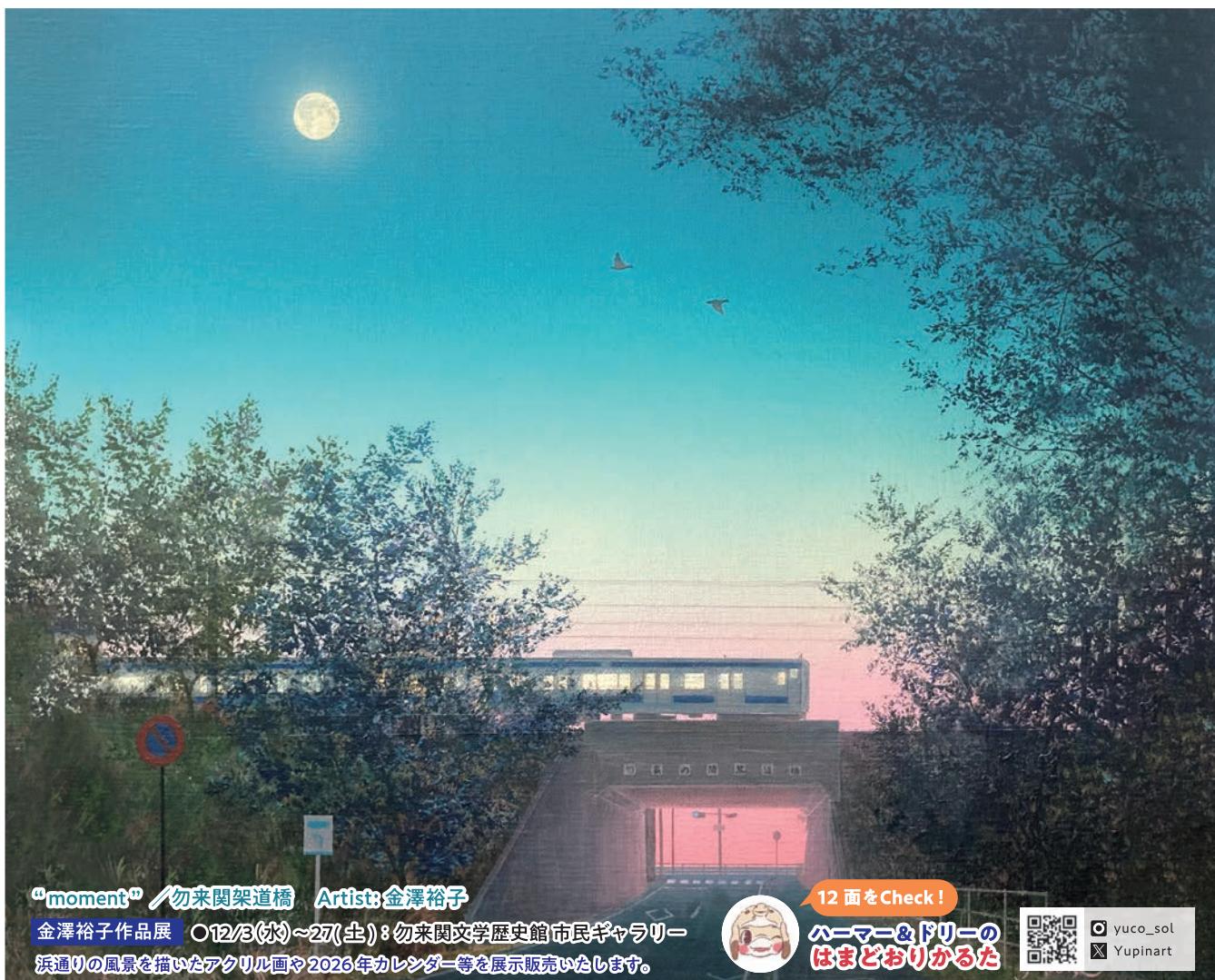


元気に楽しく!
読者とつくる情報紙

ここ暮らす



年末年始は食べ過ぎや飲み過ぎになります。「正月太り」になってしまふ人もいるのではないでしょうか。手遅れになる前に、予備知識を頭に入れながら、年末年始を楽しく過ごしていただけるよう、今回の特集をお送りします。

年末年始の食べ過ぎ、飲み過ぎを解消するには、「基礎代謝」を上げることが効果的です。基礎代謝とは、何もしなくても消費されるエネルギーのことで、基礎代謝が高いと普段の生活の中でもエネルギーが消費されやすく、太りにくい体质になると言われています。

基礎代謝を上げるために最も効果的な方法は「筋力トレーニング」です。1日10分程度の軽いトレーニングでも効果があります。日常生活を送るだけでも多くのエネルギーを消費していて、掃除機かけと軽い筋力トレーニングは、同程度のエネルギーを消費しているそうです。いつもより豪華な食事を行うのも一興かもしれません。

年末年始は食べ過ぎや飲み過ぎになります。「正月太り」になってしまふ人もいるのではないでしょうか。手遅れになる前に、予備知識を頭に入れながら、年末年始を楽しく過ごしていただけるよう、今回の特集をお送りします。

年末年始の 暴飲暴食リセット

今月の特集テーマ

●今月の紙面●

- ◆年末年始の暴飲暴食～ (1-3面)
- ◆いわき市医師会から皆様へ (4面)
- ◆ハッピー・レシピ (4面)
- ◆心靈の世界 (5面)
- ◆絵手紙スケッチ (6面)
- ◆SNS講座 (7面)
- ◆ギャラリー情報・TOPICS (8面)
- ◆ここ暮らす川柳 (9面)
- ◆日本の神仏占い (10面)
- ◆いわき中央署だより (11面)
- ◆読者の声 (12面)

Glasses & Hearing aid Uchiyama
視える喜びと聴こえる感動をご提供する
メガネ補聴器の内山
ホームページアドレス <http://megane-hearing.com>

LINE@ Facebook

お得な情報を随時公開中！



サポートが必要な方も自分のペースで自由に買い物できます

スローショッピング in マルトSC草野店

(いわき市平下神谷字仲田120)

スーパー「マルト」と、認知症の方やその家族をサポートするボランティア団体「チームブルー」が協力し、普段のお買い物に不便を抱える方、ものわすれが気になる方、障がいを持つ方など、どなたでも買い物を楽しむことができる取り組みです。

開催日時：毎月第1水曜日 13:30～15:30

(うち ゆっくり会計できるスローレジは14:00～15:00)

次回は1月7日

問い合わせ：いわき市役所保健福祉部地域包括ケア推進課事業推進係 ☎0246-27-8575

協力：株式会社マルト／チームブルー／いわき市社会福祉協議会平地区協議会／NPO法人地域福祉ネットワークいわき 平地域包括支援センター



住み慣れた地域で共に生き、支え合い、
誰もが安心して、健康で自分らしく暮らせるまちいわき



MARUTO

本部/いわき市勿来町窪田十条3番1
TEL (0246) 65-1522

アルバイト・
パート募集中





特に食事制限を頑張りすぎる人ほど反動が出やすいのが特徴です。

「気づいたら食べ過ぎていた」「ストレスで止まらなくなる」「後もう少しだけ暴食は意志の弱さではなく、生活リズムや心の状態が大きく関係しています。年末年始のみならず役立つ、暴飲暴食の予防策を、視覚的にもわかりやすく紹介します。

★暴飲暴食の原因を知ろう

暴飲暴食の主な原因は次の3つです。

- ・強い空腹状態が続いている
- ・ストレス・疲労・睡眠不足
- ・「我慢しそぎ」からの反動

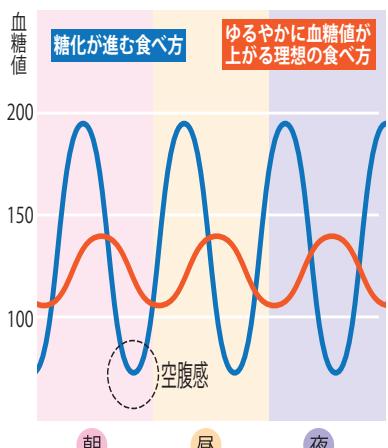


食べたい衝動は15~20分で弱まると言われています。

- ・温かい飲み物を飲む
- ・軽くストレッチする
- ・5分だけ別の作業をする

★「食べたい衝動」が来たときの対処法

- ・炭水化物を極端に抜かない
- ・たんぱく質・食物繊維を意識する
- ・1日3食をなるべく同じ時間に



★暴飲暴食は“予防”できる

- ・習慣と環境を見直し
- ・少しづつ改善



自分にやさしい選択を積み重ねることが、自然と食行動を整えてくれます。



自分にやさしい選択を積み重ねることが、自然と食行動を整えてくれます。



- ✓ 7割できていればOK
- ✓ 食べたら次回の食事で調整
- ✓ 「楽しんで食べた」なら失敗ではない

もう繰り返さない

暴飲暴食を防ぐためのやさしい習慣づくり

★食事のリズムを整えることが最大の予防策

暴飲暴食を防ぐには、血糖値を安定させる食事が効果的です。

「食べてしまつた…」と自分を責めるほど、次の暴飲暴食につながりやすくなります。

★完璧を目指さない」とが一番大切

暴飲暴食の多くは疲れが重なった結果として起ります。だからこそ、防ぐために必要なのは根性ではなく心構えです。まず「完璧にやろう」と思わないこと。食べすぎた日は誰にでもあります。自分を責めず、次の食事で整えれば十分です。「リセット食」などを参考に、自分と向き合っていきましょう。

次に、空腹を放置しないことも重要です。空腹のまま血糖値を上げる食事をすることは厳禁です。まずは小さな間食や温かい飲み物で、心と体を先に満たしましょう。そして、食べる前に一呼吸置き、「本当に今、欲しいものは何か」、自分に聞いてみてください。安心や休息が必要なだけかもしれません。

自分を気づかう視点を忘れず、健やかな年末年始を過ごしましょう。

吉成内科

医療法人 清風会

診療科目／内科・消化器科・呼吸器科

理事長・院長 吉成 毅

日本ヘリコバクター学会認定医
日本消化器内視鏡学会
上部・大腸内視鏡スクリーニング認定医

吉成内科

■診療時間
月・火・木・金 AM 8:30~12:00 PM 1:30~6:00
水・土 AM 8:30~12:00 午後休診
■休診日/日曜日・祝祭日

いわき市常磐上湯長谷町堀ノ内72-5
TEL.42-2220 FAX.42-2250
<https://www.yoshinarinaika.jp/>

保険調剤・在宅医療をバックアップ！

TARO PHARMACY

薬や在宅介護に関するご相談ください。
ケアプランの作成も承っております。

薬局タローファーマシー

いわき市平谷川瀬一丁目17-6
25-3600 FAX.25-3655

あかいけクリニック

郷ヶ丘 CLINIC

■院長 / 赤池徹哉 ■診療科目 / 耳鼻咽喉科
〒970-8045いわき市郷ヶ丘2丁目55-2
TEL.0246-29-5333 FAX.0246-29-5335

診療機関	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	●	●	▲	●	●	●
午後 13:00~ 5:30	●	●	休	●	●	休

■休診日/第3水曜日・日曜日・祝日
【予約優先】予約専用ダイヤル 0246-28-2300

郷ヶ丘駅 久之浜
6号バイパス
花香里
ごとう接骨院
マミマ マリー
すき家
ダイソー

WEBサイト www.akaike-clinic.com

長瀬内科胃腸科

内科・胃腸科・循環器科・呼吸器科

理事長・院長 長瀬慶一郎 副院長 長瀬紀子

◇受付は30分前◇

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
午後1:30~ 5:30	○	○	○	○	休	○

休診日/木曜午後・土曜午後・日曜・祝祭日

四ッ倉駅 四ッ倉駅
6号バイパス
花香里
ごとう接骨院
マミマ マリー
すき家
ダイソー

各種検査行っています
上部消化管内視鏡
大腸内視鏡
腹部超音波
CT
動脈硬化度測定
睡眠時無呼吸症候群
スクリーニング

四ッ倉町上仁井田字北姥田6-1(6号国道沿い)
(0246) 32-3125

小さなことです。朝の背伸びをひとつ。散歩の歩幅をちょっと広げてみる。味噌汁の塩分を“ひとつまみ減らす”。寝る前に深呼吸を3回だけ。

朝の背伸びをひとつ。散歩の歩幅をちょっと広げてみる。味噌汁の塩分を“ひとつまみ減らす”。

午年は、草原をトコトコと歩く馬のように、気持ちがふわりと前へ向きやすくなる年だと言っています。がんばりすぎなくとも、そつと背中を押してくれるような、やさしい追い風が流れる一年です。

今年は、自分の「ちょうどいい歩幅」を見つけながら進んでいけたらいいですね。

いわき市医師会から皆様へ

《第78回》2026年、午(うま)年のはじまりに寄せて~

養生会 かしま病院 中山 文枝先生

『住民に語り掛けする活動』を重視しているいわき市医師会の先生方に、地域での取り組みや、いわきの現状などをご紹介いただっこ

ナードです。

ます。「昨日より少し楽だったな」「今日はちょっと早く休めた」——そんな変化に気づける一年になると嬉しいですね。人はみんな、急に変われるわけではありません。それでいいのです。だからこそ、自分のペースで続けようとする気持ちを、お互いにやさしく認め合える関係でありたいと思いま

す。

いわき市医師会は、そんな皆さまの日々にそつと寄り添い、暮らしが“伴走者”として、これからも変わらず支えてまいります。健康のこと、心のこと、も、どうぞ気軽にお声かけくださいね。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。



最近は医学生から初期研修医の指導の時間も多く、いわゆる「二代」とのコミュニケーション術を学び交流する日々です。

いわき市鹿島町下戸持字中沢22-1
電話:(0246)58-8010

養生会 かしま病院
いわき市医師会副会長 兼理事
中山 文枝 先生

美味しいはじめる健康な食生活 ハッピー・レシピ

調理時間 40分

ととのう一杯 鶏手羽のほかほかジンジャースープ

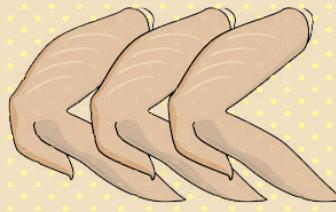


[材料(2~3人分)]

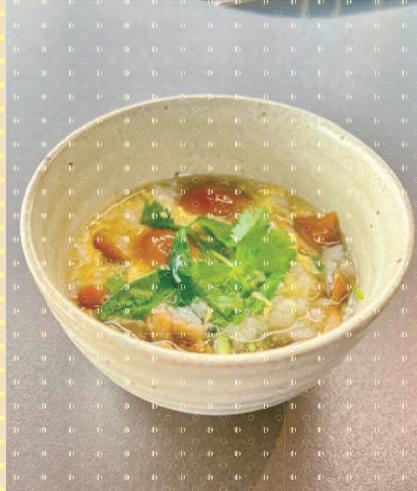
鶏手羽中(または手羽元) · 8~10本	酒 ······ 大さじ2
かぶ ······ 2個	醤油 ······ 小さじ1
生姜 ······ 1片(薄切り)	塩 ··· 小さじ1/2~(味をみて調整)
長ねぎ ······ 1/2本(斜め切り)	こしょう ······ 少々
にんにく ······ 1片(つぶす)※お好み	ごま油 ······ 少々(仕上げ)
水 ······ 800ml	

[作り方]

- かぶは皮をむいて4等分に切る。鶏手羽はキッチンペーパーで水気をふき取る。
- 鍋に鶏手羽・水・酒・生姜・にんにくを入れて中火にかける。沸騰したらアクを取り、弱火にして10分ほど煮る。
- かぶ・長ねぎを入れ、さらに15~20分、かぶが柔らかくなるまで煮る。
- 醤油・塩・こしょうで味を整える。
- 器に盛り、ごま油をひとまわしする。



なめこ雑炊



[材料(1~2人分)]

ご飯 ······ 茶碗1~2杯	なめこ ······ 1袋
卵 ······ 1個	
長ねぎ ······ 1/4本(刻む)	
だし汁 ······ 400ml	
醤油 ······ 小さじ1	
塩 ······ 小さじ1/4~	
三つ葉 or 小ねぎ ······ 少々	

[作り方]

- 鍋にだし汁となめこを入れて中火にかける。ひと煮立ちしたら長ねぎを入れる。
- ご飯をほぐしながら加え、弱めの中火で3~4分煮る。
- 醤油・塩でお好みの味に調整する。
- 火を弱め、溶き卵を回し入れ、ふんわり固まるまで1分ほど火にかける。
- 器に盛り、三つ葉や小ねぎを添える。



わずか40分で、救える命があります。

献血バススケジュール

*400mL献血のみ受付

400mL献血基準 ○体重:男女とも50kg以上
○年齢:男性 17~69歳/女性 18~69歳

*都合により日程が変更になることもあります。ご了承ください。
※65歳以上の献血については、献血される方の健康を考え、60歳~64歳の間に献血経験がある方に限ります。

献血受付日 毎週火・木・土曜日(祝祭日含む)

献血受付時間 9:00~11:30/12:45~16:30
(全血献血は17:00まで)

福島県赤十字血液センターいわき出張所
TEL.0246-29-5624

1/4(日)	10:00~11:30/13:00~16:00 いわきエブリア
11(日)	9:30~11:30/13:00~16:00 イオンいわき店
18(日)	10:00~11:30/13:00~16:00 ヨークベニマル谷川瀬店
21(水)	13:30~16:30 ヨークベニマル湯本南店
25(日)	11:30~16:00 イオンモールいわき小名浜 2Fマリンコート

献血はご予約で!

密を避けてスムーズに献血にご協力いただけるよう、ご予約による献血をお願いしています。

献血のご予約方法

ラブラッド(webサービス)に会員登録されている方
[WEBサイトからのご予約]
<https://www.kenketsu.jp/>

QRコード
未登録の方も、お手持ちの献血カードがあれば、すぐにご登録いただけます。

ラブラッド(webサービス)に未登録の方

[お電話でのご予約]
献血予約専用フリーダイヤル
0120-39-8343

(受付時間／9:00~17:30)
※ご希望の献血会場と時間をお知らせください。



マンリョウ

園芸こうひ

赤い実の縁起植物

冬の庭に彩りを添えてくれるセンリョウやマンリョウ、ヤブコウジなどの縁起植物。いずれも似たような環境を好むので、同じ鉢で寄せ植えにできます。漏れ日が当たる場所がよいでしょう。日が当たらなくとも枯れませぬ。日光が半日当たる場所や、木漏れ日が当たる場所がよいでしょう。

栽培場所は明るい日陰が最適です。日光が半日当たる場所や、木漏れ日が当たる場所がよいでしょう。日が当たらなくとも枯れませぬ。日光が半日当たる場所や、木漏れ日が当たる場所がよいでしょう。

肥料は2月下旬から3月中旬に

有機質肥料を施します。寒さに強

いヤブコウジは12月に与えま

す。

熱帯植物の冬の管理

ハイビスカスなどの熱帯植物は耐寒性がないので、暖かい室内の当たりの良い場所に移動し、最

とで、肥料を2週間に1回のペースで与えます。

肥料は芽が伸びている生育中の肥料のみに、規定の2倍に薄めた液肥を2週間に1回のペースで与えます。

12月28日(日)

いろは内科クリニック
吳羽総合病院
かもめクリニック
常磐病院(泌尿器科のみ)*

小名浜 ☎73-0168 9:00~17:00
勿来 ☎63-2181 9:00~17:00
常磐 ☎28-1010 9:00~17:00
常磐 ☎81-5522 9:00~15:00

渡辺産科婦人科
常磐病院(泌尿器科のみ)*

常磐 ☎42-4567 9:00~17:00
常磐 ☎81-5522 9:00~15:00

1月3日(土)

磐城中央病院

小名浜 ☎53-3511 9:00~17:00
勿来 ☎63-3202 9:00~17:00

常磐腎ひ尿器クリニック

常磐病院(泌尿器科のみ)*

1月4日(日)

山口医院*

平 ☎24-1811 9:00~17:00
小名浜 ☎92-4578 9:00~17:00

村岡産婦人科医院

勿来 ☎63-2181 9:00~17:00
常磐 ☎81-5522 9:00~15:00

吳羽総合病院

常磐病院(泌尿器科のみ)*

1月5日(月)

中央台たなか眼科*

平 ☎29-1722 9:00~14:00

1月11日(日)

まつし内科クリニック

平 ☎68-8031 9:00~17:00
おなはま腎・泌尿器科クリニック 小名浜 ☎84-5011 9:00~17:00

1月12日(月)

こじま慈愛病院

勿来 ☎63-5141 9:00~17:00
常磐 ☎43-2313 9:00~17:00

常磐病院(泌尿器科のみ)*

常磐病院(泌尿器科のみ)*

1月13日(火)

中村病院

内郷 ☎27-6060 8:30~12:00
平 ☎24-1811 9:00~17:00

1月14日(水)

山口医院*

平 ☎24-1811 9:00~17:00
小名浜 ☎92-4578 9:00~17:00

1月15日(木)

ニュータウン腎・内科クリニック

勿来 ☎63-3202 9:00~17:00
常磐 ☎46-0606 9:00~17:00

1月16日(金)

小名浜協病院

内郷 ☎53-4374 9:00~17:00
勿来 ☎63-3202 9:00~17:00

1月17日(土)

櫛田病院

内郷 ☎85-0333 9:00~17:00
勿来 ☎63-3202 9:00~17:00

1月18日(日)

高坂脳外科クリニック*

内郷 ☎81-5522 9:00~15:00
勿来 ☎81-5522 9:00~15:00

1月19日(月)

常磐病院(泌尿器科のみ)*

内郷 ☎27-6060 9:00~17:00
勿来 ☎85-5770 9:00~17:00

1月20日(火)

中村病院

内郷 ☎53-3141 9:00~17:00
勿来 ☎63-5141 9:00~17:00

1月21日(水)

比佐医院

内郷 ☎43-2313 9:00~17:00
勿来 ☎81-5522 9:00~15:00

1月22日(木)

常磐病院(泌尿器科のみ)*

内郷 ☎27-6060 9:00~17:00
勿来 ☎85-5770 9:00~17:00

1月23日(金)

中村病院

内郷 ☎58-3121 9:00~17:00
勿来 ☎63-2181 9:00~17:00

1月24日(土)

矢吹病院

内郷 ☎58-8010 9:00~17:00
勿来 ☎63-1818 9:00~17:00

1月25日(日)

常磐病院

内郷 ☎81-5522 9:00~17:00
勿来 ☎68-6415 9:00~17:00

1月26日(月)

常磐病院

内郷 ☎81-5522 9:00~15:00
勿来 ☎29-1722 9:00~14:00

*は診療協力医

休日当番医など

～1月12日

変更となる場合がありますので、事前に当番医療機関、または消防テレホンガイドにお問い合わせください。市ホームページでも公開していますので、ご覧ください。

消防テレホンガイド 050-1808-6119

■診察の受付は、診療終了時間の30分前までです。

■症状や当直医師の専門科によっては診療できない場合もあります。適宜受診前に医療機関へお問合せください。

休日夜間急病診療所(総合保健福祉センター隣) ☎0246-27-1208

[平日] 20:00~23:00 [土曜] 19:00~23:00

[日曜] 14:00~18:00 / 19:00~23:00

[祝日] 9:00~13:00 / 14:00~18:00 / 19:00~23:00

休日救急歯科診療所(総合保健福祉センター内) ☎0246-27-8620

[日曜・祝日] 9:00~12:00 / 13:00~16:00 (受付終了時間 15:30)



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

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

看・介護職員募集中

サンライフゆもと 検索

元気に楽しく!
読者とつくる情報紙

●毎月第4曜日発行
●63,000部
●いわき市、南相馬市、相馬市

ここ暮らす

広告を載せて
みませんか?

お問い合わせは ここ暮らす編集室

TEL(0246)38-7171

写真プリント 有料サービス

当社が取材し、紙面に掲載したスポーツ・報道写真を
カラープリント。有料でお譲りしています。

写真内容・使用目的によってお譲りできない写真もあります。写真の出来上がりはご注文から10日~2週間となります。いわき民報本社窓口にてお渡しとなります。

お申し込み・お問い合わせ

いわき民報社 総務部

いわき市常磐上矢田町叶作13-3 2階 ☎38-7171

サイズ

A4(21.0センチ×29.7センチ)

1枚1,000円

2L版 500円

クリアホルダー 1,500円



料理教室

ガスだから
おいじい

参加者募集中

申込みフォームからお申込みください

Gas One料理教室

使いやすく、安心で快適な最新のガス機器を

体験できるキッチンスタジオです。

*感染症対策のため、当日作ったものはお持ち帰りいただけます。

*厳正な抽選の結果、当選の方にはメールでご案内させていただけます。

1月26年2月5日(木) 10:00~12:00

手作りキムチ

※白菜のみカットした物を使用します。

講師: 佐々木 真生 先生

定員: 10名

参加費: 1,000円

会場: Stella ガスワンキッチン

スタジオステラ

常磐共同ガス本社(湯本)

申込みフォーム



希少性の高い3Mの並びは圧巻。興奮を抑えきれないのは私だけ？

況が続いています。さて、3Mの中でも特に入手が難しく、流通価格が高騰しているのが「森伊蔵」です。鹿児島県産のサツマイモを原料に、かめ壺仕込みで長期熟成させるのが特徴。フランスのシラク元大統領が愛飲していたことをきっかけに、人気は全国へと広がりました。

【プロフィル】
緑川 明日香
(みどりかわ・
あすか) 1980年
いわき市生まれ、
市内在住。SSI
認定酒匠・日本酒
学講師。日本ソム
リエ協会認定ソ
ムリエ



生産量少なく入手困難続く



大興奮です！ 知人が幻の焼酎
3M（スリーエム）を入手したと
いうことで、その姿を一目見たく
て駆けつけました。試飲は後日の
ため、薄葉紙に包まれた状態では
ありますが、貴重な3ショットを
皆さまにお届けいたします。

焼酎の3Mとは、幻のプレミアム「芋焼酎「森伊蔵（もりいぞう）」「魔王（まおう）」「村尾（むらお）」。この3銘柄の頭文字Mをとった呼び名です。いずれも生産量が少なく、市場に出回ることがほとんどありません。現在も入手困難な状

況が続いています。
さて、3Mの中でも特に入手が
難しく、流通価格が高騰している
のが「森伊蔵」です。鹿児島県産
のサツマイモを原料に、かめ壺仕
昧わいにファンが多い一本です。
普段はあまり焼酎を飲むことが
ない私でも、3Mは特別で憧れの
存在。飲み比べの会が楽しみで
また報告いたしますね。

 ☆面白い母親や家族のちょっといい話を通じて『ライフスキル（心の能力）』を描く木口スクさんのエッセーを連載します。

（社長、ガタイがしいから押しが効きそうだな!?）「そうだね！ 真ん中でピョ！」
「ノン！ て大きいね！ いい男じゃない？」
（社長、家内からもいい評価をもらっている。「また
働きたいもんだね！」と家内が言つた。（家内
記憶障がいからの回復の先の新次元に入つた
ようだ！）▼明日は今日よりうまくいく！ ☺

「まごころ教習」あなたの入校 お待ちしています！

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/>

聞いて得するナットク査定！この街で一世紀 安心と信頼の

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。



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
 0120-873-616

トフォンの大掃除についてお伝えします。パソコン周辺は埃や指紋、飲み物の跡などで汚れていることがあります。掃除機でパソコン周辺やキーボードの埃を吸い取り、専用のウェットシートでしっかりと汚れを拭き取り、ファンに溜まつた埃も落としましょう。

マウスは裏側に汚れがあるとセンサーが反応しにくくなるため、忘れないでください。キーボードは可能であればボタンを1つずつ外して綺麗に掃除しましょう。キーボードは可能であればボタンを1つずつ外して綺麗に掃除しましょう。キーボードは可能であればボタンを1つずつ外して綺麗に掃除しましょう。キーボードは可能であればボタンを1つずつ外して綺麗に掃除しましょう。キーボードは可能であればボタンを1つずつ外して綺麗に掃除しましょう。キーボードは可能であればボタンを1つずつ外して綺麗に掃除ましょう。

特に2025年は、セキュリティ面で大きな変化がありました。10月にWindows 10のサポートが終了しており、継続使用している場合はウイルス感染や不正アクセスのリスクが高くなっています。

また、企業へのランサムウェア攻撃や個人を狙った偽アプリやフィッシング詐欺の被害が増加しました。こうした背景から、デジタル機器の安全

性、飲み物の跡などで汚れていることがあります。掃除機でパソコン周辺やキーボードの埃を吸い取り、専用のウェットシートでしっかりと汚れを拭き取り、専用のウェットシートでしっかりと汚れを拭き取り、ファンに溜まつた埃も落としましょう。

マウスは裏側に汚れがあるとセンサーが反応しにくくなるため、忘れないでください。キーボードは可能であればボタンを1つずつ外して綺麗に掃除しましょう。キーボードは可能であればボタンを1つずつ外して綺麗に掃除ましょう。キーボードは可能であればボタンを1つずつ外して綺麗に掃除ましょう。キーボードは可能であればボタンを1つずつ外して綺麗に掃除ましょう。キーボードは可能であればボタンを1つずつ外して綺麗に掃除ましょう。キーボードは可能であればボタンを1つずつ外して綺麗に掃除ましょう。

特に2025年は、セキュリティ面で大きな変化がありました。10月にWindows 10のサポートが終了しており、継続使用している場合はウイルス感染や不正アクセスのリスクが高くなっています。



スマホ・パソコン大掃除
気持ちよく2026年へ

内部更新、アプリ削除 PCやスマホ忘れずに

SNSとは…ソーシャル・ネットワーキング・サービスの略。共通の趣味や考え方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。

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X(旧Twitter)、Facebookの専門家として起業。
X(旧Twitter)はこちらです→<https://x.com/iwakicity>
Instagramはこちらです→https://www.instagram.com/sns_producer/
YouTubeはこちらです→<https://www.youtube.com/@socialspeakerr/videos>

問い合わせ↓



新年が幸多き 一年でありますように

2025年は本当にありがとうございました
2026年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます



年末年始は
素敵なお洋服で..
お気に入りを見つけて
来て下さいね！

おしゃれなファッショの店
メルヘン屋

ベスト 4,880円
(税込5,368円)
ニット 2,470円
(税込2,717円)
パンツ 1,470円
(税込1,617円)

スマートフォン大掃除
気持ちよく2026年へ

新年もよろしくお願ひいたします。

豆處 ROAST HOUSE BROWN CHIP ブラウンチップ

いわき市平上荒川字長尾41-11
TEL 0246-29-3639
営業時間 10:00~18:00
休日 水曜日

錦店 いわき市錦町江栗馬場61
TEL 0246-77-1414
営業時間 10:00~18:00
休日 水曜日

1月2日~4日
初売り
店内全品2割引!!

※一部除外品有り
【初売り期間の営業時間】AM10:00~PM6:00

adidas asics puma

スポーツするなら
EN'SPOで!!

(有)遠藤スポーツ
TEL23-8134(代)
営業時間/AM10:00~PM7:30
いわき市平中町7-4 ●駐車場あり
第2~4水曜日定休
ホームページ <https://www.enspo.jp>

第17回 ワールド・ドニー
ダンス&健康フェスティバル

DONNY & JUNKO AIKA
ワールドマスターーズ 合奏団
オーナトリーライブコンピューティング
ミクシング・パッケージング

2026年1月12日(月祝)
会場/アリオス 中劇場
全席自由/大人999円
学生(小学生~大学生・専門学生)500円
※チケットはアリオスにて
プリンセス・アイ
TEL0246-26-5050

明日への一歩を踏み出そう！

ステップ

毎週 月~金 夕方6時15分

井上和樹 佐藤玲奈 浦部智弘 平岡沙理
佐々木夢夏 末永万智

WITH you TÜF

年内最後の放送！今年1年を振り返ります

年末スペシャル

26日(金) ごご3時49分

※年始は1/5(月) 18時15分から放送

日本の神仏占い

神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。その神様は時に人々にメッセージを伝えてきます。
今月のメッセージは何でしょう？

2026年1月

占い師・ミエル

<http://www.mielstar.jp/>

1月生

【大黒天】これまでの努力が実り、成

果と豊かさに恵まれます。

感謝の気持ちともに受け取り、大切な人たちと分かち合いましょう。あなたの寛大さと愛の深さが、まわりの人をも豊かにします。◇開運の鍵..雑穀米のおにぎりを食べる

2月生

【火達理命】実りの時です。これまで手

要なものを手放して。質の高いものだけを手元に残せば、人生の質は向上します。あなたの人生の舵取りは、あなた自身にあるのです。◇開運の鍵..財布やバッグの中を整理する

3月生

【衣通姫】人との深い関わりが、あな

浅いつながりよりも、深いご縁を結びましょう。人を恐れず、心を開いて。すると、秘めたる魅力が伝わって、愛ある日々が訪れます。◇開運の鍵..和歌や詩の本を読む

4月生

【弁才天】才能や魅力が花開き、毎日

が充実する運気。自分らしいやり方で、周りの人にも幸せのお裾分けを。たとえ花咲く時は一瞬でも、その瞬間を大切に。すると、次の自信へつながります。◇開運の鍵..蓮の花を待受画面にする

5月生

【須勢理毘賣命】春に咲く花があれば、冬に

咲く花もあります。あなたにも、あなたらしく花咲く時が訪れます。周囲と比べず、学びや準備を進めましょう。秘めたる力を信じて、最高の時を待つのです。◇開運の鍵..暖色系のマフラーを巻く

6月生

【倭建命】経験が学びや力となる時で

知の世界へ踏み出して。眠っていた才能が刺激され、可能性が開花します。自ら道を切り拓くことで、どんな経験も自信となります。◇開運の鍵..思いを声に出して言つてみる

7月生

【天之手力男神】理想と現実のギャップに悩

み時こそ、恐れずに挑むべきです。勢いに乗れば、物事は一気に動き出します。自分

の力を信じ、目的に向かつて前進すれば、限界突破の糸口がつかめるでしょう。◇開運の鍵..全身に朝日を浴びる

8月生

【駅迦如来】直感は、偶然のようでいて

性を感じ、思いのままに行動しましょう。まずは一步踏み出でて、ただひたむきに進んでいいつて。充実感と成長を感じるでしょう。◇開運の鍵..何事も最初は小さく始める

9月生

【天之御中主神】余計な枝葉を取り払い、中

心の軸を決めなさい。そして、大地にしつかり深く根を張るのです。すると、自分がこれからどこに立ち、どんな風に生きたいか、自ずと見えてくるでしょう。◇開運の鍵..余白の多いカレンダーを使う

10月生

【地蔵菩薩】今は自然の流れに任せ、焦

ららずゆっくり過ごしましょう。すると、いつの間にかエネルギーが回復し、心も体も整います。あなたは、この世の無条件の愛の中で、守られているのです。◇幸運の鍵..赤いお守りを持ち歩く

11月生

【不動明王】これまでの人生をふりかえ

て。苦しみも悲しみも、あなたを幸せにはしてくれません。未来に必要なものだけを身につけて、次なるステージへ進みましょう。◇幸運の鍵..ロウソクの炎で心を静める

12月生

【豊受大御神】豊かさを循環させていきま

せになるでしょう。目の前の欲におぼれず、次回も収穫を得られるように、実りの一部を貯蓄や投資にまわすのです。すると、この世はどんどん豊かに、幸



年末の大そろじは、断捨離をする絶好の機会でもあります。古い衣服、使わない物、不要な書類、押し入れの経過とともに物があふれ、居住スペースを占拠。これが精神的な負担になりえます。「1年間使わなかったものは処分する!」などと自分なりにルールを決めて、少しずつ始めてみませんか?

アウトソーシング **在宅ワーカー**

デザイナー募集中

WEB & GRAPHIC DESIGNER

情報誌やチラシなどの制作、動画編集
WEB や SNS の更新作業など

- ◆仕様ソフト:Illustrator・Photoshop
InDesign・Premiere Proなど
- ◆Windowsユーザー歓迎

ご自宅での副業にも最適な
自由な時間に働ける出来高制のお仕事です

ご応募、お問い合わせはメールにて
lakurasu.info@gmail.com

委細面談

断捨離の4ステップ

【1】ターゲットを決める▶まず、どの部屋のどの領域に手をつけられるか決めましょう。寝室のクローゼット、書斎のデスク、キッチンの棚など、何をせずにひとつ取り組むとよいです。

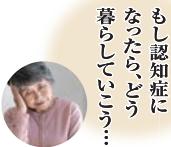
【2】分類する▶物をつづり取り出し、カテゴリー分けします。たとえば、①今後も使うもの、②使わないが絶対に捨てられないもの、③もう使わないもの…の3つにとりあえず区分してみましょう。

【3】決断する▶③もう使わないものに区分した物について、つづり処分の可否を検討します。ポイントは思い切りと覚悟。「写真を撮って手放す」という方法もひとつ手です。

【4】整頓する▶整頓は「①今後も使うもの」を手前取り取り、「②使わないが絶対に捨てられないもの」を奥に、い場所に、「③もう使わないもの…」の3つにとりあえず区分してみましょう。

老後や終活に関するお困りごとを 1つの窓口で解決。

私たち一般社団法人 終活協議会は、日々の見守りや緊急時の医療機関や施設とのやりとり、認知症やご逝去後に備えるための手続きまで、家族の“代わり”となって支えるサービスをご提供します。ご希望や状況に応じてあなただけのプランでサポートいたします。



もしもの時に必要なことは、こんなにあります。

- 保険選びや見直し
- 通院・入退院時の付き添い・手続き
- 福祉施設選び・介護サービス利用
- 入院・施設入居時の身元保証
- ご逝去後の葬儀や行政手続き
- 納骨・墓じまいなどの相談
- 相続・公正証書作成
- 遺品整理・不動産売買



会員数 20,000名突破 法律家・士業登録が 1,000名以上 全国47都道府県対応

一般社団法人 終活協議会
想いコボレーションループ
【東京本部】 TEL:000-0002 東京都墨田区東向島2-11-4 第3高橋ビル11F
※お客様の個人情報は、サービスのご案内・資料発送にのみ使用いたします。

まずはお電話ください!

今なら資料請求で
エンディングノートを

無料
プレゼント!





1 今月のテーマ

1月10日は110番の日!

暮らしの中には多くの犯罪や事故などの危険が潜んでいます。私たち一人ひとりが安全に関心を持ち、地域の力で大切な人を守りたいものです。

このコーナーではいわき中央警察署の皆さんにお話しいただきます。

「ここ暮らす」をご拝読の皆さん、新年あけましておめでとうございます。

いわき中央警察署です。

日頃より警察業務各般にわたり、ご理解・ご協力を賜り、この場をお借りして厚く御礼申し上げます。

今回、「ここ暮らす」への投稿という貴重な機会をいただきましたので、皆さまに広く知っていただきたい“110番のこと”についてお伝えしたいと思います。

警察からのお知らせは
POLICEメールふくしままで!

なりすまし詐欺・犯罪発生・不審者・地域防犯・交通安全・防災・お知らせなど、各情報を発信中!



110番ってどのくらいあるの?

令和6年中に福島県警察で受理した110番通報は113,927件、1日あたり平均約311件でした。

内容で最も多いのは交通関係で、全体の約30%を占めています。

いわき方部での110番受理件数は14,218件(1日あたり約39件)。内訳は以下のとおりです。

- ・いわき中央警察署: 8,630件(全体の約8%)
 - ・いわき東警察署: 3,855件(全体の約3%)
 - ・いわき南警察署: 1,733件(全体の約2%)
- ※福島県全体に占める割合です。

新たな取り組み

令和5年4月1日から、全国で「110番映像通報システム」の運用が開始されました。

これは、110番通報者がスマートフォンなどで撮影した事件・事故の映像や画像を送信できるシステムです。スマートフォンで110番した際、通信指令室から映像送信用URLが送られ、そこから動画等を送信できます。

通報者のスマートフォンのブラウザ機能を使うため、新たにアプリをインストールする必要はありません。

映像による通報により、初動捜査がより円滑かつ効果的に行えるようになります。

詳しくは福島県警察のホームページをご覧ください。

警察からのお願い

110番通報の約27%は、いたずらなどの有効外受理と呼ばれるものです。

110番は、事件・事故の緊急通報専用です。

相談など緊急性を要しない場合は、最寄りの警察署、または警察相談ダイヤル「#9110」をご利用ください。

皆さんに安全・安心を感じていただけるよう、私たち警察官はパトロール活動等の強化に努めてまいります。

今後とも警察業務へのご理解・ご協力をお願い申し上げます。

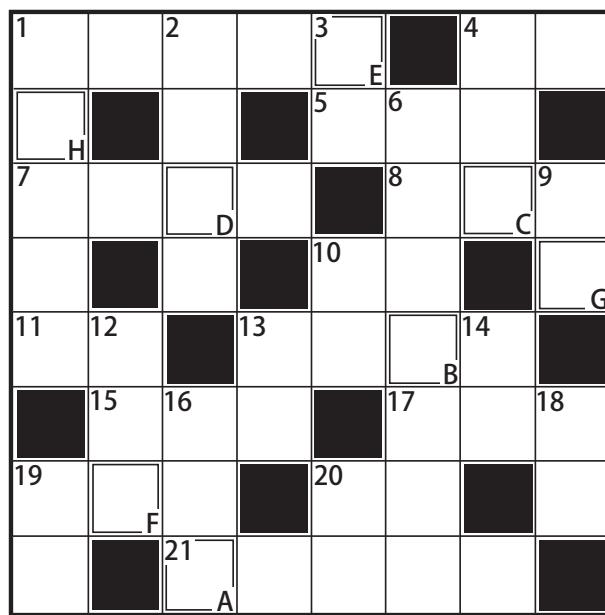
いわき中央警察署 いわき市内郷御厩町四丁目148 電話0246-26-2121



X 福島県警察 安全・安心情報
X (旧Twitter) の公式アカウント

10 滅菌、ある程度減らす菌。
9 うがい、うが抜け
8 中国武術の一つです。
7 健康体操にも活用。
6 菌をゼロに近づける
5 未熟児を保護して育てる器。
4 上つたりすると切れますね。
3 走つたり急な階段を
2 い部分にある筋肉です。
1 血管には静脈とこれがあります。

◎タテのカギ



2名様 クロスワード & プレゼント



長瀬印刷株式会社 提供

クロスワード正解者の
中から2人に、長瀬印刷
株式会社（いわき市）提
供の「大谷翔平大判ポ
スター」または「卓上カ
レンダー」をプレゼント
します。希望者は、はが
きに①クロスワードの答
え②読者の声に使用する
アンケート「心も体も温
まる地元の〇〇〇」への
投票結果を明記し、1月10日
必着（当日消印不可）で
編集室へご応募ください。

12月号の当選者

答え



〈前回の答え〉

ビフィズス菌

◎ヨコのカギ

回答③表紙の挿絵に対する
感想④郵便番号、住所、
氏名、年齢、性別、電話
番号を明記し、1月10日
必着（当日消印不可）で
編集室へご応募ください。

ここ暮らしに、載ってみませんか？

編集室では、読者のみなさまとともに紙面を作つ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つたり…
そんな『ここ暮らし』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、「丙午」「囲む」。
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、孫、子ども、奥さん、旦那さん、家族、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、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『ここ暮らし』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

☎0246(38)7171
E-MAIL news.koko_@iwaki-minpo.co.jp
〒971-8131
いわき市常磐上矢田町叶作13-3
いわき民報社「ここ暮らし」編集室

新春初売り 福の市

《1月の催事のご案内》
原町本店 1月15日~17日
いわき店 1月 8日~10日

福の市 特別企画
■福袋 着物丸洗い券 5枚入
(数量限定) 13,200円
50万円、30万円、20万円、
3万円(袋帯)
■新春特選市
福をまとう特別な初売り特選市

※詳しくはホームページをご確認ください。
<https://wasou-yoroduya.jp>

きもの着方教室
生徒募集中
レッスン月2回
(1回 約2時間)
月謝 3,000円
時間や曜日はご相談の上調整させていただきます。

新きもの丸洗い
汗抜き効果を加えた新しい丸洗い
振袖・訪問着・小紋・紬・襦袢・帯…
なんでも1点 3,520円

@yoroduya
公式アカウント
友だち追加募集中!
お得な情報を配信します!



■ 原町本店 ■ 南相馬市原町区栄町2-83 TEL 0244-24-2929 営業時間 9:30~18:00 定休日: 日曜・祭日
■ いわき店 ■ いわき市平字三倉69-8、1階 TEL 0246-85-5298 営業時間 10:00~18:00 定休日: 日曜・祭日

供養塔
リメイク
じまい
有限公司
石昌石材
いわき市小名浜字中原4-32
TEL(0246)53-7002



元気に楽しく! 読者と
つくる情報紙
ここ暮らす
フリーペーパー
毎月第4月曜日
好評発行中!!

伝統の手作業の技が光る
遠野和紙



ハーマー&ドリーの
はまどおりかるた

絵・文
金澤裕子

福島県いわき市遠野町で育った国産の楮(こうぞ)とトロロアオイを使い、手漉きで作られた和紙。500年以上の伝統があり、明治20年ごろには約600戸が生産に従事していた。しかし、洋紙の普及による和紙需要の低下により、平成22年には廃業。現在、地元の有志や地域おこし協力隊によって、再興を図るべく製造が受け継がれている。

ハーマー&ドリーとは?

サッカーJ2リーグ所属「いわきFC」のマスクットキャラクター。8500万年前に
栄えたフタバズスキリュウ王国からやってきた。上がハーマー、下がドリー。
※ハーマー&ドリーの二次創作イラスト制作・使用について、株式会社の許可を得ています。

神棚 線香
仏壇 位牌

創業
天保10年



橋本屋

平新川町1
☎25-3948
定休日/木曜日

- ・健康に1年を過ごす!!! (女性・60代・平)
- ・(11月初めに病気をしたため来年の春に)元気で友人と旅に行きたい (女性・60代・平)
- ・来年も生きていければもうけもんです(男性・70代・相馬市)
- ・物価高がおさまること、健康に留意し、趣味の活動を広げていきたい (女性・80代・平)
- ・平和な暮らし、健康に気を付けて元気に過ごす (女性・60代・桜ヶ丘)
- ・65歳の壁を破って就職して仕事に打ち込むこと (男性・60代・平)
- ・家族の健康と健やかな日々を (女性・70代・小名浜)
- ・世界平和。戦争のない世の中になってほしいな… (男性・80代・南台)
- ・断捨離して心も体もスッキリする (女性・50代・相馬市)
- ・健康第一、家庭菜園 (女性・60代・南相馬市)
- ・自然災害が起きないこと (女性・70代・相馬市)
- ・健康でまた1年、毎日を楽しみながら生活できる事 (女性・70代・小名浜)

- ・物価が下がって穏やかに過ごせるようになったら嬉しい (女性・70代・三和)
- ・料理教室に参加したい (女性・60代・内郷)
- ・片づけがへたなので上手になりたい(女性・60代・南相馬市)
- ・来年も健康でありたい (男性・70代・小名浜)
- ・物価上昇が所得の伸びに追いつく事。高齢なので事故を起こさないよう運転に気を付ける (女性・70代・好間)
- ・夏の気温が下がること。元気に仕事を頑張りたい (女性・70代・勿来)
- ・今年同様1年何とか乗り切りたい (女性・60代・四倉)
- ・訳あって途中でストップしている趣味を再開したい (女性・80代・四倉)
- ・小説を150冊読みたい (男性・20代・相馬市)
- ・宝くじ大当たり (男性・60代・平)
- ・家族が健康に暮らせるよう (女性・50代・内郷)
- ・健康に過ごす。睡眠をとる。間食を控える(女性・60代・若葉台)
- ・「風邪」を引かずに元気に過ごしたい (男性・30代・平)
- ・物価高ストップ (男性・60代・内郷)

- ・世界平和になって幸せに暮らせたら (女性・70代・南相馬市)
- ・大谷選手が怪我無くさらなる活躍をすること (男性・60代・泉ヶ丘)
- ・消費税を減らしてほしい (女性・60代・鯨岡)
- ・60代最後の年なので悔いのないよう過ごしたい (女性・60代・小川)
- ・今年から始めた家庭菜園、来年にはさらに種類を増やして楽しむ。離れて暮らしている姉妹3人と(初めて)姉妹会を実現させたい (女性・50代・三和)
- ・うま年なので世界の平和がうまくいきますように (女性・70代・常磐)

【テーマ】
来年に期待すること
来年の抱負

読者の声

いわき民報社

Gas One

常磐共同ガス(株)

■編集／ここ暮らす編集室 ■発行／いわき民報社・常磐共同ガス ■問い合わせ先／いわき民報社

〒971-8131 いわき市常磐上矢田町叶作13-3(2階)

TEL(0246)38-7171 FAX(0246)38-7159 E-mail news.koko@iwaki-minpo.co.jp

© いわき民報社 2025

スタッフ大募集!!

入社お祝い金
1万円支給!!
会社規定による

そのほかの求人は
採用ページに掲載中です。

官公庁施設内清掃/平

【勤務時間】7:00~16:00(休憩2時間)
【月間稼動】20日前後
【休日】土日祝シフト制
【その他】女性活躍中

【時給】1,035円+交通費

市役所内の清掃です。床の掃き掃除やトイレ清掃、ごみ回収等。

商業施設内清掃/四倉

【勤務時間】7:30~13:00(休憩15分)
【月間稼動】水金土 14、15日程度
【休日】月火木日
【その他】女性活躍中

【時給】1,035円+交通費

トイレ清掃、客席清掃など。11:15~フードコートの洗い場補助。

病院内清掃/鹿島

【勤務時間】8:15~12:00(休憩15分)
13:00~16:45(休憩15分)
【月間稼動】20日前後
【休日】シフト制【その他】女性活躍中

【時給】1,100円+交通費

病院内の清掃。床の掃き掃除、トイレ清掃、浴室清掃、ゴミの回収を行います。

スーパー内清掃/小名浜

【勤務時間】7:00~10:00(休憩なし)
【月間稼動】20日前後
【休日】シフト制
【その他】女性活躍中

【時給】1,035円+交通費

午前は開店前清掃。売り場内の除塵清掃及びモップ拭き。トイレ全面清掃、ゴミ回収、駐車場粗ゴミ拾い等。

総合ビルメンテナンス業 ISO9001・ISO14001取得
常光サービス株式会社
本社 〒971-8161 福島県いわき市小名浜販賣町11番地の1
TEL. 0246-92-0555

0120-239341

担当／総務課

事前にお電話の上、
写真添付の履歴書を
ご送付ください。