

毎月第4月曜日発行

2020

無料

6月

水無月

第161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)
◆世界の一杯 (3面)
◆シニアのSNS講座 (3面)
◆個処から川柳 (5面)
◆絵手紙スケッチ (6面)
◆墨と水の世界 (6面)
◆日本の神仏占い (7面)



「初夏に出逢う」

撮影場所：いわき市錦町地区
撮影日時：2019/6/7
撮影者：大山登 全日本写真連盟会員・フォト光詩会員・
フォト四樹会員 フォトマスター EX
錦町在住 74歳
コメント：「モンシロチョウ」と「萱草」、白と紫があるホテル
ブクロの中をモンシロチョウが見つめているよう
でした。

お墓ドクターの店・お墓の困り事相談は
有限会社石昌石材
いわき市小名浜字中原4-32
TEL(0246)53-7002

畳一筋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

100%天然水
お風呂でウォーターローディング
カラダが欲する前に
計画的に水分を補給しましょう。

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

フリーペーパー
個処から
広告を載せて
みませんか?
お問い合わせは、
いわき民報社
広告部
TEL(0246)23-1666

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!
無料見積り致します。
お気軽に問い合わせください

- ・コロナウイルスで外出を控えているため、読書&ラジオを聴いています。市立図書館から借りてきた雑誌を、ラジオを聞きながら読んでいます。(男性・50歳・平)
・趣味のアンブ製作。部品を集めて組み立てる。良い音色を聴けたときうれし。(男性・74歳・南相馬市)
・子どもの頃の思い出でスイミングとピアノ演奏を楽しむ。(女性・45歳・葉山)
・以前から断捨離をしようと思っていましたが、今が良いタイミング。時間はたっぷり。外でのウォーキングが終わったり、少しずつ、やるようになっています。(女性・68歳・常磐)
・おすすめなどはできません。自分なりに暇を持って余さないうで暮らしています。(女性・79歳・常磐)
・新聞を丁寧に読む。クイズ、パズルをする。俳句、川柳、短歌を読み、情景を思う。ラジオ体操、筋トレ、ストレッチをして汗をかく。(女性・66歳・泉)
・夕飯はほぼホットプレートで作っています。子どもたちが、焼き肉や焼きそば、お好み焼きなど楽しそうに作ってくれ、私は大助かりです。(女性・44歳・平)
・片づけ。以前、かなり断捨離したが、まだまだ片づける物があり、思い出と共に大切な物が過ぎる。(女性・70歳・小名浜)
・家族の好きなスイーツを作り、午後のティータイムに食べる事。スイーツも一緒に作る(楽しい)。(女性・55歳・小川)
・縄跳び、トランポリン。(女性・51歳・南相馬市)
・Wiiのボウリングゲーム。200点以上が出ると、とても楽しくなります。(男性・71歳・常磐)
・健康維持のため、家の中で出来る運動や体操をし、また、頭の体操としてパズルをするのを楽しみにしています。(女性・79歳・泉)
・子どもと一緒にテレビ、ゲーム、スポーツ(運動)。とにかく退屈しない。工夫しかない。(男性・36歳・平)
・時間的に庭の手入れ。草むしり、家の中で趣味のちぎり絵作りと三色の蹴立、兼ねて足の運動。(女性・75歳・小名浜)
・足踏み運動。テレビを見ながらできる。(男性・59歳・平)

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。
●「体験治療」を受けて頂きながら、ご要望やご相談をお聞きしています。
※お医者様の同意書があれば「健康保険証」が使えます。
まずは、お電話にてお問い合わせください。
からだ元気治療院
訪問 機能訓練・はり・きゅう・マッサージ
☎0246-51-8090
【営業】9時～18時(日・祝定休)
いわき市内郷郷町金谷9-1-101
※鍼灸師・マッサージ師専集中!!

・休校している児童のように!スケジュールを作成して生活する。(女性・68歳・小名浜)
・ずばり、家庭菜園作りでしょう! 素人のおまごごと過ぎないかもしれませんが、種をまいたり、苗を植えたり、収穫を想像して世話をするのも楽しいです。体も動かすし、よろしいかと!(女性・57歳・平)
・アルバム整理。最近は画像にはかり残しているの、手に取り、想い出に浸れて、とても良いです。(女性・60歳・泉)
・着物をリフォームしています。どんなふうにできるかわくわくします。一日2回ストレッチをしながら。(女性・76歳・常磐)
【テーマ】
・おすすめのお家での過ごし方② 読者の声



こころの駅からのお知らせ
青葉の候、皆様方におかれましてはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。また、平素よりこころの駅運営にご協力賜りまして感謝申し上げます。
当事業所では、利用者様の送迎乗車前に、体温測定・体調管理を行い、新型コロナウイルス感染防止のため細心の注意を払って取り組んでおります。サービス時間内におきましては、勤務に当たる職員及び利用者様のうがい・手洗い、アルコール消毒液などによる手指消毒、またマスク装着、ティールームの定期的な換気を徹底し、感染のリスクが最小限になるよう心掛けております。
当施設で毎月行われておりますバラエティショー、およびシルバーハビリティ体操・脳活カフェは安全を考慮し休止させていただきます。
ご利用の皆様、関係者の皆様にご不便をおかけしますが、再開の日程が決まり次第お知らせいたします。何卒ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。
こころの駅 施設長



メアリーローズが咲きました



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!!サーキュレーター設置!!
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93,500円～
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



渡辺 国夫 作陶展

6/20→6/30 入場無料 0246-56-9101

美しいフォルム。モダンでシック。色彩を重ねることによって見えてくる表情は面白くリズム感がある。10:30～18:00 木曜休廊

アートスペース泉 いわき市泉町 2-12-7



パッチワーク土曜教室

6/6、20 受講料1500円(材料費別) 0246-36-8001

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

ギャラリー情報 & イベント案内



土と石で描く 福井安紀板絵展

6/25→6/28 入場無料 0246-56-0264

天然の土と岩の色で描かれた福井安紀さんの板絵作品を展示する。会期中作家在廊。11:00～19:00。

ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1



斎藤武写真展

6/6→7/3 入場無料 0246-62-2327

勿来地区北部の風景を主に、ジョギング・ウォーキングをしながら撮影した斎藤武さんの写真展。6月14、15、28、29日休店。

画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36



常設展示・販売

5/25→ 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



女の手仕事展 13

→6/30 入場無料 0246-62-4188

古布が生まれ変わる。和布の洋服やバッグ、小物、ちりめん細工、五月節句飾りなどを展示する。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



山内 泰次 漆芸展

→6/9 入場無料 0246-56-9101

今年もテーブルフェスティバル～暮らしを彩る器展～にて、山内さんの会津塗のブースが話題を呼んだ。10:30～18:00 木曜休廊

アートスペース泉 いわき市泉町 2-12-7



大正ロマン 竹久夢二 木版画展

→6/2 入場無料 0246-35-0383

明治・大正・昭和を通じて人生のはかなさ、切なさを作品に昇華した竹久夢二の木版画展。10:00～18:00(最終17:00)。

小野美術 いわき市平字中町22-2

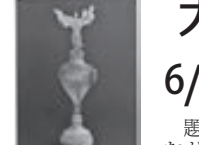


金澤翔子書展

7/18→8/16 観覧料1,000円 0246-89-2766

天与の役目を持ち書の道を歩む金澤翔子の作品展。7月18日・26日は金澤翔子による席上揮毫がある。10:00～16:00 水曜休廊。

金澤翔子美術館 いわき市遠野町根岸字横道71



大下邦弘ガラス展

6/13→6/22 入場無料 0246-56-0264

題は「バーナーワークの硝子の世界」。厳密なガラス作品を制作する木下邦弘さんの作品展。会期中作家在廊。水曜定休。

ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1



富田武子絵画展

→6/5 入場無料 0246-62-2327

富田武子さんが四季折々に目にする身近な植物を描いた作品14点を展示する。8:00～19:00。5月10、11、24、25日休店。

画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36



2x2ミツエダコレクション

6/18→6/22 入場無料 090-4633-9327

三枝幸子さんによる、移りゆく季節が感じられるファッションとパステル画展。10:30～16:30。

ギャラリー木れび いわき市好間町榎小屋字中平65-9



京 竹細工師 島田竹宝齋展

6/4→6/15 入場無料 0246-35-0383

京竹細工師島田竹宝齋さんの家伝の技術継承とともに、自己表現を加味した作品を紹介。10:00～18:00(最終17:00)。

小野美術 いわき市平字中町22-2

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(有料)。詳しい問い合わせは同編集室＝電話0246(23)1666＝まで。

- ・ラジオを聞きながら今はマスク作り。家の中にあるもので全てまかなう。Tシャツ等…。手縫いです。(女性・74歳・四倉)
- ・お庭に咲いているお花、買い物に行ったついでに好きなお花を買い生けてみる。かわいい空き瓶でもいいですね。お花を見てると、心も軽やかになります。(女性・70歳・泉)
- ・テレビをつけながらマスク作り! 贈る相手の幸せを願いながら。(女性・68歳・中央台)
- ・音楽鑑賞。(女性・68歳・小名浜)
- ・障子の張り替え。(女性・60歳・四倉)
- ・任天堂のWiiフィットでヨガを何年ぶりかで始めました。ゲームがたくさんあるので、とても楽しいです。(女性・67歳・泉)

- ・エクササイズ。(男性・50歳・平)
- ・コロナの影響で、普段できないふきんやマスク作り、また、孫に電話して過ごしております。台風19号の水害(大規模半壊)とコロナと、災害が続いていますが、今を生きている試練かな…と思ひ受け入れて過ごしています。(女性・75歳・平)
- ・書道に集中するといいかも。(女性・69歳・南相馬市)
- ・久しぶりのお菓子作り。スコーンを作ってゆったり紅茶を楽しむ。まったり!(女性・69歳・南相馬市)
- ・今までできなかった片づけ等をしています。(女性・80歳・石森)

ランチはゆっくり庭を見たり、空を見上げ、コーヒー、デザートします。(女性・67歳・常磐)

・簡単に作ることでできる料理を調べて、一日に一つは作って楽しむ。ポイントは簡単なものだけ。(女性・58歳・内郷)

・刺しゅう。ハンカチ等にフンポイントを入れることで、手先が器用になり、ポケ対策になると取り組んでいます。(女性・69歳・小島町)

【テーマ】

・おすすめの お家での 過ごし方①

読者の声

なんと!! そば粉が9割!! やまいも蕎麦の到達点!!

本日より 1週間 お申込締切日

元祖 やまいも蕎麦の老舗より四半世紀ぶりの新商品

そば粉 9割入り やまいも蕎麦

山形の名物そば「やまいも蕎麦」の元祖、石黒製麺より、四半世紀ぶりの新商品が登場! より上質なそばをお求めの声にお応えした「そば粉9割入りやまいも蕎麦」は、100%やまいも蕎麦の風味をいよゆる十割そばでも実現する。さらに、そば粉の配合を、さめ九割そばと合わせることで、黄金比の配合で、そばの配合をきっちり調整し、さらさらとした食感を、夏はキリッと冷やしたごし上がりがくさらない。

塩分無添加

180g×2袋 (2袋で4食分)

お好きなそばつゆをご用意ください

【商品名】そば粉9割入りやまいも蕎麦
●アレルギー物質(特定7品目)小麦、そば
●賞味期限/1年

石黒製麺株式会社 〒992-0472 山形県南陽市宮内 783-1

弊社でのお買い物が初めての方限定1回限り

Dセット 2袋・4食 **780円** (税込) 送料(税込) 300円

Eセット 4袋・8食 **1,560円** (税込)

Fセット 6袋・12食 **2,300円** (税込)

Gセット 10袋・20食 **3,780円** (税込)

Eセット以上で全国送料無料!

Fセット以上のお買い上げで 250g1袋 お試し「太打ち雪見うどん」プレゼント!

お申し込みは今すぐこちらから【受付時間】8:00～17:00(月～土曜日)
☎050-8883-1349

●お届けは5日間程度。●お支払いは代金引換のみ(手数料無料)。●お客様都合による返品不可。●Dセットのみ送料300円。●お預かりした個人情報は商品の発送・サービスのご案内のみに使用いたします。〒992-0472 山形県南陽市宮内 783-1

世界の一杯

- 38 -

・BAR を応援



この機会に、試してみたかったあの銘柄をテイクアウトして自宅でゆっくりと...

「ごい。これって、お酒をメインに提供しているBARの活路になるのでは...」と、キーボードをたたく指に力が入っています。実際に免許を取った店では、ウイスキーをワンショットから販売したり、おすすめ銘柄と自家製おつまみのセット販売。また、カクテルの材料をセットにして、ZOOMで説明をしながら、購入者に自宅でカクテルを作ってもらおうと

【プロフィール】
緑川 明日香 (みどりかわ あすか)
39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。



お気に入りの店で持ち帰りを

酒類のテイクアウト販売が可能になる「期限付酒類小売業免許」が注目されています。4月9日に国税庁より、新型コロナウイルスの影響を受けている飲食店等への救済措置として発表されました。この免許を取得すると、最大6カ月間、飲食店は在庫の酒類をテイクアウト販売できるといいます。

この記事を執筆しているのは5月初めですが、自粛が続いている間は、コラムが掲載される頃には、新緑のまぶしさとともに、皆さま、ひとりとりの心が晴れやかでありますように。

鶏肉の皮をカリッと焼いて野菜とからめた一品。
①鶏肉に塩、こしょうをふって5分置き、表面の水気をキッチンペーパーで拭き取る。油なしのフライパンに、皮を下にして入れ、中火で加熱する。へらで押し付けるようにして、脂が出たらキッチンペーパーで拭き取りながら焼く。褐色になるまでカリッと焼いたら裏返して2分焼き、皿に取り、少し冷まして一口大に切る。

②スナップエンドウは水で洗って筋を取り除く。そこに鶏肉を混ぜ合わせ、照りが付くまで中火で炒め、水を取った後、水気を拭く。調味料を混ぜておく。
③フライパンにサラダ油を入れ、中火でレンコンとナスを炒め、スナップエンドウを加えて1分炒めたら、ショウガと長ネギ、調味料を加えて味を調整する。そこに鶏肉を混ぜ合わせ、照りが付

Let's Cook レシピ紹介



鶏肉と野菜の炒め物



塩こうじで味を付ける

いたら器に盛る。
フロッコリー、グリンアスパラガス、サヤインゲンなどの野菜を入れてもいい。
◆材料(2人分)
皮付き鶏胸肉1枚(200〜250g)、スナップエンドウ12本、レンコン6本、ナシ、しょうゆ各小さじ2。ス2分の1本、ショウガのみじん切り小さじ1、長ネギのみじん切り各少量、サラダ油大さじ1。調味料は塩こしょう、チキンスープ(か)りゅう)各小さじ1、酒大さじ1、みりん、しょうゆ各小さじ2。

暮らしの知恵

対面の時の目線

です。しかし、面接や商談などどうしても対面しなければならぬ場面があります。いずれの場合も目線を無理に合わせず、時々相手の目を見て、あとは相手の肩の高さくらいまでの範囲を見よう。証明写真の枠を思い浮かべるといいでしょう。その範囲を大きく外れると、話が上の空のような印象に。反対にじっと目を見つめると、相手はにらまれたり、居心地が悪いと感じることも。時々、首のあたりを目を落とすと目線が和らぎます。

シニア世代のための 役立つSNS講座

【講師】久野 雅己

今回はLINEの③画面シェアをタップして、3人以上で顔を見ながら話ができるビデオ通話のことで、通話は無料ですが、Wi-Fi環境以外では、モバイル通信料が発生します。LINEのグループを開き、トーク画面右上の電話マークをタップ、ビデオ通話のタップで始めます。画面下部のマイクマークのタップで自分の音声をオフに、ビデオマークのタップで自分の映像は相手に表示されません。

グループ通話の「みんなで見る」 YouTubeの共有も可能に

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。

表示されるので、設定を変更するなど、個人情報を表示しないようにしましょう。終了は、左上の赤いバナーをタップし、プロロードキャストの停止を選択します。ビデオ通話は継続されます。Androidもほぼ同じ操作です。YouTubeを共有する方法は、グループでビデオ通話をしながら①グループ通話中に画面を1回タップ②画面右下のマークをタップ③YouTubeをタップ④YouTubeを検索と表示されますので、動画タイトルやキーワードを入力し、表示される動画の中から、目的の動画を選択することで、一緒にYouTubeを鑑賞できます。

問い合わせ↓



今回の新機能の説明です。iPhoneの場合、グループでビデオ通話しながら①グループ通話中に画面を1回タップ②画面右下のマークをタップ



LINEの新機能

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Twitter、Facebookの専門家として起業。

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

ハウスクリーニングの全国チェーン おそうじ本舗



エアコン掃除受け付け中
プロの技術と素速い対応
本格的に暑くなるこれからの季節を前に、電気効率が良くなる「エアコンクリーニング」を受け付けている。エアコンを分解し、隅々まで洗浄するのが同社の特徴。プロの技術とスピーディーな対応、確かな仕上がりが好評だ。

いわき中央店 0800-800-3203
いわき平店 0246-84-5401
いわき小名浜店 0120-914-997
いわき泉店 0246-51-7434

あわのや酒店



高濃度アルコールで手指消毒にも使用可
笹の川酒造、大和川酒造、花春酒造の高濃度アルコール商品を販売している。いずれも原料用アルコールで、アルコール度数は66度。市販されている一般的な消毒用エタノールと同程度の濃度で、手指消毒にも使用できる。

【住所】いわき市平字大工町11の8
【電話】0246-22-3311
【営業】9:30~19:30
日祝は10:00~18:00 水曜定休

ハッピーゴルフセンター



短期集中ゴルフ教室
10週でレベルアップ
5月30日から開講する「短期集中ゴルフスクール」の受講者を募集している。毎週土曜日に開かれ、10週でレベルアップを目指す。時間は午後2〜3時半、同7〜8時半の2コースから選べる。入学金無料、受講料2万円。

【住所】いわき市平南白土八ツ坂121
【電話】0246-22-3719
【営業】8:00~22:00

6月1日『写真の日』です

■写真の日■ 昭和26(1951)年、日本写真協会によって制定された日本独自の記念日になります。

写真は我が家の宝もの



勿来町宝田町通り
タカノ写真館
TEL 0246-64-7501



家族写真は幸福を招きます!!

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

studio OKAYAMA
岡山写真館
SINCE 1920
いわき市平字南町71 TEL.0246-25-2923

写真の魅力って?

◎気軽にスナップも楽しい◎テーマを持って被写体と向き合うのも楽しい◎記録として重要◎暗室で印画紙に焼き付けるのがいい◎コンピュータ画像を改造して自由に表現◎SNSでたくさんの人と写真をシェア◎自慢の料理写真をレシピとともに◎モノクロ写真が好き◎カメラが好きなど…

このだけっぴるい
いわきの片隅で
いわきの女性(ひと) -9-

グッドラック!

私が信頼している教え子から手紙がきた。
「先生へ、お久しぶりです! Sです。お元気ですか?」で始まる彼の手紙は私の自己肯定感を大いに高めてくれた。(感謝!)
以下その甘露のひと滴を紙上に垂らす。

(略) 今話題になっているニュースはコロナウイルスですよね。先生が僕に対して、学生だった頃に言っていたことを思い出します。「最悪を考へろ!」と。(有事の時は、最悪を考へ、最善を尽くすこと!)と言った覚えがある。東日本大震災や台風のように人生何が起るかわからないし、災害から学べることもあると最近気づいてきました。もうひとつ、先生が言っていたこと好きな言葉は、「よく見ろ!」です。流れている情報だけでは分からない。僕は、よく見て自分で判断することの大切さを覚えました。そのせいで、子どもの頃はよく理解できなかったことが大人になってちよつとずつ理解できるようになって良かったと思います。(略) 先生と初めて会ってからもう10年経ちますね。先生は人の話を真剣に聞き、手紙やメッセージなどをくれる、僕はそんな先生を尊敬します。好きです。今でも先生を師匠、恩師と思っています。まだ、コロナウイルスの影響が続いておられます。手洗い、うがいを忘れずに、一日一日を大切に過ごしてください。最後にいつものあいさつと好きな歌手、D・Mさんの曲の歌詞を贈って終わります。一度しかない人生、派手にやり切って、好きなだけ(re) Play「グッドラック!」

「S君の方が師匠だね!」。家内が笑った。

ホロスーK (元保健体育教員・62歳・常盤)

☆面白い母親や家族のちよつと面白い話を通して「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。

テイクアウト喜んで!! (お持ち帰り)

いわき市内の名店の味をぜひご家庭で…

- ①主なメニュー(3品まで)と価格(税込)
- ②住所 ③電話 ④営業時間
- ⑤テイクアウト受付時間(引き渡し時間)
- ⑥定休日 ⑦予約の要、不要
- ⑧配達可、不可



すし田村

①すし(1,296円~)、ちらし(2,376円~)、お寿司やさんの日替弁当(1,080円)②いわき市平字榎樋小路14-16③0120-771345④午前11時~午後3時、午後5時~⑤午前10時30分~午後7時⑥不定休⑦不要だが予約もできる⑧不可



湖南亭

①和牛カルビ弁当(1,129円)、牛タン塩弁当(同)、ロース弁当(同)②いわき市鹿島町久保二丁目10-3③0246-58-2929④午前11時~午後2時、午後5時~⑤午前10時~午後2時、午後4時~午後7時⑥大晦日のみ⑦不要だが予約もできる⑧不可



エル・トマ

①自家製麓山高原産豚の焼肉重~温泉玉子添え~(550円)など②いわき市鹿島町久保二丁目2-8③0246-58-5969④午前11時~午後3時、午後5時~⑤午前10時~午後3時、午後5時~午後6時30分⑥月1回不定休、毎週火曜日は夜休み⑦不要だが予約も可⑧可(詳しくは同店まで)



和風料理 やなぎ

①うな重(4,104円)、柳川鍋(丸、開き)(1,188円~1,620円)、特製かき揚げ(1,620円)②いわき市平字田町14-1③0120-64-5070④午後5時~⑤午前10時~午後4時(引き渡しは午後5時~)⑥日曜日⑦要⑧不可



バーカルテット(四重奏酒店)

①クラフトビール/樽(たる)生量り売り、缶・ボトルなど各種。例・空知の丘のIPA(330ml瓶=880円)②いわき市平字田町1-16、鈴屋ビル2階③0246-24-8622④午前11時半~午後8時(土・日は午後2時~)⑤営業時間に同じ⑥月曜日⑦不要⑧不可



テラツツア

①ビーフストロガノフ弁当(1,296円)、イタリアンハンバーグ弁当(1,490円)、ローストビーフ&ハンバーグ弁当(1,944円)など②いわき市中央台高久1-13-3③0246-29-8810④午前11時~午後3時、同5時30分~同9時⑤営業時間に同じ⑥月曜日⑦要予約、当日も受け付け⑧不可



おでん・やきとり 久松

①おでん単品(100円~250円)、おでんおまかせ盛り合わせ(1,000円~2,000円)②いわき市平字田町10-8(光栄ビル1階)③0246-21-3791④午後5時~⑤午後1時~午後6時(引き渡しは午後5時~)⑥日曜日、祝日⑦要⑧不可



カレー工房

①インドカレー(ナン付き1,050円)、スープカレー(1,050円)、焼きカレー(950円)②いわき市平北白土字宮前59-1③0246-21-9454④午前11時~午後7時⑤営業時間に同じ⑥木曜日⑦不要だが予約可⑧不可



和風居酒屋ダイニング KINKA

①日替わり。例・スタープラチナ丼(700円)、筍(たけのこ)のフライ(600円)、おまかせ詰め合わせセット(1,500円)②いわき市平字白銀町2-10、夜明け市場③0246-51-3174④正午~午後8時(同2~3時除く)⑤営業時間に同じ⑥月曜日⑦可⑧不可

お父さん、いつもありがとう。

『父の日』は、1908年に「母の日」がアメリカで始まり、母の日を知ったワシントン州に住むジョン・ブルース・ドット夫人が、翌1909年に、「父に感謝をする日もつくってほしい」と、牧師教会へ嘆願したことがきっかけで、その後、『父の日』が認知されるようになり、1928年に「ナショナル ファーザーズ・デー」「ミットイ」がニューヨークで組織され、1972年、アメリカでは国民の祝日となりました。

直筆の手紙と一緒に...



辛党のお父さん

☆甘いものよりもお酒が好きなお父さん☆

日本酒でありがとう!



あわのや酒店

住 いわき市平字大工町11-8 休 原則水曜日定休
☎ 0246(22)3311 営 9:30~19:30(日曜10:00~18:00)

6月21日は父の日。

日頃、一生懸命働いている父親に尊敬と感謝をし、プレゼントやメッセージカードなどを贈る『父の日』。辛党・甘党のお父さんに向けたプレゼント選びにぴったりのお店を紹介します。ぜひ、ご利用ください。



皮からはみ出すたっぷりあん



たい焼き

期間限定ハムマヨネーズたい焼(160円)

たい焼き一筋 たっぷり庵

住 いわき市平字月町33-5(一三屋地内) 休 年中無休
☎ 0246(23)0181 営 9:30~19:00

甘党のお父さん

☆お酒よりも甘いものが好きなお父さん☆

冷たく美味しい涼菓の贈り物



水まんじゅう

日頃の感謝を込めて、夏の美味しいお菓子を贈ります

和洋菓子 大正堂

住 いわき市錦町江栗2-31 休 水曜日定休
☎ 0246(62)5351 営 8:00~19:00

個処から川柳

・お題は「試す」「時」

- 初めての種を見つけて 試し植え (ゆうじい・68歳・泉)
- 時過ぎて 漸く教え 合点する (ゆうじい・68歳・泉)
- ダイエット ズボンで確認 試す俺 (ゆうじい・68歳・泉)
- コロナには スティホームで 時を待つ (金成照雄・80歳・好間)
- 夕時も お脳快調 五七五 (石井利水・93歳・勿来)
- そうだった 試されつづき 九十路越 (石井利水・93歳・勿来)
- 川柳を 書いている時の 妙な脳 (布施敏家・70歳・泉)
- 新型コロナ 試行錯誤の 総決戦 (布施敏家・70歳・泉)
- 静かな時 破つてみたいな 大声で (小林武・78歳・常磐)
- もういやだ 試作してみて タイヤ取れ (小林武・78歳・常磐)
- ベテランは 時に仕事を させて生き (内海将行・78歳・小名浜)
- 我が身体 出来る出来ぬを 試して生き (内海将行・78歳・小名浜)
- ステイホーム ゆとりの時を 過ごさせて (yoshimi・四倉)
- 若者よ コロナで忍耐 試す時 (yoshimi・四倉)
- 二世代会 時奏できた 掛け時計 (日和田剛・84歳・四倉)
- この機会 自己研鑽の 試金石 (日和田剛・84歳・四倉)
- 時来れば わかると義母言う 老いの道 (すずや・79歳・内郷)
- 試される コロナの恐さ ここにきて (すずや・79歳・内郷)
- この時世 医療チームに 希望する (木田トキ・81歳・平)
- 先見せず 試練乗り越え 希望する (木田トキ・81歳・平)
- 平穩の時 が幸せ しみじみと 人の様 (西尾秀子・78歳・平)
- 長き日々 試されてるか 人の様 (西尾秀子・78歳・平)
- 草むしり 終わった時の 気持ちよさ (高木一・83歳・小名浜)
- ホームステイ 国民の我慢が 試される (高木一・83歳・小名浜)
- 母亡きて 20余年の時がすぎ (耕作・75歳・小川)
- 眼鏡屋で 老眼鏡を 試す年令(とし) (耕作・75歳・小川)
- 巣ごもりで 生活の知恵 試す時 (エリザベス・58歳・常磐)
- 腕試し 手づくりマスク 大失敗 (エリザベス・58歳・常磐)
- 対コロナ 世界が注視 試練時 (渡辺牧衛・84歳・小名浜)
- かがや姫 竹になるまで 待てぬ猪 (渡辺牧衛・84歳・小名浜)
- 時は今 人・コロナの 関ヶ原 (中野喜久・87歳・平)
- 新型コロナ 国力比べ 試金石 (中野喜久・87歳・平)
- 不満でも 我慢の時だ ウイルス禍 (賢治郎・80歳・勿来)
- まだ捨てず 物は試しの 好奇心 (賢治郎・80歳・勿来)
- スケジュール ランチスタンプ 時を待つ (かつばあ・56歳・平)
- 新型コロナ 頑張る日本 試される (かつばあ・56歳・平)
- 忘れてる あの時言った あの言葉 (佐久間宏邦・76歳・南台)
- 試算 我が人生も 試したい (佐久間宏邦・76歳・南台)
- 時忘れ マスク作りに 没頭す (鈴木節子・80歳・内郷)
- 長期戦 いろいろのために 地域にも (鈴木節子・80歳・内郷)
- この時を 共に耐えよう 試される (ONE TEAM (きよんママ・相馬市))

【募集】 編集室では、川柳を募集しています。お題は「使う」「耳」。お気軽に編集室まで(本紙7面参照)。※氏名(またはペンネーム)、住所、年齢も添えてください。6月5日(必着)。



新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」の実践例

(1)一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本:①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける。
- 遊びにいくなら屋内より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)。

*高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

(2)日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気 ■身体的距離の確保
- 「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅療養。(厚生労働省ホームページより)



八拾九
スズメバチ

牡丹

私の家には、大きなスズメバチの巣が軒下に3個ぶらさがっている。2階なので人的には直接の危険はないが、時々窓ガラス越しに中を伺う蜂がいて、その大きさに驚く。毎年同じところに巣を作るのかと思えば、そうでもなく、その年の天候を予測して作る所を考えるらしい。ある年は壁の隙間に、またある年は玄関の破風板の所にと、それぞれである。どうやらわが家はスズメバチに気に入られたようだ。しかし、そのスズメバチとて安心してはいられない。時々大スズメバチが来て、蜂も蜂の子も全て食べてしまうという事件があった。バリバリと音を立てて食べている姿は、とても同じ蜂の仲間とは思えない。弱肉強食の世界を目の当たりにした感じだった。

墨と水の世界

いわき真墨会 会長 園部榮一 (植田町在住)

絵手紙 スケッチ 羅漢さんのひとりごと

— 6 —

私も貴方にお逢いできて
幸せな一日でした。

(平藤間地区・安祥院にて)



平子正子さん (小名浜在住)

絵手紙ティーン

みなさん、個処からに、載ってみませんか？

編集室では、読者のみなさまから川柳や写真、エッセーなどを募り、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『個処から』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、「使う」「耳」
 2. 『私の宝物』シリーズ…子どもの頃から大事にしている物、ペットや孫、子どもたち、奥さん、旦那さん、庭、作品など、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、ぜひ伝えたいことなど。
- ・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『個処から』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。

お問い合わせは、
個処から編集室まで。
☎0246(23)1666
E-MAIL adv@iwaki-minpo.co.jp
〒970-8026 いわき市平字田町 63-7
いわき民報社「個処から」編集室

おしゃれな洋服たちと
やさしいうづわが
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)

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/>

★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

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

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



(順不同)



日本の神仏占い

2020年 6月

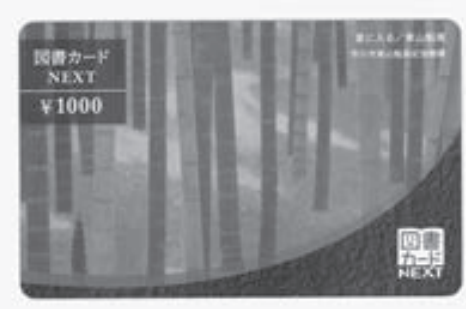
神様仏様はわたしたち人間が魂を磨いていけるよう、毎日見守ってくださっています。そして時に、人々にメッセージを伝えてきます。生まれ月ごとに、その時期に見守ってくださっている神様仏様からのメッセージをお届けします。

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

- 1月 風木津別之急男神「いざという災害や病気の時合います。災害も病気も自分だけでは大丈夫と思わないこと。最悪な事態に陥らないよう、普段から準備をしておいて。◇幸運の鍵：防災グッズ
- 2月 弁財天「やりたい！」と言っているだけなく実際にやり始めよう。勇気を出して最初の一步を踏み出せば新たな世界が広がります。色あせた人生が色彩と光を取り戻します。◇幸運の鍵：新しい靴
- 3月 千手観音「人は何でも一人で完璧にやろうとする。なぜなら人は周囲の人たちと助け合うように生まれてきたからです。重い荷物は分け合ひましょう。◇幸運の鍵：ティーツーム
- 4月 少彦名命「フットワーク軽く行動するまで。と思っても、考えれば考えるほど動けなくなるものです。まずは動く。それから軌道修正していきましょう。◇幸運の鍵：ミネラルウォーター
- 5月 黒天「お金を好きになりましょう。お金を大切にすれば、お金に好かれ、お金も集まってくる。お金なんて。と思うと金運が落ちるので。◇幸運の鍵：黄色のブラウス
- 6月 天照大御神「幸運を呼び込みたいなら太陽のようにならなればならない。まずは、自分から暗がりや影を振り払って笑顔とあたたかさを投げかけて。周囲の人たちから光が返ってくるでしょう。◇幸運の鍵：真っ赤なトマト
- 7月 泣き女神「ひとつの終わりは新たな始まりを恐れるのではなく、卒業と受け止めると、新たなステージを進む中で、これまでの学びを生かしているでしょう。◇幸運の鍵：白いスカート
- 8月 大國主命「苦難の時こそ、未来に希望を持てます。現実的には希望が見えない状況でも、心の中に抱く希望の光は誰にも消せません。そこが幸運の大きな分かれ道になるのです。◇幸運の鍵：バスソルト
- 9月 大日如來「小さい人間は細々とした小さな人全体を見渡す大きな視点で物事を見るのです。今の状況も大きな流れの中で見れば希望も見えます。◇幸運の鍵：歴史の本
- 10月 不動明王「この世の全ては調和のため。いことも調和を取り戻すために起こります。どんなに悪い決断でも、根本的な調和が生まれるように解決しましょう。◇幸運の鍵：観葉植物
- 11月 虚空蔵菩薩「苦しいことも嫌なことも克服しようと思えば克服できない苦しみが生れます。何でもただ淡々とやっていると人は上手になつていくもの。◇幸運の鍵：ウォーキング
- 12月 八上姫命「身だしなみとは自分のため。一緒に過ごす人のためのマナーです。ですから、清潔感のある装いは人から好感を持たれます。それが幸運につながるのです。◇幸運の鍵：新しい白いシャツ

クイズ&プレゼント いわき民報社提供 3人に「図書カードNEXT」を

今月のクイズはクロスワードパズルです。そして正解者の中から、3人に、いわき民報社から「全国共通図書カードNEXT(1000円)」を1枚プレゼントします。書店で本や雑誌が購入できる図書カードNEXTは、全国の取り扱い書店で使用できます。ぜひ、ご応募ください。当選者には、賞品を郵送いたします。



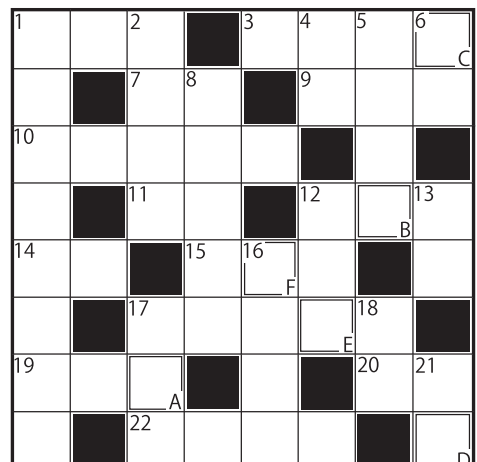
プレゼントはこちら

5月号の 当選者

- 小宮山忠司さん(平)
- 小川博司さん(平)
- 佐藤はるみさん(平)
- 阿部裕子さん(鹿島町)
- 根本久さん(小名浜)
- 草野雅仁さん(内郷)
- 斎藤美佳さん(内郷)
- 荻野博子さん(常磐)
- 桑折友貴さん(南相馬市)
- 中里のり子さん(草木台)

答え

A
B
C
D
E
F



マス目を文字で埋めて、クロス地完成させたら、A～Fをつなげて、答えを出してください。

【ヒント・歩いたり走ったりして鍛えましょう】

●タテのカギ

1 赤外線を使って温度の分布を測る装置で

2 目の中で光の量によって大きさを変え

3 準備することのた

4 え。転ばぬ先の何？

5 ドイツ語でドクトルは医師、クランケは

6 髪をいったり整えたりします。

7 医師の処方せんがなくても買える薬を

8 ういいます。

9 夏の気候から逃れるための涼しい場所。

10 RNAは核酸のこと。

11 誰かがうわさした時に出るとか。

12 青春のシンボルともいわれる、顔に出る発しん。

13 ことわざ。目は何

14 美しい日本女性の歩く姿に例えられた花は？

15 海発祥とされる酒はサ

16 勝負は時のと

17 重大事故一歩手前の事例を認知する

18 カリ

19 自然の力は病気やけがを治すのに欠かせません。

20 A、B、Cなど、多くの種類がある栄養

●ヨコのカギ

1 バッグはボクシングなどの練習で使います。

2 かつて日本の「国民病」といわれた肺の病気です。

3 ジェンナーの天然痘ワクチンはこの動物

4 存在③郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、6月5日(必

5 着)まで、編集室(下記参照)へご応募ください。

6 アイオンは動物。

7 睡眠時無呼吸症候群の人は大きかったり止まったり。

8 自然の力は病気やけがを治すのに欠かせません。

9 A、B、Cなど、多くの種類がある栄養

体格指数

ヨ	ボ	ウ	セ	ツ	シ	ユ	■
ウ	■	チ	■	キ	ヨ	ウ	■
カ	レ	イ	シ	ユ	ビ	ヤ	ク
イ	■	リ	■	タ	■	ク	■
ゴ	■	マ	シ	ヨ	リ	サ	イ
■	■	イ	■	リ	■	サ	■
ハ	■	ナ	■	リ	■	サ	■
■	■	ス	■	ク	■	ツ	■
■	■	■	■	■	■	■	■

<6月のいわき市内街頭献血予定>

- 5日 9:00~11:00 四倉支所
- 21日 10:00~11:30 13:00~16:30 鹿島ショッピングセンター
- 24日 9:00~11:00 小名浜支所
- 28日 11:30~16:30 ヨークベニマル新谷川瀬店



※いわき血液センターの献血受付【400ml献血基準】
男性17~69歳、女性18~69歳でともに体重50kg以上
毎週火、木、土曜日(祝祭日含む)
時間は9:00~11:30、12:45~16:30(全血献血は17:00まで)

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

いわき市内の情報満載!! 新いわき民報を 購読しませんか?

- タブロイド判 ●日曜日・休刊日以外毎日発行
- 購読料:月額2,150円(税込)

1週間無料で、試読紙を配達します

※一部配達できない地域がございますのでご了承下さい。
いわき民報で購読についてのお問い合わせ、お申し込みは
株式会社いわき民報社 販売部
TEL0246-23-1666 FAX0246-24-2168
http://www.iwaki-minpo.co.jp E-mail:adv@iwaki-minpo.co.jp

いわき民報社

編集／個処から編集室 発行／いわき民報社

〒970-8026 いわき市平字田町63-7 TEL(0246)23-1666 FAX(0246)24-2168 E-mail adv@iwaki-minpo.co.jp

いわき民報社 個処から編集室

© いわき民報社 2020