

「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
卯月
第63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

小名浜をどことんたのしもう！
(4・5面)
ギャラリー情報&イベント案内 (2面)



表紙の人
I ZUMI | ボディフィーリングサークル主宰
泉町 遠藤恵都満さん (57) = 記事6面

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。

地震後の修理・お墓のリフォーム
いし まさ
有限会社 **石昌石材**
(旧江名の伊藤石材店)
いわき市小名浜中原4-32 ☎53-7002

畳一筋150年の実績! (有中村畳店) 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
1枚~可 家具移動もお任せ 即日納品OK (見積無料) **0120-25-2949**

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/

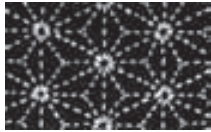


手まき・葉巻・きざみ・パイプ
たばこ たばこ たばこ
いかがですか。
(有)大竹唯之商店 内郷郷町金谷8の4
TEL26-3215 日曜定休

中高生向けはエスエムエス衣料品店
マシヤレ
圧倒的な品揃え!!
新商品ぞくぞく登場!
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]
Mashare
湯本駅
●東邦銀行
●大東銀行 ●常陽銀行
マンヤレ

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

春のインド綿入りしました。
ストールにさらさら
粋なおしゃれを
お楽しみ下さい...
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
ヨークヘニマル湯本本店(常磐)
☎0246-43-6685
カットソー 2,880円
パーカー 3,470円
パンツ 2,990円
ネックレス 315円×2



ぬくもりの刺し子展

4/13→4/17 入場無料 0246-23-8411

NHK文化センターいわき教室の刺し子講座講師を務める荒井雅子さんと受講生が制作した刺し子の新作を展示。10:30～18:00。ギャラリー界限 いわき市平字堂根町 1-1



第7回益子焼・栗原節夫展

→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。ファンの要望に応じて開催が決定。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

ギャラリー情報

& イベント案内

2012年3月→

木もれびの春コンサート



4月22日 12時開演 入場無料

(連絡先) 090-4633-9327

ギャラリー木もれび庭園で今年初開催。出演は会川ともみ、関志路充和、小沼裕一、中田このみ、平子征子、前田裕子、松崎康弘。

ギャラリー木もれび いわき市好間町榊小屋中平 65-9



野口孝寛作陶展+さとこ展

3/29→4/2 入場無料 090-4633-9327

震災で破損、修復した穴窯(新窯)・何必窯を三和町に構える野口の新作約200点と木田聡子の作品を展示。10:30～16:30。ギャラリー木もれび いわき市好間町榊小屋中平 65-9



川畑 太油絵展

3/24→4/3 入場無料 0246-56-9101

風の気配をテーマに淡い色調を重ねた女性像は、優しく心をなごませる色彩とタッチが人気の川畑の新作展。24、25日は作家在廊。

アートスペース泉 いわき市泉町 2-12-7



クレイアートハウス

3/23→ 営業時間 11:00～21:00 入場無料 0246-53-7035

人気ブランド・キャスキッドソン(財布3500～、ミニトート3980～、デイバッグ4500～)とキットソン(トートバッグ2980～)を格安販売。http://www.rakuten.co.jp/auc-clayart-house/ いわき市小名浜愛宕町 15-6



金澤翔子の書の世界

3/23→ 入場料 一般800円、団体20人以上600円、小学生未満料 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



光あれ! 河口龍夫

4/3→4/22 入場料 一般400円、高専・大生200円、小・中100円 0246-25-1111

副題は3.11以後の世界から。混沌としたなかから未来を志向しようとする河口作品を通して世界と私たちの関係を見直す契機に。

いわき市立美術館 いわき市平字堂根町 4-4



葉田野・齋藤・森丘3彩3様展

3/24→4/4 入場無料 0246-23-8411

森丘夏未、葉田野真佳、齋藤和江の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



手づくり作品展示販売

3/23→ 入場無料 0246-38-4573

アクセサリ、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。火曜日休館。開館時間午前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



伊賀焼 新桂三展

4/18→4/22 入場無料 0246-69-2390

素朴さや無骨さ、無釉焼締で知られる伊賀焼。伊賀に光林窯を構え、伊賀陶芸をリードする新の新作を一堂に展示。月・火曜休館。ギャラリー昨日 いわき市田人町南大平字川平 35-4



大山登・川井馨水2人展

→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25、26日は休店。画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36



何必(かひつ)窯新作展

3/23→ 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ガラス瓶、ブリキ缶などを展示。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



アートのひろば

4/1→4/22 入場無料 ワークショップ材料費は別途 0246-25-1111

1日から来館者の作品展示や復興応援パフォーマンス「橋爪功が読む 物語の世界」(22日15:30～)などを多彩に展開する。

いわき市立美術館 いわき市平字堂根町 4-4



吉田富夫作陶展

3/29→4/9 入場無料 0246-35-0383

田村市三春町に窯を構える吉田。粉引の器を中心に刷毛目、鉄絵、面取など新作約100点を展示。水曜定休。10:00～18:00。

小野美術 いわき市平字中町 22-2

雑貨&カフェ(ふらここ)

Furacoko. http://www.furacoko.jp

3/23→ 営業時間 11:30～16:30 070-5473-5824

3月22日からごはんランチ(火～土)開始。14～16時半はケーキプレート500円(数量限定)。定休日・月曜。パン販売とパンランチ終了。くつろぎのカフェ いわき市小名浜寺廻町 7-4



蛭田 誠 絵画展

4/11→4/23 入場無料 0246-92-2009

副題は、ヨーロッパ紀行一心に残る風景の記録。蛭田が巡ったヨーロッパを描いた新作の油彩を展示。10:00～17:00。火曜休館。ギャラリーアイ いわき市小名浜字古湊 91



フォーマックのお料理教室

4/10、21、24 開講時間 11:00～13:00 参加費 300円 連絡先 090-7562-9675 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。4月のテーマは和食さくらちらし寿司。定員先着7人。フォーマックいわき中央店 いわき市小名浜字丹波沼 61-1



久保猶司一津軽漆芸展

→3/27 入場無料 0246-35-0383

津軽塗、遊工房を主宰する久保。バッグの漆芸新作を中心に箱、重箱、器、ブローチ・プレスレットなどのアクセサリを出品。小野美術 いわき市平字中町 22-2



第9回瀧田項一作陶展

4/21→4/30 入場無料 0246-56-0264

富本憲吉に学び、濱田庄司に師事し、2人の薫陶を受け、栃木県に倶門窯を構え、独自の磁器ワールドを展開する瀧田の新作展。

ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1



久留米絣工房藍木野作品展

4/4→4/11 入場無料 0246-69-2390

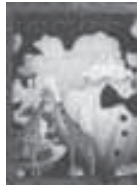
約200年前に創案された木綿の織物・久留米絣。久留米絣の良さを伝え、伝統を守る藍木野(あきの)の新作を展示。会期中無休。ギャラリー昨日 いわき市田人町南大平字川平 35-4



武藤雄岳・比呂子作陶展

→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、比呂子は象嵌彫泥による小品細工陶を創作。画廊初展の2人展。ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1



遠藤晴香・絵画展

4/1→4/30 入場無料 090-2999-3913

いわき出身のイラストレーター遠藤。春の訪れを感じさせる緩やかな動物の新作イラストを展示。10日休館。10:00～18:00。

アリオスカフェ いわき市平字三崎 1-6



一貫張り教室

4/14 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。受講料はカゴのサイズによって異なる。昼食、エプロン、タオル、ふた付き容器を準備。人数により取りやめもある。ギャラリーわづくりや いわき市植田町南町 1-2-14



いのちへ響くコンサート

3/31 開場13:00 入場無料(先着順) 0246-25-1111

音楽家・水嶋一江が考案した楽器ストリングラフィの演奏と身体表現の共演。会場全体が巨大ハーブとなって幻想世界に誘う。いわき市立美術館 いわき市平字堂根町 4-4



絵研グループ錦 絵画展

4/7→5/4 入場無料 0246-62-2327

春の訪れです。震災や原発事故から1年。気の重い日々を過ごしている皆様になごむひと時を、と開催。8、9、22、23日休店。画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36



小井戸雅典 画展

4/12→4/16 入場無料 090-4633-9327

中学美術教育に携わり、退職後、創作活動を行う小井戸が身近な静物や草花を描いたパステル・日本画を展示。10:30～16:30。ギャラリー木もれび いわき市好間町榊小屋中平65-9



FUNA展「人輪(とわ)」

→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一と名付けた。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



女の手仕事展

4/7→5/27 入場無料 0246-62-4188

古い布との出会い時はを超え、生まれ変わり、一つの作品が出来上がりました。4月30日～5月6日休館。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8回安藤栄作展

4/7→4/17 入場無料 0246-56-0264

大震災で作品ごとアトリエを失った安藤。奈良県に転居、以前にも増して力強い作品を精力的に創作。副題は彫刻とドローイング。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 入場料 一般210円、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世紀のリアルな表現」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

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



18 左右穿梭
(ツウオヨウチュ
ェアンスオ)

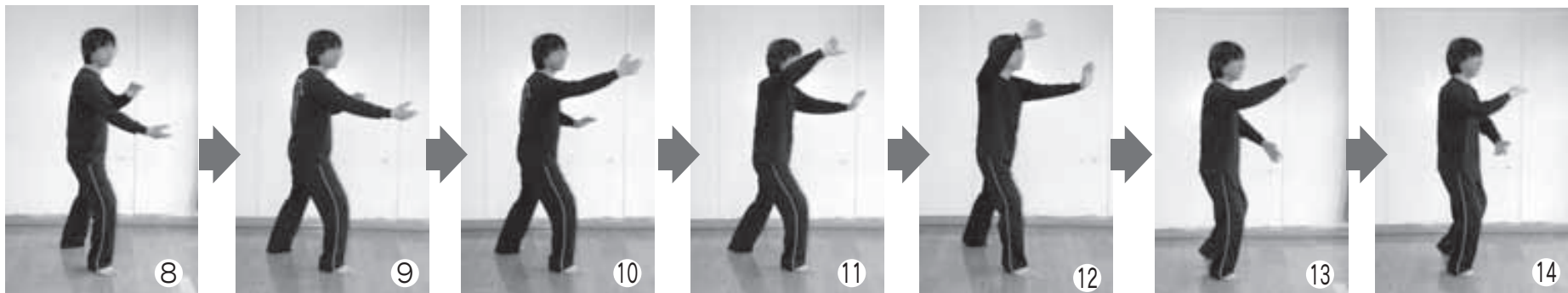
「穿」は「穴に糸を通す」という意味で、手を伸ばす形が機織りの梭を通すぐさに似ているのでこの名がついています。武道的に見ると、突いてきた相手の力に合わせるように前の手を回して力を流し、相手の正面があいたすきに、もう一方の手で突く形になっています。左右1回ずつ行います。

鈴木 和子師範

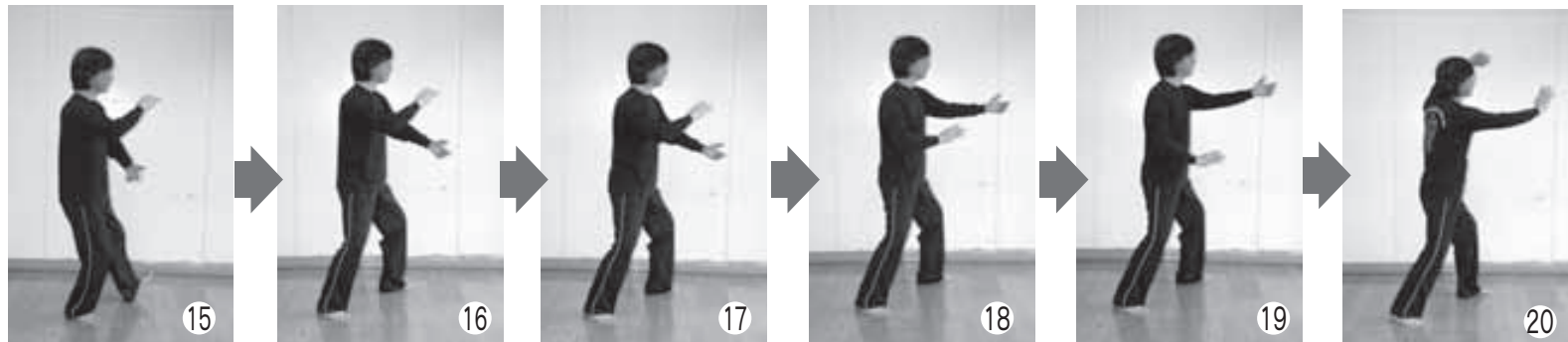
すずき・ともこ/NPO法人日本健康太極拳協会 楊名時八段錦、太極拳



①第17式の右下勢独立は左向きで終わりました。前の手の動きがよく分かるようにしたからです
②第18式の左右穿梭に入ります。上体を左に回しながら、左足を左斜め45度くらい前にかかとを下ろします
③徐々に重心を左足に移していきます。体に合わせて少しずつ両手も動き始めます
④さらに上体を左に回し右足のかかとを上げます
⑤左足土踏まずよりやや外側に右足つま先を寄せ、左手のひらを下向きにし、右手は上向きにします
⑥左の手はのどの下胸あたり、右の手は丹田あたり上下合うように体から離して大きなボールを抱えるようにします
⑦上体を右に回しながら、右足を右斜め前45度くらいにかかとから踏み出します



⑧重心を右足に移しながら、ボールを手前に回すようなつもりで右手は下から前の方に弧を描くように前へ出します。左手は手のひらを下に向け、胸の方に弧を描くように寄せていきます
⑨右手は正面にきたあたりから、手のひらを内側に向け、上に上げていき、左手は胸の下あたりから前に押し出します
⑩右手は手のひらを外側に向け、額の上へ上げます。親指は上に向け、架掌(ジャージャン)の手、下から支えるようにします。左手は前に押し出し、肩の高さまで目線は左手を見ます
⑪上体を右に回して左足かかとを上げます
⑫左足つま先を右足の内側土踏まずよりやや外側に寄せます。⑤の反対です
⑬右手のひらを下向き、左手のひらを上向きにしてボールを抱えます。⑥の反対です



⑭ボールを抱えた形からボールを手前に回すような気持ちで左足かかとを上体を左に回しながら左斜めに踏み出します
⑮⑯左足つま先をつけ重心を左足に移しながらボールを手前に回すようなつもりで左手は下から前の方に弧を描くように前へ出します。右手は手のひらを下に向け胸の方に弧を描くように寄せます
⑰左手は正面にきたあたりから手のひらを内側に向け、上にあげていき、右手は胸のあたりから前に押し出します
⑱左手は手のひらを外に向け、額の上へ上げます。親指は上に向け架掌(ジャージャン)の手、下から支えるようにします。右手は前に
⑳押し出し、肩の高さまで目線は右手を見ます。※左手はひじを張りすぎないように、右手は腰と足の動きに合わせて軽くひじを曲げ、手のひらの中央をくぼませる



放鬆(ラァンソゥン)
太極拳をけいこする上で大切なことは、まず形の上では姿勢を正しくすること。背筋をまっすぐに立てて姿勢を正すことです。そして内面的には、心をふんわりとさせる、つまり心にゆとりを持つことです。放鬆というのは心が柔軟でこだわりがないこと、ゆとりのあること、ふんわりとしていることをいいます。力まず力を抜いてリラックスして楽しんでやりましょう。

気の流れ
ボールを抱えた形から前方へゆっくり押し出す動作で両手に気を通します。弓歩も前足、後ろ足に気を通しやすい動きです。

効果
・胸痛、どうき、のどの渴き、下痢、便秘、発熱、涙目、頭痛、首や背中痛の痛みなど

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

●●● 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)

各種健康保険、生保、労災、交通事故 取扱

みなと整骨院

【受付時間】
平日 午前9:00~午後0:30 土曜 午前9:00~午後0:30
午後2:30~午後7:00 休診日 日曜日・祝祭日
いわき市小名浜橋本17ロイヤルプラザ1F TEL 54-5507

小名浜をとことん楽しもう!

小林眼科医院

院長 小林 豊茂
いわき市小名浜南君ヶ塚町6-17
(小名浜バス停徒歩3分) 電54-5123

十番

いわき市小名浜花畑町13-21
TEL54-6224

エステスタジオ

1回2100円~
笑顔になれるお洒落店
天然由来100%の素材にこだわのお店
いわき市小名浜岡小名2丁目1-7
TEL 0246-38-6239(要予約)

いっしょ

いわき市小名浜中町境 8-8
パレスホテル 1F 52-1622

港が見えるレストラン マリンビレッジ

いわき市小名浜下神白三崎 11-58
マリンタワーそば TEL(0246)54-3739
■営業時間 AM11:00~PM9:30 (OS9:00)
■定休日 第2・4木曜日



レジャー、ショッピング、カルチャー、スポーツ、
さまざまなジャンルが満喫できる素敵なスポットがいっぱい!



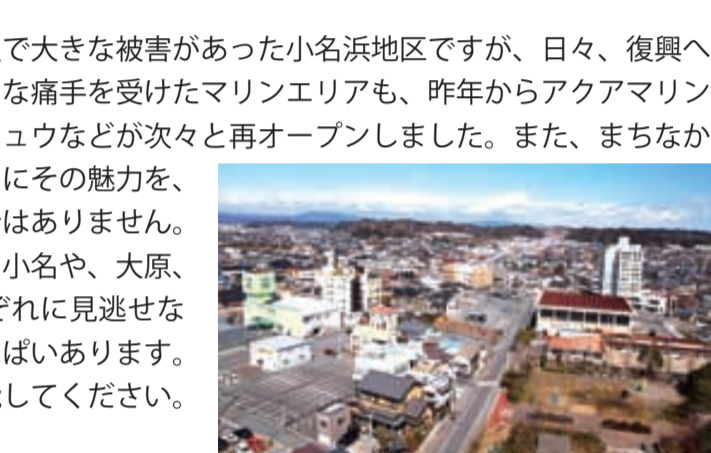
小名浜港 市場食堂

2月2日 移転、リニューアルOPEN

小名浜港 市場食堂
小名浜字栄町3-1 セーラ2F
TEL(0246)54-1144
■営業時間 7:00~15:00
■定休日 木曜日



「小名浜は元気です」。震災で大きな被害があった小名浜地区ですが、日々、復興への歩みを進めています。大きな痛手を受けたマリンエリアも、昨年からアクアマリンふくしまやいわき・ら・らミュウなどが次々と再オープンしました。また、まちなかにも、楽しいお店があちこちにその魅力を、発信しています。それだけではありません。小名浜は、鹿島街道沿いの岡小名や、大原、住吉、玉川など各地区それぞれに見逃せない、訪ねたいスポットがいっぱいあります。皆さんもぜひ、小名浜を堪能してください。



スーパーディスカウント車検

JRC 自動車流通センター
0120-610-620
http://www.iwaki-jrc.jp/

ふれ合いの健康ひろば

保険調剤・一般医薬品・化粧品
エンゼル薬局
いわき市小名浜玉川町東18-16
TEL FAX 58-3603 自宅58-4465
AM9:30~PM7:00 定休日/毎週日曜

スペースクリエーター OHASHI

株式会社 大橋
本社 いわき市小名浜岡小名字高田3-7

富士ゼロックス 特約店

Office Planning くさのや
いわき市小名浜字本町26番地
TEL(54)8282 FAX(54)1015

ひろむ整骨院

お歳を召された方からスポーツ障害を抱えた若い方までのお役に立ちたい。
営業時間
平日 午前 9:00~12:00
午後 14:00~20:00
日曜 午後 14:00~18:00
定休日 土曜・祝日
いわき市小名浜字定西58-1-1
TEL(0246)54-3900

小名浜旅館ホテル組合

磐城荘	92-3802
国元屋	54-3625
金成館	54-6688
旅亭小瀧	53-3101
旅館新よね	92-3108
割烹旅館すい月	54-3618
割烹旅館天地閣	53-3285
旅館野崎荘	92-4185
萬里荘	54-2275
割烹旅館美奈登	54-3011
三崎ホテル	54-2881
大楽旅館	52-1400
小名浜第一ホテル	54-8800
パレスホテル	92-3033
みさぎプレステージリゾート	92-1117

支那そばや

佐野 美氏
いちりき
店主 箱崎 重男
〒971-8163 いわき市小名浜中町境4-11
TEL/FAX 0246-54-7765
定休日/月曜日 第3火曜日(祝日は営業)
営業時間/昼11:00~15:00 夜17:30~20:00

丸克商店

いわき市小名浜字小屋ノ内33-9
TEL:0246-54-2476(代) FAX:0246-53-4994

白くまくん

24時間営業
小名浜下神白店
小名浜下神白店
平長尾店(高専前)
中央台店

魚と味 せんげい

いわき市小名浜本町16-1 タウンモールリスポ前
TEL(0246)54-6450(代表)
FAX(0246)54-6451
*地方発送も承っております

ONAHAMA大好き

HANAKIYA 花季屋

有限会社 花季屋
いわき市小名浜字蛭川南5-6
タウンモールリスポ
TEL(0246)53-4547

ショッピングセンター タウンモール リスポ

タウンモールリスポは、55の専門店と食品スーパーのショッピングセンターです。オリジナリティーあふれる専門性と地域密着のイベント、温かい接客で快適なショッピングの時間をご提供しています。ぜひご来店ください。

小名浜スタンプクラブ

事務局 いわき市小名浜本町11-1 TEL54-5456

みなとまち創造会議

「みなとまち創造会議」サポーター募集中
http://onahama-ptcm.com/

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(ココニコキッチンいわき南店)

4月12日(木) 昼1:30開演
第37回バラエティショー
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：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

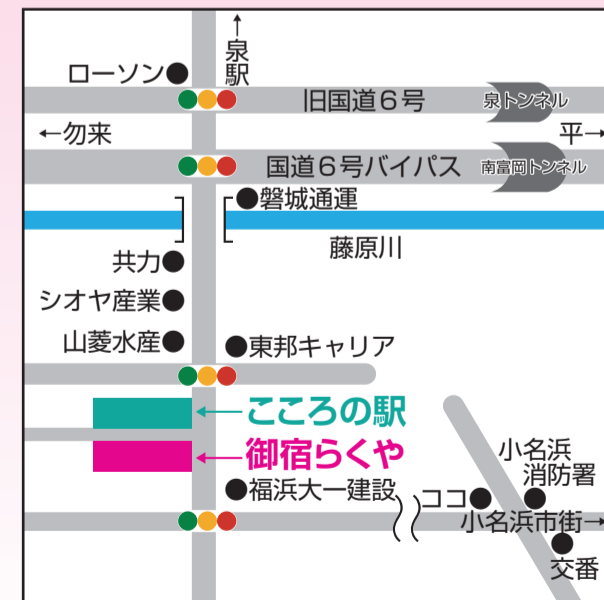


演歌歌手 みずき小夜子

大好きないわきです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

遺言を公正証書でするには？(8)

前回に引き続き、公正証書遺言について説明いたします。

〈遺言と遺留分との関係は？〉遺言者は、公正証書遺言で自由に遺産を分けることができます。例えば、遺言者の相続人の1人に全部の財産を相続させるとした場合、その他の相続人は、結果として遺言者の財産を相続できないことになり、後述する遺留分を侵害されることとなりますが、このような公正証書遺言は、有効です。

民法は、遺言者の財産処分との自由と相続人の利益との調和を図るため、相続人に一定の割合による財産相続を認めています。これが遺留分です。遺言者の法定相続人が配偶者と子(孫)の場合は、法定相続分の2分の1、遺言者の法定相続人が父母(祖父母)だけの場合は、法定相続分の3分の1が遺留分となります。なお、遺言者の兄弟姉妹には、遺留

分はありません。

遺留分権利者は、遺言者の遺言があることを知った時から1年以内に自分の遺留分を請求することができます。これを遺留分減殺請求と言います。1年以内にこの請求をしなければ時効によって消滅し、このことを知らなくても相続開始の時から10年が経過すれば、請求できなくなります。なお、相続開始前に家庭裁判所の許可を得て遺留分の放棄をすることができます。

遺留分減殺請求をするかどうかは、遺留分権利者の意思によるものであり、また、遺言により財産を相続した相続人がこれに応ずるかどうかは、遺留分減殺請求される者の意思によります。両方で遺留分減殺請求について争いが生じた場合は、遺留分減殺請求者が家庭裁判所にその申立てをすることになります。

あしん生活

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。



IZUMIボディフィーリングサークル

スタイリッシュな身体と美を目指すIZUMIボディフィーリングサークル(遠藤恵都(満主宰)の骨盤健康体操講座の受講者にメキメキ効果が現れ、受講仲間を驚かせている。骨盤は体の要。冷えやむくみ、頭痛、O脚など女性特有の悩みと直結している。これらは骨盤のゆがみが原因といわれる。同講座は安濃胃腸科内科医院併設安盛会館とアリオスけいこ場で開講。現在、多くの女性が受講している。



メキメキ効果が現れた2人の受講前①と後②

〇脚と猫背に悩み、膝に痛みがあったAさん(74)は約半年で改善、姿勢が良くなり10歳以上若く見られるという。また、X脚で悩んでいたBさん(62)はポッコリしていた体型まで改善したという。61299まで。



いわきのダンス界をけん引してきた遠藤さんは今、人生の第2幕をおう歌している。IZUMIボディフィーリングサークルを立ち上げ、ジュニアダンスクラスと中高年女性を中心に骨盤健康体操を指導。「肉体、心の変化に気づき、心身ともに美しくあってほしい。知識と経験を独自の理論に昇華し、サークル生の心身の健康づくりに力を尽くす。

15歳でダンスを始め、東京で修業し、帰郷後は横山慶子舞踊団に所属。ジャズダンスを中心に指導、舞台にも立ち続けた。独立後「練習場所がない人たちのためにスタジオを持つ」とエクスパレシジョンダンシングスクールを創立。25年の歩みの中で「たくさん生徒から喜びと感動をいただいた」。その感謝の思いを形にしたのがIZUMIボディフィーリングサークル。「自分自身の幅を広げ、一人ひとりの癒やしになれるよう精進していきたい」。これまで以上に日々の時間がいとおしく、大切なものに感じる。

読者プレゼント
当せん者 弥生号

- 弥生62号の正解は「ひなまつり」でした。当選者には当選はがきをお送りしますので、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キー無料券と引き換えてください。当選者は次の通り(敬称略)。
- 瀬尾位子、野沢道子、眞鍋眞木子、菜花タイ子、赤間紀子(常磐)
- 小泉千勢子、国井貴子、佐藤幸子、鈴木八衣子、谷本真実、江川君江(内郷)
- 八田早苗、古川美雪、吉田れい子、阿部ひろみ、須藤真紀子、長瀬満美、吉田友保、名倉義平、西山礼子、矢内ケイ子、清水トシ子、西山裕子、須永健司、新妻千尋(平)
- 鈴木節子、片寄房子、根本喜美江(四倉)、林泉(中央台)、井上由美子、吉田幸枝(泉)、高橋暢子(石森)、馬上登代子(若葉台)、小野道恵(明治団地)、星英子、村山ひろこ(好間)、清水洋子、吉田敏江、鯨岡育子(小名浜)、五十石幸子(錦)

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

いわき市内日帰り入浴案内

さばこの湯 源泉掛流し 貸切風呂 休憩所 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

源泉掛流し 貸切風呂 休憩所 予約必要

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)



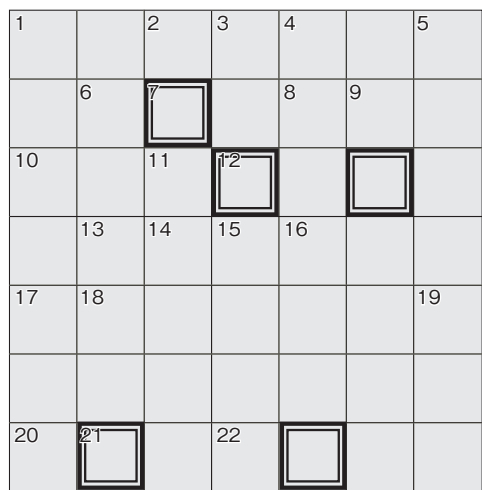
4月の休日診療医

※時間無記入の場合は午前9時～午後5時

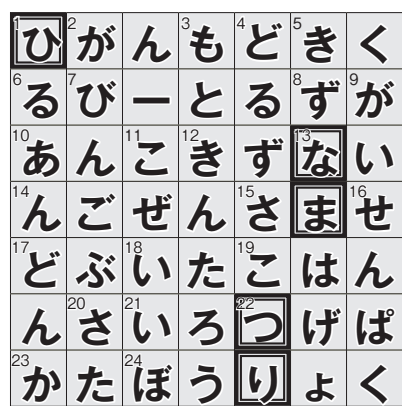
Table of weekend medical services for April, listing dates (4月1日, 8日, 15日, 22日, 29日, 30日) and corresponding clinics and phone numbers.



和かふえ朝之丞様で楽しめる「抹茶アイス」



前回の正解



4月の読者プレゼント クロスワードパズル

読者には賞品引換券となる当選はがきをお送りします。いわき民報社本社窓口で引き換えしてください。

15 迷います 同音語がいっぱいありますが、新聞社に原稿を寄せることも一つです。 16 雨が降ること 今年3月5日です。 17 今年3月5日です。 18 縫い針の反対は縫う前に使う針、縫う前には着、ボロのこ、今ではそういうものを着ている人かな

Table of pediatric general practitioners (小児科当番医) for April, listing dates and clinic names/numbers.

Table of psychiatric specialists (精神科専門当番医) for April, listing dates and clinic names/numbers.

Table of ophthalmologists (眼科当番医) for April, listing dates and clinic names/numbers.

Table of urologists (泌尿器科当番医) for April, listing dates and clinic names/numbers.

Table of obstetricians/gynecologists (産婦人科当番医) for April, listing dates and clinic names/numbers.



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』 2012年6月13日(水) いわき芸術文化交流館アリオス

デジタルテレビ
受信のお手伝い
デジサポ

アナログ放送は 3月31日に 終了



- 地デジの準備はお済みですか？
- おじいちゃん、おばあちゃんのテレビは大丈夫ですか？

○「地デジ化するには、どうしたらいいの？今のアナログテレビでも見られるの？」
「地デジテレビを買ったけどうまく映らない」など、地デジの相談をお受けしています。

024-505-1010

平日 9時～21時
土日祝 9時～18時
デジサポ福島

◆電話番号のおかけ間違いにご注意ください。◆地デジ詐欺にご注意ください。◆テレビの不法投棄は禁止です。必ずリサイクルをお願いします。
総務省 福島県テレビ受信者支援センター(デジサポ福島)

「地デジ臨時相談コーナー」開設中! 期間:3/26~4/27 時間:10時~16時

	会場	開催日	会場	開催日
いわき市	いわき市役所	3/26(月)~4/27(金)の平日	ラトブ	3/31、4/1、7、8(土、日)
相馬市	はまなす会館	3/26(月)~4/27(金)	4/14、15、21、22を除く	

■相談受付内容(無料)

- 地デジに関するさまざまな受信相談
- 宅内受信調査、電波測定調査など
- *ご希望により訪問相談に伺います

■地デジチューナー支援サポート

- 地デジ放送がまだ視聴できない
- NHK放送受信料全額免除世帯(①)
- 市町村民税非課税世帯(②)
- 半壊以上などの被災された世帯(③)

■お問い合わせは

デジサポ福島
「相談会グループ」
☎024-526-0685
(平日: 9時~18時)

終了まであと
5日!!

- お早めの準備をお願いします。
- 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地デジチューナー(1台)を無償で給付しています(対象世帯:上記①~③)

▶詳しくは「地デジチューナー支援実施センター」
☎0570-023-724

●声かけ地デジ化大作戦「声かけ隊」活動中!

- ご近所で地デジの準備まだの方いましたら、デジサポをご紹介ください。
- ご高齢のお宅もデジサポにおまかせください。
- 黄色のこの車を見かけたら、呼び止めてください。その場で相談OKです。



総務省 福島県テレビ受信者支援センター
デジサポ福島 ☎024-505-1010

平日 9時~21時
土日祝 9時~18時
デジサポ福島 検索

デジタルテレビ
受信のお手伝い
デジサポ