

毎月第4月曜日発行
無料
いわき・南相馬・相馬
63,000部発行

2021
7月
文月
第174号

こころから

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)
- ◆いわき七浜街道特集④ (4・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)



「約束／ある目の空」(キャンパス、アクリル絵具/41×41cm) Artist: 金澤裕子 <作者インタビュー: 8面>

いわき市勿来町出身。筑波大学 芸術専門学群 総合造形専攻卒業。趣味はジョギングと筋トレ、犬猫の動画を観ること。愛と情熱をもって、光を投げかけるような絵を届けたい。Web サイト...<https://kanazawa-yuko.art>

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

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
1枚~可
家具移動もお任せ
即日納品OK
(見積無料)
フルサービス **0120-25-2949**

県知事許可
平材木町19
(有)中村書店

出張買取りいたします!
古書
古書・レコード・古美術品
阿武隈書房
TEL.25-0105
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、ご要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。

からだ元気治療院
0246-51-8090
【営業】9時~18時(日・祝・定休)
いわき市内郷町金谷9-1-101
※鍼灸師・マッサージ師募集中心!!

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!!
本当に必要な補償を選ぶ時代。
だから自動車共済です。

安い掛金! 大きな安心!
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

**金澤裕子さんへ
インタビュー!**

こんにちは! スルメが好物のけすとです。
今度も、表紙の絵を描いている金澤裕子さんにインタビューしていきます!

わぁ! いきれいだわ! おっきい虹ですね!
あの朝雨上がりの虹の美しさにとっても感動して描いたの。
虹って、アツという間にスッと消えちゃうから、絵ですと見てもらえたらうれしいです! 赤に青に、色言えそう。
ふふふ笑、虹は雨の子雨が大変な生き物! 虹は雨の子雨が大変な生き物! 虹は雨の子雨が大変な生き物! 虹は雨の子雨が大変な生き物!
雨の子、虹ちゃんです! 雨が降らなくて虹ちゃんに会えたらいいのにな。
そうですね、でも、雨のあとの虹はもっと美しく感じますよ! それに虹は、困難を乗り越えたときにしか得られない、より理想的なものもあるんですよ。
でも、激しい嵐の中にあるのは怖いよね。
に虹ちゃん。
困難を怖がらずに、難しい時は新しいことを学び、固執した考えを捨てることで理想的なものを探りたいわよね。
ゆづさんとお話をすると、背中をたたくも、いい気持ちが入ります笑! 嵐を抜けて虹色けすとになれるかな? じゃあ、また次回もお楽しみに!

けすととゆうここのイラスト: Tayo

princessメルヘン屋
きれいな花柄冷感マスク(10枚入り)...299エン
涼しげなグラスマスク¥1,200→690エン

涼しく着れて
10歳若く見える
お洋服を見つけた
来て下さいな...

おしゃれなファッションの店
メルヘン屋

サロベット 8,900円→4,990円
Tシャツ 399円
綿カーデigan 2,300円→1,990円

ヨークタウン大原(小名浜) ☎0246-92-1688
ヨークニマル湯本南店(常盤) ☎0246-43-6885
princessメルヘン屋 ☎0246-92-5383

本社事務所移転のお知らせ
このたび弊社はいわき駅前再開発に伴い、本社事務所を移転いたしました。
なお、電話番号、FAX番号の変更はございません。また、印刷工場は移転いたしませんのでよろしくお願い申し上げます。

株式会社 いわき民報社
代表取締役社長 野沢 達也

新住所
〒970-8026 福島県いわき市平字小太郎町2-7 いわきビル1階
TEL・FAX (変更ありません)
TEL0246-23-1666(代表) FAX0246-23-8275(報道)・0246-24-2168(広告)

JRいわき駅	
旧本社	ラトフ
東邦銀行	●みずほ銀行
	●七十七銀行
	●福島銀行
	●大東銀行
十五丁目 駐車場	国道399号線
	●平セントラルビル
	●明治安田生命いわきビル
文化センター	ENEOS
美術館	●NTT 小太郎公園
コジマビックカメラ	●いわきフコク生命ビル
	新本社 (いわきビル)
	●イオン

今年も綺麗に咲いた薔薇と共に!

いわずに密着して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、自宅への行き来が大変だ
- ☑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。

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!

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・スタッフ
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!

疲れを癒やす温泉浴場
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** (※1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。)
※1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。各施設のデイベ
ピスの行き来など、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/>

「夜の、こころ」野島美穂 絵画展
7/8→7/13 0246-56-0264
 ギャラリーいわき 9回目となる絵画展。時に絵画空間からはみ出すような制作も続けている。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
6/28→ 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

ギャラリー情報
& イベント案内

重太郎窯 第12回 岩見正己 作陶展
7/17→7/25 0246-56-0264
 備前の土、薪は赤松、窯で12日間焼成された岩見正己の陶世界。当画廊5年ぶりの新作展。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

金澤翔子 書の世界
6/28→ 入場料 一般800円、65歳以上600円 0246-89-2766
 書家・金澤翔子の多彩な作品を展示中。館内にはきもの乃館丸三・丸三かふゑ飛翔庵がある。10:00～16:00。水曜定休。
 金澤翔子美術館 いわき市遠野町根岸字横道71

西島雅博 墨彩画展
→6/28 入場無料 090-4633-9327
 西島さんの4年ぶりの作品展。祭りや茅葺き民家、花、風景などをテーマにした作品が目となる。10:30～16:30（最終日15:30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

tupera tuperaのかおてん。
7/17→8/29 一般1,000円 0246-25-1111 毎週金曜は20:00まで
 人気クリエイティブ・ユニット tupera tupera が「かお」の面白さを表現。9:30～17:00（最終受付16:30）。8月9日除く月曜休館。
 いわき市立美術館 いわき市平字堂根町 4-4

秤屋苑子 陶芸展
6/30→7/6 入場無料 090-8585-3249
 青白磁・彩磁に加え、真珠のような真白な作品たち。手触りが優しいのが不思議です。10:30～17:00（最終日16:00）。
 根守ビル2階 むろのきギャラリー いわき市平字堂根町 1-1

島津豪亮 油彩展
→6/29 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ている定評がある。
 小野美術 いわき市平字中町22-2

青山ひろゆき展
7/25→8/10 入場無料 0246-56-9101
 身近にあるものを観察した緻密な描写と、天使を登場させた組み合わせで見る人を魅惑的な世界へ。10:30～17:00 木曜休館
 アートスペース泉 いわき市泉町 2-12-7

今 千春 茶陶展
7/1→7/12 入場無料 0246-35-0383
 鎌倉・室町時代の信楽に魅せられて作陶活動を展開している今さんの茶陶展。今展では穴窯での信楽、瀬戸黒、粉引作品を展示する。
 小野美術 いわき市平字中町22-2

サークルセピア 絵画展
→7/2 入場無料 0246-62-2327
 会員14名で毎月2回例会を開催。コロナ禍でも仲間達と絵を楽しんでおります。8:00～19:00。休日は毎週日・月曜。
 画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36

第2回いわき市書道展(2021)
12/24→12/26 入場無料 0246-84-8021
 いわき市民によるいわき市民の為の書道展。12月26日13:00から次々世代オールスターが揮毫披露。10:00～17:00（最終日15:00）。
 いわき市文化センター いわき市平字堂根町 1-4

レオナルド・キイ展
 紀井利臣
7/3→7/20 入場無料 0246-56-9101
 伊政府主催のフォスコ・マライー二賞の候補に挙がり、大学などで油彩画・黄金テンペラ技法等を指導する。10:30～17:00 木曜休館
 アートスペース泉 いわき市泉町 2-12-7

野口雨情～童謡詩人といわき～
→7/4 一般 330円 0246-65-6166
 いわきゆかりの野口雨情をテーマに、新発見の資料を含めて展示。9:00～17:00（最終受付16:30）。
 勿来関文学歴史館 いわき市勿来町関田長沢 6-1

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。

斎藤武 写真展
7/3→8/6 入場無料 0246-62-2327
 今回は小浜町・岩間町周辺の風景を切り取った写真展になっています。8:00～19:00。休日は毎週日・月曜。
 画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36

生き物イラスト展
→7/9 観覧無料 0246-22-5800
 6月末で退任する「アクアマリンふくしま」安部義孝館長の作品展。いわき民報連載原画も。8:30～22:30。会期中は無休。
 いわきアリオス いわき市平字三崎 1-6

個処から川柳

今月のお題

「曲げる」「壁」

八十路坂そろそろ意地の曲げる頃
 「子、孫の言葉もすなおに聞けるようになりました」
 連日の動き阻止するコロナ壁
 「毎日、密室に居る感じがうんざりだね！」
 汚染水紆余曲折で広い海
 マスク壁外したいよな青き空
 少しずつ曲げる角度が縮みお
 「八十にもなれば腰も首も腕も可動域が狭いです。自己覚知しつづ」
 今更に親父の壁を思い出し
 「絵に描いたような頑固親父でした。反面教師でもありました」
 新記録壁があるから越えられない
 曲がり角カーブミラーで右左
 「安全もカーブミラーを活用しさらに安全運転を続ける」
 コロナ禍で飛沫防止の壁づくり
 「会話する際、隣の人とアクリル板で壁をつくり仕切りする」
 八十路へと曲がり曲がりて辿り着く
 壁が手を動かぬ足を支えくれ
 「二年前、水害で動かぬ足に。くやしい!!」
 筆文字が曲がってしまおう右寄りに
 「今は定規を当てるか、横文字にする」
 「バカの壁」読んでみたけどバカはバカ
 「利口な人はバカになるけど、バカは治らねばバカ」
 歳へても曲げられないのわが思考
 「自分でもわかってる」
 壁にあり床運動の白井君
 接種遅れ曲がりなりにも走り出す
 「高齢者は七月未了のことだが、まだ予約をとれない小生はどうなることやら」
 不満でもがまんだ密を仕切る壁
 「アクリルやビニールの仕切りが無くなる時を願う」
 釘曲げる何故より先ずはもう一度
 「まずやるのが先決です」
 挑みます記録を壁にアスリート
 「それを待ち望みます」
 朝活は首肘膝の曲げ伸ばし
 「身体をほぐしてから活動するようにしています」
 人生は壁に当たるもひと呼吸
 「まずひと呼吸してよく考えてから進みたいものです」
 考えを同意出来ずに散歩する
 生け垣を語り尽くして壁はずす
 体操で腰の屈曲予防する
 「正しい姿勢を保ちたいです」
 コロナ禍の壁を乗り越え強く生き
 「感染対策守り、自粛生活してます」
 年重ね子との議論で意見曲げ
 県産酒苦難・壁こえ日本一
 オリ・パラを曲げる意志なく実行か
 「菅総理は反対に耳を貸すことはないようです」
 雲の壁スーパームーン顔見せず
 「残念ながら私の所からは見えませんでした」
 腰曲げて美味しくなれと苗を植え
 「収穫が楽しみです」
 オンライン国境の壁越えて行け
 「全世界を駆け巡っています」
 瞬く間曲げる凄技鉛細工
 「日本古来の芸術です」
 どの国も言葉の壁は低くあれ
 「変換機能で自由にお話しできる時代」
 春桜姉妹ケンカでへそ曲げる
 高い壁イソの香りに海見えぬ
 へそ曲げることも忘れた鶴と亀
 「老いるってだんだん優しくなるんだね」
 あくもう壁か一句も詠めない五七五
 「紙とペンがあれば何処でも詠めると聞いて居たがもうダメか」
 真つすぐを曲げてお食事いただきませ
 「曲げれば弁当の味は格別です」
 ここかしこ更地新築壁を越え
 「台風一九号の被害時には平窪地域はどうなることかと心配しましたが皆さん頑張つて障害を乗り越えています」
 曲がつた道母の言葉に目がさめる
 土壁築60年自慢の我が家です
 年のせい口に出さぬが臍曲げる
 日に一度壁に手をかけストレッツ
 九十越難人生曲がらずに
 白い壁映えて白鷺名城に
 曲げるのが得意な夫ティーショット
 昔ならドキッと壁どん今よろけ



【募集】 編集室では、川柳を募集しています。お題は「引く」「面」。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。7月8日（必着）。

心霊の世界

「数々の神秘体験と心霊との出会い」

① 人間の構成要素とオーラ

人間の構成要素は本
体(魂)、霊体、幽体
という3種類のエーテ
ル体、そして肉体から
成立しており、それぞ
れの生活の場として神
界、霊界、幽界、物質
界があります。本体、
霊体、幽体、肉体の4
つは浸透的に互いに重
なり合っており、それ
ぞれが残り残ります。その人の霊格により光
輝の度合いが違ってく
るのです。この光輝の
度合いこそがオーラ
(霊気)なのです。

肉体人間時代に霊的
な物質であり、幽、霊、
真理を知らず、物的欲
望のみを求め利己主
義者は当然霊格が低い
ため、エーテル体と与
える影響が少なくどん
よりとしており、肉体
に負けてしまい光を発
しないのです。反対に、
人間の本質である無私
無欲で他人のために役
立つことを常に心がけ
ていくことで、霊格は
高くなり、オーラは
輝きを増し、霊界に
近づいていくのです。

高級霊により、若男女、地位の上下に
拘わらず、各々オーラ
の光輝さが違うので
利己的な人からはオー
ラの光が見られず、他
人のために尽くしてい
る人、思いやりがあっ
て優しい人のオーラは
光輝に満ち溢れており
ます。地上時代に霊的
真理を理解して神の意

ている人は、霊的に向
上進化しておりますの
でエーテル体と与える
影響が大きくなり、幽、
霊、本体に到達するに
したがってオーラが辺
り一帯に広がり眩しい
ほどの光輝を放つよう
になるのです。

地球という物質界で魂
の試練のため苦しみ、
悲しみ、病気のさま
ざまな経験をして徐々
に霊格を高めていき、
永い年月をかけて本体
(神体)に近づいてい
くのです。

凶した自然法に背くこ
となく生涯を送った人
ほど、オーラの輝きが
増大して、霊格に見
合った霊団に移行する
のです。

【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

- 51 -

・山滴りて サンセル



爽やかな季節に飲みたい白ワイン

新緑から深い緑へと色を変える
山々。夏の季節に「山滴り(やま
したたる)」がありますが、青々し
いた夏の山を見ると、心に爽やかな
風が吹き抜けるような感覚に。そ
んな季節に飲みたいのは、サンセ
ールの白ワイン。シャブリの酸も
いいけれど、サンセルのあの酸
が今の気分。今回はちよっとマニ
アックに解説いたします。

四季の山を擬人化した先人を想い
ながら、あえて異国のワインを。

サンセルは、フランス・ロワ
ール渓谷地方の銘醸地。フランス
最長の河川であるロワール川の上
流に位置します。ちなみにロワ
ール地方は「フランスの庭」とい
われ、古城が多く点在。サンセル
は、ソーヴィニヨン・ブランとい
う品種で造る辛口の白ワインが有
名です。キレイなシャブリーな酸。
グレイプフルーツのような苦みと
柑橘系の爽やかさ。そして、「火

【プロフィール】
緑川 明日香 (み
どりかわ・あすか)
40歳。市内在住。
SS1認定酒匠・日
本ソムリエ協会認
定ソムリエ。



打石」と表現されるミネラル感が
特徴。これらの味わいが整った上
品なワインです。
ワインを勉強し始めた当時のノ
ートに「シャブリとサンセルの
味の違いが分からない！」という
殴り書きが。シャブリの品種はシ
ヤルドネで全く違うのに。けれど、
エリアが近いために土壌が似てい
て、どちらもミネラル豊富な石灰
質。ゆえに、品種は違っても、味わ
いに共通点が生まれることもある
そう。あら、私って鋭い！と
自画自賛で、これから迎える暑い
夏を乗り切ろうと思えます(笑)

シニア世代のための 役立つSNS講座

【講師】久野 雅己

フェイスブック(以
下FB)は5月26日、
FBとインスタグラム
(以下インスタ)の投
稿の「いいね!」数の
表示・非表示を管理す
る機能を全世界で導入
すると発表しました。
はじめにインスタか
ら、今後徐々にFBに
導入されます。
本機能をインスタで
使用する設定方法は:
投稿時に設定 ①通
常の投稿をする際、画
面一番下の「詳細設定」
をタップ ②「いいね
数」と関連項目を非表示に
するという項目が表示さ
れる ③項目右端のボ
タンをオンにして投稿
する 以上で投稿者以
外にいいねと閲覧数が
非表示になります。

「いいね!」疲れの広がりに対応 投稿時・投稿後の設定方法を紹介

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。

です。
もう一つの設定箇所
自分のプロフィール
画面右上の「三」マ
ークをタップし、設定
↓プライバシー設定↓投
稿と進むと、いいねと
閲覧数を非表示にする
という項目が表示され
ます。この項目の右端
のボタンをオンにする
と、いいねと閲覧数が
非表示になります。

お問い合わせ↓
「ひとさじ」の味にこだわるお菓子屋さんを
目指して。本格的な生ケーキや焼き菓子を
手作り、販売するケーキショップ「ひとさじ」
が19日にオープン。生菓子など、販売数に
限りがあるものは「売り切れ御免」とのこと。



Instagramの新機能
いいね!数の表示・非表示の設定

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!!

文学歴史館5種類の グッズの販売を開始

いわき市市来関文学歴史館は6月1日から、
同館オリジナルグッズの販売を始めた。街パ
ッ、ブックホルダー、ホルダー、トートバッグ、
チケットホルダー、ふせんの5種類で、オリ
ジナルキャラクターがあしらわれている。

【住所】いわき市市来関町長沢6-1
【電話】0246-65-6166
【営業】9:00~17:00(入館16:30)
第3水曜定休(祝日の場合翌日)

ひとさじにこだわり ケーキショップ開店

「ひとさじ」の味にこだわるお菓子屋さんを
目指して。本格的な生ケーキや焼き菓子を
手作り、販売するケーキショップ「ひとさじ」
が19日にオープン。生菓子など、販売数に
限りがあるものは「売り切れ御免」とのこと。

【住所】いわき市平沼/内藤町二丁目15-6
【電話】070-2007-4678
【営業】10:00~18:00
水曜、第一、第三木曜日定休

大喜多や

話題の日本酒販売中
作(さく)お早め

5年前に開かれたG7伊勢志摩サミットの昼
食会の乾杯酒として提供され話題となり、入
手困難な人気銘柄となった「作(さく)」(三
重県鈴鹿市・清水清三郎商店)の商品を販売
中。お早めに。話題の美酒を召し上がれ!

【住所】いわき市平沼材木町29
【電話】0246-23-3722
【営業】10:00~18:00 不定休

店舗・施設情報

復興サイクリングロード 「いわき七浜海道」特集 上

「いわき七浜海道」は、いわき市特有の白砂青松が広がる美しい海岸線に沿って、東日本大震災の復旧・復興事業によって整備された防潮堤や、既存の国・県道や市道などを活用し、自転車走行空間として整備されました。勿来の関公園から久之浜防災緑地までの総延長約53キロのサイクリングルートで、2018年度から整備に着手し、今年3月28日に全線開通となりました。個処からでは7月号、8月号の2回にわたって、「いわき七浜海道コース」の魅力の特集します。このうち7月号では、勿来の関公園から江名港周辺までを案内します。自転車に乗って、「いわきのステキ」を見つけに行こう！



レンタル自転車は1日500円で借りられ、誰もが手軽にサイクリングの魅力を楽しめます。「いわき七浜海道」で潮風を感じながら快走しませんか。

■ サイクルステーションについて ■

「いわき七浜海道」の沿線などには、無料休憩所やレンタル自転車を備えた「サイクルステーション」が5カ所あります。

- 勿来の関サイクルステーション(交流スペース勿来)
- 湯本駅前サイクルステーション(いわき湯本温泉旅館協同組合事務所)
- 新舞子サイクルステーション(新舞子ハイツ)
- 道の駅よつくら港サイクルステーション(道の駅よつくら港)
- 浜風きららサイクルステーション(浜風きらら)

ステーキ★ハンバーグ
あめりか亭
いわき市東町下川字大畑 209-1
営業時間 11:00~14:00
17:00~20:00
TEL 56-1416
定休日 毎週月曜日(火曜日はランチのみ営業)

焼肉バル ROCKYS (ロッキーズ)
いわき市小川字新字野田 92
TEL 88-8929

自転車に乗って出かけよう!
動画やルート、サイクルステーションなどの情報満載!
一般社団法人 いわき観光まちづくりビューロー

令和3年度第2回企画展
こまごまわかった 古代の勿来
会期: 令和3年7月10日(土) ~ 9月14日(火)
休館日: 7月21日(水)・8月18日(水)
いわき市勿来関文学歴史館

雄大な太平洋を望む 絶景の湯
勿来温泉 関の湯
〒979-0146 いわき市勿来町関田須賀1-4
TEL (0246) 65-1126 (代) FAX (0246) 65-1133

ルート上には、サイクリストの安心・安全をサポートする設備や工夫が整備されています。



ルートの各所にある休憩所には、サイクルラックやトイレ、ルートマップなどを設置。事前にポイントをチェックしておこう。



コース路面には様々なマークが描かれ、ルート案内をはじめ、注意地点なども随所に表示。安全なサイクリングをサポート。



- ◎ 主要休憩所
 - 補助休憩所(トイレ無)
 - 補助休憩所
 - 🚲 レンタサイクル
 - 🏠 宿泊施設
 - ♨️ 温泉
 - 📖 学習・文化施設
 - ☕ 食事・カフェ
 - 🚓 警察署・交番
 - 🌸 桜スポット
 - 🍁 紅葉スポット
- *当地図に掲載している情報はできるだけ正確を期しておりますがそれを保証するものではありません。

いわき東地区交通安全協会 会長 佐藤 一弘	いわき東地区交通安全事業主会 会長 高木 真一	いわき南地区交通安全協会 会長 山下 知昭	いわき南地区交通安全事業主会 会長 榎田 武伯	安全運転管理いわき南事業主会 会長 田中 宏幸
---------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------

観光・サイクリングをサポート

🚲 レンタサイクル情報はこちら
本市の様々なサイクリングコースを紹介

🚲 自転車 NAVITIME 自転車専用ナビアプリケーション

📱 いわき市観光案内サイト
旬な観光情報をチェック

【サイクリングを楽しむための注意事項】

- 自転車は道路交通法上の車両に分類されますので、左側通行で交通ルールを守り、安全運転を心がけましょう。
- 歩行者の近くを通る際には、徐行するなど安全に留意してください。
- 防潮堤区間を自転車で走行する際には、自転車通行可の歩道を走行する際と同様に、歩行者の通行を妨げないよう、歩行者優先を心がけましょう。
- 子供にはヘルメットを着用させてください。また、大人もヘルメットを着用するように心がけましょう。
- 津波警報等が発表された場合は、速やかに津波避難場所等へ避難してください。
- 荒天時には利用しないでください。また、防潮堤や河川堤防などの夜間利用はご注意ください。
- 自転車の安全利用のための取り決めとして福島県が定めた「福島県自転車安全利用五則*」を順守した安全運転をお願いします。

*いわき市観光交流室観光事業課発行「いわきサイクリングマップ」より
*福島県自転車安全利用五則
① 自転車は、車道が原則、歩道は例外 ② 車道は左側を通行
③ 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行 ④ 安全ルール・マナーを守る
⑤ 被害軽減のためヘルメット着用を努める

・入浴時に両足指をゆっくり曲げ伸ばす。(男性・70歳・平)

・年2回の400mlの献血。(女性・59歳・常磐)

・散歩。公民館でシルバーリハビリ体操。(女性・76歳・平)

・卓球を楽しんでいます。(男性・59歳・石塚)

・減塩、カロリーカット食品を摂取するようにしています。朝、夕のストレッチをしています。(女性・32歳・内郷)

・公園の周りを四季を感じながらウォーキングをしています。(男性・56歳・平)

・鉄棒にぶら下がり、かかと落とし。手、足指のマッサージ。新聞を声を出して読む。朝、昼、晩と1日3回は意識して笑うこと!! (女性・97歳・泉)

・毎朝、サラダ、納豆を食べることと犬の散歩です。(女性・39歳・常磐)

・読書、川柳、卓球、野菜作り。(男性・75歳・四倉)

・毎日の検温、血圧測定、それにストレッチ運動です。(女性・68歳・錦)

・朝一番にコップ1杯の水を一気飲みする。整腸が体全体に良い影響を与えます。(男性・64歳・常磐)

・庭いじり、草むしり等の園芸。(女性・85歳・平)

・毎日、ラジオ(テレビ)体操と踏み台昇降を続けています。その後、朝の家事を済ませ、サンルームで好きなコーヒーをゆっくり楽しんでいます。(女性・72歳・内郷)

・NHK Eテレ体操。(女性・70歳・好間)

・寝る前に布団の中で瞑想をする。入浴した時に耳のマッサージをする。(女性・63歳・鹿島)

・毎朝、キウイを食べる。(女性・59歳・内郷)

・朝のラジオ体操、ストレッチ。(女性・66歳・内郷)

・体幹トレ週1、ランニング週3、妻とピクニック週1。(男性・63歳・中岡)

・月に一度、かかりつけ医の診察を受けています。(男性・59歳・泉)

・週2回のゴルフラウンド。(女性・76歳・郷ヶ丘)

【テーマ】
・心身の健康のため定期的に行っていること

読者の声

- ・新聞、雑誌等をまめに読みクイズ、キャンペーン等応募し頭の体操を繰り返す、ストレスを解消しています。(女性・76歳・小名浜)
- ・犬の散歩。新聞、雑誌を読む。(女性・67歳・平)
- ・ルームランナーで歩いています。(女性・56歳・内郷)
- ・歯磨きしながらスクワット。山登り。(女性・61歳・中央台)
- ・短い昼寝。(女性・51歳・四倉)

「わたしの宝物」コーナー特別版 つくるもの わたしの作物

全3回 1・2・3
— 切り絵のこと —

し、現在は講師から身を退いて制作には極細のカッターを使い、作品が一枚になるように一枚の紙から線を描き出さず生地に切り出す。生作物をカットするのが好きだとい、実物大のチョウやトンボの立体切り絵を並べた昆虫標本を思わせるもの、猫や鯉、ミニスクなどを極細で織りにカットした作品など制作している。

「うまく切ろうと思いうまくいかない。切りたいと思っても切るのが大変」と話す三瓶さんの手元に残る作品数はあまり多くはない。作品の多くは誰かの家にお邪魔して作っている。

作り手 三瓶忠雄
80歳 いわき市錦町
竹細工・切り絵・彫

織りに切り出された鯉



大滝

佰式

老老介護

昨年10月、妻が突然病に倒れ寝たきりの状態になり、その日から俄か仕立ての介護士兼家政夫となった。介護は、前職が特老施設なので、ある程度の経験があり、何とかあったが、困ったのは食事。我が家の家風で、台所に入れなかったからどこに何があるかも定かでない。60年前の自炊の経験を思い出して食事を作るのだが、男の料理は、妻には合わないらしい。そのうち独身の長男が助け船を出してくれた。味にうるさいだけあって料理が上手い。

この半年の経験で、改めて主婦の大変さが思い知らされた。仕事の段取りが重要なこともわかったし、老老介護の大変さも味わえた。闘病の苦しい中で、時折見せる妻の笑顔が、何よりの心の安らぎであった。

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

— 19 —

山門の両脇で「阿吽」の呼吸で

門番を務める金剛力士

(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

よろこんでー！

このただっぴろい
いわきの片隅で
いわきの女性(ひと)

-23-

家内がお世話になってお礼として、Tさんに心の能力を高めるべく文章を書いた。▼翌朝、弁当つくりをしている家内に、「ケッコウ面白いのが書けたぞー」と言ったら、「Sさん(お隣の奥さん)のこともNねえちゃん(Tさんのこと)とくっつけて書いて2人共、あたしのへたすけびと、だから！」と家内がリクエストした。ヨロコソデ！▼結論から言おう！SさんとTさんは、本当の商人だ！なぜなら、二人は、「商人は、商取り引きによって、人の心を耕し、天下泰平を生み出すのを役目とする。商取り引きの本領は、真の商人は、先も立ち我も立つことを思うなり！」という石田梅岩(いしだばい)が江戸中期の思想家。商人の役割りを肯定し庶民を教え導いて善に進ませた)の言葉を形にしようとしているから。▼家内が心に負っているキズは深い。そのため、人生において案外大切な「根拠のない自信」をいまだ持ち切れないでいる。しかし、仕事を振ってくれたり、お客さんをつれてきてくれる彼女たちのお陰で、家内はみるみる元気になっていく。私も家内に煽られるようにして前に進んでいる。お茶淹れ・草刈り・ゴミ拾いなどの家(コミュニティ)・人仕事を、街中のちょっとしたお手伝いとしてやることでできるようになった。▼喜ばば、悦びが、歓びをつれて、欣んで、慶びにやってくる。この言葉は本当のようだ。これからも、世のため人のため、私のやるべきこと、私にできることをよろこんでやっていきたい。故S先生(右の言葉をくれた人)の信頼に応えるためにも。

ホロスーK (元保健体育教員・64歳・常磐)

☆面白く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。

「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/

おしゃれな洋服たちと
やさしいうつつわが
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

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

等のサービスを受けております
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

内科・呼吸器科 在宅訪問診療致します
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】



(順不同)

日本の神仏占い

2021年 7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... 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/

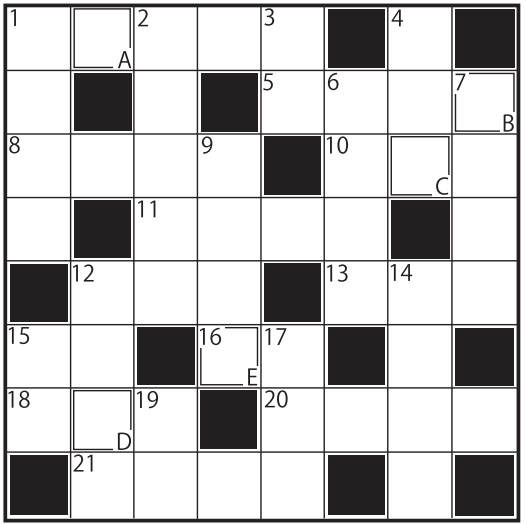
- 1月 象(女) 新たな時代が幕を開け、この時代となりまし。新たな時代に生き残る者とは強い者ではなく柔軟な者。新たな時代に合わせた柔軟性を身に付けて。開運の鍵... 藍染のTシャツ
2月 石(長) 衝撃的な事が起きた時こそ、衝動がおさまって冷静な判断をする。長い目で見た時に正しい判断ができるもの。特に怒りには気を付けて。開運の鍵... 座禅を体験する
3月 大山(祇) いつでもチャンスをつかめ。チャンスは準備ができた人に訪れます。チャンスをつかむ人は、何も起きないうちに準備は完了しているのです。開運の鍵... ゴミ拾いのボランティア
4月 素(鳴) はじめの一步は怖くても、踏み出してしまえば何のことはない。最初は小さな一歩で十分です。徐々に歩幅も大きく広がり、スピードに乗っていきけるでしょう。開運の鍵... 通気性の良いシャツ
5月 日本(武) 焦らずじっくり進みましょう。若くは成長も遅いもの。人生の経験もまた同じ。大きく成長を遂げるには時間がかかって当たり前なのです。開運の鍵... カラフルなマスク
6月 天(大) 心の中が曇った時ほど外に目を向けてみましょう。同じことでも、同じ心の変化は外からの刺激によってもたらされたりするものです。開運の鍵... ドライブルートの本
7月 神(武) 未来の幸運の種が目の前に見えてきたら、古いものから取り替えてみましょう。古いものを捨て去る必要はありません。心の中に大切に納めておいて。開運の鍵... 昔のアルバム
8月 木(花) これまでの取り組みが大きい努力も報われるでしょう。あなたの花から生まれる種は、これから益々広がって各方面に飛び立つでしょう。開運の鍵... カラフルな柄のスカーフ
9月 天(女) 何でも長年続けていけば、に縛られがちで、新参者がやることを受け入れるのは難しいもの。ですが、受け入れる事で新陳代謝になるのです。開運の鍵... カラフルなサコッシュ
10月 親(音) 今日の前小さな実りを取り取るか、よく考える必要があります。欲に心を支配され、その後やってくる豊かに実る時を失わないよう気をつけて。開運の鍵... フルーツの盛り合わせ
11月 業(師) 平凡な1日こそが、人生最大の宝。高のひとときなのです。人生をふりかえると思い出されるのは日常のささやかな一コマ。だから、家族にはいつでも感謝を伝えましょう。開運の鍵... 細めの万年筆
12月 八(飛) 未来を憂うのはやめましょう。楽しい夢を見て過ごしましょう。夢とは楽しく生きるための調味料。毎日の生活に、上手に夢を使いましょう! 開運の鍵... 海の見える公園

10名様 クイズ&プレゼント いわき地養卵彩(いろどり)

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「たまごの郷」様提供の「いわき地養卵彩(1パック10玉入り) (税込400円)を1パックプレゼントします。農場直売のたまご屋だからできる、若鶏から生まれたコクと甘味があるこだわりの卵です。引き換え場所は「たまごの郷様(いわき市泉町)」となります。



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、7月8日(必)まで編集室に送ってください。
6月号の当選者
田子敬光さん(中岡町) 西郷定之さん(泉町) 七海多美子さん(小川町) 木村和子さん(四倉町) 志賀悦子さん(平) 松井美恵子さん(四倉町) 横田孝清さん(錦町) 薄和夫さん(内郷) 高木美貴さん(泉町) 佐川政子さん(植田町)



答え
A
B
C
D
E

- 1 タテのカギ 赤や黄色の品種がある、ピーマンに似た野菜は?
2 食後、食べかすを取るために使います。
3 ことわざ。友を呼ぶ。
4 手の動きで言葉を表します。
5 医は外科手術でメスを扱う医師。清潔という意味の英語。『ディーゼル』。エンジン。
6 『ティッシュ』には適度な湿気があります。乾燥した部屋にはこの機械を使いましょ。
7 労働省は医療や健康について担当しています。
8 三船敏郎が演じた医師の映画。海で泳ぐ時は流に注意しましょう。
9 慣用句。ペンはより強し。
10 『ココのカギ』 狂犬病ワクチンを発明したフランスの細菌学者。筋力側索硬直。
11 化症はALSと呼ばれる。
12 チアジド系、カリウム保持性などがある薬。
13 妊娠初期に起きる吐き気やむかつきのこと。
14 胸部はバスト、腹部は?。
15 酒はフルーツの汁を発酵して造り出す。
16 飛ぶを落とす勢い。
17 ビタミンB1不足で起る病気で。
18 小学校に通うのは児童、大学に通うのは?。
19 医師と共にたばこをやめることを目指す外来。
20 医師と共にならば?。
21 医師と共にならば?。外来。

前回の答え
ジポウコツケイ
サトウミツケイ
ツクシヨウガイ
リヤクキヨウガイ
バクヤクシヨウガイ
シヨウキヨウガイ
ナカヨウガイ
カナヨウガイ
カクヤクシヨウガイ
サンサシンケイ

<7月のいわき市内街頭献血予定>

- 9日 13:30~16:30 ヨークベニマル湯本南店
11日 10:00~11:30 13:00~16:30 鹿島ショッピングセンター
12日 9:00~10:30 いわき南警察署
25日 9:30~16:30 イオンいわき店

※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