

「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。

個処から

2013 弥生 第74号



特集...「春です。目覚めよ、カラダ！」

ギャラリー情報&イベント案内 2面

5面

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

有限会社リンクル 代表取締役 平松崎 利光さん (58) = 記事4面 (前列右端、スタッフとともに)

故人の想いをお伝える
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。

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

豊一筋150年の実績!
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
畳へり種類豊富
現物見本持参
いたします
フルオーダー 0120-25-2949
県知事許可 平材木町19
(有)中村畳店

水墨画教室生徒募集!!
初心者大歓迎
平 教室 いわき市労働福祉会館 第1・3土曜 14:00~16:00
湯本教室 いわきサン・アビリティーズ 第2・4金曜 13:00~15:00
お問い合わせ、お申し込みは 080-5223-0513
いわき墨友会 0246-56-1271(多田)

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
いわき市内郷織町金谷8の4
TEL26-3215 日曜・第3土曜日定休

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 リラクゼーション
労災・交通事故、骨折・脱臼、打撲・捻挫、スポーツ外傷など
全身リラクゼーション、クイックコース(10分単位)、足つぼ・足オイル・全身オイル
鍼灸 平地区送迎無料!!
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
診療時間 月 火 水 木 金 土
9:00~13:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
15:00~19:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
急患随時 TEL 25-7010

いわきシティパレエスクール
クラシックバレエ(小3~大人)
小名浜教室
美容バレエクラス 小名浜教室
手持ちのスパッツとTシャツでOK。
スリム&リフトアップ
水(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

春らしいポップカラーの
エスワフ。
ストールやカーディガンに
おやられたら...
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
ヨークベニマル各川瀬2F(平) 0246-21-4567
ヨークベニマル湯本南店(常磐) 0246-43-6685

女性ゆったりヨガ
●中・高年齢者クラス
●腹式呼吸でやさしいヨガです
火曜 平・労働福祉会館
10:20~11:20 13:30~14:30
090-5352-4050 青木八重子

ライフスタイル応援紙 セカンドライフの応援紙
JUNCTION 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

借金問題・過払い金返還請求・相続等
第7回 いわき市 無料法律相談会
3/2土 ~ 4月 9:00 ~ 21:00
3/2土 小名浜市民会館 小名浜地区
3/4月 小名浜市民会館 小名浜地区
返済が終了している方の
過払い金調査は無料!
※もし過払い金が発生しない場合は費用をいただきません。
予約受付電話番号 (受付時間) 平日 9:00 ~ 20:00
0120-31-3961
※当日は予約制ですので、必ずお電話下さい。
代表司法書士 高山芳伸
東京司法書士会所属 第4号(登録)
【無料相談】初回は無料相談(初回のみ) 01378-00

夕刊配達アルバイト募集
配達地区: 市内各地
配達時間: 午後3時ごろから
1時間半~2時間ぐらい
※日曜日、祝日(弊社の規定あり)は休刊
※配達にはバイクまたは自転車です。健康な方なら年齢は問いません。
配達料、配達件数等については面談のうえご説明いたします。
ご希望の方は、下記までご連絡ください。
(株)いわき民報社・販売部 いわき市平字田町63-7 023-1666
皆さんの周辺の話題、ご意見など何でもお寄せください。お待ちしております。



3月22日(金) 昼1:30開演
第48回バラエティショー
TOMOKO マジックショー

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)



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



TOMOKO

保険診療整骨院 清泉

電話連絡にてご予約頂きますと、ご自宅まで送迎いたします。

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



河井寛次郎とその一門展

3/7→3/19 入場無料 0246-35-0383

生涯無冠を貫き一陶工として美を追求しながら、民藝運動を推進した河井と、その遺志を受け継ぐ一門の博次、創太、透の作品展。小野美術 いわき市平字中町 22-2



アフタヌーンコンサート

3/9 開場13:30 入場料 1000円 連絡先 55-6462(前田)

前田裕子(歌)山森由美、谷恵美(デュオ)中田このみ(ピアノ)和田美津代(朗読)などの出演で独唱、二重奏、アンサンブル、朗読を披露。アリオス音楽小ホール いわき市平字三崎 1-6

ギャラリー情報 & イベント案内 2013年2月→



中島秀雄写真展 光への眼差し

2/25→3/19 入場無料 0246-38-3152

ヨセミテ溪谷の写真で有名な米写真家アンセル・アダムスが考案したゾーンシステム技法で制作された中島の精緻な作品を展示。水曜休館。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



こなかかずよの草木染創作服

3/2→3/10 入場無料 0246-69-2390

インドのタッサールシルク、ムガシルクの素材を生かし草木染して長野で独自のスタイルに服を仕上げるこなか。3月2日は作家在廊。ギャラリー-昨明 いわき市田人町南大平字川平 35-4



金澤翔子 書の世界

2/22→ 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、已作品を展示。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



陶 野口孝寛・きださとこ2人展

3/13→3/24 入場無料 0246-69-2390

三和に窯を構え精力的に作陶する野口と、きだの新作展。さまざまなお器を中心に動物の置物を出品。11:00~18:00。月・火曜休館。ギャラリー-昨明 いわき市田人町南大平字川平 35-4



第7回PSC写真展

3/6→3/11 入場無料 連絡先 早坂 0246-21-0313

フォトサンクラブ(早坂公男代表、会員13人)の2年間の作品108点を展示。震災で中止になった前回作品30点も紹介。9:00~16:00。いわき市文化センター いわき市平字堂根町 1-4



ぐいのみ展

2/22→ 入場無料 火曜定休 0246-38-9632

作家の個性が表現されているいろいろなぐいのみや、小さな動物たちを並べました。お楽しみください。陶芸教室生徒募集中です。ギャラリー-青狐齋・何必窯陶芸教室 いわき市平中町 1-1-2



油彩・墨彩 マキ・ヨウイチ展

3/15→3/25 入場無料 0246-56-0264

日本と仏画壇で活躍し、一昨年7月の個展開催直後の10月に急逝した牧の遺作展。初日は幸代夫人が来廊。水曜休館。11:00~19:00。ギャラリー-いわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1



木版画の世界 岩切裕子展

3/2→3/11 入場無料 0246-92-2009

東京出身で日本版画協会、日本美術家連盟会員の岩切のいわき市では初の個展。3月2、3日は作家来廊。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



第8回 FCCI いわき写真展

2/22→2/25 9:00~17:00 長谷川 0246-28-9146

石川義紀会長、会員の大津賀禮子、荻野保夫、佐渡谷亜夫、竹田武雄、伊達俊勝、中川秀男、長谷川錦治、渡辺芳子が50点を出品。いわき市文化センター いわき市平字堂根町 1-4



第8回益子焼・栗原節夫展

3/16→3/31 入場無料 0246-36-8001

昨年3月に開催して好評だった益子焼・栗原の新作展。ファンの要望に応え今年も開催する。パッチワーク教室作品展を同時開催。陶芸村うえのはら いわき市好間町上好間字上野原 86



武藤雄岳・比呂子 作陶2人展

3/1→3/11 入場無料 0246-56-0264

伊賀信楽の純粋の陶世界を追求する雄岳と、象嵌彩泥による小品細工陶を創作している比呂子夫妻の昨年続く新作2人展。水曜定休。ギャラリー-いわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1



日本画一吉田和春展

→2/25 入場無料 0246-92-2009

四倉、磐女などで美術教諭を勤め、画業40年を越す吉田(郡山)の初個展。「冬枯れ」(F50)などを出品。10:00~17:00。火曜日休館。ギャラリー-アイ いわき市小名浜字古湊 91



曾山尚幸書展 縁筆えんぴつ

→3/31 入場無料 金澤翔子美術館入場料は別途 0246-89-2766

18歳でガン宣告を受け、骨髄移植で生まれ変わった曾山が筆で書く文字が縁を結ぶ縁筆(えんぴつ)。10:00~16:00。水曜休館。金澤翔子美術館 いわき市遠野町根岸字横道 71



大山 登 写真展

3/2→3/15 入場無料 0246-62-2327

一年を通し海、山、溪谷の四季、自然に感動を求めて散策、出会いの瞬間にシャッターを切っている大山の新作展。10、11日休館。画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36



押し絵教室生徒募集

3/2 (土・日開講) 受講料 4500円 0246-23-5658

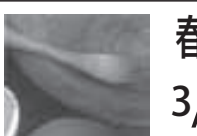
着物押し絵5枚を制作、掛け軸風に帯地に作る。材料費4000円。詳しくはお問い合わせを。3月2日の土、日曜から開講。9:00~12:00まで。布あそび工房 いわき市平字愛谷町 4-4-8



DURING DRAWING

3/1→3/31 入場無料 karahogu@gmail.com

あの日からつづく線が、私の日常の中でからみほぐしのドロイングというカタチを成してきた。untangle展。3月12日全館休館。アリオス・カフェ いわき市平字三崎 1-6 アリオス 2F



春の陶器と木のカタラー展

3/5→3/16 入場無料 0246-21-3541

陶芸家・加藤芳夫、かとうえみご夫妻の新作展。夫妻の作品に合わせ木工家・朝倉康登がカタラー中心に木工作品を展示。11日休館。陶 和楽 いわき市平字童子町 1-6



津山博子ピアノリサイタル

3/3 開場14:00 入場料 全席自由前売り2000円 実行委 0246-25-5506

オランダ、アメリカでピアノを学び帰国後、室内楽とソロ活動を行う津山の演奏会。副題は水と音楽。バルカローレ、水の戯れなど演奏。アリオス小劇場 いわき市平字三崎 1-6



常設展一単純明快な迷路

→3/31 入場料 一般210円、小学生70円、高・高専・大学生140円 0246-25-1111

II期テーマは現代美術×版画の楽しみ。若林奮のRED FIELDシリーズ、荒川修作の意味されるもの、あるいはほしもーを新しく展示。いわき市立美術館 いわき市平字堂根町 4-4



第42回市美展書の部

3/8→3/17 入場無料 0246-25-1111

書1部表装仕上げり14平方尺以内、2部10平方尺以内、篆刻39cm×30cm。審査員は在住書家の佐々木折柴、石川大溪、神林東伸、金賀香楓。いわき市立美術館 いわき市平字堂根町 4-4



土布木紙ガラスの雛まつり11

→3/3 入場無料 0246-62-4188

11回目の土、布、木、紙、ガラスの雛まつり。素材を生かしたおひなさまや春を感じる器や草花との合いが。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



矢野 重廣 絵画展

3/16→4/5 入場無料 0246-62-2327

副題は絵筆片手の旅心。心に残る旅の風景や四季折々の身近な季節の移ろいを描いた矢野の同店初の水彩画展。3月24、25日休館。画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36



遊心窯新作展

3/14→3/18 入場無料 090-4633-9327

内郷高野に新窯を構える石井光栄・遊心窯の13年ぶりの個展。ユニバーサルデザインの新作を出品。松澤哲也のアクリル画も展示。ギャラリー-木もれび いわき市好間町榊小屋中平 65-9



第42回市美展陶芸・写真の部

→3/3 入場無料 0246-25-1111

陶芸の器的作品は60cm×60cm以内、オブジェ1m×1m、高さ3.5m以内。審査員は陶芸家の馬場由知子、写真家の土田ヒロミ。月曜休館。いわき市立美術館 いわき市平字堂根町 4-4



紅 晴美 復興応援コンサート

4/7 開場13:30 開演14:00 入場料(全席CD付き)5500円、A席5000円、B席4500円 後援会 0246-26-0402

デビュー4年を迎えた演歌歌手・紅晴美の復興応援チャリティーコンサート。特別ゲストは舞踊・舞台役者の恋川純弥。チケット発売中。アリオス大ホール いわき市平字三崎 1-6



「福島のがた」飛田昭司写真展

3/9→3/19 入場無料 0246-56-9101

大震災直後から小名浜港をスタートに写真撮影を開始した飛田がとらえた福島のがたを貴重な写真で紹介。10:30~18:00。水曜日休館。アートスペース泉 いわき市泉町 2-12-7



山口忠重・佐藤淑子2人展

→3/4 入場無料 0246-23-8411

山口と佐藤の師弟コンビによる2回目の2人展。山口は「復興への港」など写真、佐藤は「照明」など陶芸の新作を出品。水曜定休。ギャラリー-界限 いわき市平字堂根町 1-1



女の手仕事展⑥

3/9→4/14 入場無料 水曜定休 0246-62-4188

古い布との出会いは時を超えた物語を感じます。布たちが生まれ変わり作品が仕上がりました。女の手仕事の思いをご覧ください。ギャラリー-わづくりや いわき市植田町南町1-2-14



菅野博子 個展

3/9→3/19 入場無料 0246-23-8411

昨年、パリ旅行した菅野が旅先で出会った人々を中心に描いた。いわきでの個展開催は3年ぶり。土、日と最終日は作家在廊。水曜定休。ギャラリー-界限 いわき市平字堂根町 1-1



鎌田義裕 日本画展

→3/5 入場無料 0246-35-0383

伝統の日本画に近代感覚を取り入れ、四季ごとに豊かな表情を見せる風景などを透明感あふれる色彩で表現している鎌田の新作展。小野美術 いわき市平字中町 22-2

日常生活でできる (5) のんびり ゆつたり 健康法



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。

足を動かす

皆さんは毎月どのくらい歩いていますか？歩くことほど良いことですが、さあ！運動しよう！と歩き始めたら腰・ひざ・足首が痛くなったり、ふくらはぎがすぐ疲れたなどの経験をされた方もいるのではないのでしょうか？
そうやってしまうと、やはり運動は無理かな？と思うてやめてしまう方も多いと思います。では、そうならないように歩くためには、どうしたら良いのでしょうか？
歩くだけなら、足全体を使わなくても可能です。しかし、それでは正しいバランスにはならず、あちこちに負担がかかって痛める原因になり、そのまま歩き続ければ、体全体のゆがみにつながってしまいます。つまり歩くとは、足首や足の指など足全体を正しく動かすことが大切なのです。
車社会で歩かなくなった私たちは、歩くバランスや足首、足の指の使い方を忘れてしまったのかもしれない。足全体を動かしてバランスの良い歩き方ができれば、痛めることなく歩くことが可能になります。

今回のポイント 年齢・性別を問わず誰でも簡単にできる、簡単な健康法の初級編その5

身体に対する効果 脚全体を伸ばすことにより、代謝や免疫力を高め、腰痛の予防や改善を促します。

シニア世代のための 役立つSNS講座⑤

今回はツイッターのこのままでは単なる初期登録方法についてり言になってしまいがちです。今回は登録の基本的な使い方、次の段階とです。携帯電話やスマートフォンでもツイッターは使用できます。フォローする、ここにはパソコンの機能になります。とで相手の写真のボックスの中に発信が自分の文章を入力し、ツイートのところに「ト」ボタンを押すこと表示され、信でできます。しかし、可能になり、ツイ

上手に「フォロー」を活用してコミュニケーションを広げよう



ターの楽しさがグンと広がります。フォローすると相手を一方向的に登録することで、基本的に相手の許可は必要ありません。相手からのフォローも必ず返す必要はありません。ツイッターはゆるいつながらで関係を築けるツールなのです。
(久野 雅也)

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

- つま先を伸ばす。かかとを突き出す。(片足ずつ)
- 足の指の間に手の指を入れる。(足の指の付け根まで)
- ②のまま足首を大きく左右に回す。
- 足の指でグーチョキパーを行う。

悪い例 動きが小さい。
悪い例 足の指の付け根まで入っていない。
悪い例 回し方が小さい。
悪い例 動きが小さい。

●●● いわきの病院 医院 福祉施設

やさしい心 あたたかい手 あふれる笑顔
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
いわき市常磐上湯長谷町上ノ台88-1 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 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)

(順不同)

雨水がすぎ、冬眠し... あこがれている南の... たいから。常磐・女57

私には「日本一周クルーズの旅」... 東京スカイツリー。人... 気の展望台から東京を...

雨水がすぎ、冬眠し... あこがれている南の... たいから。常磐・女57

読者の声『行ってみたい所』①

日本一周クルーズの旅

(内郷・男71)

八重の桜の舞台・会津

(勿来・女52)

スイーツバイキング... 台湾。結婚して4年、... 横浜中華街に行っ...

私もまだバスの車窓... 一度は行ってみたい... 所、それは箱根です...

富士山です。金山... 私「八重の桜」に... どのくらい復興...

ハワイ、「夢」です... 何か不安もあるのか... 二男がタイで寺子屋...

いかもしれません... 一度は行ってみたい... 所、それは箱根です...

尾瀬。若い日の思い... 出の地です。小名浜... 尾瀬。若い日の思い...

三和・女45... 東京ドームです。大... と実の母子以上になれ...

北海道。雪まつりが... 見たいので。平・女61... 北海道。雪まつりが...

福島の市の高湯温泉... 感じます。平・女31... 福島の市の高湯温泉...

三和・男46... 沖繩、美しい海が見... 郷ヶ丘・男77

会津。高校のころ何... 体調も良くなったので... 会津。高校のころ何...

平・女49... 望む吾妻連峰の雪景色... がたまりません



平成16年9月、リン... クルを創業。現在、訪... 問介護、居宅介護支援...

以和貴抄

「八重の桜」... ですっかり全... 国区になった...

「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...

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!!

ラブ可愛い! 最旬愛されヘア... カラー(カット込み) ¥5,250

★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

整体

しゃ楽(しゃらく)

全日本整体健康美共同組合認定

癒しのつぼ押し&ほぐし整体

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

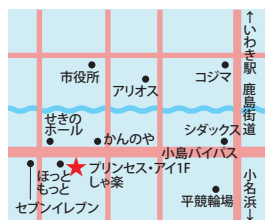
営業 10:00~20:00(時間外も可) 休 日曜・月2回月曜

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)



↑常連のダンサー坂本純子さんも癒されています

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。



復興支援特別価格継続中

■整体 60分 3,000円

【平日(月~金曜)お得プラン】

10時~15時 2時間 4,500円

15時~20時 2時間 5,500円

このほか、足つぼ、リンパ流し、部分集中、リフレッシュコースなどもございます。

寒いこの時期は、つい家の中に閉じこもりがちになるが、春に向けてそろそろ体力づくりをしたい。

体の抵抗力を高め、老化を防止するには体を動かす以外に方法はないとされる。

健康ひとくちメモ①

体力づくりに軽い運動を

ところが体力には個人差があり、どの程度の運動を生活に取り入れるかは人によって異なってくる。一般的にはその人にとって最も効果のある運動は、脈拍数が「180マイナス年齢」の数になる程度の強度の運動とされている。

運動の効果は毎日行うのが効果的。1週間に3回以上の軽い運動をぜひとも心掛けたい。最初は軽い運動から始め、次第に強い運動に移行していくことが大切だ。

お試し2,100円券

通常価格6,300円→特別価格2,100円
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)



家事も育児も頑張るけど、自分のキレイ磨きもおろそかにしたくない。そんなママたちが注目するのが、気軽に通える本格派エステ、メナードフェイシャルサロン。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

いわき市小島浜寺廻町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大募集☆
(メナードレディ完全歩合制・フルコミッション制)

春です。目覚めよ、カラダ!

スポーツにエステ、美容など、健康の基本である体が主役の注目スポットを紹介

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

鍼灸

神経痛・腰・膝痛、五十肩・ストレス・慢性疾患、疲労回復などでお悩みの方

リラクゼーション

全身リラックス、クイックコース(10分単位)、足つぼ・足オイル・全身オイル

平地区送迎無料!!

〒970-8026

いわき市平字中町20-1

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○
15:00~19:00	○	○	○	○	○	○

急患随時 TEL 25-7010



今年もまた花粉症の季節がやって来た。今年は全国的に例年以上の飛散量になる見通しだ。

涙、鼻水、クシャミと日常生活にも支障をきたす花粉症患者は年々増加している。

健康ひとくちメモ②

花粉症を予防するには!

花粉症を防ぐには外出しないことが一番だが、そうもいかない。最近は内服薬、減感作療法、レーザーを用いた鼻粘膜焼却術などさまざまな治療があるが、専門医の指導を受けることをお薦めしたい。

しかし、その前に注意したいのが予防だ。外出時にはマスクはもちろん大きめのメガネや帽子も効果的だ。帰宅したら花粉を室内に持ち込まないため、家に入る前によく払い落とすことが大切だ。

整体・癒しの店

Sun Flower

整体 30分 2,000円~

60分 3,500円→3,000円

(サービスメニュー)

足つぼ 30分 2,500円~

*このほか美顔フェイシャル、全身・部分リンパドレナージュ、かかとケア、耳つぼダイエットも承ります。

営業時間 9:00~20:00(最終受付19:00)

定休日 火曜日

スタッフ男女1名がおりますので、指名もできます。

いわき市平中町18 MIYAビル(旧大黒屋前)
電話 22-7066(予約優先)

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

設置店・施設のご案内

170カ所

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
- ピスト口緑
- 平ビューホテル
- 山内クリニック
- 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
- 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椿山荘
- ホテルα-1いわき
- らぼーと整体院
- デリーヤマザキ平並木通り店
- フランス料理Kitao
- いわき新舞子ハイツ
- いわき市総合観光案内所
- 市フラワーセンター
- 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
- アンジェリーク
- 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
- 豊間公民館
- 特別養護老人ホーム亀齢荘
- 呉服処 根本
- あわのや酒店
- ヤマニ書房本店
- ヤマニ書房ラフ店
- ヤマニ書房イオン店
- ヤマニ書房ヨーカドー店
- 布あそび工房
- 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
- 油座神美堂
- タウンモール・リスポ
- イワキ写真館
- すげかわ写真館
- まちづくりステーション小名浜
- アンドウ
- ヤマダ食品
- いわきららミュウ
- 磐城中央病院
- 花いちもんめ小名浜店
- みさきプレステージリゾート
- スズキ写真館
- ギャラリー&ショップモラモラ
- 創作ダイニング絃
- さざき酒店

- しんげつ
- 中山医院
- スタジオYOU
- 江名の家
- みなとの家
- 美味一膳本舗
- いちごクラブ
- キャンドゥ
- ヘアサロン トップ
- 小名浜公民館
- 江名公民館
- 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
- グー・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
- みなとの家
- サンライフゆもと
- いわき商工会議所常磐支所
- ささき
- いわき観光まちづくりビューロー
- ささきの湯温泉保養所
- 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
- cafe SHUCROOM
- 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
- カープスいわき植田店
- JR植田駅前ふれあい広場
- JR植田駅前ドンワッセうえだ
- いわさき荘
- ギャラリー一昨日
- 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



白嶺

式 恥は早くかけ

「恥は早くかいた方がいい」と言われて開催した「雪月花二人展」の時である。あるご婦人に「こんな寒いところまで行って描くのは大変でしょう」と、声を掛けられた。お客様は、現地で写生したその苦労と感動が絵に込められているのを期待していたに違いない。

「すみません。これは写真を見て…」

私は恥ずかしさで、絵の中の雪も融けるほど真っ赤に顔が火照った。これが私の恥の第一号になった。

墨と氷の世界

いわき真墨会 会長 園部榮一 (植田町在住)

美空ひばりという人は、芸能人の友達つきあいは多いですが、一般の人で友人といえる人は、この歌の作者以外は知られていません。長野県人で、若いころからのひばりファンであった小沢さとし氏です。

小沢氏の詩に自身の心を託して

「私には 帰る里がない
み気がつくくと、思い当たる詩が歌になっていきます。「歌の里」という題が付いていました。迫力のある歌い方です。」

魂の名曲「歌の里」

ありました。ある日、歌のレコーディングに呼ばれました。いつもの付き合ひの延長と思つて、気軽にスタジオに向かいました。何曲かの録音が進んだ。歌詞の中ほどにあるこ



小沢氏が建設した資料館で (左が筆者)

（後年、小沢さとし氏は長野に「美空ひばりの里」資料館を個人で開設され、多くのひばりファンの心より、心より、どことなつています）

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)

の言葉は、後のひばりさんの人生に当てはまってくることで有名になりました。孤独な大スターが、心の闇(やみ)から自身の渾身(こんしん)の力で、ふるさどを見つけていく。今に通じる言葉のように思えてなりません。

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。

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-C8250 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-C8250 (中古)
CPU: Celeron M1.73GHz / メモリ: 1GB / HDD: 40GB
マルチドライブ (DVD 書き込み・CD 書き込み機能付)
15インチ液晶 / Windows 7 Home Premium 搭載

これから始める
入門用としてオススメ!

お申し込み方法 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 パソコンサポート 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40127001372号

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

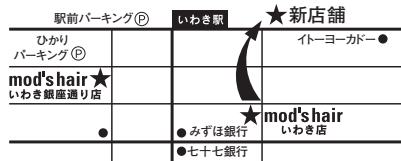
〒970-8024 いわき市平北白土字西ノ内13 E-mail: info@tairadenshi.jp
TEL (0246) 23-9051 (代) FAX (0246) 22-5222

スタッフ募集 電話にてお問い合わせ下さい



mod's hair パリス モッズ・ヘアいわき店

移転リニューアル



新店舗

グランパークホテルEXいわき1F
いわき市平字白銀町9-1

3/30(土) グランドオープン

PRICE
Cut ¥4,200
(Cut・Blowdry)
[学生] ¥3,675
[高校生] ¥3,150
Perm ¥8,925~
Hot perm ¥12,600~
Color ¥5,250~
Hair esthe ¥2,100~

モッズ・ヘアいわき店 / ☎0120-21-4038
いわき市平4-22-13 [火曜定休]
モッズ・ヘアいわき銀座通り店 / ☎0120-48-8894
いわき市平字田町68 [月曜定休]

営業時間 / AM10:00~PM7:00 (平日)
AM 9:00~PM6:00 (日祝)
http://www.modshair.co.jp



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 holiday doctors for March, listing dates (e.g., 3月3日, 3月10日) and medical facilities (e.g., たかはしクリニック, 山口医院).

小児科当番医 午前9時～正午

Table of pediatric on-call doctors for March, listing dates and clinics (e.g., やまぎわこどもクリニック, こんない子供クリニック).

※休日診療医は変更となる場合があります



プレゼントされる『つまずく子ほど大きく伸びる』 いわきアリオスでコンサートを開く紅晴美さん

Grid for the crossword puzzle, with some numbers filled in.

前回の正解

Grid for the previous crossword puzzle solution, with words like 'ぶんかざいかい' and 'うわきらんぶ'.

Answers and explanations for the crossword puzzle, including 'ぶんかざいかい' (Bunka Zaiikai) and 'うわきらんぶ' (Uwaki Ranbu).

3月の読者プレゼント クロスワードパズル
バレンタインデーはいかがでしたか。さあ、提供の最新刊『つまずく子ほど大きく伸びる』(25年1月、プレジデント社発行、定価1575円)を5人に...

希望者は、はがきにて、3月31日までに『つまずく子ほど大きく伸びる』(25年1月、プレジデント社発行、定価1575円)を5人に...

13 しゃれこうべ
14 近年は人家の近くに出没しています
15 上級学校に進むと
16 片仮名、ひら○

読者プレゼント 如月号
如月73号の正解は「せいじんのひ」です。
食事券当選者には当選者がきをお送りします

精神科専門当番医 午前10時～午後4時

Table of psychiatric on-call doctors for March, listing dates and Shinjima Hospital.

泌尿器科当番医 午前9時～午後3時

Table of urology on-call doctors for March, listing dates and Tokiwaka Hospital.

産婦人科当番医 午前9時～午後0時半

Table of obstetrics/gynecology on-call doctors for March, listing dates and Gino Clinic.

眼科当番医 午前9時～午後2時

Table of ophthalmology on-call doctors for March, listing dates and Nakagaki Eye Clinic.

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

湯本ビルカルチャーセンター 趣味の講座 受講生募集
お問い合わせは 0246-43-6947

フラダンス教室 生徒募集
講師 舟木 君子 (フラガール2期生)
日時 火曜日19:00~20:30
受講料 3ヵ月(10回)分 15,900円

貸しスタジオご案内
平日 1,600円 (9-17時) 1,800円 (17-21時) 15,000円 (終日)
土日祝 1,800円 2,200円 18,000円

おしゃれな洋服たちとやさしいつつわが待っています。
ファッション&ギャラリー おおくら
☎44-5367 (マルト浅貝店そば)