

「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 如月 第61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)
ボランティア団体「千日紅の会」(6面)

表紙の人
手打ち中華そば「いまの家分店」店主
内郷御台境町 鈴木裕昭さん (52) = 記事4面

やわらかくて
着心地のよい
森ガール...
ストールで
わらわらおしゃべり。

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
ヨークベニマル谷川瀬2F(平)
☎0246-21-4567
ヨークベニマル湯本南店(常盤)
☎0246-43-6685

ジャケット 2,800円-2,290円
スモック 2,800円-2,290円
ワンピース 2,300円-1,990円
レギンス 1,280円-990円
ストール 1,000円-499円
ネックレス 315円

豊一筋150年の実績! (有) 中村書店
県知事許可 平材木町19

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

国産イグサ表
畳べり種類豊富
現物見本持参
いたします

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**

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』
で検索してください。

**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

「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・ミュウは
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!

いわき・ら・ら・ミュウ
〒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

中高生向けエス・エス・エス
マシヤレ
圧倒的な品質
暖か冬物! 新入荷!

生地が違います! 丈夫なタニコットン100%使用! 実詰め無料!

いわき市常盤湯本町天王崎1-26
サンモール天王崎1F
TEL 0246-43-5003 (日休)

薬局タローファーマシーは市民のかかりつけ薬局として
お薬を有効にかつ安全に皆様にお届けする事を目標としています

薬局タローファーマシー
全国どここの医療機関の処方せん(病院・医院・診療所)も受け付けます
いわき市平谷川瀬字明治町91-1 ☎25-3600 FAX25-3655
URL: http://homepage2.nifty.com/taropha/

こんなサービスが受けたいけど言いにくいと思ったことはありませんか

薬局タローファーマシー 居宅介護支援事業所
いわき市平谷川瀬字明治町91-1
電話25-3600 FAX22-6625

地域密着型サービス (通い・泊まり・訪問)
よつくらタローの家
いわき市四倉町字六丁目28-5
電話32-6632 FAX32-6181

介護保険適用の通所介護サービス
よつくらデイサービスセンター
いわき市平下神谷字仲田82
電話34-2828 FAX34-2884

よつくらの家
いわき市四倉町字六丁目27-3
電話66-1103 FAX66-1104

こころの駅
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)

2月13日(月) 昼1:30 開演
第35回バラエティショー
竹中敏子 春のピアノコンサート

2008年第16回太陽カンツォーネコロソ・ポピュラー部門で優勝。現在、クラシック音楽振興団体Musik Kimmer主宰。NHK文化センターいわき教室にて「ヴォイストレーニング講座」の講師を務め、いわき明星大学コーラス部を指導。各地でピアノ弾き語りコンサートを開き、幅広く音楽活動を展開している。



ピアノ：竹中敏子

会場：こころの駅 ※送迎についても、ご相談下さい。
対象者：65歳以上の方とご家族ご友人。
参加方法：電話連絡の上、お越し下さい。

365日 年中無休

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

個別相談会受付中



<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

☎ 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



月形明比古展

2/9→2/20 入場無料 0246-35-0383

心象画家、炎の陶工と呼ばれる美濃陶芸の代表の一人、月形の新作を一堂に展示・販売。月形大陶坊美術館後援。午前10時～午後6時。

小野美術 いわき市平字中町 22-2



迫二郎硝子展

→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、現在は笠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

ギャラリー情報

& イベント案内

2012年1月→



いわき吹奏楽団定期演奏会

2.26 開場13:00 入場料 自由席一般300円、小学生以下無料、こども接納院(0246-76-0084)

1部はキャンディート序曲、パーンズ作曲交響曲3番より、2部はオリジナルステージ。昨年のチケットでも入場可。小さなお子様大歓迎。

アリオス大ホール いわき市平字三崎 1-6



常設展

→1/31 入場無料 0246-23-8411

界隈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。

ギャラリー界隈 いわき市平字堂根町 1-1



クレイアートハウス

1/20→ 営業時間 11:00～21:00 いわき市小名浜愛宕町15-6 0246-53-7035

楽天市場に出店中の「デコと粘土のマルラニマーケット」がショップとして開店。デコ作品や粘土材料、キャストソロンを販売。<http://www.rakuten.co.jp/auc-clayart-house/>



手づくり作品展示販売

→2/29 入場無料 0246-38-4573

アクセサリー、インテリア、小物など地元在住する作家の手づくり作品の展示と販売。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



工房木楽遊夢こけし展

→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、文字入りこけしなどを展示する。アリオスカフェ いわき市平字三崎 1-6



ITコンサルティング

1/20→ 070-6498-6109 <http://www.skikaku.jp>

ホームページ作成、データ入力・整理の企画、設計のほか、既存システムの選定と運用の作業負荷を考慮し、最適システムを提案します。S企画 いわき市小名浜寺廻町 7-4



濱田正弘絵画展

2/6→3/2 入場無料 0246-62-2327

濱田が心に響いた身近な風景や静物を油彩、水彩、クレパスで描いた13点を展示。営業時間午前8時～午後7時。2月26、27日休廊。

画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36



モナミ会新春展

→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、渡辺良春の6人。1月22、23日休廊。8:00～19:00。

画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36



雑貨&カフェ(ふらここ)

1/20→ 070-5473-5824 <http://www.furacoko.jp>

心のこもった手作り雑貨の展示販売と教室開催と、くつろぎのカフェ。ランチは平日のみ12:00から。定休日は日曜・祝日・第3土曜日。くつろぎのカフェ いわき市小名浜寺廻町 7-4



土布木紙ガラスの雛まつり

2/4→3/4 入場無料 0246-62-4188

10回目の土、布、木、紙、ガラスそれぞれの素材を生かしたお雛さまと春を感じる草花の展示会。水曜定休。午前10時半～午後6時。

ギャラリーわづくりや いわき市植田町南町 1-2-14

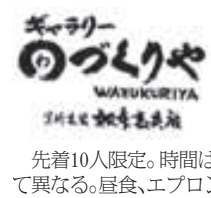


朗読と音楽のコンサート

2.4 開場13:30 入場 観覧一般2000円、学生1000円 連絡先 安齊さん (0246-44-3455)

タイトル「宮沢賢治からの春風」。演目は、賢治の銀河鉄道の夜、どんぐりと山猫。出演は朗読・青木裕子、スピネット演奏・小澤章代。

アリオス小劇場 いわき市平字三崎 1-6



一貫張り教室

1.28 10:00～15:00 受講料 材料費を含め3000～3600円 0246-62-4188

先着10人限定。時間は10:00～15:00。受講料はカゴのサイズによって異なる。昼食、エプロン、手ふき用のタオル、ふた付き容器を準備。ギャラリーわづくりや いわき市植田町南町 1-2-14

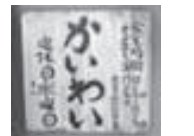


冬期休廊

→3/14 入場無料 090-4633-9327

3月14日まで冬期休廊。再開を飾る第一弾は3月15～19日の青木栄子の古布のリホーム、3月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

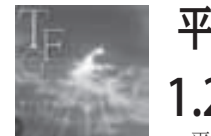


おじぞうさま講座

2.4 14:00～ 受講料 1300円 0246-23-8411

佐藤界・いわき陶芸協会を講師に世界にたった一つのお地蔵様を手作りする。受講申し込み、問い合わせは佐藤さん(23-8412)まで。

ギャラリー界隈 いわき市平字堂根町 1-1

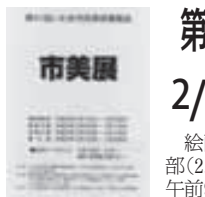


平FG合唱団第46回定演

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、木下敦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



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。開廊は午前9時半～午後5時。月曜休廊。

いわき市立美術館 いわき市平字堂根町 4-4



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の陶芸家、箱崎のコラボ。副題「元鬼(げんき)がなにより」。月、火曜休廊。1月25日と2月12日は作家在廊。

ギャラリー昨日 いわき市田人町南大平字川平35-4



いわき市小中学生版画展

→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



萩原朔太郎展

→3/18 観覧料 一般20円、高校・専大生310円、小学生150円 0246-83-0005

近代的思想を感性的にうたいあげ、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



鈴木久幸木漆芸展

2/4→2/13 入場無料 0246-56-0264

鎌倉彫「博古堂」で鎌倉彫を学び、その後は時絵や漆芸全般を学んだいわき市出身で、四倉町在住の鈴木。被災したが6回目の新作展。

ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1

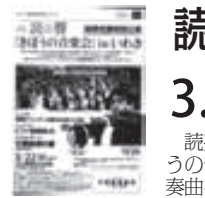


新年に飾る 和の心展

→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



読響復興支援特別公演

3.22 開場17:45 入場無料 招待券が必要 東部読売会 0246-24-2911

読売日本交響楽団の復興支援特別公演・きぼうの音楽会 in いわき。シューマン作曲ピアノ協奏曲、ドボルザーク作曲交響曲などを披露。

アリオス大ホール いわき市平字三崎 1-6



静香の会作品展

2/10→2/16 入場無料 佐藤会長 (0246-24-2253)

静香の会の佐藤守昭会長はじめ会員の蘭田巖、鈴木恵子、古田佐恵子が絵画を中心に約30点を出品。一昨年12月以来2回目の作品展。

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



プリントコーナー&版画の広場

→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



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



津山博子ピアノリサイタル

2.19 開場14:00 入場料 全席自由前売り2000円、当日2500円 新券(0246-25-5506)19:00以降

4歳からピアノを始めスヴェーリク音楽院を卒業、90年に帰国して市内中心に演奏活動を行う津山がショパンのピアノソナタなどを披露。

アリオス音楽小ホール いわき市平字三崎 1-6



第5回新春特別展

→1/29 入場無料 0246-56-9101

全国から厳選した作家20人の絵画、書、陶芸、創作人形などを展示。開廊は午前10時30分～午後6時(29日午後4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



常設展後期II

→3/31 入場料 一般210円、高専・大生140円、小・中・生70円 0246-25-1111

タイトルは「新しいリアリズムのひろがり—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」月曜休廊。

いわき市立美術館 いわき市平字堂根町 4-4



YOU LIVE 2012 冬

2.19 開場13:00 入場料 自由席999円、小学生以下無料 スチゾYOU(0246-544134)

新春恒例のSTUDIO YOU主催のYOU LIVE 2012 冬。T S U M U J I - K A Z E など16グループが出演、迫力ある演奏などを披露。

アリオス小劇場 いわき市平字三崎 1-6



民芸仙台箆筒(たんす)フェア

→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箆筒。箆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

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

16 左下勢独立 (ゾシアンドウリ)

「下勢」は「低い姿勢」、「独立」は「1本足で立つ」。「下勢独立」は「低い姿勢から1本足で立ち上がる」という意味です。地面をほう蛇のような姿勢から、鶴のような1本足立ちに変化する、独特の形です。この形は足腰を鍛えるのに訓練になるし、バランスを取る練習にもなるので、体力に自信のある方は、この部分だけでも繰り返し行ってもよいと思います。ただ、やり過ぎないように。



① 転身左蹬脚。15の転身左蹬脚から始めます



② 蹴り上げた左足を下ろし始めます



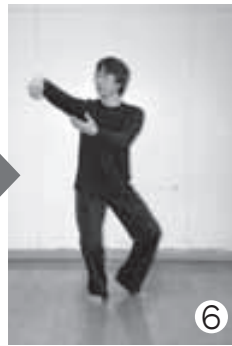
③ 右足に引き寄せてつま先をつきます



④ 同時に両手は弧を描きながら体に寄せるようにします



⑤ 右手は弧を描きながら手首を内側から回して鉤(かぎ)手を作り右斜め前に上げます。左手は右肩の前に寄せます。目線は鉤手です



⑥ 重心を右足に移し、右ひざを徐々に曲げて低くなります。目線は鉤手です



⑦ 左足を大きく左斜め横へ踏み出します。右足のかかとと左足のつま先がそろおうようにし、右足と左足が一直線にならないように注意します



⑧ 腰を落とし、低い姿勢(自分の体力に合わせる)になります。背中を丸めないように注意します



⑨ 上体を左へ回しながら左のつま先を外に向けます



⑩ 右手は鉤手をほどいて前へ左手は下ろします



⑪ 左足つま先を外側に向けます。その時、左手は左足にそって前方へ回していきます



⑫ 同時に左足に重心をかけ、右手は体の前を回し上体を起こしながら右足かかとを軸にしてつま先を前方に向けます



⑬ 左手は左足と一直線になるようにします。上体が前に倒れないように注意し、目線は左手を見ます。鉤手の手先は上を向くようにします



⑭ 次に左足を少し外に開きます



⑮ 左足に重心を寄せ、右足を左足に寄せてきます。*一度に寄せられない場合は、途中床につけてもかまいません。



⑯ 右ひざを上げます。そのとき左手は手のひらを下に向け、右手は鉤手の手をといて下から上げ始めます



⑰ 右ひざを上げながら左手は腰の横あたりまで下げ、右手は顔の前に上げます。*左手の指先は正面、右手のひじは曲げないように注意



⑱ 右足を上げますが、ひざからつま先が前に出ないようにして自然に下げ、左ひざは軽く曲げてゆったりと立ちます



⑲ 左下勢独立。左斜め前から見た形です。片足で立つ時はひざを軽く曲げるとバランスがとれます



独立歩(ドゥリープー、片足立ち)

転倒防止のために
・体を支える力をつきましょう。
・ひざ関節の曲げ伸ばし。屈筋と伸筋。
・足を上げる力をつきましょう。
・すねの筋がつかまつかない体を作ります。
・つま先を上げる筋(前脛(けい)骨筋(すねの前側にある筋)。かかとを上げる筋(アキレス腱)。
※姿勢を正しくしてつま先を上げ、骨盤を平衡にしてバランスを保ちながらかかとから歩く習慣をつけたいものです。

気の流れ
・左手は天井を意識しながら上げていき、気を通します。
・体を起こしながら右手を上げ、気を通します。左足にも気が通るのを意識しながら、ゆっくり立ち上がります。

効果
・耳鳴り、のどの痛みやはれ、目の充血や痛み、発熱、肩や腕の痛み、不安感など
・せき、息切れ、歯痛、下痢や便秘、むくみなど

新年明けましておめでとうございます。

本年も多くの皆様方にご来場を賜りますようお願い申し上げます。



2012年

辰年

(五十音順)

陶和楽 いわき市平字童子町1-6 (0246) 21-3541	モラモラ ギャラリー&ショップ いわき市小名浜寺廻町5-5 (0246) 38-4573	ブライウロート ギャラリー&カフェ いわき市泉玉露5-17-20 (0246) 84-9100	ギヤラリーわづくりや いわき市植田町南町1-2-14 (0246) 62-4188	ギヤラリー兎夢 いわき市郷ヶ丘3-33-7 (0246) 29-0700	ギヤラリー昨明 いわき市田人町南大平川35-4 (0246) 69-2390	ギヤラリー木もれび いわき市好間町榊小屋中平65-9 0900-46633-9327	ギヤラリー界隈 いわき市平字堂根町4-4 (0246) 23-8411	ギヤラリーいわき いわき市泉ヶ丘2-12-11 (0246) 56-0264	ギヤラリーアイ いわき市小名浜字古湊91 (0246) 92-2009	小野美術 いわき市平字中町22-2 (0246) 35-0383	いわき市立美術館 いわき市平字堂根町4-4 (0246) 25-1111	アリオスカフェ いわき市平字三崎1-6 (0900-26999-39913)
---------------------------------------	---	--	---	--	--	--	---	--	---	--	--	--

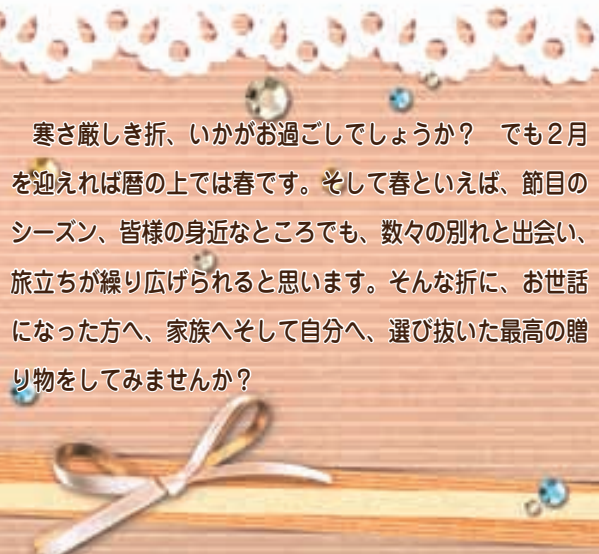
大切な人へ、心を込めた **プレゼント** を…

東京築地 まぐろ倶楽部 平将閣店
 平六丁目・イトーヨーカドー4F
 ☎(21)9908
 10:00～21:00(年中無休)



「まんぷくセット」(写真)は、フリードリンク無料付、にぎり寿司、かけそば又はうどん、野菜サラダ、茶碗蒸しの5点セットで1100円。さらに、人気の「レディースセット」は、フリードリンク無料付、にぎり寿司、天ぷら、野菜サラダ、茶碗蒸し、かけそば又はうどんの6点セットで980円。

おすすめのまんぷくセット
 「まんぷくセット」(写真)は、フリードリンク無料付、にぎり寿司、かけそば又はうどん、野菜サラダ、茶碗蒸しの5点セットで1100円。さらに、人気の「レディースセット」は、フリードリンク無料付、にぎり寿司、天ぷら、野菜サラダ、茶碗蒸し、かけそば又はうどんの6点セットで980円。



寒さ厳しき折、いかがお過ごしでしょうか？ ても2月を迎えれば暦の上では春です。そして春といえば、節目のシーズン、皆様の身近なところでも、数々の別れと出会い、旅立ちが繰り返されるとおもいます。そんな折に、お世話になった方へ、家族へそして自分へ、選び抜いた最高の贈り物をしてみませんか？

株式会社 コウセイ宝石
 宝飾・貴金属・時計・ギフト
 いわき市平字倉前 109-10
 ☎0246(21)3744
 10:00～19:00(無休)



新しい出発の記念に真珠のネックレスはいかがか？。冠婚葬祭などのフォーマルな場所ですぐ使う機会が多く、大人の女性にたしなみとして、必ず持つてほしいのがパールジュエリー。進学や就職など、人生の門出の第一歩を踏み出す娘さんやお孫さんへ。そして、節目を迎えた自分自身へのプレゼントに。

記念日にジュエリーを
 新しい出発の記念に真珠のネックレスはいかがか？。冠婚葬祭などのフォーマルな場所ですぐ使う機会が多く、大人の女性にたしなみとして、必ず持つてほしいのがパールジュエリー。進学や就職など、人生の門出の第一歩を踏み出す娘さんやお孫さんへ。そして、節目を迎えた自分自身へのプレゼントに。

若くしてサーフショップを起業したが、30代後半でラーメン職人に転身した。店を手放し、西郷村の白河ラーメン店「いまの家」に弟子入り。平成11年に分店として独立した。白河ラーメンは「日本一手間ひまかかる」と言われる。「どうせやるならすべて手作りがいい」。それがラーメン職人を目指した理由でもある。仕込みは朝5時から始まる。棒と竹で丹念にめんを打ち、切り出し、手でもんで纏れをつくる。店休日だった元日もめんを打った。手打ちの伝統を守り、生き物といえる素材すべてに向き合い、自分ししか出せない味を追求している。

店内にはガラス工芸品など、大正ロマンを思わせるアンティーク品が並ぶ。魅せられたのはレプリカでは出せない本物の技術力。鈴木さんが考える職人像と重なる。「舌が肥えたお客さんはごまかせない。現状に甘んじたら味が落ちたと思われ」。本店を上回る味を目指し、創意工夫の日々は続く。

表紙の☆人

いわき市内日帰り入浴案内

さばこの湯 源泉掛け流し 貸切風呂 休憩所 予約必要

源泉 源泉掛け流し
 貸 貸切風呂
 憩 休憩所
 予 予約必要

温泉 保養所
 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

お気軽に立ち寄って、のんびりとお楽しみください。

ORIGINAL TASTE

●定休日/水曜日

fashion house
シュール

いわき市平六丁目5-20
 PHONE25-6608
 ●駐車場完備(店向かい側)

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

夕刊 いわき民報特別旅行企画

湯島天神 合格祈願と梅まつり

パンダ見学・アメ横ショッピング

■出発日 限定1本 日帰り **2月19日(日) 1人 6,980円** ●柴又散策

●募集人員40名(最少催行人員35名) ●添乗員同行、バスガイド付です。

行程内容

いわき各地(6:00~7:00頃出発予定) => 常磐・首都高 => 湯島天神(合格祈願・梅まつり開催中) => 上野散策(上野動物園・パンダの力カ「リリー」と真真「シンシン」見学とアメ横ショッピング) => 東京スカイツリー車窓見学 => 柴又散策(帝釈天参拝他) => 首都高・常磐道 => いわき各地(18:30~19:30頃到着予定)

あなたの街のご乗車場所

いわき民報本社前 → JR 内郷駅入口(東邦銀行前) → JR 湯本駅東口バス停 → 鹿島バス車庫(旧さかなセンター) → 小名浜支所前 → 滝尻交差点(コスモ石油スタンド前) → JR 植田駅入口バス停(常陽銀行前) → 勿来支所前

いわき民報ご購入のお申し込みは、
株式会社 いわき民報社
 本社 いわき市平字田町63-7
 TEL0246-23-1666(代表)

旅行お申し込み・お問い合わせは
 いわきタクシーグループ **たびごこち** 株式会社
 TEL0246-54-7056 FAX 0246-53-3967

観光庁長官登録旅行業第1907号 日本旅行業協会(JATA)正会員
 〒971-8162 福島県いわき市小名浜花畑町48-18
 E-mail: onahama@tabigokochi.co.jp

今年の確定申告書作成会場は イオンいわき店(2F)

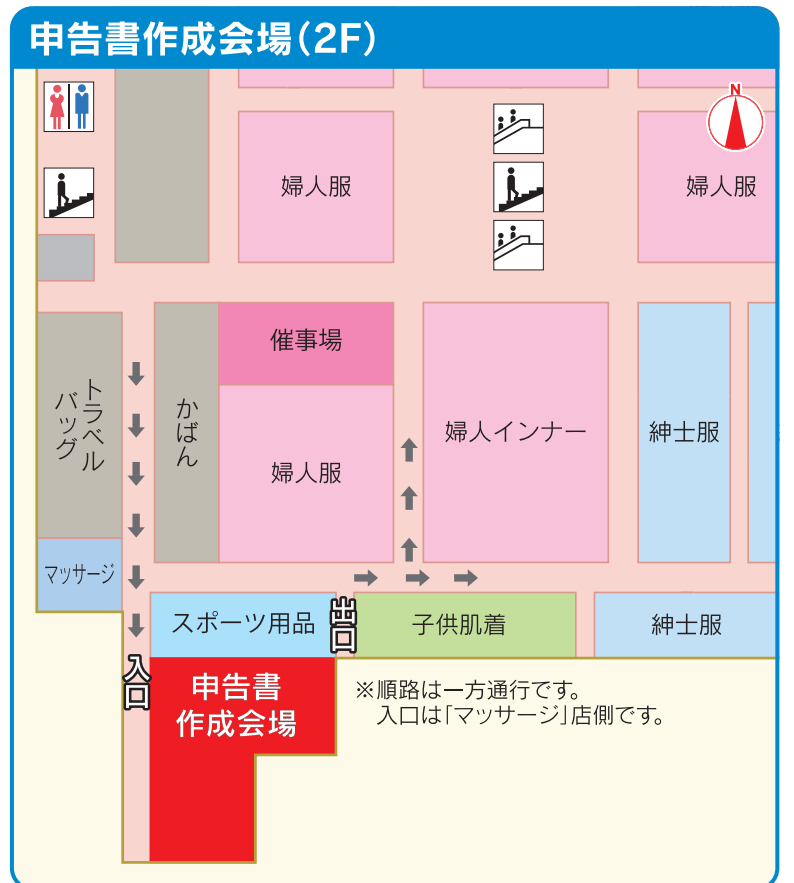
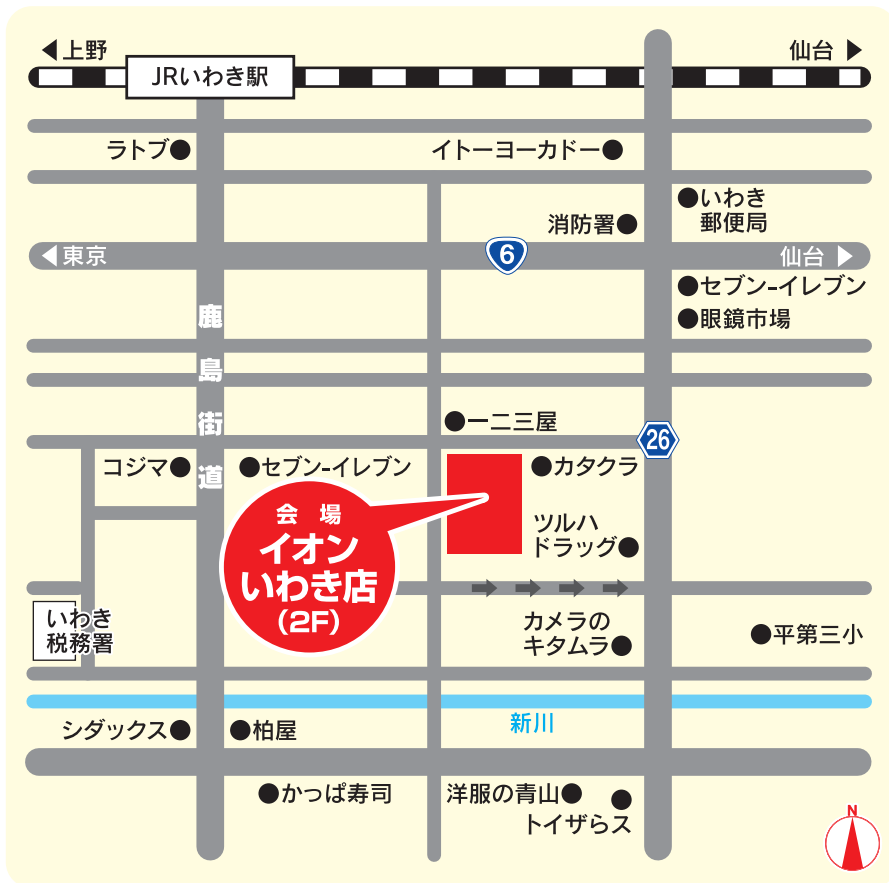
いわき市平字三倉68-1 に変わります (旧いわきサティ)

会場が混み合いますので、申告書等はできるだけ自分で作成し、e-Tax・郵送等によりご提出ください。
(イオンいわき店における「提出場所」は1階フードコート向かい側に設置しております。)

開設期間 平成24年 **2月1日水** ~ **3月15日木**

開設時間 9:00~16:00 (土曜・日曜・祝日は除きます)

いわき税務署内に「確定申告書作成会場」は設置して
おりません



電子証明書 ICカードリーダー
を準備して、e-Taxで所得税の確定申告をすると、

- 最高4,000円の税額控除 (ただし、19年分から23年分の申告で1回のみ)
- 国税庁ホームページから電子申告
- 添付書類の提出省略
- 還付がスピーディー

e-Taxの利用に際しては、開始届出書の提出、電子証明書の取得(手数料が必要)、ICカードリーダーの購入などの事前準備が必要です。

e-コクゼイ
e-Tax・作成コーナー ヘルプデスク ☎ 0570-015901

遺言を公正証書するには？(6)

前回に引き続き公正証書遺言について説明いたします。

〈公正証書遺言の内容は？〉遺言の内容としましては、遺産を誰にどのようにして分けるかが主となりますが、(2)で説明したように、法定相続とは異なる内容で遺産を分けるためには、遺言でなければなりません。また、遺産を分けるに当たり、条件等を付すこともできます。これらは、遺言者の相続人などの了承を得ることなく、遺言者の一存でできます。

遺産の分け方に関するこのほかに、遺言執行者及び祭祀(さいし)主宰者を指定することができます。さらに、遺言をするに至った動機や気持ちあるいは残された方々に対する希望なども付言として遺せます。

〈遺言執行者とは？〉遺言の執行とは、遺言者が死亡し、遺言の効力が生じた後に、遺言の内容をそのとおり実行することです。遺言執行者は、遺言で指定された者となり、遺

言者名義の不動産の登記名義人の変更手続をしたり、預貯金の解約・払い戻しなどの手続をすることができます。遺言執行者は、遺言により遺産をもらう人もなることができます。あらかじめ、公正証書遺言でその指定をするとともに、その権限も付与しておけば、遺言の実行が円滑に行うことができます。

〈祭祀主宰者とは？〉お墓や位牌(いはい)などは、その性質上、遺産分割の対象とすることが適当でないことから、祖先の祭祀を主宰すべき者を指定して承継させることができます。その指定を公正証書遺言ですることができます。

〈付言とは？〉法的な拘束力はありませんが、残された人に対して、遺言者の意思を尊重してもらい、その希望を実現してほしい場合、付言として公正証書遺言に書くことができます。例えば、葬式、相続人間の融和、感謝の気持ちに関することなどが挙げられます。



笑顔でそろった千日紅の会メンバー

「地域のためにできること」を

千日紅の会

ボランティア団体「千日紅の会」(小島悦子代表)は昨年12月に正式発足したばかり。メンバーは、久之浜・大久地区を中心とした市内の女性に、県外の小島さんの友人など、女性約20人からなる。小島さんは4年前に来市し、大久町にオーブンガーデンを開園、フラワーアレンジメント教室も開いている。震災を機に、地域とより密接にかかわるようになり、昨年6月の震災犠牲者の合同供養には、生花を提供し自ら

生けた。「できる人ができることをやっということが大切」と実感し、その後も地域行事をサポートしたり、積極的に人々と交流したるなどしてきた。クリスマス会も主催し、子どもたちも触れ合った。今年のは、高齢者のサポートなど、さらさら地域のために活動する機会を積極的に展開していくこととして



クリスマス会では子どもたちと交流

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。

灯台 読者の広場

一刀 正行 いわき市若葉台
「鳥取砂丘」が大ヒットしてブレイクして以来、一躍ご当地ソングの女王といわれている歌手の水森かおりさんに歌ってもらったことをイメージして作詞しました。作詞はいつでも、どこでもというように、簡単にできますが、大震災をきっかけに作りました。私の今の気持ちです。

わがふるさと いずこ
一、緑の山と青い空
いつも思えば
田畑のうねり
わがふるさと いずこ
二、海の青さと男いき
おどる魚の美しさ
網の思いをむねにして
わがふるさと いずこ
三、町の灯も消えたまま
いずこに消えたあの思い
いつの日か会える仲間達
わがふるさと いずこ

【投稿の決まり】
▽300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

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)

「ジャンクシオン」74号に続いて愛読者の新年への思い、期待をご紹介します。

毎日笑顔で過ごせるように 平 女性 35
家族一同変わりなく過ごせるよう 内郷白水 男性 48
災害のない明るい年であってほしい 郷ヶ丘 男性 74
「これが本当は一番大事なことですね」福島県の子供医療の無料化 常磐水野谷 女性 32
復興！ 小名浜 女性 10
除染に期待します 平 女性 50
天変地異のない穏やかな年になってほしいです。万人の望むところですが、平和で穏やかに彼岸に旅立ちできることを望んでいます 金山 女性 81
就職活動がうまくいくこと 常磐上湯長谷 男性 21
明るいニュース 内郷白水 女性 73
平凡でもいいからみんなが幸せを感じる年になるよう心から願っています 内郷内 女性 62
「本当にその通りですね」 経済の安定 錦 女性
前年同様、身近な記事で読むだけでほっと息のつける、そして力

読者の声 (3) 新年への期待

『福島県民に笑顔が戻る』

のわいてくる新聞にしていただければと思います 中央台 女性
一人一人が豊かな生活になること 好間 女性 58
子供たちが安全、安心してできる環境になると 内郷御殿 女性 61
安心、安全の食生活ができること 内郷御殿 女性 65
「まさしくその通りです。何といっても食は命の源ですから」早く放射能の問題が解決してほしい 内郷御台境 男性 64
放射能のため新潟県でお世話になってきました。地震による家のリフォームを終えました。が、これからの生活を東京電力に見守ってほしいと思います 南相馬市原町区 女性
原発や放射能の心配をすることなく安心して生活できること。福島県民みんなの願いです。小さな一歩でもいいから前進し、心から元氣な笑顔が生まれること 平 女性 67
今年家族旅行に行けるようにたくさん仕事をがんばります 小名浜 女性 35
「一日も早く福島県民に心からの笑顔が戻ることを編集室も期待します。そのためには紙面でお手伝いできればと思っています」



2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 medical services for February holidays, listing dates (Feb 5, 11, 12, 19, 26) and corresponding clinics/addresses.

小児科当番医 午前9時～正午

Table of pediatric services for February holidays, listing dates and clinic names.

精神科専門当番医 午前10時～午後4時

Table of psychiatric services for February holidays, listing dates and clinic name.

眼科当番医 午前9時～午後2時

Table of ophthalmology services for February holidays, listing dates and clinic names.

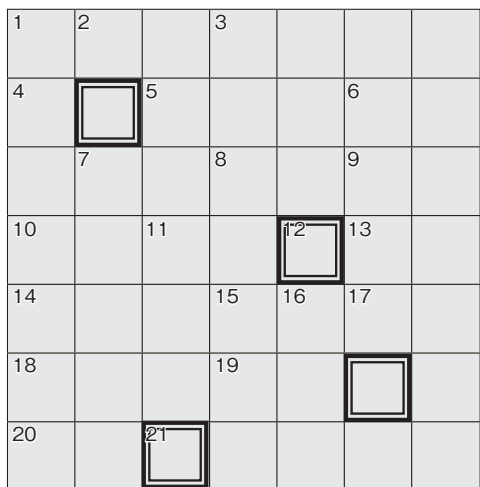
泌尿器科当番医 午前9時～午後3時

Table of urology services for February holidays, listing dates and clinic name.

※休日診療医は変更となる場合があります



朝之丞様ご提供の「ふわっと厚切りトースト&ベーコンエッグ+新鮮野菜」セット



前回の正解



Answers and explanations for the crossword puzzle, including clues like '一年賀状のデザイン' and 'パッケージ、上げ'.

2月の読者プレゼント クロスワードパズル. Introduction to the February reader gift and the crossword puzzle.

希望者は、はがきに ①パズルの答え②もうすぐ東日本大震災から1年、あなたが思うこと、と郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記して編集室(下欄)まで送ってください。締め切りは2月10日です。当選者には賞品引換券となる当選はがきをお送りしますの

1 今年のご干支 2 冬の北国で軒にで 3 百獣の王 4 学生服はこれです 5 優れた人々 6 不動産の代表格 7 トンソーと呼ばれるのは〇〇〇〇信号 8 留守居 9 平安時代の女流歌人、六歌仙の一人、美 女の代名詞とも 10 ちよっと古いです 11 奉納します 12 後の反対 13 しぶとい様子、漢 字で書けば、強か 14 おこったときの声 15 合格祈願を書いて 16 太鼓をたたきます 17 商品名ですが、ふ りかけといえはこれ (敬称略) 18 志賀せい子、遊佐み どり、小島れい子、林 田悦子(平) 油座好二 (錦) 江川君江(内郷 御台境) 遠藤光雄(久 之浜) 菅井ふく子(泉ヶ 丘) 小林陽子(郷ヶ丘) 木村ひろ子(石森)

読者プレゼント 当せん者 新番号. Information about the reader gift and the new number for the contest.

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

Advertisement for '大竹唯之商店' (Taenaka Yui-no-ten) featuring contact lenses and optical services.

Advertisement for 'ホルスコンタクトレンズセンター' (Horus Contact Lens Center) with details on lens types and contact information.

Advertisement for '平電子印刷所' (Hiradenshi Shuppanjo) for printing services, including business cards and brochures.