

「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。

2014 新春 第84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

避難生活を続けるお年寄りに
「笑顔と安らぎを」シニア人財倶楽部=5面
「グラッチェいわき号」が走る=4面



表紙の人
株式会社こころの駅 スタッフの皆さん=記事3面
小名浜字中原
サービス付き高齢者向け住宅「御宿ぶどうや」建設予定地にて

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
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、足つぼ・足オイル・全身オイル、平地区送迎無料!!

鍼灸 神経痛・腰痛・肩こり、五十肩・ストレス・慢性疾患、疲労回復などお悩みの方

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

年未年始もナチュラルで素敵な洋服で。おすこ下着ね。

レギンス 990円
リバーシブルベスト 2,990円
ストール 770円
ニットチュニック 3,800円 -2,990円

メルヘン屋
ヨークタウン大原(小名浜) ☎0246-92-1688
ヨークニール湯本(常盤) ☎0246-43-6685
princessメルヘン屋 ☎0246-92-5383

豊一筋150年の実績! (有)中村書店
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

セカンドステージの情報紙
個処から
ライフスタイルの応援紙
Junction
大好評、発行中!!

女性ゆったりヨガ
●中高年少人数クラス
●腹式呼吸でやさしいヨガです
●平・労働福祉会館
10:20~11:20 13:30~14:30
☎090-5352-4050

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
いわき市内郷郷町金谷8の4
TEL26-3215 日曜・第3土曜日定休

あなたの理想の暮らしを
土地探しから住宅建築まで応援します!

がんばろう!!
いわき・相双
毎週土・日はモデルハウスにて
見学会開催中!!(午後10時~午後5時)

詳しくは弊社HPをご覧ください。
www.kinochikara.net

きっとあなたの希望する土地情報がございます。

住宅販売の エール TEL:0246-38-6692
株式会社 木の力不動産事業部
〒971-8101 いわき市小名浜字芳浜11-68
定休日/水曜・祝日 営業時間/9:00~18:00

★エアオプティクス2WEEK、堅実なあゆみ
★メガリストフレッシュフィット2WEEK素材と適応性の素晴らしさ!!
★シード2WEEK、ワンデーPure、純国産の正しさ
★2WEEKオアシス、ワンデーアキュビューのうるおいを
★メガリスト2WEEK、メガリストワンデープラスでクリアな世界を
★メニコンプレミオで新しい世界を
★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

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!!
本当に必要な補償を選ぶ時代。
だから自動車共済です。

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

東北自動車共済代理所
いわき自家用自動車協会
☎0120-973-646

お問い合わせ・お申込み
いわき自家用自動車協会 ☎27-7521
平事務所 ☎23-5544
勿来事務所 ☎63-8813

「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
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!

ら・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



1月7日(火) 昼1:30開演

第58回バラエティショー 岸宣之の一人獅子舞ショー

獅子舞歴30年、年季の入った一人獅子舞を提供して人気を博している。体を鍛え、テレビ番組「SASUKE」にも出演し、機敏な動きに定評がある。獅子舞のできるプライダル司会者としても活躍している。昔懐かしい祭囃子の音とホッとさせる伝統芸能を繰り広げる。



岸宣之

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

- 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

http://kokoronoeki.jp/

こころの駅 検索

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

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



☎ 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

新春特別展
第7回新春特別展
 1/12→1/29 入場無料 0246-56-9101
 絵画・書・陶芸・漆芸・創作人形などを展示紹介する、同ギャラリー恒例の新春特別展を開催する。水曜休廊。
 アートスペース泉 いわき市泉町 2-12-7

IWAKI ART 集団楽市楽座
→12/29 入場無料 0246-23-8411
 絵画、彫刻、版画、陶芸など、プロ・アマ作家によるいわきアート集団の作品を展示。10:30～18:00。水曜休廊。
 ギャラリー界限 いわき市平字堂根町 1-1

ギャラリー情報
& イベント案内

トリクローム-三人展-
 1/12→2/2 入場無料 0246-38-3152
 いわき在住の上遠野真人、鈴木穰蔵、白土亮次さんがモノクロ写真の世界をそれぞれの方法で表現した作品を展示。水曜休廊。
 ギャラリーコール・ビット いわき市平字紺屋町45紺屋町ビル3F

『nakamura』革靴展示受注会
 12/31→1/5 入場無料 0246-21-3541
 履きやすい、丈夫、シンプルをコンセプトに木型からほぼ全ての工程を自前で行う nakamura の展示受注会を開く。
 陶 和楽 いわき市平字童子町 1-6

金澤翔子 書の世界
 12/23→ 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、馬作品を展示。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
 1/14,15,22 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。15日は午後1時半も開講。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

日本の古布展-13
 1/2→1/13 入場無料 0246-29-3826
 手仕事の技と美。古布を使った洋服や人形、えなどの細工物など、日本の手仕事作品を紹介する。会期中は無休。
 ギャラリー創芸工房 いわき市鹿島町走熊小神山 60-1

オリジナルリース・雑貨販売
 12/23→ 入場無料 11:00～ 詳しくは問い合わせを 090-2449-9658
 オリジナル作品のオーダー、雑貨、アロマ・ハーブ、和風小物、衣類など、和-nnにしかない商品も多数。こだわりの食品も多数。
 和-nn わーん いわき市平上荒川字安草 13-6

パッチワーク水曜教室
 1/15 受講料2000円 (材料費別) 0246-36-8001
 福島はんりの古布作家渡辺真理子さんが指導し、古布を使い和風のタペストリーやのれんを作る教室。
 陶芸村うえのはら いわき市好間町上好間字上野原 86

遊牧の民の手仕事 キリム&絨毯
 1/3～1/13 入場無料 0246-69-2390
 日本の気候に最適な織物であり、素朴さの中に豊かな色彩を配したキリムの魅力などを紹介する。月曜、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

常設展
 12/23→ 入場無料 0246-38-9632
 味わいある普段使いの器とアジア、アフリカの民芸品を展示販売している。陶芸教室の生徒も募集中。火曜定休。
 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

パッチワーク土曜教室
 1/18 受講料1500円 (材料費別) 0246-36-8001
 脇本喜久代さん(内郷)が講師となり、ポシェットやポーチ、バッグ、タペストリーなどを制作する。初心者でも楽しめる。
 陶芸村うえのはら いわき市好間町上好間字上野原 86

創作人形教室
 1/4 10:00 受講料1万5000円～ (各種有) 0246-29-3826
 豊田信也さんによる古布を使った創作人形教室。初心者から熟練の人まで歓迎。希望者は裁縫セットを持参。定員は10人。
 ギャラリー創芸工房 いわき市鹿島町走熊小神山60-1

常設展示・販売
 12/23→ 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。火曜定休。
 陶芸村うえのはら いわき市好間町上好間字上野原 86

鈴木久幸木漆芸展
 1/18→1/28 入場無料 0246-56-0264
 鎌倉で修業し、いわきに戻り制作している漆芸家鈴木久幸さんの2年ぶり7回目の新作展。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

新春恒例古伊万里展
 1/4→1/14 入場無料 0246-56-0264
 毎年新春恒例の古伊万里展。同ギャラリーが收藏した古伊万里の逸品を展示する。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

生活雑貨常設展示
 12/23→ 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

織部焼 山本一仁展
 1/21→2/1 入場無料 0246-21-3541
 織部を中心に飽きのこない存在感ある作品を制作する山本一仁の、どんな料理にも合う器を展示する。27日休廊。
 陶 和楽 いわき市平字童子町 1-6

大内重子絵画展
 →1/5 入場無料 0246-62-2327
 純白で気品のあるカサブランカをはじめ、折々に心引かれた花、風景などを描いた作品を展示。12月23日休廊。
 画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36

西美都写真展-qualia-
 →12/24 入場料 個人800円 (小学生未満は無料) 0246-89-2766
 ファインダー越しの風景を感覚に任せ色や質感を調整する。西さんが心で見た世界の作品展。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

金澤泰子講演会
 1/25 13:00～ 全席自由500円 0246-22-5800
 金澤翔子美術館書き初め展表彰式の席上、母・泰子さんが「天使がこの世に降り立てば」と題し講演する。翔子さんの席上揮毫も。
 いわき芸術文化交流館「アリオス」中劇場 いわき市平三崎 1-6

モナミ会新春展
 1/6→2/7 入場無料 0246-62-2327
 新春恒例のモナミ会新春展。濱田正弘、蜂谷崇、斎藤武、広瀬諭、今泉木主さんの作品を展示。1月1、12、13、26、27日休廊。
 画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36

古今茶道具感謝大市
 12/25→12/29 入場無料 0246-35-0383
 1年間の感謝を込めて、時代物から千家十職・現代茶道具作家・お稽古道具まで約500点を3～5割引きで販売。10:00～18:00。
 小野美術 いわき市平字中町 2-2-2

土布木紙ガラスの雛まつり 12
 1/25→3/3 入場無料 0246-62-4188
 12回目の土、布、木、紙、ガラスの雛まつり。素材を生かしたお雛さまや春を感じる器などを紹介。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

表装展
 1/11→1/19 入場無料 0246-62-4188
 新春を迎えてわが国伝統の「和の心」ともいえる掛け軸、びょう風、額装など表装・飾りものを展示。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

萩原義弘 写真展
 →12/27 入場無料 0246-38-3152
 タイトルは「黒い屋根一炭鉱住宅の記憶」。旧小野田炭鉱周辺の炭住に残る生活の痕跡をモノクロ30点で紹介する。水曜休廊。
 ギャラリーコール・ビット いわき市平字紺屋町 45紺屋町ビル 3F

冬期休廊
 →3/15 入場無料 090-4633-9327
 平成26年3月15日まで冬期の休廊となります。休廊明けは、3月16日の「うたごえ」でスタートする。
 ギャラリー木もれび いわき市好間町神小屋中平 65-9

第12回小さな花入れをつくろう
 1/12 10:00～12:00 受講料 3000円(材料費込み) 定員 10人(予約制) 0246-38-9632
 今月は、生活に彩りを与えてくれる花入れ作り。テーブルやちょっとしたところに花を飾る器を作りましょう。
 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

冬のおくりもの展
 →12/29 入場無料 0246-69-2390
 恒例の展示会。昨明由来の作家による草木染め手織り小物や焼き物、土佐和紙を使った正月飾りなど心温まる作品を紹介。
 ギャラリー昨明 いわき市田人町南大平字川平35-4

個処から編集室では、イベント情報(展示会、コンサートなど)の掲載希望者を募集しています(有料)。詳しい問い合わせは同編集室＝電話0246(23)1666＝まで。

秤屋苑子お茶碗づくり会
 1/12,19 10:00～12:00 受講料・材料費込みで 8800円 2/9,16 13:00～15:00 090-8585-3249
 会期の中から2回受講して、1回目は粘土から制作し、2回目に高台を削ってお茶碗を完成させるお茶碗づくり会を開く。
 秤屋苑子陶芸スタジオ いわき市郷ヶ丘 2丁目 53-18

おかめひよっこ教室
 12/29,1/12 9:00～12:00 0246-23-5658
 見て楽しい心なごむおかめとひよっこを作る。受講日はどちらかを選ぶ。材料費は2体で4000円(受講料込み)。
 布あそび工房 いわき市平字愛谷町4-4-8

日常生活でできる (15) 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.

○きっかけ○

今回は私の知人について書かせて頂き、その方は現在83歳の女性で姿勢が良く、いつも元気な方です。元気の秘けつは何ですか？とおうかがいましたら、「ウエイトトレーニングを行っているから」とお答えになりました。63歳になった時、定年後、健康で元気に過ごすためには運動をしなければ！と思いつき、運動など一切行ったことがないのにトレーニングジムへ行ってみたそうです。するとしばらくして、肩こり・腰痛がなくなり、さらに疲れにくくなり、年を追うごとに元気になっていったそうです。
定年後も83歳の現在まで、嘱託で元気に仕事を続けています。しかもその方は今、現役のベンチプレス選手でもあるんです！「ウエイトトレーニングと出合わないければ今の自分はいないし、今の私は63歳の時より元気よ！」と楽しんでくれています。
よく耳にする「年だから無理」とは言い訳でしかありません。年齢を理由にあきらめるより、まずは始めてみるのが大切なのではないのでしょうか？

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15

身体に対する効果 1つひとつの筋肉を正しく動かすことによりひざ痛・腰痛・肩こり防止に役立ちます

シニア世代のための 役立つSNS講座 15

今回はフェイスブック・インスタを使う上で必要な、フェイスブック専用のパスワードの作り方について説明します。まずはブック専用アカウントにアクセスし、パスワードに「@」を入れ、名前を付けます。画面右側にある名前を「@」で始まり、「@」で終わるパスワードを、生年月日、性別欄、全ての項目を組み合わせ、目を正しく入力し、一旦パスワードを登録ボタンをクリックして確認し、6文字以上で作成します。この画面のパスワードは、今後フェ

6文字以上で作るパスワードは他者が分かりにくいもので登録



いものを登録しましょう。新規登録の場合は漢字で名前を登録するだけにし、その他の画面はスキップするように入力してください。登録作業はこれで終了です。すぐに登録したメールアドレス、パスワード、フェイスブックからメールが届きます。その中のリンクをクリックし、作業は完了です。(久野 雅巳)

ひさの・まさみ いわき市四倉町出身。36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。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

良い例



① いすをつかんだスクワット。上体を少し倒し、ひざが出ない。

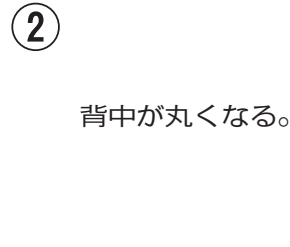
悪い例



① 上体が真っ直ぐでひざが出ている。



② ひじをまっすぐ後ろに引いて胸を張る。



② 背中が丸くなる。



③ 耳の真横に手のひらを置きまっすぐ上下運動をする。



③ 手が頭より前に出る。

各種の介護支援サービスを展開する株式会社「こころの駅」代表取締役の横山恵子さん。2014年を「挑戦」の年に位置付けている。来年7月には、11月末に着工したサービス付き高齢者向け住宅「御宿ぶどうや」が小名浜字中原に竣工予定。85人のスタッフとともに新たな一歩を踏み出す。
48の個室を備えた「御宿ぶどうや」のコンセプトは「無から有。自然が育む生きる力」。約2000坪の広大な敷地には、ぶどうなどを育てる農園を設置予定。「自然の中で季節を感じ、人の手と心から生み出されるきめ細やかなサービス。力を尽くす人々の「仕事」と「思い」が、一粒一粒が集まって房をつくるぶどうのように、スタッフ、入居者が一つになれる施設にしたい」と意欲を見せる。
平成11年に介護の世界に飛び込み、地域密着の運営にまい進してきた。「御宿ぶどうや」では、入居者以外の地域の高齢者が利用できる多目的交流スペースの創造を目指す。



人生のセカンドステージを応援するフリーペーパー

個別から

設置店・施設のご案内

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
ルネサンスいわき
いわきふるさとの楽園
古田米店神谷店
市暮らしの伝承郷
東北住建
渡辺内科胃腸科
ネモト内科クリニック
こころのクリニック
Bar QUEEN
スナック ベガサス
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

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
ホテルα-1いわき
テリヤマザキ平並木通り店
フランス料理 Kitao
アンジェリーク
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
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齡荘
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
和-nn わーん
テラツツア
創芸工房
■小名浜・泉地区
相馬屋
タイヤガーデンマルヨシ
ピストロ
神尾内科医院
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
ヤマノ食品
いわきらら・ミュウ
磐城中央病院
スズキ写真館
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CLUB
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
ヤマニ書房エプリア店

鹿島ショッピングセンター「エピア」
ウェルハース
100%Body@KITAMURA
■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
平中央自動車学校
虎屋多幸兵衛
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
ささき
いわき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
マシャレ
おおくら
cafe SHUCROOM
■植田・勿来・遠野地区
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
カープスいわき植田店
JR植田駅前ふれあい広場
JR植田駅前ツワセうえだ

ギャラリー一昨明
市勿来勤労青少年ホーム
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
道の駅よつくら港
大浦公民館
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



いわき市PRケーターリングカー「グッチェいわき号」を存知ですか——車体にフラガールの姿を描き、「元気が出るいわき美味いもの屋」としてイベントに出店。11月30、12月1の両日には東京で開かれた「東日本大震災追悼と復興支援1000日の集い」に参加し、初の県外



イベントで「いわきの元気を発信した。」「グッチェいわき号」を手掛けるのは、平字南町で居酒屋を営む柏谷裕司さん(50)。大震災以降、県内外のボランティア活動に力を注ぎ、「全国を回っていわきの農水産物の風評被害を払しょくしたい」との思いを形にしたのがケーターリング車体は「おのれ」役

「10代から80代まで、幅広い世代が集まる定時制高校が舞台という」(以上、フジテレビ系)『ハゲタカ』(NHK)などを手がけた脚本家・林宏司氏のオリジナル作品で、コメディ・寄りの作品となる。観る人の共感を得られるという。生徒と同じ目線に立つ



初の県外イベントは大好評



女優の観月ありさ(36)が、来年1月17日スタートのTBS系ドラマ『夜のせんせい』(毎週金曜午後10時)に主演することがこのほど、わかった。これによって23年連続で、連続テレビドラマの主演を務めることになり、自身が持つギネス世界記録も更新される。観月は30代になっ

観月が演じる主人公・夜野桜は、数々の挫折を繰り返して、スナックのママとして人々の酸いも甘いも経験した後、なぜか教師となり、定時制高校に赴任。38歳にして初めて教壇に立つという役どころだ。

観月ありさ、記録更新の23年連続ドラマ主演

TBS系『夜の先生』で定時制高校教師役

スナックのママから定時制高校の教師に転身した、見た目ちょっとケバい主人公・夜野桜役で主演する観月ありさ(C)TBS



2013-2014



スイッチと一緒に胸キュンな年末年始を!

はぴスタ
月~金 午前9:55
◆年内は27日(金)まで、年明けは6日(月)から放送
クチコミ情報はこちらへ hapi@tuf.co.jp

あなたの「知りたい」に答えるニュース番組
スイッチ
月~金 夕方6:15
◆年内は27日(金)まで、年明けは6日(月)から放送
TUF 年末報道特別番組
12/27(金) 2013スイッチ! 年末拡大スペシャル~変わる。福島(仮)
第一部/午後4:20~5:30 第二部/夕方5:55~6:30



「避難生活を続けるお年寄りに笑顔と安らぎを」——NPO法人シニア人財倶楽部（兼谷道弘代表理事）が展開中の地域交流活動に込められた願いです。25年度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）の採択を受け8月以降、仮設住宅に住むお年寄りなどを対象に、多彩な事業を実施中です。

震災前から、近隣にスーパーのない住宅地などへ、食料品の移動販売に向かっています。震災後は活動を仮設住宅にも拡大、現在15カ所で行っています。その中で気付いたのが「慣れない生活で不安や悩みを抱えているお年寄りの多さ」でした。そしてそうした人々は「気分転換に外出する機会や手段もない」ということでした。そこで、避難暮らしをする人といわき市民との交流活動を開始させました。

事業を通してかわかりが深く豊かな自然を堪能できる三和町を中心に、送迎付きで「そば打ち体験」「スローフード教室」「簡単レシピ料理」「農業体験」「里山散策」「伝統文化体感」「芋煮会」「絵手紙・カレンダー作り」等を実施、参加するお年寄りから毎回、好評を得ています。

●そば打ち体験
（里山散策）●

シニア人財倶楽部が運営する三和町の食事処なごみハウスで実施。参加者はそばの会のメンバーと一緒にそば打ちを楽しんだ。その後は渡戸高野地区の里山を散策し、熊野神社も参拝した。



1回で2倍の楽しさを

毎回の事業の特徴は、1回に2つのことが楽しめること。「そば打ち体験」後には「里山を散策」し地元の神社に参拝、また「簡単レシピ教室」に合わせて「工作教室」を実施するなど、1回で2倍楽しいのもうれしいところです。



●スローフード教室●

シニア人財倶楽部が三和町で運営している「おばちゃん厨房」のメンバーを講師に、おはぎやかしわもち、お煮しめなどの田舎料理を作った。

●伝統文化体感●

県指定重要無形民俗文化財の「渡戸の獅子舞」を見学。当日はあいにくの雨で、屋内での披露となったが、地元の伝統芸能を存分に堪能した。



避難生活を続けるお年寄りに「笑顔と安らぎを」

NPO法人シニア人財倶楽部「団地及び仮設住宅居住の高齢者の孤立を防ぎ心身の解放を図るコミュニティづくり事業」



●絵手紙・カレンダー作り●

いわき 三和の自然も堪能

なごみハウスわきに所有するビニールハウスのほか、地区内の畑などで、農作業を体験。久しぶりに土に触れた参加者もあり、心地よい汗を流した。



●農業体験●



●芋煮会（輪投げ大会）●

秋には、地区民と交流する芋煮会を開催。皆でとん汁に舌鼓。満腹になった後には、輪投げ大会や抽選会も繰り広げられ、大いに盛り上がった。

NPO法人シニア人財倶楽部とは

知識と経験豊かな中高年のスキルを、地域社会の中で生かそうと、平成19年11月に発足。いわき市内を中心に、高齢者向けのITサポート、地域文化理解、経済活性化、農業振興などの事業・活動を幅広く展開している。震災後は、仮設住宅での移動販売や、被災者・避難者との交流促進活動も展開している。個人・団体合わせて計111人の会員のほか、22人のスタッフがいます。事業・活動の趣旨に賛同する人を対象に、随時会員を募集している。

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）

震災により被害を受け仮設住宅・借上げ住宅等の入居を余儀なくされている方、私共会員と交流をしながら楽しい充実した1日を過ごしませんか？

シニアにやさしい簡単なレシピ料理とクラフト工作体験教室 ～市内公民館～

参加費無料！

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。

日時：第1回 平成26年1月29日(水)
第2回 平成26年2月10日(月)
第3回 平成26年3月10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26年1月10日(金)
時間：午前9時30分出発～午後4時解散(予定)
※送迎バス付き！乗降場所につきましては、お問い合わせください。
定員：15名(申込者多数の場合は抽選となります)

★参加ご希望の方は右記までお電話でお申込みください。詳細は、当選された方に後日通知いたします。





拾貳 新年に望む

千支午

間もなく新年を迎えます。来年は「午」年。若駒のように、大いなる飛躍の年でありますように。

母が嫁いだころは、まだ、馬で田の代かきを行っていました。鼻取りと言って、手綱で上手に馬を操る大事な役目があります。その役目はいつも母。中には、田んぼの真ん中でお座りをしてしまう不心得な馬もいて、大変だったといひます。その母はもう94歳。時代は変わり、現役は大型機械のみであります。

墨と水の世界

いわき真墨会 会長 園部榮一 (植田町在住)

5月のよく晴れた夏日に近い陽気の昼下がり、私は年配の婦人に声を掛けられました。掲げ持ったひばりの写真が取り持つ縁でした。新横浜駅前の横浜アリーナの前です。

歌碑の前で歌えば自然に勇気

そこは、美空ひばり一周忌の年の記念コンサートのお会場でした。内外の来賓、全国からのファンであふれていました。夫人は「リング追分」の作詞者・故小沢不二夫氏の



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。

ひばり随想 13 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)

自然発生的に歌声がわき上がってきます。広大なリング園に歌声が響きます。大きな声で歌うたびにファン一同一体となつて気持ちが高まります。勇気がわくのです。出かけるより一層元気がなつて帰るのです。

「リング追分」

「リング追分」の歌碑の前で、筆者

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 2014

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**

☎44-5367 (マルト浅貝店そば)

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

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

ORIGINAL TASTE

●定休日/水曜日

fashion house **シュール**

いわき市平六丁目5-20
PHONE25-6608
●駐車場完備(店舗裏側)

●●● 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 TEL.0246-72-1325 FAX.0246-72-1326

内科・循環器科・呼吸器科・消化器科
在宅訪問診療応じます

医療法人 **酒井 医院**

【診療時間】 平日/AM9:00~PM6:00 金曜日/AM9:00~PM7:00
【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
さかいケアプラン ☎0246-22-5055

(順不同)

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 holiday doctors for January, listing dates (e.g., 1月1日, 1月2日) and medical facilities (e.g., 常磐...箱崎医院, 小名浜...石井脳神経外科眼科病院).

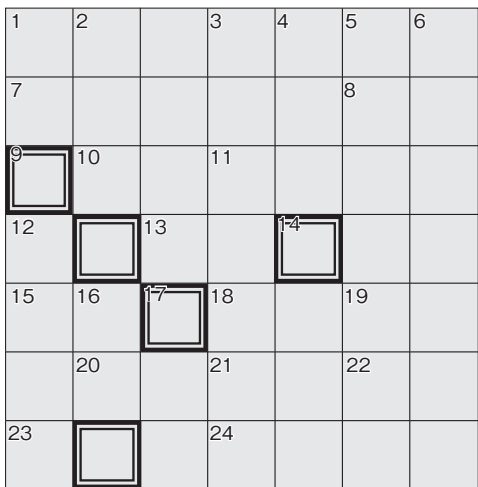


プレゼントをPRするラトプ・イメージガール諸橋沙夏さん

もうすぐお正月。団らんのひとつに、クロスワードパズルはいかがでしょう。二重ます目のできる言葉を、ひらがなで答えてください。ヒントは「子どもは皆待っています」。

1月の読者プレゼント & クロスワードパズル

【横のかぎ】 1 竹取物語の主人公 (5文字) 2 大正の時代 (5文字) 3 ラトプコーポ (5文字)



【縦のかぎ】 1 ニックネームは (7文字) 2 極めて優れている (7文字) 3 小説「永遠の0」の作者 (7文字)

前回の正解



【縦のかぎ】 1 ニックネームは (7文字) 2 極めて優れている (7文字) 3 小説「永遠の0」の作者 (7文字)

白な子ども。〇〇〇〇を作る。18 物置小屋のこと (2文字) 19 「〇〇は小を兼ねる」 (2文字) 20 「掏摸」の読み方 (2文字) 21 親の兄弟。〇〇 (2文字) 22 日本工業規格に合格した鉱工業製品に付ける。〇〇マーク (7文字) 23 日本家屋の屋根に取り付けられる小柱。ことわざには「〇〇〇〇が上がらない」 (7文字) 24 長い首と黄褐色に茶色のまだら模様が特徴の動物。(3文字)

Table of pediatric doctors (小児科当番医) for January, listing dates and clinics (e.g., 1月5日 (日) やまぎわこどもクリニック 28-8686).

Table of specialist doctors (精神科専門当番医, 眼科当番医, 泌尿器科当番医) for January, listing dates and clinics (e.g., 1月5、12、19、26日 新田目病院 28-1222).

※休日診療医は変更となる場合があります

読者の声 お正月の食べ物. Advertisement for a food contest. 1位 くりきんとん, 2位 お雑煮, 3位 だて巻き. Includes images of food and a character.

不要になったパソコン買取ります. Advertisement for computer recycling. 宅配買取 ダンボールで送るだけ. Includes images of a computer and a box.