

「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。

2012 新春 第60号

# 個処から

毎月第4月曜日発行

**無料**  
浜通り地域  
64,000部発行



ギャラリー情報&イベント案内(2面)  
いつでもどこでもだれでもできる太極拳(3面)  
新舞踊胡蝶会、踊ることが楽しくて(6面)

表紙の人  
株式会社こころの駅 代表取締役  
小名浜字中原 横山 恵子さん (57) = 記事3面

100%天然水 霧がはで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ましょう。  
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

株式会社アイウェイナバ TEL26-9001  
ダスキンたいら支店 FAX26-9007

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

量一筋150年の実績! (有)中村畳店  
薄畳、防虫畳 畳替え、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

新春初売 1月2日3日4日 福袋  
限定20袋 B.B WANS福袋 5,000円(税込)  
ウェアが入った福袋もあるよ 限定20袋

Salon de WANSに新しいカーコース「ソードラス」が加わりました。大切なワンちゃんのケアにぜひお試しください。  
お試しコース1/16~3/31 要予約TEL29-0108

DOG WEAR SPECIALITY STORE  
B.B WANS  
いわき市鹿島町走熊字西反町17-1 TEL0246-29-0100 OPEN 10:00~19:00

セカンドステージ応援紙  
個処から  
広告を載せてみませんか?

お問い合わせは、  
いわき民報社  
TEL (0246) 23-1666

晴ればれた新年は エスニックでちよんこ  
小料にぎめてみませんか

おしゃれなふだん着の店  
メルヘン屋  
カットソーハンク 2,880円×2  
スヌード1,000円=770円  
ネックレス 315円

ヨークタウン大原(小名浜) 0246-92-1688  
ヨークベニマル谷川2F(平) 0246-21-4567

いわき市内日帰り入浴案内

さばこの湯 温泉 保養所 源 懸 貸 電話 (0246) 43-0385

料 入浴(8:00~22:00) 大人 220円 小人 100円  
休憩(10:00~16:00) 大人 710円 小人 510円 (入浴料、浴衣貸出料を含みます)

営 8:00~22:00(入所21:00まで)  
休 第3火曜(祝日の時は翌日)、元日  
大広間の専用使用もできます。詳しくはお問い合わせください。  
URL:http://www.iwakicity-park.or.jp

源 源泉掛け流し  
貸 貸切風呂  
懸 休憩所  
予 予約必要

お気軽に立ち寄り、のんびりとお楽しみください。

「海と魚のフードテーマパーク」へようこそ

「安全・安心」をテーマにいわき・ら・ら・ミュージウムは生まれ変わりました。旬の魚介類の販売や新鮮な海の幸を味わえ、屋内には東北有数のおそび場「みゆうみゆう」が誕生し、お子様も楽しく遊べます。みなさまのお越しをお待ちしております!

ら・ら・ミュージウム  
いわき市福島地区センター  
〒971-8101 福島県いわき市小名浜字辰巳町43-1  
TEL 0246 (92) 3701  
URL:http://www.lalamew.jp

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。

安い掛金! 大きな安心!

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

(住宅型) 有料老人ホーム・デイサービス  
江名の家 みなとの家  
でんわ59-0028 でんわ59-0370

24時間スタッフ常駐  
「通う・住む」  
お気軽にご相談下さい。

スタッフ募集中 問合せ ☎59-0028 担当 志賀まで



- 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)

## 1月5日(木) 昼1:30開演

### 第34回バラエティショー

#### 江戸太神楽(えどだいかぐら) 仙丸

太神楽って御存知ですか? いろんなものを投げます、立てます、廻します! 獅子舞と曲芸を中心とした純国産エンターテインメントです。ハラハラ、ドキドキ、大爆笑!!!

会場: こころの駅 ※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。



江戸太神楽: 仙丸 (せんまる)

365日 年中無休

http://kokoronoeki.jp/

案内資料はホームページよりダウンロードいただけます

こころの駅 検索

大好きないわきでずっと暮らしてほしいから  
サービス付き高齢者向け住宅

# 御宿らくや

## 1月5日OPEN



☎ 0246-54-5000

ご相談はお気軽にお電話ください

株式会社 こころの駅

〒971-8101 福島県いわき市小名浜字中原 16-1

**Alfos CAFE** **工房木楽遊夢こけし展**  
 1/7→1/31 入場無料 090-2999-3913  
 小川町で20年以上にわたり創作こけしを制作している大関大吉さんの作品展。独創的な福祿寿こけしなどを展示する。1月10日休館日。  
 アリオスカフェ いわき市平字三崎 1-6

**カセットプラント**  
 1.21、22 午前10時～ 参加無料 定員25人で締切 0246-25-1111  
 音楽用カセットケースの中に花や葉を樹脂で封印する山口歌介さんが考案したカセットプラントを制作する。作品はつないで展示する。  
 いわき市立美術館 いわき市平字堂根町 4-4

**ギャラリー情報 & イベント案内**  
**2011年12月→**

**ざ・たつ展**  
 1/2→1/31 入場無料 0246-43-0391  
 来年の干支「辰」に焦点を当て、たつと人々の関係について考古資料や文献資料などを展示。開館午前9時～午後5時。1月17日休館。  
 考古資料館 いわき市常磐藤原町手這 50-1

**平FG合唱団第46回定演**  
 1.28 午後5時半開場 入場料(全席自由)一般500円、学生無料 石川 090-2277-7011  
 平FG合唱団(石川幸成団長)の第46回定期演奏会。指揮田中孝雄、ピアノ鈴木千恵子でルネッサンス宗教曲、木下牧子合唱曲などを披露。  
 アリオス小ホール いわき市平字三崎 1-6

**歳末感謝セール**  
 →12/28 入場無料 0246-35-0383  
 年末恒例の感謝セール。日本画から洋画、版画、陶・漆芸作品、茶道具などお手ごろ品から逸品まで約200点を出品、5～3割引で販売。  
 小野美術 いわき市平字中町 22-2

**モナミ会新春展**  
 1/10→2/3 入場無料 0246-62-2327  
 モナミ会恒例の新春展。出品作家は濱田正弘、今泉木主、蜂谷崇、斎藤武、広瀬諭、渡辺良春。1月22、23日休店。8:00～19:00。  
 画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36

**それからどすたの号(5)**  
 1/7→1/28 入場無料 0246-84-9100  
 同ギャラリーオーナーでもある木村啓太、草野裕子と多摩美大同級生10人による5回目のグループ展。10:00～18:00。水曜日定休。  
 ギャラリー&カフェ プラウロート いわき市泉玉露 5-17-20

**昨明の市**  
 →12/30 入場無料 0246-69-2390  
 年末恒例の昨明の市。土佐の高知、いの町の和紙を使ったお正月飾り、干支(えと)飾りはじめ昨明収蔵の絵画、陶器、漆器を展示。  
 ギャラリー昨明 いわき市田人町南大平字川平35-4

**昭和の遊び展**  
 1/4→2/5 入場 一般320円、歌・舞・大生210円、小・中160円 0246-29-2230  
 昭和40年代ごろの子供が夢中になったおもちゃなどを展示して、高度経済成長以降の豊かになっていく時代背景を遊びとともに探る。  
 暮らしの伝承郷 いわき市鹿島町下矢田字散野 14-16

**新年に飾る 和の心展**  
 1/12→1/29 入場無料 0246-62-4188  
 新春を迎えて日本古来の飾り物、掛け軸や屏風(びょうぶ)、衝立(ついたて)、えとはがき、苔玉などわづくりやならではの逸品を展示。  
 ギャラリーわづくりや いわき市植田町南町 1-2-14

**桃青会絵画展**  
 →1/7 入場無料 0246-62-2327  
 女性だけの桃青会が復興に向け、心の豊かさを取り戻せるように筆をとった作品を展示。12月26日、1月1日休店。  
 画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36

**野村たかあき+箱崎りえ展**  
 1/25→2/12 入場無料 0246-69-2390  
 木彫・絵本作家の野村と地元女性作家とのコラボ第3弾。今回は陶芸家の箱崎りえ。副題「元鬼(げんき)がなにより」。月、火曜休廊。  
 ギャラリー昨明 いわき市田人町南大平字川平35-4

**新春特別展 第4回新春特別展**  
 1/8→1/29 入場無料 0246-56-9101  
 全国から厳選した作家の日本画、洋画、書、漆芸、陶芸、創作人形などを展示。開廊時間は午前10時30分～午後6時まで。木曜日休廊。  
 アートスペース泉 いわき市泉町 2-12-7

**菅野ゆう子リサイタル**  
 1.8 午後2時開演 入場 一般自由2000円、学生500円 エルベムジカ 34-6058(菅野)  
 ソプラノ演奏活動30周年感謝のチャリティーコンサート。当初11月27日に予定されていたが、菅野さんの体調不良のため延期して開催。  
 いわき市文化センター大ホール いわき市平字堂根町 1-4

**星一展**  
 →2/14 入場 一般320円、特 歌・舞・大生210円、小・中160円 0246-65-6166  
 いわき出身の政治家であり、実業家でもあった星を、星製薬の倒産事件を軸に紹介する。1月1、18日休館。開館は午前9時～午後5時。  
 勿来関文学歴史館 いわき市勿来関町田長沢 6-1

**いわき市小中学生版画展**  
 1/5→1/29 観覧無料 0246-25-1111  
 美術館開館以来の新春を飾る展覧会。小中学生の応募全作品を前期(1月15日まで)と後期(1月18日から1月29日まで)に分けて展示。  
 いわき市立美術館 いわき市平字堂根町 4-4

**化石と私パート2・私の宝物**  
 →1/9 観覧 一般250円、歌・舞・大生180円、小・中100円 0246-82-4561  
 化石を題材に募集した作文と、作文に関連する同センター産出の各種化石を展示。開館午前9時～午後5時。12月26、1月1、2日休館。  
 アンモナイトセンター いわき市大久町大久字鶴房 147-2

**冬期休廊**  
 →3/14 入場無料 090-4633-9327  
 来年3月14日まで冬期休廊。再開は3月15～19日の青木栄子の古布のリホーム、29～4月2日の野口孝寛の陶器展。  
 ギャラリー木もれび いわき市好間町榎小屋中平 65-9

**プリントコーナー&版画の広場**  
 1/5→1/29 参加無料 0246-25-1111  
 いわき市小・中学生版画展に併せて1階ロビーと正面玄関前で会期中開催。20種類以上の色紙と道具を使って紙版画制作ができる。  
 いわき市立美術館 いわき市平字堂根町 4-4

**木管五重奏コンサート**  
 1.15 午後2時半開場 入場無料 0246-25-1111  
 春を祝うにぎやかなコンサートと銘打ちN響メンバー、甲斐雅之、和久井仁、伊藤圭、佐藤由起、日高剛による木管五重奏団の演奏会。  
 いわき市立美術館 いわき市平字堂根町 4-4

**第41回いわき市民美術展覧会**  
 2/11→3/18 入場無料 0246-25-1111  
 絵画・彫塑の部(2.11～2.19)、陶芸の部、写真の部(2.24～3.4)、書の部(3.9～3.18)で開催。開館は午前9時半～午後5時。月曜休館。  
 いわき市立美術館 いわき市平字堂根町 4-4

**迫二郎硝子展**  
 1/21→1/30 入場無料 0246-56-0264  
 熊本県出身で、多摩美大ガラスコースを卒業し、現在は空間にアトリエを構えるガラス工芸作家・迫の2年ぶりの新作展。11:00～19:00。  
 ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1

**箱崎りえ「陶の心」展**  
 →1/15 入場無料 0246-23-8411  
 被災して大事な窯を破損した箱崎。独創性にあふれた独特の文様やユニークな形態は見る人に驚きともいえる感動を与える。水曜定休。  
 ギャラリー界限 いわき市平字堂根町 1-1

**萩原朔太郎展**  
 1/21→3/18 観覧 一般420円、歌・舞・大生310円、小・中150円 0246-83-0005  
 近代的思想を感覚的にうたいあげ、日本の口語自由詩を確立した詩人の生涯と作品を自筆資料、著作、写真で、また心平との交友も紹介。  
 草野心平記念文学館 いわき市小川町高萩字下夕道 1-39

**民芸仙台筆筒(たんす)フェア**  
 1/19→1/30 入場無料 0246-35-0383  
 大震災でも壊れなかったことから、あらためて堅牢さと品質の良さが見直された仙台筆筒。筆筒職人が手作りした逸品を展示。水曜定休。  
 小野美術 いわき市平字中町 22-2

**新春お茶道具展**  
 1/5→1/16 入場無料 0246-35-0383  
 小野美術新春恒例の展示会。自慢のお茶道具約200点を展示、販売。貴重な逸品から日常使いできる優良品までを一室に取り揃える。  
 小野美術 いわき市平字中町 22-2

**いわきの地域新聞と新聞人**  
 →3/25 入場無料 0246-22-5552  
 明治40年に創刊された初の民間新聞「いわき」、昭和21年創刊の「いわき民報」などいわきに生まれた新聞の変遷と新聞人を紹介する。  
 いわき総合図書館 いわき市平字田町 120

**常設展**  
 1/20→1/31 入場無料 0246-23-8411  
 界限が収蔵品の中から厳選した日本画、洋画、版画、陶・磁器、創作人形など幅広いジャンルの逸品を展示。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

**新春恒例古伊万里展**  
 1/7→1/17 入場無料 0246-56-0264  
 休廊(12.28～1.5)明けの第一弾は新春恒例の古伊万里展。同ギャラリー収蔵の古伊万里の数々を展示。11:00～19:00。水曜日定休。  
 ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1

**常設展後期Ⅱ**  
 →3/31 入場 一般210円、高・高専・大生140円、小・中70円 0246-25-1111  
 タイトルは「新しいリアリズムのひろがりー20世紀的リアルな表現」。同時開催の小企画はタイトル「美術になった写真たち」。  
 いわき市立美術館 いわき市平字堂根町 4-4

**手づくり作品展示販売**  
 1/11→1/31 入場無料 0246-38-4573  
 1.1～1.10は冬期休廊。11日からアクセサリ、インテリアなど地元作家の手づくり作品展。火曜日休廊。開廊時間午前10時から午後6時。  
 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

**いわき万本桜ポスター展**  
 1/7→1/17 入場無料 0246-56-0264  
 桜の植樹を進めているいわき万本桜プロジェクトが募集したポスターの優秀作品19点を展示。審査は現代美術作家の蔡國強が当たった。  
 ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1

# 楊名時健康太極拳二十四式

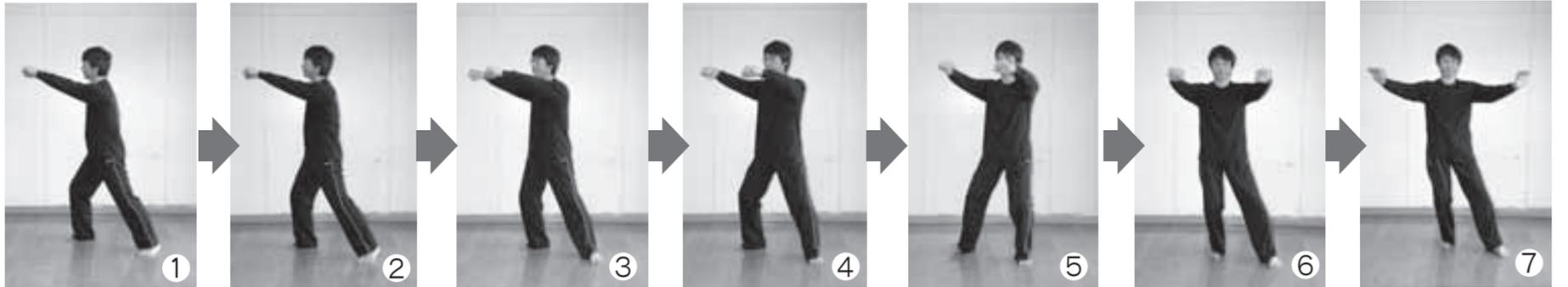
# いつでも どこでも 誰でもできる 太極拳



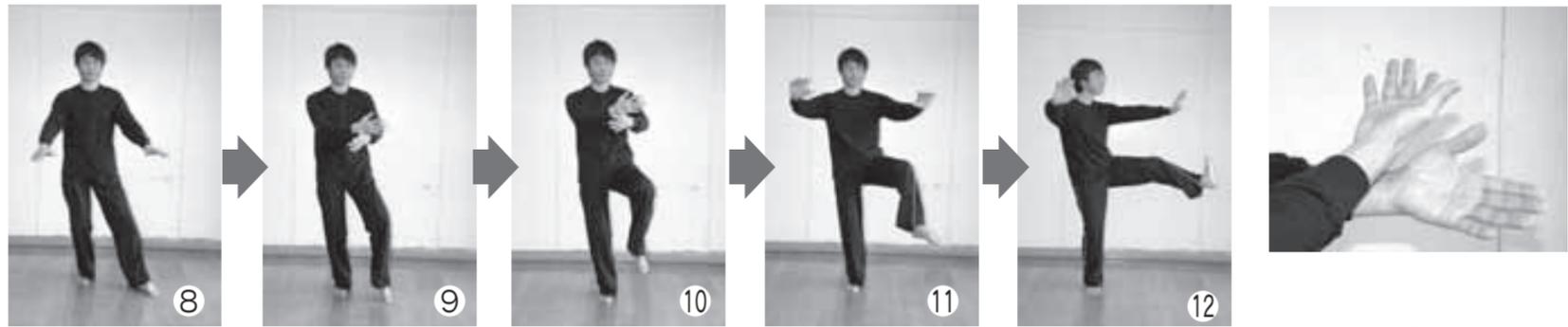
鈴木 和子師範 すずき・ともこ/NPO法人日本健康太極拳協会 楊名時八段錦、太極拳

## 15 轉身左蹬脚 (ズァアンシェン ヅウオドンジャオ)

「轉身」は「体の向きをかえる」という意味です。13の右蹬脚を左右逆にした動きで、左足をけり出します。右足で片足立ちになりバランスを取りながら左足でける動作をします。肩や腰に力が入らないよう、体をふんわりとさせて背骨を伸ばすようにします。上下しないように気をつけます。



①④の双峰貫耳から始めます。※右向きで終わりましたが、前の手が見えるように左向きにしました  
②両拳はそのまま左足先を軸にしてかかとを上げます  
③左つま先を軸にして左かかとを内側に回します  
④上体を左に回しながら、重心を左足に移します。目線は両手の中間を見ます  
⑤上体を左に回しながら右つま先を上げかかとを軸にして内側に回します  
⑥さらに上体を左へ回しながら右のつま先を下ろし、重心を徐々に右足に移します  
⑦重心を右足に移し両手を左右に開きます



⑧左足を引き寄せながら両手はこぶしを開き、上から下へ弧を描いて寄せます  
⑨両手のひらを内側に向け、左手を外にして両手を胸の前で交差させながら左足かかとを上げます  
⑩交差した手を少しずつ上げながら左足を上げます  
⑪交差した両手をほどきながらかかとに気を込めて左足をゆっくり上げます  
⑫両手のひらを外側に向けて右手は右へ、左手は前から左の方に開き、目線は左手の方を見ます。左足と左手はそろるようにします



交差の手 左手は外側、右手を内側にして手首の上で十字に交差させます。目線は両手の中間を見るようにします



### 効果

- ・胸痛、どうき、不整脈、胸の重苦しさ、おう吐、不安感など。
- ・のどの痛み、下痢や便秘、むくみなど

### 気の流れ

両手の間を意識し、開いて左手を出し気を通します。  
軸足の右足の裏はぴったりと床につけ、気を通します

**心は平らかに 静かであること**

楊名時気功太極拳の極意「楊名時の生きる心、動く心」の中から。「心を安静に保ってこそ動きは自由になる」。

身雖動、心貴静。  
身は動くといえども、心は静かなることを貴ぶ。動と静は、人間の生命、健康を維持するうえに、最も大切な基本的条件です。その動と静のバランスこそが、養生の根本なのです。

私たちが健康を維持するためには毎日、規則正しく食事を取り、体を動かすことが一番に必要であることほどなたもご存知の通りです。これは「動」です。そしてそのすべてのもとは心なのです。

心は平らかに静かであることがその条件です。いらいらや、怒り、あせり、憎しみ、といったものは、健康の邪魔です。

「静」とは、鏡のように平らかに静まり返っている状態です。無心といってもいいでしょう。心に何も持たない。すべて宇宙に預けて太極拳を舞うのです。その時、体は自在に動くことでしょう。

「お客様と寄り添う事を生きがいとし、お客様のお役に立つ事を喜びと感じ、お客様を誇りをもってお守りする事を務めとし、社員一同精進いたします」

介護の仕事に誇りをもち、豊かな人生を築いてほしい。スタッフに示した行動指針には、横山さんの願いが込められている。

平成12年に介護の世界に飛び込んだ。訪問介護、配食サービスなど事業を広げ、平成18年に有料老人ホームを備えた「こころの駅」を開設。起業者として介護事業者として、必死で働く日々の中でも「いっぱい幸せをいただきたい」と心と心を紡ぐ自らの仕事に誇りを持って歩んできた。

年明けには高齢者住宅「御宿らぐや」がオープン。震災を通して強くなった「大好きないわきで、ずっと暮らしてほしい」との思いを込めた安心を提供する住宅だ。より良いサービスには心の充実が必要と考え「自分自身の幅を広げ、視野を広げ、スタッフを導いていきたい」と襟を正し新たな一歩を踏み出す。



## パイプたばこ あります。

(有)大竹唯之商店 内郷綴町金谷8の4 TEL26-3215 日曜定休

- ★エアオプティクス2Wウィーク、堅実なあゆみ
- ★メダリストフレッシュフィット2Wウィーク素材と適応性の素晴らしさ!!
- ★シード2Wウィーク、ワンデーPure、純国産の正しさ
- ★2W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2W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://www14.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

## 印刷 制作

ご用命ください

- 名刺・はがき・封筒・帳票印刷・挨拶状・案内状
- ポストカード・ショップカード・DM・チケット
- フライヤー・チラシ・ポスター・パンフレット
- 事業案内・商品案内・製品カタログ

印刷制作は私達にお任せ下さい  
少部数からの印刷に対応致します

◎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

スタッフ募集 電話にてお問い合わせ下さい

# やっぱりお正月は テレビがイチバン!

いよいよ地デジがスタート～  
アナログ放送は2012年3月31日で完全終了です

震災により延長されてきた岩手、宮城、福島3県のアナログ放送は、2012年3月末で完全に終了します。

準備は進んでいますか。早めの対応をおすすめします。

- ・ビルなどの影響で共同アンテナで受信をしている世帯では、地デジの受信のために「個別」アンテナを設置しなければならない場合もあります。心当たりの方は、施設管理者に問い合わせましょう。
- ・震災により一定以上の被害を受けた世帯、経済的に地デジの準備ができない世帯に対し、地デジチューナーを無償で給付しています(申し込み期限は平成24年3月31日まで=消印有効)

地上デジタル放送受信全般に関する問い合わせは、デジサポ福島 ☎024(505)1010へ。平日9～21時 土日祝日9～18時

**新春スポーツスペシャル ニューイヤードライブ2012第56回全日本実業団駅伝(TUF11月1日 8・50)**

実業団の駅伝日本一をかけて群馬県庁を発着点とする7区間100kmのコースを駆け抜ける「ニューイヤードライブ」を生中継する。1億3000万人が見たい!新春!初出し!JNN全国で自慢ネタ選手権J-1グランプリ!(TUF11月1日午後7・0)

TBS系列JNN28局のEBSアナウンサーが、10項目にわたる地元の自慢のネタを披露。珍しい光景やご当地グルメなど、数多くの地元情報が登場する。

## お勧め番組ピックアップ

**新春!鶴瓶の還暦祝い超豪華ゲスト大集結スペシャル!(TUF11月2日午後6・30)**

還暦を迎えた笑福亭鶴瓶を祝うために、豪華新年会を開催する。緊急スクープ!!世界初公開...夢の古代秘宝史上空前の大発掘SP(TUF11月3日午後6・30)

芸能人リポーターが、世界の遺跡や秘宝の発掘現場取材する。メキシコ・マヤ文明の謎のピラミッド発掘調査に大森南朋が密着。ブルガリア・トラキア遺跡を真鍋かをり、イタリアの首都ローマの発掘調査は田中直樹(ココリコ)が担当する。

今年、震災があり大変な1年でしたが、「家族の絆の大切さを再認識した」という人もおおいのではないうでしょうか。そんな家族の一緒に時間を過ごすのにイチバンぴったりなのが「テレビ」ではないでしょうか。今年の年末年始はコタツを囲んで、家族そろってテレビ三昧とってみましょう。



2011-2012



# おっキューと一緒にお胸キュンな年末年始を!

## はぴスマ

月～金 午前 9:55

はぴスマで始めましょう!  
とびきりの  
はっぴースタイル♪

クチコミ情報はこちらへ hapi@tuf.co.jp

◆年内は28日(水)まで、年明けは5日(木)から放送



渡辺 蒼葉

あなたの「知りたい」に答えるニュース番組

奥秋直人 小野美希 児玉理恵 渡邊文嘉

TUF NEWS LIVE

スイッチ!

月～金 夕方 6:15

◆年内は28日(水)まで、年明けは4日(水)から放送

TUF 年末報道特別番組  
12/28(水)2011スイッチ!総集編

第一部/午後3:54～5:30  
第二部/夕方6:00～6:30

TUF テレビュー福島 <http://www.tuf.co.jp/>

この一年間、皆様のご来場ありがとうございました。

来たる新年も多くの皆様方のご来場を心からお待ち申し上げます。



2011年  
卯年

(五十音順)

- |            |                                    |
|------------|------------------------------------|
| 陶和楽        | いわき市平字童子町1-16<br>(0246) 21-3541    |
| モモラ        | いわき市小名浜寺廻町5-5<br>(0246) 38-4573    |
| ギャラリー&ショップ |                                    |
| ギャラリーモモラ   |                                    |
| ブライウロート    | いわき市泉玉露5-17-20<br>(0246) 84-9100   |
| ギャラリーわづくりや | いわき市植田町南町1-2-14<br>(0246) 62-4188  |
| ギャラリー兔夢    | いわき市郷ヶ丘3-33-7<br>(0246) 29-0700    |
| ギャラリー昨明    | いわき市田町南大平川35-4<br>(0246) 69-2390   |
| ギャラリー木もれび  | いわき市好間町神小屋中平65-9<br>0900-4633-9327 |
| ギャラリー界隈    | いわき市平字堂根町4-4<br>(0246) 23-8411     |
| ギャラリーいわき   | いわき市泉ヶ丘2-12-11<br>(0246) 56-0264   |
| ギャラリーアイ    | いわき市小名浜字古湊91<br>(0246) 92-2009     |
| 小野美術       | いわき市平字中町22-2<br>(0246) 35-0383     |
| いわき市立美術館   | いわき市平字堂根町4-4<br>(0246) 25-1111     |
| アリオスカフェ    | いわき市平字三崎1-6<br>(0246) 2999-9999    |

**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

**集金アルバイト急募**

- 年齢不問
- 委細面談

■お問い合わせは  
 いわき民報社・販売部  
 ☎0246-16666へ

**投稿のご案内**

いわき民報社・個処から編集室は、読者からの投稿を掲載する読者の広場「灯台」を設けます。個処からの読者の皆さんは、長い人生の中でさまざまな経験を重ね、社会全般にわたり幅広い見識をお持ちのことと思います。読者の意見等を掲載して、読まれた方々の先々や足元を照らす灯台のような存在になれば、との思いから名付けました。自由な投稿をお待ちいたします。

**【投稿の決まり】**

- ▷350字以内、不採用や添削があります▷他紙との二重投稿はお断りします
- ▷住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記してください。紙上匿名は認めますが、投稿時の匿名は不可です▷原稿は返却いたしません
- ▷あて先・問い合わせ先  
 〒970-8026 いわき市平字田町 63-7「灯台」係 FAX(0246)24-2168

●●● 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**  
 〒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

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

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  
 【駐車場完備】 ☎0246-23-1055

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  
**シユール**

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

この一年、セカンドステージ応援紙「個処から」と、ライフスタイル応援紙「ジャンクション」をご愛読いただきまして誠にありがとうございます。福島県東部読売会浜通り支部会員一同、厚く御礼を申し上げます。来たる新年が皆様方にとりまして輝かしい希望の年になりますようご祈念いたします。

来年も私たち福島県東部読売会浜通り支部会員が皆様方のご家庭に「個処から」と「ジャンクション」をお届けさせていただきますので、引き続きのご愛読を賜りますよう何卒よろしくお祈り申し上げます。

平成二十三年 師走吉日

四倉・小山田新聞店 ☎32-2780	好間・小山田新聞店 ☎36-6177	平谷川瀬・福園新聞店 ☎26-8600	平南部・白石新聞店 ☎23-0080	平東部・藤沼新聞店 ☎22-2690	平中央・南雲新聞店 ☎25-2537	湯本第二・鈴木新聞店 ☎43-6218	湯本第一・鐘下新聞店 ☎42-2462	いわき鹿島・鈴木新聞店 ☎31-3888	小名浜西部・藤沼新聞店 ☎53-4618	小名浜東部・緑川新聞店 ☎54-1347	泉・堀新聞店 ☎56-6538	植田・大川原新聞店 ☎62-2643	錦・大川原新聞店 ☎63-9624	勿来・堀新聞店 ☎65-6237
-----------------------	-----------------------	------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	------------------------	------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	--------------------	-----------------------	----------------------	---------------------

**福島県東部読売会浜通り支部**

いわき市平字菱川町 4-3 読売ビル 3F TEL(0246)24-2911

# 遺言を公正証書するには？(5)

前回に引き続き「公正証書遺言」について説明いたします。

〈公正証書遺言を作成する手続は？〉公正証書遺言は、公証人が2人以上の証人の立会いの下に、遺言者から直接、遺言の内容を聞き取って筆記した後、これを遺言者及び証人に読み聞かせるなどして、正確であるかどうか確認します。遺言の内容に間違いのないことを確認した後、遺言者と証人が署名押印し、さらに公証人が署名押印して作成されます。

〈公正証書遺言を作成するための準備は？〉原則として事前に遺言者本人が公証役場にお越しいただき、遺言の内容を公証人にお話ししていただくとともに、あらかじめ以下の書類等を用意して持参していただく必要があります。

- ①遺言者の印鑑登録証明書と戸籍謄本（いずれも発行日から3か月以内のもの）
- ②遺言により財産をもらう人が相続人である場合は、その人の戸籍謄本と、過去に遡り、遺言者と相続人との関係が分かる（過去に同籍していた当時の）改製原戸籍

③遺言により財産をもらう人が相続人でない場合は、その人の住民票

④遺産が不動産である場合は、固定資産税納税通知書又は固定資産評価証明書、不動産を特定して遺言する場合は、その登記事項証明書

⑤預貯金等をお持ちの場合は、その金額が分かる預貯金通帳など

⑥証人2人の運転免許証又は健康保険証のコピー（氏名・住所・生年月日）が書いてあるもの

〈証人とは？〉公正証書遺言における証人は、必ず2人以上の立会いが必要で、未成年者や遺言内容と利害関係がある人（遺言者の相続人になる可能性のある人など）はなれません。適当な証人が見当たらない場合は、公証役場で紹介してもらうことができます。

笑顔いっばいの会員一同



## 新舞踊胡蝶会

16年に、全国舞台で披露



踊ることが何より楽しい、と練習に励む

## 「踊ることが何より楽しくて」

新舞踊胡蝶会（本多須美子会長）は昭和55年、胡蝶会本部会頭の清泉正一さんを初代会長に、発足した。50、80歳代のメンバー15人が週一回、小名浜公民館に集う。講師は、小泉さんの妻静江さん（胡蝶会本部会主）が務めている。

祝歌の「華扇」や「華燭の宴」、民謡「いわき目出度」をはじめ、さまざまな踊りを楽しく踊るのがモットーだ。また郷土民謡「磐城ドンとやれ」を平成

露し現在、積極的な保存活動に取り組んでいる。

笑顔で話す。毎週の練習の成果は、地域の盆踊りや仲間との会合、そして高齢者施設の慰問などに、存分に発揮される。そして今は、来年5月の発表会に向け、さらに精進、常に前向きに明るく踊っている。

愛読者の皆様にとって今年はおそらく生涯の中で忘れることができない一年だったろうと思います。それだけに新しい年に対する思い、期待は特別で、大きいものがあると思います。愛読者の皆様方から寄せられた新年への期待、思いをご紹介します。

- 職平 女性 50 家族の健康と夫の就職を望みます。郷ヶ丘
- 福島県が、いわき市に住みやすくなることを望みます。郷ヶ丘
- 内郷 女性 53 いわきが元気になる、私も元気になる
- 平 女性 47 思いっきり深呼吸ができる青空になってほしい。常磐 女性 67 脱原発時代が来ることを小川 男性 69 安心な生活 四倉
- 来年こそ平穏な年でありませうように 平
- 女性 80 家族一同変わりなく過ごせるように 内郷
- 男性 48 先の戦争時代を経験していない昭和20年以降に生まれた世代にとって、大震災として原発事故は生涯の記憶に残る大惨事だろうと思います。この経験があるからこそ平穏な暮らしのありがたさが分

## 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 0246 (23) 4066 FAX 0246 (38) 6463



相談は無料ですので、お気軽にお尋ねください。

## 読者の声 (1) 新年への期待

# 『健康で安心な暮らしを』

原発事故の早期収束を望みますように 平 女性 64

原発事故の早期収束を望みますように 平 女性 49

家族の健康が第一の願いです。そしていわき、福島、日本が希望が持てるように復興していければ、と願っています。中央台 女性 48

増税もなく、災害もない平穏な毎日が送れる年 四倉 女性 53

## 人生のセカンドステージを応援するフリーペーパー

# 個想から

## 設置店・施設のご案内

169カ所

H23.12.1現在

本紙は新聞折り込みのほか、いわき市内の下記店舗・施設に設置しております。

- 平地区  
コインランドリー ラスカル  
なかにし内科  
ルネサンスいわき  
JTBいわき  
おのざき  
ピストロ線  
平ビューホテル  
山内クリニック  
街路  
いわきふるさとの楽園  
和膳貴介  
古田部米店神谷店  
古田部米穀店久保町店  
櫻井耳鼻咽喉科  
たまち薬局  
テル美容室  
喫茶ブレイク  
あいざわ  
市譽らしの伝承郷  
新妻接骨院  
東北住建  
渡辺内科胃腸科  
ネト内科クリニック  
共力ハウス平店  
ひとくち  
こころのクリニック

- Bar QUEEN  
喫茶風車  
ワタナベ時計店  
木楽館  
本町通りクリニック  
常磐交通観光  
明治団地さとう医院  
酒井医院  
吉祥庵平窪店  
吉祥庵童子町店  
麵屋吉祥  
鳳翔  
ヨシダカバン本店  
高木理容  
いわきワシントンホテル橋山荘  
ホテルα-1いわき  
らぼーと整体院  
テリヤマザキ平並木通り店  
フランス料理Kitao  
いわき新舞子ハイッ  
いわき市総合観光案内所  
市プラワーセンター  
市文化センター  
市生涯学習プラザ  
いわき総合図書館  
神谷公民館  
草野公民館

- 高久公民館  
アンジェリック  
strahl  
Felice  
のんき  
ハートインハート  
夏井公民館  
赤井公民館  
飯野公民館  
中央台公民館  
平窪公民館  
特別養護老人ホーム亀籠荘  
呉服処 根本  
あわのや酒店  
ヤマニ書房本店  
ヤマニ書房ラトブ店  
ヤマニ書房イオン店  
ヤマニ書房ヨーカドー店  
■小名浜・泉地区  
神尾内科医院  
相馬屋  
タイヤガーデンマルヨシ  
ピストロ  
油座神楽堂  
タウンモールリスボ  
イワキ写真館

- すけがわ写真館  
まちづくりステーション小名浜  
アンドウ  
ヤマズギ食品  
いわきらら・ミュウ  
磐城中央病院  
花いちもんめ小名浜店  
みさきプラスチックリゾート  
ススキ写真館  
ギャラリー&ショップモラモラ  
創作ダイニング眩  
さき酒店  
しんげつ  
とんかつ大宝  
中山医院  
スタジオYOU  
江名の家  
みなとの家  
美味ー膳本舗  
いちごクラブ  
キャンドゥ  
フラーサロン トッパ  
小名浜公民館  
don3  
ヤマニ書房泉店  
ヤマニ書房エプリア店  
天地閣

- マルイ石油泉店  
ウェルハース  
■内郷・好間地区  
聖徳荘  
タウンズクリニック  
陶芸の村うえのはら  
ビューティサロンたかさか  
平中央自動車学校  
クー・チョキパー  
虎屋多幸兵衛  
W  
渡辺美容室  
ピノ  
床屋いっちゃんの店  
星野製パン  
ごらい歯科クリニック  
内郷公民館  
好間公民館  
■常磐地区  
いわさき荘  
サンライフゆもと  
いわき商工会議所常磐支所  
ささき  
市観光まちづくりビューロー  
さはこの湯温泉保養所  
いわき湯本温泉観光協会  
いわき湯本温泉旅館協同組合

- 市石炭・化石館  
磐崎公民館  
常磐公民館  
藤原公民館  
ヤマニ書房湯本店  
マシヤレ  
Ciel  
■植田・勿来・遠野地区  
うつつ庵  
塩屋菓子店  
美保薬局  
植田公民館  
錦公民館  
勿来公民館  
山田公民館  
田人公民館  
川部公民館  
遠野支所  
田人支所  
カープすいわき植田店  
JR植田駅前ふれあい広場  
JR植田駅前ツウッセうえだ  
とんかつ大宝  
ギャラリー一昨明  
市勿来勤労青少年ホーム

- ブラウンチップ錦店  
市勿来関文学歴史館  
画廊喫茶モナミ  
わづくりや  
■四倉・久之浜地区  
あべクリニック  
大浦公民館  
大野公民館  
大久公民館  
久之浜公民館  
四倉公民館  
四倉図書館  
■小川・三和・川前地区  
小川公民館  
三和公民館  
川前公民館  
■北茨城地区  
ゆずりはの湯

1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 of holiday doctors for January, listing dates and clinic names/addresses.

小児科当番医 午前9時～正午

Table of pediatric on-call doctors for January.

精神科専門当番医 午前10時～午後4時

Table of psychiatric on-call doctors for January.

眼科当番医 午前9時～午後2時

Table of ophthalmology on-call doctors for January.

泌尿器科当番医 午前9時～午後3時

Table of urology on-call doctors for January.



1月の読者プレゼント

直売店様様で引き換えしてください。

【M1Gのかぎ】 1 12月23日は天皇〇〇〇〇〇

13 ミジとも 福島県が生んだ医 聖〇〇〇英世

18 今流で言えばへア (敬称略) 立花久美子(小名浜)

21 猫はニヤーン、犬 サロン 草野トミ子、大和田美

22 丹波哲郎さんが得 意でした 八重子、佐藤信雄、小

25 スペインを代表す る画家、着衣のマハ、 裸のマハが代表作

28 祝詞 熱を加えること



10人にプレゼントされる赤殻たまご「八重姫」パック

10x10 grid for the crossword puzzle.

前回の正解

Grid with the previous month's crossword puzzle answers.

師走59号の答えは「じよのかね」でした。

25 スペインを代表する画家、着衣のマハ、裸のマハが代表作

28 祝詞 熱を加えること

29 祝詞 熱を加えること

もういっぺん寝るとお正月一まきになんた時

の1、たまご直売店 榎(つばき)様(38-

1 パズルの答え②新し い年に期待することや

5 馬子にも〇〇〇〇 〇、孫ではありませ

10 上から読んで下 から読んで同じお

15 日本髪、文金高〇〇

20 事前工作、大木を 移植するときにも行

25 スペインを代表す る画家、着衣のマハ、

28 祝詞 熱を加えること

29 祝詞 熱を加えること

平成23年の世相を表す今年

以和貴抄

能力検定協会

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