

毎月第4月曜日発行  
2019  
**無料**  
いわき・南相馬・相馬  
64,000部発行

2019  
**2月**  
如月  
第145号

# こころ 個処から

読者をつくる情報紙

- <今月の紙面>---
- ◆ギャラリー情報 (2面)
  - ◆世界一杯 (3面)
  - ◆シニアのSNS講座 (3面)
  - ◆鹿島街道特集 (4・5面)
  - ◆絵てがみスケッチ (6面)
  - ◆墨と水の世界 (6面)
  - ◆日本の神仏占い (7面)



## 「毛嵐の出漁」

撮影場所：太平洋菊多浦海岸 撮影日時：2018/12/16  
 撮影者：大山登 全写連福島県本部会員(いわきマリン支部)  
 二科会福島支部 フォト光詩 フォト四角会員  
 フォトマスターEX 錦町在住 73歳  
 コメント：厳冬の朝、海面から霧が立つ毛嵐の中朝焼けの  
 光芒にむかって出漁する漁船が見られた。

## 第118回バラエティショー “こととフルーツでたのしい会”コンサート

午後のひとときを美しい音色とともに楽しみください

**プロフィール**  
 平子征子さんは琴曲生田流で、「アンサンブルさわやか」に所属。  
 野口雨情記念湯本温泉童謡館の「ドレミで元氣」他、市内で演奏活  
 動を行っている。  
 小沼裕一さんは世界的なフルート奏者オーレル・ニコレの演奏に  
 感動して、大学時代からフルートを始める。学生時代はマンドリン  
 クラブでフルートを担当。銀行員生活30余年を経て、現在に至る。  
 二人は「たのしい会」に所属。「こととフルーツでたのしい会」  
 を結成し、市内の施設などで演奏活動を行っている。

**2月26日火** 開場 午後1:00 開演 午後1:30 場所 こころの駅御宿ぶどうや  
 どなたでも参加できます。詳しくはお電話にてお問い合わせください。

こころの駅イベントカレンダー-2月							
日	月	火	水	木	金	土	
					1	2	
3	4	5 S	6	7	8 O	9	
10	11	12 N	13	14	15	16	
17	18	19 S	20	21	22	23	
24	25	26 V	27 O	28			
V	バラエティショー	N	脳活カフェ	O	想い出サロン	S	シルバーリハビリ

### のうかつ 脳活カフェ

元気塾 参加費500円

最近、物忘れが多くて困る… 何もないところをつまづく…  
 疲れて何もしたくない…  
 そんなお悩みに、シナプソロジー(脳活性化プログラム)はいかがですか?

シナプソロジーとは…  
 「左右で違う動きをする」など、普段慣れない動きを  
 することで、脳に適度な刺激を与え、認知機能低下の  
 予防や集中力の向上などを図る「脳活性化プログラム」  
 です。ご友人や近隣の人と一緒に、お茶やコーヒー  
 をいただきながら楽しく「脳活」しましょう!

**第二火曜日**  
 午前10時から12時

### 竹中敏子 想い出サロン

歌謡曲からポップス、演奏まで竹中先生のピアノ演奏で、楽しく歌ってみませんか。

**2月8日金・27日水**  
 午後13:00~午後15:00

参加費1,500円  
 お菓子・お茶付き

### シルバーリハビリ体操

市長認定指導士が、丁寧に指導します。

**2月5日火・19日火**  
 午前10:00~午前11:30

参加費無料

### 3月の特別教室(要予約)

## カサブランカを植えてみませんか?

場所 磐植直売所  
 日程 3/1(金)、2(土)、4(月)  
 時間 10:00~  
 定員 各10名  
 料金 2,500円~(税込)

**クリスマスローズ展のお知らせ**

- 吹風殿(勿来の関公園) 2/2(土)、3(日)
- 磐植直売所 2/7(木)~10(日) ※各日開催時間10:00~15:00 入場無料

磐植 しょうく  
 いわき市平中平窪宮田58  
 特別教室・寄せ植え教室の  
 予約・問い合わせ  
**080-6053-4862**  
 営業時間 午前9時~午後3時

## 双葉町 矢口接骨院 いわき店

# がんばる接骨院

### 接骨 鍼灸 リラクゼーション

診療受付時間  
平日/9:00-18:30 土曜/9:00-12:30  
休診日/日曜・祝日 ☎0246-25-7010

〒970-8026 いわき市平字中町20-1

## 豊一筋150年の実績!

薄畳、防虫畳  
 表替え、裏返し  
 その他  
 白アリ駆除  
 ご相談承ります

国産イグサ表  
 畳べり種類豊富  
 現物見本持参  
 いたします

1枚~可  
 家具移動も任せ  
 即日納品OK  
 (見積無料) フリーダイヤル **0120-25-2949**

眼知事許可 平材木町19  
**(有)中村畳店**

## 個処から 広告募集中!

お問い合わせは、  
 個処から編集室まで! Tel 0246-23-1666(代)

## 加熱式たばこ、あります。

# (有)大竹唯之商店

いわき市内郷郷町金谷8の4  
 TEL0246-26-3215 日曜・第3土曜日定休

## 欲しいものが必ず見つかる。

※自分へのお褒めとして、いかがでしょうか。焼きもの、ちり紙人形と多彩です。  
 部分の雰囲気を感じ立てる可愛いグッズも入荷しました。

### 夏祭り

いわき市小名浜南小名  
 (小名浜一小的のほり口)  
 ☎0246-52-0174

## しびれや痛み、あきらめていませんか?

お部屋に直接お伺いする鍼灸マッサージ治療院はご存知ですか?  
 《病院や治療院に通うのが困難な方》のための治療院です。  
 お身体にお悩みのある方、まずは、お電話でご相談ください。

- 「無料の体験治療」を受けて頂きながら、ご希望やご相談をお聞かせいたします。まずは、お電話にてお問い合わせください。
- ※お医者様の同意書があれば「健康保険証」が使えます。

訪問 リハビリはりきゅうマッサージ ☎0246-51-8090  
**からだ元気治療院** [営業] 9時~18時(日・祝 定休)  
 いわき市平中郷郷町金谷9-1-101  
 ※鍼灸師・マッサージ師専集中!!

## 「海と魚のフードテーマパーク」へようこそ

「安全・安心」をテーマにいわき・ら・ら・ミュウは生まれ変わりました。旬の魚介類の販売や新鮮な海の幸を味わえ、屋内には東北有数のおそば場「みゅうみゅう」が誕生し、お子様も楽しく遊べます。みなさまのお越しをお待ちしております!

いわき・ら・ら・ミュウ  
 〒971-8101 福島県いわき市小名浜字辰巳町43-1  
 TEL 0246 (92) 3701  
 URL: http://www.lalamew.jp

## 浅草履物の老舗「柏美」から職人来店

# オリジナル草履お話し会

浅草履物の老舗「柏美」の職人があなただけのオリジナル草履をお話し致します。  
 草履は履き心地とおしゃれな花緒が決めます。是非この機会をご利用ください。

【オリジナル草履のお話し会:16,200円(税込)~】  
 お好みで花緒・台をお選びいただき、お客様のサイズに合わせて調整します。

【花緒と台の交換】  
 花緒、又は台のみの交換。お好みの花緒・台をお選びいただき調整します。

【草履・バッグのメンテナンス】  
 花緒の調整、かかと裏の張り替え、いすれも1足まで無料です。(2足目からはかかとの張り替えは300円(税別)/足)  
 お気軽にお持ちください。

開催期間  
**1月30日(日)・31日(月)・2月1日(火)・2日(水)**

会場: 萬屋いわき店

お問い合わせ先  
**萬屋**  
 いわき市平中郷郷町1-137  
 TEL 0246-95-5298  
 営業時間: 10:00~17:00

## 入居者募集

多様な施設で、皆様をお待ちしております。

こんな方におすすめです。一度私たちににご相談ください!

いわきに密着して18年。有料老人ホーム1棟、サービス付き高齢者向け住宅2棟、訪問介護、通所介護3拠点、小規模多機能型居宅介護、配食サービス、整骨院を運営する総合介護事業者です!

- ☑特別養護老人ホームを待っているが、なかなか空かない。
- ☑ショートステイを使っているが、自宅との行き来が大変だ。
- ☑病院から退院したばかりで、自宅で生活するのが大変だ。
- ☑認知症や介護度が高いため、自宅での介護が難しい。
- ☑遠方に住んでいるが、住み慣れた「いわき」で安心して暮らしたい。

1つでも ☑があったら ご相談ください。

## 一緒に働く仲間募集!!

こころの駅では、一緒に成長していける新しい仲間を募集しております。  
 介護に関する経験がない方も安心して仕事ができるよう、研修や教育を充実させています。  
 私達と一緒に、成長しませんか? お気軽にお問い合わせください。

こころの駅 御宿らぐや ファミリー整骨院 清泉 御宿ぶどうや

## こころの駅

看護師・リハスタッフが充実した健康管理  
 安心見守り! 冷暖房完備!!ナースコール設置!!  
 1日3食! 健康に配慮したおいしい食事!!

要支援1~要介護5まで受け入れ対応!!  
 疲れを癒やす炭酸泉でまるで温泉のような浴室!!  
 果樹園も併設の広大な庭で四季折々の催事!!  
 近隣にあるこころの駅のサービスも利用可能

初期費用 **30万円** 月々 **88,500円** 内 家賃50,000円、管理費18,500円、状況把握生活相談費20,000円。  
 ※1食あたり580円(30日3食の場合、計52,200円)の食費がかかります。

施設見学・個別相談をご希望の方は、お気軽にご連絡ください!  
**TEL 0246-54-5000**  
 株式会社 こころの駅 福島県いわき市小名浜字中原16-1  
 http://kokoronoeki.jp/

採用をご希望の方は、お気軽にご連絡ください!  
**TEL 0246-54-5000** http://kokoronoeki.jp/



**かいわい陶仏教室**  
2/12、13、14 受講料 各回1800円  
10:00~11:45 (材料費、焼成代込み) 0246-23-8411

お地蔵、観音、歳時記、動物などを制作。日を選び受講できる。未経験者もOK。13日は13:30も開講。申し込みは電話で。  
ギャラリー界限 いわき市平字堂根町 1-1

**モナミ会新春展**  
→2/1 入場無料 0246-62-2327

新春恒例展。濱田正弘、大塚浩司、大山登、齋藤武、広瀬諭、今泉木主、大内重子さんが出品。8:00~19:00。  
画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36

**ギャラリー情報**  
& イベント案内

**のとノの鬼展**  
2/13→2/24 入場無料 0246-69-2390

版画家野村たかあきさんと画家ノジマミホさんの鬼を描いた二人展。月・火休廊。11:00~17:00。  
ギャラリー-昨日 いわき市市田人町南大平字川平35-4

**第28回 小さな掌展**  
2/1→2/18 入場無料 0246-23-8411

「聴春 桃の節句に寄す」。おひなさま、動物の変化びな、三春の張り子など展示する。10:30~18:00。2月のみ火・水休廊。  
ギャラリー界限 いわき市平字堂根町 1-1

**つるし雛を作る**  
1/28→ 0246-23-5658  
9:30~11:30

子どもの成長を願い、49個の細工物をつるした「つるし雛(ひな)」を作る。受講料・材料費は問い合わせる。受け付けは1月28日から。  
布あそび工房 いわき市平字愛谷町4-4-8

**上野邦彦スケッチ展 - 静物と風景 -**  
2/21→2/26 入場無料 0246-56-0264

旅先の風景から静物まで、恒例となった上野邦彦さんのスケッチ展。当画廊8回目。11:00~19:00。水曜定休。  
ギャラリー-いわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1

**武藤雄岳 武藤比呂子作陶二人展**  
2/2→2/11 入場無料 0246-56-0264

伊賀、信楽陶世界を追求する武藤雄岳、象眼彩色の小品細工陶の比呂子さんの新作展。当画廊8回目。11:00~19:00。水曜定休。  
ギャラリー-いわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1

**ランチ付きおかめ教室**  
1/28→ 1500円(材料費込み) 090-2957-8552  
(高山恵美子)

福を呼ぶおかめブローチ(2個)を作る。ひょっとこもできる。手作りランチ付き。手ぶらでOK。要予約。時間は10:00~。  
おかめ教室 いわき市泉ヶ丘 2-4-10

**「アジアに学ぶ」金曜教室開催**  
2/22 14:00~ 0246-29-3826

インドのカンタ、韓国のポジャギなど「アジアに学ぶ・針仕事」の教室。毎月第4金曜日開催。要予約。詳細は問い合わせを。  
創庵 cafe (ギャラリー-創芸工房隣) いわき市鹿島町走熊小神山60-1

**パッチワーク土曜教室**  
2/2、16 受講料1500円(材料費別) 0246-36-8001  
10:30~12:00

脇本喜久代さん(内郷)が講師となり、ポシェットやポーチ、バッグ、タペストリーなどを制作する。初心者でも楽しめる。  
陶芸村うえのはら いわき市好間町上好間字上野原86

**常設展示・販売**  
1/28→ 入場無料 0246-36-8001

益子焼、笠間焼を中心に全国各地の陶芸産地の逸品を展示、販売。アジアン衣料も同時販売中。火、水曜定休。  
陶芸村うえのはら いわき市好間町上好間字上野原86

**草木染め天然ウールとシルクの絨毯展**  
2/22→2/25 入場無料 0246-29-3826

GOSHIMA 絨毯(じゅうたん)から新たに誕生した、森羅万象を表したシリーズ「百花万華」を展示。10:30~18:30。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

**濱田正弘 絵画展**  
2/2→3/1 入場無料 0246-62-2327

濱田正弘さんの音を感じさせる絵を中心に、身近な風景や花などの作品を展示。8:00~19:00。2月10、11、24、25日休廊。  
画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36

**お針をするおばあさん**  
1/28→ 0246-23-5658  
9:30~11:30

昔懐かしい針仕事をするおばあさんの人形を作る。受講料・材料費は問い合わせる。受け付けは1月28日から。  
布あそび工房 いわき市平字愛谷町4-4-8

**第49回諸流いけばな展**  
2/23・24 入場無料 23日10:00~16:30 24日10:00~16:00

池坊、小原流、梶井華道会、いけばな松風、草月流、龍生派(流派名順不同)の作品展。いわき市華道連合会主催。  
市生涯学習プラザ大会議室 いわき市平字一丁目 1

**土・布・木・紙・ガラスの雛まつり展17**  
2/2→3/9 入場無料 0246-62-4188

土・布・木・紙・ガラスそれぞれの素材を生かしたお雛さまを中心に春を感じる器やアクセサリを展示。10:30~18:00。水曜定休。  
ギャラリー-わづくりや いわき市植田町南町1-2-14

**金澤翔子 書の世界**  
1/28→ 入場料 一般800円、65歳以上600円 0246-89-2766

天与の役目を持ち書の道を歩む金澤翔子さんの作品を展示。2月1~26日は「第7回書き初め展」を開催。水曜休廊。10:00~16:00。  
金澤翔子美術館 いわき市遠野町根岸字横道71

**後藤浩 恵里子ガラスアクセサリ展**  
3/9→3/19 入場無料 0246-56-9101

手作りのガラス明日アクセサリは一点物。これからの季節にぴったりの装いをどうぞ。10:30~18:00(最終16:00)。木曜休廊。  
アートスペース泉 いわき市泉町2-12-7

**新庄 貞嗣 作陶展-萩焼深川窯14代-**  
2/3→2/24 入場無料 0246-56-9101

山口県指定無形文化財「萩焼」保持者認定後初の新庄貞嗣さんの個展。3、4日在廊。10:30~18:00(最終日16:00)。木曜休廊。  
アートスペース泉 いわき市泉町2-12-7

**陶と木の器とカトラリー展**  
1/29→2/9 入場無料 0246-21-3541

陶芸家加藤芳夫・えみこ夫妻の5回目の展示会。義理の息子朝倉康登さんのカトラリーも紹介。2月4日休廊。11:00~19:00。  
陶 和楽 いわき市平字童子町 1-6

個処から編集室では、  
イベント情報(展示会、コンサートなど)の掲載希望者を募集しています。新規は税込みで3000円となります。  
詳しい問い合わせは、同編集室=電話0246(23)1666=まで。

**仙台筆筒フェア**  
1/31→2/12 入場無料 0246-35-0383

江戸末期から広く愛され続けている仙台筆筒を展示販売する。大型の筆筒から小物入れ、文箱などの小物まで幅広く取りそろえる。  
小野美術 いわき市平字中町22-2

**読者の声**

- ・もつ鍋…普段はニンニクはあまり食べないので、この時はたくさん入れて体を温めます。(女性・76歳・小名浜)
- ・キムチ味の鍋…夫は辛い味が苦手ですが鍋をキムチ味にすると、体が温まると言って食べてくれます。それを見ると、私は他の料理には辛いと言うくせに、わがままな人だなあと、心で思っています。日本酒をたっぷり使うのがポイントかな。(女性・68歳・泉)
- ・ちゃんこ鍋…何でも入れて食べるので、栄養も取れるし体もあたたかくなるので。(女性・74歳・泉)
- ・野菜鍋…簡単で豊富に野菜が取れる。(男性・73歳・好間)
- ・鴨鍋…子どもたちも大好物で、野菜もいっぱい食べられるから。しめの雑炊まで楽しめます。(女性・54歳・中央台)
- ・湯豆腐鍋…年老いた者には胃に優しい。野菜も加えて、最後は雑炊で温かくなります。(女性・79歳・泉)
- ・寄せ鍋…野菜たっぷりです寒い冬を乗り越える。(男性・69歳・泉)
- ・すき焼き鍋…野菜がたくさん、豚肉も十二分入りの少し濃いめ煮汁が最高です!(男性・70歳・錦)
- ・豆乳キムチ鍋…夫はキムチが苦手です。でも豆乳を入れて作ると、まろやかな味で食べやすいようで、最後はうどんを入れて食べます。(女性・70歳・内郷)
- ・けんちん汁…身体の芯から温まるような気がする。(女性・78歳・平)
- ・ハクサイと豚バラ肉のミルフィーユ鍋…簡単に作れて温まるので。(女性・51歳・山田町)
- ・ハウレンソウ鍋…たくさんハウレンソウを取れるから。(女性・51歳・鹿島町)
- ・なんでも鍋…みそ味です。年寄り若者が一緒に食べるには、何でも好きなものを入れて好きなように食べること!!(女性・70歳・泉)
- ・あんこう鍋…子どもの頃からよく食べていました。最後に雑炊します。(男性・66歳・小名浜)
- ・おでん…簡単に出来て、ふうふう温まりながら食べられるのが良い。(女性・69歳・平)
- ・すき焼き…手軽に作れるから。(女性・70歳・泉)
- ・白菜鍋…ベースはしょう油。畑にハクサイがあるから。(女性・49歳・四倉)
- ・カキの土手鍋…みそにひと工夫しています。(女性・67歳・小名浜)
- ・辛みそもつ鍋…唐辛子が入った辛みそで、ニラとモヤシもたっぷりです、体がほかほかになります。(女性・40歳・小名浜)
- ・石狩鍋…大きめの鍋に魚をぶつ切りにし、貝たくさん、みそ鍋、が一番。(男性・76歳・郷ヶ丘)

**【テーマ】・寒いときにお勧めのわが家の鍋料理**

# 世界の一杯

- 22 -

## ・お酒は身体を温める？

### お酒の上手な付き合い方

忘新年会シーズンが終わり、ひと息ついたらやって来る歓送迎会。普段よりお酒を飲む機会が多くなるかもしれない。せっかくなら身体に負担のない飲み方をしたいもの。そこでお酒との上手な付き合い方を考えてみましょう。今回はお酒の特性について、お酒を飲むと身体がほかほかしてきませんか？理由はアルコールの成分が血液の循環を良くするから。また、アルコールはカロリーが高く、体内ですばやく燃える性質を持っているため身体が温まるのです。けれどそれは一時的な話。早く燃えるものは燃え尽きるのも早く、さらにアルコール度数の高いお酒を飲んだときほど拡張した血管の収縮は早いので、結果的に身体は冷えてしまいます。テキーラやウォッカをショットで飲むと

カクッと身体が火照りますよね。一気に血管が広がり、血液のめぐりが良くなる反面、収縮の反動も大きいので注意が必要です。このように、お酒には身体を冷やす側面が。さらに種類によって温冷効果が分かれ、度数の高い蒸留酒（テキーラ、ウォッカ、ウイスキー等）が最も冷効果が高く、醸造酒（日本酒、ワイン等）は比較的、温効果寄りになります。これらを踏まえつつ、自分の適量を守って飲み分けを。それでも、場の雰囲気ですいつい飲みすぎるときは、次回に続きます。

度数の強いアルコールほど無理のないペースで楽しみたい

【プロフィール】  
緑川 明日香（みどりかわ あすか）  
38歳。市内在住。  
SSI認定日本酒学講師。日本ソムリエ協会認定ソムリエ。

ささみ肉2本、塩、酒各少量、卵2個、長ネギ5本、白ごま少量、調味料：だし汁400cc、薄口しょうゆ、みりん各小さじ2、塩少々



焼き麩(ふ)を割ったりにちぎったりして、手軽に卵とじを作ろう。  
①焼き麩は水に浸して柔らかく戻し、手のひらで挟みしっかり水を絞る。車麩はちぎって使うと味が入りやすく、食べやすい。シイタケはざっと洗って右づきの硬い部分を除き、スライスする。エリンギは半分の長さに切り、縦にスライスする。ゴボウは表面をこすってざざがきに、水にさらす。ささみは筋を除いて皿にのせ、塩と酒を少量ふって電子レンジで加熱し、肉の層にそってほぐす。長ネギはみじん切りにする。

②卵を割りほぐしておく。鍋に麩、シイタケ、エリンギ、ゴボウと調味料を入れて煮立てる。ゴボウが煮えたら、ささみ、長ネギ、白ごまを加え、沸いたら卵で包むようにとじる。添え野菜を鍋の端に加えて味を合わせる。  
③器に②を彩りよく盛り付ける。

## Let's Cook

### レシピ紹介



### 焼き麩の卵とじ



手軽に作れる

をに加え、沸いたら卵で包むようにとじる。添え野菜を鍋の端に加えて味を合わせる。  
③器に②を彩りよく盛り付ける。

### 暮らしの知恵

#### ・コートの襟汚れ

秋冬物のコートは、ひんぱんに洗わないと思います。シーズンの終わりにクリーニングに出すだけという人も多いのでは。衣類はたいいて襟（首回り）と袖口が汚れやすいものです。コートを着ていて、車内などで汗をかいても、ウールのコートは比較的目立ちませんが、薄い色のものやトレンチコートなどは汚れが目につきます。汗をかいた日は、帰宅後にお湯で絞ったタオルでたたいて汗の成分を取っておきましょう。皮脂汚れに気付いたらすぐにベンジンを含まれた布で拭いて、気になるようならクリーニングに出します。長く放置すると汚れが染みついてしまうので、早めの処置を心がけてください。スカーフやマフラーを首にかけるだけでも、襟が直接肌に触れないので、コートの襟汚れ防止になります。

### シニア世代のための 役立つSNS講座

【講師】久野 雅己

今回は、インスタグラムの新たに追加された「親しい友達リスト」機能についてです。ストーリーを投稿する時、投稿の公開範囲を限定することが出来ます。ストーリーを投稿する際に「リストを作成する」、もしくは「ストーリーを投稿する前に「事前に親しい友達リストを作成する」」ことが出来ます。事前に作成する場合は、プロフィール画面のサイドメニューの中に「親しい友達」という項目があります。リスト画面では、友達の名前の右側にある追加ボタンをタップするとリストに追加されます。リストから削除するには、リストにある友達の右側の削除ボタンをタップして、追加や削除などの作業をしています。相手は一切通知がされません。親しい友達リストに誰が入っているのかも、誰にも知られることはありませんので、気軽にリストの編集作業ができます。今回の機能によって、ストーリー投稿時に、全体公開するか、親しい友達にのみ公開するか、選択ができるようになります。身近な人のみで投稿を楽しむことが可能になりました。他の人のストーリーを見た時に、アイコンが赤色で囲まれているストーリーは、全体公開されているもので、緑色で囲まれているストーリーは、親しい友達にだけ公開されたものになります。つまり、自分がその人の「親しい友達」リストに追加されていることとなります。

### 「親しい友達リスト」機能 ストーリーズ公開範囲を限定

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の新機能

ひさの・まさみ 四倉町出身。株式会社ソーシャルスピーカー代表取締役、福島高専卒。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Twitter、Facebookの専門家として起業。問い合わせは久野さん=電話0246(84)8298=まで(月~金の9:00~18:00)

Twitterはこちらです！ <http://twitter.com/iwakicity> Facebookはこちらです！ <https://www.facebook.com/socialspeaker> ホームページはこちらです！ <http://www.social-speaker.co.jp>

## いま注目のスポット!!

### 店舗・施設情報

**インド スパイス料理**  
**マユール**

店舗奥のスペースを広げ、2人掛け2卓、4人掛け1卓を増設。全20席となり、ゆっくり食事が楽しめる。好評のカレーランチセット(770円)は、ナンがライスは選べ、サラダとドリンクが付く。ドリンクアウトもできる。

【住所】いわき市平下神谷字御城23  
【電話】0246-68-7474  
【営業】ランチ11:00~15:00 月曜定休  
ディナー17:00~21:00(L020:00)

**焼き小屋**  
**むぎ風船**

常磐の人気パン店「むぎ風船」では2種類の最新商品が好評。3種類のドライフルーツが入った「フルーツロール」は写真◎は、しっかりと味わい深いおいしさ。「塩パン」(チーズ)は口いっぱいにチーズの香りが広がる。

【住所】いわき市常盤上湯長谷町山/神前14の4  
【電話】0246-88-9990  
【営業】10:00~18:30 水・木定休

**石井企画株式会社**

創業35周年記念キャンペーン「得とくクラブ」を期間限定で展開。学生や新社会人向けプランで、入退去費用に礼金や敷金などがからず、対象物件へ家賃のみで入居できる。利用時は「石井企画倶楽部」に加入する。

期間限定特別プラン  
入居費用がお得に!

【住所】いわき市平字菱川町4-9 菱川ビル2F  
【電話】0246-21-0123  
【営業】8:00~19:00 年中無休

ショッピングからグルメ、カルチャーに、レジャーまで、多彩に楽しめるまち。

# 鹿島街道は面白い!!

いわき市の平と小名浜を結ぶメインストリート、鹿島街道。平と小名浜の市街地を結ぶ通りとして、市民にもなじみが深く、ショッピングをはじめグルメやカルチャーなどが楽しめる多彩なスポットがたくさんあります。いわば「鹿島街道」はいわきで一番元気のあるにぎやかストリートです。



~多彩なスポットが勢ぞろい~

丸ほんは、地域のより良い暮らしを演出するライフスタイルショップです。

LIFE STYLE SHOP MARHON

インテリアの夢をカタチに  
家具の丸ほん

いわき市鹿島町久保字梅田1  
TEL:0246-76-0211

●営業時間●  
10:00~19:00  
(カフェは16:30まで、ラストオーダー16:00)  
(毎週水曜日定休)

トップでいたい  
カサノ保険グループ

株式会社カサノ特級保険  
本社・いわき市常盤上矢田町田端8(いわき市中央卸売市場入口)  
TEL(0246)28-1300(代) TEL(0246)25-0001 FAX(0246)28-1301

有限会社くるまるく自工  
本社・工場・いわき市豊間支所隣 TEL(0246)98-6006(代) FAX(0246)28-1301  
モータープール湯本・沼ノ内・走馬ほか

有限会社けんけんレンタカー  
いわき市中央卸売市場入口 TEL(0246)28-9009(代) FAX(0246)28-1301

整体師さん大募集!

整体師の資格を取得して一緒に働きましょう!!

1日2時間~4時間程度学べば2週間前後で取得可能(個人差あり)。取得後希望があれば海外提携大学にて研修も可能。

グループ店15店舗で働いた場合  
安定の収入 ★22~25日出勤23~28万円以上可  
★6ヶ月後 25~35万円ぐらい可能

※健康であれば男女、年齢に制限はありません。

株式会社 リラックスグループ  
整体総合学院  
いわき校・いわき市鹿島町御代字梅田6-2 TEL.0246-58-6838

お気軽に  
お電話  
ください  
0120-045-901  
090-2886-9914

上級整体師コース(税込) 140,000円  
上級足つぼコース(税込) 60,000円  
海外研修コース(税込) 208,440円

鹿島住宅展示場  
いわき市鹿島町久保二丁目8-3

随時見学受付中!!  
営業時間/10:00~17:00  
定休日/毎週水曜

毎月第4土曜日  
新築・リフォーム  
相談会開催!!

株式会社 ジェイ・ケイ・ハウス  
常盤開業グループ/株式会社ジェイ・ケイ・リアルタイム  
福島県いわき市常盤水野町亀ノ尾171  
0120(46)4118

各種パーティー・歓送迎会  
ご予約承り中  
カフェ・ピザレストラン  
カフエ・ピザレストラン  
いわき市鹿島町久保2-2-8 ☎58-5969

BAR・レストラン  
La Pasco  
いわき市鹿島町久保2-2-9 ☎76-0244

珈琲館 オークラ  
いわき市鹿島町久保2-2-9 ☎76-0244

新作 ひばり  
平成三十一年度  
人形工房 東とうしょう 匠  
stylekoriyama.com/shop/toushou/

幹事さんご宴会のことならお任せ下さい!

歓迎迎会プラン 決定版 10名様より

●宴会時間はゆっくり2時間30分  
●お席料、ご奉仕料無料  
●歌い放題!カラオケ無料  
●いわき市内マイクロバス無料送迎  
※5,000円以上のコースを10名様以上でご利用の場合。

大好評特選プラン(お飲物付)  
¥5,000より

和・洋・中卓料理コース A B C + 選べる鍋料理 +  
陶板焼 + チョイスメニュー + お飲物もついてます

選べる鍋料理  
●寄せ鍋  
●すき焼き  
●豚角煮

20種類以上の女性用ドリンクメニューが充実  
カラオケ最新機種導入!  
JOYSOUND XUGA  
いわき市内  
バス無料送迎

和・洋・中卓料理コース A ¥5,000(料理11品+飲物) 飲み放題コース ¥1,000 ¥1,250  
和・洋・中卓料理コース B ¥5,500(料理12品+飲物) ¥1,500 ¥1,700  
和・洋・中卓料理コース C ¥6,000(料理13品+飲物) 表示金額は全て税別です

PALACE IWAYA TEL.0246-58-5555  
ハレスいわや・いわき市鹿島町久保字梅田4-1

衣・食・住・遊!  
100の専門店

株式会社  
鹿島ショッピングセンター エブリア  
いわき市鹿島町米田字日蓮5 TEL.0246-46-0100  
AM10:00~PM8:00  
http://www.everia.co.jp

かしまレディースクリニック  
婦人科・内科  
院長・医学博士  
蛭田 益紀

診療時間  
月、火、木、金 9:00~12:00  
14:00~18:00  
水 9:00~12:00  
土 9:00~13:00

休診日 日曜・祝祭日

〒971-8145 いわき市鹿島町船戸字沼田13-1  
TEL(0246)58-8577 FAX(0246)58-8578

おいしい笑顔に福が来る  
恵方巻  
ご予約承り中(ご予約2品ごとに10%引き!)

あなたと、コンビニに、  
FamilyMart

いわき鹿島町御代店  
いわき市鹿島町御代字梅田18-2 TEL&FAX76-0733

いわき鹿島久保店  
いわき市鹿島町久保二丁目10 TEL&FAX76-1688

かしま病院前店  
いわき市鹿島町米田字七本松1-1 TEL&FAX46-3530

家を売りたい!買いたい!建てたい!リフォームしたい!  
お客様が全国から集まってくる...それがハウズドゥ!

おうちのこころなんでも解決!!  
ハウズドゥいわき中央店 開店4周年

全国に広がる店舗ネットワーク。安心と信頼をモットーに、よりお客様の情報をどこよりも早く迅速に。地域密着型とともにお客様にお届けする。それが、ハウズドゥ!の信頼の証です。

店舗数 No.1

HouseDo  
ハウズドゥ!いわき中央店  
0120-0246-01

国土交通大臣(1)第8661号  
株式会社 グリーンタウン  
いわき市鹿島町米田字四反田23-1  
TEL.0246-84-8351 FAX.0246-84-8352

営業時間/9:00~18:00  
定休日/水曜日、隔週火曜日

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  
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!

東北自動車共済代理所  
一般社団法人 いわき自家用自動車協会  
0120-973-646

【本部事務所】  
いわき市内郷線町1-138 ☎27-7521

【平事務所】  
いわき市平字尼子町1-21 ☎23-5544

【勿来事務所】  
いわき市佐藤町碓田7-1 ☎63-8813

【軽事務所】  
いわき市中部工業団地4-4 ☎72-0502

(TJK(業)02 2012.3-01)

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、営利を目的とせず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。

薬局タロファーマシー  
TARO PHARMACY

●谷川瀬店 ☎25-3600 ●上荒川店 ☎23-8977 ●けいりん場前店 ☎22-3600  
●高専前店 ☎28-2112 ●四倉店 ☎32-8555 ●鹿島店 ☎46-3600

ケアプラントロー (在宅介護支援事業所) ☎21-0101  
デイサービスタロー (地域密着型介護所) ☎34-2828  
よつくらタローの家 (小規模多機能型居宅介護) ☎32-6632  
よつくらの家 (小規模多機能型居宅介護) ☎66-1103  
タロー新町荘 (サービス付き高齢者向け住宅) ☎25-3610 「タロー新町荘」入居者募集中!!

ティーコースご予約お待ちしております

Taro's Cafe  
いわき市平谷川瀬1-8-7 ☎84-8425

地域密着型特別養護老人ホーム  
しんせつ館ゆもと

しんせつ館ゆもと  
ショートステイ

「しんせつ第一」を理念とし、ご利用者様やご家族様、さらには地域住民から信頼される施設づくりを目指します。

社会福祉法人 祐寿会  
いわき市常盤湯本町日渡 74-13 ☎43-6200

# 絵てがみ いわき だあいすき スケッチ

— 2 —



## 「アクアマリン」

子どもの頃、  
海水浴場だったので  
弟、妹とよく泳いだものです  
今は面影なし  
昔を懐かしく思うこともあります

平子正子さん (小名浜在住)

絵手紙教室あす実会



七拾三 宝くじⅡ

千支・亥

宝くじの使い道を真剣に考えて買う方はどのくらいいるのでしょうか？ ある忘年会のゲームの景品に、宝くじがあった。運良く2枚を引き当てた方に、「もし7億円が当たったらどうするの？」とか尋ねてみた。すると、今日の忘年会に出席した方全員を、世界一周旅行に招待するという。「それでもせいぜい1億か2億円でしょう。あとは？」と聞いたら「さあ、どうしよう」と悩んでしまった。その後日談だが、帰って息子に相談したら、「僕が使ってあげるから、母さんは悩まなくていいよ」と言われたという。夢で悩むことはない。発表まで楽しんでください。

# 墨と水の世界

いわき真墨会 会長 園部栄一 (植田町在住)

## 川柳



・お題「医者」「もらう」

世の中に 尽くす医者夢 今日患者 父に似た サンタさんから プレゼント (日和田剛・82歳・四倉)

初期の内 なぜ来ないかと 叱る医師 仏壇の 父母に 供える もらい物 (賢治郎・79歳・勿来)

悲しいかな 医者 は 機器 見て 患者 看す 園児らの 手振る 笑顔に 氣を もらう (すずや・78歳・内郷)

歯科・眼科 医者のお陰で また一年 坊さんの 説教よりは 医者が 先 孫たちに もらう お土産 倍返し (中野喜久・85歳・平)

ここ数年 お医者 知らずの わが身あり 孫かわいい 元氣 もらえる 笑顔かな (ゆうじい・66歳・泉)

医者 迎え 馬を 仕立て 待つ 田舎 のしもちを 背負って 一里 お年玉 (渡辺牧衛・82歳・小名浜)

初日の出 生命(ちから) もらいて 背中(せな) 押る (布施敏家・69歳・泉)

良き 医者 に 健康 長寿 頂きて うれし泣き 心が 熱く もらい泣き (内海将行・76歳・小名浜)

大賞より 大病の 症 医師 くれる 無名でも サイン もらう は 保証人 (浮世人・76歳・内郷)

かわいいと もらい育てて 猫屋敷 医待合 同じ 病で 意思 疎通 (石井利水・90歳・勿来)

【募集】 編集室では、川柳を募集しています。お題は「嫉妬(やきもち)」「当たる」。お気軽に編集室まで(本紙7面参照)※名前(またはペンネーム)、住所、年齢も必ず添えてください。

## いわきの病院 医院 福祉施設

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



(順不同)

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

看・介護職員 募集中

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

サンライフゆもと 検索



欲しい普通免許、どこへ行こうか？

**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/

おしゃれな洋服たちと やさしいつつわが 待っています。

ファッション&ギャラリー **おおくら**

☎44-5367 (マルト浅貝店そば)

- ★2Wオアシス かわきにつよいUVカット
- ★バイオトゥルーワンデイ 夕方までうるおいキープ
- ★エアオプティクスEX うるおいキープ1か月タイプ
- ★アイコフレ 4色そろったサークルレンズ
- ★メニコンプレミオ 高酸素透過性レンズ

## ホルスコンタクトレンズセンター

コンタクト相談室 (永井眼科医院隣)  
眼科専門医の検診をお忘れなく いわき市平字童子町2-7 TEL.0246-22-3691  
木・日曜・祝日は定休日です。 分割払いOK

# 日本の神仏占い

2019年 2月

神様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い。そして時に、人々にメッセージを伝えてきます。生まれ月ごとに、その時期に見守ってくださっている神様様からのメッセージをお届けします。

占い師ミエル 070(6629)8830  
http://www.mielstar.jp/

- 1月 守之御魂神「今あなたが「欲しい」「必要だ」と感じる物事があるならば、無事から学ぶ事があるのです。それは失敗や挫折を恐れずに入力するための勇気かもしれません。開運の鍵：干し柿
- 2月 天照大御神「人間とは神が与えた姿。誰に生を受けたか。だが、あれはダメ、これではダメと優秀をつけるのは人間。一人一人の個性を大切に。開運の鍵：梅の花
- 3月 玉依姫「人生には暗いトンネルを歩みます。そこから抜け出すには、抜け出す勇気が必要になります。開運の鍵：金色の折り鶴
- 4月 通事命「価値観の違うもの同士なら、理解するよう心がけ、否定することなく歩み寄ること。友好関係とはいってもそのような努力から生まれるのです。開運の鍵：小さな財布
- 5月 大國主命「芯を持って生きてください。よい社会を作るために何が出来るかを考え過ごしてください。すると、誰もが自然と幸せになれるのです。開運の鍵：歴史小説
- 6月 豊受大神「人間は実りを得るまで焦りますが、植物は春に芽を出して、少しづつ成長をして、やがて秋に実ります。その時を待てる心を育ててください。開運の鍵：ロールキャベツ
- 7月 寿老仙人「先人たちの教えを今こそ耳にしてください。哲学・文学などには時を越えて受け継がれて来た英知が宿っているのです。その英知がヒントになるでしょう。開運の鍵：古典作品
- 8月 菊理媛命「自分の考えにあまり固執せず、柔軟に物事をとらえましょう。人にとって何が大切かは、男女・世代・地域などさまざまな立場や環境により違うのも仕方ない事なのです。開運の鍵：家族を描いた映画
- 9月 少彦名神「人は十分にリフレッシュする必要があります。もしも誰かにイライラするならばあなた自身が疲れている証。まずは自分の心と体をじっくりケアしてください。開運の鍵：温野菜のサラダ
- 10月 天表春命「新たな事を受け入れなければいけません。でないと、新陳代謝が衰えられてしまいます。時には抵抗を感じるでしょうが、時間をかけて柔軟に。開運の鍵：生の芝居鑑賞
- 11月 家宅六神「住む人に愛され大切に手入られたい。住まわす人に愛され大切に手入られたい。住まわす人に愛され大切に手入られたい。住まわす人に愛され大切に手入られたい。開運の鍵：天然温泉

## クイズ&プレゼント 善林庵様提供 5人に『茜醬油(100ミリリットル入り)』

今月のクイズはクロスワードパズルです。

お楽しみください。そして、正解者の中から5人に、オーガニック食品・生活雑貨の「善林庵」様提供の、「茜醬油(あかねしょうゆ、100ミリリットル入り)」を1個プレゼントします。茜醬油は、国産丸大豆と小麦を使用し、1年間じっくり熟成させた本醸造しょう油。100ミリリットル入りのかわいらしいサイズで、持ち運びにも便利です。ぜひ、ご応募ください。引き渡し場所は、善林庵様提供の「善林庵」です。

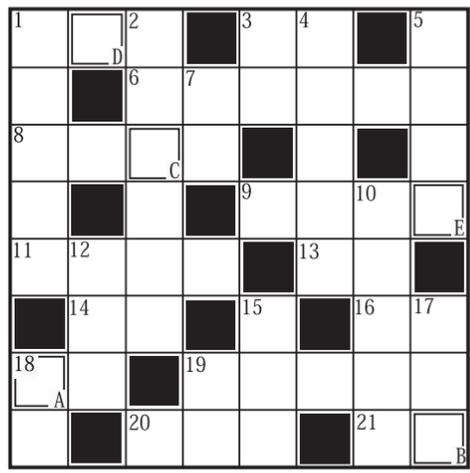


プレゼントはこちら

林庵様(いわき市平字古鍛冶町、0246-29952)と異なります。詳細は、引換券となる当選はがきに記載します。希望者ははがきに、①クイズの答え②卒業式の思い出、卒業式から連想するもの・こと

**1月号の当選者**

小野佳子さん(常磐) 鈴木みい子さん(平) 小林英子さん(勿来) 熊谷政光さん(平) 小林伸一さん(錦) 山崎晃司さん(泉) 杉山洋子さん(四倉) 北山みつ枝さん(小名浜) 須田勝彦さん(平) 三瓶美美子さん(泉)

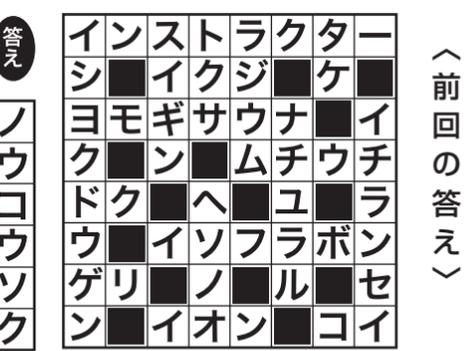


答え A B C D E

マスを文字で埋めて、クロスを完成させたら、A~Eをつなげて答えを出してください。【ヒント・ダイエツトにいいと海外で注目を集める日本の食品】

1 「畑の牛肉」が原 2 妊婦が着る、ゆつたりとしたドレス。 3 左右一対ある呼吸をつかさどる器官です。 4 通常とは異なる形の赤血球は遺伝性貧血の原因。

5 くは食べられずにはいられない摂食障害。 6 順送りにされること。病院の。 7 ことわざ「あれは苦あり」。 8 ドラキュラが嫌う食材で、おいが強い食材です。 9 くは療法は体に衝撃を与える精神障害の治療法。 10 食後、歯間の掃除をするために使います。 11 この鳥のフンは古くから洗顔料として使用。 12 食通、美食家という意味の外来語です。 13 ボタンはイノシシ、モミジはシカ、サクラは？ 14 小麦粉をバターで炒めたものが。 15 人間の、船の修理や点検が由来の言葉。 16 生活習慣には朝型と夕型があります。 17 ソバに含まれる成分。血管を強くすると。 18 カルシウム不足が一因となる「くそしょう症」。 19 カリウムの元素記号はこのアルファベットの。 20 くは、認可く所、学童。 21 医はく術なりといひます。



答え ノウコウソク

3 ゆりかごからく場までは英国の福祉政策の標語。 4 通常とは異なる形の赤血球は遺伝性貧血の原因。 5 くは食べられずにはいられない摂食障害。 6 順送りにされること。病院の。 7 ことわざ「あれは苦あり」。 8 ドラキュラが嫌う食材で、おいが強い食材です。 9 くは療法は体に衝撃を与える精神障害の治療法。 10 食後、歯間の掃除をするために使います。 11 この鳥のフンは古くから洗顔料として使用。 12 食通、美食家という意味の外来語です。 13 ボタンはイノシシ、モミジはシカ、サクラは？ 14 小麦粉をバターで炒めたものが。 15 人間の、船の修理や点検が由来の言葉。 16 生活習慣には朝型と夕型があります。 17 ソバに含まれる成分。血管を強くすると。 18 カルシウム不足が一因となる「くそしょう症」。 19 カリウムの元素記号はこのアルファベットの。 20 くは、認可く所、学童。 21 医はく術なりといひます。

### <2月のいわき市内街頭献血予定>

3日 10:00~11:30 13:00~16:30 イオンいわき店	17日 10:00~11:30 13:00~16:30 鹿島ショッピングセンター	※いわき血液センターの献血受付 【400ミリリットル献血基準】 男性17~69歳、女性18~69歳で ともに体重50kg以上 毎週火、木、土曜日(祝祭日含む) 時間は9:00~11:30、12:45~ 16:30(全血献血は17:00まで)
13日 9:00~16:30 スパリゾートハワイアンズ 日帰り第二駐車場	24日 10:00~11:30 13:00~16:30 イオンいわき店	
15日 13:30~16:30 JR内郷駅前	28日 9:00~13:00 鹿島ショッピングセンター	

問い合わせ 福島県赤十字血液センターいわき出張所 0246(29)5624

**味蔵** 手づくり惣菜

好評です 日替り弁当 550円(税込) (5個以上の注文で配達もいたします) ※スポーツ弁当500円(税込)始めました。

にしん・さんまの煮魚、各種焼魚、お肉、コロッケ、サラダ、各種煮物など豊富な品揃え

オーダブル 3,500円~(税別)

〒973-8411 いわき市小島町二丁目16-5 ☎26-2566  
◎10:30~18:30 ◎日曜・祭日(予約があれば営業します)

お墓ドクターの店・お墓の困り事相談は 石昌石材

いしまさ 株式会社 石昌石材

いわき市小名浜字中原4-32 TEL(0246)53-7002

ISHIMASA

## いわき民報社