

「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  
長月  
第80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



**HAPPY TOWN**  
泉 MAP=4・5面

表紙の人  
レイホクラニ吉田フラススタジオの皆さん = 記事3面

**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、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

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  
ヨークヘニマル本南店(常盤) ☎0246-43-6685

サロペット 2,990円  
カットソー 990円  
ストール 1,500円→597円

**豊一筋150年の実績!** (有)中村豊店

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

1枚~可、家具移動もお任せ、即日納品OK (見積無料) カラーダイヤル ☎120-25-2949

地震後の修理・お墓のリフォーム  
**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

**女性ゆったりヨガ**

- 中高齢者人数クラス
- 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 青木八重子

☎090-5352-4050

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

**手まき・葉巻・さざみ・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 いわき市内郷藤町金谷8の4  
TEL26-3215 日曜・第3土曜日定休

**古民家再生**

匠たちによる再生工事 ~100年後も一緒に~  
隠れた良材 刻み継ぎ 木、小さくても大きなことまでお任せ下さい。  
古民家再生工事、見学希望の方はご連絡ください。  
世代を超え 未来の子供たちに 残す家  
株式会社 木の力 電話:0246-38-6692  
〒971-8101 いわき市小名浜字芳浜11-68

福島県地域づくり総合支援事業(ふるさと・きずな維持・再生支援事業)

**スローフード料理教室/農業体験・体感に参加しませんか?**  
~三和町渡戸・下市萱地区での田舎体験~

日時:第1回 平成25年 9月20日(金)  
第2回 平成25年10月21日(月)  
第3回 平成25年11月18日(月)  
※第1回~第3回すべて出席できる方が対象です。  
※申込み締切日 平成25年8月30日(金)

時間:午前9時出発~午後4時解散予定  
※送迎バス付き

定員:20名(申込者多数の場合は抽選となります)

**参加費無料!**  
※参加ご希望の方は下記まで、お電話でお申込み下さい。

主催 NPO法人シニア人財倶楽部  
〒979-8026 いわき市平字童子町2番地10  
TEL:0246(88)6501  
FAX:0246(88)6502  
※平日午前9時~午後4時までにご利用いたします。  
※本事業は、福島県地域づくり総合支援事業(ふるさと・きずな維持・再生支援事業)の補助金の交付を受けて実施されます。



**9月18日(水) 昼1:30開演** 開場1:00  
**第54回バラエティショー**  
**本田世志子 オカリナコンサート**

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

兵庫県宝塚市出身でフルート、クリスタルフルート、オカリナ演奏者。奈良文化女子短大音楽学科器楽専攻フルートコース卒。平成8年、宮崎日日新聞社主催の第2回宮日音楽コンクール管楽器部門で最優秀グランプリを受賞。「オカリナの生演奏を聴くことを通じて、音楽体感療法を体験して頂きたい」と本田さん。

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。



本田世志子

**365日 年中無休**

## 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

**秋の古今茶道具大市**  
**9/5→9/16** 入場無料 0246-35-0383  
 時代物から千家十職御家元書付きなどの逸品道具から稽古道具までを一堂に展示、特別価格で販売。同時開催は山中展覧。水曜休廊。  
 小野美術 いわき市平字中町 22-2

**第43回いわき市民美術展覧会**  
**→9/1** 入場無料 0246-25-1111  
 第43回いわき市民美術展覧会の書の部。月曜休廊。公開時間は午前9時30分～午後5時まで。8月の金曜日は午後8時まで。  
 いわき市立美術館 いわき市平字堂根町 4-4

**ギャラリー情報**  
**& イベント案内**  
**2013年8月→**

**hakobune プロジェクト**  
**→9/16** 観覧無料 0246-25-1111  
 2013年3月11日、瀬戸内海の男木島に上陸した歩く舟は海を渡り、いわきにたどり着き、美術館の樟の下に体を玉響の休息中だ。  
 いわき市立美術館 いわき市平字堂根町 4-4

**第2回浜風アート**  
**8/31→9/1** 入場無料 0246-23-8411  
 いわきアート集団主催の第2回浜風アートフェスティバル。第7回いわきアート集団美術展を併催。31日は10時～17時、1日は16時まで。  
 いわき・ら・ら・ミュウ いわき市小名浜字辰巳町 43-1

**スマホからプリントできます**  
**8/23→** 料金 写真並みのプリント料金 草野(0246-92-2264)  
 市内で初めて!! スマホからプリント。QRコードを読み込みWi-Fiにてプリントできます。絵、文字入りプリントも簡単にできます。  
 イワキ写真館 小名浜タウンモールリスポ 1F

**箱崎 りえ 陶作品展**  
**9/4→9/16** 入場無料 0246-69-2390  
 独特の感性を生かし、ユニークともいえる作品の中に女性らしい感覚も見せる箱崎。オリジナルの布作品も展示。月、火曜休廊。  
 ギャラリー昨明 いわき市田人町南大平字川平 35-4

**広瀬 諭 絵画展**  
**→9/6** 入場無料 0246-62-2327  
 広瀬が身近な風景や庭に咲く草花などを油彩、水彩で描き上げた新作を展示する。営業時間は8:00～19:00。8月25、26日は休廊。  
 画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36

**オリジナルリース・雑貨販売**  
**8/23→** 入場無料 11:00～ 詳しくは問い合わせを 090-2449-9658  
 オリジナル品のオーダー受付、雑貨、アロマ・ハーブ商品、ピアス、衣料・和風小物、食品、天然石アクセサリーと各種手作り品。  
 和一 nn わーん いわき市平上荒川字安草 13-6

**25年度常設展・前期Ⅱ**  
**→9/16** 入場 一般210円、高齢・障害者140円、小学生70円 0246-25-1111  
 メーン企画は20世紀：美術の悦び。ピカソの「母と踊り子と音楽家」などを展示。小企画は平成24年度新収蔵作品より一を展示。  
 いわき市立美術館 いわき市平字堂根町 4-4

**夏の表装展**  
**→9/7** 入場無料 0246-62-4188  
 住まいの和室や玄関、廊下などに涼しげな夏を演出する掛け軸やびょうぶ、ついたてなどわづくりや厳選の逸品を展示。水曜休廊。  
 ギャラリーわづくりや いわき市植田町南町 1-2-14

**金澤翔子 書の世界**  
**8/23→** 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

**かいわい陶仏教室**  
**9/17、18** 10:00～11:30 受講料 1500円(材料費、焼成代込み) 0246-23-8411  
 界限オーナーの指導でお地蔵様、観音様を製作する。陶芸未経験、初心者でもOK。18日は午後1時半から開講。申し込みは電話で。  
 ギャラリー界限 いわき市平字堂根町 1-1

**初秋のうつわ 3人展**  
**8/24→9/7** 入場無料 0246-21-3541  
 今野安健、赤木三枝子、島崎小乙里の3人展。使うと楽しくなる器を作っていました。24日は今野来廊。9月2日のみ休廊。  
 陶 和楽 いわき市平字童子町 1-6

**常設展示・販売**  
**8/23→** 入場無料 0246-36-8001  
 益子焼、笠間焼を中心に厳選した全国各地の陶芸産地の逸品を展示・販売する。アジアン衣料も同時販売中。原則火曜日休廊。  
 陶芸村うえのはら いわき市好間町上好間字上野原 86

**本多博史 作陶展**  
**9/14→9/24** 入場無料 0246-56-0264  
 古陶磁発祥の地、岐阜県大萱で修業、川部町に築窯して創作を行う本多の新作展。14、15日作家来廊。11:00～19:00。水曜休廊。  
 ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1

**第2回菅原吾法 書画展**  
**8/28→9/8** 入場無料 連絡先 0246-56-7368(菅原)  
 泉町で創作活動を行う菅原の新作を出品する個展。菅原の指導を東京で受ける掬墨書画塾同志会を併催。時間は前9時半から後5時。  
 天心記念五浦美術館 北茨城市大津町椿 2083

**生活雑貨常設展示**  
**8/23→** 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・月曜休廊。  
 陶 和楽 いわき市平字童子町 1-6

**長尾 恵那 作品展**  
**9/18→9/29** 入場無料 0246-69-2390  
 京都府生まれ。沖縄県立芸大大学院専攻彫刻専修修了。木彫の枠を超えた写実性や素材の温もりあふれる新作を展示。月・火曜休廊。  
 ギャラリー昨明 いわき市田人町南大平字川平 35-4

**対談・北川フラム×山口啓介**  
**9/8** 13:00～ 参加無料 定員40人程度 0246-25-1111  
 アートディレクターの北川と歩く舟制作者の山口が hakobune プロジェクト、「歩く舟」について語り合う。事前申し込みが必要。  
 いわき市立美術館 いわき市平字堂根町 4-4

**じっちゃん人形手作り教室**  
**8/25→** 9:30～11:30 受講料は問い合わせを 0246-23-5658  
 敬老の日のプレゼントとして最適な、かわいらしい「じっちゃん」人形(体長約22センチ)を手作りしてみませんか。材料費は1体4000円。  
 布あそび工房 いわき市平字愛谷町 4-4-8

**米屋こうじ 写真展**  
**9/15→9/29** 入場無料 0246-38-3152  
 副題「アジア鉄道旅情」。人々の交流が日常的なアジア鉄道に魅せられた米屋が19年間に11カ国で撮影した作品を展示。水曜休廊。  
 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

**大久保 草子 木版画展**  
**9/1→9/10** 入場無料 0246-56-0264  
 いわき市に移住してアトリエ「草葉房」を構える大久保。国内やアジア各地を旅した体験が作品に息づく。11:00～19:00。水曜休廊。  
 ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1

**沓間 宏 展**  
**→8/27** 入場無料 0246-56-9101  
 春陽会と日本美術家連盟会員で横浜美大教授の沓間。数々の絵の具と技法を使い自らの感性をキャンバスにぶつけてきた。木曜休廊。  
 アートスペース泉 いわき市泉町 2-12-7

**オーロ遊び展**  
**9/8→9/29** 入場無料 0246-56-9101  
 同画廊の開廊6周年記念展。金箔の技法を駆使するエキスパートと仲間が絵画のみならず多様なジャンルで全国から集う。木曜休廊。  
 アートスペース泉 いわき市泉町 2-12-7

**第8回体験陶芸そばちょこ**  
**9/13** 10:00～13:00 受講料 3000円(材料費込み) 定員 10人(予約制) 0246-38-9632  
 何にでも使えるあると便利なそばちょこを作ります。小学生以下1000円、高校生以下2500円(粘土半分)。3個ぐらいは作れます。  
 ギャラリー青狐齋・何必要陶芸教室 いわき市平中町 1-1-2

**大貫 博之 陶展**  
**→8/27** 入場無料 0246-56-0264  
 線画嵌に色絵が大貫ワールド。線刻加彩象嵌嵌文大鉢(直径43センチ)など新作を出品。同画廊4回目の個展。11:00～19:00。水曜休廊。  
 ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1

**新世紀福島支部7人の女性展**  
**9/7→10/4** 入場無料 0246-62-2327  
 新世紀美術協会福島支部の女性7人が静物や風景、人物を女性の視点と感性、独自の筆致で描いた作品展。9月8、9、22、23日休廊。  
 画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36

**木もれびー秋のコンサート**  
**9/15** 正午開演 入場無料 室内開催のため予約制 090-4633-9327  
 出演はキーボード・青柳仁美、フルート・大越長利、小沼裕一、ボーカル・遠山則男、ギター・国井良雄、松崎康弘、箏・平子征子。  
 ギャラリー木もれび いわき市好間町榊小屋字中平 65-9

**石橋忠三郎ガラス作品展**  
**→8/27** 入場無料 0246-35-0383  
 70年代に英スターブリッジ美大で学んだ石橋。古代エジプトガラスモザイク技法と吹きガラス技法を駆使した作品は華麗で多彩。  
 小野美術 いわき市平字中町 22-2

**山崎淳司 作陶展**  
**9/14→10/5** 入場無料 0246-62-4188  
 田人の山里に工房を構え、地元の原料をもとに創作した常磐焼を中心に新作を出品。日常使いの器のほか茶道具も展示。水曜休廊。  
 ギャラリーわづくりや いわき市植田町南町 1-2-14

**堅石秀明 写真展**  
**9/7→9/16** 入場無料 0246-23-8411  
 副題は、ローカル線の風景一。会津地方のローカル線を中心に、いわき市在住の堅石が趣味で撮影した作品を展示する。水曜休廊。  
 ギャラリー界限 いわき市平字堂根町 1-1

**石川智司写真展「ゆらぐ」**  
**→8/31** 入場無料 0246-38-3152  
 あの光の向こうに何があったのだろう、きっと真っ黒な閃光を放つための闇、凝視することができない。9:30～18:00。水曜休廊。  
 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

# 日常生活でできる のんびり ゆつたり 健康法

(11)



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。

カウンセリングをさせて頂いている中で、歩いているとふらつくので危ないから歩かないという方が多いことに驚きました。転倒することが怖いのは分かりますが、ずっと座っているよりもふらつかないバランスと筋力を作るのが大切です。バランスや筋力を得るためには、歩く際に片足に全体重を乗せることが必要になります。なぜなら、両足に微妙に体重が分散する歩き方では身体のバランスを保つための筋肉がつかないからです。この説明をすると、皆さんはそんなのでき

## ○ バランスとは ○

ていまずという顔をされますが、実際に歩いてみると、片足にしっかりと体重を乗せられる方は少ないようです。これは年齢に関係がありません。正しく歩くことで得られるバランスに関する筋力は、座る姿勢、立つ姿勢にも共通します。日常生活で正しい歩き方を意識し、バランス力を鍛えれば、歩くことの恐怖が消えバランスが崩れることで起こるさまざまな不具合からも解放されるのです。諦めるのではなく、できるように努力することが大切です。

### 今回のポイント

年齢・性別を問わず誰でも簡単に出来る、簡単な健康法の初級編その11

### 身体に対する効果

体幹を意識して使うことにより、筋力アップが出来、けが防止に役立ちます

## シニア世代のための 役立つ SNS 講座 ⑪

今回はツイッターの「お気に入り」機能について説明します。この機能は情報がどんどん更新されるツイッターにおいて、「後でじっくり読みたい」をクリックもしくは「忘れないように」に保存しておきたいといった場合、気に入った特定のツイートを後から参照したいなどに役立ちます。登録方法は、お気に入りを見る方法は、ツ

### お気に入り機能を有効に使って 情報更新のスピードに対応する



ツイッターにログインした直後の状態で、画面左側の項目にあるツイートボタンをクリックし、その後の画面で「お気に入り」をクリックすると、登録したツイートのみが一覧表示されます。解除方法は、登録した際のボタンを再度クリックすることで解除となります。

(久野 雅也)

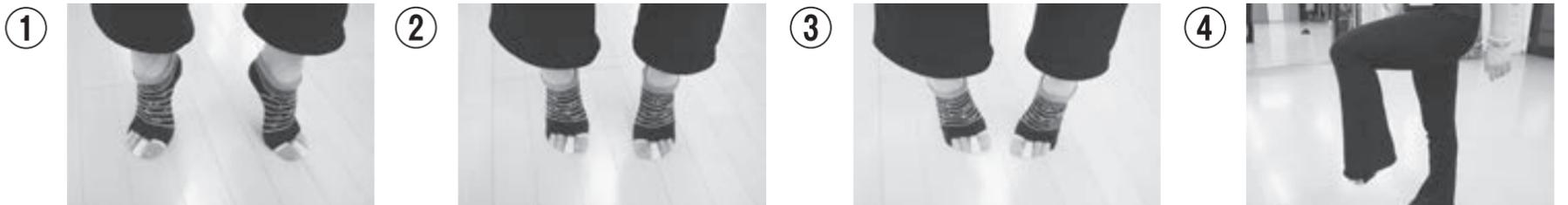
ひさの・まさみ いわき市四倉町出身。35歳。久野システムエンジニアリング代表、久野ソーシャルプロモーション代表、いわきコンピュータカレッジ非常勤講師。福島高専卒業後、東京にてシステムエンジニアとして勤務。2011年10月にいわき市に戻り、パソコンやインターネットのサポート業務、ホームページ作成やTwitter、Facebookの専門家として起業した。

Twitterはこちらです！ <http://twitter.com/iwakicity> Facebookはこちらです！ <http://www.facebook.com/iwakisomeken> ホームページはこちらです！ <http://hisanosystem.com/>

## 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している。いわき市小名浜字燈籠原53-17。TEL: 0246-68-7194 ホームページ <http://locoplac.jp/t000314348/>

### 良い例



① いすなどにつかまってつま先を外に向けてかかとを上げる。(ひざをしっかりと伸ばして体重を親指にかける)

② いすなどにつかまって、つま先をまっすぐにしてかかとを上げる。(ポイントは①と同じ)

③ いすなどにつかまってつま先を内側に向けてかかとを上げる。(ポイントは①と同じ)

④ いすなどにつかまって、ひざを左右交互に上げる。(ポイントは①と同じ)

### 悪い例

ひざが曲がって体重が小指に流れる。

ひざが曲がって体重が小指に流れる。



「人は何においても心が大変。フラも同じです。フラは心で踊るものなのです」と語るのは、レイホクラニ吉田フラスタジオ主宰の吉田千恵子さん。同スタジオのみならず、市立公民館のサークルでも指導に当たる。フラを学び始めたのは59歳。レイモミ小野フラスクールに通い、平成10年に「レイホクラニ吉田」の名を受けた。老舗カバン店を営みながら、主宰スタジオを開業。イベント出演のほか、老人福祉施設などへの慰問にも積極的に取り組む。指導スケジュールは多忙を極めるが、「生徒あっての自分。私の全てを、惜しげなく伝えていきたい。そのためにも、私も日々勉強です。いつまでも謙虚さを失わず、学び続けていきたい」。81歳になった今も自己研さんを怠らず、生徒と向き合う時間を何よりも大切にしている。

## 人生のセカンドステージを 応援するフリーペーパー

# 個想から

## 設置店・施設のご案内

171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
  - ピストロ緑
  - 平ビューホテル
  - 山内クリニック
  - いわきふるさと公園
  - 和膳貴介
  - 古田部米店神谷店
  - 古田部米店久保町店
  - 櫻井耳鼻咽喉科
  - たまち薬局
  - テル美容室
  - 喫茶プレイク
  - 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
  - ウタナベ時計店
  - 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
  - テリ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
  - ヤマニ書房ラトブ店
  - 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
  - わーん
  - 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
  - ヤマシギ食品
  - いわきららミュウ
  - 磐城中央病院
  - 花いちもんめ小名浜店
  - みさきステーションリゾート
  - 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
  - さき酒造
  - 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
  - 江名仮設公民館
  - don3
  - ヤマニ書房泉店
- ヤマニ書房エブリア店
  - 天地閣
  - マルエ石油泉店
  - 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
    - グーティサロンたかさか
    - 平中央自動車学校
    - グーティパーク
    - 虎屋多幸兵衛
    - W
    - 渡辺美容室
    - ピフ
    - 床屋いっちゃんのお店
    - 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
      - いわさき荘
      - サンライフゆもと
      - いわき商工会議所常磐支所
      - ささき
      - 市観光まちづくりビューロー
      - さはこの湯温泉保養所
  - 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
      - 田公民館
      - 川部公民館
      - 遠野支所
      - 田人支所
      - カーブスいわき植田店
      - JR植田駅前ふれあい広場
      - JR植田駅前ドンワッセうた
      - とんかつ大宝
      - ギャラリー昨明
  - 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
      - 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

# 諏訪八幡神社

〒971-8185 いわき市泉町6丁目10-20 TEL/FAX(0246)56-6450

# いずみ歯科医院

院長 吉田 直栄  
■診療時間/月～金 9:00～11:30 14:00～18:30 土曜日 9:00～11:30  
■予約制ですので、電話で確認の上、ご来院下さい。  
いわき市泉町滝尻字南坪55-2 TEL 56-3456

# 大久保草子 木版画展

■2013年9月1日(日)～10日(火)11:00AM～7:00PM 水定休  
GALLERY 墨城 IWAKI  
美術・工芸  
ギャラリーいわき / 〒971-8127 泉ヶ丘2丁目12-1 ☎56-0264

# 9月 全PCが最新機器に! Windows8 & Office2013

# オープンカレッジ 9月28日(土)

いわきコンピュータ・カレッジ  
〒971-8185 いわき市泉町四丁目13番地の12  
http://www.iwaki-cc.ac.jp TEL0246-56-0711

# 生徒募集 クラシックバレエ・エアロビクス

3歳のお子様から大人の方まで  
楽しくレッスンできるスタジオです。  
お気軽にお問い合わせください。  
Dance Studio VENUS  
無料体験実施中  
いわき市泉玉露2-8-8(泉駅北口徒歩2分)  
TEL(0246)56-3398 FAX(0246)56-4198  
E-mail:venus.aya@ezweb.ne.jp

# こころと、やさしさをはこぶ...

# 丸浜運輸株式会社

代表取締役社長 里見 潤  
●本 社 / いわき市泉町滝尻字橋本1-11  
☎56-2266(代) ㊟56-2850

# たべのみ家 山崎 鏡



いわき市泉町滝尻字折返68-5  
☎0246-96-5123  
営業 17:30～23:00 火曜定休  
炭火串焼きといわきでは珍しい沖縄料理の店の同店は、リピーターが多い人気店。備長炭を使い、火加減を見極めながら焼き上げられた串焼きは、外のカリッとした食感と中のジューシーな肉汁が絶品。また、ゴーヤチャンプルや石焼きタコライスなど、本格沖縄料理が楽しめる。アルコールは地酒、泡盛、ワインなど、豊富に取り揃えている。

# うさぎ整骨院

交通事故・労災各種保険取り扱い  
いわき市泉町滝尻字泉町45-2 ☎84-9333

# 増山 歯科医院

院長 増山 茂樹  
〒971-8185 いわき市泉町3-19-7 TEL (0246) 56-6201 FAX(0246) 56-6291  
http://www.masuyama-dentaloffice.com/

# 医療法人 にしやま耳鼻咽喉科医院

いわき市泉玉露5丁目7-7 泉中学校入り口  
TEL (0246) 56-8733(はな・のみ)  
再来予約専用 TEL (0246) 56-2899  
院長 西山 勉

# なごみ整骨院

診療時間/AM8:30～11:30 PM2:30～8:00  
休 診 日/毎週日曜日  
いわき市泉玉露5-17-12 TEL 0246-56-2399

# おざかクリニック

院長 小坂 博美  
いわき市泉町滝尻字下谷地21 TEL (0246) 56-8777

# HAPPY TOWN

# 泉

# IZUMI MAP

いわき市の泉町には、暮らしに彩りや潤いを与えてくれるスポットがいっぱい。大型店や病院など、日常に欠かせない施設だけでなく、おいしいレストランやカルチャースクール、ギャラリーに美容院、エステなど…。加えて古くからの文化の薫りも高いまちです。そんな魅力的な泉町の特集です。ぜひ、足を運んでみてください。

Let's Go!

のんびり過ごしたい時はプラロでどうぞ～!

gallery & cafe blaurot  
ギャラリー&カフェ プラウロート  
いわき市泉玉露5-17-20 / 0246-84-9100  
Open 10:00 / close 18:00 (水曜定休)

# いちごCLUB

「キレイと元気」をコンセプトに洋服・バッグ・ギフト小物・雑貨・ヒーリンググッズ・生地等を取り揃えています。  
只今、秋の新作入荷中です!  
いわき市泉町滝尻字神力前51-1 Tel.0246-96-6515  
Open/10:00～19:00 定休日/月曜・第3日曜

# 赤羽 歯科医院

院長 赤羽 治彦  
〒971-8185 いわき市泉町1-13-7 TEL56-1184

# 泉 TAXI

# 泉タクシー(株)

TEL(0246)56-7777

# 手作りお惣菜の店 キッチン はらぺこ

オードブル、お弁当  
ご予算に合わせて  
ご注文承ります  
ランチタイム 11:00～14:00  
おかず3品+ご飯+味噌汁  
（ごはん大盛り+50円） **500円**  
■営業時間 11:00～20:00  
■定 休 日 日曜・祝祭日  
■駐 車 場 3台  
■店 内 テーブル席10席・カウンター席5席  
いわき市泉町一丁目1-23  
TEL56-3175

当店のお菓子は、厳選された自然の素材と新鮮な風味を大切にひとつ、ひとつ丁寧に作り上げております。

# 菓子工房 KAMATA

泉 店  
いわき市泉玉露6-8-26  
TEL0246-56-9141

# くさのクリニック

●平日...午前8:30-12:00 午後2:00-5:30  
●土曜...午前8:30-12:00  
●日曜...午前8:30-12:00  
●休診...水曜日 祝祭日  
●診療科目/内科 小児科 消化器内科  
●検査室/カン検診・1日人間ドック・アレルギー科・その他各種検査  
福島県いわき市泉玉露5-17-6 ☎0246-56-1060(代)

# 写真のことなら当店におまかせ!

# iPhone・Android

スマートフォンから高画質プリント出来ます。  
スマホからバラエティー豊富なデジタルプリントをご注文頂けます。  
カメラのマツウラ  
いわき市泉町11丁目21-12  
TEL(0246)56-1439

# さわやか...だいっすき

# さわやかクリーニング タチハナ

本社:いわき市泉町下川字薬師前143 TEL (0246) 56-6697(代)

# ひとつ屋根の下で...ひだまり

■デイサービスセンター ひだまり  
■訪問介護事業所 ひだまり  
■有料老人ホーム さんぼみち ひだまり茶屋  
■有料老人ホーム ひなたぼっこ ひだまり茶屋  
いわき市泉もえぎ台 ☎0246-75-2670

# 毎朝、あなたのご家庭まで 最新情報をお届けします。

読売新聞 産経新聞 福島民友新聞  

# 堀新聞店

  
いわき市泉町3丁目1-15 TEL56-6538

# あなたの挑戦を待ち受ける魅力たっぷりの18ホール

プレー料金  
特別ご優待料金(～10月30日まで)  
平 日 6,000円(食事付・税込)  
土・日・祝日 9,500円(食事別・税込)  
[通 常 平 日 6,500円(食事付・税込)  
土・日・祝日 10,500円(食事別・税込)]  
オープンコンペのご案内  
9月23日(祝)「ツアーステージ杯」  
10月12日(土)「秋の味覚まつり」  
料金:12,000円  
※昼食・パーティー・賞品込み  
セバ(レステロス)ゴルフクラブ 泉コース  
TEL 0246-56-2911 FAX 0246-56-2930  
〒971-8185 いわき市泉町滝の沢129-1

# マルゲリータ

ランチセット ¥1,530  
※ラッパ・ドリッパ・ピルチェ付き  
(税別1,188)  
いわき市泉町滝尻字神力前48  
0246-96-5252  
HP http://www.mary-dining.com/  
営業 11:00～22:00 困無休 ㊟50台

# 肉の佐川

会津直送 馬刺  
和牛ローストビーフ  
手作り餃子  
いわき市泉町滝尻字南坪14  
営業時間 8:00～18:30  
休 日 日曜・祝日  
TEL/FAX(0246) 56-6081

# 創作ダイニング よき知らせ

コース料理3,200円～のご注文で  
プラス1,800円で30種類の焼酎  
(写真)が飲み放題となります。  
飲み放題(2時間)には、他に生ビール、サワー、日本酒などもございます。  
泉町2丁目14-15 TEL(0246)56-3984 月曜定休  
営業時間 17:00～23:00 平日のみランチあります。

# 焼き立て石釜ナポリピッツァ & 自家製モチモチ生パスタ マンママリイ泉店

チーズチーズパスタ  
ランチセット ¥1,430  
※ラッパ・ドリッパ・ピルチェ付き  
(税別1,080)  
いわき市泉町滝尻字神力前48  
0246-96-5252  
HP http://www.mary-dining.com/  
営業 11:00～22:00 困無休 ㊟50台



9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 on-call doctors for various dates in September, listing names, addresses, and phone numbers.

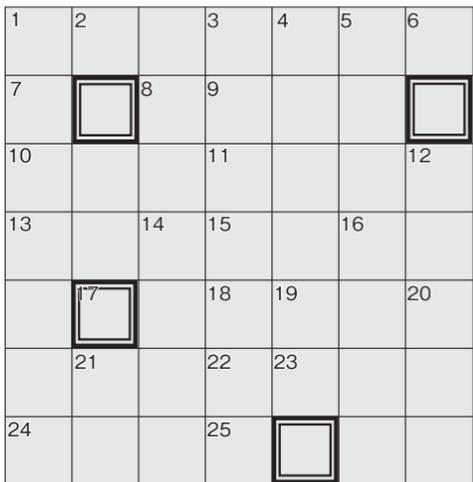
9月の読者プレゼント & クロスワードパズル



プレゼントはこちら

夏休みも終わり、いかがお過ごしですか。今回もパズルをお楽しみください。二重すすみでできる言葉を、ひらがなで答えてください。ヒントは「備えあれば憂い無し。9月1日は〇〇〇〇の日。正解者の中から10人」

に、おしゃれな普段着の店「メルヘン屋」様ご提供のお城の形の「ジュエリーケース」をプレゼントします。



基地で知られる神奈川県三浦半島にある都市「織田〇〇〇」 有名な戦国武将 21 臆病な人のたとえ 「〇〇〇の心臓」 24 カトリック教会の中心的な祭礼 25 わが子を大事にしてかわいがること 2 宮崎駿監督の映画作品 3 死者の霊を慰めるために作られた詩歌 4 卵の白身を泡立てたもの 5 眠気のこと 6 ベトナムの首都 8

前回の正解



読者プレゼント 当せん者 葉育号

葉月8月号の答えは 「とうもろこし」でした。正解者の中から10人に、マルベリー様ご提供のお食事券をプレゼントします。 当選者が9月20日まで、いわき民報社本社窓口へ、ご持参ください。賞品と引き換えます。当選者は次の通り(敬称略)。 飯塚昭子(四倉) 鈴木隆子(好間) 鈴木政雄(平) 坂本直美(平) 藤田愛子(内郷) 五十嵐恵子(常磐) 遠藤美智子(中央台) 八代照代(鹿島) 三森容子(洋台) 村田光江(後田)

Table of on-call doctors for various dates in September, including pediatric, psychiatric, ophthalmology, and urology.

水墨画教室生徒募集!! 初心者大歓迎. Includes contact info for 080-5223-0513 and 0246-56-1271.

フラダンス教室 生徒募集. Includes instructor name 舟木 君子 and contact info 0246-43-6947.

おしゃれな洋服たちとやさしいつわが待っています. ファッション&ギャラリー おおくら. Contact: 44-5367.

富士通製リサイクルパソコン. 初心者の方でも安心です. Special price 16,800円 (税込). Includes product image and contact info 0120-29-39-49.