

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 2月
第009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●

- ◆特集：花粉症 (2面)
- ◆いわき市医師会から皆様へ (3面)
- ◆休日当番医 (3面)
- ◆いわきユニバーサルマルシェ (4面)
- ◆世界の一杯 (5面)
- ◆企画：鹿島街道 (6・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)
- ◆クロスワード&プレゼント (11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

“feeling-1” Artist: 金澤裕子

福島県いわき市出身/筑波大学 芸術専門学群 総合造形専攻卒業/
浜通りの風景を旅する鳥たちに、平和への祈りをこめて絵を描いています。

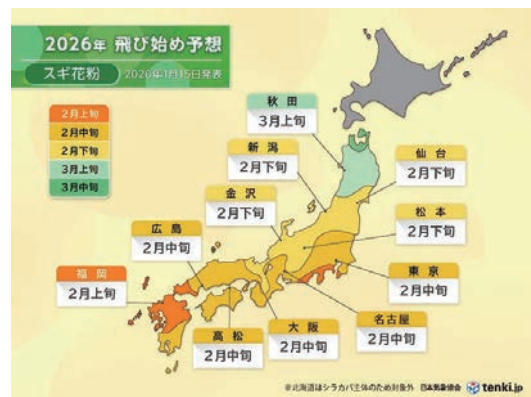


12面をCheck!

ハーマー&ドリーの
はまどおりかるた



yuco_sol
Yupinart



今年も花粉症の足音が近づいてきました。何事も早めの対策が肝心。ということで今回は、花粉症対策についてご紹介します。

日本気象協会によると、スギ花粉は2月上旬に九州や東海などで飛散開始となり、北陸から東北は2月下旬から3月中旬の見込みです。飛散開始はほぼ例年並みですが、東北では3月の気温が高い予想で、例年より早い所もあり、広い範囲でピークとなるのは3月上旬から中旬になりそうです。

早めの 花粉症対策 今月のテーマ

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か第2水曜日 13:30～15:00

(うち ゆっくり会計できるスローレジは14:00～15:00)

次回は2月4日

問い合わせ: チームブルー事務局 (平地域包括支援センター) ☎0246-22-1174

協力: 株式会社マルト/チームブルー/いわき市地域包括ケア推進課/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

早めの準備、花粉症対策

おおいし耳鼻
咽喉科院長
大石剛資先生に聞く

今回お話を伺ったのは内郷にある、おいしい耳鼻咽喉科院長の太石剛資（つよし）先生です。

先生の助言をもとに「ここ暮らし」独自の花粉症チェックシートを作成しました！ 早めの準備と言っても、どんなタイミングで受診すればいいのかわからない…。という方は是非、このチェックシートにある、くしゃみ、鼻水、鼻づまりの症状が出る前に、かかりつけ医を受診したり、薬剤師のいる薬局へ足を運んだりして、処方箋や市販薬を飲み始めてください。「根気よく改善を目指す人の中には、舌下免疫療法もあります。早めの対策が、花粉症予防や花粉症が発症しても症状が軽くすむことにつながります」と先生。

いわき市は県内でもスギ花粉が多い地域で、今年もすでに花粉が飛びそうな状況が出てきたとのこと。先生の診療所にも、受診を始めた方がいるそうです。



花粉症もアレルギーの一種なのです。

「そもそも、アレルギーにはさまざまな種類があります。花粉もその一つ。このほか、ダニやホコリなどのハウスダスト、犬や猫など多岐にわたります。花粉だけでなく、複合型のアレルギーや風邪、季節性インフルエンザで症状が重くなる場合もあるのが、この時期に気を付けたいところ。心配なことがあれば受診をお勧めします」

花粉症のメカニズムを
教えてください。

『花粉が目や鼻から入ってきて、体内の免疫システムによって『異物』とみなされると、敵』に対抗するための抗体（*antibody* 抗体）がつくられます。この抗体は、花粉に接触するたびにつくられるため、少しずつ体内

風邪と花粉症の見分け方がありますか。

去年までは全然大丈夫だったのに急に花粉症になったというのは、これまで蓄積されていたIgE抗体が一定量に達してしまったからなのでしょうね。

「IgE抗体の蓄積量があるレベルに達すると、次に花粉が入ってきたときに、アレルギー反応を起こすヒスタミンなどの化学物質が分泌され、くしゃみや鼻水、鼻づまりといった花粉症の症状を起こすのです」

くしゃみや鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、充血、涙が出るなどの生理現象は、入ってきた花粉を取り除こうとすることで生じるアレルギー反応なんですね。

に蓄積されていきます」

ここ暮らしす

花粉症チェックシート

それぞれ当てはまるものに ☒ チェックしてください

くしゃみ 1日中のくしゃみ 発作の回数は？	<input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> 1-5回	<input type="checkbox"/> 6-10回	<input type="checkbox"/> 11-20回	<input type="checkbox"/> 21回以上
鼻水 1日に鼻をかむ 回数は？	<input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> 1-5回	<input type="checkbox"/> 6-10回	<input type="checkbox"/> 11-20回	<input type="checkbox"/> 21回以上
鼻づまり 鼻づまりの 程度は？	<input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> 口呼吸 するほど ではない	<input type="checkbox"/> 口呼吸を ときどき する	<input type="checkbox"/> 口呼吸を かなり する	<input type="checkbox"/> 1日中完全 につまっ ている
目の症状 目のかゆみ などの症状は？	<input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> 軽い症状 がある	<input type="checkbox"/> やや重い 症状が ある	<input type="checkbox"/> 口呼吸を かなり する	
症状が出る (つらくなる) 時間帯は？	<input type="checkbox"/> 起床時	<input type="checkbox"/> 日中	<input type="checkbox"/> 夜	<input type="checkbox"/> 睡眠中	
症状が出る 時期は？	<input type="checkbox"/> 春	<input type="checkbox"/> 初夏	<input type="checkbox"/> 秋	<input type="checkbox"/> 1年中	
車の運転や集中 力が必要な作業 をしますか？	<input type="checkbox"/> 毎日する	<input type="checkbox"/> 時々する	<input type="checkbox"/> しない		

てみてください」

市販薬と処方箋の違い
はありますか。

「医療機関では副作用の対応なども含め安心して飲める薬を出すことが

判断で買うため、必ずそれが合う薬かどうか、わからないこともあるでしょう。医療機関では、薬が効かない場合に、強めの薬を出すことも可能です。また市販薬の中には、医療用で使われているものもあります」

効き目があるとすれば、備えたいものですが、花粉症の症状が出る直前、というのは判断が難しくですね。

「毎年、花粉症になる人は自身のペースで来院したり市販薬を飲んだりすれば大丈夫だと思います」

眠くなりにくい薬が増えていると聞きます。

「これは抗ヒスタミン剤のことだと思います。第一世代という昔からある抗ヒスタミン剤は、薬が脳に行きやすく、ヒスタミンを抑える薬の作用

は、眠くなりにくいもの
もあります。症状や体質
によって出す薬を変える
ことがあるので、相談し

読者の方へのメッセージをお願いします。

「今年も花粉が多いので、しっかり予防することが肝心です。コロナ禍でマスクすることが当

たり前だった期間は、花粉症の人も減少しました。マスクも重要な対策になります。早めに分かれば市販薬でも構いません。重症化する前に、薬を飲み始めましょう」

大石先生、ありがとうございました。

市販薬や病院が苦手という方には漢方薬という選択肢があります。いわき市内や相馬・南相馬市にも相談専門薬局や漢方処方を行うクリニックスがあるので、調べてみてはいかがでしょうか。

また、花粉症対策のための食品なども紹介されますが、根治する研究成果はまだないため、参考程度にご覧ください。

せんし、実際の効果の程度は不明。とのこと。
結論は……とにかく早めの対策、ですね。

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◇

診察時間	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姥田6-1 (6号国道沿い)

☎(0246) 32-3125

WEBSITE

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 9:00~12:30 14:00~17:30

■休診日 祭日

セブンスイート

←小川 →

ラオ
ツルハ
ドラッグ

●マルト
平達店

レストラン
木本

夏井川

2月再開予定

毎週火曜日午後の診療時間を、往診と予防接種のみとさせて頂きます。


往診のご相談も承ります

いわき市平中平達細田町3-2

☎(22) 0010



[illegible]



山内クリニック

医療法人
医和生会

理事長 山内俊明

いわき市平川谷瀬一丁目16-5 ☎0570-080825

ホームページ <https://iwakikai.jp/>

内科・循環器科

訪 問 診 療

■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

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

お泊まりサービス

- ・ショートステイ

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)



総合窓口

事業推進室

☎21-5633

いわき市医師会から皆様へ

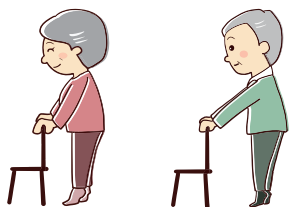
《第79回》
おうちでちょこっと運動を取り入れましょう

『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、地域の取り組みや、いわきの現状などをご紹介します。
くコーナーです。

2月はいわき市でサンシャインマラソンが開かれる季節。沿道で練習しているランナーを見かけると「私も少し動いてみようかな」と心が動くことがありますよね。でも、福島は冬は冷たくて、外に出るのは少しハードルが高いものです。

実は、厚生労働省の調査では「冬の運動量は夏より約2〜3割減る」というデータがあります。寒さで体がこわばり、血流も滞りやすくなるため、ちょっとした不調を感じる方も増える季節です。そんな冬こそ、家の中や仕事場でできる「ちょこっと運動」が大きな味方になります。

たとえば、台所でお湯が沸くの待ちながらのつま先立ち。ふくらはぎがよく動くことで血流が上がり、冷えやむくみの改



善にもつながります。洗い物をしながら片脚に体重をのせてバランスをとる動きは、体幹を整え、姿勢を良くする効果も。コピーを待つ間にかかとをゆくり上げ下げする、廊下を大股で数歩歩くだけでも、ランニングの軽い代わりになる運動になります。

階段の上り下りは特に効果が高く、わずかな時間でも心拍数が上がり、代謝アップに役立ちます。「外に出られない日」ほど、こうした室内運動が体を助けてくれるのです。

さらに冬は呼吸が浅くなりがち。家事や仕事の合間に「4秒吸って、2秒止めて、6秒吐く」呼吸法を取り入れると、自律神経が整い、肩の力がふっと抜けます。たった1分の深い呼吸でも、心が軽くなる実感があるはずです。

健康づくりは、決して大きな決意や完璧さを求めなくて大丈夫。毎日できる小さな積み重ねが、体の調子も心の落ち着きも支えてくれます。もし不安なことや「これで大丈夫かな？」という疑問があれば、どうぞ遠慮なくお話しください。医師にとつて、皆さんの不安を聞くことも大切な仕事のひとつです。

いわき市医師会は、皆さんの日々に寄り添いながら、無理なく続けられる健康づくりをこれからも応援していきます。



休日当番医など ～2月15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）

2月1日(日)

山口医院※	平	☎24-1811	9:00～17:00
門屋整形・内科	小名浜	☎54-4047	9:00～17:00
呉羽総合病院	勿来	☎63-2181	9:00～17:00
吉成内科	常磐	☎42-2220	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
しがこどもクリニック	小名浜	☎58-5505	9:00～12:00

2月8日(日)

小野整形外科医院	平	☎22-2414	9:00～17:00
かしま病院	小名浜	☎58-8010	9:00～17:00
こうじま慈愛病院	勿来	☎63-5141	9:00～17:00
いわき湯本病院	常磐	☎42-3188	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
福田小児科医院	平	☎22-4272	9:00～12:00

2月11日(水) 建国記念の日

須田医院※	内郷	☎27-6060	8:30～12:00
-------	----	----------	------------

ニュータウン腎・内科クリニック※	平	☎46-0606	9:00～12:00
山内クリニック	平	☎25-8181	9:00～17:00
高倉基整形外科	平	☎84-9030	9:00～17:00
磐城中央病院	小名浜	☎53-3511	9:00～17:00
ゆうクリニック	勿来	☎63-1611	9:00～17:00
いわき草木台総合クリニック	常磐	☎28-1145	9:00～17:00
高坂脳外科クリニック)※	内郷	☎85-0333	8:30～17:00
常磐病院(泌尿器科のみ)※	常磐	☎81-5522	9:00～15:00

2月15日(日)

山口医院※	平	☎24-1811	9:00～17:00
洋向台クリニック	小名浜	☎55-5150	9:00～17:00
櫛田病院	勿来	☎63-3202	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
中央台たなか眼科※	平	☎29-1722	9:00～14:00
おおはらこどもクリニック	勿来	☎63-0001	9:00～12:00

※は診療協力医

早春ガス得セ



2026.2/7土・8日 10:00～16:00
会場 常磐共同ガス本社

詳しくはこちら→



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

■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 6号バイパス 菅原石材店 ● 花巻里 ● ことろ接骨院 ● マンママリー ●

WEBサイト

SOEDA 医療法人 **そえだ医院**
理事長 医学博士 添田 仁一
内科・外科・小児科・アレルギー科・皮膚科

	月	火	水	木	金	土
8:30～12:30	○	○	△	○	○	△
14:30～18:00	○	○	—	○	○	—

休診日：日曜・祝日・第1水曜・第3水曜・第4土曜・第5土曜

いわき市常磐湯本町吹谷55-1
(0246)68-6155

絵手紙 スケッチ 逢いたくて

四国八十八ヶ所めぐり・関伽井嶽薬師常福寺にて

- 46 -



浄瑠璃寺

絵手紙ティーワン 平子正子さん (小名浜在住)

東日本国際大学 健康福祉学部の学生リポーターが、福祉の学びを通して出会った、いわき市内の魅力あるお店を紹介するコーナーです。

このコーナーは「いわきユニバーサルマルシェ」のウェブサイトとの共同企画です。



ゆき 優揮 さん



りゅうと 隆斗 さん

工房けやきさんのおすすめ：ヨーグルトホイップサラダ
ヨーグルトとホイップクリームを混ぜ合わせ、その中にたくさんのフルーツを加えたサラダです。ほのかに甘い味わいでデザート感覚でも楽しめます。とても人気の商品で、何回も購入されるリピーターの方もいらっしゃるようです。

今回のお店 工房けやき 社会福祉法人 希望の杜福祉会
住所 福島県いわき市平字北目町1311-2
TEL (0246) 37-8517
営業時間 10時30分～18時00分
定休日 土曜・日曜・祝日
Instagram @kouhoukeyaki



工房けやきさんで販売されているお惣菜は、どれも優しい味わいでお年寄りから小さなお子さんまでおすすめできる商品ばかりです。また、すべてのお惣菜は、けやきさんで働いている皆さんが、準備から仕込みまで一ひと丁寧に行っています。そうした日々の積み重ねが、このやさしい「お母さんの味」を生み出しているのかもしれない。

優しいのはお惣菜だけではなく、取材中も働いている皆さんがとても親切に対応してくださり、丁寧に説明してくださいます。工房けやきさんは、利用者15名、職員7名で働いています。ここで働いている皆さん一人ひとりが、それぞれ目標を持ち、その目標を達成するために一生懸命働いています。心を込めて作った商品をお客さんに購入してもらい、喜んでもらえることが、大きなやりがいとなっているそうです。

工房けやきさんの「お替わり弁当」も私たちのおすすめ。季節やその日に合わせたおかずが楽しめます。今回私たちがいただいたお弁当は、ヒレカツ、春雨サラダ、シューマイ、カニマヨ子炒めが入っていました。中でもヒレカツは、ザクザクでジューシーでした。予約注文や配達も可能です。

今日の夕飯のお惣菜を悩んでいる方や、「今日は何か作りたいかな」と思っている方は、ぜひ一度、工房けやきさんのお惣菜を選んでみてはいかがでしょうか。



シニア世代のための SNS 講座
【講師】久野 雅己 (159)

今回は、被害が拡大しているサポート詐欺について解説します。

具体的な手口をひとつお伝えします。パソコンの画面に突然「ウイルスに感染しました」というメッセージのほか「サポートセンターに電話して下さい」と電話番号が表示され、中には警告音が鳴るケースもあります。

表示された番号に電話するとサポート料金を要求され金銭をだまし取られる手口です。番号は国際電話の場合もあり、電話を掛けてしまうと高額な通話料が発生します。警告メッセージが表示された場合は、画面を閉じるだけで対処できますので、電話は絶対にしないで下さい。

突然の警告画面は無視 ひとりで判断せず相談

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。



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↓



電気を変えて、いわきFCを応援しよう!

常磐共同ガスでは、いわき市のカーボンニュートラル実現に貢献するため、地域の皆さまと共に取り組む「いわきFCでんき」を推進しています。

このプラン最大の特徴は、月々の電気料金の一部がいわきFCの運営費・強化費に充てられることです。日々の暮らしで使う電気が、そのままチームを支える大きな力に変わります。また、加入者限定特典としてオリジナルデザインの『マグネットステッカー』もプレゼント中!

ご家庭の電気をおトクなプランに切り替えて、環境を守りながら、地元いわきのサッカーチームを全力でバックアップしませんか?皆さまの熱いサポートをお待ちしております!

常磐共同ガス株式会社
担当者: 塩
電話 0246-43-3148



IWAKI FC DENKI
いわきFC でんき
powered by Ene One

心霊の世界

「数々の神秘体験と心霊との出会い」

66 霊的真理について

霊である人間がなぜ、現世に生まれてくるのか。その霊的真理(目的)について記してみます。

神(大霊)は、気楽な

人生を望んでいるとしたら大間違いで、絶対に気楽な人生はないと答えま

物質万能主義者や無神論者から、死後の世界について質問をよく受けるのですが、その人が生前、他の人のために何をしたのか、その生きざまを決まっています。

宗教界の高僧であったり、信心深く神を崇め、使徒として仕えている人は霊性が高いと地上の人は思っているかもしれま

近年、新興宗教の教祖が相次いで亡くなっていくという遺産を残しています。教祖として私利私欲に走り、信者や人々の事を考えないのは、霊的心がゼロに等

母の考え

このだっぴろい
いわきの片隅で
いわきのひと

近くの温泉リゾートが、アメリカの投資会社に買収された。これからはインバウンド(外国人観光客)や国内の富裕層をターゲットに経営をするという。それに伴い、今まで地元民を優遇していた年間パスポートが廃止され

町場の公共浴場を考えていたが、ケアマネージャーとの月例の話し合いの中で突然、母が言った。「お前たちがいたら、ウチの風呂に入れてくんがな」母の考えを尊重し、そうなることを希望していた私が思わず手をたたいた。「それは願ったりかなった

世界の一杯

107

バレンタインに
バレンとろけるお酒

バレンタインが近づいてまいりました。力加の歴史的な高騰も相まって、チョコレートの値段が驚くほど高くなりましたね。そんな時こそ視点を変えて、代わりに「大人の飲むスイーツ」はいかがでしょう。チョコに負けな

チョコ代わりのリキュール

い濃厚なコクを持つ、とっておきのお酒をご紹介します。

その一本こそ、アイルランド生まれの『ベリリス』(写真左)。世界5大ウイスキーに数えられるアイリッシュウイスキーをベースに、生クリーム、そして、力加オ

バナナなどを加えた、クリーム系リキュールです。なんと、全体の50%以上が生クリームなので、濃厚なコクとまろやかな甘みが楽しめます。ウイスキーの風味、力加オのニュアンスも感じられる、とろけるような味わいが魅力です。

そんなベリリスは、寒い冬ならホットカクテルにするのがおすすめ。濃い目のコーヒーやホット

【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。



☆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・Kさんのエッセーです。

ホロス・K (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・Kさんのエッセーです。」

「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/

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

鹿島街道が楽しい

いわきのにぎやかストリート いつも元気いっぱいのもち

いわきの平と小名浜を結ぶメインストリート「鹿島街道」。そこは、ショッピングをはじめ、グルメ、カルチャー、スポーツが多彩に楽しめる、魅力たっぷりのまちです。

鹿島街道Map



今に残る合戦の記憶「史跡七本松」

昔、坂上田村麻呂が東北遠征の際に走熊内の三差路で休憩し、交通の要所だった道端に、戦勝を祈念して七本松を手植えたという伝説が残っています。
戊辰の役の際には、平、仙台藩が同地に大砲陣地を築き、薩摩藩と激しい防戦を繰り広げましたが、5名の戦死者を出して敗北しました。
その後、七本松は強風や台風ですべて倒木してしまい、鹿島公民館入口の現在地に移設されました。
(情報提供：鹿島地区地域振興協議会)

Car-net Iwaki

車を売るなら...
車を買うなら...
車の事ならなんでも!!

高価買取・アフターフォロー万全
Car-net Iwakiにおまかせ!!

詳しくはHPで! カーネットいわき 検索

カーネットいわき
小名浜開小名字作前10の2
(鹿島街道沿い・東警察署近く)
☎0246(88)9520

かしまレディースクリニック
婦人科・内科

院長 姪田 健夫

☐診療時間
月・火・木・金 9:00~12:00
14:00~18:00
水 9:00~12:00
土 9:00~13:00
☐休診日 日曜・祝祭日

〒971-8145 いわき市鹿島町船戸字沼田13-1
TEL(0246)58-8577 FAX(0246)58-8578

スタジオイソンス

GRAND OPENING

PHOTO WEDDING PLAN
韓国フォト撮影プラン
¥192,500
INCLUDING TAX

STUDIO YISONS
[スタジオ イソンス]
福島県いわき市鹿島町久保字梅田4-1
tel. 0246-58-5555
https://yisons.jp

韓国フォトウェディングスタジオが、
パレスいわや内にグランドオープン!

苗であげパスタとピッツァの店

Mamma Mary's

郷ヶ丘店
〒970-8045
いわき市郷ヶ丘2丁目7-11
Tel: 0246-46-2128

イオンモールいわき小名浜店
〒971-8555
いわき市小名浜字原田町79
Tel: 0246-38-6177

郷ヶ丘店
〒970-8045
いわき市郷ヶ丘2-47-2
Tel: 0246-38-7810

内郷店
〒973-8402
いわき市内郷町前田105
Tel: 0246-28-2360

泉店
〒971-8195
いわき市泉町1丁目19-10
Tel: 0246-68-7470

サイバー保険
自動車保険
火災保険
事業活動保険

ご相談ならお任せください!

KIG (株)カサノ特級保険
あなたのそばのカサでありたい...
いわき市常盤上矢田町田端8番地(いわき市中央卸売市場入口)
TEL0246-28-1300 FAX0246-28-1301

珈琲館 オークラ

専門店が安心!
メガネと補聴器は
見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

☑️ 植田本店 ☎0246-62-5468
☑️ 磯原店 ☎0293-42-3794
☑️ 泉店 ☎0246-56-6490
☑️ 鹿島店 ☎0246-68-7676
☑️ 平銀座店 ☎0246-88-1647
☑️ ラパーク店 ☎0246-68-8787



○診療時間 月~土 午前9時~12時30分
午後2時~6時00分
○休診日 日曜・祭日・木曜日

村松歯科医院
院長 村松 信正

〒971-8132 いわき市鹿島町下矢田字沼田13-3
電話(0246)29-6480

LIFE STYLE SHOP

MaZaar

株式会社 丸ほん

〒971-8144 いわき市鹿島町久保3丁目1-11
TEL:0246-76-0211 FAX:0246-58-8318
定休日:毎週水曜日(祝日の場合は営業)

ギャラリー情報 & イベント

小野美術 創立 25 周年記念
米久 和彦展
→1/27 入場無料 0246-35-0383
「幸せの兆しをあらわした吉祥紋様を、超極細の筆で器物一面に描いた赤絵細描」を特徴とした作陶を紹介。10:00～18:00(最終日は16:00)
小野美術 いわき市平字中町22-2

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する。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

IWAKI QUEEN LIVE 情報
チケット予約 0246-21-4128
■1/27(火) QUEEN Open Live vol.358
■2/3(火) QUEEN Open Live vol.359
■2/11(水・祝) 鈴木トオル『Love in City いわき QUEEN/tempo a inverno 鈴木トオル』
■2/22(日) 下山武徳 Session Live
■2/23(月・祝) 下山武徳的夜会
■3/8(日) KATSUMI Live 2026 「FAVORITES/water.3560 plus」 in いわき
☆会場:湯本温泉こいと1%ER
■2/17(火) QUEEN Open Live vol.360
↑詳細はこちら

潘 憲生 油彩風景画展
→2/1 入場無料 0246-56-0264
初来日の際、車窓を流れゆく美しい風景に感動した潘憲生氏。当画廊5年振りの新作展。会期中作者在廊。11:00～18:00。水曜定休。
ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘2-12-1

武藤雄岳・武藤比呂子 作陶二人展
2/7→2/15 入場無料 0246-56-0264
雄岳さんは薪窯による焼締陶を、比呂子さんは象嵌彩色細工陶を制作している。恒例となった当画廊15回目の新作展。2/11作家在廊。11:00～18:00。水曜定休。
ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘2-12-1

一備前の器・vol.13-
伊勢崎 卓紳 創競展
2/21→3/1 入場無料 0246-29-3826
千年超の伝統を誇る備前焼。良質土と松割木で焼成し、伊勢崎家四兄弟が力強い作風を生む。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

発掘 磐城平城 冬の陣 近代磐城平の夜明け
→3/29 入館料無料 0246-43-0391
発掘調査によって明らかになった磐城平城廃城後の姿と、人々の暮らしの様子などを出土品とともに紹介。9:00～17:00(最終入館は16:30)
いわき市考古資料館 いわき市常磐藤原町手這50-1

小さな企画展
防災伝承絵本と石巻市震災遺構大川小学校が伝えるもの
→3/29 観覧無料 0246-83-0005
防災や命の大切さを伝える絵本を通じて、来館者が震災の経験や教訓に向き合い、理解を深めることを目的として開催する。9:00～17:00
草野心平記念文学館 いわき市小川町高萩字下夕道1-39

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。

NEWS&TOPICS



第10回湯の街フラふらり～ 2/1スタート!

常磐地区を中心に約60件の飲食店や物販店、旅館などが参加し、お得なサービスが受けられる「湯の街フラふらり～」が2月1日から3月15日まで開催されます。5枚綴りのチケットが4,000円(税込)で販売され、チケットを使うと限定メニューや通常の価格よりもお得なサービスが受けられます。

飲んで、味わって、巡って発見!湯の街の魅力をお得に体験してみませんか?また、イベント終了後に抽選会にも参加できます。チケットは湯本駅前の旅館組合事務局や参加店舗で購入できます。

実行委員会事務局
電話 0246-43-3017
(受付時間 10:00～16:00)



九品寺永代供養個別墓『宝楼(ほうろう)』建立

平の浄土宗九品寺では、このほど永代供養個別墓『宝楼(ほうろう)』を新たに建立しました。

2024年に建立した永代供養納骨壇『日想(にっそう)』は多数の契約や見学があったそうですが、その際に「合葬ではなく従来のお墓で永代供養ができないか」「区切られていても他人と同じ場所に納骨されることに抵抗を感じる」などのご相談があったそうで、それらを解決するために今回の造成となったようです。

①従来のお墓の形に近い。②ペットと一緒に入れる。③最大6名まで納骨できる。というのが特徴です。跡継ぎに不安がある、残された家族に負担をかけたくない方などに安心の新しいお墓のカタチです。ご相談はお電話にて受け付けていますのでお気軽に。

浄土宗九品寺
いわき市平九品寺町6-1
電話 0246-24-2604



アロハの挨拶で、いわきを日本を元気に!

1月31日は、ハワイの挨拶「アロハ」のハンドサインにちなんで制定された『アロハの日』です。4年目を迎える2026年も、いわき市から全国へ笑顔を届ける記念イベントを開催します。

当日はイオンモールいわき小名浜にて、フラ女将やフラガール・シバオラによる華やかなステージを実施。さらに、ハワイアンズの新キャラクターも初登場します。また、市内施設で配布される「特別ステッカー」を提示すれば、スパリゾートハワイアンズの入場料が30%引きになるなど、1日限定の嬉しい特典も満載です。

ぜひ「アロハ!」の挨拶を交わして、心あたたまる一日を過ごしましょう!

常磐興産株式会社
スパリゾートハワイアンズ 広報担当
担当者: 國井、根本、高島
電話 0246-38-6469



ここ暮らしスタッフおすすめ

創業45年! 毎日通いたい、愛情たっぷり手作り弁当



いわき湯本駅近くで「今日のお昼、何にしよう?」と迷ったら、ぜひ湯の花亭 湯本駅前店へお立ち寄りください。地元の方々の胃袋を支える、活気あふれるお弁当屋さんです。

一番のおすすめは、毎日趣向を凝らした幕内弁当。その時々旬の食材やバランスを考えたおかずがぎっしり詰まっており、毎日食べても飽きない工夫が光ります。人気No.1は唐揚げ弁当!外はサクッと、中はジューシーに揚げた大きな唐揚げは、一度食べたら病みつきになる満足感です。

注文を受けてから丁寧に仕上げる温かいお弁当。お腹いっぱい食べて、午後の元気をチャージしてはいかがでしょうか?

湯の花亭湯本駅前店

住所: いわき市常磐湯本町天王崎1-40
営業時間: 10:30～17:30 ※ご飯なくなり次第 営業終了
定休日: 日曜



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
〒972-8328 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



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。



お題
「丙午」「囲む」

少子化に拍車をかける 丙午
囲む人 当選すれば 円の外

丙午 少子化歯止め 期待かな
「更なる子育て支援の充実や所得税減税対策に期待したい」
（平間勝成・74歳・南相馬市）

両親の 愛に囲まれ 巣立つとき
「卒業までの時間を悔いのないよう一日一日大切に」
（桑折・53歳・南相馬市）

丙午 逆手にとって 福をよぶぞ！
「今年も7回目の牛どしです」
（根本洋子・83歳・相馬市）

丙午 火事に注意し 日々元氣
だんらん 炬燵囲みて 福の家
（佐藤長子・84歳・相馬市）

女性難 その年生まれの 丙午
団欒は 焚火囲んで 深くなり
（西山武雄・82歳・四倉）

丙午 火の元消して 確認を
「指さし確認も必要かな…」
（新年に 家族揃って 膳囲む
「毎年続けたい」
（佐久間宏邦・81歳・南台）

希少価値 むしろ喜べ 丙午
「信じない信じない」
鍋囲む 団欒想う 縫いぐるみ
「孫娘の写真と縫いぐるみが目の保養」
（賢治郎・85歳・勿来）

丙午 馬は出ても熊は出るな
「クマとはクマったクマったでーす」
鍋囲み 熱燗の一献 至福どき
「特に寒冬の鍋と熱燗は最高！」
（いさお・87歳・小浜）

丙午でも慈母だった 天の母
「戦中戦後、子育てに懸命の母を思う。幸福の絶頂で
事故死」
鍋囲む 子や孫集う 指折りて
「年に数回、こんな光景を指折り待つ至福」
（内海将行・83歳・小名浜）

丙午 希望を込めて 画板彫る
「年々少なくなる年賀状です」
駅伝を テレビ囲んで 応援す
「学法石川高校 優勝おめでとう」
（坂本tututor・76歳・相馬市）

丙午 お七の迷惑 顔が見え
新春を 家族で囲む 祝い膳
（柴田秀美・80歳・南相馬市）

迷信だ 素直な良い娘 丙午
「やさしい娘さんがいっぱい」
寒さ来て 植木囲んで 鶴ヶ城
「毎年恒例の冬の風物詩です」
（こゆき・75歳・平）

外は雪 こたつ囲めば 「ハイみかんよ」
「幼き頃、四姉妹仲良く炬燵に入ると母が『おやつは
みかんでいいね』と…」
（すずや・85歳・内郷）

丙午 手綱裁きで 飛び跳ねる
「陽の火、楽しみ・嬉しさを倍増させる飛躍の年にし
たいですね」
夢を飼う 囲む数字に 期待寄せ
「楽しみながら持ち前の行動力と慎重さを駆使します」
（テエさん・70歳・錦）

女性初 期待の総理 丙午
「笑顔で外交すばらしい」
寒い夜 食卓囲む 鍋料理
「体の芯から温まる」
（木田トキ・86歳・平）

少子化の 先陣切った 丙午
囲炉裏ばた みんなが囲む 和の炎
（新妻吉人・69歳・川前）

生活のリズム狂わす 丙午
懐かしむ 恩師を囲む クラス会
（高野尚之・80歳・明治団地）

丙午 平和の願い 馬九行久
懐き顔 円卓囲む 夕餉かな
（布施敏家・76歳・泉）

迷信と 人生二度会い 丙午
「出生数が減らないよう祈ります」
巳年越え 家族囲んで 和やかに
「今年もよろしく願います」
（小林康浩・84歳・平）

丙午 八百屋お七は どんな顔？
「小町娘だったのかなあ」
私はね 渋沢さんに 囲まれる
「宝くじで一等前後賞が当たった話」
（前向き・64歳・四倉）

丙午 出生減は 過去のこと
「丙午の赤ちゃんたくさん生まれましますように」
お正月 孫に囲まれ 飛ぶお札
「95歳の母にとっては楽しみでもあります」
（深瀬あけみ・72歳・四倉）

丙午 義母の人生 想ふなり
俳句会メンバー 囲む 忘年会
「月2回の俳句会 楽しいメンバーに恵まれて毎回
出席しております」
（鈴木好美・71歳・四倉）

60年 丙午には もう会えない
孫たちに 囲まれ迎える お正月
（グリーン・77歳・常磐）

生まれてきて 丙午でも 至福です
毎年の 師走正月 鍋囲む
（ヤスさん・75歳・四倉）

夫婦で新年迎え 丙午
老夫婦 仲間と囲む 会食
（門馬アサ子・74歳・平）

丙午 飛んで見せるぞ 今年こそ
「川柳あと一歩前へ進みたい」
子や孫と 鍋を囲んで 酔ってみる
「今年こそ自分を忘れるほど呑んでみたい」
（賀沢金一・90歳・四倉）

健康で パッパ行こう 丙午
「元気に笑って今年も過ごしたいです」
囲炉裏の火 囲む手の平 みかん色
「半世紀以上前の思い出です」
（エリザベス・64歳・常磐）

丙午 五黄虎と 傷をなめ
「言い逃れ
「タレント苦しい」
（久仙・90歳・常磐）

何事も 「ウマ」く 過ごそう 丙午
食卓を 囲む 団らん 笑いとど
（慶子・76歳・内郷）

丙午 総理の笑顔で 良き年に
「高市総理、令和の巴御前。馬に跨り内外の問題を解
決してください」
健体操 皆に囲まれ 11年
「市のシルバリーハビリー体操に参加しています。先生
の指導・昭和の美人に囲まれて今年も頑張ります」
（中野喜久・92歳・平）

うちのママ 丙午では ないですよ♡
紅白を こたつ囲みて 和気あいあい
（大和田正・80歳・勿来）

還暦丙午娘 良い年を
駅伝勝 監督囲み 胴上げに
（木田チヨ・90歳・常磐）

その昔 丙午の女 嫌われた
「お産をひかえていると、年寄りの人が節分前に生ま
れると前の年生まれになるからね」と寅年の女も嫌
われたから、そんなことを思い出します」
此の節は 鍋を囲んで 幸ばなし
「こんな幸せいつまでも続きますように孫たちの時代
も。テレビを付けば海外の戦争の場面 心痛みます」
（エジリオン・92歳・平）

【募集】 編集室では、川柳を募集しています。お題は「熱燗」「甘い」。
※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)。2月7日(必着)。



薬局タローファーマシー

TARO PHARMACY

●谷川瀬店 ☎25-3600 ●上荒川店 ☎23-8977 ●高専前店 ☎28-2112 ●けいりん場前店 ☎22-3600
●四倉店 ☎32-8555 ●鹿島店 ☎46-3600 ●みまや店 ☎27-3388 ●東本町店 ☎41-9023

ケアプランタロー (居宅介護支援事業所) ☎21-0101
デイサービスタロー (地域密着型通所介護) ☎34-2828
よつくらタローの家 (小規模多機能型居宅介護) ☎32-6632
よつくらの家 (小規模多機能型居宅介護) ☎66-1103
タロー新町荘 (サービス付き高齢者向け住宅) ☎25-3610



Taro's Cafe

いわき市平谷川瀬1-17-4 ☎84-8425



タローズバル

いわき市平字三町目35 三町目館ビル ☎88-8606



地域密着型特別養護老人ホーム

しんせつ館ゆもと

しんせつ館ゆもと
ショートステイ



「しんせつ第一」
を理念とし、ご利用者様
やご家族様、さらには地
域住民から信頼される施
設づくりを目指します。

社会福祉法人 祐寿会

いわき市常磐湯本町日渡 74-13 ☎43-6200

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 2月

占い師・ミエル

http://www.mielstar.jp/

1月生

伊邪那岐命
(いざなぎのみこと)

豊かな実りがあつたなら、大切な人たちと分かち合いたい。そして、社会にも循環させよう。その行動が、次の世代にも引き継がれれば、本当に豊かな国になるでしょう。◇開運の鍵…玄関や部屋の中に盛り塩をする

2月生

大日如来
(だいにちにょらい)

すべてのものは一つです。現代にはさまざまな分断がありますが、実はすべてつながっているのです。つながりを感じられれば調和が生まれます。身近なところから意識しましょう。◇開運の鍵…金色のアクセサリを身につける

3月生

太玉命
(ふとだまのみこと)

玉のように角がなく、つやう。そして、明るく強く輝くのです。それは、ありのままの自分を愛すること。すると、どんな障害にも引つかからない人生になるでしょう。◇開運の鍵…勾玉を鞆につける

4月生

薬師如来
(やくしにょらい)

病や不調は人生に起こる大苦しい状況から離れるのです。健康で幸せな未来を手に入れます。◇開運の鍵…小さな薬師如来像を部屋に飾る

5月生

伊邪那美命
(いざなみのみこと)

命は繋がっていくものです。あなたが今日、誰かにかけた思いやりの言葉や差し出した手は、『やさしさ』という命の種です。それが未来で花開き、世界は優しい命で満たされるでしょう。◇開運の鍵…母や祖母の思い出を語る

6月生

掃名田比売命
(くしなだひめのみこと)

人の手を借りることは決して迷惑ではありません。誰も一人では生きられません。人はお互いに助け合いながら生きるのです。もし今回人に助けてもらったなら、次は助けてあげましょう。◇開運の鍵…鍋料理を家族や友達と食べる

7月生

帝釈天
(たいしゃくてん)

困難に立ち向かい、乗り越えていく力をつけましょう。人生は幸せで楽しいことばかりではありません。時には大変なことも起こります。自分を信じ、進む力を育ててください。◇開運の鍵…龍や虎のモチーフのアイテムを持つ

8月生

建御名方神
(たけみかたのかみ)

自分に与えられているものの価値をしっかりと見つめ直しましょう。そして、誇りを持つのです。人と比べる必要はありません。その価値に気づくことが、幸せへの道なのです。◇開運の鍵…地域に根差した活動を手伝う

9月生

八咫鳥
(やたがらす)

最初の一步は小さくてもいずと大きくなるものです。早く結果を出そうと意気込むと、途中で息切れしかねません。着実に一步一步積み重ねていきましょう。◇開運の鍵…鳥の絵柄の文房具を使う

10月生

達磨大師
(だるまだいし)

どうするべきか迷ったら心の答えは心の奥底にあるのです。ですが、我欲や見栄などのさまざまな雑念にかき消され、見えなくなっているかもしれません。◇開運の鍵…水回りを丁寧に掃除する

11月生

鬼子母神
(きしぼしん)

この世は巡り巡るもの。あなたも自然の摂理の一部です。春になれば枝葉は芽吹き、花が咲きます。人生を流れに委ね、花咲く時の準備をしながら、エネルギーを蓄えていきましょう。◇開運の鍵…朝食は赤いマグカップを使う

12月生

下照姫
(したてるひめ)

どんな栄光も幸福も過ぎてしまえば夢のよう。その時間を取り戻そうと執着せずに、そこから得たものを慈しんで。すると、自然と次の幸せが一步一步と少しずつ、あなたのもとに訪れます。◇幸運の鍵…寝室を美しく模様替える

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

2/1日	9:30~16:30 イオンいわき店
6金	15:30~17:00 医療法人呉羽会 呉羽総合病院
8日	10:00~11:30/13:00~16:00 いわきエブリア
9月	9:00~11:20/12:20~16:30 スパリゾートハワイアンズ 日帰り第二駐車場
15日	11:30~16:00 イオンモールいわき小名浜 2Fマリンコート
16月	10:45~12:00 いわき市四倉支所
18水	9:00~12:00 ヨークベニマル谷川瀬店
20金	9:00~11:00 いわき南警察署
25水	15:15~16:30 いわき信用組合本店

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。

写真プリント 有料サービス



サイズ
A4 (21.0x29.7センチ)
1枚1,000円
2 L版 500円
クリアホルダー 1,500円

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。



お申し込み・お問い合わせ

いわき民報社 総務部

いわき市常盤上矢田町 叶作13-3 2階 TEL.38-7171

料理教室

ガスだから
おいしい

参加者募集中

Gas One料理教室
使いやすく、安心して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。

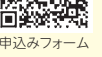
2026年3月26日(木) 10:00~12:00
春野菜のカジュアルフレンチ

講師: 菅波 隆幸 先生
定員: 12名
参加費: 1,000円

3/12(木) 締切

調理したメニューはすべてお持ち帰りとなります。

会場: Luna ガスワンキッチンスタジオ
常盤共同ガス 小名浜営業所



バレンタインアレンジ

~チョコレート色のプリザーブドフラワーを使って~

【開講期間】2/10火~21金 10:00~12:00 ※日・祝日除く
【参加費】¥5,500(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
園 いわき市平荒田目字田中内南177-4
開 10:00~18:00
休 日曜日・祝日
有 あり

電話 0246-34-8783

2月フラワーアレンジスクール

2026 2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

2/1日 9:30~16:30

※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

AEON イオンいわき店
いわき市平字三倉68-1 TEL.0246-41-3000(代)
1F食料品/日用雑貨売場 あさ7時~22時 その他の売場 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



いわき中央警察署だより



2 今月のテーマ 身近な防犯対策の徹底

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。

いわき市内の犯罪は減少傾向にあります。が、窃盗犯、とくに自転車盗が多く発生しています。身近な防犯対策を改めて確認しましょう。

いわき市内の犯罪発生状況について

令和7年1月1日から12月31日までの福島県内における刑法犯認知件数は8,845件となり、令和6年と比べて167件減少しました。
いわき市内においても、刑法犯認知件数は1,704件で、前年より62件減少しており、全

体としては減少傾向が見られますが、いわき市内では依然として窃盗犯が多く発生しています。

刑法犯認知件数のうち、窃盗犯は1,146件を占め、全体の6割以上にのぼり、身近な場所で起こりやすい犯罪であることから、一人ひとりの防犯意識が重要となります。

特に多い自転車盗

いわき市内では、自転車盗の被害が222件発生しており、そのうち168件は施錠されていない状態でした。短時間の駐輪や自宅敷地内であっても、鍵をかけていないことで被害に遭うケースが多く見られます。施錠を徹底することで、被害を未然に防げた可能性があります。

- 自転車を利用する際は、
- ・短時間でも必ず施錠する
 - ・鍵を2個以上かける（ツーロック）
 - ・長期間、駐輪場に放置しない
 - ・自宅の敷地内でも施錠する
- といった基本的な防犯対策を心がけましょう。

POLICEアプリふくしま

福島県警察では、スマートフォン向けアプリ「POLICEアプリふくしま」を提供しています。アプリでは、自転車盗や空き巣などの犯罪発生情報、不審者情報、交通事故情報の確認ができるほか、防犯ブザー機能としても利用できます。

同アプリで配信される、なりすまし詐欺などの地域安全情報や交通安全情報も確認することができますので是非ダウンロードして日々の防犯対策にお役立てください。

身近な防犯対策の一つとして、これらの情報を積極的に活用し、地域全体で犯罪防止に取り組みしましょう。



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

警察からのお知らせは 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！



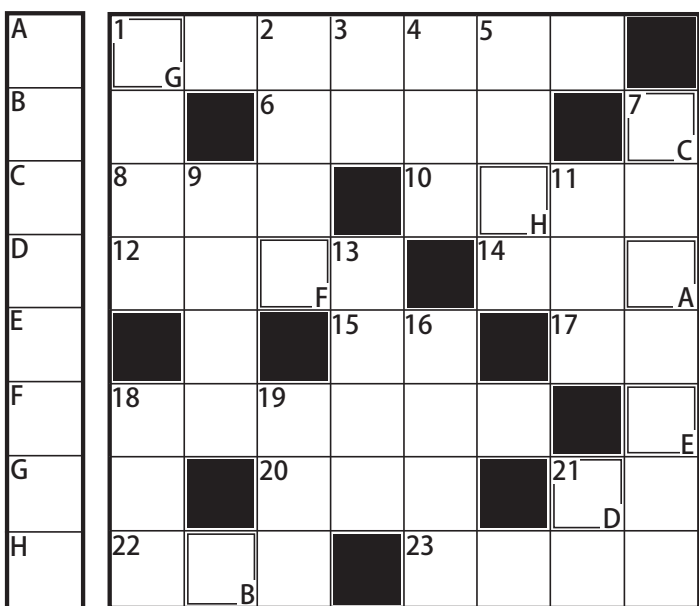
福島の安全・安心を守るアプリ POLICEアプリふくしま



X 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 ふくらはぎは第二のこの部分といわれます。
2 体に害を与える細菌などの俗称。汚いものの例え。
3 シーボルトの娘で西洋医学を学んだ楠本。
4 髪の毛が渦を巻いている部分です。
5 佐和子は認知症を題材にした作品を執筆。
7 体重と身長から算出する肥満度を表す指標。
9 弱点を英語でいうと
- ◎ヨコのカギ
- 1 ガボンで医療に従事。
- 11 ポイントです。
11 魚や野菜などの新しさを示す言葉。
13 乾燥対策としてリップクリームを塗りましょう。
16 黒目ともいわれる目の中の組織です。
18 「水」とはお互いに性分が合わないこと。
19 湖はマリモの生息地として知られます。
21 かんきつ類の栽培が盛んな愛媛県の昔の国名。



クイズはクロスワードパズルです。正解者の中から3人に、いわき民報社提供の「図書カードN E X T (1000円分)」をプレゼントします。

3名様

クイズ&プレゼント

「図書カード(千円分)」
いわき民報社提供

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「いわき民報創刊80年。夕刊の思い出」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、2月10日必着(当日消印無効)で編集室(下記参照)へご応募ください。

1月号の当選者

菅井ふく子さん(泉ヶ丘、星光希さん(相馬市))

答え

＜前回の答え＞

リ	ド	ラ	イ	ア	イ	ホ	ネ
ヨ	ウ	ン	キ	タ	イ		
ク	ミ	ナ	リ	コ	キ		ジ
ナイ	ヤマ	ー	イ	シ	ク		ヨ
シ	ム	シ	ズ	ク	イ	ズ	
ヨ	ゴ	シン	オ	ケ		イ	
ウ	マ	リ	バ	ウ	ン	ド	

緑内障

- 密林の聖者といわれた医師。
6 公共の場などについてウトウトしてしまいます。
8 ドナーカードともいわれる提供意思表示カード。
10 大別すると卵胞と黄体があるホルモン。
12 片目をつぶって行う合図のこと。
14 「論」はダーウィンの著書です。
15 「に潜る」は秘密裏に活動すること。
17 ことわざ。薬も過ぎれば何となる？
18 音楽に合わせて水中で酸素運動を行います。
20 行為とその結果を表現する言葉。「業」の仏教用語。
21 チェア、ソファ、ベンチなどがありますね。
22 ボーダー、ボディ、センター。
23 スネギは京都市南区周辺で育てられていた伝統野菜。

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、「熱燗」「甘い」。
 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
いわき民報社内「ここ暮らし」編集室

よろづ屋いわき店 リニューアル!

復活! リユース着物 和装小物・和雑貨 多数取り揃えました!

※着物・帯の買取はしていません

《2月の催事のご案内》

いわき店 2月5(金)~7(日)
新春 帯の市
■全国産地より多数取揃え!
■呉服のいろいろ大特価!
和装小物の目玉品多数!

原町本店 2月19(金)~21(日)
■手描き京友禅展『成謙工房』
江戸時代末期から伝わる伝統染色技術「糸目友禅」古典文様からモダンなものまでがけてあります。
■呉服のいろいろ大特価!

※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!

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

と はまどおりかるた

絵・文…金澤裕子

どんどど
どんわっせ♪みんな
踊ろう いわきおどり

「いわき市」

勿来・四倉地区を始まりに、小名浜・泉地区、いわき駅前の市内各地で開催される夏の一大イベント。いわき市市政15周年を記念し、昭和56年に制作・制定された。自慢の衣装に身を包み、街が熱気に沸く中、『どんわっせ』の掛け声と共に踊り流す。

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、秋いわきスポーツクラブの許可を得ています。

Rinnai



雨の日の洗濯物 もう悩まない! ガスの衣類乾燥機 乾太くん

Gas One 常磐共同ガス株式会社
本社/福島県いわき市常磐湯本町日渡74-7
TEL.0246-43-3148

橋本屋

創業 天保10年
平新川町1
☎25-3948
定休日/木曜日

神棚 線香 仏壇 位牌



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

ご相談
見積
無料!

墓

供養塔 リメイク じまい

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

じゃらんnetユーザーが選ぶ泊って良かったホテルランキング
夕食部門福島県1位(東北6県2位)

ホテルパームスプリングの 日帰り夕食プラン



源泉かけ流しの檜風呂
タオル無料貸し出し

(※)入浴時入湯税150円別途
・日帰り夕食プランは必ず2名様以上でお申し込み下さい。
・仙台牛食べ比べプランは当日15:00までにご予約下さい。特選料理プランは2日前までのご予約となります。・お日にちにより受け入れが出来ない日がございます。

仙台牛 食べ比べプラン

旬の食材とともに「仙台牛」の部位によって異なる旨味を陶板焼きで味わっていただけます。

お一人あたり **5,000円** (税込)

料理長おすすめ 選べる特選料理もご用意

日本三大和牛A5ランクの「米沢牛」をご堪能いただける特選料理3種もご用意しております。

写真は特選料理「幸」▶
お一人あたり
20,000円のコースです



いわき湯本温泉 源泉かけ流しの宿
ホテルパームスプリング
Hotel Palm Spring
いわき市常磐白鳥町壱丁田18
《予約専用ダイヤル》
0246-43-3011
レストラン営業時間 18:00~21:00(ドリンクL.O 20:45)
入浴可能時間 17:00~22:00



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	商業施設内清掃/四倉	スーパー内清掃/平	スーパー内清掃/小名浜
【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、ごみ回収など。	【勤務時間】7:30~13:00(休憩30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。	【勤務時間】7:00~10:00(休憩なし) 7:00~12:30(休憩30分) 【月間稼働】20日前後 【休日】シフト制 【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、駐車場粗ゴミ拾いなど。	【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、駐車場粗ゴミ拾いなど。

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諏訪町11番地の1
TEL. 0246-92-0555

