

元気に楽しく！
読者をつくる情報紙

ここ暮らし



「トンネルを抜けたら/末続隧道」 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!

「ハンマー&ドリル」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 5月
第012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:「マネ活」 (1・2面)
- ◆市医師会からみなさまへ (3面)
- ◆いわきユニバーサル〜 (4面)
- ◆心霊の世界 (5面)
- ◆企画:大型連休の行楽地 (6面)
- ◆読者の声 (7・9面)
- ◆6月から「母の似顔絵」展示 (7面)
- ◆ギャラリー情報・TOPICS (8面)
- ◆日本の神仏占い (9面)
- ◆ここ暮らし川柳 (10面)
- ◆いわき中央署だより (11面)

今月の特集テーマ 人生を彩る 資産運用術

新年度が始まり、少し落ち着きを取り戻した5月は、これからの暮らしを整えるのにぴったりの時期です。賢く運用してお金を増やす「攻め」と今の暮らしを賢く整える「守り」と「最適化」のバランスが重要です。

今回は、今の生活を楽しくみながら資産を増やし、将来の不安を解消するためのヒントを、身近な例えを交えてご紹介します。

「マネ活」とは将来のために資産を形成し、お金を賢く活用する活動を指すそうです。従来、「資産運用」と呼ばれてきたものが、「マネ活」のイメージに近いかもしれません。「貯金なんてないし無理」「今更始めても…」とお考えの皆さんにこそ、届けたい情報を集めました。まずは気軽な心持でページをめくってみてください。明日からスタートしたくなる、すでに始めている方にとっては「マネ活」がさらに楽しくなる、そんな一助になれば幸いです。

(2面へ続く)

Glasses & Hearing aid Uchiyama
視える喜びと聴こえる感動をご提供する
メガ・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!

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/いわき民報社内ここ暮らし編集室

〒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


マイナビ2027

新卒募集

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

詳細はマイナビから

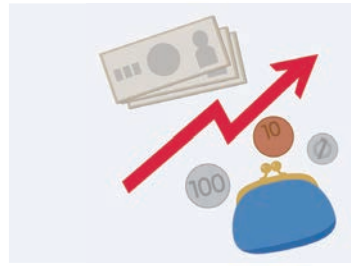
暮らしことも働くことも
応援するマルト



マネ活


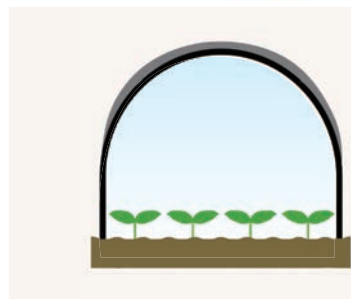
「マネ活」にはさまざまな方法がありますが、代表的なものは貯蓄・預貯金、投資、保険加入、節約、ポイント活用（ポイ活）です。将来の経済的な不安を軽減したり、老後資金や緊急時に備えたり、日々の生活における無駄遣いを減らしたり…自分のペースで無理なく始めることで、ストレスなく継続することができます。

売上を伸ばす前に経費を削るのがビジネスの鉄則です。 家計も小さなバケツの穴を塞ぐことから始めませんか。





1 【守り】お財布の「メタボチェック」

- 固定費の衣替え：古いスマホプランや、今の自分には重すぎる保険を見直しましょう。
- サブスクの整理：使っていない月額サービスは、出しっぱなしの水道水と同じです。
→「穴の開いたバケツ」を修理する作業です。穴を塞がない限り、いくら水を注いでも（お金を稼いでも）溜まりません。【守り】で浮いたお金は、家で眠らせるのではなく「働いてもらう」仕組みを作ります。


2 【攻め】資産を「育てる仕組み」

- 新NISAの活用：税金がかからない「専用のビニールハウス」で、効率よく資産を育てます。
- 分散投資の徹底：投資先を世界中に分けることは「お弁当のおかず」と同じです。一品が傷んでも他でカバーできるため、大きな失敗を防げます。
→投資は「雪だるま作り」です。最初は芯を作るのに苦労しますが、ある程度の大きになれば、あとは転がすだけで勝手に大きく育ちます。お金を数字として追うだけでなく、【攻め】の姿勢で自分自身と周囲を豊かにするために使いましょう。

3 【循環】「健康」と「地域」への投資

- 健康への投資：日々の運動は、将来の医療費支出を抑える「最も効率の良い投資」です。
- 地域への投資：地元（地域）の店を使うことは「家の前の道路掃除」と同じです。地域が活気づけば、巡り巡って自分の生活環境の価値も守られます。
→発生確率は低くても、万が一のダメージが大きなものから優先的に保険の加入を検討するのも一手です。自分のお金が「地域の元気」という配当になって返ってくる、心地よい【循環】を目指しましょう。





現状分析からスタート

マネ活の第一歩は、現在の状態を把握することです。まずは以下の3つの選択肢から、自分に合う方法で「家計の見える化」を始めてみませんか。

家計を
見える化する
3つの
選択肢

選 択 肢	特 徴	向いている人
① 家計簿アプリ	銀行・カードと連携し、自動でグラフ化	手間をかけずに全体像を把握したい人
② レシート保管箱	レシートを入れるだけ。月末にざっくり確認	細かい入力に苦手だが、支出を実感したい人
③ 封筒仕分け術	予算を現金で分け、物理的な減りを確認	視覚的に「使いすぎ」を肌で感じたい人

マネ活は、大切な家族や自分自身の未来を守るための「愛ある知恵」です。まずはバケツの穴を塞ぐことから、新しい一歩を踏み出しましょう。

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

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

村田耳鼻咽喉科 診療再開

2026年2月より診療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



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 通所介護部
 ●織内スパデイサービス

☎(0246) 44-1133 (代)

胃・大腸内視鏡、禁煙・無呼吸外来を行っています。

HPはこちらから <http://sinsei-kai.jp>



医療法人 いわき 医和生会

山内クリニック

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

訪問診療 ■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
 ・やがせデイサービス
 ・きらくデイサービス

複合サービス
 ・小規模多機能型すばる
 ・小規模多機能型さらい

訪問サービス
 ・コスモス訪問看護ステーション (訪問リハビリ可)

お泊まりサービス
 ・ショートステイ

総合窓口
 事業推進室 ☎21-5633



いわき市医師会から皆様へ

《第82回》福島県を健康県に!
～健診・検診を受けましょう～

くさのファミリー内科クリニック 草野 昌男先生

「住民に語り掛ける活動」を重視しているいわき市医師会の先生方に、地域での取り組みや、いわきの現状などをご紹介いただくコーナーです。

今年度も健康診断、各種がん検診の時期がやってまいりました。

福島県においては、2024年度の国民健康・栄養調査で、食塩摂取量が男女ともワースト2位、喫煙率は男性ワースト1位、女性ワースト2位、メタボリックシンドローム該当率はワースト4位、と生活習慣病に関連する健康指標が全国でもワーストクラスの状態です。さらに、がん、脳血管疾患、心疾患などの生活習慣病による10万人当たりの死亡者は全国平均より12%高くなっております。

そこで福島県としては、2024年から「第3次健康ふくしま21計画」において「みんなが健康づくりに重点を置いて、がんを掲げ、オール福島で健康改善に取り組んでいるところ

です。ところで、健診と検診、読み方は同じ「けんしん」ですが、意味が異なります。健診は健康診断のことで、体全体の健康状態を血圧、血液・尿検査、心電図、身長・体重測定などにより把握し、

くさのファミリー内科クリニック

院長 草野 昌男 先生
いわき市平上荒川字長尾41-12
TEL.0246-28-1600

子どもからお年寄りまで幅広くかかりつけ医として外来診療および在宅医療を行っております。福島県医師会常任理事として、生活習慣病がん検診、医療保険を担当しています。




生活習慣の改善や病気の予防に役立てることを目的としています。一方、検診は、特定の病気の有無を調べることを目的とし、代表的なものに胃がん、大腸がん、肺がん、子宮がん、乳がんなどのがん検診があります。

また、福島県の平均寿命は男性が80.60歳で全国ワースト3位、女性が86.81歳でワースト2位と低迷しています。また、日常生活に制限のない健康寿命と支援や介護を必要とする平均寿命と健康寿命の差は、女性で約12年、男性で約9年にも及びます。平均寿命と健康寿命の差を縮めるには、食事、運動、喫煙、睡眠などの生活習慣の改善と病気の予防、早期発見が有用とされています。

健診・検診は、生活習慣病の改善、各種がんの早期発見につながります。今まで受けていた方はもちろん、今まで受けてこなかった方、ぜひ今年度は受けましょう。福島県を健康県に！まず、いわき市から健康シテイに変えていきましよう。

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**

5/3日	10:00~11:30/13:00~16:00 いわきエブリア
5日(祝・火)	9:00~13:30 大東銀行植田支店隣
10日	9:30~11:30/13:00~16:00 イオンいわき店
24日	11:30~16:00 イオンモールいわき小名浜 2Fマリンコート

献血はご予約で!
密を避けてスムーズに献血にご協力いただけるよう、ご予約による献血をお願いしています。

献血のご予約方法

ラブラッド(webサービス)に会員登録されている方
【WEBサイトからのご予約】
<https://www.kenketsu.jp/>

未登録の方も、お手持ちの献血カードがあればすぐにご登録いただけます。

ラブラッド(webサービス)に未登録の方
【お電話でのご予約】
献血予約専用フリーダイヤル **0120-39-8343**
(受付時間/9:00~17:30)
※ご希望の献血会場と時間をお知らせください。

医療法人 清風会

吉成内科

YOSHINARI CLINIC

診療科目/内科・消化器科・呼吸器科

理事長・院長 吉成 毅

日本ヘリコプター学会認定医
日本消化器内視鏡学会
上部、大腸内視鏡スクリーニング認定医

■診療時間
月・火・木・金 AM 8:30~12:00 PM 1:30~6:00
水・土 AM 8:30~12:00 午後休診
■休診日/日曜日・祝祭日

いわき市常磐上湯長谷町堀ノ内72-5
TEL.42-2220 FAX.42-2250
<https://www.yoshinarinaika.jp/>

保険調剤・在宅医療をバックアップ!



TARO PHARMACY

薬や在宅介護に関することは何でもご相談ください。ケアプランの作成も承っております。

薬局タロファーマシー

いわき市平谷川瀬一丁目17-6
TEL.25-3600 FAX.25-3655

郷ヶ丘 AKAIKE CLINIC

あかいけクリニック

耳鼻咽喉科

■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 花香里
胃原石村店 ● 公園 ● マンママリー ● ごとう接骨院 ●

WEBサイト

2026.5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

5/10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
※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、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、心ほど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 好評受付中!



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め温泉宿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**~
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 Palm Spring**
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

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

- 49 -



浄土寺

絵手紙ティーン 平子正子さん (小名浜在住)

IWAKI UNIVERSAL マルシェを巡る 杜のどーなつ



えいしょう 永翔 さん



りょうた 涼太 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。

杜のどーなつさんの人気商品「プレーン」杜のどーなつの人気商品の一つである「プレーン」は、ふわふわとした食感が特徴で、シンプルなのにしっかりとおいしい。何個でも食べたくなる一品です。

「杜のどーなつ」(社会福祉法人希望の杜福祉会)

住所 所 福島県いわき市平字北目町1-3-1-2
TEL (0246) 3718517
営業時間 10時30分~16時00分
定休日 土曜・日曜・祝日



杜のどーなつさんでは、人気の「チョコプレーン」「イチゴ」に加え、期間限定の「イチゴミルク」や「黒糖きなこ」など、さまざまなドーナツを販売しています。また、ドーナツ以外にもチーズケーキやマフィンなどの焼き菓子も人気を集めています。同店の大きな特徴は、同じ法人内の「ふたばの里」で作られている豆乳を使用してドーナツを作っている点です。1日に約500個が製造されており、幅広い世代から支持を得ています。中でもお店のイチオシ商品は「プレーン」。シンプルながら素材の良さが引き立つ一品です。

季節ごとに限定商品も展開されており、一度食べるとまた食べたくなるやさしいおいしさで、地域の人に長く愛され続けているお店です。気になる方は、ぜひ一度足を運んでみてください。



AIで変わる日常 2

【講師】久野雅己

AIの代表的なサービスとして「ChatGPT」を使う人が増えています。文章を書いてくれたり、調べものを手伝ってくれたり、とても便利な道具です。しかし便利な道具ほど、安全に使うための設定を知っておくことが大切です。今回は、「ChatGPT」を安心して使うためのセキュリティ設定を紹介します。

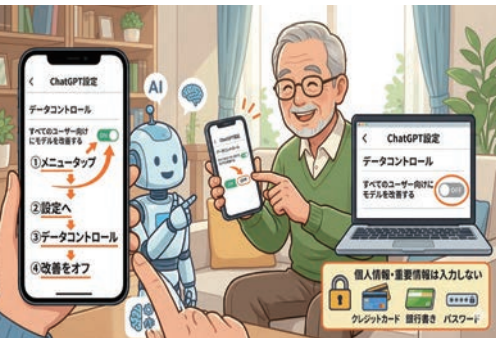
「ChatGPT」でのやり取りは、AIの改善のために利用されることがあります。初期設定では「モデル改善」の機能がオンになっており、入力した内容がAIの学習の参考として使われる可能性があります。これを避けたい場合の設定の手順をご紹介します。

AIはSNSと同じくインターネット上のサービスであるため、便利さと同時に、セキュリティ意識を持つことが大切です。SNSやAIは、車の運転と同じです。車の運転なら教習所というように、専門家や勉強会、書籍などから基礎を学ぶことで、安心安全に使えるようになります。

専門家から基礎学び ChatGPTを安心安全に

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/@socialspekerr/videos>

ここ暮らす 広告を載せてみませんか? お問い合わせ いわき民報社 「ここ暮らす」編集室 TEL0246(38)7171 FAX0246(38)7159 E-mail news.koko@iwaki-minpo.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 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 介護老人保健施設 サンライフゆもと TEL0246-43-6116 FAX43-6118

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。 2026年6月4日(日) 10:00~12:00 フレンチ「シュークロット」 講師:松崎康弘さん 定員:6名 参加費:1,000円

5月フラワーアレンジスクール Thanks Mom! 感謝の気持ちを花に 5/5・5/6母の日ワークショップ開催いたします! ¥5,500(税込) 青山ガーデンフラワー 電話 0246-34-8783

心霊の世界

「数々の神秘体験と心霊との出会い」

69 厳しすぎた母

数年前、滋賀県で起きた長女(当時31歳)による母親殺害事件の内容に私は衝撃を受けました。私に衝撃を受けたのは、私に「数々の神秘体験と心霊との出会い」

数年前、滋賀県で起きた長女(当時31歳)による母親殺害事件の内容に私は衝撃を受けました。私に衝撃を受けたのは、私に「数々の神秘体験と心霊との出会い」

数年前、滋賀県で起きた長女(当時31歳)による母親殺害事件の内容に私は衝撃を受けました。私に衝撃を受けたのは、私に「数々の神秘体験と心霊との出会い」

数年前、滋賀県で起きた長女(当時31歳)による母親殺害事件の内容に私は衝撃を受けました。私に衝撃を受けたのは、私に「数々の神秘体験と心霊との出会い」

【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)。



格式高いワインの調合技術

葉桜を見上げながら、今年も葉桜を楽しむ期間が短かったように思いました。名残惜しさをグラスに託し、とっておきのシャンパーニュ・ロゼを楽しみましょう。

葉桜を見上げながら、今年も葉桜を楽しむ期間が短かったように思いました。名残惜しさをグラスに託し、とっておきのシャンパーニュ・ロゼを楽しみましょう。

葉桜を見上げながら、今年も葉桜を楽しむ期間が短かったように思いました。名残惜しさをグラスに託し、とっておきのシャンパーニュ・ロゼを楽しみましょう。



「モエ・ロゼ」の愛称で親しまれる一本は美しいピンク色

二度目の発酵をさせて炭酸ガスを閉じ込める「瓶内二次発酵」という伝統的製法を用います。さらにロゼの場合、シャンパーニュ・ロゼだけに許された特別な秘密の製法があります。

二度目の発酵をさせて炭酸ガスを閉じ込める「瓶内二次発酵」という伝統的製法を用います。さらにロゼの場合、シャンパーニュ・ロゼだけに許された特別な秘密の製法があります。



【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。

このだつぱい
いわきの片隅で
いわきの心と

自負

今日、自治会の総会に行った。地域コミュニティの持続発展のために活発な話し合いがなされた。その中の一つ「役員人事について」：次期会長さんが6ページにわたる資料を基に新しい方法を提案して下さい。それは高齢化と一人住まいの世帯の方をサポートしながら役員を一緒にやること。二人組になって協力できることは支え合いながら、自治会(コミュニティ)の中で働き活躍していただくやり方。具体的には一人暮らしの高齢女性に会計の仕事(会計ならできます!)とご自身がおっしゃった「をやっていたら、支出などの実働は会長さんがやるという仕組みだ」今、高齢者の社会的孤立が深刻となっている。死亡のリスクも高まること。社会的孤立とは「家族や地域社会との交流がほとんどない状態」「家族と同居していても日常的に交流がない」ことある精神科医は言う。孤立する高齢者を増やさないためには「助ける」より「誘う」「一緒にやる」が大切になってくる!と20年以上通い続けた近くの温泉リゾートに行けなくなった母を、いわき市石炭・化石館「ほるる」に誘ったことがあった。母は炭鉱夫の家で育ち、炭鉱夫と結婚した。なので坑内の様子や長屋の水道端などを見た母の眩きは私にとってリアル語り部、いい感じを味わった▼家内とは、家仕事のほとんどを一緒にやる。洗濯物の干し方や畳み方、料理の味付けetc:家内が先生だ▼高齢者の孤立防止!私、母や家内との関りはその最先端を行っている自負している。

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

「ゴールデンウィーク」が やって来ます♪

ほるるの 新入り登場！

WORURU QUEST

いわき市石炭化石館 @ ほむみコレスト

4/29(水) 5/6(水)

17:30-19:30 最終入館 19:00

9:00-17:00は通常開館

石炭と化石のミュージアム
いわき市石炭化石館

A ほるる 観覧料 + 2,200円
 ◆オリジナルペンライト
 ◆トレーディングカード
 ◆骨ペン

B ほるる + 1,200円
 ◆トレーディングカード
 ◆骨ペン

カードおよび骨ペンは各グループにつき1セット購入必須

重要なお知らせ
ほるるクエストのチケット購入は事前予約制になります！

いわき湯本ICから一番近いゴルフコース

コンペ上位20名のスコアがプロのトーナメントのようにリアルタイムで楽しめる

リーダーズボード付GPSナビゲーションシステム搭載

ゴールデンウィークのゴルフコンペご予約まだ間に合います!!!
コンペをするならハワイアンズ!!!

スパリゾートハワイアンズ
ゴルフコース

〒972-8336 福島県いわき市渡辺町上釜戸字橋ノ上216
お問い合わせは専用電話 TEL0246-56-0113

動物たちに大接近！ ふれあう感動

放し飼いの動物たちへ大接近。気づけば動物たちの群れの中に。目の前にいる動物たちの息づかいや体温が伝わってきます。

東北道二本松ICより車で15分
野生の王国 東北サファリパーク

0243-24-2336
二本松市沢松倉1番地
http://tohoku-safaripark.co.jp/

第一種動物取扱業登録 ●氏名/株式会社 東北サファリパーク ●事業所の住所/福島県二本松市沢松倉1番地 動物取扱業の種類/展示
●登録番号/福島県動物展示第1-7号 ●登録年月日/平成19年5月30日 ●登録有効期間の末日/令和9年5月29日 ●動物取扱責任者/杉澤礼子

お座敷カラオケ わっしょい亭

我笑用亭

広々座敷でのど自慢!

時間を気にせず楽しめるフリータイム制。カラオケは無料で歌い放題!

別室では囲碁・将棋も楽しめる!

0246-38-8333
いわき市小川町下小川字上ノ台121
営業時間/10:00~16:00
利用料金/1,000円(持ち込み自由)

●ゴールデンウィーク●

ランチビュッフェプラン

日帰りでのたのしみ温泉とお食事!

5/3(日)~5(火)
前日15:00までの **予約制**

大人 5,500円(税込) 小学生 3,300円(税込)
お一人様
3歳以上 2,200円(税込) 1~2歳児 550円(税込) 0歳児 無料
小学生未満 お一人様

※ご昼食(12:00~13:30)は「お食事処 陽だまり」にてビュッフェとなります。※夕食ビュッフェとはメニューが異なります。※ご入浴は10:00~15:00となります。※フェイスタオル・バスタオルレンタル付※別途入湯税として大人お一人様70円申し受けます。大広間(無料)をご利用いただけます。※大広間は当日の状況により、ご準備できない場合がございます。定員になり次第受付を終了いたします。あらかじめご了承ください。

仙台・秋保温泉
秋保グランドホテル

ご予約専用ダイヤル
0570-026-001

■ホームページ www.akiugrand.com/ 秋保グランドホテル 検索

ゴールデンウィークは 家族でボウリング!

ボウリング 1ゲーム 無料券

1枚で最大5名様までご利用できます!

※1~5名様につき1日1枚有効※有効期限/R8年6月30日まで

いわき市平字正月町61-3
営業時間 月~金 9:30~23:00 土 9:30~23:00 日 8:00~22:00
0246-22-1614

GW中も通常通り営業致します

営業時間 月~金 9:30~23:00 土祝 8:00~23:00 日 8:00~22:00

スポーツ いわき市平字正月町61-3
TEL:0246-22-1614

塩屋崎灯台を望む絶好のロケーション

人気の逸品 そろってます!

馬目商店

福島県いわき市平薄磯宿崎灯台下 TEL(0246)39-2725 FAX 38-2236
営業時間/9:00~14:00 不定休

道の駅いわきからミュウ わくわくGWイベント

楽しませてもらったゴールデンウィーク! 5/3日・4月・5火は19:00まで営業

会場:おさかなゾーン前駐車場 時間:10:30頃~

5/3日 小名浜演劇団 春季劇大賞 **かつぎ神輿**

5/4日 フラ・タヒティアン ダンスショー

5/5日 こども縁日

5/6日 琉球国祭り太鼓 **エイサー演舞**

※各写真及びイラストはイメージです。イベント内容は予告なく変更になる場合がございます

道の駅 営業時間 9:00~18:00
0246-92-3701
https://www.lalamew.jp

いわきからミュウ 検索

- いわき市の太平洋から新潟県の日本海までドライブしたこと (女性・70代・三和)
- 新潟港～小樽(北海道)フェリーの旅。のんびり日本海の夕陽も楽しめます (男性・80代・郷ヶ丘)
- 筑波山登り。子どもたちが年長のころから家族5人で麓の神社に参拝し、山頂まで。険しく時間は掛かりますが、子どもたちは「カエルのお山」が大好き。男体山からの展望は最高で大満足でした (男性・70代・錦)
- 結婚後に夫婦2人で行った上山温泉(山形県)旅行 (男性・40代・錦)
- 「月田寺の桜(四倉)」行ったことが無いので桜の季節に行ってみたくて (女性・80代・小浜)
- 一昨年はいわきから仙台へ、海側を通り復興を感じながらのゆったり旅。去年はいわき一會津一喜多方一山形への旅をしてきました。福島もまだ見ていない所がたくさんあります (女性・50代・小名浜)
- 家族で東京ディズニーランドに行ったこと (女性・10代・郷ヶ丘)
- 蔵王(宮城県)に家族で出掛けたこと (男性・70代・好間)
- 愛犬のラブラドルレトリバーと家族で裏磐梯のペンションに泊まり遊んだ楽しい思い出 (男性・70代・小名浜)
- 茨城県の竜神峡大吊橋にかかっていた数百匹の「鯉のぼり」。高所恐怖症も忘れるくらい圧巻でした (女性・70代・四倉)
- 1-2日は出掛けないと、と考えています。子どもたちが元気に遊べる所に連れて行きたいです。近くに良い所探しています (女性・40代・南相馬市)
- 娘家族と大阪旅行に行ってきました。子ども2人と老夫婦2人を連れての珍道中、さぞかし若夫婦は疲れたと察しました笑 (女性・60代・常磐)
- 去年の5月3～5日に函館(北海道)に行ってきました。函館山の桜も咲き、夜景はきれいに見えました。五稜郭は桜が満開でとてもきれいでした。とても良い時期に行けて良かったです (女性・70代・四倉)
- 家族・親戚15人で作並温泉(仙台)に1泊!! あっという間に朝来てチェックアウトでした。なんでも行くまでが楽しみです。帰り足はなんかさびしいですね。皆さんはどうか (女性・30代・南相馬市)
- 日光に行ったこと。眠り猫を見て徳川家康も猫のおいにお癒されていたのだらうと思いました。私も猫を飼うことになったので… (女性・50代・渡辺町)
- 子どもが小さいころ、4人でドライブ。途中、予約なしで泊まる予定がどこも満員で(最後はラブホテルも探したけれど…)結局、深夜、自宅に (女性・80代・小名浜)
- 子どもが小さいとき、毎年どこに連れて行こうか悩んでいたのが思い出です (女性・60代・泉ヶ丘)
- 59年前の5月5日、私の結婚式。兄たちが乗用車とトラックで、私の家財道具など三重県まで運んでくれました。4人の兄たちはもう今は… (女性・80代・小名浜)
- 30年ほど前、大型連休は田植え時期で6号国道沿いに田んぼがあり、通っている車を見るたびに「遊びにお出掛けやなぁ」とうらやましく思っていました (女性・60代・平)
- 30年以上前、二本松市の病院に入院している父の看病に、相馬市から電車を通って行きました。大型連休の時、岩沼(宮城県)で乗り換えて車窓から見た新幹線と菜の花畑の風景を思い出しました (女性・80代・相馬市)
- 58年前、15歳の3人組で尾瀬沼に行きました。観光地化されていないすばらしい景色でした (男性・70代・南相馬市)
- 実家に帰って兄たちと会います (女性・70代・中央台)
- 40年ほど前、新婚だった私たち夫婦は五色沼に出掛けました。とても美しく感動したことが思い出されます (女性・60代・四倉)
- 連休はなかったけれどちょうど彼岸で親戚その他のお墓参りで2、3日兄弟ら集まって過ごしました (男性・70代・南相馬市)
- 初孫の初節句(男)で孫の笑顔が今も頭に浮かび嬉しかった思い出があります (女性・80代・相馬市)
- 東京に住んでいる長男家族のところに泊まりに行き、孫と横浜に行ったら楽しかったです (女性・60代・桜ヶ丘)
- 連休の時はそこへ行っても人が出るので、家で過ごすことが多かったと思います。家でバーベキューをよくやりました。子どもたちとワイワイ楽しかったです (女性・70代・後田町)
- 連休中に部落のお祭りがあり遠出はできませんでしたが親戚が遊びに来て皆で食卓を囲んで楽しかったです (女性・70代・四倉)
- 接客業のためGWも出勤。帰省のために来ている人も多く、忙しいのが思い出 (男性・20代・相馬市)
- 看護の仕事で大型連休とは無縁ですが、やっと3日取れたとき、松尾芭蕉が奥の細道の旅に出掛けた同じ日に、上野から各駅停車で家族のいる郡山市まで行きました (女性・80代・常磐)
- あまり出掛けることはないですが、13～14年前に滝桜(三春町)を見に行ったことがあります。孫が犬にかまれて大騒ぎしたことが未だに何かと話題になります。その孫ももう18歳です。ゆっくりと過ごせる所に!! となるとやっぱり自宅!! (男性・70代・南相馬市)
- 毎年恒例の田植えです (女性・10代・遠野)
- 夫亡きあとだいがたちますが、家族で旅行したことが楽しかったとしみじみ思い出されます (女性・80代・平)
- 20歳のころ、今は亡き父と私の運転で日光にドライブに行ったこと (女性・60代・平)
- 平泉に行ったとき、高速渋滞にハマり必死になってトイレを我慢したこと (男性・70代・南相馬市)
- できるだけ人込みを避けて近くで楽しめる場所を選ぶことが良いですね (女性・60代・内郷)
- どこへ出掛けても人・人・人で混雑。家に帰ってくるとやっぱり家でのんびりがいい♪…になってしまいますね (女性・60代・小名浜)
- 地域のお祭りがあることと出掛けた先の渋滞を考えるとお祭り以外は在宅でした(女性・70代・小名浜)
- 私の父親は大工の棟梁でした。私はJRに勤めていたため長期休暇はなく、思い出は残念ながらありません (男性・70代・四倉)
- 妻と九州まで自動車で行ったこと。4泊のうち3泊が車中泊でした。その後、妻には車での旅行は一緒に行かないと言われました (男性・60代・南相馬市)
- 毎年実家の田植えです。みんなサラリーマンですので、このときに集まっています。子どももどこにも連れて行かず、田植えに行くのを楽しみにしています (男性・60代・平)
- 60年前の話、学生の頃、家は農家、今の様に機械もなく、田植えは手作業。猫の手も借りたいほど多忙。子どもも手伝い当然、くたくたに疲れ、その時期が来ると気が重かったです。でも農家にとってはお祭り。夕方の食事はご馳走が。どの農家さんも振る舞っていました。それだけは楽しかったですね (女性・70代・相馬市)
- 田植えすごく疲れて嫌でしたが、土手で飲む冷たいジュースやおにぎりはとびっきりおいしかったです (女性・60代・常磐)
- 農家では田植えの準備。子どもの頃は農作業の手伝いでした (女性・70代・泉)
- 大型連休の間は仲居さん状態で～す (女性・70代・内郷)



【テーマ】
大型連休の思い出

読者の声

いわき民報創刊80周年

第50回 お母さんの似顔絵作品展



- ☆第1会期☆ 6月12日(金) 正午～6月18日(木)
- ☆第2会期☆ 6月19日(金) 正午～6月25日(木)
- ☆第3会期☆ 6月26日(金) 正午～7月3日(金)

会場：道の駅いわき・ら・ら・ミュウ2階



いわき市内の幼稚園、こども園、保育所・園の年長児のみなさんから寄せられた作品を展示します。



株式会社 **相双リテック**

代表取締役会長 塚本 泰英

〒970-8026 いわき市平字四町目18 いわき相双ビル
TEL : 0246-38-7401 FAX : 0246-38-7402

総合建設業 (8業種) 派遣業 各種設計・施工

ギャラリー情報&イベント

美術日本刀の展示会

4/24→5/10 入場無料 0246-43-7902

春の一刻、好みの一腰に出会えるかも。日本刀を通して、歴史の世界へと思いを馳せてみては。不要な刀剣(登録証付)、小道具、買い取りにも応じる。刀の手入れ・鑑定無料。10:00~16:00
酒井美術刀剣館 いわき市常磐湯本町天神 47-3



正木緑子 作陶展 2026

5/7→11 入場無料 090-9533-8095

陶芸を始めて20年の正木緑子さんが手掛けたユニークな作品が並び。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 65-9



なつかしいうたを みんなで 歌おう 日本の四季

5/17 入場無料 0246-23-1034

屋内開催のため予約制。午後1時開演。春の小川、おぼろ月夜、夏はきぬ、もみじ、ふるさと、冬げしきを楽しむ。

ギャラリー木もれび いわき市好間町榎小屋中平 65-9

IWAKI QUEEN LIVE 情報

チケット予約 0246-21-4128

- 【会場 まちポレいわきB1】
- 5/3(日)『山本恭司 弾き語り・弾きまくりギター 三味』いわき公演
- 5/6(水・祝) QUEEN Open Live GWスペシャルvol.365
- 5/17(日) カテリーナ演奏会inいわき～ただいま。再会の音色をのせて～♪
- 5/20(水) 告井延隆ひとりビートルズがやって来る! ヤァ!ヤァ!ヤァ!
- 5/31(日) 鈴木康博 LIVE 2026
- 6/2(火) QUEEN Open Live vol.367
- 6/8(月) Shigetaka Ikemoto Quintet
- 5/19(火)QUEEN Open Live vol.366
- ※会場:湯本温泉こいと1%ER



浜イオンアートスクール みんなでフラ体験教室

5/24 事前予約・定員20人 0246-22-5800 (アリオスケッチセンター)

事前要予約制。常磐音楽舞踊学院の1期生で初代フラガールのマリエ モアナ ラニ 三井先生が講師を務める。10:30-12:00
イオンモールいわき小名浜 いわき市小名浜字辰巳町 79 番地



嶺崎茂子 絵画展

5/9→5/17 入場無料 0246-56-0264

いわき市生まれの嶺崎茂子さん。県内外で活動し、当画廊で8回目の個展となる。11:00~19:00。水曜定休。5/13休廊。会期中作者在廊。

ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1



田中隆と心画会有志展

5/19→24 入場無料 090-7665-6221(田中)

いわき市文化センターで活動する心画会の会員田中隆さんと有志による作品展。油絵と水彩画合わせて51点を披露する。10:00~17:00(最終日は15:00)

いわき市文化センター いわき市平字堂根町1番地の4



堀内誠一展

FASHION・FANTASY・FUTURE

→6/7 一般1,200円 0246-25-1111

絵本作家、デザイナー、アートディレクターなどで類まれな才能を発揮した、堀内誠一の業績を紹介する。

いわき市立美術館 いわき市平堂根町 4-4

NEWS&TOPICS

福島県「また来て。割」でお得に宿泊

いわき湯本温泉ホテルパームスプリングは、昨年ゆこゆこ会員が評価した東北おすすめ温泉宿10選に選ばれました。さらに、2021年にはじゃらんの夕食部門福島県1位にも選ばれた料理が自慢の宿です。

5月11日(月)~6月30日(火)宿泊分まで、1泊8,000円(税込)以上のご利用で、お一人様3,000円割引となるお得なキャンペーン、福島県「また来て。割」でのご予約を受け付けています。

遠くへ行かなくてもちょっと贅沢な素敵な時間を過ごしてみませんか。受付期間中でも予算に達し次第終了となりますので、早目のご予約をお勧めします。

ホテルパームスプリング
いわき市常磐白鳥町寺丁田18
電話 0246-43-3011



ここ暮らしスタッフおすすめ

浪江駅前の新拠点! 驚きの創作鶏料理

JR浪江駅からすぐ、アクセス抜群の立地に店を構えるたまげた家は、地元の方から観光客まで、多くの人の胃袋を掴んで離さない注目のスポットです。

看板メニューは、なんといっても「浜のからあげ」。浪江の名産である「鈴木酒造店」の芳醇な酒粕や、香り高い「サムライガーリック」を隠し味に使用したこの唐揚げは、外はカリッと、中は驚くほどジューシーな仕上がりに。一口食べれば、素材の旨みが口いっぱい広がります。

お昼時にはボリューム満点のランチ、夜にはゆったりとお酒と共に鶏料理を楽しめる居酒屋スタイルと、訪れる時間帯によって異なる魅力を楽しめます。また、親しみやすいキッチンカーでの営業も継続しており、地域のイベントなどでもその味に出会えるのが嬉しいポイントです。



心もお腹も満たされる至福のひとつを過ごしてみたいかがでしょうか。

たまげた家

住所/福島県双葉郡浪江町大字幾世橋字六反田7-2
電話番号/0240-23-7121
営業時間/10:00~18:00(L.O. 17:30)
定休日/毎月最終水曜日



ここ暮らしスタッフおすすめ

日常を脱ぎ捨てる、泉駅前の止まり木



JR泉駅から徒歩3分。ビストロD-Tentoは、忙しい日々を駆け抜ける大人に静かに寄り添ってくれる一軒です。素材の持ち味を真っ直ぐに引き出した潔い一皿。名物のハラミステーキは、噛むほどに肉の旨味が広がり、選び抜かれたワインがその余韻を包み込みます。

奇をてらわず、丁寧に仕立てられた料理の数々は、本物を知る大人の舌をしっかりと満たしてくれるでしょう。

深夜までももる灯りは、一日の終わりに自分へ「お疲れさま」を贈る、ささやかな時間を演出してくれます。



Bistro D-Tento(ビストロ ディーテント)

住所/福島県いわき市泉町1-1-6
電話番号/0246-68-8500
営業時間/18:00~翌2:00(L.O. 翌1:00)
定休日/不定休(事前に電話確認がスムーズです)



新年度から1か月、心と体が不調になりやすい理由

新年度が始まって1か月。そろそろ「なんとなく疲れが抜けない」「気分が落ち込みやすい」と感じる方が増える時期です。

これは、環境の変化に体が追いつかず、自律神経が乱れやすくなるためと言われています。生活リズムの変化、新しい人間関係、気温差などが重なることで、心身に小さなストレスが積み重なりやすいのです。

特に中高年齢層は、年度替わりの役割の増加や家族の変化など、気づかないうちに負担を抱えがちです。「まだ慣れていないだけ」と無理をすると、疲労が長引くこともあります。

まずは、睡眠時間を確保し、朝日を浴びて体内リズムを整えることが大切です。また、予定を詰め込みすぎず、1日の中に「休む時間」を意識的につくるだけでも回復が早まります。気分の落ち込みが続く場合は、早めに周囲へ相談することも大切です。



出張買取いたします!

古書・レコード・古美術品

古書

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。

こころ暮らす川柳



お題

「紅(くれなゐ)」「打つ」

八十路坂 紅茶くれない 笑う妻

「通じたかな」

蕎麦打つて 孫児の評価 楽しみに

「妻が作ったタレも、ナスかな」(佐久間宏邦・82歳・南台)

紅の ように燃えるは 我が心

満塁の ホームラン打つ 大谷さん

(西山武雄・82歳・四倉)

庭先に 紅におう 薔薇を植え

「殺風景な隠居部屋を少しでも明るくしたい」

飲む打つと 買うは知らない 優男

「早世の兄とは真逆の人生」(賢治郎・86歳・勿来)

会いに行く 深紅のバラに 誘われて

打つ手なし 窮地を救う 人がいる

(平間勝成・74歳・南相馬市)

語り部の 言葉は強く 胸を打つ

「被爆者、震災体験者の言葉を軽い気持ちで聞いているいけないと思う」(前向き・65歳・四倉)

春が来た 紅色に 山も染め

剪定も 指折り数え 杭を打つ

(ヤスさん・76歳・四倉)

紅の 紫蘇ジュースをば 解凍す

崩れ土堤 杭打つ脇の 葎の芽よ

(坂本tittuteo・76歳・相馬市)

口紅は うすくれないに さつと引き

打つ投げる 高校野球 青春だ

(佐藤長子・84歳・相馬市)

仏前で 手を打つ我に 亡母? ハエに

「夏の葬儀中、われ腕に母がハエになり止まり」(サヨナラ)『飛んで行ったことがいまだに忘れられず』(すずや・85歳・内郷)

あるがまま 花は紅 末子の子

「真実の姿、個性の良さを発揮し続けること。大事にがんばれば、女の子かな?」

メール打つ お届け祝い 春一番

「人生の節目に心を込めたお祝いメッセージと贈り物。爽やかに前向きに」(テエさん・71歳・錦)

指名打者 期待に応え ホームラン

(根本洋子・83歳・相馬市)

紅の 夕日に無事の 手を合わす

「美しい紅の雄飛に一日の無事を」

豊かな表現 胸を打つ演奏

「盲目のピアノ奏者の演奏を聴いて」

(石垣清子・73歳・南相馬市)

誕生日 薄紅の 紅を買う

住職に どうぞと言われ 鐘を打つ

「お彼岸に完成した鐘樓堂を眺めていた時に声を掛けられて」(小林久江・75歳・平)

打診され 強か対話 新総理

「笑顔外交すべし」(木田トキ・87歳・平)

終わりつつ 紅の梅 今桜

「笑顔を交すべし」(尾内悦子・69歳・四倉)

我からだ 打てば響きし 腹太鼓

「日本で初めての女性総理、その手腕への期待は大きい」

胸打たれ すぐ涙する 年になり

「涙もろいは年齢のなせる業か、いや感性の高まりとしよう」(内海将行・84歳・小名浜)

紅を引き 日本率いる 早苗さん

懐かしき 紅燃えた 青春が

平和論 論ずる国が 火器を打つ

(布施敏家・76歳・泉)

母米寿 紅色の 花贈る

大谷さん 打つホームラン 感動す

(マチヤバアバ・85歳・三和)

くれないの 紅を引き吾の 初キッス

アイデアを 探るスマホで 膝を打つ

(野口一生・65歳・四倉)

紅に 染める水面を 舟のゆく

「美しさにうっとりしています」

大谷さん 今日も 打ったね ホームラン

(賀沢金一・90歳・四倉)

夕暮れに 紅の空 明日願う

繰り返し 波打つ音に 励まされ

(新妻吉人・69歳・川前)

ここ一番 打つよ大谷 満塁打

(柴田秀美・81歳・南相馬市)

紅の実 雪をかき分け 顔を出す

打たれても たたかれても ずぶとく生きる

(慶子・77歳・内郷)

紅に 開く牡丹の 季節来て

「花壇の薔も大きくなってきました」

二刀流 大谷さんは 打つ投げる

「今年は開幕から楽しみです」(こゆき・75歳・平)

夕焼けが 明日は佳き日と 紅に

「祝い事には嬉しい便りです」

テレビ見て 釘付けになる 打つ投げる

「大谷さんの二刀流に期待を込めて」(小林康浩・84歳・平)

紅の 甘さにつこり 苺狩り

パソコンを 打つ手ののろろ 気にしない

高野球 打つ打つ打つ 打つ打つ打つ

(渡辺幸代子・92歳・平)

(木田チヨ・90歳・常磐)

紅の 一輪咲きて 冬薔薇

粉を打ち パン作りした 日々もあり

「チーズとバジルのパンはとても美味しくて好評でした」(鈴木好美・72歳・四倉)

山肌を 紅に染めし 朝陽

「山ガール時代の思い出」

時を打つ 寺の鐘の音 さあ帰ろ

(エジリン・92歳・平)

焼きそばに 欠かせないのは 紅生姜

「味ヨシ!! 色彩ヨシ!!」

物価高 打つ手はないか 思案する

「節約にも限界がありますよね」(エリザベス・64歳・常磐)

西の空 紅に映え 明日は晴れ

「卒寿を超えた爺婆には明日の好天が一番です」

打つ守る 歓声響く 野球場

「中東の紛争の終焉が見えませんが、野球場の歓声は平和の兆しです」(中野喜久・92歳・平)

紅の 豚もおだてりや 空を飛ぶ

「誰のコト??」

50過ぎて いつまで 打つのか 我が夫

「バチンコ卒業してヨ、もう!!」(ユッピー・56歳・泉)

紅に 頬染めた頃に 戻りたい

「あの頃は純情だったナア」

毎朝に 無事を祈って 打つ拍手

「夫と2人で先祖様に」(ジェーン・82歳・小浜)

ボケ防止 碁打つ手動き 脳活に

青空に 紅もえて 咲く椿

太鼓打つ 子らの額に 光る汗

(テコちゃん・85歳・平)

裕ちゃんの 「紅の翼」 なつかしく

大谷さん たくさん 打つてね ホームラン

(グリーン・78歳・常磐)

釘を打つ 大工の腕の 確かなり

還曆に 紅着けて お祝いし

注射針 上手く打つ人 天子様

(ゆうじい・74歳・泉)

紅顔の 美少年でも いま厚顔

「年は取りたくないですね」

蕎麦打ちは 身体が悲鳴 九十路前

「体が動かない。あの頃打った蕎麦は美味かった」

紅の 空を見つめて 帰路につく

「仕事で失敗しても、夕焼けの空を見ると闘志に燃えます」

転倒し 打ち身ができた 右の膝

「考え事して歩いていたらつまずいて青アザをいただきました。痛かったあ。」(桑友・53歳・南相馬市)

下戸なのよ チョコ一酒に 紅に

打つ鐘太鼓 名調唄に踊りの輪

(石井利水・98歳・勿来)

【募集】 編集室では、川柳を募集しています。お題は「粒」「輝く」。※氏名またはペンネーム、住所、年齢を添えて編集室まで(本紙11面参照)。5月8日(必着)。

- 会社勤めで出向していたころ、帰省する際、大渋滞に巻き込まれ嫌な思いをし、連休は出勤し、別の日に休みを取って帰省した思い出があります (男性・60代・泉ヶ丘)
- 最近は大連休と聞くと疲れが...という気持ちが先に!!でも、孫や子どもたちが訪ねてくるのが楽しみです (女性・70代・南相馬市)
- 連休は孫が遊びに来て、宿泊の準備、ご飯の支度と大変なことの思い出しかありません。この情報が楽しみです (女性・80代・小川)
- 10年以上前、東京の長男の家に向かっている時、高速で渋滞に。どうやら数キロ先で大事故のようではなかなかなか進まず、SAで休憩をとることに。建物の入り口で後ろから「○○さん」と声を掛けられ、え!こんな所で誰?と振り向くと、勤務先にいつもいらっしゃる配置業の会社の方。こんなに混雑している所で会うなんて、とお互いびっくりでした (女性・60代・泉)
- 渋滞に巻き込まれ二度とこんな目にあいたくないと連休は出掛けません(女性・70代・相馬市)
- 車のエアコンが壊れていて長時間の車移動は地獄でした (女性・70代・三和)
- 大型連休はできるだけ近場で過ごすようにしています (男性・70代・小名浜、男性・70代・中央台)
- TVなどで行楽地の賑わいを見るたび早く終わってほしいと思っています (女性・70代・四倉)
- 仕事の都合(サービス介護)で大型連休とは縁がありませんでした。これから少しずつ可能になるので体脂肪をためず足腰を鍛え実現したいです (女性・60代・泉)
- 子どもが小さい頃は実家に帰るのにたくさん荷物を持って帰省したのですが、今は行きも帰りも荷物を送って手ぶらで軽々と子どもも孫もいい時代になったものですね (女性・70代・錦)
- 行きも帰りも交通渋滞。今年は近場の温泉でのんびりもありかと思っています (女性・80代・好間)
- バーベキューをするため材料を買っていざ出発。現地に着いたら肉類がない。冷蔵庫に忘れました (男性・60代・小名浜)
- 医療の仕事のため社会人となってから50年、大型連休を取ったことが無いので思い出は全くない。そろそろリタイアが近いが、そうなるからの連休とはどういうことか? (男性・70代・常磐)
- 夫の骨折で計画が中止となり家で整理をし、すっきりした空間でコーヒーのおいしかったこと (女性・50代・南相馬市)
- 子どものころ、家族で花見に行き食べた弁当が思い出です (男性・60代・三和)

【テーマ】 大型連休の思い出



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 5月

占い師・ミエル

http://www.mielstar.jp/

1月生

〔布 袋 尊〕

本当に大切なことを見極めるには、余計な枝葉を落とすこと。仕事の進め方や人間関係の距離感などを見直し、不要なこだわりを手放して。すると、自ずと進むべき道が見えてきます。☆幸運の鍵：クローゼットの整理整頓

2月生

〔宇迦之御魂神〕

人には「動かぬ時間」も必要です。焦って動き回っても、土台が枯れては豊かな実りはありません。早めに休みを取り、心身を深く休ませて。この休息こそが、未来の芽吹きとなるのです。☆幸運の鍵：お気に入りの香を焚く

3月生

〔千手観音菩薩〕

木々が葉を落とし身軽になるのは、次の季節を迎えるためです。終わった物事や過去への執着を抱えていては、身も心も重いまま。感謝を込めて手放せば、新たな幸運を手にするでしょう。☆幸運の鍵：古い書類やメールの削除

4月生

〔大 黒 天〕

手にした実りはただ食べ尽くさず、価値あるものにするのです。成功の秘訣や豊かさを人々と共有することで、運氣という財産にもなるでしょう。それはあなたの立場をより盤石にするはず。☆幸運の鍵：地元の特産品を食す

5月生

〔木花之佐久夜毘売〕

花が散り、果実が甘く熟すまでには、相応の月日が必要です。あなたはこれまでの経験が実を結び、周囲から信頼されています。この調子で続けていけば、一際大きな花が咲くでしょう。☆幸運の鍵：旬の果物をゆつくり味わう

6月生

〔経 津 主 神〕

あれもこれもと欲張れば、結局中途半端に終わります。本当にやりたいことや、大切にしたいご縁を絞りましょう。一点に集中すれば才能は磨かれ、質の高い成果を得るでしょう。☆幸運の鍵：やらないこと、やめることを書き出す

7月生

〔櫛名田比売命〕

一人で何でも完璧にやろうと無理すると、人は病氣や怪我に見舞われます。神様は人間にみんなで協力し合っしてほしいのです。素直に人に助けをもらって、次は助けてあげればいいのです。☆幸運の鍵：手巻き寿司をみんなで食べる

8月生

〔天照大御神〕

得意なことややりたいことを素直に実行に移してみよう。太陽が万物を照らすように、前向きで明るい姿勢は周囲に勇気を与えます。まわりの人も巻き込んで充実した日々になるでしょう。☆幸運の鍵：明るい色の服を着る

9月生

〔阿弥陀如来〕

早く花を咲かせなければと焦って無理に花びらを開いてみれば、花は傷ついてしまいます。今は無理して動く時ではありません。準備を整えていれば、チャンスに大輪の花を咲かせます。☆幸運の鍵：周囲の状況を見てから行動する

10月生

〔少彦名神〕

若葉が光を求めて広がるように、未知の世界へ飛び込んたり、SNSで発信したりと活動範囲を広げてみて。魂が共鳴する仲間たちが現れて、人生に新たな風が吹くでしょう。☆幸運の鍵：読んだことのない分野の本や雑誌を買う

11月生

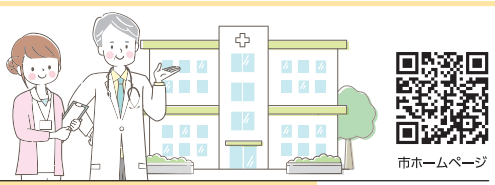
〔猿田毘古神〕

新しい枝が勢いよく伸びるが、滞っていた現状を打破し、運命を切り拓く力となります。失敗を恐れず立ち止まらずに、何度でも挑戦していきましょう。☆幸運の鍵：ウォーキングやスポーツで体を動かす

12月生

〔木花知流比売神〕

小さな芽が顔を出すように新しい何かが始まりそう。それはまだ頼りない直感やひらめきかもしれません。可能性を信じ最初の一步を踏み出せば、小さな萌芽がやがて大樹へと育つかも知れません。☆幸運の鍵：朝に全身を伸ばす



休日当番医など ~5月10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)

4月29日(水) 昭和の日			
須田医院*	平	☎27-6060	9:00~12:00
よしおか内科胃腸科	平	☎22-8500	9:00~17:00
石井脳神経外科・眼科病院	小名浜	☎58-3121	9:00~17:00
佐藤マタニティー・クリニック	勿来	☎65-6900	9:00~17:00
常磐病院	常磐	☎81-5522	9:00~17:00
高原整形外科*	内郷	☎45-0123	9:00~12:00
高坂脳外科クリニック	内郷	☎85-0333	9:00~17:00
西山眼科病院	四倉	☎32-3722	9:00~17:00
5月3日(日) 憲法記念日			
山口医院*	平	☎24-1811	9:00~17:00
中村病院	小名浜	☎53-3141	9:00~17:00
呉羽総合病院	勿来	☎63-2181	9:00~17:00
かたよせウイメンズクリニック	常磐	☎42-4135	9:00~17:00
常磐病院(泌尿器科のみ)*	常磐	☎81-5522	9:00~15:00
5月4日(月) みどりの日			
小名浜生協病院	小名浜	☎53-4374	9:00~17:00
こじま内科	遠野	☎74-1500	9:00~17:00
比佐医院	常磐	☎43-2313	9:00~17:00
のぐち形成外科クリニック*	平	☎46-2311	9:00~12:30
常磐病院(泌尿器科のみ)*	常磐	☎81-5522	9:00~15:00

5月5日(火) こどもの日			
ニュータウン腎・内科クリニック*	平	☎46-0606	9:00~12:00
かしま病院	小名浜	☎58-8010	9:00~17:00
緑川内科クリニック	勿来	☎68-6415	9:00~17:00
常磐病院	常磐	☎81-5522	9:00~17:00
高坂脳外科クリニック	内郷	☎85-0333	9:00~17:00
5月6日(水) 振替休日			
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
ごらい耳鼻咽喉科*	内郷	☎85-5031	8:45~12:30
高坂脳外科クリニック	内郷	☎85-0333	9:00~17:00
常磐病院(泌尿器科のみ)*	常磐	☎81-5522	9:00~15:00
5月10日(日)			
佐々木内科胃腸科	小名浜	☎73-0345	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
のぐち形成外科クリニック*	平	☎46-2311	9:00~12:30
常磐病院(泌尿器科のみ)*	常磐	☎81-5522	9:00~15:00
中央台なか眼科*	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

あなたの気になるが すぐに見つかる ポータルサイト!

毎日配信中!

1・1・1・コ 100 探せる

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

いわき中央警察署だより



5 今月のテーマ
だまされないために
～詐欺から身を守りましょう～

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。

最近、電話やSNSを使った詐欺の被害が全国的に増えています。「オレオレ詐欺」や「還付金詐欺」に加え、投資話や恋愛感情を利用した詐欺など、その手口はますます巧妙になっています。一見すると本当の話のように思ってしまうため、「自分は大丈夫」と思っている、だれでも被害にあう可能性があります。

そこで、警察庁では、詐欺被害を未然に防ぐための対策として、無料で利用できるアプリの活用をおすすめしています。

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!



■かんたんにできる詐欺対策(無料アプリ)

- ①詐欺対策 by NTTタウンページ
 - ・あやしい電話を自動でブロックし、注意をうながします
 - ・実際に使われた詐欺の電話番号を防ぎます
 - ・着信時に相手の会社名が表示され、確認ができます
- ②詐欺バスター Lite
 - ・危険な電話番号からの着信を防ぎます
 - ・海外からのあやしい電話にも対応しています
 - ・最新の詐欺情報を知らせてくれます

■大切なお知らせ

これらのアプリを活用することで、さまざまな詐欺から身を守ることができます。

【ご注意ください】

アプリは必ず、公式サイトや正規のアプリストアからダウンロードしてください。よく似た「にせもののアプリ」にも十分注意しましょう。

ひとりで悩まず、少しでも「おかしいな」と感じたときは、そのままにせず、すぐに家族や身近な人、または警察にご相談ください。誰かに話すことで被害を防げることも多くあります。安心して暮らすために、日頃からの備えと心がけを大切に、できることから一つずつ対策を始めましょう。

警察庁推奨アプリ



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
- 1 心臓の動きが通常とは異なる状態のこと。
 - 2 じんましんの名の由来となった植物は?
 - 3 ストレスなどで大量に食べてしまう「症」。
 - 4 元素記号S。この物質を含む温泉も多くあります。
 - 5 病院へ行った際、まずは「券」を提出しますね。
 - 6 立ち会い、室無痛。
- ◎ヨコのカギ
- 1 心身の衰えによる、健康と要介護の中間の状態。
 - 2 院では柔道整復師が施術を行います。
 - 3 多くの必須アミノ酸が含まれる「性タンパク質」。
 - 4 キリスト教徒が折る際、手をこの形に切りま
 - 5 規範や社会的ルールなどを身に付けさせること。
 - 6 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テーマ「私のご当地」【ふくしまD C】への回答③表紙の挿絵に対する感想④郵便番号

答え

A					
B					
C					
D					
E					

1		2		3	4	5
				6		7
8			9			
		10				
11	12		13		14	15
16		17			18	
	19			20		
21					22	

＜前回の答え＞

キ	ヨ	ウ	ソ	ウ	カ	
ユ		エ		ス	パ	ル
ウ	グ	イ	ス		ス	キ
キ		ト	ツ	パ	ツ	カ
ユ	ズ		ポ	リ	ー	プ
ウ		シ	ン		ル	
シ	カ	ン		ク		イ
ヤ	ン	グ	ケ	ア	ラ	ー

体脂肪

タ
イ
シ
ボ
ウ

- 3 手術などで処置を施します。対義語は内科医。
- 7 調味料の「さしすせそ」の「し」は?。
- 8 医師が処方箋を交付し、薬剤師が調剤します。
- 10 「神経は顔の感覚を脳に伝える役割があり、手が下な医師のこと。」
- 11 「この大食い」は体が細いのに食欲旺盛なこと。
- 13 病院と診療所の違いはこの数の違いです。
- 16 スクワットは膝を曲げ伸ばしする「運動」です。
- 18 生まれたばかりの赤ちゃんが初めて入ります。
- 19 過度な減量は「密度低下の原因になります。」
- 20 「医師は治療や診断が下な医師のこと。」
- 21 「病は造血幹細胞ががん化して無制限で増える疾患。」
- 22 毛髪が渦状になって生えている部分です。



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

クイズはクロスワードパズルです。正解者の中から3名に、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テーマ「私のご当地」【ふくしまD C】への回答③表紙の挿絵に対する感想④郵便番号

4月号の当選者
岩間育子さん(小名浜) 横山紀枝さん(泉) 岡真奈美さん(南相馬市)

号、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記し、5月8日必着(当日消印無効)で編集室(下記参照)へ応募ください。

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、「粒」「輝く」。
 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。
 - ・お寄せいただいた情報は当フリーペーパーでのみ使用します。
 - ・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

リユース着物 続々入荷中!

いわき店・原町本店 取扱中!

《5月の催事のご案内》

いわき店 5月14(木)~16(土)

原町本店 5月21(木)~23(土)

- 2026年新作浴衣お誂え会
- 夏キモノお披露目会
- 今月の超目玉品、特選呉服

※5月原町本店・いわき店 同じ内容で開催いたします。

※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!

よるづ屋

着物・和のこと Salon

原町本店

南相馬市原町区栄町2-83

TEL 0244-24-2929

営業時間 9:30~18:00

定休日: 日曜・祭日

いわき店

いわき市平字三倉69-8、1階

TEL 0246-85-5298

営業時間 10:00~18:00

定休日: 日曜・祭日

はまどおりかるた

ハーマー&ドリーの

ぬくもりある地域と豊かな自然を感じながら走る磐越東線

〔磐越東線〕

いわき市のいわき駅から郡山市の郡山駅までを結ぶ、JR東日本の鉄道路線。夏井川溪谷と並行しており、その沿線では、春はアカヤシオ、秋は紅葉をゆっくりと車窓から楽しむための徐行運転も行われる。

絵・文・金澤裕子

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、県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

有限会社 石昌石材

いわき市小名浜字中原4-32

TEL (0246) 53-7002

ここをチェック

元気に楽しく! 読者をつくる情報紙

ここ暮らし フリーペーパー

毎月第4月曜日 好評発行中!!

創業 天保10年

橋本屋

平新川町1

☎25-3948

定休日/木曜日

神棚 線香 仏壇 位牌

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。

施設内清掃/好間	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(休憩なし)	【勤務時間】7:30~13:00(休憩30分)	【勤務時間】6:00~10:30(休憩30分)	【勤務時間】7:00~10:00(休憩なし)
【月間稼働】20日前後	【月間稼働】水金土 14、15日程度	【月間稼働】15~20日程度	【月間稼働】20日程度
【休日】土日祝	【休日】月火木日	【休日】シフト制	【休日】シフト制
【その他】女性活躍中	【その他】女性活躍中	【その他】女性活躍中	【その他】女性活躍中
【時給】1,035円+交通費	【時給】1,035円+交通費	【時給】1,035円+交通費	【時給】1,035円+交通費
床掃除・トイレ掃除が中心になります。年末・年始・GW等はお休みになります。	トイレ清掃、客席清掃など。11:15~フードコートでの洗い場補助。	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。

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

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5月6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

ボランティア IWAKI MARUTO