

第4回美術展
9/9→9/15 連絡先 ギャラリー界限 0246-23-8411
創立5周年を迎えたいわきアート集団の第4回展。今回は会場を郷土の文化遺産でもある3カ所の寺とし、80人の会員の新作を展示。
龍雲寺、華蔵院、安養寺

広瀬 諭 絵画展
→9/3 入場無料 0246-62-2327
広瀬がいわき市錦町を描いた風景画や花の水彩スケッチなどの作品を展示する。営業時間は午前8時から午後8時。
画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36

ギャラリー情報 & イベント案内
2010年8月→

陶芸・エコクラフト展
9/15→9/20 入場無料 0246-27-1151
いわき陶芸協会副会長を務める佐藤胤信の最新作、関口妙子が身近な素材を使って制作したエコクラフト作品を展示。
ギャラリーアート光明 いわき市小島町 1-4-2

磐高OB合唱団演奏会
9/11午後1:30 入場無料 0246-24-0004
若松紀志子さんの95歳の誕生日を記念してアザミ会ピアノ発表会に続いて、60歳代になった磐城高校OB男声合唱団の第2回演奏会。
エリコーナ いわき市平大町 10-3

スマイリー講師作品展
8/28→8/29 入場無料 0246-29-3826
フラワーデザイン教室スマイリーで学んでいる講師の作品展。生花、造花、プリザーブドフラワーなど想いを込めた花が並ぶ。
ギャラリー創芸工房 いわき市鹿島町走熊小神山 60-1

土から生まれるものがたり
9/16→9/20 入場無料 090-4633-9327
大堀相馬焼登り窯まつりで3年連続実行委員長賞に輝いている佐藤淑子が、土との出会い、掌から生まれた作品を展示。
ギャラリー木もれび いわき市好間町榊小屋中平 65-9

井上ひさし展
→9/12 一般420円、小・中学生150円 高校・高専・大学生310円 0246-83-0005
今春亡くなった井上ワールドを代表する「吉里吉里人」の世界を自筆原稿などで表現する。井上が館長を務めた仙台文学館の巡回展。
草野心平記念文学館 いわき市小川町高萩字下夕道 1-39

良寿美会発表会
8/29午前9:00 入場無料 連絡先 諸橋会主 0246-25-8475
諸橋良寿美会主に指導を受ける会員25人と、特別出演の水田かおり、門馬妙子がおなじみの民謡や歌謡曲の数々を披露する。
文化センター いわき市平字堂根町 1-4

常設展前期 (II)
→9/26 一般210円、小・中学生70円 高校・高専・大学生140円 0246-25-1111
タイトルは、アメリカンパラダイス・ポップアートでフランク・ステラの「ウリッド・スケッチ」など25点、小企画では22点を展示。
いわき市立美術館 いわき市平字堂根町 4-4

第2回 '洛' 展
9/1→9/12 入場無料 0246-69-2390
絵画、写真、陶芸、立体など、さまざまなジャンルの7人の小品展。9月4日午後6時よりオープニングパーティ。月・火休廊。
ギャラリー昨明 いわき市田人町南大平字川平 35-4

ダ・ヴィンチ展
→8/29 一般1000円、小・中学生200円 高校・高専・大学生500円 0246-25-1111
サブタイトルは、もう一つの遺産。レオナルド・ダ・ヴィンチの精密複製版の手稿や、それを基に作られた模型などを展示。
いわき市立美術館 いわき市平字堂根町 4-4

和布が語る遊ぶ展II
9/4→9/26 入場無料 0246-62-4188
サブタイトルは、秋風に誘われて。和布を使ったバッグ、小物入れ、ベストなど初秋の装いにぴったりの手作り作品を展示する。
ギャラリーわづくりや いわき市植田町南町 1-2-14

むがーしむがしのはなし
9/12午後1:30 入場無料 0246-23-3447
いわき民話の会が毎月第2日曜日に開く昔語り。いわきの方で民話を紹介。「竜の灯(あか)り」「あかんぼはあさん」などを語る。
いきいき食彩館スカイストア いわき市平一丁目 25

夏の表装とコレクション展
→8/29 入場無料 0246-62-4188
涼しげな夏を演出する掛け軸、手すき和紙を使った風ろ先びょうぶ、ついでに約80点と、那須ガラス作品50点も展示する。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

鎌田正蔵展
9/14→9/26 入場無料 0246-24-0004
三春町出身の鎌田の初期の油絵(具象・抽象)を中心に約40点を展示する。時間は午前10:30～午後6:00。月曜休廊。
エリコーナ いわき市平大町 10-3

箱崎りえ陶展
9/4→9/12 入場無料 0246-29-3826
箱崎ワールドから生み出された自由でダイナミックな形と色のイヌ、ネコ、カメなどゆかいな動物を展示。4、5、11、12日作家在廊。
ギャラリー創芸工房 いわき市鹿島町走熊小神山 60-1

特別価格常設展
→8/30 入場無料 0246-23-8411
日本画、洋画、版画、陶器などの作品を10～40%引きの特別価格で販売する。時間は11:00～18:00、水曜定休。
ギャラリー界限 いわき市平字堂根町 1-1

金オーロ遊び展
9/4→9/28 入場無料 0246-56-9101
田口安男を中心に金箔の技法を取り入れた作家49人の絵画はじめ彫刻、工芸、書などさまざまなジャンルが全国各地からそろそろ。
アートスペース泉 いわき市泉町 2-12-7

鈴木当志子日本画展
9/9→9/14 入場無料 090-4633-9327
福島県総合美術展はじめ日本画院展などで入賞している鈴木の新作を展示。11日午前11時、午後2半からは琴演奏会を開催。
ギャラリー木もれび いわき市好間町榊小屋中平 65-9

菅原美穂子作品展
→8/30 入場無料 0246-56-0264
北海道苫小牧市のアトリエで、清澄なパステル画の世界を創造している菅原。一昨年以来的の出品で、副題は「紡ぎ詩」。水曜休廊。
ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1

絵画研究グループ錦展
9/4→10/1 入場無料 0246-62-2327
錦は、絵を志し年齢を超えて切磋琢磨している結成間もない絵画グループ。時間は午前8時～午後8時。9月19、20日休店。
画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36

蘇るむかしきもの展
9/4→9/14 入場無料 0246-23-8411
副題は橋本佳園子と仲間たち。大正・昭和の着物地で制作した児童書ブックカバーはじめ、バッグ、万華鏡、ランプなどを展示。
ギャラリー界限 いわき市平字堂根町 1-1

原木家具展
→8/30 入場無料 0246-35-0383
仙台筆筒(たんす)職人が、無垢材の自然木をそのままいかして造った温もりのある机、書棚、テーブル、イスなどを展示する。
小野美術 いわき市平字中町 22-2

イベント・カルチャー情報は、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。
イベント・カルチャー情報を募集しています。ご希望の主催者(団体)は、いわき民報社フリーペーパー室(電話0246-23-1666)にご連絡ください。

小林政美陶芸展
9/4→9/14 入場無料 0246-56-0264
北海道出身で現在は茨城県笠間在住の現代工芸作家、小林の新作オブジェを中心に、日常使いの食器などを展示する。水曜休廊。
ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1

佐藤 勤 展
→8/31 入場無料 0246-56-9101
春陽会・日本美術会員、佐藤の植物、動物、鉱物の立体とテンペラ画を組み合わせた共存・共生の作品を展示。31日は作家在廊。
アートスペース泉 いわき市泉町 2-12-7

第4回いわきアート集団美術展 会場 安養寺(下平窪) 華蔵院(赤井) 龍雲寺(北好間) 会期 9月9日(木)～15日(水) 時間 10:30～16:30

いわきアート集団創立5周年記念の美術展は、会場の環境を一変して寺院での開催です。そこではどのような展覧風景が展開されるのか楽しみです。また、会場となる寺院は郷土の貴重な文化遺産であり、所蔵品に触れる絶好の機会です。この機会に会員の作品も含めてぜひご覧ください。(展示販売)

安養寺
いわき市平下平窪字山ノ根22 TEL23-1530
□お琴の演奏会 無料
14日(火) 午前11時～、午後1時～ 出演 桐の会 渡辺典子・村田玲子《演奏曲》キヌタ 宮城道雄/作曲 花筏 沢井忠夫/作曲 古曲「夕顔」



華蔵院
いわき市平赤井字田町217 TEL21-4021
□いわき芸能倶楽部 無料 11日(土) 午後2時～、落語 14日(火) 午後2時～、ジャグリング、落語
□阿地照康住職法話 12日(日) 午後2時～



龍雲寺
いわき市好間町北好間字上野107 TEL36-2753
□写経と坐禅の会
11日(土) 写経 午前10時～、坐禅 午前11時～(昼膳)
12日(日) 坐禅 午前11時～(昼膳) 参加料300円、予約先着30人、申し込みは、ギャラリー界限(0246-23-8411)へ、写経の方は筆ペン持参



楊名時健康太極拳二十四式

十字(シツシオウ) ・手を十字に組む
・二十四式に入る前の導入の型

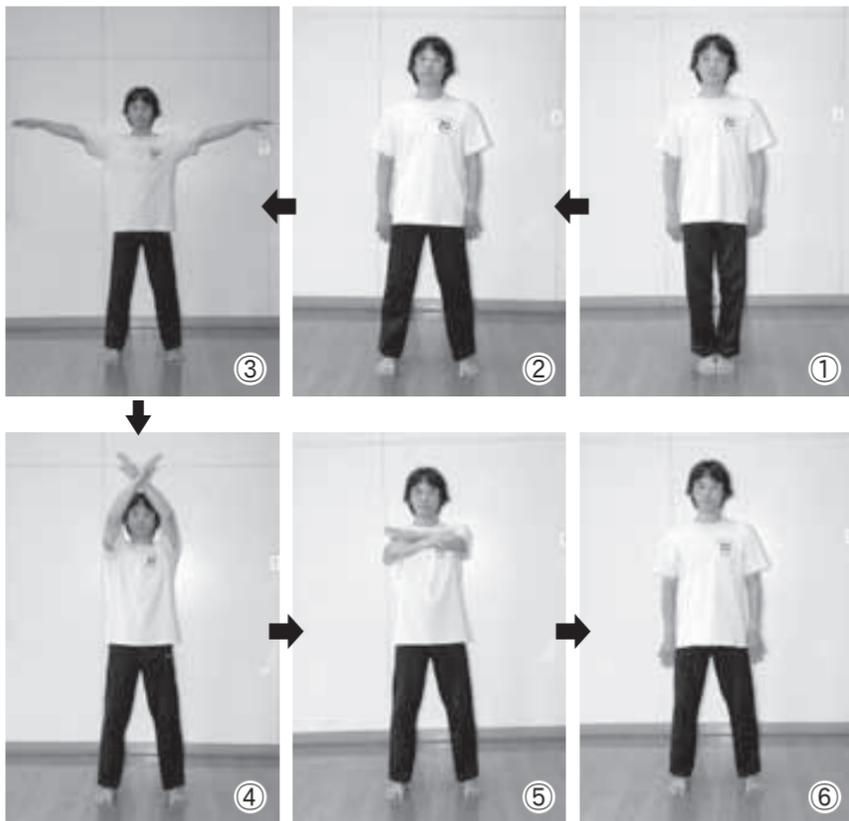
いつでも どこでも 誰でもできる 太極拳

鈴木 和子師範 すぎき・ともこ/NPO法人日本健康太極拳協会 楊名時八段錦、太極拳



しなやかな

心と体をつくりましょう



※呼吸を整え、心を落ち着かせるために大切な動きです。

○太極、つまり大宇宙である自然と小極つまり小宇宙である人間とを結びつけているものは、呼吸です。大自然のエネルギーを体の中に取り入れるつもりで、呼吸をしながら動きますと、心が大宇宙と一体になり、おおらかにそして、平らかに静まってきます。大宇宙にあいさつするつもりで動きます。

○十字手は、呼吸を整える動きなので途中で止めないで体の動きに合わせてゆるやかに動かししょう。

○息を吸うときは足の裏の足心から大地の気(エネルギー)を吸い、気を丹田に集めて全身に回し、吐く息で全身に回った気を吸う息の倍の時間をかけて大地に戻すような気持ちで行いましょう。(できる人は腹式深長呼吸法)

- ①閉足立ち
- ②自然立ち。両足を肩幅ぐらいに開き、肩、ひじの力を抜き、両手を垂らします。※背筋を伸ばすには尾骨を前に少し入れこむと頭頂(百会)と尾骨が一直線になり、自然に膝がゆるむ
- ③両手を上げる。息を吸いながら(足心)、ゆっくり両手を上げます。※肩、腕、手首に力を入れない
- ④頭上で十字手。小指が外向きになるように頭上で交差。左手内側になります。
- ⑤胸まで手を下ろす。息を吐きながら交差させた両手を胸のあたりまで下ろします。
- ⑥両手を脇に下ろす。さらに息を吐きながら、両手を左右に分けて下ろし、自然立ちに戻ります。

- 楊名時健康太極拳二十四式**
- 十字手 手を十字に組む
- 一式 起勢(チシ) はじめの姿勢
 - 二式 野馬分鬃(イェマフエンゾン) 野の馬のたてがみ分ける
 - 三式 白鶴亮翅(ハイホリアンチ) 白鶴が羽を広げる
 - 四式 搂膝拗歩(ロウシヤオフ) 膝を払って歩む
 - 五式 手揮琵琶(シオウホヒバ) 手を琵琶を抱える
 - 六式 倒捲傘(ダオジュアンゴン) 腕をさかさに巻く
 - 七式 左攢雀尾(ゾウワンシヤウエイ) クジャクの尾の形を作って防ぐ(左)
 - 八式 右攢雀尾(ヨウワンシヤウエイ) クジャクの尾の形を作って防ぐ(右)
 - 九式 単鞭(タンビエン) ひとえ鞭(一回目)
 - 十式 雲手(ユンシオウ) 雲のように手を動かす
 - 十一式 単鞭(タンビエン) ひとえ鞭(二回目)
 - 十二式 高探馬(ガウタンマ) 高い場所から陣地を探る
 - 十三式 右蹬脚(ヨウドンシヤオ) 蹴って右足を踏み出す
 - 十四式 双峰貫耳(スワンフンゴン) アル) 相手の両耳を攻める
 - 十五式 轉身左蹬脚(スワンシヤウエンツウ) オドンシヤオ) 轉身して左足を蹴り出す
 - 十六式 左下勢独立(ゾウシャシドウリ) 低い姿勢からの片足立ち(左)
 - 十七式 右下勢独立(ヨウシャシドウリ) 低い姿勢からの片足立ち(右)
 - 十八式 左右穿膝(ゾウヨウチュウケン) オ) はたおりの姿勢
 - 十九式 海底針(ハイテイゼン) 海底の針を拾う
 - 二十式 閃通臂(シヤントンハイ) 肩から受け流す
 - 二十一式 轉身搬攔捶(スワンシヤウエンハンランチュイ) 轉身してこぶして打つ
 - 二十二式 如封似閉(ルフェンシヒ) 動きを封じる
 - 二十三式 十字手(シツシオウ) 手を十字に組む
 - 二十四式 收勢(シオウシ) 終わりの姿勢
- 以上が楊名時健康太極拳二十四式です。
- ◎特徴は、①動きが柔らかいこと、②動きがまろやかなこと、③動きと意識の統一を計ること、④連続して動くことです。
- ◎また、健康を保つために心を安定させること、人と競ったり、比べたりしないで友と仲良く各自の年齢と体調に合わせて無理なく、あせらずに練習することです。

表紙の人

地元小名浜で水揚げされた季節の料理を提供して73年目の老舗「割烹一平」。昭和41年に母の後を継ぎ、2代目となった、おかみ・長谷川雅子さんは、「お客さまの喜びは私の喜び」と笑顔を見せる。

おかみになった当時は、「政治経済は料亭から」の時代だった。「当時は接待社会。お客さま同士が顔を合わせないように工夫したりね」と語る。時代は変遷し、現在は観光産業が主流になった。昼食に訪れる女性客や家族が増えた。ほどバスのツアー客なども四季折々のいわきの味覚を堪能しに訪れる。

割烹一平といえはおなじみ「歩くウニ」。自然なウニのうま味が楽しめる。平成16年、いわきの活性化という願いも込め、商標登録をした。

割烹一平と共に生きてきたおかみ。「いわきの生き字引なんて言われるのよ」と笑いながら、「幸せ。生きていく価値があったと思う」と、振り返る。

いわきの病院 医院 福祉施設

医療法人社団 秀友会
理事長 箱崎 秀樹

グループホーム サンファミリー
いわき市常磐藤原町大畑13-1
TEL.0246-72-1325 FAX.0246-72-1326

介護老人保健施設 **サンライフゆもと**
〒972-8326 いわき市常磐藤原町大畑13-1
介護老人保健施設 ☎43-6116

内科・循環器科・呼吸器科・消化器科
往診応じます

医療法人 酒井医院

【診療時間】平日/AM9:00~PM7:00 水曜日/AM9:00~PM6:00
【休診】日曜・祝日・土曜日午後
福島県いわき市平字南町12 ☎0246-23-1055
【駐車場完備】
酒井ケアプラン ☎0246-22-5055

やさしい心 あたたかい手 あふれる笑顔

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

いわき市常磐上湯長谷町上ノ台88-1
TEL 0246-44-5660
FAX 0246-44-1307



(順不同)

夏のビッグプレゼント
「島倉千代子・山本譲二コンサート」
ペアチケット5組に

セカンドライフの応援でペア5組(10人)に援紙「個処から」編集 贈呈します。

室は、夏のビッグプレゼントとして10月1日に住所、氏名、年齢、電話番号を明記して8月31日(当日消印)まで「島倉千代子・山本譲二コンサート」(午後11時5分、静岡県袋井市湊965)ダイナミックペーパーチケットをペアチケットに送ってください。

山本譲二コンサート」同コンサートを主催するダイナミックペーパー(本社静岡県)のご提供で、夜の部(午後6時開演)S席(6000円)を抽選します。

抽選にもれた方には全員に優待券をお贈りします。

シニア向けパソコン教室受講生受付中

第19回[9月開講]シニアにやさしいパソコン初級コース

シニアだってパソコンに強くなりたい!

シニア向けのパソコン基礎講座で、少数の定員で個人レッスン並、レベルに合った講座です。パソコンの操作に不慣れな方、是非この機会に受講下さい。

■日 程 9月7日(火)、10日(金)、14日(火)、17日(金)、21日(火)、24日(金)、28日(火)

■時 間 午前の部 午前10時~正午
午後の部 午後1時30分~3時30分

■場 所 お申込みされた方にご案内します。

■受講費用 8,000円 資料、フロッピー、ファイル代を含みます。

■定 員 午前・午後の部各9人(先着順)

お申し込みは、住所・氏名・連絡先を電話、郵送、又はFAXでお願い致します

NPO法人 シニア人財倶楽部 〒970-8026 いわき市平字田町120 ラト6階 産業創造館内
TEL.0246-88-6501 FAX.0246-88-6502 E-mail: sinia-jinza@waltz.ocn.ne.jp
※お問い合わせは、平日の午前9時から午後3時までにお願致します。

仏さまへの思いはそれぞれ



写仏画に親しむのが何よりのメンバー

写仏画サークル

第一人者、仏画師安達原玄さんが言う、「一本の線に命を込め、御仏の姿を描かせていただく」写仏画を、6人（男性3人、女性3人）が親しんでいる。

例会は毎月第2、4木曜日の午後1時半から3時半まで、中央台公民館で開かれる。ここでは、安達原さんに学ぶ若松千恵子さんが講師となり、仏画の描き方、色の作り方、表情の出し方など、技術を指導している。

写仏に込める思いはさまざま。「仏さまの



ここに来るとみんな落ち着く

とても繊細な作業の写仏画は、完成まで数カ月から1年かかる。

例会ではみんな集中して描いているが、終始、穏やかな空気が流れている。興味がある人は例会まで。

愛読者の声

秋の行楽シーズン、行ってみたいところ

- 小玉ダム** 夏草茂る湖畔でコーヒーの香りを楽しみ、風に吹かれてすすんだ味が格別、流れる秋の雲を目で追いながら再びのひとときを…
- 会津 鶴ヶ城、飯盛山**などを埼玉原に住む孫を連れて行き、会津のよきを見てあげたい
- 那須ハイランドパーク** 高速を使わずに一般道で行っても時間ばらばらで行けます、涼しくなるのでおすすめです
- 長野県松本市 ノル**
- 四時川溪谷** 景色が
- 三好野** 女性 38
- 磐梯山** 孫誕生でしばらく遠のいていた山登りですが、また挑戦したいです、磐梯山は何度でも登りたい大好きな山です
- 年** 女性 66
- 静岡県下田市 実家**があるの、親の墓参りをしながら行ってみたい
- 泉** 女性 50
- 紅葉の裏磐梯** 現役時代に仙台の職場の仲間と行った以来なので、30数年ぶりに老夫婦で行きたい
- 温泉** 去年、足に怪我をして入院、どこにも出かけられなかったの、今年の秋の行楽シーズンには温泉に行きたい
- 奈良** 平城遷都1300年祭の奈良
- 多来野** 女性 61
- 作並温泉** これまで5、6回、ダンス旅行に行きましたが、紅葉のシーズンがすばらしいのでぜひ行きたい
- 三好野** 女性 75

おひとり

連載している、いわき公証役場・公証人、本間透さんのコラム「あんな生活」は、ご本人が急病のため、今月は休載いたします。

LEONARDO DA VINCI
Another Realm of Renaissance Maestro

レオナルド・ダ・ヴィンチ もう一つの遺産

8.29[日]まで開催中

休館日=月曜日(8月16日は開館)
開館時間=午前9時30分~午後5時
金曜日は午後8時まで(入場は閉館30分前まで)

観覧料=一般1,000円、高校・高専・大学生500円、小・中学生200円
*20人以上の団体は2割引 いわき市在住の65歳以上の方、身障者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方は無料 いわき市内の小・高・専修・高専生は土、日に限り無料 主催=いわき市立美術館 協力=栃木市、実践女子大学図書館、裾分一弘(学習院大学名誉教授) 企画協力=アートシステム、イデア教育文化研究所

いわき市立美術館 〒970-8026 いわき市平字堂根町 4-4
TEL0246-25-1111 FAX0246-25-1115

いわき市ひと・まち元気創造事業

シニアにやさしい磐城三十三観音歴史探訪会員募集

いわき地方の身近にある文化遺産の観音像を拝観しながら、静寂ななかに歴史の重みを感じつつ

環境を大事に考え、心豊かに郷土史の勉強をしてみませんか。

今回は、事前講座として元中学校校長を務められた金成邦夫先生に歴史的背景を学び、三十三ヶ所の現地観音堂巡りには下平窪安養寺38・39世ご住職が同行案内致します。またとない機会と思われまので、ぜひご参加下さい。

■開催日 秋の探訪 平成22年 9月14日(火)・9月26日(日)・10月2日(土)の3回
【事前講座】9月8日(水)

■定員 35人(定員になり次第締め切りとなります)

■会費 7,500円(但し、小冊子「磐城三十三ヶ所霊場」が不要の方は6,500円)

※会費には事前講座、現地移動、会場費、障害保険、磐城三十三ヶ所霊場(いわき同行人会発行)冊子代が含まれております。別途費用は御朱印を希望される方の御朱印代。
昼食・飲み物は各自ご用意下さい。事前講座1回(約1時間30分程度)、現地観音堂巡り3回となります。会場、集合場所は参加者の方にご案内します。

■日程 第1回目:9月14日(火)1~13番札所 第2回目:9月26日(日)14~24番札所 第3回目:10月2日(土)25~33番札所
※雨天などによりコースが変更となる場合がございます。参加される方には後日、詳細を郵送致します。

お申し込み お問い合わせ先 **NPO 法人 シニア人財倶楽部** TEL.0246-88-6501 または FAX.0246-88-6502(受付時間:平日9時~15時)
〒970-8026 いわき市平字田町120番地 ラトブ6階 産業創造館



第六番高蔵観音堂

9月の休日診療医

※時間無記入の場合は午前9時～午後5時

Table with 2 columns: Date and Clinic Name/Address. Lists medical services for various dates in September.

小児科当番医 午前9時～正午

Table with 2 columns: Date and Clinic Name/Address. Lists pediatric services for various dates in September.

泌尿器科当番医 午前9時～午後3時

Table with 2 columns: Date and Clinic Name/Address. Lists urology services for various dates in September.

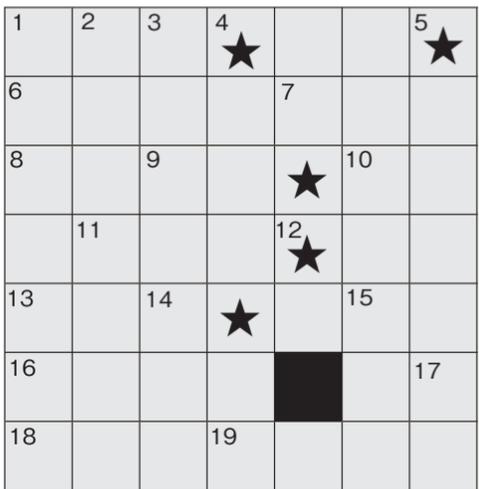
眼科当番医 午前9時～午後2時

Table with 2 columns: Date and Clinic Name/Address. Lists ophthalmology services for various dates in September.

中国料理でおなじみ「鳳翔」特製の自家製・うま辛ラー油



クロスワードパズル



前回の正解は... (Answers to the previous crossword puzzle)

今日の読者プレゼント... (Reader's gift information and rules)

総理大臣のこと... (News snippets and commentary on current events)

読者プレゼント... (Reader's gift information and rules)

いわき民報社

編集/個処から編集室 発行/いわき民報社

〒970-8026 いわき市平字田町63-7 TEL(0246)23-1666 FAX(0246)24-2168 E-mail adv@iwaki-minpo.co.jp

ORIGINAL TASTE



●定休日 第1・2・3水曜日

fashion house シュール

いわき市平六町目5-20 PHONE25-6608 ●駐車場完備(店向かい側)

ファッション&ギャラリー おおくら おしゃれな洋服たちとやさしいうつわが待っています。 ☎44-5367 (マルト浅貝店そば)

D-Print Shop デジタルデータ・プリントショップ... あなたの想いを本にしませんか? 自分史・伝記・追悼集・社史... 有限会社 平電子印刷所 出版部 纂修堂