

毎月第4月曜日発行 2018 8月 菜月 第139号

無料 64,000部発行

読者をつくる情報紙

こころ 個人から

＜今月の紙面＞

- ◆キャリア情報 (2面)
- ◆世界の一杯 (3面)
- ◆シニアのSNS講座 (3面)
- ◆夏は食べて、飲んで (5面)
- ◆ありがたう (6面)
- ◆墨と水の世界 (6面)
- ◆日本の神様占い (7面)



「夏薊に夏の蝶」

撮影場所：いわき市錦町地内
 撮影日時：2018/6/14/
 撮影者：大山登
 全写真福島県本部会員 (いわきマリン支部)
 二科会福島支部 フォト光詩
 フォト四樹会員 フォトマスターEX
 錦町在住 73歳

コメント：針子本といわれる薊 (あざみ) の花と恋人のか2羽の蝶 (ちよう) の草むららの愛の舞にシャッターを切りました。

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

ISHIMASA

景一筋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

1枚~可 家具移動もお任せ 即日納品OK (見積無料)

県知事許可 平材木町19

有 中村畳店

〒973-8411 いわき市小島町二丁目16-5 ☎26-2566 10:30~18:30 日曜・祭日

お盆用オードブル 3,500円(税込) ご予約承り中

好評です!! 日替り弁当 550円(税込) (5個以上の注文で配達いたします)

〒973-8411 いわき市小島町二丁目16-5 ☎26-2566 10:30~18:30 日曜・祭日

汗ばも夏もさわやかな おしゃれなファッションの店

メルヘン屋

ヨークタウン大原(小名浜) ☎0246-92-1688
 ヨークニール本南店(常盤) ☎0246-43-6685
 princessメルヘン屋 ☎0246-92-5383

1,670円
990円
880円

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

〒970-8026 いわき市平字中町20-1

8月の寄せ植え教室 ~涼しさの演出~

場所 カフェ&レストラン スピカ (華野心平記念文学館隣接)

日程 8/1(水)、2(木)、5(日)、6(月) 時間 10:00~

定員 各15名 料金 3,000円(税込) ランチ付

夏期休業のお知らせ
 8月11日(土)~31日(金)の期間は直売所を休業いたします。

有限会社 磐植
 いわき市平字平窪宮田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

アンテナファクトリー撮影会

8月5日(日) プロカメラマンを招いて撮影会を開催!!

今回のテーマは MARINE マリン

ご予約受付中! お早目に!! 参加費:3,500円(税込) (2L専用フレーム付き、レンタル衣装2着分含む)

DOG WEAR SPECIALTY STORE B.B WANS

いわき市鹿島町走熊字西反町17-1 TEL.0246-29-0100 OPEN 10:00~19:00

加熱式たばこ、あります。

(有)大竹唯之商店

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

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 いわき中央店 ☎0246-51-8090 [営業] 9時~18時(日・祝定休) いわき市内郷藤町金谷9-1-101

NEO WASH ネオ・ウォッシュ

新着物の丸洗い

汗抜き効果をプラス

今までのドライクリーニング溶剤に新成分を加え、汗抜き効果をより高めた丸洗いを提供いたします。価格は今までと同じ通常「なんでも1点2,900円」。当店はおお客様の着物の着物生活をより一層楽しんでいただくためにご提案いたします。

■いわき店限定特別価格■
 1点2,800円(税込3,024円) 4点8,800円(税込9,504円)
 2点5,200円(税込5,616円) 5点以上は1点あたり
 3点7,200円(税込7,776円) 2,000円(税込2,160円)
 ※期間外は、通常なんでも1点2,900円(税別)。

振袖、訪問着、小紋、紬、付下げ、留袖、帯、襦袢...

TEL.0246(85)5298

第112回バラエティショー 上蔵持青年団 じゃんがら念仏踊り

午後のひととき、いわきの夏の風物詩をお楽しみください。

プロフィール
 上蔵持青年団は結成から40年以上経つ、一時期活動を休止していたが強い熱意で復活し、現在20~50歳の約15人が活動している。6月からはお盆に向け毎週土、日曜日に練習に励んでいる。昭和4年の大火で焼け、昭和9年に再建された上蔵持の大日堂に例年8月に集まり、じゃんがら念仏踊りを奉納している。また、市内の福祉施設などにも訪問し、じゃんがらを披露している。

8月14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

ごころの駅イベントカレンダー-8月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7 S	8	9	10 O	11
12	13	14 K V	15	16	17	18
19	20	21 S	22	23	24	25
26	27	28 O	29	30	31	

V バラエティショー K 健康塾 O 思い出サロン S シルバーリハビリ

脳がいきいき! 健康塾

運動習慣を身に付けて、仲間と元気で健康な毎日を! 参加費500円

脳を楽しく刺激して活性化を促し、物忘れなどを予防していきましょう。認知機能の低下の予防や、認知機能の向上を目指しましょう。

是非、一度お越しください!

- ☑足腰が昔よりも弱くなったと感じる
- ☑物忘れをすることが多くなった
- ☑運動の習慣がなくて家に閉じこもりがちだ
- ☑介護の必要ない身体でいたい

第二火曜日 午前10時から11時30分

竹中敏子 思い出サロン

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

8月10日(金)・28日(火) 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。

8月7日(火)・21日(火) 参加費無料

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 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!!オースクール設置!! 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!

TEL0246-54-5000

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/

JR泉駅より徒歩約10分

新世紀福島支部女性展
 8/4→9/7 入場無料 0246-62-2327
 カサブランカの開花を心待ちにして一気に描いた作品など、新世紀会員11人の女性展。8:00～19:00。12、13、26、27日休店。
 画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36

椿の壁掛け
 7/23→ 0246-23-5658
 9:30～11:30
 ツバキが9つ、二色玉が9つの壁掛けを作る。受講料・材料費は問い合わせる。申し込みは7月23日から受け付ける。
 布あそび工房 いわき市平字愛谷町 4-4-8

ギャラリー情報
 & イベント案内

猪瀬昌延 乾漆彫刻展
 →8/8 入場無料 0246-56-9101
 国画会会員、日本美術家連盟会員の猪瀬昌延さんの乾漆彫刻展。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

たくみ切子のガラス展
 7/26→8/7 入場無料 0246-35-0383
 新しい時代の切子を生み出そうとする「たくみ切子」。名工高橋太久美さんと次世代作家たちのガラスの世界展。
 小野美術 いわき市平字中町2-2-2

オリジナルリース・雑貨販売
 7/23→ 入場無料 不定休 0246-84-6855
 オーガニックのオメガ7含有「シーバックソーン」や「ビルベリー」100%ジュースが人気。オリジナルリースも受付中。開店は11:00(変更有)。
 和-nn わーん いわき市平上荒川字砂屋戸29-1

田子美紀ガラス展
 8/8→8/19 入場無料 0246-69-2390
 ガラス作家田子美紀さんの作品展。19日はフュージング技法で小皿作りのワークショップを開催。参加者を募集中。
 ギャラリー昨明 いわき市田人町南大平字川平35-4

第27回3B会小品展
 7/28→7/30 入場無料 0246-31-0023
 美術サークル3B会(濱田正弘会長)の恒例の小品展。会員25人の作品を展示する。9:00～17:00まで(最終日は16:00)。
 植田公民館 2階創作室 いわき市植田町南町1-2-2

常設展示・販売
 7/23→ 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

本多博史 作陶展
 8/18→8/26 入場無料 0246-56-0264
 陶芸家本多博史さん(いわき)の志野、織部、黄瀬戸による茶器と食器を展示。会期中作家在廊。11:00～19:00。水曜定休。
 ギャラリーいわき いわき市泉ケ丘 2-12-1

ガラス展 志賀英二+まつださゆり
 →7/29 入場無料 0246-69-2390
 仙台ガラス工房キルロの志賀英二、まつださゆりさんの作品展。個性を生かしたガラスや器など展示。月、火曜休廊。11:00～18:00。
 ギャラリー昨明 いわき市田人町南大平字川平35-4

フタバズキリュウのヒミツ展
 7/21→10/31 一般650円、0246-42-3155
 中学～大学生430円、小学生320円
 いわきがふるさとの世界に誇るクビナガリュウ化石「フタバズキリュウ」のヒミツを大公開。
 いわき市石炭・化石館 いわき市常磐湯本町向田3-1

かいわい陶仏教室
 8/21、22、23 受講料 各回1800円 0246-23-8411
 (材料費、焼成代込み)
 10:00～11:45
 お地藏、観音、歳時記、動物などを制作。好きな日を選び受講できる。未経験者もOK。8月22日は13:30にも開講。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

サークルセピア展
 →8/3 入場無料 0246-62-2327
 吉田昭男さんの指導で植田公民館で例会を開き油彩や水彩を楽しむ絵画サークルセピアの作品展。8:00～19:00。会期中無休。
 画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36

畑帰り
 7/23→ 0246-23-5658
 9:30～11:30
 大根を背負ったおばあさんの壁掛けを作る。受講料・材料費は問い合わせる。申し込みは7月23日から受け付ける。
 布あそび工房 いわき市平字愛谷町 4-4-8

常滑さくらっ娘隊の陶芸教室
 8/25 13:30～ 2000円(材料費込み) 0246-62-4188
 お地藏さまや器など、好きなものが作れます。エプロン、濡れタオル、新聞紙を持参する。申し込みは同ギャラリーまで。
 ギャラリーわづくりや いわき市植田町南町1-2-14

パッチワーク土曜教室
 8/4、18 受講料1500円 0246-36-8001
 (材料費別)
 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

第12回安部直人 銅版画展
 7/23→8/10 入場無料 0246-23-8411
 県立、喜多方市、郡山市立美術館に作品が収蔵される版画家安部直人さんの銅版画作品展。10:30～18:00(最終日16:00)。水曜休廊。
 ギャラリー界限 いわき市平字堂根町 1-1

開廊11周年記念 オーロ遊び展
 9/2→9/26 入場無料 0246-56-9101
 金ばくの技法を駆使、取り入れた作家たちエキスパートとその仲間たちの作品が並ぶ展覧会。10:30～18:00。9月22、23日休廊。
 アートスペース泉 いわき市泉町 2-12-7

和の心夏の表装展
 8/4→8/26 入場無料 0246-62-4188
 涼しげな夏の掛軸、つい立、ミニびょう風や飾り物、ガラスの器などを展示する。10:30～18:00。水曜定休。11～15日はお盆休みとなる。
 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
 7/23→ 入場料 一般800円、0246-89-2766
 65歳以上600円
 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。館内にはきもの乃館丸三・丸三かふえ飛翔庵がある。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7-1

読者の声

- ・グリーンカレー…汗をかくて食欲アップ。ご飯でもそうめんでも合うので (女性・63歳・平)
- ・ナス、カボチャ、トマトなど夏野菜の入ったカレー…食欲が出てモリモリ元気になり、疲れ知らずです (女性・65歳・四倉)
- ・うな重…栄養価が高く、スタミナが付く (男性・70歳・錦町)
- ・ナスとピーマンとひき肉の油炒め…辛くて食欲がわきます (男性・69歳・小川町)
- ・冷汁…茶漬けみたいですねって口に入る (女性・61歳・四倉)
- ・レバニラ炒め…レバーとニラのバランスが最高 (女性・66歳・平)
- ・バーベキュー…野菜、魚、肉全てが取れ、食欲がいつも以上に増して元気になります (女性・63歳・南相馬市)
- ・ゴーヤチャンプル…ゴーヤの苦味が豚肉の脂と良く合い、パワーがみなぎります。ビールにもぴったり (男性・27歳・相馬郡新地町)
- ・豚冷しゃぶ…さっぱりしているのに、豚肉のうま味をしっかりと味わえ、夏バテにはもってこいです (女性・54歳・相馬市)
- ・キムチ納豆チャーハン…キムチのニンニクと辛い刺激で新陳代謝を上げ、豚肉の疲労回復、納豆の発酵食品、ごま油の香りで食欲が増します (女性・62歳・永崎)
- ・焼き肉…ビールに焼き肉最高。夏バテ回復 (男性・53歳・南相馬市)
- ・生野菜たっぷり焼き肉…生野菜で体の中からクールダウンし、お肉でスタミナをつける (女性・58歳・好間)
- ・コチュジャンとボン酢で炒めた牛肉とピーマンを乗せた冷ややっこ…ピリ辛にして汗をかきさっぱりとボン酢でとてもおいしいです (女性・67歳・平)
- ・ニンニクのスライスを入れた自家製野菜炒め…オリーブオイルでニンニクを炒めると、良い味が出て食欲が湧いてきます (女性・73歳・平)
- ・豚バラとニンニクの芽炒め…ビタミンB1を摂って体力アップ (女性・64歳・常磐)

【テーマ】
 ・夏のスタミナ料理、夏バテにはこの一品

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、「歌」「驚く」
 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



世界の一杯

- 16 -

太陽の下で飲みたい口ゼ

スタミナ料理と相性が抜群

「日本にもブームが来る！」といわれて早数年。本当にやって来たかは微妙なところ。最近では超個性派オレンジワインの陰に隠れてしまった感が否めない。そう、そ

どんな料理とも合わせやすいから女子会の手土産にも◎

口ゼは赤ワインと白ワインをブレンドして作られている訳ではありません。原料は黒ブドウを使用。醸造方法は、赤ワインのように黒ブドウを皮や種ごと漬け込みます。その後、色づいたら白ワインのように種皮を取りのぞいて果汁のみを発酵させるのです。美しい色合いに仕上がる口ゼは、一口にピンク色といっても、淡い桜色から濃いピンク、サーモンピンク

【プロフィール】
緑川 明日香 (みどりかわ あすか)
37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。



ブイヨンとキノコの香りに白ワインをプラスして深みのあるリゾット。
①玉ネギは皮をむき、みじん切りにする。エノキタケは根元を1センチほど除き、4等分にほぐす。エリンギは長さ5センチ幅の薄い短冊に切る。シイタケは石づきを除きスライスする。シメジは石づきを除き、3センチにそろえる。米はさっと洗ってザルで水を切る。ブイヨンキューブは500CCの湯で溶かす。
②底が平らで少し深めの鍋かフライパンにバター大さじ1とオリーブ油を入れて熱し、

Let's Cook レシピ紹介



キノコと白ワインのリゾット



白ワインが味の決め手

ターと粉チーズ大さじ1を加えて混ぜ、残りの白ワインをふる。
⑤器に盛り、残りの粉チーズをふる。
◆材料(2人分)
2人分の材料は、米200g、白ワイン200cc、バター大さじ1と2分の1、オリーブ油大さじ2、玉ネギ100g、エノキタケ2分の1袋、エリンギ(中)1本、シイタケ2枚、シメジ4分の1袋、ブイヨンキューブ2個、水500cc、パルメザンチーズ(粉)大さじ1と2分の1、塩、コショウ各少量。

暮らしの知恵

冷凍のコロッケ

冷凍のコロッケを揚げるときに、いきなり高温の油に入れると、温度差が原因で爆発してしまうことがあります。凍ったまま加熱するのが基本ですが、芯まで解凍するまでは低い温度に保つ必要があります。油を低めの温度に

シニア世代のための 役立つSNS講座

【講師】久野 雅己

動画を発信・視聴できる「IGTV」 自分のチャンネルを作っても可能

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。



インスタグラムの新機能

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

ステーキハンバーグ&ブレッドバー KEN(けん)いわき泉店

リニューアルオープン
ブレッドバーが登場

【住所】いわき市泉町滝尻字南坪48
【電話】0246-68-6129
【営業】11:00~22:30(L022:00)
12/31のみ定休

手づくり惣菜 味の蔵

新盆用のオードブル
好評予約受け付け中

【住所】いわき市小島町一丁目8-4
【電話】0246-26-2566
【営業】10:00~18:30
日、祝定休

イタリア料理とワインの店 テラツツア

ランチタイム限定で
サラダバーを提供中

【住所】いわき市中央台高久一丁目1303
【電話】0246-29-8810
【営業】11:00~15:00 17:30~21:30
月曜、第1日曜定休

環境省では、地球温暖化対策のための「賢い選択」を促す国民運動「COOL CHOICE」を推進しています。「COOL CHOICE」の主要施策のひとつ、「冷房温度の適正化とその温度に適した軽装や取り組みを促す『クールビズ』」を今年度も推進しています。また、クールビズの一環として、涼を分かち合う「クールシェア」を広く呼びかけています。(10月も、暑い日の室温の適正管理、軽装なども引き続き呼び掛けています)



平成30年度「クールビズ」 期間:5月1日から9月30日

【クールビズとは】

2005年から、地球温暖化対策の一環として政府が提唱する、冷房時の室温28℃を目安に夏を快適に過ごすライフスタイル。冷房温度の適正化と、その温度に適した軽装や取り組みの呼びかけ、省エネ型エアコンへの買い換え、西日よけのブラインド、日射の熱エネルギーを遮蔽する効果がある緑のカーテンなど、気軽にできるアクションを呼びかけています。
※室温28℃



クールビズの「室温28℃」とは、 どういうことかご存知ですか？

「28℃」という数値はあくまで目安です。必ず「28℃」でなければいけないということではなく、冷房時の外気温や湿度、立地や空調施設の種類などの建物の状況、体調などを考慮しながら、無理のない室温管理をするための目安です。

【クールシェアとは】

それぞれが冷房を使うのではなく、みんなですべての部屋に集まることや、公共施設や店舗等で過ごすことで、自宅等のエネルギーを節約するという取り組み。「クールビズ」から、さらに一歩踏み込み、エアコンの使い方を見直し、涼を分かち合うのがクールシェアです。夏の暑い日は、家の電気使用量の半分以上をエアコンが占めています。家庭では、複数のエアコン使用を止め、なるべく1部屋に集まる工夫をしたり、公園や図書館などの公共施設を利用することで涼をシェアするなど、1人あたりのエアコン使用を見直すことがクールシェアの考え方です。



クールビズは気温に合わせた柔軟なライフスタイル 大切なのは、無理せず、過度な冷房に頼らないこと

家庭での「クールシェア」(例) ~夏は適度に汗をかく生活を~

- おうちで...** 1部屋に集まり、エアコン1台で家族団らんで過ごす
- ご近所で...** 自宅のエアコンを止め、ご近所のお宅に集まりコミュニティを深める
- 自然で...** 木陰や水辺など、自然が多く涼しい場所でゆったりとした時間を過ごす
- まちで...** 図書館などの公共施設や商店街、カフェなど、身近で涼しい場所で過ごす

オフィスでの「クールシェア」(例) ~冷え過ぎを防いで健康に~

- うちわや扇子を利用する
- ブラインドや断熱シートで室温上昇をストップ
- 清涼感のある色使いや薄手素材などの軽装で爽やかに
- 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

リフォーム×太陽光=未来²
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
☎0120-4082-33

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

でんきと住まいのことなら
でんきプラザ名和
いわき市内郷内町管理24-4
☎0246-26-1681

環境を守ります 産業を支えます
HIMEYURI
ひめゆり総業株式会社
いわき市内郷宮町町田105
☎26-4111

KUREHA
いちばんうれしいラップになる。
NEW クレラップ
株式会社クレハ いわき事業所
執行役員いわき事業所長 田中 宏幸
〒974-8686 福島県いわき市錦町落合16番地 電話 0246-63-5111(代表)

人と地球の未来のために
私たちは紙づくりにエコ＆リサイクルに取り組む企業です。
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)

木とともに未来を拓く
木とともに未来を拓く総合バイオマス企業として、これまでにない新たな価値を創造し続け、真に豊かな暮らしと文化の発展に貢献します。
日本製紙株式会社 勿来工場

一地域と共にあゆむ
常磐共同火力株式会社
常務取締役 小林 剛
常務取締役 小澤 啓一
いわき市佐藤町大島20番地 電話(0246)77-0211(代表)
常磐火力産業株式会社
代表取締役 細田 誠一
取締役 眞壁 政光
いわき市岩間町塚原76番地 電話(0246)77-0311(代表)

～みんなで実践エコ生活～

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**

※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
《勿来事務所》いわき市佐藤町碓田73-1 ☎63-8813
《平事務所》いわき市平字尼子町1-21 ☎23-5544
《軽事務所》いわき市中部工業団地4-4 ☎72-0502

(TJK(業)02 2012.3)-01

夏は、食べて、飲んで!!

おいしい食事で「夏」を乗り切りましょう

会社、友人、家族で納涼会、暑気払い! 鋭気を養いましょう!

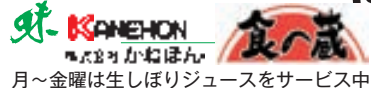
「暑気払い」と「納涼会」

純粋に涼むのが「納涼会」で、暑さを乗り切るために薬などを飲むのが「暑気払い」の起源。現代は、あまり違いはありませんが、水辺など涼しげな場所に集まる催しは「納涼会」の起源なので、多くの人が集まる飲み会は「納涼会」という言葉を使うと違和感がないかもしれません。



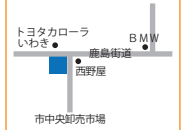
和洋の逸品で元気に

和食の王様「かつを厚切り刺身」1,000円「うなぎ蒲焼・大」2,500円、洋食の王「わさびすっきりステーキ」180g・1,600円で、元気に夏を乗り切りよう。



月～金曜は生しぼりジュースをサービス中。

住 いわき市常磐上矢田町田端15
Tel 0246-29-6161
営 11:00～15:00
17:00～21:00
休 水曜日



特製のトマトカレー

開店21年目の同店は8月末まで、「夏の特製トマトカレー」を提供。ビタミンやクエン酸が豊富に含まれている完熟トマトを使ったカレーは夏に最適。



住 いわき市平南白土一丁目10-2
Tel 0246-25-1550
営 11:00～22:00
休 水曜日

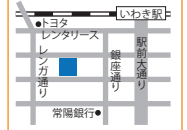


至福のときを今宵も

積み重ねられた時、成熟した空間、老舗ならではの空間の贅に酔う。ウイスキー200種、ワイン150種のほかパーティーメニューも豊富に揃えている。

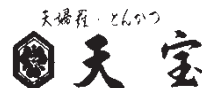


住 いわき市平字田町29日町ビル3F
Tel 0246-25-3389
営 18:00～25:00
休 日曜日・祝日



徳姫ランチが大人気

徳姫お弁当ランチ (1,680円・消費税込) の人気爆発中! 夏向けの冷たいうどん、そばメニューも豊富にラインアップ。



住 いわき市勿来町四沢清水29-1
Tel 0246-65-4567
営 11:00～21:00
休 月曜日



「個処から」 Selection

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



「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あそび場「みゆうみゆう」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!



〒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

「個処から」川柳

・お題「怒る」一祭り」

鎮守祭 夜店の昭和 孫と貰う
しかめつら 孫の顔みりや 恵比須額
(丸山隆・76歳・内郷)

怒らない 延ばした皺が 戻るわよ
祭り唄聞いて卒寿も踊り込む
(石井利水・90歳・勿来)

復興だいわき踊りだ 夏祭り
虐待という 理不尽に 怒りと涙
(内海将行・76歳・小名浜)

俺ばらさ怒るをれる飽きっぱい
待ち速しい住めば都の夏祭り
(小林武・76歳・茨城生)

かつぎ手不足で 応援急募
祭りの神輿
(深瀬あけみ・64歳・四倉町)

怒っても すぐ笑顔なる
なごやかで 祭りのような 喜寿夫婦
(すずや・77歳・内郷)

怒らない 延ばした皺が 戻るわよ
祭り唄聞いて卒寿も踊り込む
(石井利水・90歳・勿来)

復興だいわき踊りだ 夏祭り
虐待という 理不尽に 怒りと涙
(内海将行・76歳・小名浜)

俺ばらさ怒るをれる飽きっぱい
待ち速しい住めば都の夏祭り
(小林武・76歳・茨城生)

【募 集】
編集室では、川柳を募集しています。
今回のお題は「歌」驚くです。
お気軽に編集室まで本紙7面参照。

新潟市で長年親しまれているひと味違う「だし味噌漬」。

だし味噌漬(きざみ) 通常価格 1,188円を ▶ 広告だけの特別価格!!



1セット 980円

3セット以上で 送料無料

6セット以上で 越後味噌(200g)プレゼント!!

お申し込みはお電話で!! 【受付時間】平日:9時~17時(休日:土・日・祝)

☎050-8890-8085

国産野菜を出汁ベースの味噌だれに漬けたんだ
だし味噌漬(きざみ)

お申込締切日 1週間 本日より

セット内容
だし味噌漬(きざみ) 大根 100g
だし味噌漬(きざみ) 胡瓜 100g
だし味噌漬(きざみ) 生姜 100g

仲 峰村醸造
〒950-0084 新潟県新潟市中央区明石2-3-44

新潟市で明治38年より味噌を造り続けて、113年。新潟県下トップクラスの醸造量の味噌蔵です。工場に併設されている直売店で人気ナンバーワンの「だし味噌漬(刻み)」をお届けします。国産野菜を出汁ベースの味噌だれに漬けてみのが特徴。浅めの漬け込みで出汁と野菜の旨み、そして菌ごたえが絶妙です。ご飯のお供やお茶漬け、薬味に相性がバツグン! 塩分控ええなので、食べやすくお惣菜感覚で召し上がれます。

新潟市で明治38年より味噌を造り続けて、113年。新潟県下トップクラスの醸造量の味噌蔵です。工場に併設されている直売店で人気ナンバーワンの「だし味噌漬(刻み)」をお届けします。国産野菜を出汁ベースの味噌だれに漬けてみのが特徴。浅めの漬け込みで出汁と野菜の旨み、そして菌ごたえが絶妙です。ご飯のお供やお茶漬け、薬味に相性がバツグン! 塩分控ええなので、食べやすくお惣菜感覚で召し上がれます。

新潟市で明治38年より味噌を造り続けて、113年。新潟県下トップクラスの醸造量の味噌蔵です。工場に併設されている直売店で人気ナンバーワンの「だし味噌漬(刻み)」をお届けします。国産野菜を出汁ベースの味噌だれに漬けてみのが特徴。浅めの漬け込みで出汁と野菜の旨み、そして菌ごたえが絶妙です。ご飯のお供やお茶漬け、薬味に相性がバツグン! 塩分控ええなので、食べやすくお惣菜感覚で召し上がれます。

新潟市で明治38年より味噌を造り続けて、113年。新潟県下トップクラスの醸造量の味噌蔵です。工場に併設されている直売店で人気ナンバーワンの「だし味噌漬(刻み)」をお届けします。国産野菜を出汁ベースの味噌だれに漬けてみのが特徴。浅めの漬け込みで出汁と野菜の旨み、そして菌ごたえが絶妙です。ご飯のお供やお茶漬け、薬味に相性がバツグン! 塩分控ええなので、食べやすくお惣菜感覚で召し上がれます。

●商品お届けまで3~5日程度。 ●お支払い方法:代金引換(手数料:324円)・銀行振込・クレジット・後払い(手数料:250円) ●食品につきお客様都合による返品はお受けできません。ご了承ください。 ●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。



六拾七
絵馬

猛虎

御宝殿の熊野神社に奉納する絵馬を頼まれて、龍の絵を描いた。得意ではないが、多分描けるだろうと始めては見たものの、いつも描いている紙と、木では勝手が違う。思うように量(ぼか)しが効かないし、木目を生かすのが殊の外大変なことが分かった。直ぐに引き受けたことを後悔したが、納期は目前でかなり焦った。絵は形だけではない、絵に込めた思いが大切なんだと、勝手な理屈で自分を慰めてみたものの、暫(しばら)くは気が滅入りそうだ。

墨と水の世界

いわき真墨会 会長 園部榮一 (植田町在住)

紙版画の絵手紙「ありがとう」

— 5 —

磐城三十三観音巡りの途中で目にした言葉です。



絵手紙篠田迪子教室あす実会 平子正子さん (小名浜在住)

主な「いわきの夏祭り」

日程	名称	場所
7/28(土)29(日)	おなはま海遊祭	アクアマリンパーク周辺・海城
7/28(土)	なこそ夏まつり(第36回いわきおどり勿来大会・サンパレード 第22回なこそ鮫川花火大会)	植田パティオ通り(いわきおどり勿来大会・サンパレード) 鮫川河川敷(鮫川花火大会)
7/28(土)	四倉ねぶたといわきおどりの夕べ	四倉築港~JR四ツ倉駅前広場
8/2(木)	金魚つかみどり大会	JR湯本駅前・ブロンズ通り
8/3(金)	やっぺおどり大会	成田山下~一番町通り
8/3(金)	いわきおどり小名浜大会	鹿島街道
8/4(土)	第65回 いわき花火大会	アクアマリンパーク
8/6(月)~8(水)	第99回 平七夕まつり	JRいわき駅周辺商店街
8/8(水)	第37回 いわきおどり	JRいわき駅前大通り
8/13(月)~15(水)	第64回 いわき回転やぐら盆踊り大会前夜祭・本祭	JR内郷駅前広場
8/17(金)	いわき湯本温泉 大仮装盆踊り&花火大会	温泉通り(松柏館~童謡館)
8/20(月)	第100回 夏井川流灯花火大会	平神橋下(流灯) 夏井川河川敷(花火)

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 やさしいうつわが 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)

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7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



(順不同)

- ★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ー 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

2018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 占** 【寿 老 人】時を越えて受け継がれて来いく時です。先人たちの教えを今一度振り返り自分の経験と共にまとめてみましょう。これから大いに役立つでしょう。◇幸運の鍵：和紙の封筒
- 2月 占** 【菊 理 媛 命】人にとって何が大切かは、さまざまな立場や環境により違います。それに伴い、考え方も行動も違ってしまふもの。自分の考えに固執せず、柔軟に考えましょう。◇幸運の鍵：旅のガイドブック
- 3月 占** 【少 彦 命】もしも誰かにイライラする証拠。全て一人でやろうとせず、まずは心と体をケアしてください。リフレッシュすると心の器も大きくなるものです。◇幸運の鍵：夏野菜カレー
- 4月 占** 【天 表 春 命】新たな事を受け入れるのに、う。ですが、新たなことも柔軟に受け入れられないといけない時があります。でないと、新陳代謝が衰え、廃れてしまうのです。◇幸運の鍵：観劇
- 5月 占** 【家 宅 六 神】良い住まいとは、古いか新古くても家族に愛され、大切に手入れされてきた家には先人たちの魂が宿り、家がその家族を愛し、家庭を守るのです。◇幸運の鍵：水回りの掃除
- 6月 占** 【天 児 屋 根 命】頭の中にぐるぐる渦巻く考えや心で浮かんでくるのです。時には目を閉じて、心を無にしてください。そして、わたしたちに声をかけてください。◇幸運の鍵：模様替え
- 7月 占** 【守 迎 之 御 魂 神】お金は使いみちをしつかり運が良い人は、良い使い方をしているのです。単に浪費するのではなく、感謝や愛情を示すために使ってください。◇幸運の鍵：家計簿
- 8月 占** 【天 照 大 御 神】笑顔は常に心がけましょう。与え、心をあたためます。もし人が怖いなら、最初は作り笑いでもいいので、いつまでもほほ笑むようにしてみてください。◇幸運の鍵：鏡
- 9月 占** 【玉 依 姫】思いがけない出来事が起きてください。興奮したり感情がこみ上げたりして判断すると後悔することになりかねません。落ち着いてからの決断を。◇幸運の鍵：展望台
- 10月 占** 【通 通 若 命】価値観の違う人の意見も尊重することなく尊重し合い、歩み寄ることが大切。友好関係を築くこともそのような努力から生まれるものなのです。◇幸運の鍵：海外ニュース
- 11月 占** 【大 国 主 命】主体性を持って生きてください。送りたいかを考えて生きるのです。そして、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。◇幸運の鍵：明治維新の頃の物語
- 12月 占** 【豊 受 大 神】食物は春に芽を出し少しづつ成長して、やっとなりに実ります。ですが、人間は実りを得るまで焦ったり落ち込んだりします。じつとこの時を待てる心を育ててください。◇幸運の鍵：ゴボウのサラダ

クイズ&プレゼント 西野屋食品様 「じゅうねん長生きドレッシング」を10人に

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、西野屋食品様(いわき市常磐) 提供の「じゅうねん長生きドレッシング」(200g入り)をそれぞれ1点プレゼントします。「ジューネン」とは「エゴマ」のことです。栄養価が高く「食べる」と10年長生きするといわれています。じゅうねん長生きドレッシングは、福島県産の「エゴマ」を使用したマイルドな味わいの手作りドレッシングです。サラダにはもちろん、豆腐やフライ、しゃぶしゃぶ、そうめんにつけだれにどうぞ。引き換え場所は、西野屋本店(いわき市常磐)となります。

希望者ははがきに①クイズの答え②夏の楽しみ(お勧めの楽しみ方)③郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、8月3日(必着)まで編集室(下記参照)に送ってください。

7月号の当選者

渡辺整一さん(泉)
鈴木信子さん(遠野)



プレゼントはこちら

クイズ

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

【ヒント・つらい体験をした人に必要な場合もあります】

●タテのカギ

1		2		3		4
		5				6
7	8		9	10		
	11		12			
13				14		15
16		17		18		
						19
20						

A B C D E F

- 1 体を温めます。使
- 2 食事は栄養が大切ですね。
- 3 剤は起死回生の強心剤という意味として使用。
- 4 熱帯、西岸海洋性、砂漠などがあります。
- 6 女性用の肩掛け。

●ヨコのカギ

- 1 脳の中で記憶を担
- 7 温泉旅行の楽しみ
- 8 風邪防止のため帰宅後のうがいとこれを忘れずに。
- 9 けがを
- 10 ウオーキングが盛んな琵琶湖がある県は?
- 11 症候
- 12 くりっくは痛みを診断して治療を行います。
- 13 暑い季節、高熱が出たり喉が痛んだり。
- 14 アイルランドなど
- 15 頭と身長が割合
- 16 背骨の間にある板
- 17 正月玩具の代名詞。犬が歩けばなどが
- 18 マス、ハザード、テクノロジ。
- 19 すりは韓国で盛んな美容エステです。
- 20 音の高さを他の音と比較しないで認識できる力。

＜前回の答え＞

オ	ク	カ	ン	ゲ	ン	ト	レ
バ	ソ	ク	ヤ	キ	ウ	ニ	コ
タ	ク	ヨ	ジ	ヨ	ク	ニ	コ
ツ	キ	ロ	ウ	ビ	ル	モ	ウ
ク	ヤ	ウ	ノ	ヨ	ス	チ	ク
リ	ブ	ド	バ	ウ	リ	ス	ド

<8月のいわき市内街頭献血予定>

12日 10:00~11:30 13:00~16:30 鹿島ショッピングセンター	22日 13:30~15:00 なごそ病院	29日 13:45~16:30 (株)共立駐車場
17日 11:00~12:30 高久公民館 14:00~16:30 マルト草野店	24日 10:00~11:30 13:00~16:30 いわき市役所	※いわき血液センターの献血受付 【40歳以上献血基準】 男性17~69歳、女性18~69歳で ともに50歳以上 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)
19日 10:00~11:30 13:00~16:30 イオンいわき店	26日 11:30~16:30 ヨークベニマル新谷川瀬店	
	27日 13:15~14:30 小名浜生協病院	

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

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 TEL(0246)23-1666

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 2018