

元気に楽しく！
読者をつくる情報紙

ここ暮らし

MARUTO
本 / いわき市勿来町窪田十条3番1
部 / TEL (0246) 65-1522

アルバイト・
パート募集中



個処から
La. 暮らし

2026 1 月
第008号

毎月第4月曜日発行

無料 いわき・相双地方
63,000部発行

編集 / ここ暮らし編集室
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

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

●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)
- ◆心霊の世界 (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)
- ◆ここ暮らし川柳 (9 面)
- ◆日本の神仏占い (10 面)
- ◆いわき中央署より (11 面)
- ◆読者の声 (12 面)

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://メガネ補聴器.com>
LINE@ Facebook
お得な情報を随時公開中！



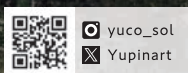
“moment” / 勿来関架道橋 Artist: 金澤裕子

金澤裕子作品展 〇12/3(水)～27(土) : 勿来関文学歴史館市民ギャラリー
浜通りの風景を描いたアクリル画や2026年カレンダー等を展示販売いたします。

12 面を Check !



ハーマン&ドリーの
はまどおりかるた



年末年始の 暴飲暴食リセット

今月の
特集
テーマ

年末年始は食べ過ぎや飲み過ぎになりがちです。「正月太り」になつてしまふ人もいるのではないのでしょうか。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す。基礎代謝が高いと普段の生活の中でもカロリーが消費されやすく、太りにくい体質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目標に、年末の大掃除を念入りに行うのも一興かもしれません。

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)

スーパーマーケット「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、もの忘れが気になる方、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

3日で整える、軽い体と軽い気分

年末年始は、クリスマスパーティー、忘年会に始まり、実家のごちそう、新年会と、食べたり飲んだりする機会が急増します。楽しい時間の一方で、胃の重さ、むくみ、だるさ、浅い眠り……と、小さな疲れが蓄積しやすい時期でもありません。暴饮暴食のダメージはすぐ太るといふより、胃腸の負担・塩分過多・生活リズムの乱れという「トリプル疲れ」として現れます。放置してしまうと、1月いっぱい不調を引きずることもあるため、早めのリセットが鍵になります。

セルフ診断



当てはまる項目にチェックを。

- 1. 揚げ物や肉料理が続いた
- 2. べの麺類まで食べる日が多かった
- 3. おせち、鍋など味の濃い料理が続いた
- 4. アルコール量が普段より多い
- 5. 朝にむくみを感じる
- 6. 胃もたれが続く
- 7. 夜更かしやダラダラ時間が増えた
- 8. 体のだるさが抜けない

- A. 胃腸疲れ (1・2・6)
- B. むくみ・塩分過多 (3・5)
- C. 生活リズム乱れ (4・7・8)

◆タイプ別診断からわかる今、整えるべきポイント

短時間に大量の糖質や脂質、アルコールを摂ると血糖値が急上昇・急降下し、強い眠気やイライラ、集中力の低下を招きます。胃腸は消化しきれず、胃もたれや下痢、逆流性食道炎の原因にもなります。肝臓や脾臓には過剰な負担がかかり、脂肪肝や糖尿病のリスクが高まってしまいます。

さらに、余ったエネルギー

あなたのタイプは？



まずは、疲れのタイプをチェックしましょう。

A 胃腸疲れタイプは

・休ませる時間が必要



B むくみ・塩分過多タイプは

・「出す力」をサポート



C 生活リズム乱れタイプは

・「血糖代謝」を整える



基本は

- ・温かく
- ・軽く
- ・消化にやさしく

◆さらに効果的

プチ断食という選択肢

食べすぎた翌日の16時間プチ断食は、胃腸を一気に休ませる強力リセット。夕食を19時に終えたら、翌朝は白湯やお茶のみで過ごし、11時ごろから軽い食事をスタート。

・胃腸疲れが強い

・お腹の張りがつらい

・食欲がリセットできない

そんな人に特に向いています。無理のない範囲で1日のみ取り入れてOKです。

◆軽い運動&ストレッチで代謝UP

体を動かすと、血流・リンパの流れが改善し、むくみやだるさが短期間で抜けていきます。



激しい運動は逆に疲れのため「軽く・短く・毎日」がコツです。

◆再発防止の3習慣

- ・最初の一口は野菜か汁物
- ・揚げ物は週1回目安に
- ・アルコールは水とセツトで

- ・夜は炭水化物控えめに
- ・1日15分のながら運動
- ・週1回の軽い調整日をつくる

これらの習慣は、暴饮暴食を我慢するためではなく、日々の体のリズムを乱れにくくする土台づくりです。小さな工夫でも、続けられ続けるほど負担が減り食べすぎ・飲みすぎの影響を引きずらない体になります。無理なくできることから取り入れて、調子を保てる習慣にしていきましょう。

年齢を重ねるほど、無理を押して元に戻すより、こまめに整えるほうが体は応えてくれます。今の体調を放っておかず、やさしく手当てしてあげることが、これからを軽やかに過ごす一番の近道です。

年末年始の賑やかな時間の後こそ、自分の体をいたわる大切な心掛けを。無理なく続けられる小さな整え習慣で、新年も早いうちから心地良くしていきましょう。

朝は白湯にバナナ、ヨーグルトなど軽いものにし、昼は野菜とタンパク質中心の定食を選ぶだけで負担は大幅減。夜は具だくさん味噌汁や野菜スープで整えます。揚げ物や甘いデザートは3日だけ控えると回復が加速します。

水分をこまめにとり、きのこ・海藻・きゅうりなど水分代謝を助ける食材を追加。味の濃いものを続けて食べないことも大切です。朝の白湯+昼のスープ、夜の薄味の和食で整えると数日で変化が出ます。

夜は炭水化物を控えめにし、朝食は温かい汁物とタンパク質をセットに。血糖値が乱れたままだと疲れが抜けないため、規則正しい食事の時間が最大のリセット効果になります。

・15分のウォーキングで血流アップ、むくみ改善

・朝のストレッチ10分で自律神経が整い、内臓の働きも回復

・肩まわし・股関節ほぐして代謝スイッチが入りやすくなる

・深呼吸ストレッチで食べすぎの翌日に起きがちな胸部こわばり解消

完全予約制 | 子ども同伴可 | グループOK

新春のアレンジ

～白×グリーンのシックなアレンジ～

【開講期間】1/20(火)～1/31(土) 10:00～12:00 ※日・祝日除く
【参加費】¥6,600(税込)
※花材費と講師料は参加費に含む【年会費・月謝なし】

青山ガーデンフラワー

〒177-4 いわき市平荒田目字中内南177-4
10:00～18:00
日曜日、祝日あり

電話 0246-34-8783

村田耳鼻咽喉科

院長 佐藤かおる 日本耳鼻咽喉科学会認定耳鼻咽喉科専門医

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	●	●	●	●	●	休診
14:00～17:30	●	●	●	●	●	休診

※受付時間 9:00～17:30

●休診日 日曜日・祭日

※週火曜日の午後診療時間を、往診と予防接種のみとさせていただきます。

〒320-0202 いわき市平中平窪細田町3-2
☎(22)0010

織内 医院

医療法人 心生会

理事長・院長 織内 竜生 内科・消化器内視鏡学会専門医
医師 織内 素生

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30～11:30	●	●	●	●	●	●
14:00～17:30	●	●	●	●	●	休

●休診日：日曜日・祭日・土曜午後

内科 胃腸科 循環器科

介護保険 指定 通所介護部
●織内スパデイサービス

☎(0246) 44-1133(代)

胃・大腸内視鏡、禁煙・無呼吸外来を行っています。

HPはこちら

〒320-0216 いわき市常磐関船町迎16
http://sinsei-kai.jp

山内クリニック

医療法人 いわき 医和生会 理事長 山内 俊明

〒320-0216 いわき市平谷川瀬一丁目16-5 ☎0570-080825
ホームページ <https://iwakikai.jp/>

内科・循環器科

■診療時間 午前 8:30～12:00 午後 2:00～ 5:15
■休診日 日曜・祝日・木曜午後 土曜午後

訪問診療

医和生会 居宅介護支援事業所 ☎21-5596

通所サービス
・通所リハビリテーション
・やがわせデイサービス
・きらくデイサービス

複合サービス
・小規模多機能型すばる
・小規模多機能型さらい

訪問サービス
・コスモス訪問看護ステーション(訪問リハビリ可)

お泊まりサービス
・ショートステイ

総合窓口
事業推進室
☎21-5633

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

「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…」そんな経験はありませんか？ 暴飲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
- ・「我慢しすぎ」からの反動

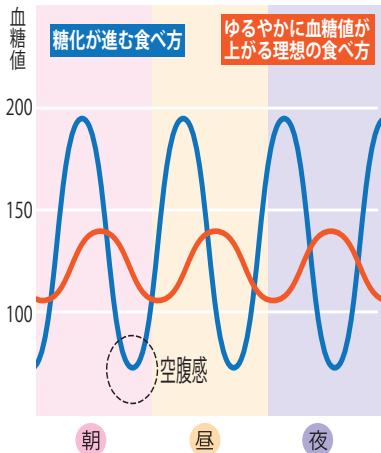
特に食事制限を頑張りすぎる人ほど反動が出やすいのが特徴です。



☆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。

- ・1日3食をなるべく同じ時間に
- ・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



☆「食べたい衝動」が来たときの対処法

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



☆完璧を目指さないことが一番大切

「食べてしまった…」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。

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



☆暴飲暴食は「予防」できる

- ・習慣と環境を見直し
- ・少しずつ改善



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。

暴飲暴食の多くは疲れやストレス、空腹の我慢が重なった結果として起こります。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くしましょう。

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。



医療法人 清風会
吉成内科
YOSHINARI CLINIC
診療科目／内科・消化器科・呼吸器科
理事長・院長 吉成 毅
日本ヘリコプター学会認定医
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

■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ことは何でもご相談ください。
ケアプランの作成も承っております。

薬局タロファーマシー
いわき市平谷川瀬一丁目17-6
☎25-3600 FAX.25-3655

郷ヶ丘 AKAIKE CLINIC
あかいけ耳鼻咽喉科クリニック
■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

診療時間 月 火 水 木 金 土
午前 9:00～12:00 ● ● ● ● ● ●
午後 2:00～ 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

ガスト 6号バイパス あかいけクリニック
菅原石材店 ● 花香里 ● ごとう接骨院 ●
7-11 公園 ● マンママリー ●

WEBサイト

内科・胃腸科・循環器科・呼吸器科
長瀬内科胃腸科
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
休診日／木曜午後・土曜午後・日曜・祝祭日

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

四倉町上仁井田字北埴田6-1 (6号国道沿い)
☎(0246) 32-3125

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くコーナーです。

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われています。がんばりすぎなくても、そっ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」を見つけないがら進んでいけたらいいですね。

とはいえ、健康づくりも暮らしの変化も、大きな決意や急な変化はいりません。医師として日々の診療をしていると、心も体もほんの少しの積み重ねが、一番うれしいようだと感じます。

朝の背伸びをひとつ。

散歩の歩幅をちよつと広げてみる。

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。

小さなことですが、それだけで体のめぐりが良くなったり、気持ち少し軽くなったりし

ます。「昨日より少し楽だったな」「今日はちよつと早く休めた」——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、そんな皆さまの日常にそつと寄り添い、暮らしの「伴走者」として、これからも変わらず支えてまいります。健康のことも、心のことも、どうぞ気軽に声をかけください。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。



養生会 かしま病院

かしま病院診療部長兼理事
いわき市医師会副会長

中山 文枝 先生

いわき市鹿島町下蔵持字中沢目22-1

☎0246-58-8010

最近では医学生から初期研修医の指導の時間も多く、いわゆる「世代とのコミュニケーション」を学べる日々です。



美味しく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
鶏手羽のぽかぽかジンジャースープ



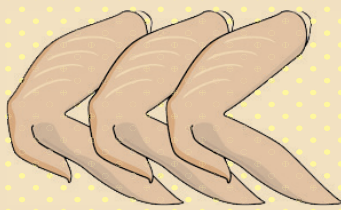
【材料(2～3人分)】

鶏手羽中(または手羽元)・8～10本
かぶ 2個
生姜 1片(薄切り)
長ねぎ 1/2本(斜め切り)
にんにく 1片(つぶす)※お好み
水 800ml

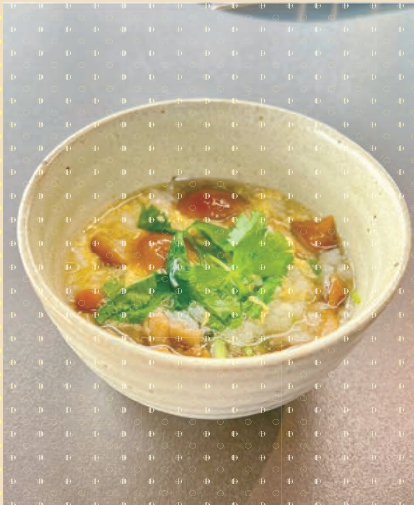
酒 大さじ2
醤油 小さじ1
塩 小さじ1/2～(味をみて調整)
こしょう 少々
ごま油 少々(仕上げ)

【作り方】

- ①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。
- ②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。
- ③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。
- ④醤油・塩・こしょうで味を整える。
- ⑤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】

- ①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。
- ②ご飯をほぐしながら加え、弱めの中火で3～4分煮る。
- ③醤油・塩で好みの味に調整する。
- ④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。
- ⑤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)

お問合せ 福島県赤十字血液センターいわき出張所
TEL.0246-29-5624

1/4㊥	10:00～11:30/13:00～16:00 いわきエブリア
11㊥	9:30～11:30/13:00～16:00 イオンいわき店
18㊥	10:00～11:30/13:00～16:00 ヨークベニマル谷川瀬店
21㊥	13:30～16:30 ヨークベニマル湯本南店
25㊥	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/>



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

園芸コラム

赤い実の縁起植物

冬の庭に彩りを添えてくれるマ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。

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、木漏れ日当たる場所がよいでしょう。日が当たらなくても枯れませ

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無いので、暖かい室内の日当たりの良い場所に移動し、最

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無いので、暖かい室内の日当たりの良い場所に移動し、最

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

低温度の維持に努めましょう。空気が停滞したり、乾燥したりしてるとハダニなどの害虫が発生しやすいので換気も心掛けます。鉢の表土が乾いたら、暖かい日の午前中に水を与えます。寒さが苦手な熱帯植物は水道の冷たい水をかけるので、ペットボトルに水をくみ置きして、室温に上げてから与えると、根を傷めません。くみ置きしたペットボトルは、日当たりの良い場所に置くと、藻が発生して、汚らしくなることがあるので、日が当たらない場所に置き室温にしましょう。

絵手紙 スケッチ 逢いたくて

四国八十八ヶ所めぐり・関ヶ原薬師常福寺にて

- 45 -



岩屋寺

絵手紙ティーワン 平子正子さん (小名浜在住)



市ホームページ

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があります。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

休日救急傷科診療所 (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)

12月28日(日)

いろは内科クリニック 小名浜 ☎73-0168 9:00～17:00
呉羽総合病院 勿来 ☎63-2181 9:00～17:00
かもめクリニック 常磐 ☎28-1010 9:00～17:00
常磐病院(泌尿器科のみ) 常磐 ☎81-5522 9:00～15:00

12月30日(火)

須田医院* 内郷 ☎27-6060 8:30～12:00
山口医院* 平 ☎24-1811 9:00～17:00
ニュータウン腎・内科クリニック 平 ☎46-0606 9:00～17:00
小名浜生協病院 小名浜 ☎53-4374 9:00～17:00
榊田病院 勿来 ☎63-3202 9:00～17:00
高坂脳外科クリニック* 内郷 ☎85-0333 9:00～17:00
常磐病院(泌尿器科のみ) 常磐 ☎81-5522 9:00～15:00

12月31日(水)

中村病院 小名浜 ☎53-3141 9:00～17:00
こうじま慈愛病院 勿来 ☎63-5141 9:00～17:00
比佐医院 常磐 ☎43-2313 9:00～17:00
常磐病院(泌尿器科のみ) 常磐 ☎81-5522 9:00～15:00

1月1日(木)

かしま病院 小名浜 ☎58-8010 9:00～17:00
矢吹病院 勿来 ☎63-1818 9:00～17:00
常磐病院 常磐 ☎81-5522 9:00～17:00

1月2日(金)

石井脳神経外科・眼科病院 小名浜 ☎58-3121 9:00～17:00
呉羽総合病院 勿来 ☎63-2181 9:00～17:00

渡辺産科婦人科 常磐 ☎42-4567 9:00～17:00
常磐病院(泌尿器科のみ) 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
榊田病院 勿来 ☎63-3202 9:00～17:00
常磐腎泌尿器クリニック 常磐 ☎43-1200 9:00～17:00
常磐病院(泌尿器科のみ) 常磐 ☎81-5522 9:00～15:00

1月4日(日)

山口医院* 平 ☎24-1811 9:00～17:00
村岡産婦人科医院 小名浜 ☎92-4578 9:00～17:00
呉羽総合病院 勿来 ☎63-2181 9:00～17:00
常磐病院(泌尿器科のみ) 常磐 ☎81-5522 9:00～15:00
中央台たなか眼科* 平 ☎29-1722 9:00～14:00

1月11日(日)

まつはし内科クリニック 平 ☎68-8031 9:00～17:00
おなほま腎・泌尿器科クリニック 小名浜 ☎84-5011 9:00～17:00
こうじま慈愛病院 勿来 ☎63-5141 9:00～17:00
常磐病院(泌尿器科のみ) 常磐 ☎81-5522 9:00～15:00
中央台たなか眼科* 平 ☎29-1722 9:00～14:00

1月12日(月)

須田医院 内郷 ☎27-6060 9:00～17:00
富岡クリニック 小名浜 ☎85-5770 9:00～17:00
緑川内科クリニック 勿来 ☎68-6415 9:00～17:00
常磐病院(泌尿器科のみ) 常磐 ☎81-5522 9:00～15:00

※は診療協力医

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土ノ台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！
読者をつくる情報紙

- 毎月第4月曜日発行
- 63,000部
- いわき市・南相馬市・相馬市

ここ暮らしす

広告を載せて
みませんか？

お問い合わせは ここ暮らしす編集室
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



QRコードから
ご注文できます

料理教室

ガスだから
おいしい

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きます。
※厳正な抽選の結果、当選者の方にはメールでご案内させていただきます。

2026年2月5日(※) 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：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)

1/28※
締切



申込みフォーム

2026. 1 月

イオンいわき店献血キャンペーン
～あなたの献血で助かる命があります～

献血キャンペーン

1/11回

9:30～11:30

13:00～16:00

※日程・時間は諸事情により変更になる場合がございます
※400ml献血のみ受付

場所／イオンいわき店1F
正面入口特設会場

主催／福島県赤十字血液センター
いわき出張所
協賛／イオンいわき店

イオンいわき店は
献血サポーター登録企業です



イオン イオンいわき店

いわき市平字三倉68-1 TEL0246-41-3000(代)
1F食料品/日用雑貨売場 あさ7時～22時 その他売場 あさ9時～21時
※医薬品売場、一部の専門店にて営業時間が異なります

心霊の世界

「数々の神秘体験と心霊との出会い」

65 偉大な神霊2人の死

4月21日、キリスト教のローマ教皇フランシスコ(89)が亡くなられました。教皇は世界14億人いるカトリック教徒の頂点に立ちながら権力を誇示せず、質素な生活を送っていました。

生前の教皇の意向で儀式は簡素化され、棺の構造は従来の豪華なものから木製の簡素なものに、一般弔問は高台ではなく低所に収めた棺を安置、葬儀の祈りの呼称は重々

貧しい大統領」として知られた南米ウルグアイのホセ・ムヒカ元大統領(89)が亡くなられました。2010(平成22)年から5年間、公邸には住まらず、妻の所有する小さなトタン屋根の家で暮らし、給料は日本円で131万円、そのうち80%を慈善事業と政府に寄付、10%は貯金に回したそうです。

その目的は、貧しい子どもたちのために農業学校を作ること、毎月、生活費は約10万円、時価20万円くらいの自家用車を所持し、警備も付けず、自ら運転していました。霊的にも人間的にも素晴らしい人です。

【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。

だ。私は貧乏人ではない。ただ質素に生きているだけだ」と述べていました(詳細は17回を参照)。

新次元

このだつぴろい
いわきの片隅で
いわきのひと

-76-

「お父さん!? 来てみ!?」奥の部屋で家内が呼んだ。私は洗いの手をタオルで拭いてTVの部屋に行った▼「この人、あたしが勤めていたこの社長の息子さんだよ!」家内が続けた。「この人のおじいちゃんが『天秤棒一代』って本を書いたSさんで、あたし、ずいぶん可愛がられたんだから!」▼家内は私と一緒にいる前、13年間、魚卸売会社の事務員として働いていた。大変真面目な仕事をした(今でも変わらない!)ので初代の社長さんをはじめ、会社の皆さんにはとても信頼されていた。だから今でもIGという会社は好きだし、応援している▼TVでは：常磐ものの販路拡大のために社長みずからタイの日本料理のオーナーたちの前で、常磐ものやいわきの水産加工業をスマホで覚えた英語でアピールしていた。好評価をするタイの方々に気をよくした社長が言った。「少し慎重に考えすぎていた。タイの人たちにすんなり受け入れられて、復興の先の新次元に言った気がする!」▼社長が案内する会社の中の画面を見た家内がTVを指差した。「あたしの机：ここにあったんだよ!」ここで仕事してたんだ! この下に競りする所があったね(モウ! 嬉しそうにはしゃいでいる!)「社長、ガタイがいいから押しが効きそうだな!」「そうだね! 真ん中でピョコン! 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!」と家内が言った。(家内、記憶障がいからの回復の先の新次元に入ったようだ!)▼明日は今日よりうまくいく! ◎

ホロスコープ(元保健体育教員・68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)」を描くホロスコープのエッセーを連載します。

世界の一杯

— 106 —
幻のプレミアム
焼酎3M

大興奮です! 知人が幻の焼酎3M(スリーエム)を入手したというので、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。

生産量少なく入手困難続く

希少性の高い3Mの並びは庄巻。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。インパクトある名前の「魔王」。

【プロフィール】
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。



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)」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。

その由来は、樽で熟成させる際の蒸発で失われる「天使の分け前」の天使をも誘惑し、魔界へ最高の酒を届ける悪魔にちなんで名付けられたそう。黄麹仕込みと減圧蒸留が特徴のプレミアム焼酎です。そして、伝統的なかめ壺仕込みの製法を守り続ける「村尾」は、仕込みから蒸留・瓶詰まで手作業ゆえに生産量が少なく、手造りの味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す。また報告いたしますね。

「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/

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

金、プラチナ、宝石などあなたの大事な資産
高額買取いたします!

買取熊谷質店
質預 ☎25-2278

先ず当店の買取価格をご参考に!現物査定で価格アップも!お気軽にお問い合わせ下さい。

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!

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
☎0120-973-646

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

今回はパソコンやスマー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、固く絞った布や電子機器専用のウェットシートでしっかりと汚れを拭き取り、ファンに溜まっ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、忘れずに掃除しましょう。キーボードは可能であればボタンを一つずつ外して綺麗にし、パソコン内部の写真や動画、不要ファイルの整理も行いましょう。

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

シニア世代のための
X 役立つ SNS 講座
【講師】久野 雅己 (158)

管理がこれまで以上に重要視されています。

パソコンのOSを最新にアップデートし、各種ソフトを最新の状態に保つとともに、使っていないソフトを完全に削除し整理整頓を行うことで、セキュリティ対策の強化・ストレージ容量の確保・動作速度の改善のメリットが得られます。

古いOSやソフトを安全に使い続けるためにも、最新状態への更新を強くおすすめします。

スマートフォンも同様です。OSやアプリのアップデート、不要アプリの削除を行いましょ

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。

問い合わせ↓



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/@socialspekerr/videos>

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い申し上げます



年末年始は
素敵なお洋服で…
お気に入りの洋服を見つけに
来て下さいね…

おしゃれなファッションの店
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)

ヨークベニマル湯本南店(常盤) ☎0246-43-6685
小名浜愛宕町店 ☎0246-92-5383
平 店(平字作町三丁目3-20) ☎0246-41-9680

ざっくり編み
カーディガン
3,270円 (3,597円)
ストール 880円 (968円)

新年もよろしくお願いいたします。

豆処
ROAST HOUSE
BROWN
CHIP
ブラウンチップ

いわき市平上荒川字長尾41-11
☎0246-29-3639
営 10:00~18:00
店 休 水曜日

錦 住 いわき市錦町江栗馬場61
☎0246-77-1414
営 10:00~18:00
店 休 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
MIZUNO NIKE puma
puma.com

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
ワールド・ドニー 金メダル
ダンスコンテスト優勝者
2026年1月12日(月祝) 13:00開場
13:30開演

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・専門学校生)500円
※チケットはアリオスにて

プリンセス・アイ
TEL0246-26-5050

ドニー坂本 検索

明日への一歩を踏み出そう!

ステップ

毎週 月一金 第6時15分

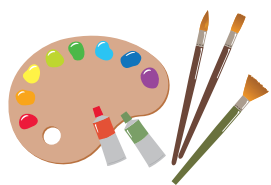
井上 和樹 佐藤 玲奈 浦部 智弘 平岡 沙理
佐々木 夢夏 末永 万智

年末
スペシャル

26日(金) 23時49分
年内最後の放送! 今年1年を振り返ります

ステップ

※年始は 1/5 (月) 18時15分から放送



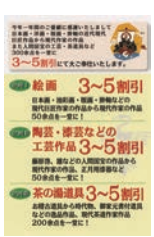
ギャラリー情報&イベント



高野麗音
ハーブコンサート
12/27
入場無料
問い合わせ: アリオス
0246-22-5800

イオンモールいわき小名浜といわきアリオスの共同企画。出演は高野麗音(ハーブ)と梶川真歩(フルート)。15:00開演。

いわきアリオス いわき市平字三崎1番地の6



小野美術 年末大ご奉仕会
12/12→12/23
入場無料
0246-35-0383

日本画・洋画・版画・掛軸・陶芸・漆工芸・茶道など300余点を一堂に3~5割引! 10:00~18:00(最終日は17:00)

小野美術 いわき市平字中町2-2



2026カレンダー
橋本広喜がライフワークとしている「福島の風景」が満載のオリジナルカレンダー
●福島の風景(大型・卓上)
●相双の風景
●大内宿の風景
●只見線の風景
大好評販売中!
限定品のため、売り切れこぼ。
年内休まず展示中!

ギャラリーG.TOO 双葉郡梅原町大谷鐘堂4-1
090-1936-6668



IWAKI QUEEN LIVE 情報

チケット予約 0246-21-4128

■12/30(火)
QUEEN Open Live 年忘れスペシャル vol.356
■2026年1/11(日)
岡崎倫典LIVE [ゲスト]押尾コータロー
■1/12(月・祝)
クミコとToshieのいわきなライブvol.5
■1/27(火)
QUEEN Open Live vol.358

☆会場:湯本温泉こいと1%ER

■1/13(火)
■QUEEN Open Live vol.357



↑詳細はこちら



新春恒例 古伊万里展
1/10→1/18
入場無料
0246-56-0264

旧年中のご愛顧誠にありがとうございました。本年度もどうぞよろしくお願いいたします。当画廊新春恒例の古伊万里展を開催いたします。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



一手仕事の技と美
「日本の古布展」
1/4→12
入場無料
0246-29-3826

日本の布文化の多彩な手仕事が集う古布展。古布の洋服、バック、ハギレなど毎年恒例の古布展にお出掛け下さい。10:00~17:00会期中無休
ギャラリー創芸工房 いわき市鹿島町走熊小神山60-1



いわき市小・中学生版画展
1/6→1/25
入場無料
0246-25-1111

新年恒例の「いわき市小・中学生版画展」とともに、小企画として、アンディ・ウォーホルやロイ・リクテンスタインなど当館所蔵の版画作品が一堂に会します。休館日1/13,18

いわき市立美術館 いわき市平字堂根町4-4



企画展「漁業と浜の暮らし」
→ 2/8
観覧料 一般340円
0246-29-2230

いわき七浜を中心に、浜の歴史や浜の発展に関わった生業などを紹介します。9:00~16:30(最終入園16:00)

いわき市暮らしの伝承郷 いわき市鹿島町下矢田字散野14-16

NEWS&TOPICS



新春1月10日、11日『浜通りジャズフェス』開催

『浜通りジャズフェス2025』が、ハタゴイン福島広野大会議室にて2026年1月10日(土)18:30開演。また、翌11日(日)には富岡町文化交流センター学びの森大ホールにて15:00から開催されます。

人気アーティストのバックバンドやレコーディングなどでも活躍する若手演奏家有志が、ジャズの人気曲などを演奏します。

チケットは一般1,500円、高校生以下1,000円。購入は同公社HPから、または電話でご予約を。

広野町振興公社(ニツ沼公園内)
電話 0240-23-7704
(受付時間 9:00~16:45)



新年を彩る伝統の祭り 双葉町ダルマ市

冬の風物詩「双葉町ダルマ市」が、2026年1月10日(土)・11日(日)にJR常磐線・双葉駅前で開催されます。古くから縁起物として親しまれてきた伝統行事で、会場には色鮮やかなダルマがずらりと並び、新年の訪れを祝う多くの来場者で賑わいます。

10日には、原口あきまさん、とにかく明るい安村さんらを迎えたお笑いステージが登場し、会場を大いに盛り上げます。11日は子どもたちに人気の「それいけ!アンパンマンショー」も開催され、家族みんなで楽しめる内容が満載です。

双葉だるまの販売をはじめ、迫力満点の巨大ダルマ引き、露店、太鼓演奏など、世代を問わず楽しめる企画が盛りだくさん。駅前すぐの会場でアクセスも良好です。

新年の幸運を願いながら、賑やかに息づく双葉町の伝統に触れてみてはいかがでしょうか。

主催 双葉町ダルマ市実行委員会
電話 0240-33-0127



中国料理 建安

住 所/福島県南相馬市鹿島区鹿島北田100-1
電話番号/0244-46-3055
営業時間/11:00~14:00 17:30~20:00(金・土・日のみ)
定 休 日/月曜日

ここ暮らしすスタッフおすすめ

夕遊庵 冬の贈りもの

株式会社夕月の直売店『夕遊庵』では今年も感謝の気持ちを込めた冬の贈り物を販売受付中です。

今年一年の感謝を添えて大切な方へ送るお歳暮、日頃お世話になっている方へ感謝を贈るお年賀、ご自宅用の冬のお取り寄せグルメとして最適です。

妥協を許さない素材の厳選と日々の研究を重ねた上質のギフトブランド『美味一膳』ぜひお求めください。

株式会社 夕月の直売店 夕遊庵

住 所/福島県いわき市小名浜字中原55
電話番号/0120-78-9511
FAX/0120-09-2002
受付時間/9:30~17:00



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~)

家庭内・事業所内の除菌、抗菌、消毒サービス

施工箇所 床、壁、テーブル、机、椅子、ドアノブ、PCキーボード、スイッチパネル、電話機、水栓、自販機、車内など
サービスメニュー ①室内抗菌・抗ウイルス剤コーティング ②室内光触媒施工③オゾン除菌・脱臭④フロア抗菌ワックス施工など
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

ギャラリー情報&イベントについて

情報は、主催者(団体)の情報提供に基づいて掲載しています。変更になる場合もありますので、詳しくは主催者にお問い合わせください。

こころ暮らし川柳



お題 「冬椿」「補う」

凛と咲く鉄の女か 雪椿

「雪椿の小林幸子、鉄の女に憧れる高市総理、情と強さに男はノックダウン」

補ってもらえませんか 金と知恵

「来世に期待」 (賢治郎・85歳・勿来)

淋し庭 ぽつんとひとつ 冬椿

我足りぬ ところは妻の 補いで (西山武雄・82歳・四倉)

寒い朝 元気をくれる 冬椿

「今日も頑張ってる」

八十路坂 俺を補う 妻の愛

「これからも2人で暮らしたい」

(佐久間宏邦・81歳・南台)

咲き終わり 地面彩る 冬椿

「上も下も華やかです」

通院に 歩行補う 車いす

「助かります」 (ゆうじい・73歳・泉)

世の中の 変化を見てるか 冬椿

「令和7年、異常な天気が続きました。8年は穏やかな年を願っています」

補って 二人三脚 いばらみち

「2人でともに卒寿 激動の昭和100年を過ぎました」 (中野喜久・92歳・平)

冬椿 冬風に耐えて 冬を越す

「冬椿に元気をもらおう」

愛妻と 補いあつて 共白髪

「100歳を共にこえたいな」 (isa・86歳・小浜)

冬椿 華やぎ落ちる 潔さ

「散るときは潔くありたいですね」

欠点は 指摘をせずに 補って

「お互いに長い人生だものよろしくね」 (ジェーン・81歳・小浜)

庭に咲く 冬椿を見ず 熊探す

「熊コワイヨー！」

お米券 補いきれない 我が家計

「アア！ チョツとは嬉しいけど」 (ユツピー・56歳・泉)

春祈願 絵馬のそばには 冬椿

子の育ち 補う親の 愛を受け (平間勝成・74歳・南相馬市)

生家背戸 友とままごと 冬椿

「実家の背戸裏には大きな椿の木がありました」

八十路坂 補うもろもろ 減少す

(佐藤長子・84歳・相馬市)

りんとして 寒さに耐える 冬椿

お互いに 補いあつての 夫婦愛 (慶子・76歳・内郷)

我を張らず いつも控えめ 冬椿

補えど 基が良くない 最初から (柴田秀美・80歳・南相馬市)

庭隅に 心とらぐ 冬椿

夫婦して 補い合えば 日々楽し (すずや・85歳・内郷)

庭先に 凛と咲いてる 冬椿

「今年の冬は暖かいといですね」 (木田トキ・86歳・平)

凛として 厳冬に咲く 冬椿

人生は 補いあいて 花咲かせ

「いろんな方に支えられて今があることに感謝」 (内海将行・83歳・小名浜)

廃屋の 家主恋しか 冬椿

老夫婦 いたわり補い 日を並べ (久仙・89歳・常磐)

冬椿 私が好きは 「雪椿」

「小林幸子さんの歌」

預金なし 補いたくも それも無理

「悲しきかな...トホホ」 (前向き・64歳・四倉)

冬椿 早春の告知 紅と白

「厳冬期、鮮やかに咲かせ競い合う花々からの祝意です」

若さ維持 補うサブリで 肝障害

「補うものとして適正利用、過剰NG。健康的な食生活と運動が基本ですね」 (テエさん・70歳・錦)

雨に添い 風に従う 冬椿

散歩する 杖が補う 老の足 (高野尚之・80歳・明治団地)

隠し味 一匙補う 祝い膳

「この一匙が大事ですね」 (こゆき・75歳・平)

米高値 補っている 麺とパン

「こんな食事はもう嫌だ」 (賀沢金一・90歳・四倉)

豆トラや 蕾ふくらむ 冬椿

「日の暮れが早すぎる」 (坂本tittuto・76歳・相馬市)

ふるさとの 居久根なつかし 冬椿

「主はいなくともあれから十五年毎年咲いてくれてます」

冬の庭 淋しさ補う 山茶花よ

(根本洋子・83歳・相馬市)

無人駅 華麗に揺れる 冬椿

読めぬ文字 そっと補う 妻の声 (布施敏家・76歳・泉)

花もない 季節賑わす 冬椿

物価高 年金補い アルバイト (ヤスさん・75歳・四倉)

冬椿 演歌と雪が 似合いそう

「冬椿という歌本当にありました」

健康を 補うサブリ 数知れず

「通販番組を見ると何がいいのかわからなくなりました」 (エリザベス・63歳・常磐)

冬椿 夕暮れ時に 自己主張

人と人 補いあいて 住む社会 (鈴木好美・71歳・四倉)

「日々、周囲の皆さんに感謝しています」

移植した 冬椿には 重荷かな

「数年経ちますが未だ冬は咲かない」

年男 馬力補い 午駆ける

「已年も無事に過ぎせうです」 (小林康浩・84歳・平)

寒い中 咲いてくれてる 冬椿

物価高 補い遅い 追い付かず (グリーン・77歳・常磐)

雪帽子 凛と咲き立つ 冬椿

寒空と コントラストする 冬椿

水分を 補いたまる ペットボトル

「子の夏はずいぶんたまりました」 (深瀬あけみ・71歳・四倉)

物価高 種々補う 一工夫

寒中に 暖かき色 冬椿

お互いを 補う気持ち 幸の基 (木田チヨ・90歳・常磐)

雪の中 真っ赤に咲いた 雪椿

アルバイト 安い年金 補えず (マーちゃん・75歳・四倉)

冬椿 拾い集めて レイ作り

「公園の日向で遊ばず親子組、子ども達の喜び、親と一緒に作る楽しそう、見ていてホッと癒された」

老いてきて 補佐しあえる 仲となり

「自分が体験し経験しないと理解できないものです」 (エジリン・平)

【募集】

編集室では、川柳を募集しています。お題は「丙午(ひのえうま)」「囲む」。
※氏名(またはペンネーム)、住所、年齢も添えて編集室まで(本紙11面参照)。1月10日(必着)。



あなたの **気になる** が
すぐに見つかる
ポータルサイト!

毎日
配信中!

1・1・1・コ
100 探せる



相双地区の
情報満載

ポータルサイト
運営を通じ、
相双地区の復興を
支えます。



掲載店募集中

お問合せ
gurutto.so@gmail.com



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。

感謝の気持ちとともに受け取り、大切な人たちと分かち合いましう。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

火遠理命

実りの時です。これまで手にしたものを整理して、不

要なものを手放して。質の高いものを手元に残せば、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、あなたを変えてゆく運氣。広く

浅いつながりよりも、深い縁を結びましょう。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

いやり方で、周りの人にも幸せのお裾分けを。たとえば花咲く時は一瞬でも、その瞬間を大切に。すると、次の自信へとつながります。◇開運の鍵…蓮の花を待受画面にする

5月生

須勢理毘売命

春に咲く花があれば、冬に

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ってみる

7月生

天之手力男神

理想と現実のギャップに悩む時こそ、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、目的に向かって前進すれば、限界突破の糸口が見つかるでしょう。◇開運の鍵…全身に朝日を浴びる

8月生

釈迦如来

直感、偶然のよういて

性を信じ、思いのままに行動しましょう。まずは一歩踏み出して、ただひたむきに進んでいって。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

て、大地にしっかりと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

地藏菩薩

今は自然の流れに任せ、焦

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

れずに、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、幸せになるでしょう。◇開運の鍵…暖かい部屋で鍋を囲む

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



断捨離の4ステップ

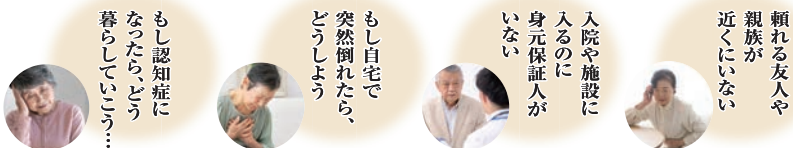


年末の大そうじは、断捨離をする絶好の機会でもあります。古い衣服、使わない家電、不要な書類、押し入れに眠る思い出の品…など、時間の経過とともに物があふれ、居住スペースを占拠。これが精神的な負担にもなりえます。物を思いきって手放すことで、部屋が片付くだけでなく、心まで軽くなるものなのです。1年間使わなかったものは処分する！などと自分なりにルールを決めて、少しずつ始めてみませんか？

1.ターゲットを決める ①まず、どの部屋のどの領域に手をつけるか決めましょう。寝室のクローゼット、書斎のデスク、キッチンの棚…など、ムリをせずひとつ取り組むとよいです。
2.分類する ②物をつづつ取り出し、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つに区別を分けてみましょう。
3.決断する ③もう使わないものに区分した物について、つづつ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の手です。
4.整頓する ④整頓は、①今後も使うものを手前取りやすい場所に、②使わないが絶対に捨てられないものを奥に、が基本です。Junkbox(ごみ箱)で使い勝手も向上します。

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

資料請求は無料 お電話で「資料送付を希望・申込番号2000」とお伝えください

050-1881-9456

申込番号 2000

受付時間 10:00~17:00

全国対応/年中無休

一般社団法人 終活協議会
想いコーポレーショングループ

【東京本部】〒170-0002 東京都豊島区集賢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!



いわき中央警察署だより



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。

「ここ暮らし」をご拝読の皆さま、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、「ここ暮らし」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 POLICEメールふくしまで!

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!



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URLが送られ、そこから動画等を送信できます。

- ・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。

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。
いわき方面での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。

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。

皆さまに安全・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。

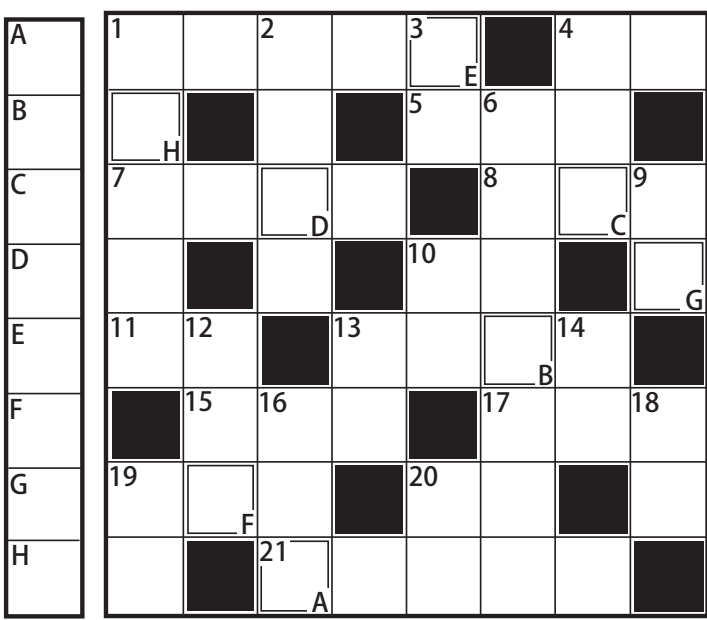
いわき中央警察署 いわき市内郷御殿町四丁目148
電話0246-26-2121



福島県警察 安全・安心情報
X (旧Twitter) の公式アカウント



- ◎タテのカギ
- 1 血管には静脈とこれがあります。
 - 2 マッスルは体の深い部分にある筋肉です。
 - 3 走ったり急な階段を上ったりすると切れます。
 - 4 未熟児を保護して育てる器。
 - 5 健康体操にも活用。
 - 6 中国武術の一つです。
 - 7 菌をゼロに近づける減菌ある程度減らす菌。
 - 8 すが重い、すが抜け
 - 9 すが重い、すが抜け
 - 10 すが重い、すが抜け
- ◎ヨコのカギ
- 1 画面などの見過ぎで目が乾く症状。
 - 2 マッスルは体の深い部分にある筋肉です。
 - 3 走ったり急な階段を上ったりすると切れます。
 - 4 未熟児を保護して育てる器。
 - 5 健康体操にも活用。
 - 6 中国武術の一つです。
 - 7 菌をゼロに近づける減菌ある程度減らす菌。
 - 8 すが重い、すが抜け
 - 9 すが重い、すが抜け
 - 10 すが重い、すが抜け



2名様 クロスワード & プレゼント



長瀬印刷株式会社提供
大谷翔平 大判と卓上カレンダー

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「同卓上カレンダー」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

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。

12月号の当選者

熊谷まさえさん(鯨岡)、矢羽々順司さん(平)、松本力子さん(相馬市)

答え

オ	ヤ	シ	ラ	ズ	カ	キ
ウ	ン	ン	ン	ガン	マ	ク
カ	ン	サ	ツ	イ	ク	ビ
ク	ン	ツ	ン	コム	ラ	シ
マ	ゴ	ン	バ	ツ	シ	シ
ク	ウ	フ	ク	バイ	イ	オ
ン	セ	キ	ガイ	ン	オ	ン
ワイ	ン	ン	ス	ラン	プ	ン

- ◎ヨコのカギ
- 1 画面などの見過ぎで目が乾く症状。
 - 2 マッスルは体の深い部分にある筋肉です。
 - 3 走ったり急な階段を上ったりすると切れます。
 - 4 未熟児を保護して育てる器。
 - 5 健康体操にも活用。
 - 6 中国武術の一つです。
 - 7 菌をゼロに近づける減菌ある程度減らす菌。
 - 8 すが重い、すが抜け
 - 9 すが重い、すが抜け
 - 10 すが重い、すが抜け
- ◎タテのカギ
- 1 画面などの見過ぎで目が乾く症状。
 - 2 マッスルは体の深い部分にある筋肉です。
 - 3 走ったり急な階段を上ったりすると切れます。
 - 4 未熟児を保護して育てる器。
 - 5 健康体操にも活用。
 - 6 中国武術の一つです。
 - 7 菌をゼロに近づける減菌ある程度減らす菌。
 - 8 すが重い、すが抜け
 - 9 すが重い、すが抜け
 - 10 すが重い、すが抜け

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『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(金)~17(日)
いわき店 1月 8(木)~10(土)

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**税別

LINE @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!

よるづ屋
着物・和のこと Salon

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

はまどおりかるた

ハーマー&ドリーの

て

伝統の手作業の技が光る
遠野和紙

「いわき市遠野町・遠野和紙」



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)とトコロアオイを使い、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」のマスコットキャラクター。8500 万年前に栄えたフタバスズ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、株式会社いわきスポーツクラブの許可を得ています。

墓

供養塔 リメイク じまい

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

「ここをチェック」



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!!

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)

・断捨離しても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

■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

常磐共同ガス(株)

Gas One

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)
【月間稼働】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、ゴミ回収等。

商業施設内清掃/四倉

【勤務時間】7:30~13:00(休憩15分)
【月間稼働】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)
【月間稼働】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)
【月間稼働】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。

0120-239341

事前にお電話の上、
写真添付の履歴書をご送付ください。

担当/総務課

常光サービス株式会社

総合ビルメンテナンス業 -ISO9001・ISO14001取得-

本社/〒971-8161 福島県いわき市小名浜諏訪町11番地の1
TEL. 0246-92-0555

