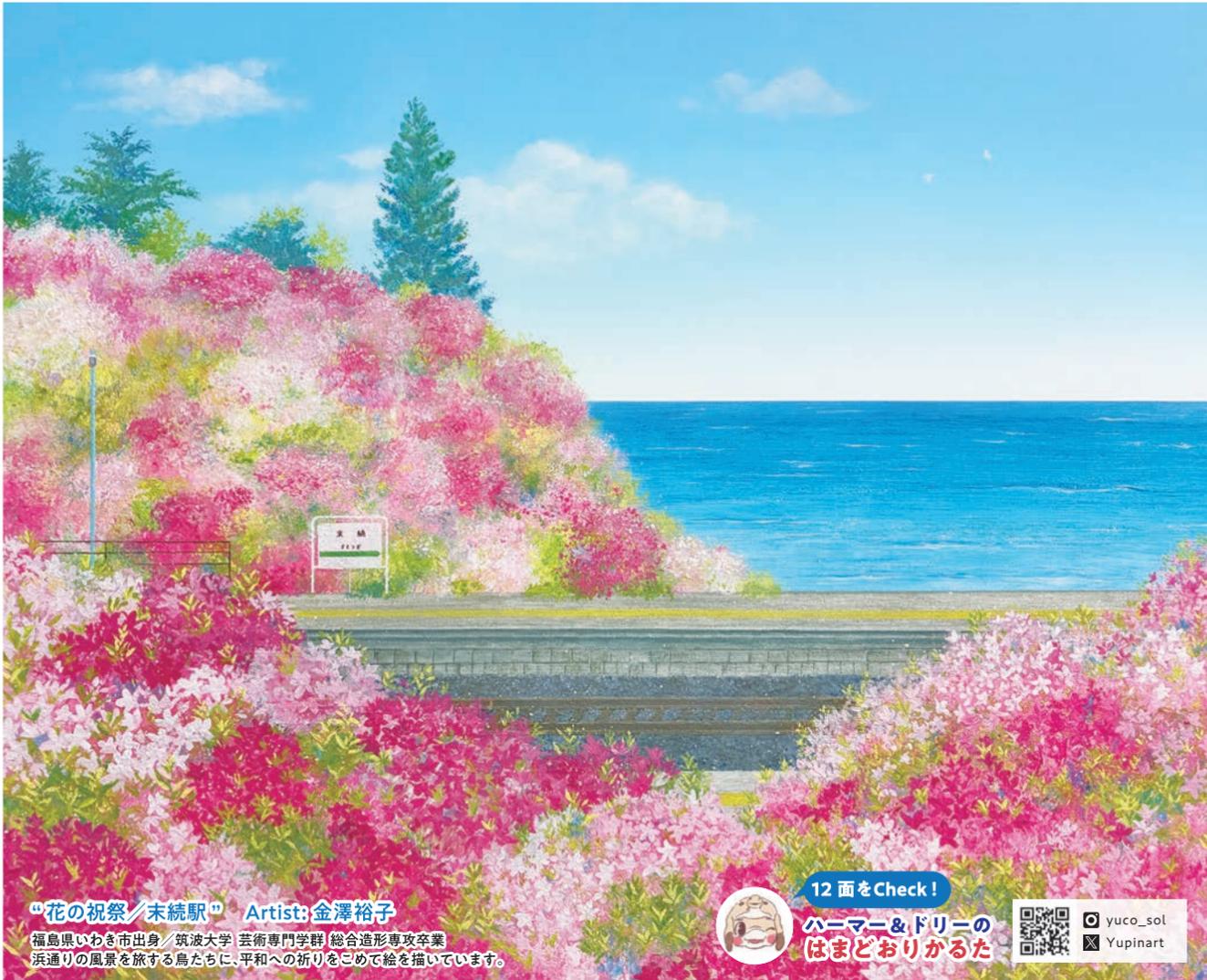


元気に楽しく！
読者をつくる情報紙

ここ暮らし



“花の祝祭/末続駅” 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!



ホーム&ドリーの
はまどおりかるた



yuco_sol
Yupinart



アルバイト・
パート募集中



個処から
La. 暮らし
2026 4月
第011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：浜通り春の散歩道 (2面)
- ◆市医師会からみなさまへ (3面)
- ◆いわきユニバーサルマルシェ (4面)
- ◆AIで変わる日常 (4面)
- ◆心霊の世界 (5面)
- ◆企画：わが家のペット (6・7面)
- ◆ギャラリー情報・TOPICS (8面)
- ◆ここ暮らし川柳 (9面)
- ◆読者の声 (9面)
- ◆日本の神仏占い (10面)
- ◆いわき中央署だより (11面)

Glasses & Hearing aid
Uchiyama
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
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!

今年のはまどおりかるたは、いわき市から新地町にかけての「ふくしま浜街道トレイル」に該当するエリアの散策できるスポットを厳選して紹介します。同トレイルは全長約200キロ。散歩やランニング、サイクリングに最適な場所が多数ありますので、全長制覇に挑戦するもよし、お気に入りの場所を見つけて散策するもよし、読者の方々それぞれの楽しみ方で春を満喫してください。プロ目線の「足の整え方」も参考にしていただければ幸いです。

2面へ続く

今月の特集テーマ 歩いて出会う 浜通りの桜

寒さ厳しい冬が終わり、浜通りに穏やかな春が訪れました。桜のトンネルをくぐり、海から届く潮風を感じ歩く道。日々の忙しさから離れ、ゆっくりと歩く時間は心と体をほぐしてくれることでしょう。

今年の春は景色を楽しみながら「歩く旅」に出掛けてみませんか

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4月1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

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

- 48 -



西林寺

絵手紙ティーン 平子正子さん (小名浜在住)

IWAKI UNIVERSAL マルシェ 生活介護事業所 ポポロ



ひろあき 広大さん



れおな 玲央奈さん

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。

ポポロさんのおすすめ：ほしの食パン：ほしの食パンはライ麦を使用しており、外がカリカリ、中がふわふわ厚切りビザトーストにしたりジャムをつけたりと様々なアレンジが楽しめます。

私たちがおすすめ：塩パン「キャラメルサンド」：今回新発売の塩パン「キャラメルサンド」は定番の塩パンにキャラメルを掛け合わせた甘じょっぱい味わいが魅力です。中のキャラメルはカリカリとした食感が特徴です。

住所 所 福島県いわき市平下平達2丁目1-5
TEL 0246-68-6564

営業時間 11時からOPEN時黄色の旗と緑の旗が自印 売切れ次第終了。
営業日 火曜日・金曜日(ほしの酵母パン)
木曜日(菓子パン) / 月・金曜日(ワッキー) (祝日を除く)
注意(前仕込みなので販売日前日が祝日場合はパンの販売はお休みになります)
Webサイト http://popolo.i.fukui.com/ ポポロ / 100%小麦

地域でおいしいこだわりを持っているパン屋「ポポロ」さん。こころがけのある方が作る、パンやワッキーを通して、地域の皆さんとの交流ができる場所として、今から13年前にオープンしました。ポポロさんで作るパン「火金曜日」は天然酵母「太白胡麻油」ライ麦「本和香糖」はちみつ「こ」材料にこだわっており、前日仕込みの低温熟成のパンです。お菓子にもこだわりがあり、スノーポールワッキーは食感をだすために刻んだアーモンドが入っています。特にパンは人気の商品も多く、店頭にも並んでから完売までの時間が短いものもあります。中には予約をして購入されるお客様もおり、予約の際は3日前までにお問い合わせが必要です。ポポロさんに買いに来る方は、近所の方ももちろん噂を聞いて買いに来られる方や里帰りでお子様を連れてこられる方など、幅広い年齢層の方々です。また、曜日ごとに販売しているパンの種類が異なるため、欲しい商品に合わせて来店されるお客様もいます。ぜひお気軽に店内の商品を見つけてみてください。



AIで変わる日常 1

【講師】久野雅己

今回より、AIやセキユリティーに関する様々なことを連載でお伝えしていきます。

テレビのニュースや新聞を見ていると、「AI」という言葉を目にしない日はありません。「AIが絵を描いた」「AIが文章を作った」などと聞く

と、なんだかSF映画の世界のようで、「自分には関係ない」「難しくてついていけない」と感じる方も多いのではないのでしょうか。

この連載では、そんな「AI」に対するモヤモヤした不安を解消し、無理なくAIとお付き合いしていくためのヒントを、毎回分かりやすくお伝えしていきます。

そもそもAIとは何でしょうか。日本語では「人工知能」と訳されます。

簡単に言えば、「人間の脳のように、見たり、聞いたり、考えたりすることができる機械やプログラム」のことです。「そんな賢い機械、私の周りにはないわ」と思われる

かもしれません。でも実は、AIはすでに私たちの身近なところでひっそりと活躍しています。

例えばスマートフォン

の画面に向かって「明日の天気を教えて」と話しかけると、声で答えてくれる機能。あれもAIがあなたの声を聞き取って意味を理解し、答えています。僕自身も、作った文章をAIに添削してもらったり、AIで画像や動画を作ったりと毎日、

例えはスマートフォン

の画面に向かって「明日の天気を教えて」と話しかけると、声で答えてくれる機能。あれもAIがあなたの声を聞き取って意味を理解し、答えています。僕自身も、作った文章をAIに添削してもらったり、AIで画像や動画を作ったりと毎日、

この連載の画像もAIで作りました。

今回の文章をAIに読み取らせ、AIが完成した画像が完成しました。次回からも今回のような解説をしていきますので、お付き合いください。

人間の脳のように見る 聞く考えるプログラム

ChatGPT や画像生成 AI など、身近な AI の使い方を紹介。仕事だけでなく家事や子育て、生活全般に使える事例、AI の危険性や注意点など、セキュリティに関する情報も随時、提供します。



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/@socialspeakers/videos>

「まごころ教習」であなたの入校をお待ちしています!
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/>

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

元気に楽しく! 読者をつくる情報紙
ここ暮らし
広告を載せてみませんか?
発行日 毎月第4月曜
発行部数 63,000部
広告についてのご連絡先
TEL.0246-38-7171 FAX.0246-38-7159

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 **買取熊谷質店**
高額買取いたします! 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。

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 **サンライフゆもと** 検索

わがやの猫アイドル 自慢のペット集合!!



カイリ 6歳・♀・保護猫
起きるまで添い寝にゃん!



レイアさん
いわき市小川町



リク 7歳・♂・保護猫
かまってあげられなかったから、
拗ねてしまいました。



ソラ 7歳・♂・保護猫
ボールで遊ぶにゃ!



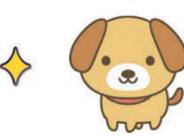
左が **サクラ** 右が **チャオ**
♀1歳 ♂5歳

同じ格好で仲良く向かい合って熟睡してる2匹です。どちらも保護猫です。

ねこなごさん
いわき市中央台

かわいい写真ありがとうございます!!

わがやの犬アイドル 自慢のペット集合!!



左が **ラブ** 右が **マナ**
♂・柴犬の雑種 ♂・柴犬の雑種

ラブは17歳、マナは19歳まで生きてくれた。会えなくなって残念。正反対の性格だった双子の柴犬の雑種。今でも大切な家族です。

帯雨さん いわき市平中神谷



しんべえ 7歳・♂・シーズー
うちの次男になって早7年。病気もなく、のんびりマイペースで過ごしています。ちょっとビビリ

のんのんばあさん
いわき市小名浜岡小名



トム 推定10歳・♂・黒ラブミックス
約9年前に保健所から引き取った方から譲り受けました。性格は穏やか、おとなしく人懐っこいです。鈴健モーターの看板犬として、毎日出勤して、接客しております(笑)

トムフルーツずきさん
いわき市内郷郷町



マイ 12歳・♀
ミニチュアダックス

我家のアイドル

BenChiiさん
いわき市平上荒川

郷ヶ丘どうぶつ病院

いわき市郷ヶ丘2-29-6 ☎0246-46-1212

往診します
ペットホテル
入院設備完備
トリミング



診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:00~12:00	🐾	🐾	🐾	🐾	🐾	🐾	🐾	🐾
午後 12:00~14:30	🐾	🐾	🐾	🐾	🐾	🐾	🐾	🐾
午後 14:30~18:00	🐾	🐾	🐾	🐾	🐾	🐾	🐾	🐾



院長 安藤和典

診療時間

(月曜日~金曜日)
午前 9時~12時
午後 3時30分~7時
(土曜日)
午前 9時~12時
午後 2時~5時
休診日
日・祝日、木曜午後

安藤犬猫病院
電話0246-34-6146

いわき市平中神谷字瀬戸29-1
(6号国道・日東電工斜め向い)



いわきペット霊園

おかげ様で36年

〒972-0162 いわき市遠野町滝字深山口3
TEL 0246-89-4373

動物病院

健心堂

院長 鈴木 健志

■診療時間
午前 9:00~12:00
午後 4:00~ 8:00
水曜日休診

動物病院 健心堂 (けんしんどう)
いわき市小名浜大原字下小滝 59-7
ホームページ*<http://kenshindou.jp> TEL.68-6865

自動車保険!! 見直しませんか?

お得な掛け金で、

大きな補償!!

あなたと創る...安心の

自動車共済

共済契約の
手続きは簡単!!
無事故による割引は
そのまま継続

※無料見積いたします!

お問い合わせ
お申込みは
東北自動車共済代理所
一般社団法人 いわき自家用自動車協会
0120-973-646

(TJK)(業)02 2012.3-01
《本部事務所》いわき市内郷郷町1-138 ☎27-7521
《軽自動車事務所》いわき市中部工業団地44 ☎72-0502
《平事務所》いわき市平字尼子町1-21 ☎23-5544

ペットとともに暮らそう♪

動物と触れ合うと、心が和んだり元気になったりする。ペットとの暮らしは、私たちの日常に幸せと彩りを与えてくれます。同時に、ペットを飼うことは、その動物の命を預かることです。飼い主には、動物が健康で快適に暮らせるよう、最後まで飼い続ける責任があります。人も動物も幸せに暮らすため、飼い主が果たすべき責任について考えましょう。

■ 飼い主の責任

1. その命を終えるまで責任を持つ

飼い主は命を預かるものとして、ペットがその命を終えるまで責任を持つ必要があります。そしてペットがいきいきと生活ができるよう、その種類や習性などに応じた飼育環境を整え、健康や安全に気を配りましょう。

2. 動物の病気や感染症について正しい知識を持ち、予防に努める

動物と人の双方に感染する病気について、正しい知識を持ち、自分や他の人への感染を防ぎましょう。例えば、年に1度の狂犬病の予防接種は、狂犬病予防法によって義務付けられています。他にも、様々な病気や感染症を予防するための混合ワクチンの接種があり、定期的な健康診断を受けて病気を予防しましょう。



3. 他人への迷惑を防ぐ

ペットが人に危害を加えたり、鳴き声などで近隣に迷惑をかけたりしないように、種類に応じてしつけや訓練をすることがあります。また、公共の場に排泄物が放置されていると、誰にとっても不快なだけでなく衛生上の問題があるため、番屋の始末は必ず

4. むやみに繁殖させないようにする

飼い主はペットが産んだ子ども飼育責任があります。むやみに子を増やさないためには、不妊・去勢手術を行いましょう。不妊・去勢手術によって病気のリスクが減り、長生きする可能性を高めたり、発情期特有の大きな鳴き声などの行動がなくなったりなどします。



5. 盗難や迷子を防ぐため、所有者を明らかにする

逃げ出したり、迷子になったりした場合、どこで保護されてもすぐに飼い主が分かるよう、身元を示す迷子札や鑑札などを首輪につけるとともに、マイクロチップを埋め込みましょう。

(本文・イラストは政府広報オンラインより)

■ 災害時におけるペットとの避難について

万が一の際に備えて、ペットとの同行避難を考える必要があります。事前にワクチン接種や寄生虫の駆除といった健康面のチェックに加え、最低限のしつけやケージに慣らす訓練、マイクロチップによる所有明示が大事です。また十分なペットフードやトイレシートの準備とともに、ペットが受け入れ可能な避難所を確認してき





ギャラリー情報&イベント

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 いわき市好間町榊小屋中平 65-9

木もれび春のコンサート
4/12 入場無料・要予約 0246-23-1034
 正午開演。ギターとピアノ、フルートの共演による演奏や季節を感じる歌を届ける。屋内開催のため要予約。
 ギャラリー木もれび いわき市好間町榊小屋中平 65-9

木村きみ枝絵手紙展
4/23→27 入場無料 090-9533-8095
 絵手紙歴30年の木村きみ枝さんによる初個展。すべての人に感謝し約50点をお披露目します。10:00-16:00(最終日は15:00まで)
 ギャラリー木もれび いわき市好間町榊小屋中平 65-9

IWAKI QUEEN LIVE 情報
 チケット予約 0246-21-4128

- 3/29(日) 井上智資-吉田拓郎トリビュートライブ
- 4/7(火) QUEEN Open Live vol.363
- 4/19(日) ケイコ・リー メジャーデビュー30周年記念 クラブ・ツアー ~Keiko Lee Sings Super Standards 3 Release Live~
- 4/26(日) 池田聡ぶらりツアー いわき
- 5/3(日) 『山本恭司 弾き語り・弾きまくり ギター三昧』いわき公演
- 5/6(水・祝) QUEEN Open Live GWスペシャル vol.365

☆会場:湯本温泉こいと1%ER
 ■5/19(火) QUEEN Open Live vol.366
 ↑詳細はこちら

一染め工房どんぐりー
本谷眞智子 柿渋染め展
3/28→4/5 入場無料 0246-29-3826
 山形県小国町に移住38年、柿渋と40年以上向き合い、紫や藍、松煙の新作も展示。ぜひお出掛けください。10:00~17:00 会期中無休 ■作家在廊日3/28、29
 ギャラリー創芸工房 いわき市鹿島町走熊小神山 60-1

春の茶の湯道具展
4/9→20 入場無料 0246-35-0383
 春から初夏に向けた茶の湯道具を一堂に展示・販売。稽古用から逸品まで、特別提供品も多数取り揃えます。10:00-18:00(最終日は17:00)。水曜定休
 小野美術 いわき市平字中町2-2-2

—Entre Suspiros y Suspiros ため息とため息の間に—
神津善之介 絵画展 2026
→3/29 入場無料 0246-56-0264
 19歳で単身スペインに渡って以来彼の地を拠点に着実に活動の場を広げている。当画廊2年振りの新作展。11:00~19:00。水曜定休。3/21,22作者在廊
 ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1

いわきアリオス 東口ウォールギャラリー 公募展示企画 2025
四季の和のつるし雛
→3/23 入場無料 0246-22-5800
 久之浜町で「つるし雛」を制作する四季の和(なごみ)。今回を活動の節目として、いわきアリオスで展示した。8:30~22:30。
 いわきアリオス いわき市平字三崎1-6

NEWS&TOPICS

いわき万本桜『春祭2026』、4月12日10:00~開催
 このプロジェクトは、東日本大震災の復興への願いを込めて、9万9千本の桜を植えることを目指している活動で、今年で15年目を迎えました。短期的なものではなく250年かけて完成させるといふ壮大なスケールで進められています。
 桜だけでなく、世界的に有名なアーティスト・蔡國強(ツァイ・グオチャン)氏が設計した「いわき回廊美術館」や「巨大ブランコ」なども併設されており、アートと自然が融合したユニークなスポットとなっています。
 駐車場はありませんので公共交通機関やタクシー等を利用して来場ください。
 いわき万本桜プロジェクト実行委員会
 いわき市平中神谷地曾作7 いわき回廊美術館

ここ暮らしスタッフおすすめ

パークゴルフ場併設の隠れた名店!開放感あふれる「はな丸食堂」
 相馬市ののどかな風景に溶け込むパークゴルフ場。その一角に佇む「はな丸食堂」を、「プレーヤー専用の休憩所でしょ?」と通り過ぎてしまうのは、あまりにももったいない話です。ここは、ゴルフを楽しむ方はもちろん、どなたでも気軽に立ち寄れるオープンな「街の憩い場」なのです。
 旬の素材を活かしたボリューム満点のメニューの数々。エネルギー補給にぴったりな力強い味わいから、毎日食べたくなるような優しい家庭的な献立まで、訪れる人の心とお腹を丁寧に満たしてくれます。
 お一人様でも、ご家族連れでも一度訪れば、きっとあなたも「誰かに教えたい、自分だけの隠れ家」にしたいくなるはずです。
はな丸食堂
 住所/福島県相馬市光陽4丁目2-5 (相馬光陽パークゴルフ場内)
 営業時間/11:30~13:15L.O.
 定休日/水曜日
 電話番号/0244-36-7088

空の巣症候群
子どもの巣立ちと向き合う心のケア

子どもが成長し、進学や就職、結婚などを機に家を離れることは、親にとって喜ばしい節目である一方で、大きな喪失感をもたらすことがあります。長年、生活の中心にあった子どもが巣立った後、急に心にぽっかり穴が空いたように感じる状態は「空の巣症候群」と呼ばれ、多くの親が経験する自然な心の変化です。
 特に学校行事や日々の送迎など子育てに積極的に関わってきた人ほど怒りやすくとされています。

主な心理的・身体的症状

- ◆強い寂しさや虚無感が続く
- ◆子どもがいなくなった生活への不安や焦り
- ◆自分の役割を失ったような感覚(アイデンティティの揺らぎ)
- ◆気分の落ち込み、意欲低下
- ◆睡眠障害や食欲の変化など、身体面への影響が出ることもある

どのように向き合おうか

- ◆子どもの自立を「親としての成長の節目」と捉え直す
- ◆趣味や学び直しなど、新しい役割や楽しみを見つける
- ◆夫婦や友人との関係を再構築し、社会的つながりを増やす
- ◆感情を抑え込まず、信頼できる人に話す
- ◆気分の落ち込みが長期化する場合は、専門家に相談することも有効

空の巣症候群は決して珍しいものではなく、多くの親が経験する自然な心の揺れです。むしろ、これまで子どもを大切に育ててきた証でもあります。ここからどう自分の人生を再構築していくかが、次のステージのテーマになっていきます。

子どもの巣立ちをきっかけに、自分自身の人生を見つめ直し、より豊かな時間を育んでいくチャンスとして捉えてみてはいかがでしょうか。

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ナビ 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。

ここ暮らしす川柳



お題

「福」「めくる」

福寿草 春の訪れ 待ち遠し
 「散歩中に見かけて、気温も心も温かくなります」
 朝刊をめくる指先 一苦勞
 「一枚ずつめくる指先にいつも水分が欠かせません」
 (桑友・53歳・南相馬市)

人生は 福を探して 生きるもの
 包み紙 めくって見ると 手紙あり
 (ゆうじい・74歳・泉)

辛き世も 笑門来福 笑おうぜ
 「ワッファアッファア」
 寒い冬 暦めくって 春よ来い
 「今年のように寒い冬はいやいやだ!」
 (isaao・87歳・小浜)

幸せと 思えばそこに 福の神
 「欲を言えばきりがなし。まあまあ健康なので満足」
 カレンダー 2枚めくれば はや弥生
 「時の流れは驚くほど速い」(賢治郎・86歳・勿来)

福の神 苦勞した人 受けるもの
 新聞は 捲るときこそ 胸躍る
 (西山武雄・82歳・四倉)

初物に 願った福を 楽しみに
 「いろいろあつて楽しみです」
 舞台衣装 めくりめくるの 女性歌手
 「衣装の時代が変わりましたネ」
 (佐久間宏邦・82歳・南台)

福を告ぐ 庭に芽吹き 福寿草
 めくる本 ハッピーエンド 安堵する
 (石垣清子・73歳・南相馬市)

春が来る 心に福を 感じたい
 人生の ページめくと 見える道
 (平間勝成・74歳・南相馬市)

福袋 還暦過ぎて 飽きが来た
 「長い間買ったということかな?」
 漢字ダメ 辞典ばかりを 良くめくり
 「情けなくりますよ」 (前向き・65歳・四倉)

福の神 末子に初孫の 予定です
 「本年の無病息災・家内安全を祈念したい」
 春を待つ 暦めくる手 あかぎれで
 「寒い時期、家事や仕事に追われる妻への感謝を込めたい」
 (テエさん・70歳・錦)

欲張らぬ 人の所に 福の神
 カレンダー めくる歳月 八十路坂
 (佐藤長子・84歳・相馬市)

フクロウの 置物集め 福を待つ
 「利益のほどは...?」

カレンダー めくれれば三月 異動時期
 (根本洋子・相馬市)

福を呼ぶ そんな思いの 寺社参り
 「楽しいドライブがその地の寺社に挨拶をして」
 めくるめく 旭日を浴びて リセットし
 「太陽の光には不思議な力がある。特に旭日に」
 (内海将行・84歳・小名浜)

炊きたての 湯気も幸せ 「福、笑」
 「粒々が丸いお米いただきました」
 日めくりも あつという間に 三月に
 「毎日が早くて追い付けない」
 (坂本tituteto・76歳・相馬市)

我笑顔 お多福になり 激太り
 アルバムに めくる想い出 若かりし
 (尾内悦子・四倉)

福求め 百まで夫婦(ふたり) 頑張ろう
 日々めくり メモ日記書く 楽しみに
 (すずや・85歳・内郷)

物価高 大福餅も ミニサイズ
 「この時世だから仕方ないと思います」
 辞書を手 ぺージをめくる 川柳句
 「誤字や脱字がないように気を付けます」
 (木田トキ・86歳・平)

人間は 福を求めて 日々歩く
 人生の ページをめくる 明日のため
 (新妻吉人・69歳・川前)

願い事 丸く福あれと 思うごとく
 日課の日めくりこよみ脳活性
 (木田チヨ・90歳・常磐)

神棚に 所を得たり 福ダルマ
 日めくりを 剥がして 今日に 気合い入れ
 (久仙・90歳・常磐)

福のつく 県を探せば 三県よ
 夢の中 札束めくり 目が覚めた
 (ヤスさん・76歳・四倉)

至福時 お風呂上がりの 生ビール
 カレンダー めくり医者の日 確認す
 「予約をしていたのを忘れあわてました。予約し直します」
 (小林久江・75歳・平)

県産米 仲良く食べて 福笑い
 期待寄せ めくる新刊 風光る
 (布施敏家・76歳・泉)

福々と 丸まる愛猫 膝の上
 「わたしもホーっと...!」
 レシートは 束めくるたび 泣く財布
 「レシートは増えるけど...トホホ」
 (ユッピー・56歳・泉)

福々の 夫のお腹は 酒太り?
 「それとも肉太り?」
 札束を 少しで良いから めくる夢
 「金は天下の回りものというけれど?」
 (ジェーン・82歳・小浜)

福平和 鬼は戦争 豆投げる
 カレンダー 2月をめくると 春が来る
 (グリーン・78歳・常磐)

福豆と 大福食べて くじを買う
 「とにかく当たりが欲しいですね」
 リクリウウの めくるめく舞 金メダル
 「目がくらむ程のペアの舞感動した」(こゆき75歳・平)

辞職して 若返る会 福願う
 「若い役員で盛り上げて欲しいOB会」
 本を持つ めくる手先も 力なく
 「足腰だけでなく年を感じるこの頃です」
 (小林康浩・84歳・平)

春一番 孫たち二人に 福おりする
 雑誌など つばつけめくる 悲しいかな
 (慶子・77歳・内郷)

宇宙には 福があるぞと ペンを研ぐ
 めぐり来た 春に出合った フキノトウ
 「早く春が来ないかな」(賀沢金一・90歳・四倉)

福ありて 老母の笑みの うれしかり
 「本当に幸せな人だと皆様から言われる母」
 春来たり 三月暦 めくるとき
 (鈴木好美・72歳・四倉)

引揚げて 戦なき世に 八十年
 「中国から」 (柴田秀美・81歳・南相馬市)

やっと春が 凜と姿の 福寿草
 カレンダー めくる月日の 早いこと
 (門馬アサ子・74歳・平)

福島の 復興未だ 道半ば
 「震災から15年、汚染土・汚染水・デブリ。処理が終るのには千年・万年ですか」
 新聞の ページめくって 目が覚める
 「卒寿の爺婆 寒いと朝がつらい、新聞のページをめくり、テレビのスイッチを入れて一日が始まります」
 (中野喜久・92歳・平)

我が家にも 早く来い来い 福の神
 「我が家にいる貧乏神さんと仲良くしてほしいです」
 新聞を めくる指先 かつさかさ
 「ついつい『べろり』としてしまいます」
 (エリザベス・64歳・常磐)

福耳を 持つてはいるが 福はどこ?
 スマホでは 味わえないよ めくる頁
 「本をめくる手ざわりがいいです」(深瀬あけみ・72歳・四倉)

誘いあり 歩行の先に 福が待つ
 「誘われるたび、これが最期かなと思いつつながら体を動かすことをして楽しみの日を待ちます」
 人生の ページをめくり 懐かしむ
 「長い人生には忘れられないことが沢山ある中で、小学生の時に合った短歌。今から二十一年くらい前に童謡館にてその色紙を求め、書いた方が隣の呉服屋さんのおばあさんと聞き訪ねた。詠み人知らずだが、京都のお坊さんらしいとのこと」(エジリン・92歳・平)

福耳を 持つてはいるが 福はどこ?
 スマホでは 味わえないよ めくる頁
 「本をめくる手ざわりがいいです」(深瀬あけみ・72歳・四倉)

【募集】 編集室では、川柳を募集しています。お題は「紅(くれない)」「打つ」。
 ※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)。4月10日(必着)。

- 夜の森公園(富岡町)の桜 (男性・60代・南相馬市ほか)
- 近くの仁井田公園の桜がキレイです (女性・四倉)
- 松ヶ岡公園の桜 (女性・60代・平)
- 三春の滝桜 (女性・60代・南相馬市)
- 相馬の馬陵公園の桜(男性・20代・相馬市)
- 火力発電所のライトアップ (男性・70代・相馬市)
- 南相馬市小高区の小高川と並行する桜並木道 (男性・20代・南相馬市)
- 三和の福寿草。毎年見に行きたいと思いつつながら見に行けていないので(女性・70代・三和)
- 浄土平周辺の雪壁(男性・60代・南相馬市)
- 早春の尾瀬 (女性・60代・大久町)
- 勿来の関の桜 (男性・70代・岩間町)
- 勿来の関の桜の開花時期に合わせたライトアップ。海も一望でき素敵です (男性・70代・錦)
- 勿来発電所の河津桜 ※今年は3月上旬に満開となりました※ (男性・70代・小名浜ほか)
- 福島高専の桜 (女性・60代・好間)
- 川前のアケボノツツジ (女性・60代・平)
- 三崎公園の桜 (女性・70代・四倉)
- 小川諏訪神社の桜 (女性・70代・内郷ほか)
- 湯ノ岳展望台 (女性・70代・中央台ほか)
- 夏井川溪谷のアカヤシオ (女性・70代・自由ヶ丘)
- 塩屋崎灯台 (女性・70代・平)
- 豊間の塩屋崎灯台から太平洋を見たいです (男性・30代・平)
- 田人の石割桜 (女性・80代・常磐)
- いわき回廊美術館 (女性・80代・小名浜)
- 三和の福寿草の群生地(女性・60代・勿来)
- 21世紀の森公園の桜 (女性・20代・泉)
- 鹿島の千本桜 (女性・50代・中央台)
- 釜戸川河岸(泉駅近く～旧6号線)の千本桜。『モーメントブルー』に映えた桜を鑑賞したいです (男性・70代・泉)
- 三和にある新田の大山桜 (男性・30代・山田町)
- いわき在住20余年にして昨年初めて月田寺
- の美しい桜を見ました。今年はたびたび訪れたいと思っています (女性・70代・四倉)
- 「泉の十一面観音像(いずみのじゅういちめんかんのんぞう)」(男性・70代・南相馬市)
- 昭和村の喰丸小の校舎と桜を見たいです (女性・60代・泉ヶ丘)
- 花見山 (男性・50代・南相馬市)
- 5月開催の相馬野馬追を見たいと思っています。幼いころに見たけれど、きちんと雲雀ヶ原で地元を応援したいと思っています。50年ぶりに今から楽しみにしています (男性・50代・南相馬市)

【テーマ】
 今年こそ見たい
 地元の春の絶景



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 4月

占い師・ミエル

http://www.mielstar.jp/

1月生

天目一箇神
(あめのみちかみのかみ)

鉄は打たれるたびに強くなります。人の心も同じです。

2月生

瀬織津比売
(せおりつひめ)

不要になった物事を感謝とともに手放しましょう。心の重荷も、残る未練や執着も、勇気を持って手放すのです。心に少しの隙間ができます。そこに新たな幸運が舞い込むでしょう。☆幸運の鍵：整理整頓と不要品の処分

3月生

文殊菩薩
(もんじゅぼさつ)

幸せや豊かさは家族や友と分かち合いましょ。すると、幸運の輪はどんどん循環して広がるのです。また、あなたの経験が誰かの助けとなり、感謝の輪も広がるでしょう。☆幸運の鍵：納豆や味噌などの発酵食品を意識して食べる

4月生

大物主神
(おおもものぬしのかみ)

長年の苦勞が報われ、豊かな円熟味も増し、周囲は安心感を感じてでしょう。あなたの落ち着いた言葉が、悩みを持つ人たちの救いとなるかもしれません。☆幸運の鍵：静かな公園でゆっくり過ごす

5月生

経津主神
(ふつぬしのかみ)

本当に注力すべきことに集中。力は十分あったとしても、2つのことに取り組めば、かけられる力は半分となり、かかる時間は倍になります。長期的には集中力が実力の鍵となります。☆幸運の鍵：優先順位を書き出す

6月生

神功皇后
(じんぐうこうごう)

笑顔はたくさんの人を惹きつけます。人は笑顔に安心感や幸福感をおぼえるのです。良いご縁を引き寄せたいなら、笑顔忘れず過ごしましょう。人は、笑顔の人を手放したくはないのです。☆幸運の鍵：リップクリームを塗る

7月生

豊玉姫
(とよたまひめ)

人生を楽しみましょう。人生に暗い側面はつきものですが、明るい方を見つめます。ワクワクするような予定を入れて、会いたい人に会うのです。自分の幸せは自分でつくっていきましょう。☆幸運の鍵：早寝早起きを習慣づける

8月生

市寸島比売命
(いちさしまひめ)

これまでがんばってきた自分を褒めよう。ワクワクしている状態は、心にも体にもエネルギーが巡っている状態です。疲れた魂が蘇り、毎日が楽しくなっていくでしょう。☆幸運の鍵：新しい靴で散歩する

9月生

少彦名命
(すくなひなりのみこと)

どんなに小さな声だとしても、共感する人はいるはず。ですが、なんの声も出さなければ、誰にも何も伝わっていきません。最初は小さくてもいいのです。大切なのは発信し続けていくことです。☆幸運の鍵：寝る前は読書をする

10月生

建御雷神
(たけみかづちのかみ)

人間とは思議なもので、ダメだと思えばダメになります。ですが、伸びると信じれば伸びていくもの。どうせなら高めの目標を立てみましょう。すると、眠っていた能力が目覚めるのです。☆幸運の鍵：朝は背筋を伸ばして歩く

11月生

天之御中主神
(あめのみなかぬしのかみ)

人生の新たなサイクルが始まりました。内なる声に聴かされてみて。それは、あなたが今世でやるべきことかもしれません。踏み出す一歩は小さくても、その先には無限の可能性が秘められています。☆幸運の鍵：植物を種から育てる

12月生

神産巢日神
(かみむすびのかみ)

土台を固める重要な時。生活、新年度に備えましょう。あなたが本当に大切にしたいものを、何かを知っていただければ、迷いや無駄はなくなり、これからの運気が安定します。☆幸運の鍵：旬の根菜類を食べる

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慮、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

4/3金	9:30~12:30/14:00~17:00 イオンいわき店
5日	11:30~16:00 イオンモールいわき小名浜2Fマリコート
8水	10:00~11:30/13:00~16:30 いわき市役所
12日	10:00~11:30/13:00~16:00 ヨークベニマル谷川瀬店
15水	9:00~11:30 いわき市保健所 13:00~16:30 県いわき合同庁舎
24金	9:00~11:00 いわき中央警察署
26日	9:30~11:30/13:00~16:00 イオンいわき店

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
2L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

完全予約制 | 子ども同伴可 | グループOK

春の寄せ植え

~とっておきの1鉢を~
【開講期間】4/14(火)~25(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

いわき市平荒田目字中内南177-4

開講日 10:00~18:00

開講日 日曜日、祝日

開講日 あり

電話 0246-34-8783

4月 フラワーアレンジメントスクール

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5月18日(月) 10:00~12:00
おうちでも簡単やわらか豚豚

講師: Thousand leaf 千葉智貴 先生

定員: 4名
参加費: 1,000円

※お申込みが定員に満たない場合は中止とさせていただきます。あらかじめご了承ください。

会場: Lupa ガスワンキッチンスタジオ
常盤共同ガス 小名浜営業所 | いわき市小名浜前1

申込みフォーム

2026.4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

※400mL献血のみ受付

4/3金 9:30~12:30 14:00~17:00
4/26日 9:30~11:30 13:00~16:00
※献血バス1台

※日程・時間は諸事情により変更になる場合がございます

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、一部の専門店で営業時間が異なります

《4月の催事のご案内》

いわき店 4月9(木)~11(土)

- 単衣きもの&長襦袢展
- 春フォーマルおでかけ着 - 附下・小紋・袋帯など
- 今月の超目玉品、特選呉服

原町本店 4月23(木)~25(土)

- 白生地染め お誂え会

紋意匠や紋紗など上質な白生地を多数取り揃えました。色見本からお好きな色を選んで染め上げる特別なお誂え会。パーソナルカラー診断の資格を持つ女将と一緒に選びます。

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

※4月より原町本店でもリユース着物を販売します！
※着物・帯の買取はしていません

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・袖・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 ■ いわき店 ■

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

に はまどおりかるた

「双葉都植葉町 Jヴィレッジ」

日本サッカー界をけん引する拠点 Jヴィレッジ

1997年に開設された日本サッカー界初のナショナルトレーニングセンター。研修・宿泊施設を併設した計11面のピッチがあり、プロ・アマ問わず幅広い層の大会や合宿施設として利用される。2011年からは原発事故対応拠点となり利用停止していたが、2019年4月に全面再開した。

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バスクリュー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

ここをチェック

元気楽しく! 読者とつくる情報紙

ここ暮らしフリーペーパー

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

いわき民報社 Gas One 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 2025

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。

事務所内清掃/平	商業施設内清掃/四倉	スーパー内清掃/中岡	スーパー内清掃/小名浜
【勤務時間】9:00~12:00 8:15~13:45(休憩30分) 【月間稼働】20日前後【休日】月~金 【その他】女性活躍中 【時給】1,035円+交通費	【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	【勤務時間】6:00~10:30(休憩30分) 【月間稼働】15~20日程度 【休日】シフト制 【時給】1,035円+交通費	【勤務時間】7:00~10:00 【月間稼働】20日程度 【休日】シフト制 【その他】女性活躍中 【時給】1,035円+交通費
事務所清掃です。トイレ、通路、執務室の清掃です。	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。	売り場内の除塵清掃及びモップ拭き、トイレ清掃、ごみ回収、駐車場粗ゴミ拾い等。	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。

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

いわきで暮らす新しいライフスタイルの提案

ありがたいことに最近では、いわきにお住まいの皆さまのご利用が増えています。慣れ親しんだこの街で、ふと立ち止まり温泉にゆっくり浸かる時間。美味しい料理とお酒を楽しみ、心ほだけるひとときを過ごす。快適な宿泊空間と地元スタッフのあたたかなサービスが皆さまをお迎えます。

日々の疲れを癒したいとき、ご家族との団らんを深めたいとき大切な方と少し贅沢な時間を過ごしたいとき遠くへ行かなくてもすぐそばに癒しがあります。

いわきで楽しむ新しい休日。ホテルパームスプリングで心と身体を休めませんか。

福島県「また来て。」割で3,000円割引!
対象期間: 2026年5月11日(月)~6月30日(必)宿泊分まで 受付開始日: 2026年4月1日(※)

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) ゆこゆこ会員が評価した東北版おすす温泉宿10選に選出 夕食評価96点(総合評価92点)

季節感溢れるお料理の数々
仙台牛食べ比べ
通常料金12,000円~
福島県「また来て。」割で3,000円割引の場合
9,000円 (税込)
平日1泊2食付き/2名様1室利用時

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 Palmspring
いわき市常磐白鳥町老丁田18
《予約専用ダイヤル》
0246-43-3011

源泉かけ流しの檜風呂