

「個処から」は、人生のセカンドステージを有意義に過ごそうという人たちを応援するフリーペーパーです。

2011
霜月
第58号

個処から

毎月第4月曜日発行

無料
浜通り地域
6万部発行

住宅街に穴場スポットいろいろ

平北東部 **神谷・草野** (5面)

ギャラリー情報&
イベント案内 (2面)



表紙の人
鈴木製麺株式会社代表取締役
四倉町字西2丁目 鈴木 千里さん (62) =記事 3面



- 有料老人ホーム
- 居宅介護支援
- 訪問介護
- 通所介護 (デイサービス)
- 地域密着型サービス
- 配食サービス (ニコニコキッチンいわき南店)

11月14日(月) 昼1:30開演

開場1:00

第32回バラエティショー 演歌歌手 みずき小夜子



演歌歌手：みずき小夜子

日本の歌、心の歌「演歌」。
心に響く歌謡ショーをたっぷりとお楽しみ
いただけます。

会 場：ココロの駅 ※送迎についても、ご相談下さい。
対 象 者：65歳以上の方とそのご家族ご友人。
参加方法：電話連絡の上、お越し下さい。

ご相談はお気軽にお電話ください

0246-54-5000

<http://kokoronoeki.jp/>

株式会社 **ココロの駅**

〒971-8101 いわき市小名浜字中原 16-1

ギャラリーのづくりや **ちりめん羽子板の1本づくり教室**
 11/20、21 午前9時～ 受講料 1万円
 0246-62-4188

ちりめん羽子板3枚と羽根3個を作製、1本づくりを仕上げる。参加者は裁縫セット(白、赤、黒糸)ポンド、竹ぐし、おしぼり持参。
 ギャラリーわづくりや いわき市植田町南町 1-2-14

清野千恵子紙粘土人形展
 11/3→11/7 入場無料
 090-4633-9327

サブタイトルは「なつかしい風景」。囲炉裏を囲んで談笑する祖父母と孫(孫に囲まれて)ーなど懐かしい家庭の風景を表現した。
 ギャラリー木もれび いわき市好間町榊小屋中平65-9

ギャラリー情報
 & イベント案内
 2011年10月→

あーとキャラバン6人展
 11/12→11/21 入場無料
 0246-23-8411

うつくしまあーとキャラバンいわき凱旋展。本県ゆかりの伊藤文夫、若杉儀子、橋本佳園子、児玉良介、藤井絹代、佐藤界が出品。
 ギャラリー界限 いわき市平字堂根町 1-1

田中荘式陶芸展
 10/29→11/8 入場無料
 0246-56-9101

日本工芸会正会員の田中。手間と時間のかかる象嵌技法、ひたむきに植物と向き合い、その可憐さ、美しさを求める新作を展示。
 アートスペース泉 いわき市泉町 2-12-7

川崎忠夫作陶展
 →10/25 入場無料
 0246-56-0264

日本工芸会正会員の新作展。1991年から隔年開催して今回は10回目の記念展。優雅で繊細な染付と色絵の川崎ワールドを展開。
 ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1

新庄貞嗣作陶展
 11/2→11/23 入場無料
 0246-56-9101

秋焼助右衛門窯14代、新庄の新作展。鑑定で知られる中島誠之助に秋に名器あり、と言われた秋焼の第一人者、新庄ワールドを展開。
 アートスペース泉 いわき市泉町 2-12-7

福田繁雄大回顧展
 11/12→ 入場 一般1000円
 0246-25-1111

戦後日本を代表するグラフィックデザイナー福田の回顧展。世界的なポスターやエッセジャーを再現したオブジェで福田ワールドを紹介。
 いわき市立美術館 いわき市平字堂根町 4-4

14代中里太郎右衛門展
 →10/25 入場無料
 0246-35-0383

中里の14代襲名10年と小野美術開店10周年の記念展。日本工芸会評議員で、唐津焼の第一人者として活躍する14代の最新作を展示。
 小野美術 いわき市平字中町 22-2

菅野ゆう子リサイタル
 11/27 開演14:00 入場料 2000円(当日2500円)
 034-6058

ソプラノ歌手として30年の演奏活動を持つ菅野の感謝と大震災復興を祈るチャリティーコンサート。ピアノは三浦玲子、菅野里実。
 文化センター大ホール いわき市平字堂根町 1-4

陶・日本画2人展
 11/2→11/13 入場無料
 0246-69-2390

信楽と藤岡の赤土を使い無彩焼締の船越(八王子)と、阿武隈山系南端の山里に住み、心に触れた風景を描く小坂橋の2人展。
 ギャラリー昨日 いわき市田町南大平字川平35-4

第2回春陽会福島研究会展
 →10/25 入場無料
 0246-56-9101

同福島研究会会員9人、峰丘、関根正二、渡辺光江、橋口久子、横山千秋、杉本正春、薄美可、大竹恵理、久家三夫の最新作を展示。
 アートスペース泉 いわき市泉町 2-12-7

現代中国美術工芸品展
 11/1→11/27 入場無料
 0246-65-5492

米山努さん所蔵の何家英「人物」など中国美術コレクションの中から逸品を展示。時間は午前10時～午後5時。11月9、16日は休館。
 長寿院 いわき市好間町北好間桃作12

佐々木寿子銅版画展
 →11/13 入場無料
 0246-62-4188

いわき市錦町在住でB.S会所属の佐々木。油彩、水彩は知られているが、銅版画展は初めて。開場 10:30～18:00。水曜日定休。
 ギャラリーわづくりや いわき市植田町南町1-2-14

ha・n・ga ハン・ガ後期
 →10/28 入場無料
 0246-84-9100

後期はオーライタロー、おおらいえみこ、高山嵩、星博人の4人の版画家の新作を展示。午前10時から午後6時、水曜日定休。
 ギャラリー&カフェ ブラウロート いわき市泉玉露 5-17-20

音色・NEIRO
 11/1→11/30 入場無料
 090-2999-3913

音階を色に例えて表現した抽象画とイラストの展示。優しさにあふれ、心に響く作品は見もの。10:00～18:00。8日は定休日。
 アリオスカフェ いわき市平字三崎 1-6

パッチワークキルト展
 11/10→11/14 入場無料
 090-4633-9327

福島市在住で、日本手芸普及協会パッチワークキルト・ミシンキルト指導員講師の添田弘子の新作展。サブタイトルは「命」。
 ギャラリー木もれび いわき市好間町榊小屋中平65-9

第49回睦真子バレエ発表会
 10/30 開場13:00 入場無料
 53-4530

睦真子バレエ研究所の第49回発表会。オープニング、免状披露作品、コンサート、ナボリの4部構成と祝舞「ライモンダ」を披露。
 小名浜市民会館 いわき市小名浜愛宕上 6-1

手づくり作品展示販売
 →11/30 入場無料
 0246-38-4573

アクセサリー、インテリア小物など地元作家の手づくり作品を展示、販売する。火曜日定休。時間は午前10時から午後6時まで。
 ギャラリー&ショップ モラモラ いわき市小名浜寺廻町 5-5

第2回企画展
 →11/14 入場無料
 0246-43-0391

写真で綴るいわきの指定文化財と題し先人が残した書籍、典籍、絵画、古文書、歴史資料に焦点を当て、57点の写真パネルを展示。
 考古資料館 いわき市常磐藤原町手這 50-1

山田けんじ服展
 →10/30 入場無料
 0246-69-2390

2年ぶりの山田の服はよりセンスアップされ登場。小河幸代の草木染めのショールやバッグも展示。月・火休館。10:00～18:00。
 ギャラリー昨日 いわき市田町南大平字川平 35-4

今泉木主絵画展
 11/5→12/2 入場無料
 0246-62-2327

今泉が昨年6月、千葉県佐原水生植物園や犬伏崎でスケッチした新作を中心に展示。13、14、27、28日休店。営業8:00～19:00。
 画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36

なまため みちお展
 11/10→11/15 入場無料
 0246-35-0383

欧米各地を旅しながら芸術家として成長、国内や海外でも個展を開催している生田目。9.11テロ後は心で描くことを大切に表現。
 小野美術 いわき市平字中町 22-2

イラストレーター2人展
 →10/31 入場無料
 090-2999-3913

比佐健太郎とユアサミズキの2人展。当初3月13日の開催予定だったが、直前の大震災一。今回は新作も加えていわき凱旋展示会。
 アリオスカフェ いわき市平字三崎 1-6

チャリティーコンサート
 12/8 午後2、6時 入場料(全席)6500円、A席5000円
 0538-23-8500

がんばっぺいわきチャリティーコンサート。一部は地元ゲスト、二部は田川寿美、石原洵子、北川裕二が出演、たっぷり披露。
 アリオス いわき市平字三崎 1-6

吾法文人画展
 11/5→11/15 入場無料
 0246-56-0264

菅原の3年ぶり2回目の作品展。墨の美しさを飾りのない単純な布目の線と表現した約30点を出品。菅原洋子の和真メイクも展示。
 ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1

宝飾珊瑚フェア
 10/27→11/1 入場無料
 0246-35-0383

貴重な紅珊瑚(さんご)、ピンク珊瑚などで作られたジュエリーから念珠、置物など工芸品150余点を展示・販売。10:00～18:00。
 小野美術 いわき市平字中町 22-2

新収蔵品展
 →12/25 観料 一般420円、高齢者310円
 0246-83-0005

収蔵した資料の中から草野心平の戦時中の作品が掲載された書籍、歴程同人の詩人・渋沢孝輔やいわきゆかりの作家資料を紹介。
 草野心平記念文学館 いわき市小川町高萩字下夕道 1-39

アフタヌーンコンサート
 11/19 開場14:00 入場料 1000円
 0246-55-6462

アンサンブルでふるさと、春の小川、紅葉、冬景色、ピアノ連弾で海、こいのぼり、夏の思い出など心に響くおなじみの名曲を披露する。
 アリオス音楽小ホール いわき市平字三崎 1-6

新世紀福島支部小品展
 →11/4 入場無料
 0246-62-2327

会場の都合で第30回記念福島支部展は中止。モナミの好意で小品展開催が実現。災害にも負けず頑張っている姿を観てほしい。
 画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36

常設展
 →3/31 入場料 一般210円
 0246-25-1111

メインタイトルは「20世紀 リアルな日常」。12月11日までの1期のサブタイトルは「綴られた美しさー版画集の楽しみー」。
 いわき市立美術館 いわき市平字堂根町 4-4

ギャラリートーク
 11/20 14:00～ 参加料 福田繁雄大回顧展観覧券
 0246-25-1111

ユーモアのすずめ福田繁雄大回顧展に併せて同館企画展示室で開催。担当学芸員が展示作品を分かりやすく解説。12月4日も開催。
 いわき市立美術館 いわき市平字堂根町 4-4

アートバザール展
 10/28→11/6 入場無料
 0246-23-8411

界限恒例の秋のイベント。絵画(日本画・洋画)はじめ版画、工芸、陶磁器など界限特選の逸品を展示、2～6割引で販売する。
 ギャラリー界限 いわき市平字堂根町 1-1

楊名時健康太極拳二十四式

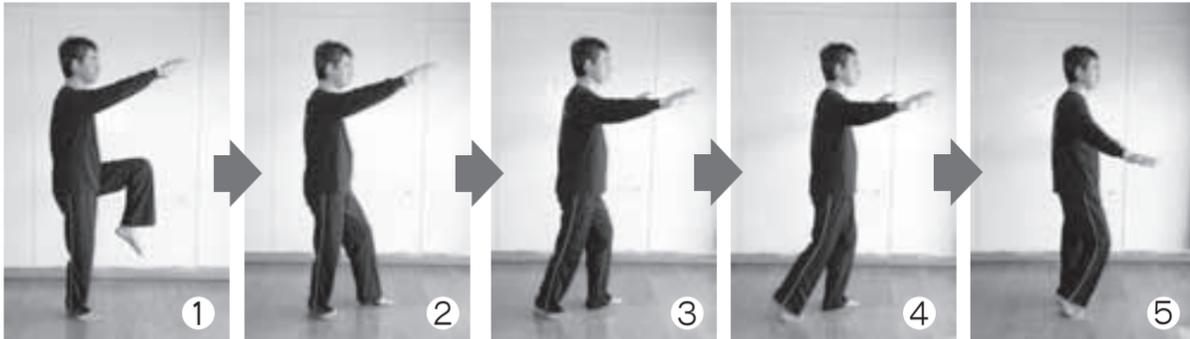
いつでも どこでも 誰でもできる 太極拳



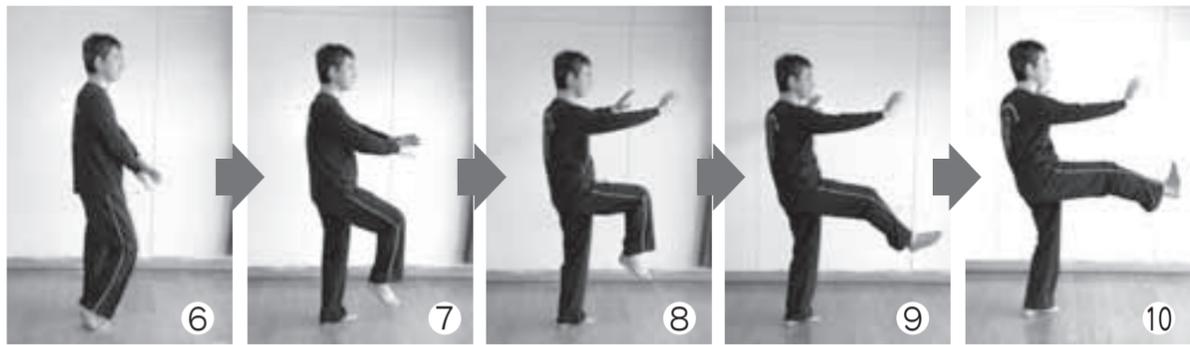
鈴木 和子師範 すぎき・ともこ/NPO法人日本健康太極拳協会 楊名時八段錦、太極拳

13 右蹬脚 (ヨウドンジャオ)

「蹬」は蹬(ふ)みだすという意味です。左足で片足立ちになり、バランスをとりながら、右足をかかとからゆっくりと蹴り出す動作をします。右足に意識を集中させて蹴り出しますが、左足のひざを軽く曲げて上体を安定させ、右足は高く上げすぎてバランスを崩さないように注意し、右足と右手は同一線上に並ぶようにし目線は右手前方を見ます。



① 12の高探馬(ガオタンマ)から始めます。②上体を少し左に回しながら左足を斜め前にゆっくり下ろします。そのとき両手も開き始めます。③重心を左足に移しながら、左右に弧を描くように両手をゆっくり下ろします。④上体を左に回して重心を左足に移し、右のかかとを上げます。両手を弧を描いて寄せます。※手は下ろしきらずに腰のあたりから弧を描くように寄せます。⑤右足を寄せてつま先立ちになります。



⑥両手のひらは内側に向け、右手は外側、左手は内側に交差(十字手)になるように胸前で手首を交差させます。⑦交差させた両手を少しづつ上げながら右ひざを上げ、片足立ちになります。⑧両手を上げ顔の前あたりにきましたら手のひらを外向きにして開きます。右手は前へ左手は左斜め後ろに開きます。⑨同時に両手を開きながら右足に意識を集中させかたどに気を込めて前方へゆっくり蹴り出し始めます。⑩左足のひざを軽く曲げて上体を安定させ右足は高く上げすぎてバランスを崩さないように注意しましょう。※右足と右手は同一線上に並ぶようにして目線は右手前方を見るようにする。※広げた両手でバランスを取る。※蹴り上げる足の高さは自分の体調、体力に合わせて行い無理しない。

効果

・胸痛、どうき、不整脈、胸の重苦しさ、おう吐、不安感、のどの痛み、下痢や便秘など

気の流れ

両手の交差を解き開いて右手を前に出し、気を通します。軸足の左足の裏はぴったりと床につけ、気を流します。

蹬脚(とうきやく、ドンジャオ)という片足立ちの動作がある。これはゆっくりと足を前に蹴り出すので中脛筋がかなり強力に作用する。また足全体を持ち上げる大腰筋、つま先を上げる前脛(けい)骨筋などフル稼働に近い。バランス能力を鍛えるには都合の良い動作だが、作用が強力なためかなり考慮すべき点も多い。特にひざの弱い人には注意が必要。臨床的にも医療機関で行った片足立ちのバランス能力強化テストでかなりの割合でひざ痛からドクターストップに至った記録が見られる。なにごともし過ぎには注意が必要だが、故障率が高いものは健康法としては失格である。だから一般の教室では、ゆっくり動作を続けるのは良いとして片足立ちで静止するのは避けるべきである。基本的には足を出す速度は太極拳の一定の速度にのったものであること。太極拳は止まらないことが本質、それが多くの人の安全を確保すると、述べています。

「平衡(バランス)を保つ力をつけるには」について、雨宮隆太、橋逸郎先生著「太極拳が体に良い理由」(ベースボールマガジン社)の中で述べています。
・太極拳は骨盤の平衡力を鍛える。転ばない体を保つために筋力とともに重要なのがバランスをとる能力である。中でも動いているときの骨盤の安定は重要である。そのときに活躍するのは骨盤の周りにある筋肉、太極拳はこれらの筋も強力に鍛え上げる。
・おしりのわきが全身のバランスをとる。
私たちが歩いているときは、片方のかかとが着地したとたん、後ろの足が宙に浮き、常に片側の足しか着地していない。そのとき浮いている側の足の重量を支えてバランスを取るのには中脛筋(腰の脇)、大腿(たい)筋、腓骨筋(ふね)など、おしりからも外側にある筋、この筋が弱って張れなくなると骨盤は安定しなくなる。骨盤が安定しなければ上半身も定まらない。おしりのわきが全身のバランスをとっているわけで、老人の歩き方が幼児のヨチヨチ歩きに似ているのは、これらの筋が衰えて全体でバランスを取ろうとするためである。太極拳の動きは、やっている本人が気づく気がつかないにかかわらず、これらの筋をかなり頻繁にしかも強力に使っている。
太極拳の歩き方は、片方がもう片方の重量を支えている時間が長い、普通片足の重さは体重の6分の1くらいといわれるから、体重60kgの人は10kg。これだけの重さを支えるだけでも大変なのに軸足の重さを除いた全体重である。この状態ではおしりの周りの筋はかなり頑張っているわけで、当然それらは強化され、骨盤の安定はもとより、全身のバランスをコントロールする能力も向上する。
しかし、高効率のアプナイ点も!! 片足立ちは注意!!
・無理せず自分の体力に合った動きをすることですね。



鈴木製麺は明治30年創業の老舗。代表する商品は乾めん「島田うどん」で、長い熟成時間を費やして仕上げのめんは、滑らかさと弾力性が自慢だ。
大震災では海岸から250mにある工場が津波で被災。床が70cmほどまで浸水し、製造ラインは壊滅した。原発事故に伴う風評で業者の足は遠のき、壊れた部品も届かない。困難に直面したが、「すぐに製造を再開し、地元企業としてめんを供給することしか考えていなかった」と自力で機械を解体、修理し、稼働にこぎ着けた。
震災直後は備蓄してあった乾めんを地元商店に供給。物資不足に苦しむ住民を支えた。また、原材料の小麦粉は震災前からオーストラリアや北米など主に海外産を使用。公的機関の放射能検査も受け、商品の安全性には万全を尽くしている。
「これまで以上に地元との結び付きを強く持てる商品を開発し、いわきで生きていきたい」。食を通し、ふるさとの復興に全力を傾けたいと考えている。

いわき市内各地の被災詳細を写真で記録

東日本大震災 特別報道写真集/保存版

「いわきの記憶 3.11 あの日を忘れない」



A4判、フルカラー、定価=1,300円(税込み)

いわき民報社は、東日本大震災で被災したいわき市内各地の状況を後世に伝えるため、東日本大震災特別報道写真集「いわきの記憶 3.11 あの日を忘れない」を発行しました。災害史に残る大激震、想像を絶する津波、がれきの山と化した市内各地の生々しい写真を中心に、広がった支援の輪、確実に響く復興に向けた槌音、犠牲者を追悼した合同供養の様子などを収めた写真集です。

最終増刷版 販売中!!

いわき民報社

〒970-8026 いわき市平字田町63-7
電話 代表(0246)23-1666

いわきシティバレエスクール

クラシックバレエ (3歳~大人)

小名浜教室

美容バレエクラス 小名浜教室
手持ちのスパッツとTシャツでOK。
スリム&エレガントに
水(昼11:00~12:00、夜19:00~20:00)

お気軽に
お問い合わせください。

お問い合わせ **0246-54-6307**
いわき市小名浜大原字北君ヶ塚73-7

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)

国産イグサ表
畳べり種類豊富
現物見本持参
いたします

県知事許可
平材木町19
(有)中村畳店

フリーダイヤル **0120-25-2949**

故人の想いをお伝えする
いわき市内の弔事情報は

『おくやみ情報いわき』で

URL. www.0983-iwaki.com

大人気のインド綿
フアンの方のために
価格を抑えています。
新作も入りました。
ぜひ見に来て下さいね。

カッター 2,990円
ワンピース 2,290円
レギンス 595円
ストール 499円・880円
ネックレス 315円・490円

おしゃれなふだん着の店
メルヘン屋
ヨークタウン大原(小名浜)
☎0246-92-1688
ヨークヘニマル谷川瀬2F(平)
☎0246-21-4567

エスワック婦人服専門店

マシヤレ

圧倒的な品揃え!!
秋・冬物! 新入荷しました

1000円ごとに100円ポイントキャッシュバック中!

いわき市常磐湯本町天王崎1-26
サンモール天王崎1F
TEL 0246-43-5003 [日休]

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!!

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
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
勿来事務所 ☎63-8813

今年も松前白菜漬の季節がやってきました。

店長のおすすめ

人気No.1
松前白菜漬2個
松前キムチ1個詰合せ
2,500円(税込)

人気No.2
松前白菜漬・松前キムチ
・特選キムチ各1個詰合せ
2,600円(税込)

地酒と松前白菜漬の詰合せ
(こちらの商品は本店のみでの販売となります。)

【商品内容】
・純米酒又兵衛いわき郷 720ml
・松前白菜漬(500g)
・いか人参(200g)
・やわらかむすび昆布(100g)

3,000円(税込)
風呂敷包装でお届けします。

地方発送承り中

ご注文は **0120-66-2828**

白菜のシャキシャキとした歯ごたえと甘味、そして芯までよく染み込んだ昆布の旨みがお口の中で広がります。

つけもの工房 **西野屋**
西野屋 (いわき市中央卸売市場入口)
漬物・佃煮製造卸 西野屋食品株式会社
〒971-8131 福島県いわき市常磐上矢田町田端8-1
☎0120-66-2828 FAX. 0246-28-2833
(平店) TEL & FAX. 0246-68-8606

あっつあっつ
ほっくほっく

行列ができる!
揚げたてコロッケ発売中!

東日本大震災チャリティーコンサート がんばっぺいわき

田川寿美・石原詢子・北川裕二 コンサート

12月8日(木) 絶賛発売中

いわき芸術文化交流館アリオス

JRいわき駅より徒歩15分(駐車場に限りがございますので、公共交通機関をご利用下さい)

開演時間 午後2時・6時(2回公演) 入場料金 S席=6,000円 A席=5,000円(全席指定)(A席は当日券のみ)

①《第一部》地元ゲストコーナー 午後2時~2時40分 《第二部》田川寿美・石原詢子・北川裕二コンサート 2時40分~4時20分
②《第一部》地元ゲストコーナー 午後6時~6時40分 《第二部》田川寿美・石原詢子・北川裕二コンサート 6時40分~8時20分

◆ 一般前売券発売所 ◆

- チケットぴあ ☎0570-02-9999 (Pコード: 149-132) お近くのぴあスポット、セブンイレブン、サークルK、サンクスでもお買い求めいただけます。
- アリオス チケットセンター ☎0246-22-5800 ●エブリア インフォメーション ☎0246-46-0100 ●株式会社楽器店 平店 ☎0246-25-7171

◆ 協力店 ◆

- 摩周一也 カラオケかつたん ☎0246-89-4440 ●岩見流藤和会 会主 柳紅蘭 ☎090-3752-6954
- 和 サカエ 歌謡研究会 ☎0246-36-9088 ●ボリドールレコード 双葉さきこ ☎0246-26-0081
- 滝美知代 音楽事務所 ☎0246-56-1295 ●北川裕二 大槻後援会 会長 伊東正義 ☎0249-52-4544

主催・お問合せ) ダイサンネクスト ☎0538-23-8500
(協力・お問合せ) やすらぎカラオケ教室(林) ☎0246-25-8816 (後援) 株式会社いわき民報社

〈ゲスト出演〉
舞踊 岩見流藤和会 会主 柳紅蘭 紅蘭社中
DACLレコード 滝美知代
キングレコード 摩周一也
ボリドールレコード 双葉さきこ
ニューセンチュリーレコード 和 サカエ

遺言を公正証書するには？(3)

前回に引き続き「遺言」について説明いたします。

〈遺言をすることができる人は？〉民法第961条により、15歳に達した人は、遺言をすることができるものとされています。したがって、遺言については、遺言者が未成年者又は成年後見における被後見人・被保佐人・被補助人であっても、することができます。ただし、遺言をするには、物事に対する判断能力、すなわち意思能力(遺言能力)が必要です。この能力は、遺言をする時点で有すればよく、その後に無くなっても、遺言の効力が無効になることはありません。

また、目が見えない人や自書ができない人、あるいは、口がきけない人や耳が聞こえない人については、筆談や手話により公正証書で遺言をすることができます。

〈遺言の方式とは？〉遺言の方式には、「自筆証書遺言」、「秘密証書遺言」及び「公正証書遺言」があります。

「自筆証書遺言」とは、遺言者が遺言の内容の全文、日付及び氏名を自書し、押印することにより作成する遺言です。したがって、すべてを自書しなければなりませんので、パソコンにより作成したものは無効です。また、その内容を訂正したり追加したりする場合には、厳格なやり方が求められます。さらに、その遺言書を発見した人は、必ずそれを家庭裁判所に持参し、「検認」を経なければなりません。

「秘密証書遺言」とは、遺言者が遺言の内容を記載した書面(自書である必要はない)に署名・押印した上、これに押印した同じ印鑑で封印し、公証人にその封書を提出してそれが遺言者本人のものであることを証明してもらう遺言です。したがって、公証人は、その内容を確認することはできません。また、「秘密証書遺言」についても家庭裁判所の検認を受けなければなりません。

「公正証書遺言」については、次回以降に詳しく説明いたします。

緑に囲まれた公園で週2回活動するメンバー



グラウンドゴルフなごそクラブ

「誰でも楽しめて継続性がある。やればやるほどおもしろくなる競技ですね」と語るのは、なごそクラブ代表でいわき市グラウンドゴルフ協会会長も務める秋山喜美子さん。市協会には現在17団体、約650人の会員が所属しており、日々の活動に加えて、大会で腕前を競い合っている。

なごそクラブは市内初のグラウンドゴルフクラブとして平成7年に誕生した。同年のふくしま国体のデモンストラクション競技でグレイブに富んだコースでプレー



Gゴルフクラブの草分け的存在

「誰でも楽しめて継続性がある。やればやるほどおもしろくなる競技ですね」と語るのは、なごそクラブ代表でいわき市グラウンドゴルフ協会会長も務める秋山喜美子さん。市協会には現在17団体、約650人の会員が所属しており、日々の活動に加えて、大会で腕前を競い合っている。

あんしん生活

協力/いわき公証役場
公証人 本間 透
平字菱川町1の3 (市社会福祉センター4階)
TEL&FAX 0246 (23) 4066



相談は無料ですので、お気軽にお尋ねください。

相続 贈与 手続きは 行政書士の業務です。

- ◎会社設立の手続き
- ◎自動車の登録、車庫証明等の手続き

無料相談承っております

行政書士 伊藤仁平事務所

いわき市植田町本町三丁目9-1
☎0246-63-3518
☎090-2605-4949



アンコル公演 津軽三味線&舞踊ショー 復興応援チャリティー 『絆 二人会』 高橋竹童 恋心純弥

いわき民報社

編集/個処から・JUNCTION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

いわき民報社 個処から・JUNCTION編集室 ©いわき民報社 2011

●●● 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

介護老人保健施設 サンライフゆもと
グループホーム サンファミリー

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・木曜日/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)

ORIGINAL TASTE

●定休日/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)



11月の休日診療医

※時間無記入の場合は午前9時～午後5時

11月3日(木) 文化の日	●平…須田医院 (午前8時半～正午) 27-6060 ニュータウン腎・内科クリニック (午前9時～正午) 46-0606 ●常磐…かもめクリニック 28-1010 ●小名浜…高木内科医院 92-3435
11月6日(日)	●平…たかはしクリニック 46-1231 山口医院 24-1811 須田医院 (午前8時半～正午) 27-6060 ●常磐…常磐腎泌尿器クリニック 43-1200 ●小名浜…中村病院 53-3141 ●勿来…櫛田病院 63-3202
11月13日(日)	●平…たかはしクリニック 46-1231 山口医院 24-1811 志賀整形外科・外科 (午前9時～正午) 23-5050 白井外科胃腸科医院 (午前8時半～正午) 25-3788 須田医院 (午前8時半～正午) 27-6060 ●常磐…いわき湯本病院 42-3188 ●小名浜…すみのやリウマチ整形外科医院 58-1154 ●勿来…こうじま慈愛病院 63-5141
11月20日(日)	●平…たかはしクリニック 46-1231 山口医院 24-1811 須田医院 (午前8時半～正午) 27-6060 ●常磐…箱崎医院 42-3131 ●小名浜…小名浜生協病院 53-4374 ●勿来…なこそ病院 65-7755
11月23日(水) 勤労感謝の日	●平…須田医院 (午前8時半～正午) 27-6060 吉田まさふみ整形外科 (午前9時～正午) 24-7600 ●常磐…はたの眼科 42-2040 ●小名浜…小林胃腸科・肛門科医院 53-4466 ●勿来…いわぶちクリニック 63-1501
11月27日(日)	●平…坂本整形外科医院 38-2830 たかはしクリニック 46-1231 山口医院 24-1811 須田医院 (午前8時半～正午) 27-6060 ●常磐…織内医院 44-1133 ●小名浜…石井脳神経外科眼科病院 58-3121 ●勿来…矢吹病院 63-1818

小児科当番医 午前9時～正午

11月6日(日)	渡辺クリニック 25-1170
11月13日(日)	若松医院 22-3838
11月20日(日)	森のこどもクリニック 38-7227
11月27日(日)	福田小児科医院 22-4272

精神科専門当番医 午前10時～午後4時

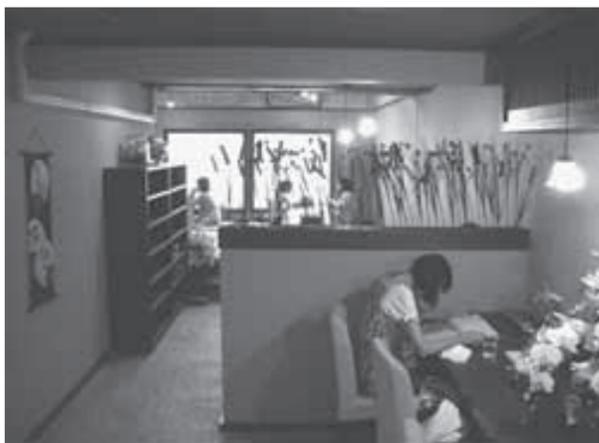
11月6、13、 20、27日	新田目病院 28-1222
--------------------	---------------

眼科当番医 午前9時～午後2時

11月6、13、 20、27日	中央台たなか眼科 29-1722
11月20日	永井眼科 (午前9時～正午) 24-1112

泌尿器科当番医 午前9時～午後3時

11月3、6、13、 20、23、27日	ときわ会常磐病院 43-4175
-------------------------	------------------

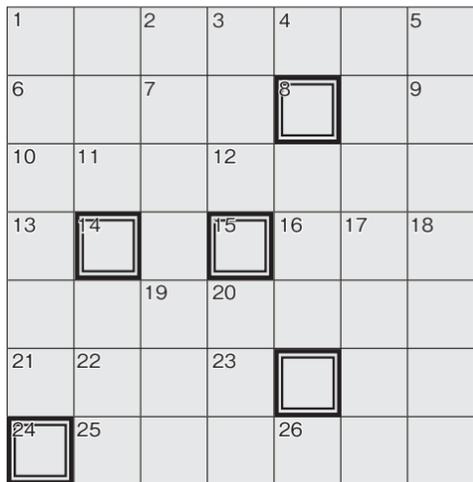


癒やしの空間として人気を集める「和かふえ朝乃丞」

11月の読者プレゼント & クロスワードパズル

行楽の秋、あなたはどちらにお出かけですか。早いもので今年、二重ます目の文字

出来る言葉をひらがなで答えてください。ヒントは「12月の楽しみです。プレゼントにキーです」。正解者の中から20人に平字田町68、和かふえ朝乃丞(電話25-5408)様ご提供の「あんみつ無料券」をプレゼントします。和かふえ朝乃丞は昔懐かしい和の甘味はじめコーヒー、中国茶、紅茶からランチまで味わえる癒やしの空間です。希望者は、はがきにこの量が心配です。



【EITのかき】
1 11月3日です
4 福島原発事故で、

前回の正解



上島和子(中央台) 小島礼子、真壁菜二、海川シゲ子、菊池美喜子(平)藤原正博(内郷) 叶谷文平(小名浜) 樋口ゆきえ(中神谷) 井上美千代(泉ヶ丘)

6 月の砂漠を歩きます
7 す 踊り、舞踊、舞踏
8 こころざし
9 悔しくて踏みませ
10 これからの季節、鍋物には欠かせません
11 漢字で書くことと難い
12 空港の近く
13 氏神の子孫
14 彼女の反対
15 穴の開いた○○○
16 助けとなるもの、たより、ゆかり
17 冬眠を前に人里に出発します
18 今ではほとんどアルミサッシ製ですね
19 行脚僧のこと
20 交通○○は、いっ
21 絵を描くときに使
22 神無月57号の答えは「かんなぎき」でした。当選者には当選はがきをお送りしますので、メルヘン屋ヨークベニマル谷川瀬店(電話21-4567)様で引き換えてください。当選者は次の通り(敬称略)。
23 踊
24 キューバの民族舞
25 ほかの流儀
26 結婚したての夫婦
27 頭髪をとかします
28 水路による運送
29 酔っ払い
30 これも漢字で書く
31 美しい見せるため
32 きれいなサッカー王
33 南米のサッカー王
34 【タテのかき】
35 黒みを帯びた紺色
36 クレジット○○
37 ○、キャッシュ○○
38 は欠かせません
39 夢を食うとされる動物
40 十二支では午と書きます

読者プレゼント
当せん者 神無月号

欲しい普通免許、どこへ行こうか?

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/

★エアオプティクス2ウィーク、堅実なあゆみ
★メダリストフレッシュフィット2ウィーク素材と適応性の素晴らしさ!!
★シード2ウィーク、ワンデーPure、純国産の正しさ
★2ウィークオアシス、ワンデーアキュビューのうるおいを
★メダリスト2ウィーク、メダリストワンデープラスでクリアな世界を
★メニコンプレミオで新しい世界を
★オリジナルハードセットの良質、安価、長期使用レンズ
<http://www.14.plala.or.jp/horusu/>

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(東邦銀行平西支店斜め向い) TEL.0246-22-3691

喪中はがき

印刷のご用命は平電子印刷所へ

◆1枚からの少部数印刷に対応いたしております◆

お申込みは お早めに	喪中はがき 印刷料金(税込)
	10枚 2,300円
	50枚 3,140円
	100枚 4,600円
	150枚 5,450円
200枚 6,240円	

年賀状印刷の
お申し込み受け付けも致しております。
デザインは豊富に用意してございます。
お気軽にお立ち寄りご相談ください。

◎お問い合わせ、お申し込みは

有限会社 平電子印刷所

〒970-8024 いわき市平北白土字西ノ内13 E-mail:info@tairadenshi.jp
TEL (0246) 23-9051 (代) FAX (0246) 22-5222



大好きな**いわき**で
ずっと暮らしてほしいから
平成23年12月
幸せ高齢者住宅
御宿らくや
OPEN

サービス付き高齢者向け住宅※申請予定 **新規オープン!** 思いやりの介護サービスが自慢です

第一期 10部屋限定募集 月々 **68,500円**

【内訳】家賃 50,000円、管理費 18,500円。
※1食あたり550円(30日3食の場合、計49,500円)の食費がかかります。

第二弾

要予約 限定5組 食事付

秋の個別相談会

11/12(土) 11:30~

わくわく施設見学会 11:30~
ニコニコランチ試食 12:00~
個別相談会 13:00~

※日程が合わない方は別途ご案内いたします。
お気軽にご相談ください。



私のご案内します



震災後、私たちの町いわきから、たくさんの方が転出されました。きっと苦しい決断だったと思います。「住み慣れたいわきで、ずっと暮らし続けて欲しい」今だからこそ、心から安心できる高齢者住宅をつくりました。応援をよろしくお願いいたします。

株式会社こころの駅 代表取締役 横山 恵子

- 食事
- 見守りシステム
- 医療連携
- 介護連携
- 初期30万

- ① 居室数21室、1部屋25㎡超の広い居室
 - ② デイサービス・接骨院併設(予定)で充実の日々
 - ③ 有料老人ホーム・デイサービス等運営で安心
 - ④ 介護のプロで笑顔のスタッフが毎日対応
 - ⑤ 芸能人によるバラエティーショーを毎月開催
- …他にもオススメポイント盛りだくさん!



オープニングスタッフも随時募集しています

正職員…ローテーションにより日勤・夜勤あり
パート…日勤(土日祝勤務できる方)
勤務時間:週40H/休日:ローテーション/給与:当社規定により優遇
待遇:各種保険完備、交通費支給、賞与年2回

☎0246-54-5000

個別相談会のお問合せ(担当:横山)

株式会社 **こころの駅**

〒971-8101 いわき市小名浜字中原16-1

<http://kokoronoeki.jp/>

好立地&良住環境
JR泉駅より車で約15分

【御宿らくや】概要●所在地/福島県いわき市小名浜字中原16-1●施設類型/高齢者専用賃貸住宅(登録申請中)●居住の権利形態/利用権方式・月払方式●入居の条件/自立・要支援・要介護認定者●敷地面積/664.74㎡(201.08坪)●延床面積/1,329.35㎡(402.13坪)●構造/鉄筋コンクリート造●居室数/21室25.01㎡●定員/21名(予定)●開業/平成23年12月1日(予定)●敷金/20万円~35万円(予定)●管理費の内訳/共有スペース等の維持管理費・基本サービスに関わる人件費・見守りサービス・水道・消耗品等●居室の主な設備/バス、トイレ、キッチン、換気扇、エアコン、室内灯、カーテン、クローゼット、ナースコール等●基本サービス/健康管理、食事提供、生活相談、レクリエーション等●併設/接骨院(予定)、売店(予定)、デイサービス、訪問介護

