

「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 弥生 第62号

個処から

毎月第4月曜日発行



春です…目覚めよ カラダ! (5面)
ギャラリー情報&イベント案内 (2面)
ビューティフルウォーキング植田 (6面)

無料
浜通り地域
64,000部発行

表紙の人
有限会社自動車流通センター代表取締役
泉町 小野廣文さん (63) = 記事3面

マンセルやわらかい肌ざわりの森ガール ストーンワッシュ素材... 素敵に...

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(平) ☎0246-21-4587
 ヨークヘニマル本南店(常盤) ☎0246-43-6685

カッター 2,690円
 ワンピース 1,980円-1,770円
 レギンス 1,280円-990円
 ストール 1,000円-690円

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
 手持ちのスワットとシャツでOK、スリム&エレガント
 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

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・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あそび場「みゅうみゅう」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・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

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

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。

中村豊店 (有)
 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

薄曇、防虫薬 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

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
 少数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

手まき・葉巻・さざみ・パイプ
 いかがですか。
(有)大竹唯之商店 内郷編町金谷8の4 TEL26-3215 日曜定休

中高生向けファッション材料品店 **マシヤレ**
 圧倒的な品揃え!! 最新商品もたくさん登場!

本場タイコットン生地100%使用。生地が違います!

いわき市常磐湯本町天王崎1-26
 サンモール天王崎1F
 TEL0246-43-5003 [日休]

こころの駅

サービス付き高齢者向け住宅
 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)
 小規模多機能
 配食サービス
 (ニコニコキッチンいわき南店)

3月14日(水) 昼1:30開演 開場1:00
第36回バラエティショー
坊主漫談 甘味けんじライブ

漫才のWけんじの内弟子となり、コメディアンとしてデビュー。漫才・コント・コメディで活躍している。

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。

漫談：甘味けんじ

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

地図：泉駅、旧国道6号、奥トンネル、平、国道6号バイパス、南富田トンネル、警城通運、藤原川、共力、シオヤ産業、山菱水産、東邦キャリア、こころの駅、御宿らくや、福浜大一建設、ココ、小名浜消防署、小名浜市街、交番

藤野貴則作陶展
 3/10→3/20 入場無料 0246-56-9101
 副題は釉描色絵付の世界。小諸に移住して18年、浅間山嶺で自然の草花を作品に描き陶を行う藤野の新作展。10、11日作家来廊。
 アートスペース泉 いわき市泉町 2-12-7

K&M&C フォーマックのお料理教室
 フォーマック 3/13、27 開講時間 11:00~13:00 参加費 300円 連絡先 090-7562-8675 0246-54-4755
 ガスから電気への安全転換を実現したフォーマック製品を使った料理教室。3月のテーマはジャンボハンバーグ。定員は先着7人。
 フォーマックいわき中央店 いわき市小名浜寺丹波沼 61-1

ギャラリー情報 & イベント案内
 2012年2月→

末永蒼生の色彩心理学入門
 3/25 10:30~12:30 定員40人 参加無料 往復はがきで応募 0246-25-1111
 アートセラピスト・末永の特別講座。副題は「色の不思議と心の力」。定員は高校生以上の40人。往復はがきで応募、20日締切。
 いわき市立美術館 いわき市平字堂根町 4-4

ボクシング・ペインティング
 3/4 13:00~ 参加無料 0246-25-1111
 大震災から1年。我らがギョウちゃん、篠原有司男がいわきを応援にやってくる。パフォーマンスは5分程度。絶対見逃すな。
 いわき市立美術館 いわき市平字堂根町 4-4

雑貨&カフェ(ふらここ)
 Furacoko http://www.furacoko.jp 2/24→ 営業時間 11:30~16:30 070-5473-5824
 ランチは平日限定正午〜。通常750円のケーキプレートが午後2時〜4時半は500円(なくなり次第終了)。日曜・第3土曜、祝日定休。
 かつろぎのカフェ いわき市小名浜寺廻町 7-4

ありがとう展
 3/10→3/25 入場無料 0246-62-4188
 卒業、転勤、入学シーズンに今までお世話になった方々へのありがとうの心を込める贈り物を展示。水曜定休。10:30~18:00。
 ギャラリーわづくりや いわき市植田町南町 1-2-14

第41回市美展・写真の部
 →3/4 入場無料 0246-25-1111
 サイズ四つ切り、ワイド四つ切り以上、90cm四方以内の単写真と、組み写真の2部。開館時間は9:30~17:00。月曜休館。
 いわき市立美術館 いわき市平字堂根町 4-4

何必(かひつ)窯新作展
 2/24→ 入場無料 火曜定休 野口さん 080-6017-2116
 野口孝寛さん(いわき陶芸協会所属)が、三和町に構える窯で焼き上げた新作やフェルトの手作り小物を展示・販売。11:00~17:00。
 何必窯陶芸教室・ギャラリー青狐齋 いわき市平中町 1-1-2

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

希望のコンサート
 3/5 14:00~16:00 入場料 999円 サロン&ベンション・ミモザ 0246-89-4512
 子供の支援を続けるシンガーソングライター・えびはらよしえが祈りと希望の歌を披露。開演はわくわくミックスのオカリナ演奏。
 アリオス音楽小ホール いわき市平字三崎 1-6

金澤翔子の書の世界
 2/24→ 入場料 一般800円、団体20人以上800円、小学生未満無料 0246-89-2766
 天与の役目を持ち書の道を歩む金澤。東日本の復興を願い、思いを込めて渾身の力で書く作品を展示。水曜休館。10:00~16:00。
 金澤翔子美術館 いわき市遠野町根岸字横道 71

武藤雄岳・比呂子作陶展
 3/17→3/27 入場無料 0246-56-0264
 常陸太田に常陸窯を構え、雄岳は伊賀信楽の焼き締めで陶世界を追求、比呂子は象嵌彩泥による小品細工陶を創作。初の2人展。
 ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1

白磁のしごと・木のしごと
 3/1→3/6 入場無料 0246-35-0383
 仙台に窯を構える陶芸家・田代里見と栃木県茂木町に工房を持つ木工芸家・横山桂子が初の2人展を開催。3月1、6日作家在廊。
 小野美術 いわき市平字中町 22-2

新春近代・現代日本画秀作展
 →2/28 入場無料 0246-35-0383
 近代から現代にかけ日本画壇を代表する巨匠作家から人気作家の秀作作品35余点を一堂に展示。水曜定休。10:00~18:00。
 小野美術 いわき市平字中町 22-2

FUNA展「人輪(とわ)」
 3/1→3/31 入場無料 090-2999-3913
 地元のイラストレーター・FUNAの新作展。副題は、震災で広がった人の輪が永久でと名付けた。人をテーマにした大作も展示。
 アリオスカフェ いわき市平字三崎 1-6

こなかかずよ草木染の創作服
 →3/11 入場無料 0246-69-2390
 インドで織られた布を長野の工房で草木染めする。こなかがプロデュースする作品には、心根の温もりさえも感じられる。月休廊。
 ギャラリー-昨明 いわき市田人町南大平字川 35-4

美術特選会
 →2/28 入場無料 0246-56-9101
 まごころを込めてお得な日用品から美術品までを取りそろえて開催する特別ご招待会。開廊時間は午前10時半から午後6時まで。
 アートスペース泉 いわき市泉町 2-12-7

手づくり作品展示販売
 →3/31 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

サークル・デッサン絵画展
 3/8→3/12 9:00~17:00(最終日16時まで) 入場無料 連絡先 佐藤会長 0246-34-5493
 昭和59年設立のサークル・デッサン13回目の絵画展。佐藤政己会長はじめ会員17人と鈴木邦夫講師が水彩、油絵などの新作を出品。
 いわき市文化センター いわき市平字堂根町 1-4

カラカラ花のたまむし展
 →2/29 入場無料 090-2999-3913
 花のたまむしオーナーの佐藤文が「草花を使い切り、時間をかけて出る味わい」と創作したドライフラワーのリース、オブジェを展示。
 アリオスカフェ いわき市平字三崎 1-6

常設展後期Ⅱ
 →3/31 入場料 一般210円、高齢者・学生140円、小・中学生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」。月曜休館。
 いわき市立美術館 いわき市平字堂根町 4-4

大久保草子木版画展
 3/3→3/13 入場無料 0246-56-0264
 いわき市にアトリエを構える大久保の2年ぶりの新作展。アジア遊学の体験が作品に静かに息づく。水曜休廊。11:00~19:00。
 ギャラリー-いわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1

クレイアートハウス
 3/1、8、15、22 開講時間 10:00~13:00、18:00~ 0246-53-7035
 1、15日はパンフラワー教室(材料費別4000円)、8、22日はアーティシカルフラワー教室(材料費込み6500円)で月2回、2時間。
 http://www.rakuten.co.jp/auc-clayart-house/ いわき市小名浜愛宕町 15-6

第7回益子焼・栗原節夫展
 3/17→4/1 入場無料 0246-36-8001
 去年3月に開催予定だった益子焼の作品展。ファンの要望に応えて開催が決定。同時開催：パッチワーク教室、作品展
 陶芸村うえのはら いわき市好間町上好間字上野原 86

おひなさまとちりめん細工展
 →3/18 入場料 一般320円、高校・高専・大学生210円、小・中学生160円 0246-29-2230
 市内で活躍するちりめん細工作家9人の作品を展示するほか、市民から贈られた雛人形を展示。9:00~16:30。火曜日定休。
 暮らしの伝承郷 いわき市鹿島町下矢田字散野 14-16

土布木紙ガラスの雛まつり10
 →3/2 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

森丘・葉田野・斎藤3人展
 3/24→4/3 入場無料 0246-23-8411
 森丘夏未、葉田野眞佳、斎藤和江の3人がそれぞれにオリジナルで創作したステンドグラス、トンボ玉、アクセサリーの最新作を出品。
 ギャラリー-界限 いわき市平字堂根町 1-1

第41回市美展・書の部
 3/9→3/18 入場無料 0246-25-1111
 1部は表装仕上がり14平方尺、2部は9平方尺以内。開館時間は9:30~17:00。月曜休館。11日11:30から書の部審査員解説会。
 いわき市立美術館 いわき市平字堂根町 4-4

濱田正弘絵画展
 →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日休店。
 画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36

大山登・川井馨水2人展
 3/3→4/6 入場無料 0246-62-2327
 写真家大山は菊多浦から上流750mまでの溪谷と山並みをとらえた。書家川井は書画文字の面白さを表現。3月11、12、25、26休店。
 画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36

時代屋展一青木栄子
 3/15→3/19 入場無料 090-4633-9327
 古布に命を吹き込み、今に蘇らせる青木。ものへの愛着、人との出会いを大事にしている。会期中は作家在廊。10:00~16:00。
 ギャラリー-木もれび いわき市好間町榊小屋中平65-9

ちょうちよつるし飾り教室
 3/22、29 9:30~12:00 受講料 1万円 定員 10人 0246-62-4188
 申し込みは3月4日締切。受講者はカッター、電卓、メモ用紙、巻尺、3色ボールペン、細めの目とじ、裁縫セットを持参すること。
 ギャラリーわづくりや いわき市植田町南町 1-2-14

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

17 右下勢独立 (ヨウシャシドウリ)

「下勢」は「低い姿勢」、「独立」は「一本足で立つ」。「下勢独立」は「低い姿勢から一本足で立ち上がる」という意味です。前回の第16式「左下勢独立」と同じことを左右逆にして動きます。低い姿勢でへびのように柔らかな動きで重心の移動を行います。



①左下勢独立。前回第16式を右向きで終わりました



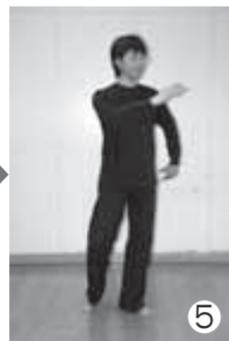
②左下勢独立。①のまま説明に入りますと、後ろ向きになってしまいますので、左向きにして手、足の動きが分かるようにして説明します



③右足をつま先から少し前方に下ろします



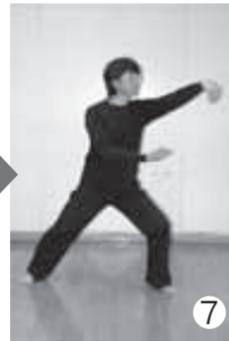
④重心を右足に移しながら、左のつま先を軸に上体を左へ回します。その時、手も体の動きに合わせます



⑤左足かかとをつけ、左足に重心を移し右手は顔の前を通り、左手は腰の後に回します



⑥重心を左足に移したら右足のかかとを上げ、左手は後から鉤(かぎ)手にして左斜め前に上げていきます。右手は左肩の前の方まで運びます。※肩が上がらないように注意し、目線は鉤手を見ます



⑦左ひざを徐々に曲げて腰を落としながら右足を伸ばして右斜め横に大きく踏み出します。右足つま先は正面に向けたままで両足一直線にならず、足はやや後に左足かかとと右足つま先がそろるのが理想です



⑧さらに腰を低くし、左手は鉤手をほどいて前に出し、右手は下げていきます。※腰の高さは体力に合わせて



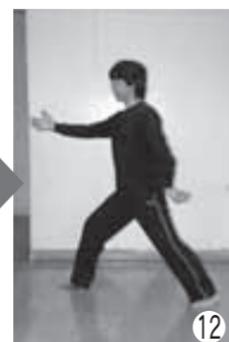
⑨右つま先を外に向けます。この時目線は右足を見ます。左手は弧を描くようにゆるやかに前へ出し、右手も弧を描くように下を通り前へ出します



⑩上体を右に回して重心を右足に移し、体を徐々に起こしながら左足つま先を内側に向けます



⑪さらに体を起こしながら左手を鉤手にして後へ、右手は右足にそって前に出します。※鉤手の手は腰につけたり乗せたりしないこと



⑫右つま先を少し外側へ向けます



⑬左足を右足の方へ引き寄せ、右足で片足立ちになりますが、体力によって途中つま先が床についてよいと思います



⑭鉤手をほどいて左手は弧を描くようにゆるやかに前へ出し、ひじを曲げたり伸ばしきらないようにします。右手は手のひらを下に向けて押さえるように腰の横や前に下げます。目線は左手です



⑮右下勢独立。※上げたつま先は自然に下を向け、ひざから前に出ないように注意

運足(ユンズ)

師家楊名時先生著「心、息、動の訓(おしえ)」の中から、武道でいう足の運びですが、足の運びと共に腰がついていかなければいけません。つまり1つの目的に対して体全体がうまく運ばれていかないと、バランスを崩してしまいます。

太極拳は頭から手、胸、足すべてが1つの流れの中で動いているので全身の調和が非常に良く取れるようになってくる動きです。体がしなやかであれば、全体のバランスが崩れません。そして心もしなやかになれば、ささいなことなど少しも気にならなくなるものです、と記しています。

本当に心がやわらげば気血の流れもよくなりましょう。力まないで体の力をスーッと抜き、肩やひじなど緊張して流れを悪くしないよう、柔らかな心と体の調和を図り楽しく健康な毎日を送れるようにしたいと思っています。

気の流れ

- ・右手は天井(腕のひじの内側)を意識しながら上げていき、気を通します。
- ・体を起こしながら左手を上げ、気を通します。右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、肩や腕の痛みなど
- ・せき、息切れ、のどの炎症、歯痛、下痢や便秘、むくみなど

飲食店で若者と同席したとき、カラオケでいきものがかりの歌を熱唱した。すると、世間の垣根が吹っ飛んだ。こんな人とのつながりが大好きだ。当たり前の日常が当たり前になくなつた原発事故以降、自分は大変く変わったと思う。他人を責めることの無意味さにも気づかされた。「人は一人では生きられない。争うことをやめて助け合おう」と。

整備士、営業マンとして自動車業界に生きてきた。「お客さまに喜ばれる、感動してもらえる会社」を目指して昭和63年に独立。仮説、実験、検証の末に独自の中古車購入システムを開発した。苦労を共にした当時の従業員に「今でも感謝している」と頭を下げる。

戦艦の乗組員だった父は多くの部下を失った戦中を振り返ると寡黙になった。父が何を思い、何を背負って戦ったのか、今になって分かったような気がする。他人任せにすることなく、自らが率先して前へ踏み出す。その一歩に、経営者としての決意を込めて。

3月11日はあの忌まわしい東日本大震災が起きてから1年。あっという間に過ぎた1年だ。いわき市内各地の被災地を見るたびに、復旧の進捗(つち)音は聞こえていないが、遅々として進んでいるような印象を受ける。復旧はおろか復興にはほど遠い▼福島、宮城、岩手の3県では被災地復旧工事が、請け負う業者がいなくて入札不調になっているとも聞く。公共工事のため発注価格が安いこともあるようだが、各業者とも人手不足、資材高騰で受注できないという▼11日はいわき市はじめそれぞれの被災地で追悼の式典が行われるようだが、国主催の追悼式は東京で開かれる。もちろん東京も被災地だろうが、はたして被災1年に当たる節目に行う国家の式典開催場所としてふさわしいのだろうか▼放射線値の高い福島県でやってくれーとは言わないまでも、仙台市だっていいだろうし、盛岡市でもいい。被災や被曝にもめげず我慢強く生きている東北人がいる一方、原発から離れた所で「この数値なら問題ない」と説明している人もいる。

以和貴抄

3月11日はあの忌まわしい東日本大震災が起きてから1年。あっという間に過ぎた1年だ。いわき市内各地の被災地を見るたびに、復旧の進捗(つち)音は聞こえていないが、遅々として進んでいるような印象を受ける。復旧はおろか復興にはほど遠い▼福島、宮城、岩手の3県では被災地復旧工事が、請け負う業者がいなくて入札不調になっているとも聞く。公共工事のため発注価格が安いこともあるようだが、各業者とも人手不足、資材高騰で受注できないという▼11日はいわき市はじめそれぞれの被災地で追悼の式典が行われるようだが、国主催の追悼式は東京で開かれる。もちろん東京も被災地だろうが、はたして被災1年に当たる節目に行う国家の式典開催場所としてふさわしいのだろうか▼放射線値の高い福島県でやってくれーとは言わないまでも、仙台市だっていいだろうし、盛岡市でもいい。被災や被曝にもめげず我慢強く生きている東北人がいる一方、原発から離れた所で「この数値なら問題ない」と説明している人もいる。

表紙の☆人

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/

聞いて得するナットク査定! この街で一世紀 安心と信頼の

金、プラチナ、宝石などあなたの大事な資産

高額買取いたします!

買取熊谷質店 質預 ☎25-2278

先ず当店の買取価格をご参考に! 現物査定で価格アップも! お気軽にお問い合わせ下さい。

★エアオプティクス2Wティーク、堅実なあゆみ

★メダリストフレッシュフィット2Wティーク素材と適応性の素晴らしさ!!

★シード2Wティーク、ワンデーPure、純国産の正しさ

★2Wティークオアシス、ワンデーアキュビューのうるおいを

★メダリスト2Wティーク、メダリストワンデープラスでクリアな世界を

★メニコンプレミアムで新しい世界を

★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

あの忌まわしい東日... 本大震災が起きてから... 間もなく1年。本当に...

迎える読者の方々の率... 直な意見を、ご紹介しま... ます。被災から1年を...

震災でわが家にもボ... ランティアの方が遠く... から来てくれました。

震災、原発の速やか... な収束を望みます。そ... して心穏やかな日が...

まだまだ心配なこと... が多い福島県ですが、... 毎日小さな幸せを感じ...

読者の声① 一東日本大震災から1年一

「亡くなった友人の笑顔を忘れない」(小川 女性) 「静かに暮らせる毎日に感謝しています」(平 男性)

戸惑うばかりでした。向台 女 57... なんとか自分の出来る... ことからやろうと思っ...

でも、私の住んでいる... 所が原発から大分離れ... ていますが、いまい...

心がスッキリしないで... す。それでもやっと手... が出て、震災以来初め...

持ちになりました。錦... 女 68... 一初挑戦ありがとうご...

ざいます。 女 53... たくさん命が失われ... た大震災がもう起き...

女 9... 自分で収穫した米、... 野菜などが安心して食...

とを望んでいます。三... 沢 女 62... 一食べ物をいただくこ...

とは命をいただくこと... ですから。 女 64... まさかこんな大変な...

信じられないことから... 早いものです。あの... 日から電気、水、通...

信、住居のありがたさ... カップめん、パン、保... 存食など今どれほど感...

謝しているだろうか、... とと思うこのごろです... 忘れたころにやって来...

る。一にならぬように... とも。好問 女... 一のどもと過ぎれば、...

ですから。 女 67... 忘れてはいけません。... 早くみんなが安心して...

生活できるように。洋... 生活できるように。洋... 生活できるように。洋...

あの時からもうすぐ... 1年になろうとしてい... ますが、今も忘れられ...

ないのは、震災直後の... 3月11日は中学生の... テレビの映像(南相馬...

市)です。「妻も子供... 夫婦も流されてしまっ... た。私一人これからど...

か分らない」とつぶ... やいた私と同年代のお... かいそうで泣いてしま...

わい。明日はわがし... 身一です。でも今、妻... 震災は忘れたいこと...

を常に自覚して、それ... 3月11日は私の誕生... 日です。去年の誕生日...

1年経っても被災者... 祝いをしてもらえる予... や被災地に対する対策...

が迷走している。腹立... たしい限りです。内郷... 男 47... 震災後は「3月11日」...

一未だに放射性物質を... 含んだガレキの中間貯... 蔵施設の設置場所も未...

定、早く何とかしてほ... しいです。 女 43... 3月11日が誕生日...

道路も被災しもうすぐ... た。思いで多い施設も... 国道6号線から広が...

る。今、家族そろって元... 気に過ごせることが本... きでよくいわきへドラ...

だ。思いで多い施設も... 1年。思いがけず手に... した「個処から」を読...

み、復興を願いながら... んな家族も忘れられな... という気持ちになりま...

人の和、人の力がこ... した。福島市 女 48... 震災は忘れたいこと...

を常に自覚して、それ... 震災は忘れたいこと... 震災は忘れたいこと...

震災は忘れたいこと... 震災は忘れたいこと... 震災は忘れたいこと...

設置店・施設のご案内

170カ所 H24.2.1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。

人生のセカンドステージを 応援するフリーペーパー 個処から

- 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 ビストロ緑 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 市暮らしの伝承郷 新妻接骨院 東北住建 渡辺内科胃腸科 ネモト内科クリニック 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

整体 **しゃ楽(しゃらく)**
厚生労働大臣認可

つぼ押し&ほぐし整体がオープン!
いわき市小島町 3-3-3 プリンセス・アイ 1F
HP=「ぐるっといわきしゃ楽」で検索してください
携帯 080-3140-6926 **完全予約制**
営業 10:00~20:00(時間外も可) 休 日曜(応相談)

出張整体もいたします (出張整体の場合は別途交通費がかかります)



肩こり・首こり・腰痛・足痛などはありませんか? 骨をボキボキさせる矯正整体ではありません。やさしいツボ押し整体なのでリラックスできます。

↑常連のダンサー坂本純子さんも癒されています

■全身コース 60分 3,000円
全身の疲労感 リラクゼーション

■部分集中コース 60分 3,000円
首、肩、腰などの特に辛い部分を集中して施術いたします

■足つぼ 60分 3,000円

■整体60分+足つぼ60分 5,000円

曜日ごとに「平日お得プラン」もご用意しています



加圧スタジオ **加圧スタジオpino[ピノ]**

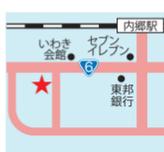
いわき市内郷綴町秋山1-9
☎0246 (68)8630 http://www.abc-iwaki.com/co/pino/

営業 9:00~23:00 完全予約制
休 金 祝祭日



加圧で正しい体

腕や脚の付け根に加圧ベルトを巻き血流を適正に制限し軽い運動でハードトレーニング並みの効果がある。基礎代謝アップ、ダイエット効果、メタボリック対策、腰痛、肩こりの改善など様々に有効。もちろん運動不足解消にも。完全予約制の個別指導の体制をとっていますので安心して受講可能。まずは加圧体験してみても理想の体を目指そう。



春の紫外線を迎え撃つ 特別コラボメニュー登場!



毛穴クリーニング セットで
フェイシャルケア 通常¥9,000
生コラーゲン **¥4,800**

お1人様1回限り/3月25日(日)まで
33年の実績と安心の技術で「美」のお手伝い
ナチュラル美容センター
☎0246-25-3455 いわき市平字新田前5-9
営業時間/10:00~19:00 定休/日曜・祝日

春です...目覚めよカラダ!!!

暦の上ではもう春です。日本全国、今年は数年ぶりの大雪となっているようですが、サンシャインいわきは日増しに暖かさが感じられます。エッ、まだ寒いって!! でも、もうすぐ3月です。寒さで小さくなってしまったカラダを、大きく伸ばしたくなる時期です。スポーツに、エステに、美容に、健康の基本であるカラダが主役になる「個処から」厳選の注目スポットをご紹介します。お気軽に利用してみたいかがですか。



1月5日新店舗に **お試し2,100円券**
移転リニューアル 通常価格6,300円→特別価格2,100円
しました!! (スタンダードコース50分(デコルテ含むリンパドレナージュ))

人気のCM「私のいい習慣。フェイシャルサロン月2回」でおなじみ、メナードフェイシャルサロン・ピエリリーが、移転リニューアルしてオープンしました。特別価格お試し券のご利用をお待ち申し上げます。




MENARD FACIAL SALON
メナードフェイシャルサロン
ピエリリー
いわき市小島町寺廻町6-1 TEL&FAX(0246)53-2201
営業時間 9:00~19:00 年中無休(完全予約制)

エステセラピスト募集 ☆エステ・美容に興味のある方募集☆
(メナードレディ完全歩合制・フルコミッション制)

足 膝 腰 のトラブル
歳のせいではありません。
足裏のアーチ崩れが原因かも?!



足裏のアーチが崩れるとカラダの重心バランスがズれる為、足首・膝・腰に負担が掛かっているのです。ベネシュでは、アーチを補って楽に歩ける機能性健康靴の提案と足管理施術を行なっています。外反母趾や扁平足でお悩みの方もどうぞ!

足と靴のお悩み専門店 **ベネシュ いわき**
☎0246-46-1192
いわき市鹿島町走熊字西反町1-1
営業 10:00~19:00 休 月曜日



足型や歩き方でカラダの不調がズバリ解る!
足型測定会&歩行診断会 実施中!!
Web ページあります。 **ベネシュいわき** 検索

明総座 国行 協会ツアー

梅沢富美男 & 中村玉緒

夢の競演

演目 第一部：梅沢富美男十八番 与五郎シリーズ『箱根越え』
第二部：梅沢富美男 艶姿『華の舞踊絵巻』
第三部：鳴神伝説『真・夜叉ヶ池』

3/1(木)より 一斉発売

2012年 6月13日(水)
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ください)

昼の部 開場/13:30 開演/14:00 全席指定 S席 7,000円 A席 6,000円
夜の部 開場/17:30 開演/18:00 消費税込 未就学児(小学校入学前のお子様)は入場できません。

プレイガイド

- ◆アリオスチケットセンター ☎0246-22-5800
※発売初日は電話、インターネット予約のみとし、窓口での販売は翌日より行います。
- ◆エブリアインフォメーション ☎0246-46-0100
- ◆(株)キクヤ楽器店平店 ☎0246-25-7171
- ◆ローソンチケット(Lコード:25113) ☎0570-084-002

主催 ダイサンネクスト **協力** やすらぎカラオケ教室(林)

後援 株式会社 いわき民報社 **企画・制作** 株式会社 明治座/株式会社ピー・エー・シー

お問合せ ダイサンネクスト ☎0538-23-8500

遺言を公正証書でするには？(7)

前回に引き続き公正証書遺言について説明いたします。

〈遺言は、いつしておけばいいのか？〉遺言は、死期が近づいてからする場合もありますが、いつ何ごき何があるか分かりませんので、愛する家族のために、自分に万一のことがあっても残された者が困らないように、自分が元気なうちに遺言を公正証書で作成しておけば安心であり、それが後に残される家族に対する思いやりと言えます。

〈遺言は、変更や取り消しができるのか？〉遺言者は、公正証書遺言をした後、いつでも何回でもその一部または全部を変更したり取り消すことができます。公正証書遺言を作成した時点では、その内容が最善と考えたとしても、その後、遺言者の家族関係を取り巻く状況が変化したり、あるいは、遺言者の心境や考えが変わったりした場合は、それに応じて公正証書遺言を作り直すことができます。

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。

きるのか？) 公正証書遺言は、遺言者の死亡によりその効力が生じますので、遺言者は、遺言をした後死亡するまでは、いつでも遺言の目的とした自分の財産を処分することができます。例えば、遺言者は、ある土地をAに与える旨の遺言をした後、その土地をBに売ることができるし、預貯金をAに与える遺言をした後、その預貯金を自分で払い戻して使うこともできます。このように遺言者が遺言をした後に財産を処分しますと、その部分について遺言の取り消しをしたとみなされます。

〈亡くなった人の公正証書遺言があるかどうか調べられるのか？〉平成元年以降に作成された公正証書遺言であれば、日本公証人連合会において全国的に、公正証書遺言を作成した公証役場、公証人、遺言者、作成年月日等をコンピューターで管理していますので、調べることができます。それ以前については、近くの公証役場に相談してください。

美しい姿勢で立つメンバーたち



ビューティフルウォーキング植田

赤間さんが見守る中、歩き方をのレッスンをと歩くことが美しい姿勢



美しい姿勢づくりが自信にも

「きちんとした歩き方が美と健康につながる」「歩くことは当たり前だが、意識して歩くことが大事」、そんな感想を述べ合う会員たち。ビューティフルウォーキング植田(菅原恵美子代表)は、美しい歩き方を追求し、毎月2回、植田公民館でレッスンを活動する。メンバーは女性が10人ほど、講師は、ウォーキングインストラクター赤間幸子さん(中央在住)が務める。赤間さんは「きちんと歩くことが美しい姿勢をつくり、健康にもつながっている。そして自信にも」と話す。美しい歩き方には準備も肝心だ。歩く前には毎回、体を軟らかくするマッサージュやストレッチにも力を入れる。そして、活動からの元気がいっぱいだ。

勢をつくり、健康にも学びが日常生活の中で大いに役立っている。「きれいに歩くことを心掛けていけると、猫背やO脚が解消され、プロポーションも良くなるし、肩こりなど体の不調もなくなる」と、

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

アルバイト急募

- 業務/夕刊の配達・新聞代の集金
- 配達・集金＝内郷高野地区
- 年齢不問 □委細面談

■お問い合わせは いわき民報社・販売部 ☎23-1666へ

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

〒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

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)

3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 weekend medical services for March, listing dates (e.g., 3月4日, 3月11日) and corresponding clinics and contact information.

小児科当番医 午前9時～正午

Table of pediatric on-call services for March, listing dates and clinic names like 若松医院 and やまぎわこどもクリニック.

精神科専門当番医 午前10時～午後4時

Table of psychiatric on-call services, listing dates and 新田目病院.

眼科当番医 午前9時～午後2時

Table of ophthalmology on-call services, listing dates and clinics like 中央台たなか眼科 and 永井眼科.

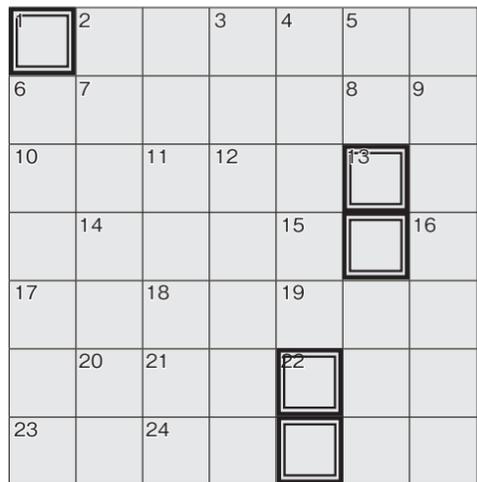
泌尿器科当番医 午前9時～午後3時

Table of urology on-call services, listing dates and ときわ会常磐病院.

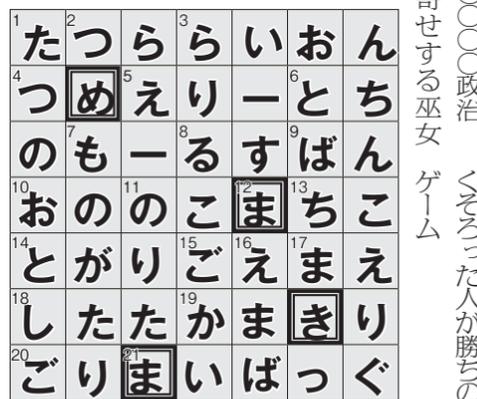
※休日診療医は変更となる場合があります



和かふえ朝之丞様で選べるケーキ7種のうちフォンダンショコラ(上)、丹波の黒豆和三盆ムース(下右)、抹茶のチーズケーキ(下左)



前回の正解



如月61号の正解は「まめまき」でした。当選者には当選はがきをお送りします。いわき民報社(平字田町63の7)で和かふえ朝之丞様ご提供の「ふわっと厚切りトースト&ベーコンエッグ+新鮮野菜」セットを申し(東田)

3月の読者プレゼント クロスタワードパズル

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(下欄参照)に送って下さい。締め切りは3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。【タテのかき】 1 暑さ寒さも〇〇〇の中ら選べます。 2 希望者は、はがきに 2 油揚げの一種、雁の肉に似ているとされ ます。 3 わが国を代表する 5 花 6 紅色の宝石 7 一時代を築いたグ ループ、来日もしまし た 8 美術は中学校か ら、小学校は〇〇工作 でした 10 まんじゅうに入っ ています 11 70歳 12 タテの5と同じ 14 真夜中過ぎに帰宅 する人 17 庶民の暮らしに密 着した〇〇〇政治 18 口寄せする巫女 ゲーム 19 (みこ) 湖のほとり 20 飼料を保管する塔 のような倉庫 22 印鑑やくしの材料 23 悪事の〇〇〇〇を 担いではいけません 24 これもいかなる理 由があってもだめです 【タテのかき】 1 日中のあんどんは 役に立ちません 3 元本、利息の反対 4 \$ 5 大震災であらため て大切さが分かりまし た、昨年を表した漢字 7 縦、横、斜め、早 くそろった人が勝ちの ゲーム 9 勝利して戻ること 11 大勢の反対 12 鉞を担いで、熊に 乗っています 13 悪い子はいねえ 村山ひろこ、加藤初代 (好間) 吉田美由起 渡辺雅人、高橋リヨ子 (泉) 志賀ヒロ子(佐藤) 山田美咲、有田千枝子、 萩原恵美、草野和代、 佐藤信雄、渡部貴子、 新妻紀子、中野道子、 林田浩明、鈴木崇、細 谷洋平、青木雅人、吉 田年子(平) 益子タカ 子、蛭田洋子(錦) 杉 原恒起、大越あさ子、 佐久間光一(内郷) 滝 晴代、竹田勝利(常磐) 石井マサ子(自由ヶ丘) 勝又明美(勿来) 安藤 道子(鹿島) 佐藤富美 子、草野笑里、三浦京 子(四倉) 鈴木恵子(小 川) 村田光江(後田) 三宅賀津雄(郷ヶ丘) 永山彩子(中央台) 阿 部綾子(中岡) 須藤佳 代子(三和) 蛭田潤子 (東田)

読者プレゼント 当せん者 如月号

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 2012

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! 無料見積り致します。 お気軽にお問い合わせください

いわき市内日帰り入浴案内 さはこの湯 源泉掛流し 貸切風呂 休憩所 予約必要 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 営業 8:00~22:00(入所21:00まで) 休 第3火曜(祝日の時は翌日)、元日 URL:http://www.iwakicity-park.or.jp