

毎月第4月曜日発行
無料
 いわき・南相馬・相馬
 63,000部発行

2022
8月
 葉月
 第187号

読者をつくる情報紙
個処から

- 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)
 - ◆エコライフ (4面)
 - ◆絵手紙スケッチ (4面)
 - ◆墨と水の世界 (6面)
 - ◆日本の神仏占い (7面)



「PEACE / 豊間海岸」Artist: 金澤裕子 ゆくとけすんのおでかけトーク: 8面を check!

いわき市勿来町出身。湯本高校卒業。筑波大学芸術専門学群総合造形専攻卒業。
 ◆個展「安寿と厨子王物語 原画展」鹿島ショッピングセンターエブリア 2F北催事場 8/12 (金) ~ 9/30 (金)

yuco_sol
 Yupinart

お墓ドクターの店・お墓の困り事相談は
 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

家庭内・事業所内の除菌、抗菌、消毒サービス
DUSKIN
 株式会社アイウェイナバ TEL 26-9001
 ダスキンたいら支店 FAX26-9007

出張買取いたします!
古書
 古書・レコード・古美術品
阿武隈書房
 TEL25-0105
 平字五町目16-6
 10:00~21:00 (土日は13:00~)

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、ご希望やご相談をお聞きしています。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。

からだ元気治療院 ☎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・マッサージ師募集中心!!

催事予定 いわき店 8月4日(木)~6日(土)
 福島県初! 糸ひす足袋本舗の足袋のお見立て会。是非この機会に自分にピッタリの足袋を見つけて足袋美人になりませんか!
 催事予定 原町本店 8月18日(木)~20日(土)
 「草履のお跳え会」恒例、年2回浅草から草履職人が来店し開催いたします! あなただけのオリジナル草履をお跳え致します。草履、バッグ等の修理も承ります。

ホームページをリニューアルしました!
 様々な情報満載です。是非、ご覧ください!
 催事の詳細もご覧いただけます。
 https://wasou-yoroduya.jp

新着物の丸洗い
 汗抜き効果を加えた新しい着物の丸洗い
 2,900円
 …なんでも1点 (税込3,190円)

樹木葬 (永代祭祀付)
 現地見学、何事のご相談承ります

●個人の埋葬(150区画)
 ●合葬(1,000柱)

※有遺骨、生前予約可 ※家族墓もあります

詳しくは **中山の霊園** 佐麻久嶺神社
 いわき市平中山字宮下81番地 https://佐麻久嶺神社.jp
 TEL0246-28-4158 (携帯090-6688-1178) FAX0246-28-0555

いわき市内の情報満載!! **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**

いわき民報購読についての お問い合わせ、お申し込みは 株式会社いわき民報 販売部
 TEL0246-23-1666 FAX0246-24-2168
 http://www.iwaki-minpo.co.jp E-mail:adv@iwaki-minpo.co.jp

個処から173号(2021年6月)から画家・イラストレーター金澤裕子さんが表紙を担当しています。
 金澤さんはいわき市勿来町出身で、筑波大芸術専門学群を卒業後、幅広く創作活動に取り組んでおり、いわき市や郡内などで個展を開催しています。特に空と2羽の鳥をモチーフとし、平和への願いと愛と情熱を込めた作品は、多くの人々の共感を得ています。ぜひ表紙や、けすんのインタビューへの感想などをお寄せください。

〒970-8026
 いわき市平字小太郎町2-7 いわきビル1階
 いわき民報社「個処から」編集室
 メールは adv@iwaki-minpo.co.jp まで

おでかけしよう!
 ゆくとけすんのおでかけトークの録音ファイルが今月も公開されています!
 ゆくとけすんのおでかけトークの録音ファイルが今月も公開されています!
 ゆくとけすんのおでかけトークの録音ファイルが今月も公開されています!

セミパーソナルトレーニングジムオープン!!
 あなたに寄りそい、サポートします。 **送迎可** 「治療、~予防」

カウンセリングとメンテナンスとトレーニングの重要性を地域の皆さまと共に身体作りと、健康向上の実現をしていきたいと考えます。また糖尿病など、運動を習慣化し体質改善を目的とする方にもご利用して頂きたいと思えます。ダイエットしたい人など様々なニーズを目的に合ったメニューを提供しながら、無理のない全身運動や体幹運動をすることで、代謝を促進し継続により健康な生活の実現を目指しましょう。

整骨院で初めて開業

ファミリー整骨院 清泉
 TEL:0246-54-5000

料金案内
 午前 8:30 ~ 12:00 ¥5,500(税込) (完全予約制)
 午後 13:30 ~ 18:00 ※月に何度でも利用可

服装は気軽に着がえなくてもOK+シューズ、スラックス+タオル

株式会社 こころの駅 TEL 0246-54-5000 福島県いわき市小名浜字中原16-1 http://kokoronoeki.jp/

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。一度私たちにご相談ください!
 いわきに密着して24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
 ✓があつたら
 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。

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!!
 症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**~(内 家賃54,000円、管理費19,500円、生活相談費20,000円~)
 ※食あたり600円(30日3食の場合 計54,000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 採用担当 よこやま http://kokoronoeki.jp/

泉駅より10分ほどの区間に4施設があり、とても便利な立地となっております。
 こころの駅、御宿らぐや、御宿ぶどうや、整骨院は全て徒歩5分以内に行ける距離に密集しており、移動に便利のため、施設ごとの交流も盛んです。各施設のデイサービスの行き来など、利用者様はその日の気分によって、利用する施設を変えることが可能です。

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/

ギャラリー情報 & イベント案内



新世紀福島支部女性展

8/9→9/3 入場無料 0246-62-2327

新世紀福島支部の女性会員10人が、女性ならではの向き合い方で、個性豊かな表現をした作品展です。8:00～19:00。日・月曜休店。画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36



第47回 心画会展

7/26→7/31 入場無料 0246-62-2327

絵を描くことを楽しむ、そして絵を描く生活を愉しむことを大切にしている絵画サークルの展覧会。10:00～17:00(最終日15:00) いわき市文化センター5階 いわき市平字堂根町1-4



今千春 茶陶展

→8/2 入場無料 0246-35-0383

長岡市の工房「木火窯」で穴窯にこだわって作陶を続ける今さんの信楽作品のほか、瀬戸黒、粉引など近作を中心に展示する。小野美術 いわき市平字中町22-2



神津善之介 絵画展

8/20→8/28 入場無料 0246-56-0264

スペイン在住。1992年スペインに渡り、以来スペインの光をテーマに油彩画を描いている。20日作家在廊。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



常設展示・販売

7/26→ 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。手作り洋服販売中。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



斎藤 武 写真展

→8/6 入場無料 0246-62-2327

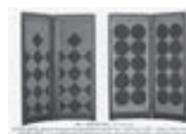
これまで、勿来地区北部の風景写真を紹介してきた。今回は、金山公園の風景を切り取った写真展。8:00～19:00。休店は毎週日・月曜。画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36



第38回新世紀福島支部展

9/6→9/11 入場無料 090-3124-5798 (事務局 大家浩司)

新世紀美術協会福島支部の3年ぶりの展覧会。第65・66回東京都美術館展出品作を中心に会員の力作を展示。10:00～16:30(最終日15:30)。いわき市文化センター いわき市平字堂根町1-4



藍と柿渋 佐藤喜一染織展

7/30→8/7 入場無料 0246-56-0264

山形県米沢市の染織家佐藤喜一氏の、当画廊2年振りの新作展。7月30日、8月1、7日作家在廊。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



水木しげる 魂の漫画展

→8/21 一般 1,100円 0246-25-1111

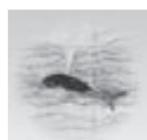
独自の漫画表現に到達した水木の画業を、漫画原稿や原画、愛用の道具、多彩な映像資料で紹介。9:30～17:00。月曜休館(8/15開館)。いわき市立美術館 いわき市平字堂根町4-4



島津豪亮油彩展

8/4→8/9 入場無料 0246-35-0383

40年以上、スペインの風景を描き続けている島津さんの作品展。特にアンダルシアの田舎の雰囲気を見事に表現し定評がある。小野美術 いわき市平字中町22-2



徹底解説! 磐城七浜捕鯨絵巻

→9/20 一般 330円 0246-65-6166

江戸時代の初期に描かれた「磐城七浜捕鯨絵巻」をもとに、浜の暮らしや捕鯨について解説。9:00～17:00。8/17休館。いわき市勿来関文学歴史館 いわき市勿来町関田長沢6-1

【おことわり】

新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、会期の変更や延期、中止の場合があります。詳しくはお問い合わせください。

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。

個処から川柳

お題 「呼ぶ」「背」

- 大声で呼んだ友人人違い
背が縮み縮んで直したズボン丈
「年齢と共に身長も縮むこと自覚」
(美紀・80歳・内郷)
- 海が呼ぶ故郷の景色津波変え
「…残念です」
「昭和過ぎ、令和ですな」
(佐久間宏邦・78歳・南台)
- 夏来たる海山呼ばれ若返る
「マスク外した自然が気持ちいい、孫と一緒に
なおい」
「自然体が楽です」
(ゆうじい・70歳・泉)
- 朝一でコジケイが呼ぶぶちよつとこい
巣だつ日に背をみて羽ばたけツバメ返し
(篠原文逸・65歳・内郷)
- 「おいお茶」呼ぶまでもないマイポット
「お父さんお茶ですよ」はサザエさんの時代」
猫まねて背を曲げ伸ばしアンチエイジ
「縮む背骨をストレッチ」
(賢治郎・82歳・勿来)
- 手をたたき「オーイ」と呼べば妻が来る
「お勝手にバタバタしている妻にいつもこんな
事を」
背すじのぶりハビリうれし頑張るぞ
(すずや・81歳・内郷)
- 呼び込みの口上誘う魚売り
「声も魚も鮮度」
背中見て目指した人は今は亡く
「ついに追いつけず」(平間勝成・70歳・南相馬)
- 弟を兄と二人で呼びたいネー
「県外にいる弟をいつも兄と話しています。七
人姉兄たちの残りが3人だけとなって…」
成人の背丈もマケた孫にまで
(鈴木節子・81歳・内郷)
- 家族呼ぶ声知床こだまする
共白髪丸い背の妻いとおしい
(猪狩泰英・83歳・内郷)
- 国民の叫び届くか永田町
「与党の皆さん公約実行を願います」
国民の背に負い切れぬ大赤字
「政府・日銀の責任でしようか」
(中野喜久・89歳・平)
- 早朝に大空へ向け深呼吸
「涼しいうちに両手を広げ、今日も元気で」
戦闘下目を背けたウクライナ
「悲惨な状況、一日も早く戦争終結望みます」
(木田トキ・83歳・平)
- 災いを転じて福を呼ぶ我
「最近手術をし友人、知人の励ましに幸せでした」
ありし日の働く親の背なつかしく
(よしみ・68歳・四倉)
- 呼び水は孫のうぶ着で針仕事
ベランダのカエルの背中愛おしく
(チヨビママ・63歳・小川)
- 呼ぶ時はパン食だけ御飯だよ
いつの日か孫に抜かれし背比べ
(布施敏家・72歳・泉)
- 幸せを呼んでくれたね孫娘
「屈託のないその振る舞いに癒される日々」
感謝する反面教師父の背に
「頑固」徹されど父の齢を超えて解ることも」
(内海将行・80歳・小名浜)
- 母を呼び声すれば何故か安心する
背を向けて横道それるな若者よ
(ブーママ・72歳・常磐)
- 知床で「早く帰れ」と遺族呼ぶ
「全員、見つかって欲しい」
子供らと背比べした柱見る
「なつかしい」
(前向き・61歳・四倉)
- 古希迎え呼ばれて今日も空返事
猛暑日の背中叩かれ行く職場
(ヤスさん・72歳・四倉)
- 傘寿過ぎ呼ばば答えるクラス会
「声かけた友からの返事うれしく」
背を見せて仕事教えた諸先輩
「先輩の訃報が続き悲しい」
(小林康浩・81歳・平)
- 遠雷に一降り呼んでるアマガエル
「空が曇り風が冷たくなり、急に庭の蛙が鳴き
出した」
負けるなど庭の花々背中押し
「連日の猛暑に、水遣りに精を出しています」
(こゆき・72歳・平)
- ゴミ集積所仲間を呼び込むカラス達
ひと昔背中におんぶ今ベビーカー
(慶子・73歳・内郷)
- うちの猫家族に笑顔福を呼ぶ
「家族全員、猫に癒されています」
あんな誰ひろい背中を二度見する
「鏡に映る自分の姿に思わず…!」
(エリザベス・60歳・常磐)
- 夕涼み団扇で風呼ぶ花火かな
「この夏は、コロナ禍も少なくなり外での夕涼
みもできるかな…」
背伸びして届かぬ吾の無智を知り
「この齢になって背伸びしても役に立たなくな
った自分を知りました」
(日和田剛・86歳・四倉)

【募集】 編集室では、川柳を募集しています。お題は「押す」「波」。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。8月8日(必着)。

家庭で、オフィスで、エコライフを推進しましょう。

令和4年度 クールビズ

集中呼び掛け期間は5月～9月末

環境省は、温室効果ガスの排出量を削減するため、省エネ・低炭素型の「製品」「サービス」「行動」など、地球温暖化対策に資するあらゆる「賢い選択」を促す国民運動として、「COOL CHOICE (クールチョイス)」を展開しています。低炭素社会の実現に向けたアクションのひとつとして、適切な温度での空調使用と各自の判断による快適で働きやすい軽装に取り組み、多様で柔軟な働き方にも資する省エネ・省CO2を図る「クールビズ」を推進しています。

◆健康につながるクールビズ◆

外気温と室温の差が大きいと、体の自律神経やホルモンバランスを崩しやすくなったり、冷えに慣れて汗をかかないでいると、汗腺が退化し、体温調整機能が働かなくなり健康への影響を指摘する専門家もいます。体に優しい、地球に優しいクールビズの実践を。

◆財布にも優しいクールビズ◆

軽装で快適に夏を過ごしつつ「冷房の適切な使用」を実践し、冷やし過ぎず、またフィルターを2週間に一度掃除したり、帰宅後すぐに窓を開けて熱気を逃してから冷房をするなど、エアコンを賢く使うことで冷房効率も上がり、財布にも優しくなります。

大切なのは、無理せず、過度な冷房に頼らない

◇家庭篇◇ 家族の健康のため室温 28℃のクールな夏の暮らし方

- 一つの部屋に集まり一家団らん
- こまめなエアコンのフィルター清掃
- グリーンカーテン
- 冷房使用時はドアや窓をしっかりと閉める
- 扇風機も効果的に活用
- 外出前はカーテンを閉めたり、ブラインドや遮熱シートを
- 使わない家電の電源はOFF
- 買い替えは、最新機器の購入で快適性と省エネ性能のUP
- うちわや扇子を利用
- 打ち水
- 冷感グッズを活用
- 機能・素材を活かした衣類の着用



◇オフィス篇◇ 過度なエアコン利用を控え室温 28℃で人も地球も健康に

- うちわや扇子を利用
- ブラインドや断熱シートで室温上昇ストップ
- 快適に過ごせる軽装を
- 冷感グッズを使用
- 扇風機を効果的に活用
- 使わない機器の電源はOFF
- 通気性のいい座布団を活用



COOL CHOICE が展開するアクション(一部)

省エネ家電へ買換え

電化製品には、省エネ性能が高い製品として省エネラベルが表示されているものがある。電化製品を選ぶ時は、省エネ性能が高い製品を選ぶ。

照明器具をLED照明へ買換え

白熱電球や蛍光灯による照明を、消費電力の少ないLED照明に換えると省エネに。

エコカーへ買換え

燃費性能に優れた自動車に買い換えると、CO2の排出量を少なく、燃料費も抑えられる。



高断熱住宅へ買換え・リフォーム

高断熱住宅は、冷暖房で快適な温度にした室内の空気が逃げにくく、外の寒暖の影響を受けにくいため、エアコンの使用頻度が減り、省エネに。

スマートムーブ

通勤、通学、買い物、旅行など、日常の移動手段に、自動車ではなく公共交通機関や自転車を使用。



ウォームビズ

暖房器具の温度は室温 20℃を目安に設定し、快適に過ごせる服装で、省エネに取り組む。

エコドライブ

自動車を運転する際、エコドライブに取り組むことで燃費が良くなることは、環境や家計にやさしくなり、事故防止にもつながる。

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垣24-4
0246-26-1681

Plus Eco Energy Reform
太陽光発電 蓄電池 オール電化 リフォーム
リビングソーラー
ショールーム いわき市鹿島町下矢田字沢目4-10
0120-4194-53

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



木とともに未来を拓く
日本製紙株式会社 勿来工場
いわき市勿来町窪田十条1番地
TEL 0246-65-3111(代)

—地域と共にあゆむ—
常磐共同火力株式会社 勿来発電所
いわき市佐藤町大島20番地
電話 (0246) 77-0211 (代表)

人と地球の未来のために
いわき大王製紙株式会社
〒974-8242 いわき市南台4丁目3番6号 TEL0246-62-1111代

KUREHA
いちばんうれしいラップになる。
NEW クレラップ
地域の皆様の笑顔とともに… クレハグループ

自動車保険!! 見直しませんか?

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

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

※無料見積いたします!

東北自動車共済のご案内

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

お問い合わせ
お申込みは
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》
いわき市内郷綴町1-138 ☎27-7521
《軽自動車事務所》
いわき市中部工業団地4-4 ☎72-0502
《平事務所》
いわき市平字尼子町1-21 ☎23-5544

2022年 いわき市内の夏祭り

7/16(土)	10:00~11:00	令和4年度いわき市海水浴場海開き式	8/14(日)	17:00~21:00	第67回いわき回転やぐら盆踊り大会 (音楽イベント) (盆踊り大会)
8/4(木)	18:00~20:00	いわき湯本温泉夏まつり金魚つかみ大会	8/15(月)	15:00~ 18:00~21:00	
8/5(金)	19:00~21:00	いわき湯本温泉夏まつりやっぺおどり大会	8/16(火)	19:00~20:00	四倉鎮魂・復興花火大会
8/6(土・7日)	10:00~21:00	いわき七夕まつり	8/17(水)	19:00~20:45	いわき湯本温泉大仮装盆踊り&花火大会
8/6(土)	19:00~20:00	第67回いわき花火大会	8/20(土)	18:40~20:30 19:45~20:30	(流灯) (花火) 夏井川流灯花火大会
8/8(月)	16:25~19:10	第41回いわきおどり	8/20(土)	19:00~20:45	なこそ夏まつり鮫川花火大会2022

※新型コロナウイルス感染症の影響により中止となる場合がございます。詳細は各実行委員会へお問い合わせください。

このただっぴるい
いわきの片隅で
〜いわきのひと〜

♪こんにちはー赤ちゃん♪
♪はじめまして…あなたのママはね…♪
K整備にオイル交換に行った。車を待つ間、窓際に座って外の動きや職員の矜持(自分の能力を信じて抱く誇り)を探っていたら「ごろうさまですー」事務所に入ってきたブルーカラー(現場で働く人)の女性にかけたKさんの声が私の耳に流れ込んできた。やはりここに来て彼女の笑顔や声に出会うと元気になる。Kさんは、いつ何と誰とでもいわきの女性らしいさわやかな対応をする。正にいわきの企業、フロントのお手本だーと私は思っている。彼女の応待品質は人から教えられたり学んだりしたものではなく、経験を通して自ら編み出したもののような気がする。

▼私が車に乗ろうとした時、「H(私の名前)さーん」事務所から出てきたKさんが声をかけてくれた。「あたし、来月から産休に入るんです。10月までは来ますけど…」「エッ! そうなんだ! おめでとございませう!」いくぶんふくよかな体幹を見ながら私が尋ねた。「第一子でしたっけ?」彼女がうなずいた。「で、一年位はお会いできないと思いますので…」「そうですね、かわざわあいさつにきてくれて、ありがとうございます。(ホントご自愛のほどお過ごし下さい)」彼女がホホ笑んだ。▼どうですか? キミもウスウス感じていると思いますが、キミの環境としてのお母さんは、とても居ごちのよい人間関係を創れる人です。そういう人の中で、しっかりと成熟して社会に出て下さい。そしてキミもお母さんのように積極的に声をかけられる人になって下さい。ではまたーホロスK。

ホロスーK (元保健体育教員・65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。

暮らしの知恵

・きのこの保存方法

野菜の値段は天候次第で大きく変わることがありますが、きのこ類は比較的安定した価格なので家計にはありがたい食材といえるでしょう。

購入後、数日以内で使い切ってしまうのなら常温保存でも問題は無いのですが、使い切れずに残ってしまったら冷蔵庫に入れましょう。キッチンペーパーに包んでからポリ袋に入れ、野菜室で保存すると長持ちします。日常的にストックしておくのなら冷凍がお勧めです。安い時にまとめて買い、小分けにして冷凍すると便利です。

エノキやシメジ、マイタケは根元の固い部分を切り除いてほぐし、ジッパー付きの保存袋に薄く広げるように入れます。シイタケはすぐに使えるように切ってもいいし、そのままでも大丈夫。冷蔵庫から取り出して水をくぐらせ包丁ですぐに切れます。凍ったまま煮物や炒め物に使えます。

涼しさを演出するインテリア小物いろいろ

暑中お見舞い 申し上げます。

ご先祖様を偲んで… 喪装・小物ございます。

小名浜一小的のぼり口 ☎0246-52-0174
営業時間/10:00~12:00 13:00~16:00
定休日/日曜日(第1日曜日は営業)

最新情報が満載!!

南国沖縄のお日さまたっぷりとろけるマンゴー

お申込締切日 1週間 本日より

甘さ一級! 見た目二級

光センサー選別で 甘いマンゴーだけを出荷

ご家庭用 お日さまたっぷり 沖縄マンゴー 1箱(約1kg)

3,980円 (税込) 送料 900円 (税込)

2箱以上で 送料無料

日本マンゴー発祥の地沖縄の太陽の光をたっぷり浴びた味は最高だけと見た目はあまり良くない甘くて美味しい完熟取れたマンゴーをお届けします。太陽が十分に当たり、食味は良くなる反面、色ムラが出来たり、キヌが付いたり外観が悪くなってしまうマンゴーでも味は美味しいのにもったいないとの精神で、フルーツショップレイアでは光センサーを使って、美味しいマンゴーのみを選別し、お届けする事にしました!まさにsdgsな取組です。是非一度ご賞味ください!

●お申し込みはお電話で ●受付時間9:00~18:00(定休日/土曜・日曜・祝日)

☎050-1865-7630

フルーツショップ レイア
株式会社クロス
〒836-0004福岡県大牟田市手鎌798-1



月映

百拾五

自動車事故

最近の話題は、80歳代高齢者の自動車事故。同年代の自分は気がでない。以前は、認知症が大きな話題であったが、ここに来て高齢者の事故が多発しているのはどういうわけか。一気に80歳ドライバーが増えた訳でもあるまい。

一般の事故の数からすればそんなに多いと思わないが、十把一絡げに論じられているのが癪に障る。たしかに年をとると運転に支障があるのは否めないが、一律に車の運転を制限するというのは、どうしても車を必要としている者には死活問題だ。ブレーキの踏み間違えは年寄りに限ったものではない。…とは年寄りの愚痴です。やはり安全運転が一番です。

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・関伽井嶽薬師常福寺にて

- 4 -



大日寺

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、「押す」「波」。
 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
いわき市平字小太郎町2-7
(いわきビル1階)
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)

「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/>

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 いわき市常磐薬原町大畑13-1

看・介護職員
募集中

サンライフゆもと 検索

内科・呼吸器科 在宅訪問診療応じます

医療法人 酒井医院

【診療時間】平日/AM9:00~PM6:00 金曜日/AM9:00~PM7:00
【休診】日曜・祝日・土曜日午後

☎0246-23-1055
福島県いわき市平字南町12 【駐車場完備】

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)

日本の神仏占い

2022年 8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 物事には時期があります。物事が思ったペースで進まないのは、まだその時期ではないのです。花咲く時に、立派な花が咲くように、今は力を付けていきましょう。◇幸運の鍵：天然塩でお風呂に入る

2月 物事がひとつの形をなすまじきものですが、一度形を見つければ豊かさと平安が訪れます。それまでは、やり方に賛否両論あつたとしても、根気強く続けましょう。◇幸運の鍵：大切な時は白い靴下を履く

3月 眩しい光が差す運気。これい壁が崩れる時です。止まるよりも動くのが吉。また、未来を見据えた視野を持ち、新しいやり方を取り入れると良いです。◇幸運の鍵：パステルカラーのTシャツを着る

4月 これからどんどん伸びる時。今は経験を積むことが大切なので、結果だけにとらわれないで。経験から学んだことは、必ず未来の役に立ちます。◇幸運の鍵：マイ水筒に水を入れて持ち歩く

5月 目標を明確にして、チャレよう。「何としてもやり遂げる！」という強い思いが、あなたを夢の実現へと導きます。そして、周囲の人の心も動かすでしょう。◇幸運の鍵：勝負飯には赤い物を食べる

6月 高く羽ばたく運気です。自分ではなく、自分の良い点をばかり反省するのではなく、これから先を自信と歩んでいきましょう。◇幸運の鍵：寝る前に本を読む

7月 これまでの努力が実り、大日が刺激に満ちて、充実した日々になりそうです。周囲からの注目も浴びそうですが、どんな人ともこやかに、親しみやすい態度で接して。◇幸運の鍵：寝る前に本を読む

8月 芯の強さを試されるような信頼していた人に裏切られたり、思わぬライバルが登場したり。動じる事なく、柔軟性も持ちながら、あなたの道を進みましょう。◇幸運の鍵：質の良い名刺入れを使う

9月 健康面を考えて、日々の食事・運動・睡眠などを今のうちから改善すれば、未長く健康に過ごせます。また、日々のパフォーマンスも向上するでしょう。◇幸運の鍵：自然の中をウォーキングする

10月 心の豊かさは、人生の豊かにだけ豊かでも、本当に豊かとは感じないものです。物質的豊かな時間、心通う人間関係は、人生を豊かにしてくれるのです。◇幸運の鍵：絵画や音楽、演劇などを鑑賞する

11月 何でもひとりでやってしまおう。人を育てるつもりで任せれば、人は自然と育ちます。あなたのペースで育たないなら、相手の成長を見守ることも大切です。◇幸運の鍵：ゆっくりよく噛んで食べる

12月 ひとつのサイクルが終わりあります。新たな始まりのための終わりです。ここで気持ちをリセットして、気持ちも新たに進みましょう。必ず良い流れになるでしょう。◇幸運の鍵：夏の星座を探す

マス目を文字で埋めてクロス完成させたらA-Gをつなげて答えを出してください。

【ヒント・過剰な産生が疲労の原因になります】

1				3		4
			D			
			5			
6					E	
				7		8
9						10
				11	12	
						F
				13	14	15
						A
16				17		

●タテのカギ

1 生殖機能に関わる男性のぼつこつの下にある臓器。

2 英語ではBMI。肥満度を表します。

3 ボクシングでラウンドの間に選手の間をケアを行う人。

4 温室効果ガスの排出を実質ゼロにする脱社会。

5 不要物を回収して再利用、再資源化すること。

8 心臓のこの部分が収縮して肺に血液を送られます。

12 ひじを曲げたとき腕に盛り上がるこの部分。

13 「ふか」はこの生物の別名です。

14 かつて長寿県といわれた沖縄の県庁所在地は？

●ヨコのカギ

1 音感、零度、悪。

5 トマトなどに含まれる赤色の成分です。

6 別名RNA。肌の老化を防ぐ効果があるそうです。

7 性高気圧、瞬間的、診療車。

9 過食症や拒食症は障害の一つで

13 高温の部屋に入ると汗を流します。

15 器で乾燥した部屋の湿度を上げましょう。

16 夜、ここを切ると親の死に目に会えないとか。

17 生き生きとした様子を表す単語。漢字で洗刺。

「ヒント・過剰な産生が疲労の原因になります」

1 生殖機能に関わる男性のぼつこつの下にある臓器。

2 英語ではBMI。肥満度を表します。

3 ボクシングでラウンドの間に選手の間をケアを行う人。

4 温室効果ガスの排出を実質ゼロにする脱社会。

5 不要物を回収して再利用、再資源化すること。

8 心臓のこの部分が収縮して肺に血液を送られます。

12 ひじを曲げたとき腕に盛り上がるこの部分。

13 「ふか」はこの生物の別名です。

14 かつて長寿県といわれた沖縄の県庁所在地は？

ハイガマイ 胚芽米

ト	マ	ク	シ	ヤ	ミ
ウ	タ	ツ	チ	ゲ	ゴ
ニ	ラ	ク	カ	ン	ゴ
ユ	テ	バ	サイ	キ	コ
ウ	ガイ	ハ	シ	ヨ	ウ
タ	ライ	ハ	シ	ヨ	カ
コ	イ	ア	ク	リ	ク

10名様 クイズ&プレゼント あぶくま鶏卵様提供 「白玉20個入り贈答パック」

今回のクイズはクロスワードパズルです。お楽しみください。正解者の中から、10人にまねむきなたまご「あぶくま鶏卵」(いわき市平)様提供の「生卵『白玉20個入り贈答パック』」をプレゼントします。皆が大好きな卵。ご家庭で、贈り物としても好評の商品です。

ぜひ応募ください。賞品の引き換えは、あぶくま鶏卵様となり



希望者ははがきに、③郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、8月8日まで、

たの夏バテ防止法は？

7月号の当選者

齋藤信彦さん(南相馬市) 吉田澄江さん(常磐) 鈴木洋子さん(小名浜) 小松和美さん(平) 原輝美さん(中央台) 四家美樹さん(金郷) 山田幸子さん(金山町) 石山美樹さん(石森) 酒井淳子さん(平) 吉田厚子さん(小川)

<8月のいわき市内街頭献血予定>

9日 9:00~11:00 いわき東警察署	21日 11:15~13:00 高久公民館 14:45~16:45 鹿島ショッピングセンター	28日 10:00~12:30 14:00~16:30 マルト草野店
10日 10:00~11:30 13:00~16:30 いわき市役所	24日 14:00~16:30 株式会社共立駐車場	31日 9:00~11:00 いわき市保健所 13:00~16:30 県いわき合同庁舎

※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歳とともに体重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

読者とつくる情報紙 **こゝから**

広告を載せてみませんか?

広告についてのご連絡先

TEL.0246-23-1666 FAX.0246-24-2168
広告部 E-mail adv@iwaki-minpo.co.jp