

元気に楽しく！
読者をつくる情報紙

ここ暮らし



“約束の虹／勿来海岸” 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

健やかな「聞こえ」で人生をより豊かに！3月3日は「耳の日」。「聞こえ」の違和感は、目に見えないからこそ後回しにしがちです。しかし、「聞こえ」は私たちが社会や家族とつながるための大切な窓口。「耳の日」を前に、私たちが知っておくべき「耳の健康」を紐解いていきましょう。

「耳の日」は、難聴と言語障害の方々の悩みを少しでも解決したいという、社会福祉への願いから始められたもので、日本耳鼻咽喉科学会の提案により、1956(昭和31)年に制定されました。ちなみに3月3日は、電話の発明者である教育者だったグラハム・ベルの誕生日でもあるそうです。

今回お話を伺ったのは、1年の休診をへて2月に診療を再開された村田耳鼻咽喉科院長の佐藤かおる先生です。「首から上の目と脳以外は全て耳鼻科の範囲です」と語る先生。「聞こえ」に関する疑問に答えていただきました。

(2面へ続く)



アルバイト・パート募集中



個処から
La.暮らし
2026 3月
第010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：3月3日「耳の日」 (2面)
- ◆市医師会コラム特別編 (3面)
- ◆園芸コラム (4面)
- ◆心霊の世界 (5面)
- ◆読者の声 (6面)
- ◆企画：スクールガイド (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)
- ◆いわき中央署だより (11面)
- ◆クロスワード&プレゼント (11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://メガネ補聴器.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3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

後回しにしない耳の健康

村田耳鼻咽喉科 院長 佐藤かおる先生に聞く

家族からテレビの音量を指摘されますが、「老化」と認めたくない気持ちがあり受診をためらってしまいます。

なもののなのです。

「何度も聞き返して申し訳ない」「周りに迷惑をかけているかも」と消極的になり、外出や会話を控えてしまうのが一番もったいないことです。

「何となく、取り越し苦労だった」と笑って帰る。そんな確認作業のために気負うことなく耳鼻科を利用してください。私たちはそのための専門家です。

以下のようなことがあるれば、一度検査をおすすめします。

● テレビの音量が大きいと家族に言われる

● 騒がしい場所での会話ひとりの「個性」のように

お伝えしたいのは、「難聴＝老い」ではないということです！ まずはその先入観を捨ててしまいましう。一見お若くアクティブに見える方も、耳の年齢だけが先行し変化していることがあります。逆に、ご高齢でも非常にクリアな聴力を維持されている方もいらっしゃいます。聴力は指紋と同じで、お一人おひとりの「個性」のように

● 後ろから話しかけられても気づかないことがある

● 「え？」「何？」と聞き返す回数が増えた

不意の「耳鳴り」や「めまい」の対処法はありますか？

今の時代、ネットで検索すればたくさんありますが、

「ネット」で原因を探す前に、まずは受診。これが鉄則です！

特に「めまい」には注意が必要です。耳の異常からくるもの（周囲がぐるぐる回る回転性）と、脳の疾患からくるもの（足元がふわふわする浮動性）があります。ご自身で「疲れているだけ」と判断するのは非常に危険です。

「この程度なら大丈夫」と判断するのは非常に危険です。

「この程度なら大丈夫」と判断するのは非常に危険です。



聞こえづらい？と感じたら、放置しないでください！

近年、多くの研究成果から難聴が認知症やうつ病の発症に深く関係していることが明らかとなり、高い生活の質を保つためには聞こえが重要であることが注目されています。

難聴になると、さまざまな社会生活に支障をきたします！

聞こえづらさは、加齢以外の原因もあります！

聞こえづらい原因は、年齢以外にも、耳あかや中耳炎などのこともあり、これらは治療で聞こえがよくなる可能性があります。聞こえがよくなる方法があるかどうか、耳鼻咽喉科で耳の中を診察してもらうことが大切です。

聞こえをセルフチェックしてみましょう！

- 会話しているときに聞き返すことがよくある。
- 集会や会議など数人での会話がうまく聞き取れない。
- 聞き間違いが多い。
- 話し声が大きいと言われる。
- 相手の言ったことを推測して判断することがある。
- うしろから呼びかけられると気づかないことがある。
- 車の接近にまったく気がつかないことがある。
- テレビやラジオの音量が大きいとよく言われる。
- 電子レンジの音やドアのチャイムの音が聞こえにくい。

ひとつでも当てはまる方は、近づく耳鼻咽喉科を受診してください！

日本耳鼻咽喉科学会認定専門医によるホームページ「聞く耳鼻咽喉科」をご覧ください！

「突然耳が詰まった」と感じた場合は一刻の猶予もありません。

突発性難聴などの場合、発症から1週間以内に適切な治療（ステロイド治療など）を開始しないと、聴力が戻らなくなるリスクが高まります。

「更年期のせいでしょうか？」と自己判断して放置せず、すぐ耳鼻咽喉科に駆け込んでください。

早期発見・早期治療が、あなたの耳を守る唯一の方法です。

対策のポイントには、「発症前」からのケア。東京で花粉飛散のニュースが開始したら、いわずでも飲み薬や点鼻薬を使い始めましょう。

症状が出る2週間前から対策（初期療法）を行えば、ピーク時の辛さをぐっと抑えることができます。

結果的に目や鼻、耳のトラブルも防げます。

正しい対処法が見えてくるのです。

それは、耳と鼻の奥が「耳管（じかん）」という細い管でつながっているからです。

花粉症で鼻の粘膜が腫れると、この耳管の通りが悪くなります。

すると耳の気圧調整がうまくいかなくなり、耳が詰まったような感じ（耳閉感）や痒みが生じます。また、鼻を強くか

「突然耳が詰まった」と感じた場合は一刻の猶予もありません。

突発性難聴などの場合、発症から1週間以内に適切な治療（ステロイド治療など）を開始しないと、聴力が戻らなくなるリスクが高まります。

「更年期のせいでしょうか？」と自己判断して放置せず、すぐ耳鼻咽喉科に駆け込んでください。

早期発見・早期治療が、あなたの耳を守る唯一の方法です。

対策のポイントには、「発症前」からのケア。東京で花粉飛散のニュースが開始したら、いわずでも飲み薬や点鼻薬を使い始めましょう。

症状が出る2週間前から対策（初期療法）を行えば、ピーク時の辛さをぐっと抑えることができます。

結果的に目や鼻、耳のトラブルも防げます。

正しい対処法が見えてくるのです。

それは、耳と鼻の奥が「耳管（じかん）」という細い管でつながっているからです。

花粉症で鼻の粘膜が腫れると、この耳管の通りが悪くなります。

すると耳の気圧調整がうまくいかなくなり、耳が詰まったような感じ（耳閉感）や痒みが生じます。また、鼻を強くか

健康診断の簡易的な聴

健康診断の簡易的な聴

健康診断の簡易的な聴

力検査（1000Hzと4000Hzのみ）だけでは、特定の音域だけが聞き取りにくい「聞こえの凹凸」は見落とされがちです。

「60歳を過ぎたら1年に1度は耳鼻科で精密な検査」を、新しい健康習慣にしましょう。

聞こえないことで、人との会話や社会とのつながりを諦めてしまうのが一番もったいない。補聴器は、あなたの人生を再び鮮やかに彩るための「パートナー」なのです。

自分に合ったモノが早めに見つかるように、今回の取材を通じて心に残ったのは、「耳鼻科に決して高くはない」という佐藤先生の強い言葉でした。

私たちは「これくらいで受診するのは大げさかも」と遠慮したり、「年のせいだ」と諦めたりしてしまいがちです。

しかし、聞こえの違和感は体からの大切なサイン。放置することで、人との繋がりがまで途切れてしまうのはあまりにも勿体ないことです。

「何となく」と笑って帰る、それが一番。3月3日の「耳の日」をきっかけに、耳鼻咽喉科へ足を運んでみませんか。これからの人生を豊かに、笑顔にするための一歩になるはずですよ。

健康診断の簡易的な聴

健康診断の簡易的な聴

健康診断の簡易的な聴

健康診断の簡易的な聴

健康診断の簡易的な聴

健康診断の簡易的な聴

健康診断の簡易的な聴

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

四倉町上井田字北畑6-1(6号国道沿い)

(0246) 32-3125

村田耳鼻咽喉科 診療再開
2026年2月より診察を再開いたしました。

・診療時間:月・水・金(午前のみ)
・事前確認のお願い:不定期休診があるため、ご来院前に必ずお電話でのお問い合わせをお願いいたします。

村田耳鼻咽喉科

☎0246-22-0010

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

セブンイレブン 平四小
バス停内
平四小
399号線
平→
ラポール平塚
ツルハドラッグ
レストラン 木本
夏井川

いわき市平中平窪細田町3-2

医療法人 心生会

織内医院

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

内科 胃腸科 循環器科

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

介護保険指定 通所介護部
織内Sパティサービス

〒311-0246 いわき市常磐関船町迎16
HPはこちら http://sinsei-kai.jp

山内クリニック

医療法人 山内会 理事長 山内俊明

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80回》
自律神経を整えましょう

『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いただくコーナーです。

ます。医学的にも、言葉にして誰かに伝えることでストレスホルモンが減り、気持ちの整理が進むことが分かってきます。家族や友人との短い会話でも、心がふっと軽くなることもあります。



3月は、生活にさまざまな変化が訪れる季節です。卒業や進学、就職、異動―自分自身が新しい環境を迎える方もいれば、家族を送り出す立場の方もいるでしょう。期待と少しの不安が入り混じる、心が揺れやすい時期でもあります。

医学的にも、春先は自律神経が乱れやすく、眠りが浅くなったり、疲れが取れにくかったり、気持ちが落ち着かないと感しやすい季節です。年代を問わず誰にでも起こりうる、自然なからだの反応です。

そんな3月にこそ意識していただきたいのが、毎日の「小さな整え方」。朝はカーテンを開けて光を浴び、体内時計を整えるところから始めてみてください。また、気持ちがざわつくときは、誰かと少しだけ話をするのも大きな助けになります。



春は、新しい始まりとともに、心と体がゆっくり整っていく季節です。いわき市医師会では、この節目の時期を迎えるすべての皆さまに寄り添いながら、健やかな暮らしをこれからも支えてまいります。

いわき医師会 | 特別編

病を越えて続ける

—私が伝えたいこと—

いわき市医師会顧問
木村 守和 先生



私は2023年夏に難病ALS(筋萎縮性側索硬化症)を発症しましたが、現在は講演活動と執筆活動をしています。発語ができないため、講演の際は自分の声を再生するソフトを使用しています。

2025年11月20日に、四倉小学校で「いのちの授業」を行いました。この様子は12月9日に、福島中央テレビの「ゴジてれ」で放送されました。

「いのちの授業」は2022年に準備して、2023年より市内の小中学校で行っています。小学4年生と中学1年生に認知症教室、小学5年生と中学2年生に医療と介護のいろんな仕事、小学6年生と中学3年生にがんとたばこ、に関する授業を行います。

授業の内容を標準的なものにするために、動画教材を作成して使っています。授業を担当する講師については、市内の医療介護関係者に声をかけて研修会を開催して76名の外部講師を養成しています。

この授業は、いわき市医療対策課に設置されている「いわき市在宅医療・介護連携支援センター(HANDS)」が事務局となっています。年度の始めに市内の小中学校にお知らせして、希望する学校はHANDSに申し込みします。HANDSは、学校の場所と授業時間に合う講師の選定を調整します。

ただし今回の私の授業は、いわき市医師会副会長の長瀬慶一郎先生の働きかけで実現しました。小学5年生に対して「むずかしい病気でも生きていくために、病気の人にかかわるいろいろな仕事」と題してお話ししました。

私がかかったALSについて簡単に説明して、医療と介護の連携づくりに取り組んできた私が、在宅医療を受ける立場になったこととお話ししました。そのあとで、在宅医療と介護に関わるいろいろな職種から、仕事の内容とやりがいについて語る動画を見てもらいました。

子どもたちはよく聞いてくれて、感想文に「いのちを大事にしたい、好き嫌いせずに食べるようにしたい、タバコは身体に悪いので吸わない、お医者さんになりたい、看護師さんになりたい」など書いてくれました。テレビで放送されたので反響が大きかったのですが、「タバコはからだに悪いので吸わない」という発言などが放送されなかったのが少し残念でした。

今後も機会があれば、小中学生に対する「いのちの授業」を行っていきたく思っています。



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

診療機関	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**

6号バイパス
あかいけクリニック

WEBサイト

完全予約制 | 子ども同伴可 | グループOK

3月フラワーアレンジスクール

スプリングアレンジ
〜ミモザの器に
春の花をいれて〜

【開催期間】
3/10(水)~21(土)
10:00~12:00
※日・祝日を除く
【参加費】
¥6,600(税込)
※花材と講師料は別途¥300
【年会費・月謝なし】

青山ガーデンフラワー
〒970-8045 いわき市平谷川瀬一丁目177-4
TEL.0246-34-8783

園芸コラム



オリーブ

落葉果樹の剪定

休眠期に入った落葉果樹は、花芽がつく位置や実のつき方を確認して、剪定(せんてい)作業を始めるように。

つる性の果樹は放っておくと枝同士が巻き付いてしまいます。剪定で枝数を減らし、実実が付く数を制限すると、おいしい実が収穫できます。

オリーブの苗の選び方

光沢のある実と銀色に輝く裏葉が美しいオリーブ。庭植えはもちろん、鉢植えでも実実を楽しめます。

同じ混合花芽でもリンゴ、カキ、ブルーベリーなどは枝先に花芽を付けるので、枝先を刈り込むと花芽を落としてしまいます。花が咲いている時、どこに花がついているのかを観察し、メモしておきましょう。

実付きをよくするために大切なのは、2品種以上を植え付けることです。また、早く実をつけさせるためには鉢植えにするのがお勧めです。苗木のポットよりも1〜2回り大きな鉢に元肥を入れ、酸度調整済みの培養土で植え付けます。

ブドウやキウイの芽は、実と枝葉が一つの芽の中にある混合花芽です。翌春に芽吹くと葉を付けながら枝が伸び、実をつけます。ブドウは基部から7〜8芽の充実した芽を残します。キウイは実をつけた節には芽がでけないので、実を付けた節から5〜6芽先を残します。

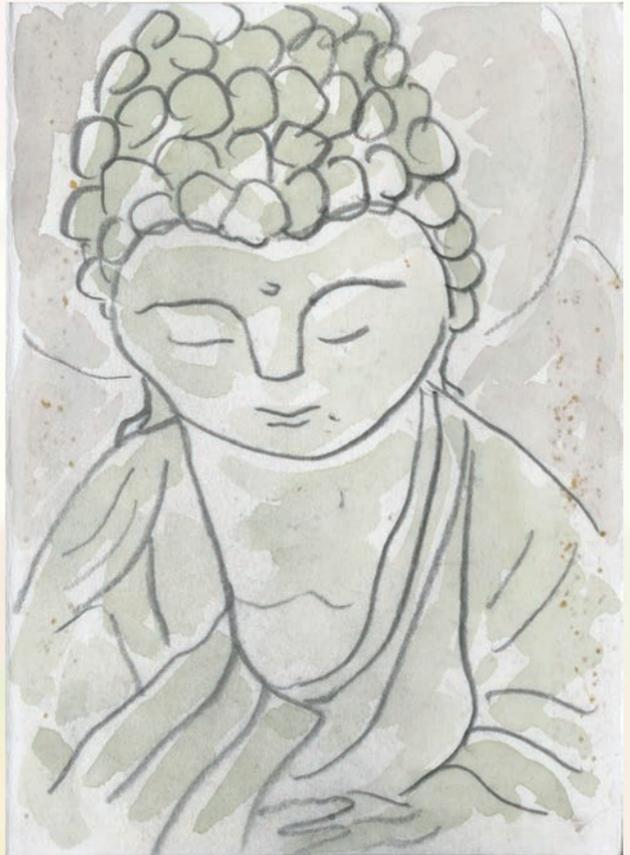
今回は、果実を取ることを意識した苗の選び方を紹介します。オリーブは植え付け2年以降に実をつけます。真っすぐ上に伸びた3号鉢ぐらいのポット苗で、株元が太くしっかりとしているものを選びましょう。

植え付けた翌年の秋に実を収穫したい場合は、5号鉢ぐらいの苗を鉢に植え付けます。太い枝が多く枝分かれしていて、葉が密集している、がっしりとした苗を選びます。

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

- 47 -



八坂寺

絵手紙ティーン 平子正子さん (小名浜在住)

シニア世代のための SNS 講座

講師 久野 雅己

インターネット通販で医薬品を購入する際の「定期購入」をめぐるトラブルが増えています。国民生活センターは1月14日、注意を呼び掛けました。

「1回限りの購入だと思って申し込んだら、実は定期購入契約だった」「返金保証があると思うたが、条件が厳しく返金されなかった」といったケースです。

国民生活センターの資料から相談事例を紹介します。

販売業者に確認すると、4個ずつ届く定期購入契約になっていると言われた。

1回限りの購入のつもりで、定期購入はないはずだったが、初回は解約できないと説明された。

動画配信サイトの広告を見て、手足のしびれが取れるとうたう医薬品を購入した。お試しのつもりだったが、実際には定期購入契約だった。

全額返金保証を受ける条件が厳しく返金してもらえない。

インターネット通販で 医薬品購入トラブル増

SNSとは…ソーシャル・ネットワーク・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↓



注意しましょう! そのお薬、本当に大丈夫?

危険なサイト? 偽造品? 定期購入トラブル増加中

購入前には契約内容を必ず確認し、困った時は188へ相談を!

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/@socialspeaker/videos>

静岡県掛川産 100% 粉末緑茶

高級煎茶 30本入

特別価格 990円 (税込)

栄養を丸ごと粉末に。手軽な健康習慣。
1本あたり約30円! 500mLのペットボトルと比べると断然お得!
※送料はご購入者様負担です。後払いの場合は全国一律185円(税込)。その他の決済の場合はお問い合わせください。

販売代理店様 募集中!

お茶の販売にご興味のある方は、お気軽にご連絡ください。

サッと溶ける
たった1本で500mLも!

株式会社R.オプティマイズ 〒160-0023 東京都新宿区西新宿3-3-13 西新宿水間ビル6F

ご注文は 今すぐ お電話で!! ☎: 050-1882-1894 受付時間 9:00-18:00 [月~金(祝日は除く)]

心霊の世界

「数々の神秘体験と心霊との出会い」

67 現代版7つの大罪

今回、列記する七項 目には霊的真理に違反し 死後の存続を知らずに 俗世・物的価値観しか ひとりごととみて 持たず利己的で、自分 も、確かに人間を病に 至らしめる要素を秘め ています。2、3該当 する人は病気が絶え ず、全てに該当する人 は大病を患う恐れがあ りますので、人生を送 るうえで参考にしてく ださい。

(1) うぬぼれー自 分本位で実際よりも優 に、せっせと資産を蓄 積している。物的心が 強く、意識、想像、ま たは特定の「思い(意念)」 が中心となって形作られ る意念の世界でみじめ な人生を送る

(2) 貧欲ー自己の 欲するものに執着して いて飽きることを知ら ず、非常に欲が深い事。 死んで霊界に持ってい くことができないの 脈血栓症や心筋梗塞、 心不全で亡くなるのは

(3) 色欲ー罪悪と みなされる性欲、動物 的欲望、みだらな欲情。 人間は皆、性欲がある。 しかし他人を悲しませ るような道徳的でない 性欲の行使は現に慎ま なければならぬ

(4) 怒りー怒りが 罪とされるのは、自分 を見失うところ。怒り は全身の新陳代謝に影 響を及ぼし、中年で動 脈血栓症や心筋梗塞、 と。人間は働くのが自 然。しかし現代の風潮

(5) 大食ー食べ過 ぎ。昔から「腹八分 に固執している。イン ターネットの進化に伴 い益々、悪霊が増えて いる

(6) 妬みー自分よ ず現世で人生を送って いたれば、大病を患うこ となく天命を全うでき ます。【参考文献】現 代人の処方箋 (M・H・ テスター著 旺文社)

これらの大罪を犯さ ず現世で人生を送って いたれば、大病を患うこ となく天命を全うでき ます。【参考文献】現 代人の処方箋 (M・H・ テスター著 旺文社)

【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、茨城県常陸太 田市在住。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(現在は絶版)。



高度数の魅惑的なカクテル

前回は力カオの歴史的な高騰の 一杯を、ご紹介いたしました。 お話をしましたが、コーヒー豆も 同じくらい貴重になりましたね。 そんなコーヒー豆のリキュールを 使った魅惑的なカクテルを、ご存じ ですか？ 今回は「レディ・キラー」 の異名を持つ、ちょっと危険

さらに、ブラック・ルシアンに 生クリームをかけた「ホワイト・ ルシアン」も同様に、甘くて度数 が強い危険なカクテルです。アル コール感がクリームによって隠れ てしまうため、お酒を飲んでいる 感覚が薄れてしまうかもしれませ ん。ブラックとホワイトのコント ラストが美しいだけに、見た目と 度数のギャップにご注意を。

そうそう、ブラック・ルシアン のカクテル言葉は『強敵』だとか。 甘さの裏に隠れたウォッカの強さ は、まさに強敵。レディの皆さま、 ご用心あれ！



白鳥と思いきやガチョウ!? 仏産 高級ウォッカ『グレイグース』

感じます。この苦みがコーヒーと よくマッチするのです。また、コー ヒーリキュールの芳ばしい香りと 甘みで口当たりはやわらか。 けれど、アルコール度数は約25 度と高め。これが「レディ・キラー」と呼ばれる所以です。飲み口 の良さについつい飲みすぎてしま うと、思いのほか早く酔いが回っ てしまうので注意が必要です。

【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。



このだっぴるい
いわきの片隅で
〜いわきのひと〜

心を籠める

1月某日、家内のライフスキル(心の能力) が高まりつつあると感じた。まず、出掛けた風 呂に入った後、髪の毛をきれいにとかし、黒 のズボンに黒のハイネック、そしてシルバー のネックレスを私によこして、つけてくれな いか?! と頼んでくれた。その言い方が自然で クール! 私は快くつけてあげた。auシヨッ プで、葉加瀬太郎の郡山公演の抽選には当たら なかったが、別ルートからのアタックを懸命に 試みてくれているEさんにここから感謝して いた。現時点でチケットは、キャンセルや再抽 選の連絡待ちで、そのことに希望を見いだして くれた。犬のしつけの勉強をしたい! それ の通信教育を受けたい! という家内のウォ ンツ(具体的欲求)を満たそうとしてEさん が、これまた、すごいスピードでスマホをスク ロールした。結果、今回は資料請求にとどめる ということで納得してくれた。最後、タブレッ トが、パソコンの購入をここでしたいと思っ ているが、私がやりたいことエレクトーンの弾 きたい曲を自分でアレンジしたいが、タブ レットでも可能なのか? タブレットに、キー ボードは後付け可能なのか! タブレットに はUSBメモリーが差し込めるのか? など 自分自身で質問していた。それに対し、E さんは懇切丁寧に答えてくれた。特に「タブレッ トには、USB は直接させませんが、アダプ ターを使えば可能です」と、わざわざ「電器店 等で売っている一現物を持ってきて差して見せ てくれた。他者(家内)のライフスキルを高め るためには、自己意識もさること、相手の心の こもった対応がある」とい。

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です。

「まごころ教習」であなたの入校 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

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! 熊谷質店 買取 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

- ・そうま温泉 天保の湯 (女性・20代・相馬市)
- ・野菜鍋。何といっても地元のとれたてはおいしい (女性・70代・泉ヶ丘)
- ・あんこう鍋。豊間にある「ごはん・カフェきゅういち」の肝がたっぷり入ったスープは最高! (男性・70代・自由ヶ丘)
- ・メヒコの「カニピラフ」 (男性・70代・錦)
- ・湯本の街には温泉がいっぱいあります (女性・60代・常磐)
- ・「新田川温泉 はらまちユッサ」 (女性・40代・南相馬市)
- ・新舞子ハイツ (女性・60代・内郷)
- ・床上浸水被害の際に自宅のお風呂が伝えなくなり、いわき市内の銭湯や温泉旅館のお風呂を利用していただきました。家族そろっておもてなしを受け、温かくうれしい気持ちで毎日、生活しました。本当に感謝しています (男性・80代・平)
- ・情報誌 (女性・70代・南相馬市)
- ・郷土料理 (女性・50代・三和)
- ・あんこう鍋 (女性・60代・南相馬市、女性・50代・錦)
- ・地元の農業高校生が育てた新鮮な野菜を秋の収穫祭で格安で販売しています (男性・50代・南相馬市)
- ・温泉とハワイアンズ (女性・30代・小名浜)
- ・新川町町内にある「大神宮」 (男性・60代・平)
- ・「たっぷり庵」のたい焼き、好間のラーメン「らぁ麺 友膳堂」 (男性・70代・四倉)
- ・いわき各地の食堂や中華店巡りへ (男性・60代・内郷)
- ・JAで手に入れる「丸大根」。生産者の名前もあり身近に (女性・80代・小名浜)
- ・極太麺の「なみえ焼そば」こってりソースでいつ食べてもおいしい地元の味です (男性・50代・南相馬市)
- ・日帰り温泉 (女性・60代・平)
- ・あんこう鍋。母が時々作ってくれたもので、私も自分でさばくようになりましたが昨今、高値なので手が出ません (女性・80代・四倉)
- ・セブンイレブンの肉まん (女性・60代・四倉)
- ・チーナン食堂のラーメン (男性・70代・小名浜)
- ・温泉。たまにはのんびりゆったり温泉に浸かるのが良いです (女性・60代・郷ヶ丘)
- ・相馬市の広文堂書店。風の冷たい中、店員さんが「こんなに風強い中、来店していただきありがとうございます」と声を掛けてくれました (男性・20代・相馬市)
- ・湯本温泉の日帰り入浴。全国でも上位に入る歴史があり温質も優れた温泉です (女性・70代・小名浜)
- ・こたつとお鍋 (女性・50代・小名浜)
- ・鳥久精肉店の焼肉 (男性・80代・相馬市)
- ・地元の温泉+地酒でリラックス(男性・70代・平)

【テーマ】
心も体も
温まる
地元の〇〇〇



- ・帰宅してから読むと地域話題をじっくりと読めてよかった (女性・50代・小名浜)
- ・転勤族としていわきに来ましたが地元のことがまだまだあります。読みやすく、情報多く手元に置いて繰り返し読んでいます (女性・70代・桜ヶ丘)
- ・夕暮れ、バイクで夕刊を郵便受けに入れる音は活気あり好きです (女性・80代・常磐)
- ・「ダッダッダッ」バイクのエンジン音。夕方の音。今日という日が終わるんだなあ〜と (女性・70代・小名浜)
- ・地元で親交ある新聞があり羨ましく思う (女性・70代・相馬市)
- ・夕刊を取ったことがないのでなんとも言えないのですが、大きな事件があったときなど、夕刊をみてみたいと思いました(男性・60代・南相馬市)
- ・地域の片隅のちょっとした記事を見るとホッとした気持ちになります (男性・70代・常磐)
- ・夕刊はその日のめのような、バイクの音がすると「あ!! 来た」とうれしかったです (男性・50代・南相馬市)
- ・イベント(地域密着)の記事が多く、子どもたちの野球、ソフトボール、音楽イベントなどたくさん楽しませていただいております(女性・50代・平)
- ・夕刊の投函をご近所さんがやっていました。私も力にはなればとと一緒に投函しながら出くわした方とおしゃべりをして...楽しい散歩時間でした (女性・中央台)
- ・35年前、夕刊の広告を見つけて今のところへ新築したのを思い出しました (女性・80代・好間)
- ・生まれてから58年いわき市に住み、身近な人だった子どものスポーツの結果や亡くなった知人の情報をいち早く知ることができとても感謝しています (女性・50代・常磐)
- ・以前、映画の招待券のプレゼントに応募して当選したことがありました (男性・60代・平)
- ・広告がお店の特色があり面白かったし「暮らし随筆」も読み応えがあった。今でも記憶に残る随筆があるくらいです (男性・80代・郷ヶ丘)
- ・夕刊の配達区域ではないと言うので次の日の朝、配達してもらってしばらく読んでいました。雪の日に車がはまって困ったことがあったのでやめました (女性・80代・小名浜)
- ・夕刊を長い間取っていた時期がありましたが、身近な出来事が分かりやすくとても楽しく読ませていただけていました (女性・60代・桜ヶ丘)

【テーマ】
いわき民報創刊
80年。
夕刊の思い出



休日当番医など ~3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23日(月) 天皇誕生日	3月8日(日)
須田医院 内郷 ☎27-6060 9:00~17:00	中村病院 小名浜 ☎53-3141 9:00~17:00
ごらい耳鼻咽喉科 内郷 ☎85-5031 9:00~17:00	榎田病院 勿来 ☎63-3202 9:00~17:00
小名浜生協病院 小名浜 ☎53-4374 9:00~17:00	いわき湯本病院 常磐 ☎42-3188 9:00~17:00
こじま内科 遠野 ☎74-1500 9:00~17:00	常磐病院(泌尿器科のみ)* 常磐 ☎81-5522 9:00~15:00
常磐病院 常磐 ☎81-5522 9:00~17:00	相原小児科医院 内郷 ☎26-5551 9:00~12:00
3月1日(日)	3月15日(日)
山口医院* 平 ☎24-1811 9:00~17:00	山口医院* 平 ☎24-1811 9:00~17:00
石井脳神経外科・眼科病院 小名浜 ☎58-3121 9:00~17:00	かしま病院 小名浜 ☎58-8010 9:00~17:00
呉羽総合病院 勿来 ☎63-2181 9:00~17:00	矢吹病院 勿来 ☎63-1818 9:00~17:00
春山医院 常磐 ☎44-4011 9:00~17:00	大楽クリニック 常磐 ☎85-5916 9:00~17:00
常磐病院(泌尿器科のみ)* 常磐 ☎81-5522 9:00~15:00	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	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	こんない子供クリニック 小名浜 ☎73-8815 9:00~12:00

いわきFCを応援する電気

IWAKI FC DENKI

いわきFC でんき powered by **Ene One**

日々の電気利用が「推し活」になる
唯の電力プランです

加入者限定の豪華なファン特典！新規加入特典：オリジナルデザインのマグネットステッカーなど限定グッズがもらえます。更に加入者限定キャンペーン企画をご用意いたします。

- 1 チーム良し**
電気代の支払いがチームの応援に直結する
- 2 使用者良し**
電気代の支払いが安くなる
- 3 環境良し**
カーボンニュートラルでんきをご提供

現在の電力会社の検針票をご用意の上、こちらからお申し込みください。
すでにエネワンでんきを契約しているお客様のプラン変更もこちらから

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

~いまこそ、新しい自分へ~
習い事に挑戦しよう!

チャレンジの春

ここ暮らし
各種スクールガイド

習い事は、プライベートを充実させる有効な時間の使い方の一つです。一度身につけてしまえば、仕事で、実生活で、ずっと活躍してくれる習い事もあります。ぜひ、参考にしてみてください。



はじめての一步を応援

子どもから大人まで学べるピアノ、ヴァイオリン、ギター、フルート、サクソ、トランペット、トロンボーン、ドラムなどの他に、英語、中国語、韓国語、学研教室も開講。各コースで見学、無料体験を行っております。3~5月は入会金無料キャンペーン(学研を除く)も実施中。

ミュージゼ音楽教室

問い合わせ/申し込み 0246-58-3055
URL: <http://www.musee-iwaki.jp>
住所: 鹿島街道沿い・バレスいわき向い



ドニーのラテンサークル

世界ラテンダンスで金メダル、ヨーロッパで優勝経験を持つ世界ランカー、ドニー坂本が講師のラテンサークル。長年ヨーロッパで培った技術を基に、初心者でもわかりやすく、エレガントに踊れるよう取り組んでいます。レッスンの始めには軽い足腰の強化につながる動きも伝授。この機会に人生の楽しみにチャレンジしてみませんか! 木曜日昼13:15~14:15 夜20:00~21:00、月謝(月4回)6,600円。体験1回1,000円。

プリンセス・アイ

問い合わせ/申し込み 0246-26-5050(坂本)
住所: 福島県いわき市小島町3丁目3-3



簡単♡
難しいポーズなし♡
シンプルだけど奥が深い♡

お腹すっきり!
周りに流されなくなった!

ストレスが気にならなくなった!
目覚めがスッキリ!

頭すっきり! 集中力が良くなった!
お腹が引き締まった!?

脳科学と東洋の伝統的なトレーニングを融合して考案された、腸や経絡にアプローチする簡単なエクササイズと呼吸・瞑想で心身のバランスを整え、健康をサポートします

90分クラス体験受付中!

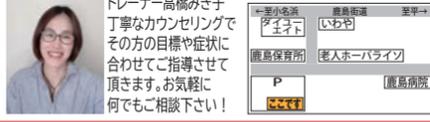
この広告をご覧の方に限り、体験費 2,000円引き!
さらに贈り物 15分付き!

体験費: 1回1,000円	月	火	水	木	金	土	日
■男性OK・年齢不問	10:00	●	●	●	●	●	●
■充実の個別サポート	14:00	●	●	●	●	●	●
■マット無料レンタル	19:00	●	●	●	●	●	●

※都合が合わない時は、●印以外の日程もご相談ください

イルチブレインヨガいわき教室

いわき市鹿島町久保字於振11-1 (鹿島保育所前)
ご予約・お問合せは、お気軽に!
受付時間 9:00~21:00
☎090-2028-7414



トレーナー高橋みさ子
丁寧なカウンセリングでその方の目標や症状に合わせてご指導させていただきます。お気軽に何でもご相談下さい!



お茶をはじめませんか?

茶道というと堅苦しく、敷居が高いと思いませんか? 「おもてなし」をしたり、されたり、楽しむこと。それが茶道です。毎月2回から。日時は応相談。月謝は6,000円から。着物、普段着どちらも可能です。

詳しくはホームページへ

問い合わせ/申し込み 090-9036-1137
URL: <http://soukeichadou.com>
住所: いわき市平字正月町42-36



腸と脳 ヨガ・瞑想

「ここ暮らし」編集室では、2026年4月号(3月23日発行)で、ペットたちとの生活に大切なことを紹介する企画特集「ペットは大切な家族の一員です」を行う予定です。

そこであなたの大切なペットの写真をお寄せいただきたいです。ペットのなにげないしぐさ、飼い主のあなただけに見せるおちゃめな表情、たまたま撮れた衝(笑)撃の一瞬など、編集室へどしどしお寄せください。

たくさんの投稿、お待ちしております!



過去の応募写真より



~お知らせ~
“ペット”の写真募集しています!

皆さんの大切な家族・相棒を「ここ暮らし」に載せませんか?

- みなさんのペットの写真(紙焼き、データどちらでも可)
- 住所、氏名(ペンネーム)、年齢、電話番号、ペットの種類と名前、性別、年齢、写真の説明やコメントなどがあれば添えてください
- ★投稿は、郵送かEメール、本社窓口持参で受け付けます
- ★締め切り 3月13日(金) ★掲載の可否は編集室判断となります
- ★あて先は 〒971-8131 福島県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
Email news.koko@iwaki-minpo.co.jp

- 備前の器・vol.13-

伊勢崎卓紳創競展

→3/1

入場無料
0246-29-3826

千年の伝統を誇る備前焼の名家・伊勢崎家四兄弟展。土と炎が生む力強い自然釉と新たな挑戦を紹介。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

ギャラリー情報 & イベント

沢宏一 絵本原画展

3/16→22

入場無料
0246-29-3826

昨年制作の絵本『何にもできない』原画13点と透明水彩画を展示。古希・水彩10年の節目となる個展です。10:00～17:00 最終日16:00 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

うたごえ喫茶

3/22

要事前申し込み
090-9740-1384

午後0時30分開場、13:00開演。参加費500円。皆さんとともに楽しんでいただくため、飛び入り演奏・歌も大歓迎。

ギャラリー木もれび いわき市好間町榎小屋中平 6-5-9

2026 遊心窯と仲間達展Ⅲ

3/26→30

入場無料
090-9533-8095

内郷高野町にある高温処理研究所「遊心窯」の石井光栄さんと仲間による展示会。10:00-16:00(最終日は15:00)

ギャラリー木もれび いわき市好間町榎小屋中平 6-5-9

第56回諸流いけばな展

3/7・8

入場無料
7日10:00～16:30
8日10:00～16:00

池坊、小原流、梶井華道会、いけばな松風、草月流、龍生派(流派名順不同)の作品展。いわき市華道連合会主催。

市生涯学習プラザ 4階大会議室 いわき市平字一丁目 1

-Chaotic and an Eddy- 小さな渦

野島美穂・土屋さやか展

2/21→3/1

入場無料
0246-56-0264

それぞれの芸術性を発信してきたいわき出身の共鳴し合う二人の作品展。11:00～18:00。水曜定休。2/21, 22, 28, 3/1 作者在廊

ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1

迫二郎 硝子新作展

3/7→15

入場無料
0246-56-0264

毎回新たな企画展に挑んできた迫二郎氏。今年も趣向を凝らした新作展をどうぞご高覧ください。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

IWAKI QUEEN LIVE 情報

チケット予約 0246-21-4128

- 3/3(火) QUEEN Open Live vol.361
- 3/8(日) KATSUMI Live 2026
「FAVORITES/water.3560 plus」 in いわき
- 3/15(日) いわさききょうこ春が来た！
Livewith 常富喜雄(猫)
- 3/22(日) 藤澤ノリマサ弾き語りLIVE～歌の旅人～
- 3/29(日) 井上智資(ともやす)
- 4/7(火) QUEEN Open Live vol.363

■3/17(火) QUEEN Open Live vol.362

※会場: 湯本温泉こいと1%ER

↑詳細はこちら

特別展 福島・山形の4+4

2/28→3/11

入場無料
0246-26-3328

独自の作風を確立し地域を拠点に第一線で活躍する作家ら計8人の充実した作品群。11:00(初日は13:00)～17:00(最終日は16:00)

Galeriaブル いわき市内郷綴町高野作 62(やまぐち矯正歯科クリニック敷地奥)

NEWS&TOPICS

おおくま学園祭 2026開催

今月、大熊町で開催される注目の復興・交流のこの学園祭イベントは、オオクマ・オデッセイをテーマに、2026年3月14日(土)に大熊インキュベーションセンターを中心に開催されます。入場は無料で、MONKEY MAJIK やスチャダラパー、Original Love の田島貴男ら豪華アーティストによるライブステージが楽しめます。会場には全国から35店舗以上の絶品グルメが集結するほか、次世代エネルギーを体験できる「ゼロカーボンフェスティバル」も同時開催。

さらに、町の復興を感じるバスツアーやワークショップなど、子供から大人まで楽しめる企画が満載です。東京や福島県内各地からの送迎バス(要予約)も運行されるため、アクセスも安心です。春のひととき、音楽と食、そして大熊の「今」を体感しに足を運んでみてはいかがでしょうか。

おおくま学園祭 2026 事務局
電話 0240-23-7721
メール info@okuma-ic.jp

『初めての着付教室』4月6日開講、受講生募集中

少人数制でベテラン講師のわかりやすい指導が人気の『初めての着付教室』が市内2か所で同時開講、未経験者を対象に受講生を募集しています。

平教室(ラトブ2F着物のふく屋店内)・常磐教室(ふく屋本店内)のお好きな教室で、午前・午後・夜間のお好きな時間帯を選んで受講できます。

全12回のカリキュラムで受講料も1回あたり1,000円と低価格、着物の貸出しも無料で行っています。平教室は、毎週月～土のコースがあり、月曜日コースが4月6日に開講(以降順次開講)。常磐教室は毎週月・水・木・金・土のコースがあり、同じく月曜日コースが4月6日に開講(以降順次開講)。お申し込みはQRコードまたは、お電話で受け付けています。

NPO法人きもの伝承会
いわき市平字田町120ラトブ2F
電話 0120-900-229

ここ暮らしスタッフおすすめ

本場の技と親しみやすさが共存する富岡の本格中華

富岡町中央に店を構える「中国料理 富景」は、「町中華」の気軽さと「マジ中華」の本格感を同時に味わえる名店です。日本人の口に合うようアレンジされつつも、スパイスや技法に妥協のない料理が並びます。

看板メニューは、特製肉味噌のコクと香辛料の刺激がたまらない「麻婆豆腐」。絶妙な火加減で仕上げられた一皿は、キンキンに冷えたビールとの相性も抜群です。また、専門の面点師が皮から手作りする「水餃子」も見逃せません。手作りならではのモチぶる食感と、溢れ出す肉汁は感動の味わいです。

ランチから宴会、仕事帰りの一杯まで、多彩なシーンに応じてくれる同店。活気あふれる空間で、心ゆくまで本格中華を堪能してみませんか。

中国料理 富景
住所: 福島県双葉郡富岡町中央2丁目47-2
電話番号: 0240-23-5766
営業時間: ランチ 11:00～15:00 デイナー 17:00～23:00
定休日: 不定休(※事前にお電話での確認がスムーズです)

春の引っ越し時期における電気・ガスの閉栓・開栓の注意点

- 早めの手続きが必須
3～4月は申し込みが混み合うため、遅れると希望日に作業ができないことがあります。引っ越し日が決まったら、できれば1～2週間前には連絡しておくことが安全です。
- 立ち会いが必要が確認する
電気は多くの場合立ち会い不要ですが、ガスは安全確認のため開栓時に立ち会いが必要です。時間帯指定ができないこともあるため、スケジュールに余裕を持ちましょう。
- 旧居の閉栓忘れに注意
閉栓手続きを忘れると基本料金が発生し続けます。特にガスは必ず閉栓日を指定し、メーター確認が必要な場合もあります。
- 新居の設備タイプを事前に確認
都市ガスかプロパンガスか、オール電化かで手続き先が変わります。管理会社や大家さんに早めに確認しておくがスムーズです。
- 契約名義と住所の間違いに注意
番地や部屋番号の誤りはトラブルの元。申し込み時に正確な情報を確認して伝えましょう。

ここ暮らしす川柳



お題 「熱爛」「甘い」

熱爛で 体温保持し 冷え防止
 「冬の時期、体を芯から温めて快適な睡眠を」
 娘から 追加小遣い 甘い父
 「全国のお父さん頑張ってる！」(桑友・53歳・南相馬市)
 もつ煮込み 熱爛に合う わが料理
 ご飯後 甘いデザート 手が伸びる
 (ゆうじい・74歳・泉)
 酒は冷や いやいや爛だ 熱爛だ
 「寒い時の熱爛は効くねー」
 九十路まえ 甘辛人生 どちらかな
 「グゥでありたいですねー」(isaao・87歳・小浜)
 熱爛の 徳利の数は ホドホドに
 「上戸の杯は羨ましく、下戸の私は思っています。飲んだら『ハンドル』はいけません」
 新内閣 甘い公約 実現を
 「『言うは易く行は難し』の諺もありますが、空寿の私は新内閣に期待しています」(中野喜久・92歳・平)
 演歌聴き 熱爛ぬるめ 君が酌
 脇甘い 暴言吐いて 辞める人
 (平間勝成・74歳・南相馬市)
 凍みる夜 ゆたんぼがわり 熱爛に
 春先の 甘い香りが 待ち遠し
 (新妻吉人・69歳・川前)
 徳利の 底に手を当て 母の爛
 一人居の 息子案じて 高速道
 (石垣清子・73歳・南相馬市)
 熱爛に 勝る呑み方 他になし
 人は皆 甘い言葉に 騙される
 (西山武雄・82歳・四倉)
 寒い晩 何より勝る 熱爛に
 「手から暖かい何よりだ…」
 この寒さ 甘い考え 出てこない
 「寒い寒いだけ」(佐久間宏邦・82歳・南台)
 寒い日は 熱爛で夕げ 家族鍋
 「熱爛が少し恋しくなる季節、会話が弾み心温め和ませます」
 筋トレで 甘い脇腹に 活をいれ
 「心身ともに詰め甘いさを鍛え引き締め、攻めに転じたい」
 (テエさん・70歳・錦)

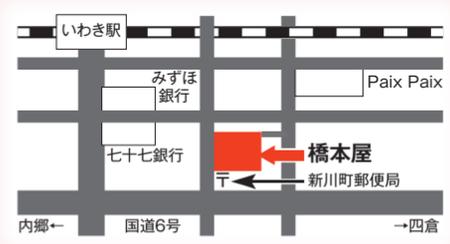
夕まぐれ 熱爛待ちぬ 夫の顔
 卓球の 休憩時や 甘い菓子
 (佐藤長子・84歳・相馬市)
 甘ければ 甘い程よし 口踊る
 「皆にいつも笑われます」(すずや・85歳・内郷)
 熱爛を チビリチビリで 寒さ耐え
 「ほとんど下戸なので徳利一本で十分」
 一人っ子 甘く育てて 今苦労
 (賢治郎・86歳・勿来)
 熱爛で すぐにご機嫌 父想い
 「頑固親父の典型の父、熱爛ついたよーでころり」
 この時節 甘い話にや ご用心
 「うまいや甘い話が巧妙化、次々と新しい手口」
 (内海将行・84歳・小名浜)
 雪が降る 熱爛好んだ 亡夫偲ぶ
 どうしても 孫には甘い おばあちゃん
 (根本洋子・83歳・相馬市)
 常温も 熱爛もよし 庄助さん
 「私はもっぱら常温がいいですね」
 甘いもの 疲れ癒すと 言い訳し
 「糖尿病は怖いけどほどほどに」(小林康浩・84歳・平)
 熱爛を 出す間もなく 常温で
 「気がつくとも既に茶碗酒」
 晩酌は 仕方ないなと 甘くなり
 「金婚を過ぎるとついつい」(こゆき・75歳・平)
 一族は 熱爛知らぬ 下戸ばかり
 甘い声 何を買って 通販で
 (渡辺幸代子・91歳・平)
 熱爛で コップ一杯 つかれとる
 お父さん 孫には甘い 躰です
 (大和田正・81歳・勿来)
 熱爛で キューつと一杯 まじいじやん
 ライスカレー 孫が来るので ちよい甘め
 (小林久江・75歳・平)
 熱爛で 今日の反省 晩酌で
 「二日の行動振り返ってみる」
 甘やかす 育てた子供 自立する
 「安心し頼りにしています」(木田トキ・86歳・平)
 熱爛で 人生談話 春を待つ
 人生は 甘い辛いで いい塩梅
 (布施敏家・76歳・泉)
 下戸なりて 熱爛飲めず 寒い夜
 「全く飲めないわけではないが、赤い顔になり晩酌しません」
 子に甘く 育てし のちの しっぺ返し
 「ニユースを見ているとつくづく親のしっぺは大事だ」と
 私事 熱爛ならば 甘酒よ
 (鈴木好美・71歳・四倉)
 「疲れがとれるとな」

甘いでも 考えならば 悲劇です
 「私、考えが甘かったと思うこと多い」(前向き・64歳・四倉)
 熱爛や 涙ももろし 父想う
 「優しい父はお酒入ると余計優しくなりました」
 (坂本tittutetto・76歳・相馬市)
 熱爛と 言えば 鱈焼く わが娘
 甘くみた 自然の 猛威 命がけ
 (柴田秀美・80歳・南相馬市)
 熱爛で 今日明日も ご機嫌だ
 「88歳の夫の至福のとき」
 60年 酸いも甘いも 越えてきて
 「感無量！ いろいろあったねえー」(ジエーン・82歳・小浜)
 熱爛で 父の エンジン フル回転！
 「ボカー！ 幸せだなアー ウィーッ」
 バラ色の 甘い未来は 予算なし
 「見果てぬ夢か？ 選挙結果次第??」(ユッピー・56歳・泉)
 熱爛に 刺身がほしい 夜寒かな
 甘い酒 欲しいとさわぐ 腹の虫
 「寒いとどうしても熱いお酒がほしいんだよねー」
 (賀沢金一・90歳・四倉)
 露天風呂 熱爛徳利 旅の宿
 「ほろ酔い気分です」
 目盛り増え 自分の甘さに へこむ日々
 「正月太りが戻りません」(深瀬あけみ・72歳・四倉)
 日本酒は 熱爛よりも ぬるめです
 「八代亜紀さんもそうでした」
 甘いもの 食べてほっこり あー幸せ
 「この積み重ねが今の私の姿です」(エリザベス・64歳・常磐)
 熱爛も いいがぬるめの 爛もよい
 今昔も 甘い言葉に 気を付けろ
 (ヤスさん・76歳・四倉)
 酒好人 身体も心も 熱爛で
 年重ね 甘さ許されぬこと多し
 (木田チヨ・90歳・常磐)
 極寒に 胃袋踊る 熱爛は
 誘惑も 甘い話に 背を向けて
 (慶子・77歳・内郷)
 この寒さ 熱爛呑んで 自分なり
 年になり 甘い物好き たまらない
 (門馬アサ子・75歳・平)
 熱爛を 待てず冷やで 喉しめし
 (九仙・90歳・常磐)
 熱爛も あたため過ぎれば タダのサケ
 (カンガエルカセキ・71歳・鹿島)
 熱爛と 焼酎お湯割り 中道は
 甘い物 いっぱい有るけど 全部好き
 (グリーン・78歳・常磐)

【募集】 編集室では、川柳を募集しています。お題は「福」「めくる」。
 ※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)。3月9日(必着)。

春彼岸特別セール開催!!

3月1日から23日まで実施中 ●定休日:木曜(3月19日は営業いたします)
特に仏壇・仏具・位牌が格安になっております
 お客様のご来店を心からお待ちしております
 当店は安い価格設定ですが、さらにサービスいたします!
 お宮もお安くなっております



お宮と仏壇 天保10年創業 **橋本屋神佛具店**
 ホームページ <https://www.hashimotoya.jp/> いわき市平字新川町1 ☎25-3948
 facebookページ有り <https://www.facebook.com/hachidai.tm> ■駐車場完備

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 3月
占い師・ミエル
http://www.mielstar.jp/

1月生

【阿弥陀如来】(あみだによらい) 役目を終えたご縁や物事にしがみついているはいけません。

今は寂しさを感じても、感謝とともに手放しましょう。そして、前を向くのです。空いた場所には新たな光が差し込むでしょう。☆幸運の鍵..感謝を紙に書き出し、処分する

2月生

【大黒天】(だいこくてん) これまでの努力が実り、少しずつ豊かな実りを得ている。

く運氣。独り占めせず、お世話になった方々へ感謝の気持ちを贈りましょう。みんなと笑いあう未来を思い描いて、前に進んでいきましょう。☆幸運の鍵..朝に発酵食品を食べる

3月生

【木花咲耶姫】(このはなさくやひめ) 今、あなたの内側には豊かな人間性が宿っています。

その豊かさとは、これまでの人生で培われた経験値。これからは愛する人たちの豊かな時間が訪れます。焦らず進んでいきましょう。☆幸運の鍵..外で大きく深呼吸をする

4月生

【不動明王】(ふどうみょうおう) 本当に大切なものを守って育てていくために、誘惑や欲望はここで断ち切っておきましょう。

勇気を持って断ち切れば、心はすっきりします。本当に大切なものと一緒に人生を歩んでいきましょう。☆幸運の鍵..丁寧に包丁を研ぐ

5月生

【大國主命】(おおくにぬしのみこと) 良いご縁を結ぶには、自ら心を開くこと。人と交流する。

中で、素敵な化学反応が起きたなら、それは未来のパートナーのサインかも。一人では得られない幸せと一緒に創っていくでしょう。☆幸運の鍵..明るい声で挨拶をする

6月生

【天照大御神】(あまてらすおみかみ) 自分を押し殺すのはやめましょう。

個性や魅力が解放されて、あなたは太陽のように輝きます。その姿は、周囲の人々や環境を明るく照らしていくでしょう。☆幸運の鍵..浴室の鏡を磨く

7月生

【菅原道真公】(すがわらのみきまこう) 開花の時はすぐそこですが、焦っても小さな花が咲くだけ。

です。あなたには無限の可能性があるので。十分に力がついた時、自分でも驚くほどに大きくて美しい花が咲くでしょう。☆幸運の鍵..早寝早起きの習慣を身につける

8月生

【建御雷神】(たけみかづちのかみ) 活動範囲が広がる時です。

新しい知識を吸収しながら、新たな世界へ飛び込みましょう。あなたが周囲に知れ渡れば、追い風が吹き始めます。恐れずに、広い世界で経験を積みましょう。☆幸運の鍵..歩きやすいスニーカーを履く

9月生

【猿田彦神】(さるたひこのかみ) 勢いよく伸びる若枝のように、恐れず挑戦していきましょう。

たとえ壁にぶつかっても、柔軟な発想と行動で道は必ず開けます。今、一步を踏み出せば、あなたの未来は輝きます。☆幸運の鍵..初対面の人に自分から声をかける

10月生

【稚産霊神】(わくむすびのかみ) 成功へとつながる道は、意

れるものです。今はまだ小さく頼りない芽でも、大切に育てていきましょう。やがては大きな木となって、実りをもたらしてくれるでしょう。☆幸運の鍵..根菜類を食べる

11月生

【大山祇神】(おおやまづみのかみ) 人生を豊かに過ごすには、

しょう。勉強でも、運動でも、愛ある関係を築くためでも、最初は1日10分でもいいのです。少しずつ手応えを感じるでしょう。☆幸運の鍵..休日はおしゃれをして出かける

12月生

【地藏菩薩】(じざうぼさつ) 今は疲れた魂を休ませ、た

見全てが止まって見えても、内側には少しずつエネルギーがたまっていきます。あなたが十分に回復すれば、自然と動き出せるでしょう。☆幸運の鍵..足湯で体を温める

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

3/1④	10:00~11:30/13:00~16:00 いわきエブリア
8④	11:15~13:00 高久公民館
	14:45~16:30 イオンいわき店
11④	9:00~16:30 勿来市民会館
15④	9:00~15:30 マルトSC高坂店
29④	11:30~16:00 イオンモールいわき小名浜 2Fマリコン

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。

元気に楽しく! 読者をつくる情報紙

ここ暮らす

- 毎月第4月曜日発行
- 63,000部
- いわき市、南相馬市、相馬市

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

出張買取いたします!

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

- ご相談お見積無料!
- 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 TEL26-9001
ダスキンたいら支店 FAX26-9007

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4月22日(水) 10:00~12:00

パン作り
定員:6名
参加費:1,000円

会場:ガスワンキッチンスタジオステラ
常盤共同ガス本社(湯本) 申込みフォーム

2026 3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

3/8日 14:45~16:30

※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IF 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69-1 TEL.0246-41-3000(代)
1F食品/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

いわき中央警察署だより



3 今月のテーマ

令和8年度
警察官採用試験のお知らせ

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。

一 いわきの未来を、あなたの力で。一

私たちが住むこの街の安全と平穏を守る「福島県警察官」。令和8年度から、採用試験が「より挑戦しやすく」大きく生まれ変わります。

「この街の力になりたい」という熱い志を持つあなたを、私たちは全力で後押しします。新しくなったこの機会に、未来を創る一歩を共に踏み出しませんか？

ここが変わった！3つのポイント

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！



①受験チャンスが拡大:35歳未満までOK!

これまで「33歳未満」だった年齢制限を引き上げ、35歳未満(年度末時点)まで受験可能になりました。社会人で培った経験を活かしたい方、一度は夢を諦めた方も、今が再挑戦のチャンスです。

②試験の簡素化:集団討論を廃止

第2次試験の「集団討論」を廃止し、「個別面接2回(同日実施)」へと変更しました。型にはまった議論ではなく、あなた自身の意欲や人柄をより丁寧にじっくりと評価します。

③体力検査の基準を大幅に緩和

「運動は少し不安……」という方でも挑戦しやすくなるよう、合格基準を引き下げました。
男性:20mシャトルラン67回→45回以上
女性:握力(左右平均)26kg→21kg以上
※その他の項目も緩和されています。まずは「今の自分」で挑戦してください。

試験スケジュール(第1回試験)

「警察官A(大卒程度)」および「警察官B(高

卒程度)」共通の日程です。

受付期間:令和8年3月2日(月)~4月10日(金)

第1次試験:5月17日(日)

最終合格発表:8月18日(火)

「自分にできるだろうか」と迷っている方、まずは一度お話を聞かせてください。いわき中央警察署では、あなたの熱意を心からお待ちしています。詳細情報:福島県警察採用ホームページをチェック!

採用フリーダイヤル:0120-276-314
(お気軽にお電話ください)

詳細情報:福島県警察採用
ホームページをチェック!



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



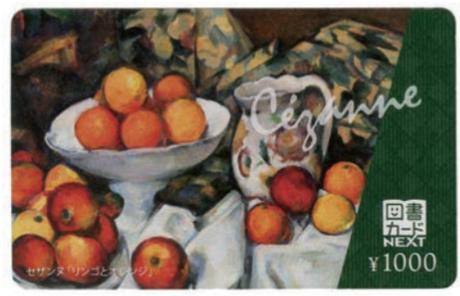
福島の安全・安心を守るアプリ
POLICEアプリふくしま



- ◎タテのカギ
- 頭皮から剥がれ落ちる古い角質。
 - 回虫やサナダムシ、アニサキスなどがいます。
 - 聴覚は耳、視覚は目、臭覚はどこ?
 - 責任から解放される。この部分の荷が下りま
 - 動物実験で使われるハツカネズミのこと。
 - 胃壁が欠損する疾患。ストレスなどが原因です。
- ◎ヨコのカギ
- 研究や実験などの目的で使う薬品です。
 - 継続的な運動でこれを付けましよう。
 - たばこを吸うこと。
 - 関西などで使われる鶏肉の別称です。
 - 米は炊飯前に研ぐ必要があります。
 - おなかを引き締めるために鍛える運動。
 - 包丁で食材を切る際に使う台です。

1		2		3		4		
		B			5		6	
		7						
		8				9	10	
		A				F		
		11	12				13	
		14				15		16
				17				
		18				19		

A
B
C
D
E
F



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

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。

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「今年こそ見たい地元の春の絶景」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、3月9日必着で編集室(下記参照)までご応募ください。

2月号の当選者
吉田たい子さん(中央台)、村田豊明さん(常磐)、鈴木律子さん(小名浜)

解体新書

カ	シ	ユ	バ	イ	ツ	ア	ー	
イ	ン		イ	ネ	ム	リ		タ
タ	ゾ	ウ	キ		ジ	ヨ		イ
イ	ウ	イ	ン	ク		シ	ン	カ
シ		ー		チ	カ			ク
ン	ア	ク	ア	ビ	ク	ス		シ
シ	ブ		カル	マ				イ
ヨ	ライ	ン		ク	ジ	ヨ		ウ

〈前回の答え〉

- 7 スドリンク、失調管理士。
- 9 格好や様式を指す言葉。ヘア、ライフ。
- 11 キューバや台湾はこのスポーツが事実上の国技。
- 13 ミカンの産地として有名な愛媛県の旧国名は?
- 14 スに顔がゆがむ、精神的な与える。
- 15 元素記号はK。塩分を体外に排出します。
- 17 軽井沢やスイスの山岳地帯は、地として有名。
- 18 みかんの皮を干した生薬です。
- 19 感染症を予防するために接種しますね。

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。

- 川柳…今回のお題は、「福」「めくる」。
 - 『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。
 - 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

よるづ屋いわき店 リユース着物

続々入荷中!

《3月の催事のご案内》

いわき店 3月12(金)~14(日)

- リユース着物市
- 特別企画：みのる小紋
一純国産にこだわった着物・帯
- 春の和小物セール!

原町本店 3月26(金)~28(日)

- 新潟のきもの展
十日町紬、塩沢紬、小千谷縮、越後上布など
雪深い新潟県ならではのあたたかみのある着物を多数取り揃えます。
- 春の特撰呉服ソロ目市!

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

※着物・帯の買取はしておりません

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**税込

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

勿来発電所
みんなのくらしを
電気を支える

「いわき市 常磐共同火力 勿来発電所」



な
はまどおりかるた
ハーマー&ドリーの

絵・文・金澤裕子

かつて石炭産業が栄えていた時代、常磐炭田の低品位炭の活用を目的に設立された。現在は石炭・重油・木質バイオマス燃料等が使われ、CO2削減への取り組みも進められている。東京・東北両電力会社の系統に電気を供給できる重要な発電所となっている。



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 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

一級建築士の監修
ここをチェック

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
看・介護職員 募集中

☎0246-43-6116 FAX43-6118
〒972-8326 いわき市常磐藤原町大畑13-1

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

いわき民報社



常磐共同ガス(株)

■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

〒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 2026

ぐるっと相双
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!

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

スタッフ大募集!!

入社祝い金 **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。



<p>病院内清掃/小名浜</p> <p>【勤務時間】平日7:30~14:00(休憩1時間30分) 平日7:30~12:00(休憩30分) 土曜7:30~9:30</p> <p>【月間稼働】20日前後【休日】日祝ソフト制 【その他】女性活躍中</p> <p>【時給】1,035円+交通費</p> <p>病院内の清掃、床の掃き掃除、トイレ清掃、ゴミの回収を行います。</p>	<p>商業施設内清掃/四倉</p> <p>【勤務時間】7:30~13:00(休憩30分)</p> <p>【月間稼働】水金土 14、15日程度</p> <p>【休日】月火木日</p> <p>【その他】女性活躍中</p> <p>【時給】1,035円+交通費</p> <p>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。</p>	<p>スーパー内清掃/平</p> <p>【勤務時間】7:00~10:00 7:00~12:30(休憩30分)</p> <p>【月間稼働】20日前後</p> <p>【休日】シフト制</p> <p>【時給】1,035円+交通費</p> <p>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。</p>	<p>スーパー内清掃/小名浜</p> <p>【勤務時間】7:00~10:00</p> <p>【月間稼働】20日前後</p> <p>【休日】シフト制</p> <p>【その他】女性活躍中</p> <p>【時給】1,035円+交通費</p> <p>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。</p>
--	---	--	--



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



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

