

「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。

2013  
新春  
第72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



表紙の人  
いわき市出身歌手 **紅 晴美さん**  
2013年4月7日(日) いわきアリオスで  
復興応援チャリティー  
コンサート開催 =記事4面

新連載 ひばり随想...6面  
あんしん生活 最終回...6面  
年末年始のテレビ芸能特集...4・5面

年末年始も  
おしゃれを楽しんで  
下ごしらえ

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(常磐)  
☎0246-43-6685

パーカー 3,990円  
チュウゴク 2,990円  
カッター 1,290円  
ストール 500円  
ネックレス 315円  
レギンス 1,990円

**景一筋150年の実績!** (有)中村畳店  
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。

地震後の修理・お墓のリフォーム

**有限会社 石昌石材**  
いし まさ  
(旧江名の伊藤石材店)  
いわき市小名浜中原4-32 ☎53-7002

スナック  
**ペガサス**  
いわき市平字田町30 高木ビル 2F  
0246-24-7013

震災復興接骨院 双葉町 矢口接骨院 いわき店  
**がんばる接骨院**

接骨 各種保険取扱  
労災・交通事故、  
骨折・脱臼、打撲・捻挫、  
スポーツ外傷など

リラクゼーション  
全身リラクセス、  
クイックコース(10分単位)、  
足つぼ・電オイル・全身オイル

鍼灸  
神経痛・腰/膝痛、  
五十肩・ストレス・慢性疾患、  
疲労回復などお悩みの方

〒970-8026  
いわき市平字中町20-1

急患随時 TEL 25-7010

ライフスタイル応援紙  
**JUNCTION**  
セカンドライフの応援紙  
**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

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 内郷磯町金谷8の4  
TEL26-3215 日曜定休

「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あそび場  
「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・ミュージム**  
いわき市観光情報センター  
〒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

**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

冬も暖かい裏地付  
地厚生地の新作です!

現地直輸入!円高によりさらに低価格になりました!

中高年からのアジアン衣料専門店  
**マシャレ**  
いわき市常盤湯本町天王崎1-26  
TEL 0246-43-5003 [日休]

**こころの駅**

サービス付き高齢者向け住宅  
保険診療整骨院(清泉)  
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)

1月7日(月) 昼1:30開演 開場1:00

第46回バラエティショー  
落語 古今亭志ん丸(ここんてい しんまる)

昭和47年生まれ。埼玉県深谷市出身。平成6年に古今亭志ん橋に入門。前座名「きょう助」。同11年、二ツ目に昇進して「志ん太」と改名。同20年、真打に昇進して三代目「古今亭志ん丸」を襲名する。定期落語会に出演ほか、「大東京火災」のテレビCMでも活躍。また、若手落語家ユニット「大江戸台風族」にてCDを発売。フジテレビ系アニメ「こちら亀有公園前派出所」のエンディングテーマとなる。

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。

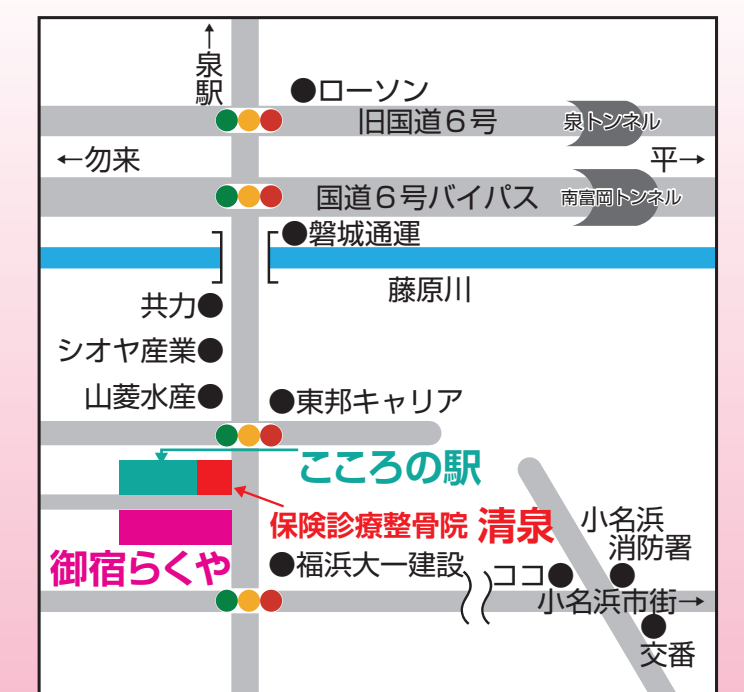
**365日 年中無休**

古今亭志ん丸

**保険診療整骨院 清泉**

こころの駅に「保険診療整骨院 清泉」が仲間入り

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







### 新春表装展

1/12→1/27 入場無料 0246-62-4188

新年を迎えてわが国伝統の「和の心」ともいえる掛け軸、屏風、額装など表装・飾りものを展示。開廊 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



### 炭鉱の記憶 菊地正男絵画展

→1/13

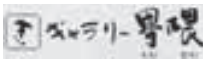
入場料 一般630円、中高・大生420円、小学生320円 0246-42-3155

かつて古河好間炭鉱に勤め、現在は炭鉱をテーマに創作している菊地の作品を展示。作品解説会(1.12)や湯本歴史さんぽも開催する。いわき市石炭化石館 いわき市常磐湯本町向田 3-1

# ギャラリー情報

## & イベント案内

2012年12月→



### 新春アートバザール展

1/19→1/28 入場無料 0246-23-8411

新年恒例となっている新春アートバザール展。絵画、版画、陶・工芸作品の逸品を一堂に展示。水曜日定休。開廊 10:30～18:00。ギャラリー界限 いわき市平字堂根町 1-1



### 焼き締め陶芸体験教室

1/13, 14 10:00～13:00 受講料 3000円 何日でも 0246-38-9632

新(まき)窯で焼成する焼き締めで、自分だけの器を作りませんか? 13、14日のどちらかで予約制。定員になり次第締め切ります。ギャラリー青狐齋・何必齋陶芸教室 いわき市平中町 1-1-2



### 金澤翔子 書の世界

12/21→ 入場料 個人800円、抹茶付きセット券1300円 0246-89-2766

天与の役目を持ち書の道を歩む金澤。復興を願い渾身の力で書いた常設作品のほか心、夢、龍作品を展示。水曜日休廊。10:00～16:00。金澤翔子美術館 いわき市遠野町根岸字横道 71



### 鈴木千種 絵画展

1/18→1/28 入場無料 0246-56-0264

副題は「好きなもの、すきな形」。「絵を描く楽しさがわかりはじめたようです」という鈴木の数えて5回目の新作展。水曜日休廊。ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1



### 楽しいリコーダーの饗宴

1/14 14:00～ 入場無料 0246-25-1111

リコーダー奏者・吉澤実が主宰するリコーダーユニット「ラ・ストラダ」が春を祝うと題して音楽演奏とゆかいなお話のひと時を贈る。いわき市立美術館 いわき市平字堂根町 4-4



### 常設展示・販売

12/21→ 入場無料 0246-36-8001

益子焼、笠間焼を中心に全国各地の陶芸作品の展示・販売。毎月3回、パッチワーク教室や手ひねり体験教室開催。原則火曜日定休。陶芸村うえのはら いわき市好間町上好間字上野原86



### かawaii陶仏教室

1/29 13:30～15:30 受講料 1500円 0246-23-8411

ギャラリー界限オーナーの佐藤界が「お地藏様をつくる」と題して指導する。会場は同ギャラリー。受講料に材料費と焼成代が含まれる。ギャラリー界限 いわき市平字堂根町 1-1



### 小・中学生版画展前期

1/5→1/14 観覧無料 0246-25-1111

開廊以来開催している新春恒例の版画展。市内の小中学生約1万5千人の力作を展示。月曜日休廊。ただし1月14日開廊、翌15日休廊。いわき市立美術館 いわき市平字堂根町 4-4



### 生活雑貨常設展示

12/21→ 入場無料 0246-21-3541

厳選した和陶器を中心に磁器、バッグ、布製品、台所用品などを展示・販売。企画展も随時開催。開廊11:00～19:00。日、月曜日休廊。陶 和楽 いわき市平字童子町 1-6



### 第6回新春特別展

1/12→1/29 入場無料 0246-56-9101

冬期休廊(1月10日まで)明けの新年第一弾は恒例の新春特別展。絵画はじめ陶芸など各分野の精鋭作家の作品を展示。水曜日休廊。アートスペース泉 いわき市泉町 2-12-7



### 箱崎りえ 遊び心 面白さ展

12/22→1/15 入場無料 0246-23-8411

震災後も意欲的に創作活動を行っている箱崎。箱崎のおもしろいものを好きなように遊び気分いっぱい展示。12:30～1:15休廊。水曜日定休。ギャラリー界限 いわき市平字堂根町 1-1



### 常設展現代美術×版畫の楽しみ

12/21→ 入場料 一般210円、高専・大生140円、小・中生70円 0246-25-1111

後期テーマは美術：単純明快な迷路。Ⅱ期小企画は巨匠の版を楽しむ。マティス、ピカソ、シャガールの作品を展示。月曜日休廊。いわき市立美術館 いわき市平字堂根町 4-4



### 岩田めぐみ写真展「たたら」

1/7→1/29 入場無料 0246-38-3152

出雲地方に今も残る「たたら製鉄」を5年間にわたり追い続け、世界初の写真集を出版した岩田の作品展。開廊 9:30～18:00。水曜日休廊。ギャラリーコール・ピット いわき市平字紺屋町 45 紺屋町ビル 3F



### 新春お茶道具展

1/7→1/15 入場無料 0246-35-0383

新春にふさわしい恒例のお茶道具展。千家十職各流派御家元書付き作品からお稽古用道具まで200余点を展示。数量限定福袋も。小野美術 いわき市平字中町 22-2



### 小さな私のコレクション展

12/21→ 入場無料 火曜定休 0246-38-9632

今までに集まってきたさまざまな古今東西のものを並べてみました。お楽しみください。陶芸教室生徒募集中です。お問い合わせください。ギャラリー青狐齋・何必齋陶芸教室 いわき市平中町 1-1-2



### 第1回書き初め展

1/26→1/31 入場無料 金澤翔子美術館入場料は別途 0246-89-2766

小学3年生から中学生の初めての書き初め作品展。「共に生きる」「希望光」「絆」の課題作品を展示。公開時間は10:00～16:00。金澤翔子美術館 いわき市遠野町根岸字横道 71



### 新春恒例古伊万里展

1/5→1/15 入場無料 0246-56-0264

12.26～1.4までの冬期休廊明けは、新春恒例の古伊万里展。同ギャラリーが収蔵した古伊万里の逸品を展示。開廊 11:00～19:00。ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1



### 橋本 昌彦 陶芸展

→12/25 入場無料 0246-56-9101

中世ドイツ発祥の塩釉技法に取り組む、日本工芸会正会員・橋本の最新作展。10:30～18:00。木曜日休廊。冬期休廊は12.26～1.10。アートスペース泉 いわき市泉町 2-12-7



### モナミ会新春展

1/6→2/1 入場無料 0246-62-2327

新春恒例モナミ会員の新作展。会員の濱田正弘、蜂谷崇、斎藤武、広瀬瀨、今泉木主が創作意欲を見せる。1月13、14、27、28日休廊。画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36



### わくわくアートスクール

1/19 14:00 1/20 10:00～ 参加費 200円 0246-25-1111

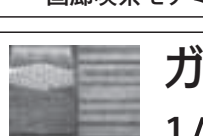
スイーツデコレーション作家の渡辺おさむの指導でペンケースやブローチなどを作る。申込締切 12月27日。定員超過の場合は抽選となる。いわき市立美術館 いわき市平字堂根町 4-4



### つるし雛(ひな)生徒募集

12/26→(毎週水曜日) 受講料 6000円(4回分) 0246-23-5658

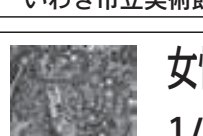
つるし雛講座生徒募集中。材料費5千円、受講料6千円(4回分、1回3時間)。受講は毎週でなくても可。12.30～1.7休廊。詳しくは電話を。布あそび工房 いわき市平字愛谷町 4-4-8



### ガベと呼ばれる絨毯展

1/19→2/2 入場無料 0246-21-3541

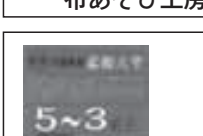
南イランの遊牧民が手織りした美しく不思議な絨毯。日本に初めてガベを紹介したギャラリーONOの協力でオリエンタル古美術も展示。陶 和楽 いわき市平字童子町 1-6



### 女性作家による作品展 hibiki

1/12→1/20 入場無料 0246-69-2390

大久保草子、織田千代、立原裕子、長谷川浩子、嶺崎茂子の女性作家5人の競演。ジャンルを超え共鳴しあい響き合う。月曜・火曜日休廊。ギャラリー昨明 いわき市田人町南大平字川平 35-4



### 歳末感謝大市

→12/28 入場無料 0246-35-0383

今年1年の感謝を込め開催。日本画、洋画、版画はじめ陶磁器、お稽古用から各流派御家元書付き逸品作品のお茶道具などを展示・販売。小野美術 いわき市平字中町 22-2



### 日本の凧(たこ)展

→2/19 観覧料 一般320円、中高・大生210円、小学生160円 0246-65-6166

ふくろう凧や福島凧(剣先凧)など各地の珍しい凧を展示しながらわが国の凧の歴史を探る。須賀川市立博物館の協力。1.1、1.16は休廊。勿来の関文学歴史館 いわき市勿来町開田長沢 6-1



### 京都老舗の会逸品会

1/17→1/22 入場無料 0246-35-0383

京都老舗の会に加盟している老舗の各店が、長い伝統を受け継ぎながら現代に伝える匠の技で作った逸品の数々を一堂に展示。小野美術 いわき市平字中町 22-2



### 歳末 昨明の市

→12/30 入場無料 0246-69-2390

年末恒例、土佐・高知からのお正月飾りとともにギャラリー昨明にゆかりの作家の作品がお待ちしています。月曜・火曜日休廊。ギャラリー昨明 いわき市田人町南大平字川平35-4



### 冬期休廊

→3/13 入場無料 090-4633-9327

年明け3月13日まで冬期休廊。休廊明けの第一弾は3月14日から同18日までの石井光栄・遊心齋展。石井が創作した新作を展示する。ギャラリー木もれび いわき市好間町榎小屋中平 65-9



### 小・中学生版画展後期

1/17→1/27 観覧無料 0246-25-1111

新春恒例版画展後期。個人、共同作品を展示。プリント・コーナー&版画の広場は会期中、毎日開催。紙版画は巨大パネルに展示。いわき市立美術館 いわき市平字堂根町 4-4



### 桃青会絵画展

→1/5 入場無料 0246-62-2327

すばらしい風景や感動した美しいものを自由に油彩で表現して楽しんでいる女性だけのサークル展。12月23、24、1月1日休廊。画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36



# 日常生活でできる のんびり ゆつたり 健康法

(3)



北村順子 パーソナルボディクリエイター 筋肉の美しさに魅せられ、パワーリフティングを始め、南アフリカのナショナルチームに所属経験も。2009年に帰国し、地元での健康運動を始める。2年前に100%BODY@KITAMURAをOpen。

## 〇意識するポイント〇

私がパーソナルトレーニングを行う際にカウンセリング等で体調や身体の痛いところなどを聞くと、よく分からないという方が多いことに驚きました。そういう方は大抵、カウンセリングをしながら身体のバランスを見て負担のかかっているところを見つけ、痛みがありませんか?とか、いやな感じがしませんか?と尋ねると、そうですと答えます。自分の身体の状態や不具合が分からなければ、改善は困難です。意識がなければ身体は変わりません。「自分の身体をどうしたいのか」という変えたいのか」というはっきりとした目的がなければ、変えようがありません。

ですから普段から身体と良いコミュニケーションを取る事が重要です。1回目からご紹介してきたストレッチを毎日続けて筋肉や自律神経を刺激しましょう。悪化する前にリセットすることができます。身体を意識することが健康を保つには大切なことです。

あなたの身体はあなたにしか変えることはできません。もっとも自分の身体に愛情をもっていただきたいと思います。

### 今回のポイント

年齢・性別を問わずだれでも簡単にできる、簡単な健康法の初級編その3

### 身体に対する効果

胸・背中・脇を伸ばすことにより、代謝や免疫力を高め、姿勢を良くすることができます。

## シニア世代のための 役立つSNS講座③

2012年12月7日 SNSサービスでは午後5時18分、三陸沖常通り、ユーザー間で地震と強い揺れを感じ、安否確認や情報交換が行われていました。今回は予定していた内容を変更し、緊急地震後の通信手段としてのTwitter、SNSの活用法を紹介したいと思います。panは、東日本大震災時と同緊急時は110番や119番を優先するべきですが、代表的なものはもちろんですが、

### 電話不通の震災や緊急時に備え SNSを通信手段として活用へ

何らかの理由で電話がかけれないがツイートをすることが可能である場合は「できるだけ具体的に状況を説明する」「可能ならハッシュタグとして『#救助』を付ける」という2点を念頭に置いて救助要請ツイートを投稿するよう推奨したのと同時に、「救助が完了したら元のツイートを削除し、「可能であれば救助された旨をツイートすること」も併せて要請しています。

ひさの・まさみ いわき市四倉町出身。35歳。久野システムエンジニアリング代表、久野ソーシャルプロモーション代表、いわきコンピュータカレッジ非常勤講師。福島高専卒業後、東京にてシステムエンジニアとして勤務。2011年10月にいわき市に戻り、パソコンやインターネットのサポート業務、ホームページ作成やTwitter、Facebookの専門家として起業した。

Twitterはこちらです! <http://twitter.com/iwakicity> Facebookはこちらです! <http://www.facebook.com/iwakisomeken> ブログはこちらです! <http://ameblo.jp/iwakicity/>

## 座ってらくらく代謝アップ体操

100%BODY@KITAMURA...ココロからカラダまでトータルにサポートする、総合フィットネスクラブ。通常のトレーニングから、年齢・体の状態に応じ、それぞれに合った健康法・トレーニング法を提案。エステやフットリラクゼーションなど、美と癒しも提供している。いわき市小名浜字燈籠原53-17。TEL: 0246-68-7194



① 両手を組んで前に伸ばす。

### 悪い例

前に伸ばしきっていない



② 両手を後に組んでひじを張る。



悪い例 胸とひじが離れていない



③ 両手を組んで上に伸ばす。

### 悪い例

斜め上に伸びている。



④ 両手を組んで上に伸ばし左右に曲げる。

### 悪い例

斜め前に曲げている。



今年一年、皆様方のご来場に感謝申し上げます。

2012年

来たる新しい年も、多くの皆様方のご来場をお待ち申し上げます。

辰年



- |                     |                                    |
|---------------------|------------------------------------|
| 陶和楽                 | いわき市平字童子町1-16<br>(0246) 21-3541    |
| ギャラリー&カフェ<br>ブラウロート | いわき市泉玉露5-17-20<br>(0246) 84-9100   |
| 布あそび工房              | いわき市平字愛谷町4-4-8<br>(0246) 23-5658   |
| 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 兎夢            | いわき市郷ヶ丘3-33-17<br>(0246) 29-0700   |
| ギャラリー 青狐齋 何必齋       | いわき市平中町1-11-12<br>(0246) 60-1711   |
| ギャラリー 木もれび          | いわき市好間町榊小屋中平65-19<br>090-4633-9327 |
| ギャラリー 昨明            | いわき市田町南大平川平35-14<br>(0246) 69-2390 |
| ギャラリー 界限            | いわき市平字堂根町1-11<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     |
| 画廊 喫茶モナミ            | いわき市錦町上中田36<br>(0246) 62-2327      |
| 金澤翔子美術館             | いわき市遠野町根岸字横道71<br>(0246) 89-2766   |
| 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4-14<br>(0246) 25-1111    |
| アリオスカフェ             | いわき市平字三崎1-6<br>090-2999-3391       |

(五十音順)



# お正月は家族でテレビ三昧

## コタツを囲んでゆったり時間

### お勧め番組ピックアップ

『もてない！若き御曹司だらけの新年会SP!』  
(TUF11月2日後6:00)

『もてない！御曹司』(令嬢企画がスケールUP！  
独自ルートの名家キャストینگでテレビ初  
登場&過去の出演者も勢ぞろいの新春大スペシャル  
版！)

『有田とマツコと男と女 正月からお金の話ですみ  
ません(仮)』(TUF11月2日後9:00)

有田哲平とマツコ・デラックスが年明けからお金  
にまつわる本音トーク！どこよりも早い！どこ  
よりもリアル！な世論を暴き出す！

『びったんこカン・カンスヘシャル』  
(TUF11月3日後6:30)

横綱・日馬富士が登場！人気関取テンコ盛りの  
新春グルメふり旅SP。今や不動の人気を誇るT  
BSアナウンサー・安住紳一郎と久本雅美の司会で、  
子どもから大人まで幅広い支持を得ているクイズ&  
トークバラエティ『びったんこカン・カン』。今回  
は、新春スペシャルにふさわしい豪華な旅をお届け  
する。

『新春プレミアシネマ 映画「麒麟(きりん)の  
翼」』(TUF11月3日後9:00)

地上派初放送！『新参者』に続く、泣けるミステ  
リー大作。日本橋を舞台に、加賀恭一郎が新たな  
なぞに挑む。ベストセラー作家・東野圭吾原作。



2012-2013



# おっキューと一緒におおキョウな年末年始を!

水津邦治 渡辺奈菜

はぴスタで始めましょう!  
とびきりの  
はぴスタイル♪

**はぴスタ** 月~金 午前 9:55

◆年内は28日(金)まで、  
年明けは7日(月)から放送

クチコミ情報はこちらへ [hapi@tuf.co.jp](mailto:hapi@tuf.co.jp)

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(金)まで、  
年明けは4日(金)から放送

TUF 年末報道特別番組  
12/28 金 2012 スイッチ! 総集編

第一部/午後4:20~5:30  
第二部/夕方6:00~6:30

TUF テレビュー福島 <http://www.tuf.co.jp/>



間もなく新年。来年をスポーツをして汗  
こそは穏やかな1年、を流し、体調を整え、  
そして原発の収束と震  
災からの復興を期待し  
たいものです。読者の  
皆さんから来年にかけ  
る期待や抱負を聞きま  
した。参考になれば一  
と思えます。

1日も早い震災復興  
と原発事故の風評被害  
の払拭 常磐・男61  
1年間、健康であり  
たいと願っております。  
天変地異のないこ  
とを祈ります。 金山・  
女82

早い復旧・復興を願  
います 南台・男60  
家族仲良く健康に暮  
らす 平・女58  
安心な生活 四倉・  
男63

1天変地異がなく、家  
族が仲良く健康で暮ら  
せることが一番の幸せ  
かもしれませんー  
バドミントンをがん  
ばりたい 小名浜・男  
59

宝くじを当てる 内  
郷・男67

これも実現するとう  
とをあらかじめ仮住宅  
に住んでいます。金  
今年4月からマイ  
乗り換えたが、エコだ  
し身体に良いです。来  
年を広く自転車生活へ  
の転換を勧めたい 小  
川・男88

来年は病気をせずに  
訪れたことがない県  
を旅行する 平・男30  
がなばりたい 三和・  
男70

平和で安心な生活  
り、今年も男孫が高校  
入学してすぐ学校でけ  
がをして入院、私は白  
内障の手術、そして突  
発性難聴になり大変な  
2年間でした。来年は  
孫娘2人が就職、大学  
進学とよい年になれ  
ばーと期待していま  
す。ついでに国政もい  
い方向に行ってくれ  
ばーと願っています  
内郷・女63

1大変なことが重なっ  
たようですが、希望を  
持って前向きにー  
今年もみんなが健康  
で遊べれば 平・女65  
荷物を減らす 平・  
女68

目標を達成できるよ  
うに努力したいです  
平・女16

1どんな目標なんで  
しようか、進学かなー  
ゆっくり、ゆっくり  
生きる 植田・女83

政治が安定して老人  
に住みよい暮らしがで  
きますことを切に願っ  
ています 平・女75

整理整頓とん、物の断  
捨離です 常磐・女79

健康で楽しい1年で  
あるよう願っています  
郷ヶ丘・女88

現在ヨガ療法師の勉  
強中です。約2年間を  
かけ毎月受講中です。  
来年まで受講のため郡  
山に出掛けています。  
冬は雪がとて心配で  
す。その講座が無事に  
終了し、合格を祈って  
います 中央台・女53

1合格を祈りますー

## 読者の声

# 新年への期待、抱負①

いわき市出身の演歌  
歌手・紅晴美さんの復  
興応援チャリティーコ  
ンサートが平成25年4  
月7日、いわき芸術文  
化交流館「アリオス」  
大ホールで開かれる。  
舞台役者のお芝居の  
ほか、新曲も披露する  
予定。後援会長を務め  
る星野としよさんは  
「コンサートを通して、  
皆さんに元気になっ  
ていただきたい」と期待  
を込める。

紅さんは同21年にメ  
ジャーデビュー。自ら  
作詞・作曲を手掛ける  
演歌界では珍しいシン  
ガーソングライターと  
して評価を高め、天真  
らんまんなキャラク  
ターでテレビやラジオ  
でも活躍している。

東日本大震災では、  
いわき市内でライブ中  
に被災。その後は在住  
の埼玉県から自らの手  
と足で支援物資を届け、  
県内の避難所などで歌  
い続けてきた。同24年  
11月28日にはファース  
トアルバム「紅晴美  
ふるさとを唄う」を発  
売。津波被害を受けな  
がら開花した旧小名浜  
測候所の桜を歌ったど  
根性桜」など、収録12  
曲は「ふるさと愛」に  
あふれている。



年末年始 テレビ芸能特集



宮崎あおい&向井理、初共演で夫婦役

「お互い暗くてよかったね」

女優の宮崎あおい、イベントがこのほど、葉が先に出て、宮崎は俳優の向井理が初共演 都内で行われた。初共演の印象はお互いに「お互い暗くてよかったです。向井も「同じ『きいろいゾウ』(廣木隆一監督)の完成披露



映画『きいろいゾウ』の完成披露イベントに出席した宮崎あおい&向井理 (C) ORICON DD inc.

竹内結子、スタジオを飛び出し

「伊勢神宮」をナビゲート

女優の竹内結子が1度の「式年遷宮(せん 取材を敢行。実際に目 存する方がいいんじゃないかと、思っています。月4日放送のBS朝日「ぐう」という一大イで見感じた伊勢神宮 ないか、と。思っています。の特番「エゴの作法 ベントを迎える伊勢神 の全て、自然と向き合 したが、全てを20年ご 明日の美しい生き方 宮。御神体のある神殿 う暮らしや、物を大切に 一新すること」で、へく新春スペシャル などの建物を新しく建 にする心がけなど、日 技術を後世に継ぐこと 神様のワンダーランド て替え、装束や神宝も 本人の美意識の原点が ができ、永遠に近いも 伊勢神宮(後10:00) 全て新調し、お宮全体 息づくその魅力を伝え のになる、というお話 で自ら現地を歩き、そ を一新する「遷宮」を る。竹内は「自分の足で歩 の継承とともに、精神 の魅力を伝えるナビ 行い、いにしえのまま は、現在進行形でい る素晴らしい機会なん ゲーター役に挑戦す の姿を守り続けてき いてみて実感したの 性も未来につなげてい ること。どうして 送ではナレーションを は立ち入れない、伊勢 ていること。どうして 担当している竹内が初 神宮の材料となる 神殿を新しく作り替え めてスタジオの外へ飛 ぶ出す。 森林地帯「宮域林」に が大きな疑問でした。 平成25年、20年に1 まで竹内が足を運び、 建物にせずと保



だ」と相性の良さを伺 わせた。

2006年に発表さ れた西加奈子氏の同名 小説の映画化作品。「い つか、この小説の『ツ マ』役を演じてみたい です。」と小説の帯に 寄せていた宮崎は、念 願がなかった喜びを「お 話をいただけたことが 何よりもうれしくて。 自分が26歳になって、 この役が演じられる年 齢になったんだなあ と 改めて実感しました し、「ツマ」になれて 幸せだったな。ムコ」 役の向井もおすすめの 一冊として原作小説を 雑誌で紹介したことが あり、「大好きな作品 でした。」

お互い原作ファン だったおかげか、宮崎 は「初めからツマとム コの距離感が自然と生 一転して、陰のある部

まれている感じがしま した」と満足げ。「普 段から同じ空間にいて もお互い別々のことを しているも居心地がい い感じでしたよね」と 同意を求められた向井 も「はい」と二つ返事 だった。

イベントにはほかに 濱田龍臣、浅香姫香、 (オリコン)

女優の仲間由紀恵が 分をチャリと見せる主 人公・サキを演じた仲 間は「安心してると ころにドキッとさせる キ」(毎週火曜 後10: 00)のクランクインに 先立ち、このほどPR スポット撮影を行っ た。一見普通の、子供 にも優しく、少し柔 たえを挿んでいた。

2011年1月期の ドラマ『美しい隣人』 (同局系)で仲間が演 じた「沙希」と、同作 の「サキ」は同一人物 の設定だが、前作では ターゲットが女だった のに対し、新作では「男 たち」が狙われる。そ の一人、生き別れの弟 としてサキと出会う大 手雑誌社の記者・新田 隼人役の三浦翔平がス ポットのナレーション を担当。ドラマ本編で も本格的なナレシヨ ンに初挑戦することが 明らかになった。(オリコン)

第1子出産後、今年 9月に2年ぶりに歌手 復帰した大塚愛らによ る新バンド・Rabbit igitが、来年1月25 日放送のテレビ朝日 系「ミュージックス テーション」(毎週金 曜・後8:00)に生 出演することがこのほ ど、わかった。大塚が 同番組に出演するのは 2年4カ月ぶり、Rabbitがテレビでパ フォーマンスするのは 初となる。

新バンドRabbit tはボーカルの大塚、 森俊之(Key)、 Wat usi(B)、 佐藤タイジ(G、V o)、沼澤尚(Dr)、 南流石(Cho、振り 付け)の6人編成。全 員が作詞作曲を行うパ ラエティーに富んだメ ビューアルバム『裸 人』(12日発売)には 全10曲を収録した。世 界進出を視野に入れた 多種多様なメンバーに よる新バンドのTV初 演奏に注目が集まりそ うだ。(オリコン)

女優の仲間由紀恵が 分をチャリと見せる主 人公・サキを演じた仲 間は「安心してると ころにドキッとさせる キ」(毎週火曜 後10: 00)のクランクインに 先立ち、このほどPR スポット撮影を行っ た。一見普通の、子供 にも優しく、少し柔 たえを挿んでいた。

2011年1月期の ドラマ『美しい隣人』 (同局系)で仲間が演 じた「沙希」と、同作 の「サキ」は同一人物 の設定だが、前作では ターゲットが女だった のに対し、新作では「男 たち」が狙われる。そ の一人、生き別れの弟 としてサキと出会う大 手雑誌社の記者・新田 隼人役の三浦翔平がス ポットのナレーション を担当。ドラマ本編で も本格的なナレシヨ ンに初挑戦することが 明らかになった。(オリコン)

第1子出産後、今年 9月に2年ぶりに歌手 復帰した大塚愛らによ る新バンド・Rabbit igitが、来年1月25 日放送のテレビ朝日 系「ミュージックス テーション」(毎週金 曜・後8:00)に生 出演することがこのほ ど、わかった。大塚が 同番組に出演するのは 2年4カ月ぶり、Rabbitがテレビでパ フォーマンスするのは 初となる。

新バンドRabbit tはボーカルの大塚、 森俊之(Key)、 Wat usi(B)、 佐藤タイジ(G、V o)、沼澤尚(Dr)、 南流石(Cho、振り 付け)の6人編成。全 員が作詞作曲を行うパ ラエティーに富んだメ ビューアルバム『裸 人』(12日発売)には 全10曲を収録した。世 界進出を視野に入れた 多種多様なメンバーに よる新バンドのTV初 演奏に注目が集まりそ うだ。(オリコン)

大塚愛、新バンド Rabbit で 2年4ヶ月ぶり Mステ出演へ

いわきの病院 医院 福祉施設

社会福祉法人 いわき厚生会
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
むつみ保育所
TEL (0246) 44-5660
FAX (0246) 44-1307

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
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
☎0246-23-1055
【駐車場完備】
酒井ケアプラン ☎0246-22-5055



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)



# 公証証書等の保存等について

〈公正証書等の保存は?〉公正証書は、将来にわたって法律関係や事実関係の明確化を図り、ひいては将来の紛争発生を未然に防止するため、あるいは、そのような紛争の発生に備えるなどの目的で作成されるものですから、相当の期間、確実に保存される必要があります。

そこで、公正証書及びその付属書類等を以下のとおり公証役場で長期間にわたり厳重に保存しています。

- ①公正証書の原本、証書原簿、定款の原本、認証簿…20年
- ②送達関係書類綴込帳等…10年
- ③認証私署証書、確定日付簿等…7年

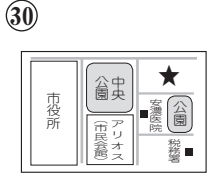
なお、公正証書における賃貸借期間等が保存期間を超える証書や遺言、任意後見などについては、保存期間が満了した後も保存しています。

〈公正証書等の謄本を請求するには?〉公正証書や定款を作成したにもかかわらず、紛失等したため、公証役場で保存している公正証書等の謄本を請求する場合があります。この請求ができる人は、嘱託人、その承継人又は法律上の利害関係人で、このことを証する書面を提出して公正証書等の謄本を請求することができます。

ただし、遺言公正証書については、遺言は遺言者の死亡によって効力が生ずることから、遺言者が生存中は、法律上の利害関係人が存在しないので、謄本を請求することは勿論その有無についてもお答えすることはできません。遺言者が死亡していれば、死亡していることを証する除籍謄本や遺言者の相続人であることを証する戸籍謄本等を提出して遺言公正証書の謄本を請求することができます。(おわり)

## 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。



# ひばり随想

### 中町五月枝

(美空ひばりファミリークラブ会員・東京都在住)

ひばりファンの一部の人たちと交流しました。人たちの間で、九州の佐賀県・有田町のことが話題になっていきます。有田焼の里、有田町に350周年を記念して作られた、美空ひばりさんの歌の歌です。古賀政夫氏は作曲による昭和の歌姫の検品の時の音です。唯一の当地ソングで踊りの間ずっと両手に4枚の小皿を持って打ち鳴らす振り付けに生かされ

## 有田くんちに寄せて

### 町中に「チロリン節」響き渡る



た音なのです。数あるせとものの中で、「有田焼」に出合うことがあります。この焼き物にまつわる歴史的なイベントと、ひばりさんの濃いつながりを思い浮かべてみてください。

2016年には、「有田くんち」祭り400年を迎え、盛大なイベントが予定されています。(なかまち・さつえ)

美空ひばりファミリークラブ=ひばりプロダクション主催の美空ひばりのファンクラブ。

## 以和貴抄

年の瀬選挙が終わった。全国的には12政党が入り乱れての混戦となったが、今回は第三極といわれる新しい勢力に対する国民の審判が目された。選挙結果はご承知の通り。予想通りという方がいれば、期待に反したという人もいます。▼民主党が大勝した前回の選挙では、マニフェストという目新しい選挙公約につられ、大きな期待を抱いて投票したものの政策における実行のほどは期待はずれだった。このことが今回乱立とも言える第三の勢力の出現となった▼本県では、5選挙区に22人が立候補した。各候補者が訴えていた震災からの復旧復興は、これまでより加速するのだろうか。何よりも、今なお放射線物質を出し続けているフクシマ原発が果たしていつ収束するのだろうか▼支持政党なしという国民が圧倒的に多い今、連呼するだけの街頭演説で票を得るのは難しい。あの日以来、福島県は原発事故で避難させられたまま時間が止まっている。当選を果たした先生方はこのことを強く肝に銘じてほしい。

## 富士通製リサイクルパソコン 初心者の方でも安心です

パソコンサポートの「エディックス」は、富士通製リサイクルパソコン FMV-C8240 を台数30台限定の特別価格で提供いたします。厳重に整備・クリーニング後、ワープロ・表計算ソフトとしてワードエクセルと互換性がある「オープンオフィス」をインストール。初期設定済みで届いたその日からすぐに使用できます。保証は60日間(バッテリーは除く)。商品のお届けはお申込内容を確認後に順次発送。お支払いは代金引換です。



30台限定  
特価 16,800円 (税込)

■ Windows 7 HomePremium 搭載!

富士通製 FMV-C8240 (中古)  
CPU: Celeron M1.73GHz / メモリ: 1GB / HDD: 40GB  
コンボドライブ (DVD 再生機能・CD 書き込み機能付)  
15インチ液晶 / Windows7 Home Premium 搭載

これから始める  
入門用としてオススメ!

お申込み方法  
お電話またはFAX。FAXの場合は新聞名お名前(ふりがな)、郵便番号、ご住所、連絡先電話番号をご記入下さい。

商品のお届け  
お申込み受付後、お電話にて内容確認後に順次発送いたします。(送料1,500円は別途)

電話でのお申込み  
0297-44-8871 (受付時間: 平日午前11時~午後6時まで)

FAX申込 0297-44-8872 24時間受付  
edix エディックス

〒302-0128 茨城県守谷市けやき台1-25-12-1F 古物商許可・茨城県公安委員会 第401270001372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/

- ★O2オプティクス うるおいキープ,1カ月タイプ
- ★2Weekピュア 紫外線カット,国産レンズ
- ★フレッシュフィットCM 高酸素透過性,2Wモイストレンズ
- ★2Wアテンショントリック 乱視用なのにお手頃価格
- ★プロクリアワンデー とにかく汚れが付きにくい
- ★オリジナルハードセット 紫外線カット,長期使用レンズ

## 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

## いわき市内日帰り入浴案内

お気軽に立ち寄って、のんびりとお楽しみください。

- 源 源泉掛け流し
- 料 料金
- 営 営業時間
- 予 予約必要
- 休 定休日
- 得 まる得情報
- 貸 貸切風呂
- 憩 休憩所
- 電 電話番号

### さはこの湯

温泉保養所

源 憩 貸  
電 (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

### ホテル いわき湯本温泉

パームスプリング

源 憩 得 予  
電 (0246) 43-3011

料 入浴 大人600円 子供300円  
(3歳以上~小学生)

営 11:00~22:00(貸しタオル300円)  
得 12:00~14:00 ◎1,300円=石焼ビビンバ定食、お刺身定食、天ぷら定食、焼肉定食、魚のかま定食、天ぷらそば・うどん ◎1,000円=そば、うどん  
憩 得 ランチご利用のお客様は、大広間利用可(無料)  
予 得 11:00~15:00 客室利用1部屋4,000円(要予約)

### 新舞子温泉 流木の湯

## いわき新舞子ハイツ

源 憩 得

料 日帰り入浴(10:00~19:00)  
大人1,000円 小人500円  
営 10:00~19:00(受付18:30まで)

休 毎月第2月曜日  
得 15:00以降 大人500円 小人300円  
回数券(12回分)10,000円 (6回分)5,000円  
いわき市平下高久字南谷地16-4

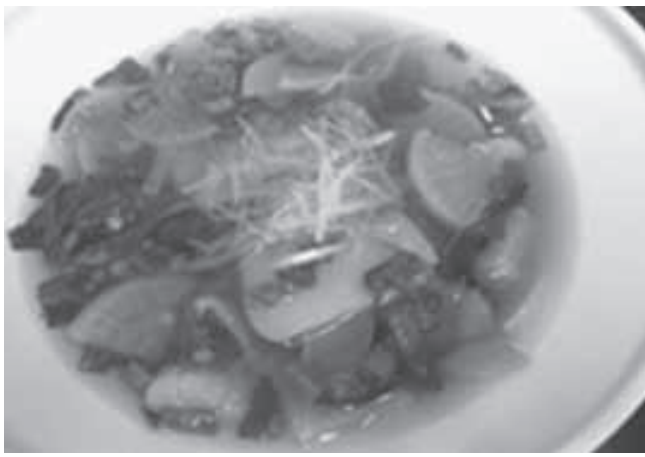
電 0246-39-3801 http://www7.ocn.ne.jp/~sinmaiko/



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 medical services for holidays in January, listing dates, days of the week, and clinic names/addresses.



朝之丞様ご提供の「あったかいすいとん」

A 20x20 grid for a crossword puzzle with some numbers and letters pre-filled.

前回の正解

A crossword puzzle grid with the previous month's answers filled in.

読者プレゼント 当せん者 師走号. List of names and addresses of winners for the magazine subscription.

1月の読者プレゼント & クロスワードパズル. Introduction to the January reader gift and crossword puzzle.

賞品引換券となる当選はがきをお送りします. Details about the gift certificate and drawing process.

産婦人科当番医

Table for obstetrics and gynecology on-call doctors.

眼科当番医

Table for ophthalmology on-call doctors.

精神科専門当番医

Table for psychiatric specialist on-call doctors.

泌尿器科当番医

Table for urology on-call doctors.

小児科当番医

Table for pediatrics on-call doctors.

いわき民報社. Contact information for the newspaper, including address, phone, fax, and email.

湯本ビルカルチャーセンター 趣味の講座 受講生募集. Advertisement for a hobby lecture.

ウクレレ教室. Advertisement for a ukulele class.

貸しスタジオご案内. Advertisement for a rental studio.

ファッション&ギャラリー おおくら. Advertisement for a fashion and gallery.