の声を再現できるソフト『ボイスター』を使用しています。これは発症後3か月に録音した私の音声データを基に、入力した文章を私の声で再生してくれるものです。妻がインターネットで見つけてくれましたが、自分自身の声で話せることをありがたく感じています。

今後は主に3つの講演が予定されています。私がALSを発症して以来続けたいと思っている活動である『在宅医療出前講座』『小学生などに向けたいのちの授業』『ALSに関する啓発活動』です。

『在宅医療出前講座』は2014年から、医師会と地域包括支援センターが協力して実施しています。7か所の地域ごとに公民館などで開催し、診療所の医師と病院勤務医がそれぞれ在宅医療と病院医療について語ります。私は10月に四倉で開催される講座で講演予定です。病気や障害は、いつ誰に降りかかるかわかりません。その時に備えて、自分の最終段階の医療やケアについて考えていただくことが大切だと感じています。在宅医療出前講座の日時や場所は、お近くの地域包括支援センターにお問い合わせの上、ぜひご参加ください。

『いのちの授業』には、いわき市医師会が2023年から取り組んでいます。『認知症教室』を小学4年生と中学1年生に、『医療介護のいろんな仕事』を小学5年生と中学2年生に、『がんとたばこ特別授業』を小学6年生と中学3年生に行います。動画教材を作成し、76名の外部講師を養成してマッチングしています。児童・生徒は内容をよく理解し、多くの感想を寄せてくれます。私は母校の四倉小学校で、11月に特別授業を行う予定です。

また、11月末には福島県立医科大学の3年生に講義することになりました。将来医師となる方々に向けて、地域医療や医師会活動の大切さ、ALSを発症してどのように生きていこうとしているか、ALS患者に必要な支援とは何かを伝えたいと考えています。

今後も講演の機会をいただける限り、住民の皆さまに役立つよう努めてまいりたいと思います。どうぞよろしく願いいたします。

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



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



医療法人 **そえだ医院**  
SOEDA CLINIC

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

いわき市常磐湯本町吹谷55-1  
(0246)68-6155  
いわき市常磐湯本町吹谷55-1



# 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

- 42 -



佛木寺

絵手紙ティーン 平子正子さん (小名浜在住)



佳歩奈さん



優揮さん

東日本国際大学 健康福祉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。

**革製品の種類が豊富**  
みなみテラスさんでは、革製の赤べこやフラおじさんのキーホルダーなどさまざまな革製品を手掛けています。使っているのは、なんと上質なイタリア産の革です。

**売れ筋商品**  
高級イタリアンレザーで仕立てたインシャルチャームが一番人気！友達や家族とお揃いで楽しんだり、押し活アイテムとしてもおすすめです。

**今のお店 みなみテラス**

住所 所 いわき市南台二丁目20-10  
TEL (0246) 887-7689  
営業時間 平日9時00分～16時00分  
定休日 日曜日・祝日・土曜日(不定期)  
WEB https://www.kuseikai.com/facility/minamiterasu/



革製の赤べこやフラおじさんのキーホルダーは、この9月にグランドオープンした道の駅ら・ミュウで購入できます。なかでも注目は、革製の赤べこ。自分で組み立てられるキットになっているので、作る楽しみも味わえます。カラーは赤・青・生成の3種類。丸いフォルムがとても可愛らしいと評判です。



また、月に1回の不定期開催で、革製品のほかにも社会福祉法人育成会の各事業所による焼き立てパンやお菓子、EM石鹸、キャンドル、地元農家さんの新鮮野菜などの販売会も行っています。

**シニア世代のための SNS 講座**  
【講師】久野 雅己 (155)

今回は、8月に正式公開されたインスタグラムの新機能「再投稿機能」について解説します。

Xのリポスト機能やフェイスブックのシェア機能に似ている機能で、他人の投稿を自分の投稿としてシェアできるようにしました。

今までは、他人の投稿を紹介したい場合、ストーリーズにのみシェア機能がありました。今回の新機能によって、フィード投稿とリール投稿もシェア可能となりました。

各投稿に矢印が書かれた再投稿ボタンが表示されるようになります。再投稿の方法は、拡散したい投稿の再投稿ボタンをタップするだけです。

また自分のコメントを入力して再投稿することも可能です。

自分のインスタのプロフィール画面に再投稿タブが新たにできていますので、自分の再投稿した投稿を一覧で確認することもできますし、他の人のプロフィールの再投稿タブも自由に見ることができるようになりました。再投稿した内容を確認することも可能です。

**Instagramの新機能 再投稿で拡散力がアップ**

**他の人の投稿を自分の投稿で多くの人に拡散**

SNSとは…ソーシャル・ネットワーク・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。

一度、再投稿した投稿を取り消したい場合は、再投稿ボタンをタップします。

「再投稿機能」のメリットは、投稿の拡散性です。元の投稿者が全く知らない人や再投稿した人のフォロワーを中心に投稿が拡散していくため、口コミに近い、第三者の推薦

として、より多くの人に投稿を見もらうことができる可能性が高くなります。

元の投稿者のアイコンと再投稿した人のアイコンが表示されて再投稿されるため、元の投稿者を知る人が増えること、信頼性が担保された状態で投稿が拡散されるのも特徴です。

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/](https://www.instagram.com/sns_producer/)  
YouTubeはこちらです→<https://www.youtube.com/@socialspeaker/videos>

**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 叶作13-3 2階 ☎38-7171

QRコードからご注文できます

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

完全予約制 | 子ども同伴可 | グループOK

**Happy Halloween!** 10月 フラワーアレンジスクール

～大人かわいいハロウィンのアレンジ～

【開講期間】10/14(火)～10/25(土) 10:00～12:00 ※日・祝日除く  
【参加費】¥5,500(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**  
〒970-0001 いわき市平荒田目字田中内南177-4  
開講 10:00～18:00  
休 日曜日、祝日  
回 あり  
電話 0246-34-8783

# 心霊の世界

「数々の神秘体験と心霊との出会い」

## 62 母親の愛情に感謝

先日、何年かぶりでも旧友と会い、酒を飲み交わしました。彼は人間的に立派で人に対する優しさ、思いやりにあふれ、気配りができる人物の一人でした。彼は話の中で、小学生時代の思い出として母親のことを打ち明けました。

その頃、PTAには参観日があった。誰もが自分の母親が教室に入って来ると振り向くのに自分だけは誰にも

なかったのか教えてくれないかな」「いい機会だから話しましょう。お前がまだ歩けない頃、隣の家から出火し、その火が自宅に燃え移り、ちょうど私が帰宅したのよ。私がお前を助けようと、火の中、夢中であなたの寝ている部屋へ飛び込んだのよ。お前を抱いて消防の人に助け出されたときは、髪がちりぢりた顔が燃え上がって、たて聞かされた。こんな毒で悪いと思ってるの。でもどうしようもないのよ。私のお前に対する愛情をくんで理解しておくれ」。この話を

【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

塩味がきいたソルティードッグ



雪が凍りついたように見えることからスノースタイルと命名された

## 「スノースタイル」の代表格

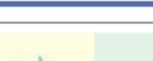
夜、虫の声を聞くと秋を感じます。が、日中はまだまだ暑い！皆さま、熱中症に気を付けて、水分と塩分補給をして下さいね。

ソルティードッグは「甲板員」を意味するイギリスのスラングで、潮風や海水を浴びて働く

グラスの縁を押し当てます。引き上げたら、逆さにしたままグラスを軽く弾いて余分な塩等を落として完成。

く彼らをイメージして、塩が使われたという説が。グラスの塩をなめることでグレープフルーツの酸味がやわらぎ、甘みが増して、さっぱり飲める絶妙な味わいが人気です。

【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。SS1認定酒匠・日本酒学講師。日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

### 女子会

東京の姉が帰省したのを機に「第1回女子会」を開催した。参画者は姉、三男夫婦、母、家内と私の6人、MUCHIEの大姉(たいこ)女性を敬って言う語)を息子と私がもてなす形をとった。内容は、各自の近況報告と家内のエレクトーン演奏鑑賞と私のスタンDFMを聴いてもらった▼その準備↓本番↓その後において大成功！みなさんから感謝の言葉をいただいた▼「昨日は本当に楽しいひと時を過ごしました。K(息子)やAちゃん(息子の嫁)にも会えて嬉しかったです。またEちゃん(家内)の生演奏も聴けて良かったです。母ちゃんも90歳には思えないほど元気で安心しました。これもひとえにEちゃんやKY(私)が優しく面倒見てくれていたおかげだと、感謝！感謝です。これまで70年、いろいろあったけど、笑って昔話ができるなんて、皆、素敵なお話を送っているよね。これからも健康に気を付けて、笑顔の絶えない毎日を送って行こうね！(姉より)」「今日はお疲れさまでした。楽しい時間をありがとうございました。Hおばちゃん(姉)にも会えて良かったです。お母さんの演奏も聴けて良かったよ。おとももお疲れさまでした。また近々！グッドライフ！(息子より)」「今日は楽しい会でした。一人ひとりのそれぞれのエピソードを話したり、聴いたり、とても有意義なひと時でした。雰囲気やそれぞれの間もとても自然で居心地のよい空間になりました。ヨガのクラス作りにも非常に参考になりました。また2回目の開催が決まったらすぐにご一報ください！(息子の嫁さん)」◎

ホロスコープ(元保健体育教員・68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 **買取 熊谷質店**  
**高額買取いたします!** 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



# 遠野の秋、満喫しよう

保存版MAP

①往生山  
その名の通り、高僧が仏願を果たして大往生を遂げた山といわれています。数々の伝説を持つ信仰の山で、「お山」と親しまれています。町の北方にその威容が望め、標高は599メートル。

②八坂神社の二本杉  
入遠野字天王にある、県天然記念物です。境内の北側の斜面に並んで立ち、2本ともに樹高32.5メートル、根回り9メートルあります。真っすぐに伸び、枝は太く四方に広がり、樹勢も盛んです。

③大山祇神社  
入遠野字東山に鎮座し、「いっしほの神様」と呼ばれています。社殿に安産祈願の小旗が数百年奉納されています。妊婦のいる家では、1本を借りて出産後に借りた旗に1本を添えて奉納します。4年ごとにみこし渡御も行われます。

④八潮見城跡  
八潮見城の館跡は、牛が臥せているように見えるので、一名「牛臥山」といわれています。ここは戦国時代まで、上遠野大炊守家の館跡で、本丸跡をはじめ、往時をしのばせるものが随所にあります。

⑤龍神峡  
こうごうとしぶきをあげて一気に流下する鮫川の最も男性的な見せ場。西側に山が高く迫り、言葉を失うほどの絶景です。森林浴、紅葉狩りと、四季折々に足を運ぶ人が多いです。

⑥滝富士  
地区の南端に位置し、大らかで優美な山容に、やすらぎを覚えます。鮫川を前にした佇まいに、思わず見とれてしまいます。標高は306メートル。

遠野町は、いわき市の南西部にあり、阿武隈高地の南部に位置します。中山間地域ならではの自然豊かな土地です。そこには、東白川郡鮫川村を源流とする鮫川と、その支流の入遠野川が流れ、四季折々の自然の魅力が存分に堪能できます。特に、秋の紅葉は、この上ない美しさです。ぜひ、見に出掛けてみませんか？

※参考：遠野町地域づくり協議会、いわき観光まちづくりビューロー



一般貨物自動車運送事業

## 遠野運送株式会社

木材チップ・オガ・ペレット製造販売  
木屑産廃・一般廃中間処理・収集運搬

## 遠野興産株式会社

福島県いわき市遠野町相岸字石田44-3  
電話0246-89-2214(運送)  
0246-89-2172(興産)  
URL http://toono.co.jp

木材を原料にした新しい燃料エネルギー

### いわき産ペレット 温丸(ぬくまる)

遠野興産株式会社 事業部 TEL0246-74-1288

### 就労継続支援B型・生活介護 天真庵

〒974-8212 いわき市東田町一丁目14-12  
TEL.0246-77-2033 FAX.0246-77-2733

主なメニュー

- ・日替わりランチ
- ・カンクー・ココロ定食
- ・7ツフライ定食
- ・生姜焼き定食
- ・かきあげうどん

各500円(税込)

おかげさまで35年まごころの供養をさせていただいております。

## いわきペット霊園

霊園専用車にてご遺体の搬送もできます。  
いわき市遠野町滝字深山口3  
0246(89)4373

### 自宅でのやすらぎをお届けします。

総合葬祭 やすらぎの杜 遠野  
遠野町上遠野字赤坂27-1 (遠野市民運動場下) ☎89-4777

(有)遠野造花店 ☎89-2483

歴史と伝統が息づく格調高い18ホール

公式LINEはじめました。お得な情報やお知らせをLINEでお届けします！

公式Instagram  
http://www.instagram.com/yumotospcc/

年末年始休場日 12/31(水)、1/1(木)

### 湯本スプリング カントリークラブ

〒972-0162 いわき市遠野町滝字山ノ神 24-5  
TEL.0246-89-2421 https://www.yumotospcc.jp

新聞各紙取り扱っております。

## 鈴木新聞店

鈴木 光  
いわき市遠野町上遠野字西町32-1  
TEL(0246)89-3140

## 1位 ナシ

## 2位 秋刀魚

## 3位 栗

☆今回もたくさんのエピソードをありがとうございました。ナシは堂々の第1位！地元が誇るナシ、週末や連休を使ってぜひ、ほかの地域のナシも楽しんでください。ここからは、ナシをはじめとした「我が町の秋の味覚」のエピソードを厳選してご紹介します。

- ・毎年、茨城の娘の嫁いだ先から、甘いナシが送られてきます。今年も秋分やってきました (女性・70代・四倉)
- ・ナシ(幸水・豊水)。秋刀魚は最近不漁ですね。昔はあちこちからバケツにいっぱいいただいたものです (女性・60代・泉)
- ・相馬産のナシ (女性・70代・相馬市)
- ・みずみずしく甘いいわきなし。暑さに負けず育った味に万歳 (男性・80代・内郷)
- ・「赤井のなし」今年も小粒だけれど甘いです (女性・70代・常磐)
- ・小川町 大森さんのナシです (女性・60代・平)
- ・新高梨 (女性・50代・相馬市)
- ・いわきのナシ (女性・70代・平)
- ・相馬はやはりナシです。秋になるとのりたての直売所を見かけます (男性・20代・相馬市)
- ・いわき出身の私は毎年「赤井のなし」を楽しみにしていました。結婚で原町(現南相馬市)に住むことになり、亡き夫の実家は梨農家でした。まずは「幸水」、果汁豊富で甘くてシャキシャキ！そのおいしさにビックリしました。そして「豊水」したたり落ちる果汁で甘みと酸味のバ

ランスが良くてしっとり感にも感動！私の好みはみずみずしくて甘さたっぷりの「幸水」です。原簿事故後、梨の木は全て伐採しましたが、近所で販売している「梨」をいただいています (女性・60代・南相馬市)

- ・私の出身地須賀川市のナシ (男性・40代・錦)
- ・相馬磯部産のナシがおいしいです (女性・70代・相馬市)
- ・ナシ!! 大好きです (女性・10代・遠野)
- ・ナシ、今は幸水その後豊水 (女性・80代・好間)
- ・たっぷり果汁を含んだいわきのナシ。いわき市平赤井で収穫される「幸水梨」は甘みがあってまさにナシの王様です (男性・70代・自由ヶ丘)
- ・ナシ、みずみずしくてとてもおいしいです (女性・60代・桜ヶ丘)
- ・いわきの味「サンマ」ですが最近高く残念です。なかなか秋の味覚にあえない！ (男性・60代・平)
- ・なんといっても「サンマ」(女性・80代・小名浜)
- ・昔、小名浜に住んでいた時の「秋のサンマ」焼きの匂いが懐かしいですね。脂ののってうまかった (男性・70代・平)
- ・相馬漁港で捕れるサンマ食べ、小さいころおふくろが炭のコンロで焼いてくれたのを思い出します (男性・70代・相馬市)
- ・やはりサンマでしょう。そして、価格も庶民の味方。私は大根すりよりもショウガすり (女性・60代・四倉)
- ・さんまの「ポーポー焼きバーガー」(byハンバーガーショップレタスさん) (女性・50代・小名浜)
- ・浜育ちではないですが秋になると「サンマの塩焼き」が我が家のごちそうでした。昔(40年前)は秋刀魚の刺身も食べていました (女性・60代・内郷)
- ・小名浜と言ったら「港」。「港」には漁船。秋刀魚

季節ですね (女性・70代・小名浜)

- ・昔はバケツでいただくほど庶民的な秋刀魚が今は1食1匹これが限度。昔が懐かしい!! (女性・80代・小名浜)
- ・やはり秋刀魚ですね。焼き魚はもちろんどんな料理もできます。秋刀魚尽くして食べていました (女性・50代・常磐)
- ・地元で収穫されたナシ・サツマイモです (女性・70代・好間)
- ・青さ海苔 (女性・70代・好間)
- ・シラス。鮮度が良ければ生(刺身)でも食べられます (女性・70代・相馬市)
- ・ナシ・キノコ (女性・60代・相馬市)
- ・秋刀魚・栗 (女性・60代・平)
- ・目光と「いわき梨」 (男性・80代・常磐)
- ・母の作るもち米で、まいたけおこわを食べると秋が来た感じがする。もう一つは栗の入った混ぜご飯。おいしいです (女性・70代・相馬市)
- ・秋の定番イベントである芋煮会。里芋が旬を迎える時期に行われる季節の風物詩です (男性・70代・錦)
- ・私が栗やナシが好き。干し柿も… (女性・60代・南相馬市)
- ・秋限定ではありませんが、私の実家のある平田村では「ハバナロ」で村を興そうと頑張っています (女性・60代・内郷)
- ・栗ご飯が好きですが、栗の皮と渋皮をむくのが面倒とのことで、なかなか作ってもらえません (男性・60代・内郷)

【テーマ】我が町の秋の味覚

読者の声

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

10/5日	14:30~16:30 いわきエブリア
10金	9:30~16:00 イオンいわき店
13月	11:30~16:00 イオンモールいわき小名浜2Fマリンコート
19日	8:45~14:00 泉ふるさと祭り会場
26日	10:00~11:30/13:00~16:00 ヨークベニマル谷川瀬店
31金	9:30~12:30/14:00~17:00 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。

## ここ暮らし

### 広告を載せてみませんか?

発行日 発行部数  
毎月第4月曜 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

## ここ暮らし

### 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けます。  
※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。

10月23日(木) 10:00~12:00 家庭でできる お手軽洋食料理

講師:菅波隆幸先生 定員:15名 参加費:1,000円

11月19日(水) 10:00~12:00 シフォンケーキ

講師:いわきチョコレート 草野晃子先生 定員:4名 参加費:1,000円

会場:ガスワンキッチン スタジオステラ 常盤共同ガス本社(遠本) 申込みフォーム

2025.10月

## 献血キャンペーン

あなたの献血で助かる命があります

10/10金 9:30~16:00  
10/31金 9:30~12:30 14:00~17:00

※献血バス2台 ※献血バス1台

※日程・時間は随時変更になる場合がございます

場所/イオンいわき店IF  
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リ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6-1 TEL.0246-41-3000(4F)  
1F飲料部/日用品売場 2F食品売場 3Fファッション 4F家電売場  
※営業時間:一部の特売日に随時変更いたします

榛沢窯  
**「近藤精宏作陶展」**  
 10/2→7 入場無料 0246-35-0383  
 自ら築いたのぼり窯で創作する壺や茶わん、皿などを展示販売する。白濁の釉薬が魅力。10:00-18:00(最終日は17:00まで)  
 小野美術 いわき市平字中町2-2

**第13回 いわき墨友会展**  
 10/8→12 入場無料 080-3445-5010  
 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

**ギャラリー情報 & イベント**

白粉が織り成す絵画作品展  
**遠藤正頼 日本白彩画会初作品展**  
 10/9→13 入場無料 090-9533-8095  
 いわき市生まれ。日本水彩画回福島支部会友の遠藤さんの力作を展示する。10:00～16:00(最終日は15:00まで)  
 ギャラリー木もれび いわき市好間町榎小屋字中平 65-9

～キルト日和～  
**遊佐みどりキルト展**  
 10/16→20 入場無料 090-9533-8095  
 錦町在住、キルト歴35年の遊佐みどりさんが手掛けるミシンキルトの作品約70点を紹介します。10:00～16:00(最終日は15:00)  
 ギャラリー木もれび いわき市好間町榎小屋字中平 65-9

**木もれび 秋のコンサート**  
 10/26 予約制・入場無料 0246-23-1034  
 フルートとギター、歌とキーボード、歌とギター、「木もれびファイブ」によるスペシャルセッションを届ける。11:30開場、12:00開演。  
 ギャラリー木もれび いわき市好間町榎小屋字中平 65-9

**IWAKI QUEEN LIVE 情報**  
 チケット予約 0246-21-4128  
 【会場 まちボレいわきB1】  
 ■9/28(日) Crossover Iwaki Band S40@還暦Live  
 ■9/30(火) QUEEN Open Live vol.350 ■10/7(火) Akira Tana & Otonowa Friendship Tour 2025  
 ■10/8(水) 近藤房之助LIVE～ 遠くへ行きたい2025～ 東北ツアー ■10/11(土) 神永大輔 歴史トーク&ライブ～江戸時代のレジェンド八橋検校(いわき出身) vs. 令和の妖艶なるボカロP&ベーシスト亜沙～ ■10/19(日) QUEEN presents 因幡 晃 アコースティックコンサート2025～よどみなく～ ■10/21(火) QUEEN Open Live vol.352 ■11/3(月・祝) 沢田聖子 ～ライブDVD発売記念ライブ～ ◆10/14(火) QUEEN Open Live vol.351(※会場:湯本温泉旅館こいと1F パル1%ER)  
 詳細はこちら→

～農家からの贈り物～  
**第5回・野菜とお米の収穫祭**  
 10/10～13 10:00～17:00 最終日 16:00 <会期中無休>  
 今年で5回目の秋の収穫祭。こだわりの新米や採れたて野菜を直売。農家の想いが詰まった贈り物を、ぜひ味わってみてください。  
 ギャラリー創芸工房 いわき市鹿島町走熊小神山 60-1

～日本の伝統美・漆芸～  
**「塗師一富・工房いちか・塗師屋戸頃」**  
 10/18～26 10:00～17:00 <会期中無休> 0246-29-3826  
 毎年恒例の漆芸展。伝統を守りつつ新たな挑戦も。熟練の技と心地良い漆の暮らしを「塗師一富一門展」でご体感ください。  
 ギャラリー創芸工房 いわき市鹿島町走熊小神山 60-1

しびかり  
**吉田重信展「死光」**  
 →9/28 入場無料 0246-56-0264  
 死光は「死に際の立派なこと」などを指す古語。2010年以来となる新作展。11:00-19:00(最終日17:00) 9/24休館。9/27,28作家在廊。  
 ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1

**永井克明 ステンドグラス展**  
 10/4→10/12 入場無料 0246-56-0264  
 貴重な素材と卓越した技術によって生み出される美しいステンドグラス作品をどうぞお楽しみ下さい。11:00-19:00(最終日17:00)。10/8休館。会期中作家在廊。  
 ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1

**NEWS&TOPICS**

**いわきFCを応援する『いわきFCでんき』販売開始**  
 (株)いわきスポーツクラブとガスワングループの常磐共同ガス(株)及び、(株)エネワンでんきの3社が連携して、二酸化炭素を実質的に排出しないカーボンニュートラルでんきの『いわきFCでんき』が、東北電力エリアにて販売・申込開始となりました。  
 『いわきFCでんき』の収益の一部はクラブの運営費や強化費に充てられます。また、オリジナルノベルティなど加入者限定特典もありますので、「いわきFCを応援しながら地球環境にも貢献したい」「電気代をお安くしたい」とお考えのサポーターの皆さまにぴったりのプランです。  
 常磐共同ガス株式会社 電話 0246-43-3148

**ここ暮らしスタッフおすすめ**

**髪も心もほぐれる、癒しのサロン時間**  
 常磐下湯長谷町に今年の5月にオープンしたラグーンは、落ち着いた雰囲気の中で髪も心も癒されるサロン。広々とした空間は、訪れる人にゆったりとした時間をもたらします。  
 カウンセリングは丁寧で、髪の状態や悩みに応じた施術を提案してくれます。使用する薬剤も厳選されており、仕上がりは手触りがなめらか。髪質改善トリートメントや縮毛矯正など、多彩なメニューを通して美髪を引き出すサロンです。  
**LAGOON**  
 住所/いわき市常磐下湯長谷町シザ72-1 B  
 電話/070-9217-7272  
 営業時間/9:00～20:00 予約はホットペッパー  
 定休日/月曜日

**いわき健康センター「キッズ割」開催!**  
 いわき市の複合型スパ「いわき健康センター」では、11月3日(月・祝)までの期間限定で、小学生・幼児の入館料が半額になる「キッズ割」を実施中!さらにファミたんカード提示でお子さまにソフトドリンク1杯がプレゼントされる嬉しい特典もあります!  
 四季を感じる露天風呂をはじめ、炭酸泉や薬湯、個性豊かな男女別浴場が楽しめます。  
 22年「熱波甲子園」で優勝した実力を誇るロウリュサービスは大好評。3種類の岩盤浴もデトックス効果抜群です。  
 この秋は「キッズ割」でお得に、癒やしと楽しみを体験してみませんか。  
 北投の湯 いわき健康センター  
 いわき市小浜町中ノ作45-1 電話 0246-63-4126

入館料	小学生・幼児	小学生	幼児
通常	450円	400円	380円
キッズ割	225円	200円	190円

**JAZZ&Gospel Concert ～韓国 ヤン ファンヨル バンド～**  
 力のある演奏者と、美しい歌声のゴスペル歌手がいわきにやってきます。2日間にわたり3会場にて公演。入場無料です。  
**10月11日(土) 開演13:00**  
 会場:日本キリスト教団勿来教会  
 いわき市錦町作鞍129-1 電話0246-62-0070  
**10月11日(土) 開演16:00**  
 会場:イオンモールいわき小名浜屋外海側イベントエリア  
**10月12日(日) 開演18:00**  
 会場:平キリスト福音教会(グローバルミッションチャペル)  
 いわき市平尼子町2-7 電話0246-23-5490  
 主催:いわき市牧師交流会(担当/佐野)  
 後援:東京アガペーキリスト教会

**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

**DUSKIN** 株式会社アイウェイナビ TEL 26-9001  
 ダスキンたいら支店 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」

文化祭 緊張の中 上手く出来  
「人前ではドキドキします」

寝ていたら 降りる 駅名 焦り下車  
「乗り越したら大変です」 (ゆうじい・73歳・泉)

文化祭 できる平和を 楽しもう  
「見物する側で」

焦っても 遅い相手が 強すぎた  
「止め時が難しい」 (賢治郎・85歳・勿来)

暑くとも 孫の努力だ 文化祭  
「元気に育ったな」

代表は 誰が適任 気が焦る  
「良くなるかどうかだもんネ」 (佐久間宏邦・81歳・南台)

文化祭 芸能展示 楽しもう  
焦るのは いつも 締め切り ギリギリだ  
「西山武雄・82歳・四倉」

文化祭 人それぞれの 個性見せ  
「たくさんの人たちが努力の成果を披露する場・これぞ社会のんびりと 全うしたい 焦らずに」

地域での 展示あれこれ 文化祭  
「盆栽や菊の花など」

終活に 焦らぬように 用意する  
「もしもの事を考え少しづつ」 (木田トキ・86歳・平)

文化祭 欲しがる若さ エネルギー  
年ごろの 男が焦る 嫁探し  
「高野尚之・80歳・明治団地」

情熱で 愛と涙の 文化祭  
「多様な企画・創造性や工夫が光るイベント。来場者も楽しもう」

水ありき 気ばかり焦る 熱中症  
「まだまだ暑い日が続きます。こまめな水分補給が効果的です」 (テエさん・70歳・錦)

文化祭 バザー会場 まつしぐら  
「なにせ生活がかかっているのですから」

体重計 載って焦って 「どうしよう」  
「いつの間にかという感じ」 (前向き・64歳・四倉)

文化祭 田楽の味噌 煮詰めけり  
庭箒 登りて羽化か 焦る我  
「アゲハ移動させようか悩んだら次の日いなかったです」 (坂本 tittuteto・76歳・相馬市)

ギター 弾く、ヒーローは 伴 文化祭  
焦る夢 寝なおしてまた 夢つづく  
「柴田秀美・80歳・南相馬市」

孫よりも 我燥いでいる 文化祭  
九十路 焦りに焦って 一句詠む  
「賀沢金一・90歳・四倉」

昭和の日 村民あげての 文化祭  
「大根・白菜に金・銀の賞 小学六年の時、貯蓄の標語に入賞した思い出あり」

文化祭 支度できてぬ 夢に焦りぬ  
「チエジユ島へ社員旅行の出発日」 (佐藤長子・84歳・相馬市)

趣味多彩 お達者度アップ 文化祭  
焦るより のんびり行こう あの時まで  
「平間勝成・73歳・南相馬市」

文化祭 おにぎり店を 先輩と  
「学園祭にサークルでおにぎり店を出した思い出」

人生の 残り少なく 焦るなり  
「鈴木好美・71歳・四倉」

授業より 思い出多い 文化祭  
「フォークダンスで手を取れば、まさに『高校三年生』の世界でした」

終活を 焦って失敗 したとき  
「何もかも捨て片づけて長生きして不自由している人もいるようです」 (根本洋子・83歳・相馬市)

青春を 奏し友と 文化祭  
七十坂 焦らず歩む 今朝の靴  
「布施敏家・75歳・泉」

文化祭 孫の手を取り なつかしき  
夕立に 焦って家に 入りこむ  
「大和田正・80歳・勿来」

文化祭 寂しく過ごした 青春期  
「学校行事がなくなり残念だった」

焦るとき 煮物焼き物 料理時  
「汁物焦げ付きは落ちてやれば」 (こゆき・75歳・平)

どうしよう 懐かしき時代 文化祭  
「半世紀以上も前の行事何やったっけ」

大汗も 焦らず水を グビグビと  
「熱中症対策は水分を十分にとりましょう」 (小林康浩・84歳・平)

文化祭 仮装の姫は 今ばあば  
「あれから五十数年もたちました」

焦るほど 出てこない名は 誰だっけ  
「思い出すとスツキリします」 (深瀬あけみ・71歳・四倉)

昔から 秋の楽しみ 文化祭  
ナビなしの 道の間違い 焦りだす  
「ヤスさん・75歳・四倉」

文化祭 遠い思い出 懐かし  
「門馬アサ子・74歳・平」

俳優は すべて我が子よ 文化祭  
物忘れ 焦るときほど よく起こる  
「新妻吉人・68歳・川前」

文化祭 いわきの心 いつまでも  
「毎年行われる文化祭楽しんで!!」

焦らずに 穏やか保ち 歩く我  
「すずや・84歳・内郷」

文化祭 フォークダンスで 初コクリ  
「成功せず。手が震え口が回らなかった」

焦るなど 言われりや凡人 なを焦る  
「俺凡人。修業が足らんわー」 (isaao・86歳・小浜)

文化祭 願いは届け 若者の  
「純心な若者の思いが成就してほしいと思います」

人生は 焦らず怠けず 正道を  
「ながい人生 山あり・谷あり、正しい道をマイペースで歩いてほしいと思います」 (中野喜久・92歳・平)

文化祭 映えを気にして 盛り過ぎた  
「過ぎたるは及ばざるがごとし??」

新米の 値を見て焦る 我が家計  
「ユッピー・55歳・泉」

大昔 茶の湯を立てた 文化祭  
「高校三年生の時の思い出です」

ケイタイを 忘れただけで なぜ焦る  
「昔はスマホなんかなかったのに...なぜ不安になるんでしょう」 (エリザベス・63歳・常磐)

文化祭 いきいきぐつたり 生徒たち  
焦ります ソフトクリーム 食べ始め  
「グリーン・77歳・常磐」

お客待ち 準備万端 文化祭  
コロナかと 体調崩し 焦る日々  
「木田チヨ・89歳・常磐」

文化祭 孫の学び舎 訪問す  
「若いパワーをもらいました」

焦るほど 目の前のもの 見つからず  
「よくあります」 (のりさん・71歳・四倉)

【募集】 編集室では、川柳を募集しています。お題は「十日夜」「流す」。お気軽に編集室まで(本紙12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。10月10日(必着)。

なァ〜にい〜! やちまったな!

# ふれあい感謝祭 2025

11/7(全) 8(土) 9(日)

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

Gas One 常磐共同ガス株式会社 詳細はこちら

11/9(日)はクールポコ。2ステージ開催決定!

あのSWITCH2が...

スペシャルビンゴ大会

有名キッチンカー集合

ガスワングルメパーク

お楽しみステージショー

野菜の販売会・オータースーツ販売会...etc

ガス機器・リフォーム特価販売

# 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 10月

占い師・ミエル

http://www.mielstar.jp/

## 1月生

市杵島姫命 (いちきしまひめ)

どんなに生活は大変でも、美しい心を保ちましょう。そのためには、愛しいと思えるものを見つけるとよいでしょう。そして、それを愛でる時間をつくり、自分を癒してあげましょう。◇開運の鍵：やりたい事を紙に書き出す

## 2月生

大山祇神 (おおよまつみのかみ)

人間社会は自然界とは切り離せません。時間があれば自然に触れ、動植物の世界を学びましょう。それは、あなたが生きる上で、どう生きるかを考える大切な時間となるでしょう。◇開運の鍵：道の駅や直売所で秋の味覚を楽しむ

## 3月生

十一面観音 (じゅういちめんくわんおん)

世の中の嫌な部分ばかり見てもありますが、良い面もあるのです。良いことを探したり、良い方に考え直したりしてみても。幸福をかぎ分ける能力が高まります。◇開運の鍵：自分に優しい言葉をかける

## 4月生

瓊瓊杵尊 (にぎひこみこと)

種を時かねば実はなりません。ですが、時いた種がすぐに芽吹くとは限りません。それでも、土の中で種は芽吹く季節を待っています。それを信じて継続すれば、大きな実りがあるでしょう。◇開運の鍵：勾玉のアクセサリを持つ

## 5月生

天之常立神 (あめのとこたえのかみ)

人間も自然の一部です。体ずれてしまうと、人生が崩れていくのです。朝には自然と目が覚めて、夜は眠りを欲する体に戻していけば、人生が好転し始めます。◇開運の鍵：朝夕に部屋の換気をする

## 6月生

氣吹戸主神 (いぶきとぬしのかみ)

家庭に幸運を招くには、家の中を風の通り道を作りましょう。物をスッキリ整理して、動線を家具や荷物で塞いではいけません。そうすれば、悪い気が消え去り、良い気が舞い込みます。◇幸運の鍵：年末までの片付け計画を立てる

## 7月生

塩土老翁 (しおつちのおじ)

人生は良いことばかりではありません。今は辛くても、これ乗り越えれば自信になります。そして、長い時間が経ってふりかえると、良いこともあったと懐かしく思えるでしょう。◇幸運の鍵：旬の野菜を使って料理をする

## 8月生

文殊菩薩 (もんじゅぼさつ)

本当の知恵とは、自分のためだけでなく、他者も含めて考える視点から生まれます。社会のためになることや周りの人々の助けになることをしていけば、あなたの元には自然と幸せが訪れます。◇開運の鍵：今の気持ちを日記に記す

## 9月生

大國主命 (おおくにぬしのみこと)

一攫千金を夢見ても、一時堅実さ、思いやりと信頼関係で土台を築けば、太く長い幹が育ちます。すると、大きな枝葉を広げても、嵐で倒れることはありません。◇開運の鍵：朝は太陽の下で深呼吸すること

## 10月生

少彦名命 (すくなひこなのみこと)

何か問題が起きた時には、焦れば焦るほど本質が見えなくなると、場当たりの解決となるだけです。冷静になれば知恵がわき、根本的な解決に向かいます。◇開運の鍵：休みは温泉でゆっくりする

## 11月生

玉依姫 (たまよりひめ)

一見損な役回りに思えても、やれば大きなご褒美を得る時があります。そのご褒美は実際の物品ではなくても、あなたの人生においてかけがえのないものになるかもしれません。◇開運の鍵：手づくりの民芸品や雑貨を部屋に飾る

## 12月生

天宇受売命 (あめのうずめのみこと)

恥ずかしいと思つてやめてチャンス逃します。人の目を気にしたり、自分はダメだと思つたりするのも開運にはなりません。気持ちに正直に動きましょう。◇開運の鍵：人を馬鹿にする人とは距離をおく

マイナビ2026

# 新卒募集

喜ぶことも働くことも 応援する マルト




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「こちら」から▶

相双地区の 情報満載

# 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・1・1 探せる

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



10 今月のテーマ  
全国地域安全運動

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。

## 全国地域安全運動

全国地域安全運動とは、安心して暮らせる街づくりを実現するため、地域安全に携わる関係機関、団体、地域住民及び警察が一体となり地域安全活動を強化させる運動のことで毎年、10月11日(土)から10月20日(月)までの10日間行われます。

**犯罪統計について** ※令和7年8月末時点  
県内  
刑法犯 5,557件 (前年比-263件)

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!



いわき市  
刑法犯 1,030件 (前年比-19件)  
自転車盗 129件 (前年比32件)  
万引き 129件 (前年比32件)  
自転車の盗難や万引きが依然として多いです。自転車の盗難については、ほとんどの方が鍵を掛けていない状態で盗難被害に遭っていますので自転車の鍵は短時間であっても必ず掛けるようにしてください。

## 投資に関する詐欺被害の増加

最近、SNS型の投資詐欺やロマンス詐欺の被害が増加しています。

【SNS型投資詐欺とは】

SNS等を通じて投資をすれば儲かると信じさせ、投資アプリ等に誘導します。その後、虚偽の利益を表示する等して安心感を与え、架空の投資を継続させながら投資金名目や出金手数料名目で金銭をだまし取る詐欺です。

【SNS型ロマンス詐欺とは】

SNS等を通じて恋愛感情や親近感を抱かせながら投資に誘導し、投資金名目やその利益の出金手数料名目などで金銭等をだまし取る

ものや架空の事実を口実に交際の継続等を前提とした各種名目で金銭等をだまし取る詐欺です。

- これらの詐欺被害を予防するためには、  
・SNSインターネット上の投資話に注意  
・面識のない人からの投資話は危険  
・「絶対儲かる」「あなただけ」「元本保証」等の話は詐欺の可能性大等を中心してください。

## 自主防犯活動

各地区には、地域住民の自主的なボランティアによる防犯パトロールなどの活動を通じて、地域全体の犯罪抑止力を高めることを目指す防犯協会が存在しており、皆さまのご協力により地域全体の犯罪抑止力を高めることが出来ます。自宅の確実な施錠やご近所同士の挨拶、地域での見守り活動等は地域全体の安全安心に繋がりますので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

福島県警察 安全・安心情報  
X (旧Twitter) の公式アカウント



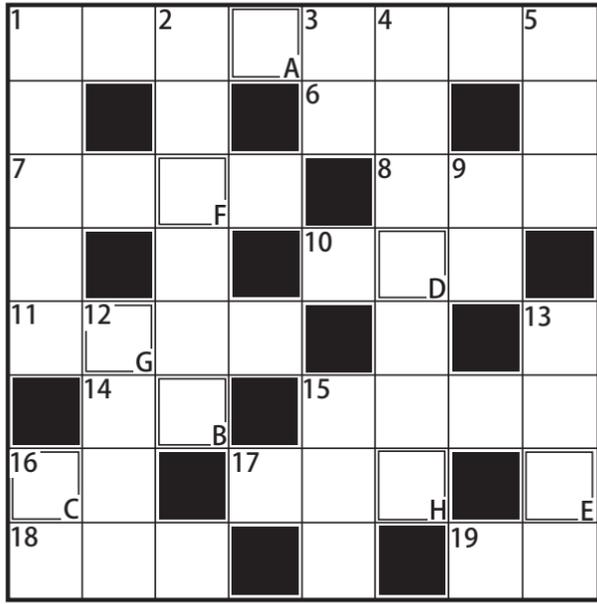
福島の安全・安心を守るアプリ  
POLICEアプリふくしま



- 1 ろっ骨の別の言い方です。
- 2 鼓膜の内側で起こる感染症。
- 3 ヤム、里、タロ。
- 4 交感神経と副交感神経があります。
- 5 「食通」「美食家」という意味のフランス語。
- 9 アシカのくは交代で寝て、順に見張りを行う例え。
- 12 死体の皮や肉が落ちて骨だけになったもの。
- 13 耳は聴力、目は?
- 15 く栽培はオーガニックともいいます。
- 16 便の水分が多く、液状に近いこと。

A									
B									
C									
D									
E									
F									
G									
H									

## 答え



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N EXT (1000円分)」をプレゼントします。

3名様

### クイズ&プレゼント

#### 「図書カード(千円分)」

いわき民報社提供

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「文化の秋を感じる地元の催しや思い出」への回答③表紙の挿絵に

## 9月号の当選者

国井成昭さん(平)、藤田愛子さん(内郷)、高橋茂さん(南相馬市)

## 〈前回の答え〉

ゲ	カ	イ	セ	イ	カ	ツ
ン	ソ	ウ	キ	フ	キ	ミ
マ	イ	ンド	サ	ン	ミ	
イ	シ	シ	エ	ン	シ	
	シ	ヨ	ン	リ	ヨ	ウ
ジ	ヨ	ウ	ケ		ウ	ツ
	ツ		ス	イ	ス	ケ
フ	ク	ミ	ミ	シ	ア	ツ

## 答え

エイヨウシ

栄養士

# 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、「十日夜」「流す」。
  - 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  
いわき民報社内「ここ暮らし」編集室

《10月のいわき店催事のご案内》



**会場** いわきラトブ6階 産業創造館 企画展示ホールA  
いわき市平字田町120番地

**日程** 10月23日(土)~25日(月)  
(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」...

《10月の原町本店催事のご案内》

**日程** 10月16日(土)~18日(月)



※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!

よるづ屋 着物・和のこ 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

ち はまどおりかるた

ちよつとお出かけして 季節の花々を楽しもう

「いわき市フラワーセンター」



絵・文・金澤裕子

石森山の中腹、海も見渡せる広大な敷地に、約600種類、約5万本もの植物が植えられている。一年を通して四季折々の花と緑が楽しめる。

ハーマー&ドリーのとは?

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、株式会社いわきスポーツクラブの許可を得ています。

墓 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!!

創業 天保10年

神棚 線香 仏壇 位牌

橋本屋

平新川町1  
TEL 25-3948  
定休日/木曜日

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 ③9:00~12:00 【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

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

初めての着付け教室 生徒募集

一人を着れると、もっと楽しくなる。

「着付けを習いたいが仕事をしている中で時間帯が合わない」「着物を買わされたり、高額な授業料を要求されたり」などの理由であきらめている方が多いですが、そんな方におススメなのがNPO法人きもの伝承会の「初めての着付け教室」。10月6日より順次開講します。

1回1000円の低価格、着物貸出無料、少人数制でひとりひとりに寄り添ったわかりやすい授業、安心の少人数制で生徒さんひとりひとりに目が届き未経験者にもわかりやすい授業。また、着物が無料で借りられるので気軽に通えます。入会金無料で全12回のカリキュラムは1回1000円と低価格、全てが安心です。お好きな会場・曜日・時間帯も自由に選べます。

ベテラン講師が丁寧に指導

着付け講師の免許を取得しているベテランの講師が、普段着から結婚式に着る留袖まで着付けの基礎から親切丁寧に指導してくれます。生徒の年齢層も40代から60代が多く、落ち着いた学びが出来ます。

世代を超えて愛される習い事です

「フランスに眠っている着物を活かすことが出来た」「娘の入学式・卒業式に自分で着物を着て参加した」など、満足度の高さは受講生の声からも伝わってきます。まずは、着付けを通して伝統ある和の文化に触れてみませんか。

お好きな会場・曜日・時間帯が自由に選べます!!

- 平教室(いわき平校) 着物のふく屋ラトブ店内  
いわき市平字田町120番地 ラトブ2F  
毎週月~土のコース 10/6スタート
- 常磐教室(いわき本校) きものと帯ふく屋店内  
いわき市常磐上湯長谷町釜ノ前73-1  
毎週月・木・金・土のコース 10/6スタート

★午前の部(10時~12時)  
★午後の部(13時30分~15時30分)  
★夜間の部(18時30分~20時30分)から選べます

NPO法人きもの伝承会  
(事務局)いわき市常磐上湯長谷町釜ノ前73-1(ふく屋店内)  
0120-900-229  
お申し込みはお電話かQRコードで受け付けております

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 2025