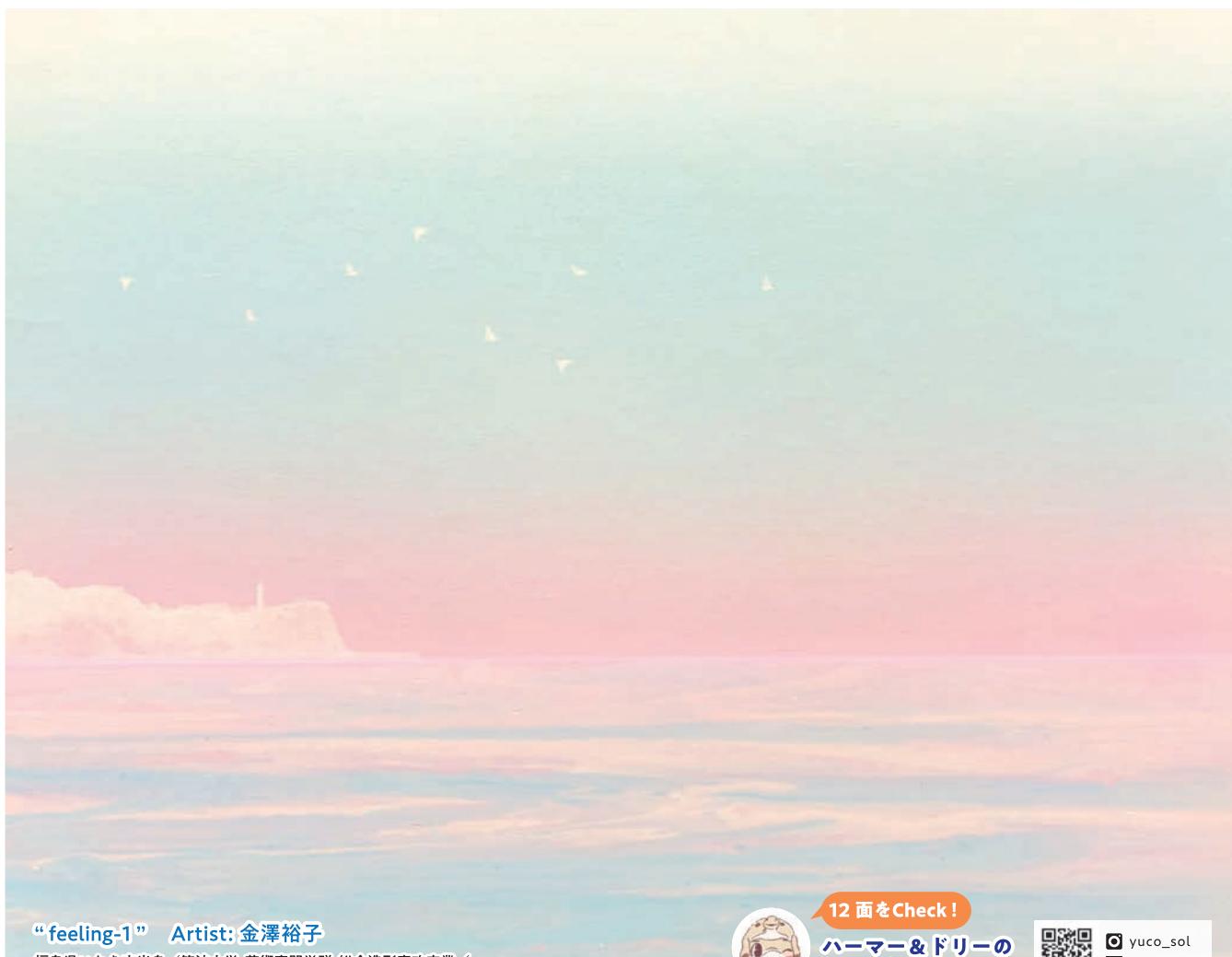


元気に楽しく!  
読者とつくる情報紙

# ここ暮らす



“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。



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。



12面をCheck!  
ハーマー＆ドリーの  
はまどおりかるた



yuco\_sol  
Yupinart

## 早めの 花粉症対策

今  
月  
の  
テ  
マ

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

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)
- ◆いわきユニアーサルマルシェ (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)
- ◆クロスワード&プレゼント (11面)

 Uchiyama  
Glasses & Hearing aid  
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-buchoiki.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



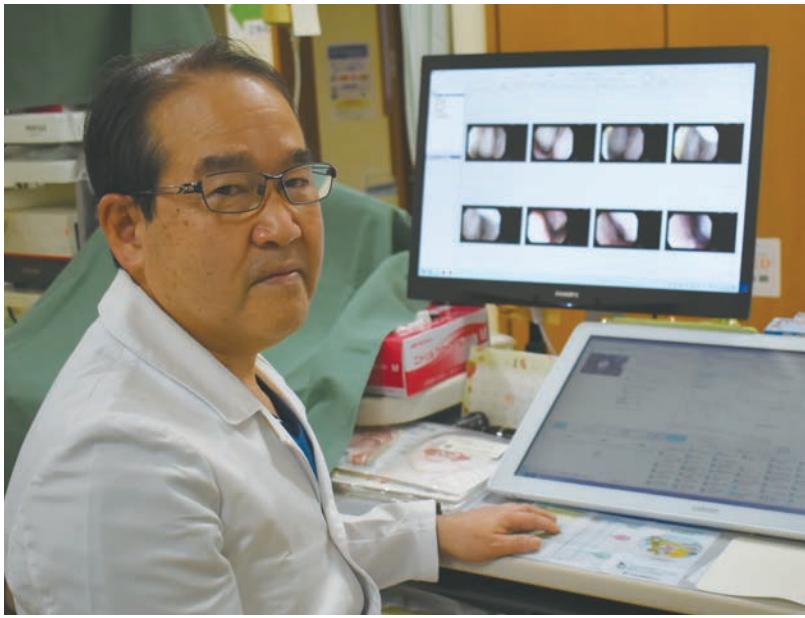
フラシティ  
IWAKI

MARUTO

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



今回お話を伺つたのは内郷にある、おおいし耳咽喉科院長の大石剛資（つよし）先生です。先生の助言をもとに「ここ暮らし」独自の花粉チェックシートを作成しました！ 早めの準備と言つても、どんなタイミングで受診すればいいのか分からぬ…。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ね。

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

くしゃみや鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、鼻水（黄

色っぽかったり、ネバネバしていたり）の症状が

1週間ほどで治まります。対して花粉症はのど

の痛みではなく、くしゃみ

や目のかゆみ、鼻水（サラサラしている）、とい

うです。

厚生労働省によると、甜茶ポリフェノールはア

花粉症チェックシート					
それぞれ当てはまるものに <input checked="" type="checkbox"/> チェックしてください					
<b>くしゃみ</b>	なし	1-5回	6-10回	11-20回	21回以上
<b>鼻水</b>	なし	1-5回	6-10回	11-20回	21回以上
<b>鼻づまり</b>	なし	口呼吸するほどではない	ときどきする	口呼吸をかなりする	1日中完璧にしている
<b>目の症状</b>	なし	軽い症状がある	やや重い症状がある	口呼吸をする	
症状が出る(つらくなる)時間帯は?	起床時	日中	夜	睡眠中	
症状が出る時期は?	春	初夏	秋	1年中	
車の運転や集中力が必要な作業をしますか?	毎日する	時々する	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できます。市販薬は自分が合う薬かどうか、わからないこともあります。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が、また市販薬の中には、判断で買うため、必ずそれが合う薬かどうか、わかりないこともあります。医療機関では、薬が効かない場合に、強めの薬を出しているものもあります。

大石先生、ありがとうございます

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、体内的免疫システムによって「異物敵」とみなされると、敵対するための抗体がつくられます。この抗体は、花粉に接觸するたびにつくられ

るため、少しずつ体内に蓄積されていきます。この抗体は、花粉

花粉が目や鼻から入ってきて、体内的免疫システムによって「異物敵」とみなされると、敵対するための抗体がつくられます。この抗体は、花粉に接觸するたびにつくられ

るため、少しずつ体内に蓄積されていきます。この抗体は、花粉

花粉が目や鼻から入ってきて、体内的免疫システムによって「異物敵」とみなされると、敵対するための抗体がつくられます。この抗体は、花粉に接觸するたびにつくられ

るため、少しずつ体内に蓄積されていきます。この抗体は、花粉

花粉が目や鼻から入ってきて、体内的免疫システムによって「異物敵」とみなされると、敵対するための抗体がつくられます。この抗体は、花粉に接觸するたびにつくられ

るため、少しずつ体内に蓄積されていきます。この抗体は、花粉

花粉が目や鼻から入ってきて、体内的免疫システムによって「異物敵」とみなされると、敵対するための抗体がつくられます。この抗体は、花粉に接觸するたびにつくられ

るため、少しずつ体内に蓄積されていきます。この抗体は、花粉

花粉が目や鼻から入ってきて、体内的免疫システムによって「異物敵」とみなされると、敵対するための抗体がつくられます。この抗体は、花粉に接觸するたびにつくられ

るため、少しずつ体内に蓄積されていきます。この抗体は、花粉

花粉が目や鼻から入ってきて、体内的免疫システムによって「異物敵」とみなされると、敵対するための抗体がつくられます。この抗体は、花粉に接觸するたびにつくられ

読者の方へのメッセージ

今年も花粉が多いの

度は不明…。とのこと。

でマスクをすることが当

てあります。この抗体は、花粉

花粉が目や鼻から入ってきて、体内的免疫システムによって「異物敵」とみなされると、敵対するための抗体がつくられます。この抗体は、花粉に接觸するたびにつくられ

るため、少しずつ体内に蓄積されていきます。この抗体は、花粉

花粉が目や鼻から入ってきて、体内的免疫システムによって「異物敵」とみなされると、敵対するための抗体がつくられます。この抗体は、花粉に接觸するたびにつくられ

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



四倉町上仁井田字北姥田6-1(6号国道沿い) (0246) 32-3125

## 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

※受付休日

セブンイレブン

←小川 ラボ

レストラン 木木

ツルハ ドラッグ

夏井川

村田耳鼻咽喉科

往診のご相談も承ります

いわき市平中平塙細田町3-2

(22) 0010

TEL 972-8318 いわき市常磐船町迎16

## 織内スパティーサービス

(0246) 44-1105

湯本温泉 源泉かけ流し

ゆったりリフレッシュ

医療法人 心生会 織内医院

内科 胃腸科 循環器科

胃・大腸内視鏡検査 承ります

HP はこちらから▶

至石川

クレタ

マリット

アオキ

マート

カワチ

マクドナルド

ナリヤ

至名浜

至東京

セブンイレブン

GS 至泉駅

至仙台

JR湯本駅

至石川

マリット

アオキ

マート

カワチ

マクドナルド

ナリヤ

至名浜

至東京

セブンイレブン

GS 至泉駅

至仙台

JR湯本駅

至石川

マリット

アオキ

マート

カワチ

マクドナルド

ナリヤ

至名浜

至東京

セブンイレブン

GS 至泉駅

至仙台

JR湯本駅

至石川

マリット

アオキ

マート

カワチ

マクドナルド

ナリヤ

至名浜

至東京

セブンイレブン

GS 至泉駅

至仙台

JR湯本駅

至石川

マリット

アオキ

マート

カワチ

マクドナルド

ナリヤ

至名浜

至東京

セブンイレブン

GS 至泉駅

至仙台

JR湯本駅

至石川

マリット

アオキ

マート

カワチ

マクドナルド

ナリヤ



絵手紙  
スケッチ 逢いたくて

四国八十八ヶ所めぐり・閑伽井嶽薬師常福寺にて

- 46 -

淨瑠璃寺

絵手紙ティーワン 平子正子さん (小名浜在住)



**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](https://x.com/iwakicity)です ➡ <https://x.com/iwakicity>  
Instagramは[こちら](https://www.instagram.com/sns_producer/)です ➡ [https://www.instagram.com/sns\\_producer/](https://www.instagram.com/sns_producer/)  
YouTubeは[こちら](https://www.youtube.com/@socialspeakerr/videos)です ➡ <https://www.youtube.com/@socialspeakerr/videos>

**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。



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、地域の皆さんと共に取り組む「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





ベイリーズを初めて飲んだ時の感動は今でも忘れられないほど

バレンタインが近づいてまいりました。カカオ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「大人のための飲むスイーツ」はいかがでしょう。チョコに負けないホットカクテルにするのがおすすめ。濃い目のコーヒー・ホット

**【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。SSSI  
認定酒匠・日本酒  
学講師。日本ソム  
リエ協会認定ソ  
ムリエ。



バレンタインに  
とろけるお酒  
— 107 —

世界の一杯  
— 107 —  
バレンタインに  
とろけるお酒  
— 107 —

バレンタインが近づいてまいりました。カカオ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「大人のための飲むスイーツ」はいかがでしょう。チョコに負けない

バニラなどを加えた、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、カカ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。そんなベイリーズは、寒い冬な

い濃厚なコクを持つ、とつておきの酒をお届けします。その一本こそ、アイランド生まれの『ベイリーズ』(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、カカオ、

ミルクを入れるだけで、芳醇な香り漂う、とろけるような「当たりのミルキーなドリンク」に。また、よりチョコ風味を感じたい時は、「グレム・ド・カカオ」(写真右)を数滴。この「追いカカオ」が、高級感あふれるショコラカクテルへと変身させてくれますよ。

さらに贅沢な楽しみ方として、アイスクリームにかけるという大人だけに許された特権もあります。バレンタインの夜は暖かい部屋で、冷たいバニラに溶け合うリキュールを味わいながら、心満たされる時間をお過ごし下さいね。

## チョコ代わりのリキュール

靈である人間がなぜ、征服し、一段と強靭な人間に成長していくためのか。その靈的真理(目的)について記してみます。神(大靈)は、気楽な人生を望んでいるとした大間違いで、絶対に気楽な人生はないと言えます。人間は靈性を高めることが目的で、さまざまな艱難辛苦が待ち構えているのは当たり前であり、そこから絶対に逃げてはいけません。真っ向から立ち向かい、これを

靈である人間がなぜ、征服し、一段と強靭な人間に成長していくためのか。その靈的真理(目的)について記してみます。神(大靈)は、気楽な人生を望んでいるとした大間違いで、絶対に気楽な人生はないと言えます。人間は靈性を高めることが目的で、さまざまな艱難辛苦が待ち構えているのは当たり前であり、そこから絶対に逃げてはいけません。真っ向から立ち向かい、これを

靈である人間がなぜ、征服し、一段と強靭な人間に成長していくためのか。その靈的真理(目的)について記してみます。神(大靈)は、気楽な人生を望んでいるとした大間違いで、絶対に気楽な人生はないと言えます。人間は靈性を高めることが目的で、さまざまな艱難辛苦が待ち構えているのは当たり前であり、そこから絶対に逃げてはいけません。真っ向から立ち向かい、これを

## 66 番の真理について

心靈の世界(スピリチュアリズム)  
「数々の神秘体験と心靈との出会い」

論者から、死後の世界について質問をよく受けます。ですが、その人が生前、他の人のために何をしたのか、その生きざまで決まります。

他の人のために何をしたのか、その生きざまで決まります。論者から、死後の世界について質問をよく受けます。ですが、その人が生前、他の人のために何をしたのか、その生きざまで決まります。

他の人のために何をしたのか、その生きざで決まります。論者から、死後の世界について質問をよく受けます。ですが、その人が生前、他の人のために何をしたのか、その生きざで決まります。

### 母の考え方

このだだづぶりい  
いわきの片隅で  
いわきのひと

後も靈的向上を目指して  
いくため、現世で大いに  
苦しみ、悩み、嘆き、辛

い別れなどを経験し、そ  
れを魂の肥やしとしながら、靈的真理として人の

役に立つこと、博愛、優

しさ、感謝、奉仕などの

心を磨き、靈格を高めな

がら、靈界に赴くことこ

そが、人間がこの世に生

まれた目的なのです。

が相次いで亡くなっています。神は人間一人ひとりの

一挙一動をすべて把握し

ています。そうでなければ神の公平さは根本から崩れてしまいます。人間

は、靈的心がゼロに等

として生まれた以上、死

が靈性も低いと言わ

ざるを得ません。富を独

占し、他人に施さず利己

主義に走り、人間界では

崇拝されても神の意志に

まつてきます。

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

は靈性が高いと地上の人

に生きて、前述の教祖

は思っているかもしれません

が、人間がこの世に生

まれた目的なのです。

近年、新興宗教の教祖

が相次いで亡くなっています。神は人間一人ひとりの

一挙一動をすべて把握し

ています。そうでなければ神の公平さは根本から

崩れてしまいます。人間

は、靈的心がゼロに等

として生まれた以上、死

が靈性も低いと言わ

ざるを得ません。富を独

占し、他人に施さず利己

主義に走り、人間界では

崇拝されても神の意志に

まつてきます。

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

は靈性が高いと地上の人

に生きて、前述の教祖

は思っているかもしれません

が、人間がこの世に生

まれた目的なのです。

が相次いで亡くなっています。神は人間一人ひとりの

一挙一動をすべて把握し

ています。そうでなければ神の公平さは根本から

崩れてしまいます。人間

は、靈的心がゼロに等

として生まれた以上、死

が靈性も低いと言わ

ざるを得ません。富を独

占し、他人に施さず利己

主義に走り、人間界では

崇拝されても神の意志に

まつてきます。

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

は靈性が高いと地上の人

に生きて、前述の教祖

は思っているかもしれません

が、人間がこの世に生

まれた目的なのです。

が相次いで亡くなっています。神は人間一人ひとりの

一挙一動をすべて把握し

ています。そうでなければ神の公平さは根本から

崩れてしまいます。人間

は、靈的心がゼロに等

として生まれた以上、死

が靈性も低いと言わ

ざるを得ません。富を独

占し、他人に施さず利己

主義に走り、人間界では

崇拝されても神の意志に

まつてきます。

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

は靈性が高いと地上の人

に生きて、前述の教祖

は思っているかもしれません

が、人間がこの世に生

まれた目的なのです。

が相次いで亡くなっています。神は人間一人ひとりの

一挙一動をすべて把握し

ています。そうでなければ神の公平さは根本から

崩れてしまいます。人間

は、靈的心がゼロに等

として生まれた以上、死

が靈性も低いと言わ

ざるを得ません。富を独

占し、他人に施さず利己

主義に走り、人間界では

崇拝されても神の意志に

まつてきます。

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

は靈性が高いと地上の人

に生きて、前述の教祖

は思っているかもしれません

が、人間がこの世に生

まれた目的なのです。

が相次いで亡くなっています。神は人間一人ひとりの

一挙一動をすべて把握し

ています。そうでなければ神の公平さは根本から

崩れてしまいます。人間

は、靈的心がゼロに等

として生まれた以上、死

が靈性も低いと言わ

ざるを得ません。富を独

占し、他人に施さず利己

主義に走り、人間界では

崇拝されても神の意志に

まつてきます。

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

は靈性が高いと地上の人

に生きて、前述の教祖

は思っているかもしれません

が、人間がこの世に生

まれた目的なのです。

# 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まち

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したという伝説が残っています。

戊辰の役の際には、平、仙台列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!!

高価買取り!アフターフロー万全  
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**

小名浜岡小名字作前10の2  
(鹿島街道沿い東警察署近く)

☎0246(88)9520

**GRAND OPEN**

スタジオイソーンズ

PHOTO WEDDING PLAN

韓国フォト撮影プラン

¥192,500  
INCLUDING TAX

**KIG (株)カサノ特級保険**

あなたのそばのカサでありたい...

いわき市常磐上矢田町田端8番地(いわき市中央卸売市場入口)  
TEL0246-28-1300 FAX0246-28-1301

**Mamma Mary's**

茹であげパスタとピツツの店

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 〒971-8155 いわき市小名浜字辰巳町79 Tel: 0246-38-8117

郷ヶ丘店 〒970-8045 いわき市郷ヶ丘2丁目7-11 Tel: 0246-38-7810

内郷店 〒973-8402 いわき市内郷御町前105 Tel: 0246-26-2360

泉店 〒971-8185 いわき泉町7丁目19-10 Tel: 0246-88-7470

**功業館ホウウ**

○診療時間 月~土 午前の部 9時~12時30分  
午後の部 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

〒971-8144 いわき市鹿島町下矢田字沢田13-3  
TEL:0246-76-0211 FAX:0246-58-8318  
定休日:毎週水曜日(祝日の場合は営業)

**LIFE STYLE SHOP MaZaar**

丸ほん

〒971-8144 いわき市鹿島町久保3丁目1-11  
TEL:0246-29-6480



# ここ暮らす川柳



## 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
「平間勝成・74歳・南相馬市」	「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」
丙午 少子化歯止め 期待かな	両親の 愛に囲まれ 祈りたい
「卒業までの時間を悔いのないよう一日一日大切に」	「卒業までの時間を悔いのないよう一日一日大切に」
丙午 逆手にとつて 福立つとき	丙午 逆手にとつて 福立つとき
「今年も7回目の牛どしだす」	「今年も7回目の牛どしだす」
ボッヂ鍋 囲む相手は 思い出を	ボッヂ鍋 囲む相手は 思い出を
（根本洋子・83歳・相馬市）	（桑折・53歳・南相馬市）
丙午 火事に注意し 日々元気	丙午 火事に注意し 日々元気
だんらんに 炬燵囲みて 福の家	だんらんに 炬燵囲みて 福の家
（佐藤長子・84歳・相馬市）	（西山武雄・82歳・四倉）
女性難 団欒は 焚火囲んで 深くなり	女性難 団欒は 焚火囲んで 深くなり
「毎年続けたい」	「毎年続けたい」
新年に 家族揃つて 膳囲む	新年に 家族揃つて 膳囲む
（佐久間宏邦・81歳・南台）	（佐久間宏邦・81歳・南台）
丙午 火の元消して 確認を	丙午 火の元消して 確認を
「指さし確認も必要かな」	「指さし確認も必要かな」
団欒は 焚火囲んで 深くなり	団欒は 焚火囲んで 深くなり
女性難 団欒想う 縫いぐるみ	女性難 団欒想う 縫いぐるみ
「孫娘の写真と縫いぐるみが日の保養」	「孫娘の写真と縫いぐるみが日の保養」
鍋囲む 热燜の一献 至福どき	鍋囲む 热燜の一献 至福どき
「特に秋冬の鍋と熱燜は最高！」	「特に秋冬の鍋と熱燜は最高！」
丙午 馬は出ても熊は出るな	丙午 馬は出ても熊は出るな
「クマとはクマつたクマつたでーす」	「クマとはクマつたクマつたでーす」
鍋囲み 热燐の一献 至福どき	鍋囲み 热燐の一献 至福どき
「信じない信じない」	「信じない信じない」
丙午 でも慈母だつた 天の母	丙午 でも慈母だつた 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」	「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	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」	「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）	（内海将行・83歳・小名浜）

丙午 希望を込めて 画板彌る  
〔年々少くなる年賀状です〕

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tutetō)

76歳・相馬市

丙午 お七の迷惑顔が見え  
新春を 家族で囲んで 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〕

丙午 手綱裁きで 飛び跳ねる  
「ハイみかんよ

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…」

丙午 飛んで見せるぞ 今年こそ  
「ハイみかんよ  
「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」

丙午 手綱裁きで 飛び跳ねる  
「ハイみかんよ  
「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」

丙午 義母の人生 想ふなり  
〔俳句会 メンバー囲む忘年会〕

駅伝を テレビ囲んで 応援す  
〔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〕

丙午 お正月には もう会えない  
〔年々少くなる年賀状です〕

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



# 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



【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)。





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。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

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!



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ましょう。



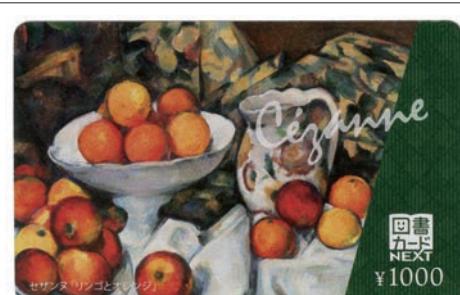
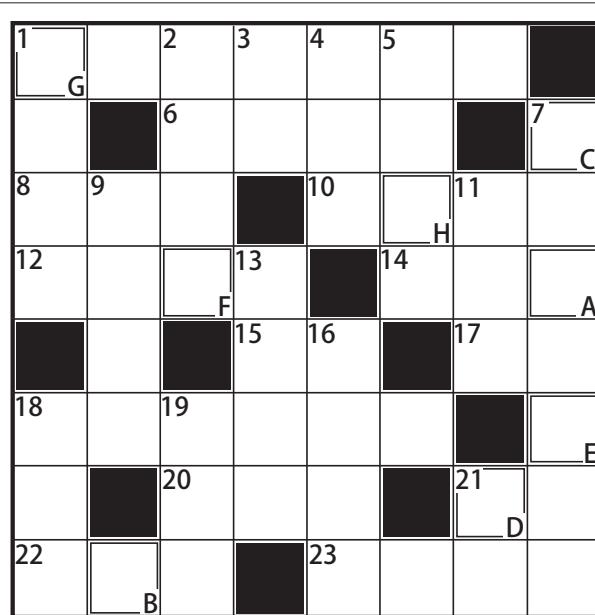
いわき中央警察署 いわき市内郷御厩町四丁目148 電話0246-26-2121

X 福島県警察 安全・安心情報  
X (旧Twitter) の公式アカウント



9	弱点を英語でいうと	7	する肥満度を表す指標。	5	佐和子は認知症を	4	洋医学を学んだ楠本さん。	3	シーボルトの娘で西	2	この部分といわれます。	1	ふくらはぎは第二の	
題材にした作品を執筆。	する	体重と身長から算出	いる	いる部分です。	5	う佐和子は認知症を	4	髪の毛が渦を巻いて	3	医学を学んだ楠本さん。	2	など俗称。汚いものの	1	ふくらはぎは第二の
9	ガボンで医療に従事。	7	盛んな愛媛県の昔の国名。	5	う佐和子は認知症を	4	髪の毛が渦を巻いて	3	シーボルトの娘で西	2	など俗称。汚いものの	1	ふくらはぎは第二の	
9	9	9	9	5	5	5	4	3	2	1	1	1		
弱点を英語でいうと	する肥満度を表す指標。	体重と身長から算出	いる部分です。	う佐和子は認知症を	う佐和子は認知症を	う佐和子は認知症を	髪の毛が渦を巻いて	医学を学んだ楠本さん。	シーボルトの娘で西	この部分といわれます。	ふくらはぎは第二の	ふくらはぎは第二の		

◎タテのカギ
A
B
C
D
E
F
G
H



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NEXT(1000円分)」をプレゼントします。

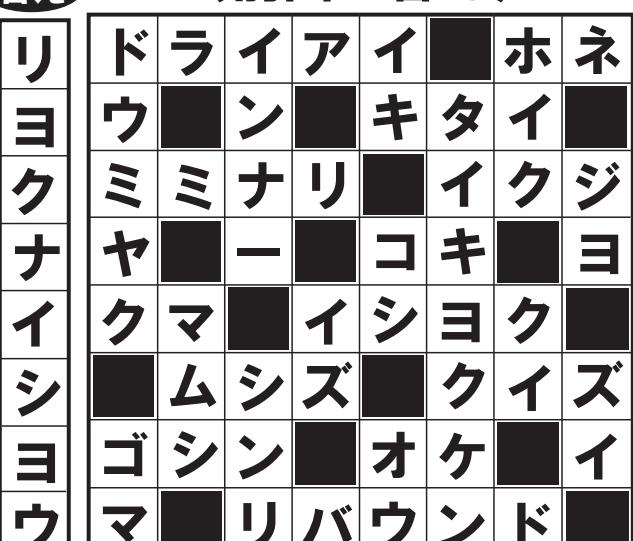
3名様  
「図書カード(千円分)」  
いわき民報社提供

1月号の当選者

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。

### 答え

### 〈前回の答え〉



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  
応する感想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。

密林の聖者といわれた医師。6 公共の場などでつい  
ウトウトしてしまいます。8 ドナーカードとともに  
われる、提供意思表示力。10 大別すると卵胞と黄  
体があるホルモン。12 片目をつぶつて行う  
14 「論」はダーヴィンの著書です。15 「潛る」は秘密裏  
の組織です。16 黒目ともいわれる目  
18 音楽に合わせて水中  
で有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。  
19 湖はマリモの生態  
21 チェア、ソファ、ベッド。  
22 ボーダー、ボディ  
23 ネギは京都市南区周辺で育てられていた伝統野菜。

菅井ふく子さん(泉ヶ丘)、  
星光希さん(相馬市)

# ここ暮らすに、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ったり…そんな『ここ暮らす』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、「熱爛」「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、何気なく感じしたことや、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『ここ暮らす』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「ここ暮らす」編集室

The advertisement features a Rinnai Gas Dryer on the left, a laundry basket with folded towels in the foreground, and a clothesline with laundry hanging above the dryer. The background is a bright, airy room.

**橋本屋**  
平新川町1  
☎25-3948  
定休日/木曜日

創業  
天保10年

神棚 線香  
仏壇 位牌

**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イナバ TEL 26-9001  
遊びのタネをまごう ダスキンたいら支店 FAX26-9007

This advertisement features a large central image of Hotel Palm Spring's building and its onsen (hot spring) area. To the right is a collage of various Japanese dishes, including rice bowls, soups, and salads. A red banner at the top right reads "全プラン入浴付き(※)". Below the main title, a green banner says "タオル無料貸し出し". At the bottom right, a red banner promotes "仙台牛食べ比べ" (Iwate Beef Comparison). The overall design is vibrant and informative, highlighting the hotel's facilities and meal offerings.

A collage of various Japanese dishes including sashimi,握り寿司, and a large platter of seafood.