

毎月第4月曜日発行
2021
1月
新春
無料
いわき・南相馬・相馬
63,000部発行
第168号

こころから

読者をつくる情報紙

- ◆今月の紙面◆
- ◆ギャラリー情報 (2面)
 - ◆世界の一杯 (3面)
 - ◆シニアのSNS講座 (3面)
 - ◆年始のごあいさつ (4面)
 - ◆絵手紙スケッチ (6面)
 - ◆墨と水の世界 (6面)
 - ◆日本の神仏占い (7面)



「年明けの菊多浦海岸」

撮影場所：いわき市・錦須賀海岸 撮影日時：2019 / 1 / 2
 撮影者：大山登 全日本写真連盟会員・フォト光詩会員・
 フォト四樹会員 フォトマスター EX
 錦町在住 75歳
 コメント：錦須賀海岸の年明けの頃は波静かで気風が発生し、
 光も見られます。

お墓ドクターの店・お墓の困り事相談は
 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
 ISHIMASA

豊一筋150年の実績!
 薄畳、防虫畳
 表替え、裏返し
 その他
 白アリ駆除
 ご相談承ります
 1枚〜可
 家具移動もお任せ
 即日納品OK
 (見積無料)
 フリーダイヤル **0120-25-2949**
 県知事許可 平材木町19
(有)中村畳店

100%天然水
 繊維がでるウォーターローディング
 カラダが欲する前に
 計画的に水分を補給しよう。
 ナチュラルミネラルウォーターを定期お届けします。
 ◎無料宅配サービス ◎大容量冷温サーバー ◎安心のメンテナンス
DUSKIN
 株式会社アイウェイナビ TEL26-9001
 ダスキンたいら支店 FAX26-9007

しびれや痛み、あきらめていませんか?
 お部屋に直接お伺いする治療院はご存知ですか?
 《病院や治療院に通うのが困難な方》のための治療院です。
 お身体にお悩みのある方、まずは、お電話でご相談ください。
 ●「体験治療」を受けて頂きながら、ご要望やご相談をお聞かせしています。
 まずは、お電話にてお問い合わせください。
 ※お医者様の同意書があれば「健康保険証」が使えます。
からだ元気治療院
 訪問 機能訓練・はり・きゅう・マッサージ
☎0246-51-8090
 【営業】9時〜18時(日・祝定休)
 いわき市内郷線町金谷9-1-101
 ※鍼灸師・マッサージ師募集中心!!

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

- ・11月から始めた毎日のウォーキングを続ける。(女性・69歳・常磐)
 - ・庭木をはじめ、物置の断捨離をしたい。(男性・64歳・平)
 - ・コロナでパートを辞めたので、昔からしたかった習い事をしたいです。習字、絵手紙に挑戦したいです。(女性・61歳・平)
 - ・夏休みに北海道一周(車で)。(男性・62歳・錦)
 - ・体のために運動(ストレッチ)を続けられるよう努力したいです。(女性・69歳・後田)
 - ・スポーツジムで筋力アップ、水泳。(女性・67歳・四倉)
 - ・子供たちが就職して家を離れ、さびしく残されたピアノ。このピアノに挑戦したい。何とか、大好きなショパンを弾きたいです。(女性・61歳・内郷)
 - ・健康増進。水中ウォーキング。(女性・71歳・常磐)
 - ・2021年も家族全員コロナに罹らず、元気に過ごすことが目標です。(女性・50歳・好間)
 - ・ラージボール卓球が上手になりたい。(女性・67歳・相馬市)
 - ・何事にも笑顔を忘れずに接し、楽しく。(女性・60歳・錦)
 - ・資格取得(漢検準二級)。(女性・49歳・常磐)
 - ・心の持ち方を楽にしてストレスたまず、病気になるようにする。猫のように生きる。(女性・59歳・平)
 - ・英会話を勉強して、コロナが落ち着いたなら海外旅行に行くために備えます。(女性・56歳・平)
 - ・オリンピックを観たい。(女性・68歳・好間)
 - ・2020年延期になった行事が実施できますように少しずつ筋トレに挑戦します。(女性・69歳・小名浜)
 - ・趣味のウクレレ、オカリナの練習を続けること。毎日1万歩続けること。(女性・65歳・平)
 - ・宝くじ高額当選。1日5000歩早歩きにチャレンジ。(女性・62歳・平)
 - ・怪我が無く、現在の仕事(鋼板加工)を継続する!!元気が一番!(男性・65歳・錦)
 - ・介護保険のやっかいにならないこと。(女性・90歳・内郷)
 - ・老後に備え、1日1万歩のウォーキング!!(女性・50歳・小川)
 - ・たまっている子ども3人の写真の整理をして、アルバムにまとめたいです。(女性・32歳・平)
 - ・偉人の伝記物語を読む。バッグ作りにチャレンジしたい。(女性・79歳・泉)
 - ・家族と旅行に行ってみよう。1泊でいいから。(女性)
 - ・小学生の孫は楽しそうに英語のレッスンをしています。孫と英会話ができるようにしたいと思います。(女性・73歳・平)
 - ・平和に生活ができること。(女性・51歳・常磐)
 - ・コロナ禍で自粛中、料理の幅を広げようと様々な種類チャレンジしたものの、家族の反応を見てまだまだと痛感(汗)。家族の笑顔を増やすため、2021は料理にトライ!!(女性・46歳・平)
 - ・今年購入のスマートフォンを使いこなせるようになること。(女性・80歳・内郷)
 - ・長年の衣類の整理。部屋の片づけ。(女性・74歳・内郷)
 - ・心、体、健康で過ごせること。パートの仕事(お掃除・朝6:30〜9:00)を来年も元気に続けることができるように、1日5,000歩歩くこと。(女性・71歳・小名浜)
 - ・英会話。単語もなかなか覚えられなくなってきましたが、人の十倍努力すれば何とかなるかも?(女性・63歳・勿来)
 - ・小学生の頃に読んだ少年少女名作集のようなものを、もう一度読み返そうと思います(全巻を目標に)。その後は、源氏物語の読破です!!(女性・58歳・好間)
 - ・たくさんのクイズで頭を使って多くの賞品をゲットしたいです。あとグランドゴルフでホールイワンを出すことです。(女性・84歳・洋台)
 - ・糖尿病入り口すれすれの数値なので、食べ物に気を付けてこの病を押し返したいです。(男性・69歳・内郷)
 - ・コロナが落ち着いたら、演歌歌手(Y)の追っ掛け再開したい!!(女性・66歳・内郷)
 - ・現在、リフォームサークルに参加しております。2021年は帯でバッグ作りに挑戦したいと思っております。(女性・71歳・常磐)
 - ・カリンバの演奏を頑張る!(女性・55歳・四倉)
 - ・毎日元気に、そしてゴルフは100を切る。(男性・71歳・好間)
 - ・料理のレシピを広げる。畑の作物の種類を多くしたい。(女性・78歳・泉)
- 【テーマ】
 ・2021年の目標、チャレンジしたいこと

機能訓練成績発表会!

いわきに密着して18年。有料老人ホーム1棟、サービス付き高齢者向け住宅2棟、訪問介護、通所介護3拠点、小規模多機能型居宅介護、配食サービス、整骨院を運営する総合介護事業者です!

- ☑特別養護老人ホームを待っているが、なかなか空かない
- ☑ショートステイを使っているが、自宅との行き来が大変だ
- ☑病院から退院したばかりで、自宅で生活するのが大変だ
- ☑認知症や介護度が高いため、自宅での介護が難しい
- ☑遠方に住んでいるが、住み慣れた「いわき」で安心して暮らしたい

1つでも☑があったらご相談ください。

株式会社 ころの駅 TEL 0246-54-5000 福島県いわき市小名浜字中原16-1
<http://kokoronoeki.jp/>

入居者募集 多様な施設で、皆様をお待ちしております。
 こんな方におすすめです。一度私たちに相談ください!
 いわきに密着して18年。有料老人ホーム1棟、サービス付き高齢者向け住宅2棟、訪問介護、通所介護3拠点、小規模多機能型居宅介護、配食サービス、整骨院を運営する総合介護事業者です!

看護師・リハスタッフが充実した健康管理
 安心見守り! 冷暖房完備!!アスコール設置!!
 1日3食! 健康に配慮したおいしい食事!
 要支援1〜要介護5まで受け入れ対応!
 寝れを癒やす炭酸泉でまるで温泉のような浴室!!
 果樹園も併設の広大な庭で四季折々の催事!!
 近隣にあるころの駅のサービスも利用可能

初期費用 **30万円** 月々**93,500円** 内 家賃54,000円、管理費19,500円、生活相談費20,000円〜
 ※1食あたり600円(30日3食の場合 計54,000円)の食費がかかります。

施設見学・個別相談をご希望の方は、お気軽にご連絡ください!
TEL 0246-54-5000
 株式会社 ころの駅 福島県いわき市小名浜字中原16-1 採用担当 よこやま
<http://kokoronoeki.jp/>

一緒に働く仲間募集!!
 ころの駅では、一緒に成長していける新しい仲間を募集しております。介護に関する経験がない方も安心して仕事ができるよう、研修や教育を充実させています。私達と一緒に、成長しませんか? お気軽にお問い合わせください。

泉駅より10分ほどの区間に4施設があり、とても便利な立地となっております。
 ころの駅、御宿らぐや、整骨院は全て徒歩5分以内に行ける距離に密集しており、移動に便利のため、施設ごとの交流も盛んです。各施設のデイサービスの行き来など、利用者様はその日の気分によって、利用する施設を変えることが可能です。

採用をご希望の方は、お気軽にご連絡ください!
TEL 0246-54-5000 <http://kokoronoeki.jp/>



パッチワーク土曜教室

1/16

受講料 1,500円
(材料費別)
0246-36-8001

脇本喜久代さん(内郷)が講師となり、ポシェットやポーチ、バック、タペストリーなどを制作する。初心者でも楽しめる。
陶芸村うえのはら いわき市好間町上好間字上野原86



アートバザール展

1/9→1/17 0246-23-8411

2021年始めアートのある暮らし。日本画、絵画、版画、陶芸300点あまりが10~70%オフに。10:30~18:00。会期中無休。
ギャラリー界隈 いわき市平字堂根町1-1



常設展示・販売

12/28→ 入場無料
0246-36-8001

益子焼、笠間焼を中心に全国各地の陶芸産地の逸品を展示、販売。アジアン衣料も同時販売中。火、水曜定休。
陶芸村うえのはら いわき市好間町上好間字上野原86



かいわい陶仏教室

1/19、20、21
10:00~11:45

受講料 各回1800円
(材料費、焼成代込み)
0246-23-8411

お地藏、観音、歳時記、動物などを制作。好きな日を選び受講できる。未経験者もOK。1月20日も13:30に開講。申し込みは電話で。
ギャラリー界隈 いわき市平字堂根町1-1



新春恒例 古伊万里展

1/9→1/18 入場無料
0246-56-0264

ギャラリーいわきの新春恒例として、江戸時代を中心に、60点あまりの古伊万里を展示する。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



油彩・墨彩 マキ・ヨウイチ展

1/23→1/31 入場無料
0246-56-0264

大分県出身のマキ・ヨウイチ氏の没後10年に合わせ、遺された油彩画、水彩画約40点を披露する。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



新春特別展

1/9→1/26 入場無料
0246-56-9101

精鋭作家たちを迎えて開催いたします。皆様にとって笑顔で平和な年でありますように。10:30~17:00 木曜休廊
アートスペース泉 いわき市泉町2-12-7



大内重子絵画展

→1/9 入場無料
0246-62-2327

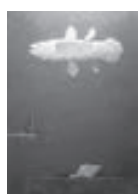
好きなモチーフを基に、季節ごとに新しい気持ちで向き合う大内さん。8:00~19:00。休日は12月27、28、1月1~3日。
画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田36



後藤浩・恵里子 ガラスアクセサリー展

1/30→2/9 入場無料
0246-56-9101

これからの季節の春の装いにきらめく手づくりのガラスアクセサリーは、すべて一点ものです。10:30~17:00 木曜休廊
アートスペース泉 いわき市泉町2-12-7



モナミ会新春展

1/12→2/5 入場無料
0246-62-2327

濱田正弘、大塚浩司、大山登、福田武子、斎藤武、今泉木主、広瀬諭、大内重子の各氏が出品。8:00~19:00。休日は1月17、24、25、31日。
画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田36



現代演劇ポスター展

→2/14 入場無料
0246-22-5800

恒例企画として、今回はイラストレーションを起用した106点を展示。8:30~22:30。29日~1月3日、12日、2月9日は休館。
いわきアリオス いわき市平字三崎1-6



土・布・木・紙・ガラスの雛まつり展19

2/6→3/7 入場無料
0246-62-4188

今年で19回目を迎え、それぞれの素材を生かしたお雛(ひな)さまや、春を感じるコケ玉や器を展示。10:30~18:00。水曜定休。
ギャラリーわづくりや いわき市植田町南町1-2-14



新春を飾る和の心展

1/13→1/30 入場無料
0246-62-4188

新しい年にふさわしい掛け軸やミニびょう風、はがき掛け、器などを展示する。10:30~18:00。水曜定休。
ギャラリーわづくりや いわき市植田町南町1-2-14



金澤翔子 書の世界

1/4→ 入場料 一般800円、
65歳以上600円
0246-89-2766

書家・金澤翔子の多彩な作品を展示中。館内にはきもの乃館丸三・丸三かふえ飛翔庵がある。10:00~16:00。水曜休館。
金澤翔子美術館 いわき市遠野町根岸字横道71

**スポーツの力で
いわきの地域活性化を!!**

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、いわきの社会・経済もダメージを受けました。スポーツによる人・まちづくり推進協議会では、スポーツが持つ力を最大限に活用した人・まちづくりを推進し、いわきの元気発信に取り組んで参ります。

**スポーツによる人・まちづくり推進協議会
WALK TO THE DREAM**

スポーツによる人・まちづくり推進協議会は、市、いわき商工会議所、いわきFCの運営元・いわきスポーツクラブなど市内72団体で構成されています。

本協議会では、市民を対象とした「いわきドリームチャレンジ」への実施協力や、企業訪問型運動講座の実施、さらには本協議会オリジナルいわきFCのぼり旗を作製し、市内の主要箇所を設置するなど、地域を盛り上げるべく様々な取り組みを実施して参りました。2021年も引き続き、活動を展開してまいりますので、皆さまのご支援よろしくお願いたします。



公式ツイッター始めました。
@Spomachi_IWAKI フォローお願いします!



**いわき市×いわきFC
ふるさと納税型クラウドファンディング**

いわき市といわきFCは、1,000万円を目標に「いわき市×いわきFCふるさと納税型クラウドファンディングプロジェクト」を始めました。

新型コロナウイルス感染症の拡大によって、いわきFCのクラブ運営にも大きな影響が生じています。そこで、いわき市ならびに地域の皆さまの協力を得ながら、ふるさと納税型のクラウドファンディングによるご支援を募っています。

皆さまから頂いたご支援は「スポーツによる人・まちづくり推進協議会」を通じて、いわきFCの運営支援および、いわきFCが実施するスポーツを通じたまちづくり事業に充当されます。

詳しくは、<https://www.furusato-tax.jp/gcf/1135>をご参照ください。実施期間は2021年2月28日まで。

心霊の世界

「数々の神秘体験と心霊との出会い」

5 亡き娘と夢での出会い

ついでに記してみます。
平成16年1月23日、

高級霊界からの通信 気で亡くしました。娘によりますと、人間は睡眠中、シルバーコートで繋がれた霊魂が肉体から離れ、霊界で霊人がたちと交流をもっていると言います。それが霊界からのシグナルや夢だったりします。が、大半の人は目覚めた時忘れてしまします。

私は42歳の時、長女(ひろみ・18歳)を病

高級霊界からの通信 気で亡くしました。娘によりますと、人間は睡眠中、シルバーコートで繋がれた霊魂が肉体から離れ、霊界で霊人がたちと交流をもっていると言います。それが霊界からのシグナルや夢だったりします。が、大半の人は目覚めた時忘れてしまします。

私は42歳の時、長女(ひろみ・18歳)を病

が、成長した姿で私より背が高くスタイルも良くにこやかであった。足が若干不自由であったので、車椅子まで連れて行き座らせてくれた。娘が正常な女性であったことが大変うれしく、今でも忘れられない。同27年10月28日、光り輝くオーラを発している女性が立っている。面影が娘に似ているので「ひろみか?」と尋ねると「はい」と答えた。私は「生前、お前に対して何もしてやれなかった。もう少し愛情をもって育てれば良かった。父は大変後悔している」とわび

た。娘は「父の思いは霊界で感じており大変感謝している。私は死んでから霊界の診療所に連れていかれ、現世で脳が病気があったため霊体の治療をした。それから魂の向上のため各施設の訓練所に派遣された。幸い現世では、しがらみが無かったため魂が汚れておらず、比較的早く向上進化を果たしたので、上界に行くことになった。これからバイブレーションが違うため、父の潜在意識と交流できるのも今回で終わり。いつもあの世で見守っているので安心して欲しい」と言って消えた。娘が亡くなってから32年になります。あまりの立派さに涙が止まりませんでした。その日以来、娘の夢を見なくなりしました。

【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。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、最寄りの書店、インターネット通販等で販売している。

世界の一杯

- 45 -

・グレナデンの赤いバラ

ジャック・ローズは魅惑の一杯

真つ赤なザクロが店頭に並ぶ季節になりました。主にアメリカ産を中心とした輸入品。日本で見かける野生のザクロは超すっばいよ

酸味は柔らか。透きとおった小さな赤い実を食べると、プチっとした食感とともに甘酸っぱいジュースが口の中に広がります。

生のザクロが出回る時期は、グレナデンの代わりにフレッシュジュースを使うという、とっておきのレシピもあります。味わいはよりさわやかで甘みが上品。そして、仕上りの色も格段に美しく、ピンクがかった赤いバラがグラスに咲いたようとうっとり。

ロマンチックな逸話として、映画「タイタニック」の主人公とヒロインの名前は、このカクテルからとられたのだとか。ジャックとローズ。あくまで噂ではあるけれど、思わず信じたい魅惑の一杯。ぜひ、お試しあれ!



旬だからこそ、生のジュースを使った贅沢を味わいたい。

作られるのがグレナデン・シロップ。真つ赤なシロップは、カクテルの色合いや風味づけの材料として欠かせません。中でも、グレナデンの赤が映える「ジャック・ローズ」は私のお気に入り。レシ

【プロフィール】
緑川 明日香 (みどりかわ あすか)
40歳。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。



シニア世代のための 役立つSNS講座

【講師】久野 雅己

PC周辺は普段掃除をする機会が少ないものの。年末年始を迎えるにあたり、PCやスマホを大掃除しましょう。ほこりや食べかす、手垢などの汚れがたまると、マウスやキーボードが反応しにくくなります。掃除機でほこりを吸い取ったり、固く絞った布や電子機器専用の布でしっかりと汚れを拭き取りましょう。マウスは裏側の汚れを、キーボードは可能であればボタンを一つ一つ取ってきれいにしましょう。

存した写真や動画は、iPhoneの場合はiCloudを使ったバックアップ、PCや外付けハードディスクに保存できます。Androidは、Googleアカウントと連携して保存、またはSDカードに保存する方法があります。その他、クラウド系ソフトを使う方法もあります。

長期休暇の時期はサイバー攻撃への注意も必要です。新型コロナウイルス感染症の影響でPCやスマホの使用が多くなっている中で、子どもの利用も含め、デジタル機器の扱いに注意しましょう。

家の大掃除と共に、PC・スマホの外も中もきれいに、スッキリとした気分での新年を過ごしましょう。

OSとソフトを最新にアップデート 三つのメリットで新年を迎えよう

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↓



PCの中も、OSとよく使用するソフトを最新の状態にアップデートし、使っていないソフトは完全に削除して整理整頓を。Windowsでは無駄なファイルや削除する「ディスククリーンアップ」という機能もあります。古いバージョンのOSやソフトは、ウイルスや悪意あるプログラムの標的になります。OSや各種ソフトを最新バージョンにし、不要なソフトを削除すると「セキュリティ強化、空き容量



PC・スマホの大掃除と 年末年始のセキュリティ

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Twitter、Facebookの専門家として起業。

Twitterはこちらです→<http://twitter.com/iwakicity>
Facebookはこちらです→<https://www.facebook.com/socialspeaker>
ホームページはこちらです→<http://www.social-speaker.co.jp>

いま注目のスポット!!

店舗・施設情報

カウアイカフェ
KAUAI-CAFE

ハワイアンパンケーキとロコモコの店がオープンした。ハワイをイメージした店、ふわふわ食感の「フルーツパンケーキ」(1220円)、地元食材を使用した「ロコモコ」(780円)がオススメ。ボリュームも。

【住所】いわき市泉町滝尻字神力前48
【電話】0246-96-5252
【営業】9:00~22:00 不定休

いわきプリンスホテル
IWAKI PRINCE HOTEL

新規プランスタート
同ホテルは12月から、健康と美容に良いと注目されているファスティングを体験できる2泊3日の新プランを始めた。特製スムージーとスパ・エステ、よもぎ蒸し、ヨガなどを組み合わせた独自のメニューを提供している。

【住所】平字子町2の12
【電話】0246-21-6111

中華卓飯
中華料理店オープン
日替わりで500円

花椒というスパイスが利いた四川風味とオリジナル料理を提供。首都圏で人気の麻辣湯、辣麺や台湾料理の定番魯肉飯など、メニューが豊富で価格はリーズナブル。開店を記念し、日替わりで2品を各500円で提供中。

【住所】いわき市鹿島町御代字赤坂16の1
【電話】080(5227)9343
【営業】金土日11:30~14:30 17:30~21:00
月火木11:30~14:30 水曜定休

2021年1月1日 新春のご祝詞を申し上げます

新型ソリオ誕生
SOLIO
HYBRID



スズキアリーナ小名浜
(株)大井川モーター商会
いわき市小名浜大原字甲新地8-1
TEL.0246-53-3834 FAX.0246-53-3962

すし屋の山崎

平・並木通り
電話 0246-23-4115

■すし屋が厳選した新鮮なネタと選りすぐりの銘酒を味わってください。

1月2日~4日
初売り
店内全品2割引!!



スポーツするなら
EN'SPOで!!
(有)遠藤スポーツ
TEL23-8134(代)
営業時間/AM10:00~PM8:00
いわき市平中町7-4 ●駐車場あり
第2・4水曜日定休
ホームページ <https://endosp.jimdo.com/>

新年もよろしくお願いたします。



いわき市平上荒川字長尾41-11
TEL 0246-29-3639
営業 10:00~18:00
休 水曜日

錦町江栗馬場61
TEL 0246-77-1414
営業 10:00~18:00
休 水曜日

Vegetable & Fruit



季節感あふれ、彩りある野菜・果物を豊富に取りそろえてございます。

青果 ナガヤマ

ラトブ店 いわき市平字田町120 ラトブ1F
TEL/FAX (0246) 24-9098
石森店 いわき市石森1丁目17-1
TEL/FAX (0246) 22-9090

旧年中はお世話になりました
本年も皆さまのご多幸とご活躍をお祈りいたします

令和三年 謹賀新年

このだけっぴい いわきの片隅で
いわきの女性(ひと)

動物好き

ガッコの先生ではなくなってよかったことがたくさんある。ひとつは家族つながりでこられるお客さんから面白い話がきけること。

ある日曜日の朝、ネコ小屋の掃除を始めたら、息子の友達Yさん(♀)が門扉から顔をのぞかせた。「おはようございます」さわやかなあいさつの後、Yさんが息子にたずねた。「何か飼ってるの?」「バケモノがいるんだ!」テントを広げながら息子がネコ小屋をアゴでさした。「見てみますか?」私がひよけをあげた。Yさんは入口のガラスに顔を近づけ、両手で影を作りながら中をのぞいた。「ウワッ! 2匹いるんですね! 同じ顔の?」名前はあるんですか?」「名前? つけてない...いや...一応、シッポの先がとがっているのが『ツン』で丸まっているのが『マル』です」「カワイイですね!」Yさんが笑った。その笑顔に気をよくした私が「奥にもう一匹いるんですよ。見てみますか?」と返事を待たずに歩き出した。「名前は、一応『シロ』かな?」私が温室のとなりの部屋のドアを開けた。「メスですね。プラーッ! あいさつしてくれ!」鳴き声をきいてYさんが笑った。「お客さんによるんですけどね!」いつもより早足で歩きますまるネコを見て私が言った。「はじめですよ、ここまで来て、見てくれた人は!」動物好きなんです」とYさん。「じゃあ...へビは?」以前、小屋の入口にへビの抜け殻を見つけてパニックに陥ったことがある私が見て、「子どもの時、動物園で、首に巻いたことがあります!」(へっ?!) 私はYさんのへビーな話に言葉を失った。

ホロスーK (元保健体育教員・63歳・常磐)

女面白く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)」を描くホロスーKさんのエッセーを連載します。

今年もテレビユー福島をよろしくお願いたします!

年始は1月5日(火)から放送します

年始は1月4日(月)から放送します

奥秋 直人
出口 朋香
榎井 綾乃
小野 美希

げきん
月一全あさ9:55~土こご5:00~

スタッフくしま
ニュースは早く、深く、やさしく、福島の今を皆さんと。
毎週月一金 夕方6時15分

TUF テレビユー福島 6ch

個処から川柳

今月のお題

「頼む」「和」



怖いのは猫まで声の頼み事

「バブルの頃は何度かありました」

「すみません」感謝の意です和の心

「つい口癖で」(賢治郎・80歳・勿来)

手を合せあれこれ頼むおばあちゃん

コロナ禍に曾孫の誕生和と絆

(美紀・79歳・内郷)

これ頼む頼んだ方はお酒飲み

「…零す部下(私です)」

お遊戯で皆が輪になり和が生まれ

(佐久間宏邦・76歳・南台)

時せまり最後の手段神頼み

「最後は何故か神様に祈っています」

令和には平和の続く和む日に

「何事もなく安心安全に暮らしたいです」

(ゆうじい・68歳・泉)

新型コロナに頼むか人の知か

新年に小異を捨てて世界の和

(中野喜久・87歳・平)

「頼むよね俺を見取るのは妻だけよ」と

喧嘩して笑って和む老夫婦です

(すずや・80歳・内郷)

頼みます頼まれますと隣組

「三軒だけの隣組ですが仲の良いのは日本一です」

日なたぼこ寒い心が和みゆく

(賀沢金一・85歳・四倉)

逝く友のお別れ頼むコロナ禍よ

十和の和は貴しと思いつ

「十和の会は平一中第十回卒業生の会です。平成二十五年に最後の集まりとして第十回同窓会が行われました。時のたつのは早いもので、来年は八十歳になります。」

(小林康浩・79歳・平)

この頃は孫にインターネット頼む年

サークルで和んでくれる趣味の会

(高木一・83歳・小名浜)

好きな文字当たりの中神頼む

諍いも挨拶してれば和む仲

(小林武・79歳・常磐)

国会は民の頼みを聞き損ね

折鶴に平和を祈る核なき日

(布施敏家・71歳・泉)

脱炭素「公約果たせ」地球頼む

年新たコロナ鎮静和む世に

「米と中喧嘩終息し、脱炭素社会の構築に努め地球を守らねば、この星の未来はないはず」

(渡辺牧衛・84歳・小名浜)

抗菌剤頼む余生に見る至福

「ワクチンも遠からず届きそう有難い事だ」

一寸と待て一息入れて和の会得

「争いも一呼吸待てば気も鎮まるね」

(日和田剛・84歳・四倉)

他県から米寿の兄をみまもり

むずかしき古希の妹和をたもつ

(鈴木節子・81歳・内郷)

頼もしい子の成長に目を細め

和菓子屋の先代の味懐かしむ

(平間勝成・68歳・南相馬市)

幸運の女神に頼むジャンボ籤

「十億や七億なんて言わない幸運を下さい。お年玉でも笑」

先人の努力あってのこの平和

「今の平和を大切にしたい。生かされている事に感謝です」

(内海将行・78歳・小名浜)

頼む時猫まで声で息子呼ぶ

ちよつと前令和おじさん今総理

(エリザベス・58歳・常磐)

頼まれて散歩がてらに出すハガキ

柿干しは小春日和の老仕事

(三瓶和枝・南相馬市)

初詣で神に頼むもデイスタンス

「参拝時密集を避け人と人の距離を保つ感染対策」

正月は和洋頼むと爺と婆

「正月料理は和食洋食を」

(金成照雄・80歳・好間)

苦勞人信頼出来る新総理

「国民の痛みがわかる、そして寄り添う、思いやりのあるトップです」

コロナ禍で和気あいあいの生活を

「基本的な感染対策を守りつつ、家族が健康で穏やかに暮らしたいです」

(木田トキ・81歳・平)

10億は無理と承知で神頼み

小春日の和らぐ風に赤蜻蛉

(浜岡真・74歳・小名浜)

就職難入社頼むと伝たよる

和を結び社会生活円滑に

(松本耕作・76歳・小川)

頼られる男になってと父母送り出す

和やかな食卓に孫の笑顔が花添える

(ブーママ・70歳・常磐)

頼んだよコロナ収束神仏

平穏が平和なんだと沁み沁み

(西尾秀子・79歳・平)

【番外】

コロナには猛牛となり突きとばせ

平和だね言って暮そよエト丑と

「丑にちなんで詠みました」

(石井利水・94歳・勿来)

【募集】 編集室では、川柳を募集しています。お題は「歩く」「乳」。お気軽に編集室まで(本紙7面参照)。
※氏名(またはペンネーム)、住所、年齢も添えてください。1月8日(必着)。

2020年は、数多くの皆様に川柳コーナーへご参加頂きましてありがとうございました。

2021年も皆様の「力作」のご投稿を心よりお待ちしております!!

個処から編集室

暮らしの知恵

・お米の扱い方

おいしいご飯を炊くとうとすると、ついお米の銘柄や炊飯器の性能だけに目が行きがちですが、米の扱い方も大切です。

精米された米は空気に触れると酸化が進みますので、常温で長期保存はできません。腐ることはなくても味が悪くなります。1カ月程度で食べ切る量を買えば、臭い移りしないように密閉容器で冷蔵保存するのが基本です。米の洗い方でも、炊き上がったご飯の風味に差が出ます。米を洗う1度目の水は、さっと米をかき混ぜたらすぐに捨てましょう。米は水につけるとすぐに吸水を始めるので、ここで長く水につけるとぬか臭い水をどんどん吸ってしまいます。ざるに米を入れて水を張ったボウルに浸すと、素早く引き上げられ簡単です。

今の精白米はごしごしと研ぐ必要はなく、かき混ぜながら何回か水を替えば十分です。

創業は江戸時代!! 信州小諸の老舗味噌蔵が開発しました!!

お申込締切日 本日より 1週間

信州産米仕込み

味噌蔵の麴甘酒



コスパ抜群!! 900mlはリビート率 圧倒的No.1

江戸時代、1674年より信州味噌を造り続ける山吹味噌すや久より、信州産のお米から造った甘酒をお届けします。材料は国産の米、麹だけ。ノンアルコールで添加物は一切不使用です。甘酒は様々なところで見かけるようになり、季節は温めてもお楽しみいただけます。

くどい甘さや妙な酸味はありません。お店通販でも、これは美味しい!と好評です。初めての方には500ml、甘酒ファンには900mlとサイズも2種類。そのまま飲める便利なストリートタイプで、これからの季節は温めてもお楽しみいただけます。

- ・ノンアルコール
- ・無添加・砂糖不使用
- ・お米だけの甘み

※材料は国産の米・麴のみ

山吹味噌すや久での ご注文が初めての方に限り (一世帯当たり一度限り)

【500ml】 通常価格648円(送料650円) **5本以上で 送料無料**

【900ml】 通常価格972円(送料650円) **3本以上で 送料無料**

どちらのサイズでも **6本以上で 山吹味噌こがね プレゼント!!** (200g)

お申し込みはお電話で!! 受付時間 / 9:00~17:00(月~金・土日祝は留守番電話で承ります)

050-8887-8045

山吹味噌 すや久 株式会社 許久商店 〒384-0014 長野県小諸市荒町1-7-12

●お申し込みは電話で、●お支払いは代金引換配送、ご自宅お届けのみ(手数料無料)、●お届けは1週間前、●送料650円(税込)、500mlは5本以上、900mlは3本以上で送料無料(沖縄県につきましては、送料一律1,300円(税込)頂戴いたします)、●返品は未開封に限り7日以内(送料はお客様負担)、●不良品、誤品配送については、返品・交換を承っております。返品・交換をご希望のお客様は、商品到着から一週間以内にメールかお電話にて必ずご連絡ください。不良品、誤品配送の際、送料は当社負担で対応させていただきます。●お預かりした個人情報は商品の発送・サービスのご案内のみに使用いたします。●お問い合わせ専用ダイヤル▶ ☎0120-56-0009

九拾六 四度目のホールインワン



迎客の松

四度目のホールインワン。こんなことを書くと、私のことと思われそうだが、実は私の親友の佐藤満さんのこと。昨年の年賀状で四度目の達成を知りました。

彼は運動神経抜群のスポーツマン。ゴルフをしている方は、いかにホールインワンが難しいかは知っていると思うが、一生に一度でもできればいい方で、大概是夢に終わっている。私などは子どもたちの受験のため、ゴルフ断ちをするまでの約20年、一度も達成できなかった。それを四度も達成するとは、まさに天才の領域である。あれから2年、もしかしたら五度目を達成しているかも？

墨と水の世界

いわき真墨会 会長 園部榮一 (植田町在住)

絵手紙 スケッチ 羅漢さんのひとりごと

- 13 -

農家の人達

雨さんの訪れ 待ちわびていますね

(平藤間地区・安祥院にて)



平子正子さん (小名浜在住)

絵手紙ティーン

みなさん、^こ個^こ処からに、載ってみませんか？

編集室では、読者のみなさまから川柳や写真、エッセーなどを募り、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『個処から』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、「歩く」「乳」。
 2. 『私の宝物』シリーズ...子どもの頃から大事にしている物、ペットや孫、子どもたち、奥さん、旦那さん、庭、作品など、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、ぜひ伝えたいことなど。
- ・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『個処から』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。

お問い合わせは、
個処から編集室まで。
☎0246(23)1666
E-MAIL adv@iwaki-minpo.co.jp
〒970-8026 いわき市平字田町 63-7
いわき民報社「個処から」編集室

おしゃれな洋服たちと
やさしいうつつわが
待っています。

ファッション&ギャラリー
おおくら
☎44-5367 (マルト浅貝店そば)

「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/

★2Wオアシス かわきにつよいUVカット
★バイオトゥルーワンデイ 夕方までうるおいキープ
★エアオプティクスEX うるおいキープ1か月タイプ
★アイコフレ 4色そろったサークルレンズ
★メニコンプレミオ 高酸素透過性レンズ

ホルスコンタクトレンズセンター
コンタクト相談室 (永井眼科医院隣)

眼科専門医の検診をお忘れなく いわき市平字童子町2-7 TEL.0246-22-3691
木・日曜・祝日は定休日です。 ・分割払いOK

●●● いわきの病院 医院 福祉施設

やさしい心 あたたかい手 あふれる笑顔
社会福祉法人 いわき厚生会
特別養護老人ホーム いわさき荘
デイサービスセンター
ショートステイ
居宅介護支援事業所
むつみ保育所
いわき市常磐上湯長谷町上ノ台88-1 TEL (0246) 44-5660
FAX (0246) 44-1307

医療法人社団 秀友会
●施設入所 ●通所リハビリテーション
●ショートステイ ●訪問リハビリテーション
等のサービスを承っております
介護老人保健施設
サンライフゆもと 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

内科・呼吸器科 在宅訪問診療致します
医療法人 酒井医院
【診療時間】平日/AM9:00~PM6:00 金曜日/AM9:00~PM7:00
【休 診】日曜・祝日・土曜日午後
☎0246-23-1055
福島県いわき市平字南町12 【駐車場完備】 (順不同)

日本の神仏占い

2021年 1月

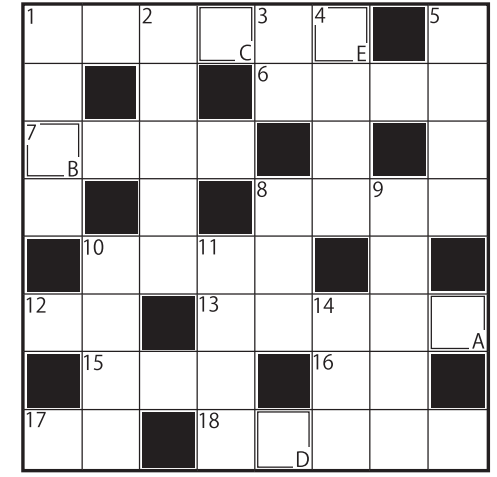
神様仏様はわたしたち人間が魂を磨いていけるよう、毎日見守ってください。そして時に、人々にメッセージを伝えてきます。生まれ月ごとに、その時期に見守ってくださっている神様仏様からのメッセージをお届けします。

占い師ミエル 070(6629)8830
http://www.mielstar.jp/

- 1月 猿彦神** 新たな一年のはじまりに新... 新たな流れができていきます。それがどこに行き着くのか今はまだ定まらずに、一瞬一瞬を充実させれば未来は必ず開けていくでしょう。◆開運の鍵：書きやすいボールペン
- 2月 瀬織津姫** この年末年始に経験する喜... びや悲しみは、後にふりかえれば、新たな一歩を踏み出す大きなきっかけとなったと気づくはず。未来は光に溢れています。恐れずに進んでください。◆開運の鍵：古典文学
- 3月 須佐之男命** 人生とはいってもやり直し... 始はどんな難しい問題に直面しても腹をくくって行動を。どんな未来も必死で生きれば、必ず良い方向に転がるものです。◆開運の鍵：景色の良い場所
- 4月 手力男命** 新たな時代の風に乗るには、... 過去は一旦忘れましょう。どんなに素晴らしい過去でも、それを自信に変えたなら、他の部分は手放すこと。すると、身軽になって風に乗れます。◆開運の鍵：爽やかな色のコート
- 5月 道元禪師** 実際には経験してないのに... いても何の成長もありません。この一年の変わり目は実際の経験を大切に。それが後にあなたの人間性となるのです。◆開運の鍵：精進料理
- 6月 石長姫** この年末年始は、周囲の出... 憂しいこと。自分や家族が為すべきことを中心に据えて動じずに日々を送りましょう。良い年を迎えられるでしょう。◆開運の鍵：南天のお正月飾り
- 7月 八咫鏡** この世界に見える風景とは... 「信念」を写す鏡です。その鏡に素晴らしい世界が映るよう、あなたの奥深くにある「信念」を柔軟に見直してみよう。◆開運の鍵：若い頃に見た映画
- 8月 家宅六神** 家の中をすっきりと。物に... ギーが宿っています。家が古いエネルギーに溢れていると、気持ちも運気も一新せずに、また同じ一年になってしまいます。◆開運の鍵：ゴミカレンダー
- 9月 天守受売命** お正月休みは難しいこと... 年になるよう期待してわくわくと過ごしましょう。わくわくする気持ちとは、「元気の「気」」を巡らせるポンプなのです。◆開運の鍵：ライプ配信
- 10月 伊弉那美命** 人は「大丈夫？」と聞かれ... と答えるもの。お正月休みに本音で話したいのなら「大丈夫だったね」と声をかけて。すると、心がつながる会話ができます。◆開運の鍵：紅茶とクッキー
- 11月 大國主命** 明日の自分がどうなるかは... 気にしたり、失敗を恐れたりする必要はありません。すべては人生を全うするまでの間に、どうにでもできるのです。◆開運の鍵：初日の出
- 12月 豊受大神** 足りないところに目を向け... を向けましょう。与えられたものに感謝し、その豊かさを感ずる心が、これからの一年にたくさんの実りを引き寄せるのです。◆開運の鍵：鮭の鍋料理

答え

A
B
C
D
E



マス目の文字を埋めてクロスを完成させたらA-Eをつなげて答えを出してください。

【ヒント・就寝中の酸素不足が懸念される睡眠時〓症候群】

●タテのカギ

- 骨と骨の間でクッションの役割をします。
- 心臓のポンプ機能がきちんと働かなくなつた状態。
- 独特のポーズで知られるインドの健康法。
- 初めての子どもを産むことです。
- 規程に問題があるためまいが起りやすくなる。
- 不快指数は気温とこれで見出します。
- 一度減った体重が元に戻ること。
- 〓症はある病気が原因で起きる別の病気。
- 皮膚の表面をこすり角質や老廃物を落とします。
- 「言い得て」は的確に言い表すこと。

肺活量

●ヨコのカギ

- 胃カメラの別称です。
- 足の親指の付け根の関節が飛び出す母
- 希望者ははがきに①クイズの答え②冬ならではの楽しみとエピソード③郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、1月8日(必着)まで、編集室(下記参照)へご応募ください。当選者には当選はがきを郵送します。
- 12月号の当選者
- 木原まゆみさん(平)
- 石山美樹さん(石森)

前回の答え

ハ	イ	カ	ツ	リ	ヨ	ウ
ノ	ウ	コ	ウ	ド	ラ	イ
ド	ウ	コ	ウ	フ	ケ	ン
ボ	ウ	シ	ユ	フ	ケ	ン
ト	ウ	シ	ユ	フ	ケ	ン
ケ	ウ	シ	ユ	フ	ケ	ン
チ	ウ	シ	ユ	フ	ケ	ン
ハ	ウ	コ	ウ	ド	ラ	イ
グ	ラ	フ	イ	ー	グ	ス

られるインドの健康法。

4 初めての子どもを産むことです。

5 規程に問題があるためまいが起りやすくなる。

6 不快指数は気温とこれで見出します。

7 一度減った体重が元に戻ること。

8 〓症はある病気が原因で起きる別の病気。

9 皮膚の表面をこすり角質や老廃物を落とします。

10 「言い得て」は的確に言い表すこと。

11 希望者ははがきに①クイズの答え②冬ならではの楽しみとエピソード③郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、1月8日(必着)まで、編集室(下記参照)へご応募ください。当選者には当選はがきを郵送します。

12 12月号の当選者

13 木原まゆみさん(平)

14 石山美樹さん(石森)

クイズ&プレゼント

おしゃれなファッションの店「メルヘン屋」様提供

5人に『ディズニーキャラクターのスリッパ』

今月のクイズはクロスワードパズルです。お楽しみください。そして、正解者の中から5人に、おしゃれなファッションの店「メルヘン屋」様提供の「ディズニーキャラクターのスリッパ」を1足プレゼントします。ミッキーマウスやミニーマウスの顔が、大きくデザインされたかわいらしいスリッパです。

ぜひ、ご応募ください。賞品の引き渡しは、



メルヘン屋ヨークベニマル湯本南店(いわき市常磐)となります。詳細は、引き換え券とします。

なる当選はがきに記載

希望者ははがきに①クイズの答え②冬ならではの楽しみとエピソード③郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、1月8日(必着)まで、編集室(下記参照)へご応募ください。当選者には当選はがきを郵送します。

12月号の当選者

木原まゆみさん(平)

石山美樹さん(石森)

<1月のいわき市内街頭献血予定>

3日 10:00~11:30 13:00~16:30 鹿島ショッピングセンター	17日 9:30~16:30 イオンいわき店	31日 11:30~16:30 ヨークベニマル新谷川瀬店
8日 9:00~10:45 いわき南警察署	22日 13:00~16:30 ヨークベニマル湯本南店	
	24日 10:00~11:30 13:00~16:30 鹿島ショッピングセンター	

※いわき血液センターの献血受付
【400ml献血基準】男性17~69歳、女性18~69歳とともに体重50kg以上
毎週火、木、土曜日(祝祭日含む) 時間は9:00~11:30、12:45~16:30(全血献血は17:00まで)

問い合わせ 福島県赤十字血液センターいわき出張所 0246(29)5624

読者とつくる情報紙 **ここの処から**

広告を載せてみませんか?

広告についてのご連絡先

TEL.0246-23-1666 FAX.0246-24-2168
広告部 E-mail adv@iwaki-minpo.co.jp