

「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 弥生 第86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



一流作家の思いと秀作をいわきの人々のもとへ...

「小野美術」= 4面
ギャラリー情報&イベント案内= 2面

表紙の人
NPO法人シニア人財倶楽部 移動販売スタッフの皆さん=記事3面

3月14日のホワイトデー 欲しいものが必ず見つかる

ギャラリートウ
いわき市小名浜岡小名 (小名浜一小的のぼり口)
☎0246-52-0174

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・足オイル・全身オイル

〒970-8026 いわき市平字中町20-1
急患随時 TEL 25-7010

春は新しい着たいコーデ
おしゃれなふん着の店 **メルヘン屋**

インナー 990円
ジャケット 5,900円-4,990円
パンツ 4,980円-2,470円
ネックレス 315円
ストール 1,880円

〒0246-92-1688
〒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

薄曇、防虫量表替え、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) 7-24時間

〒0246-25-2949

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 Ⅸ(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
いわき市内郷町金谷8の4
TEL26-3215 日曜・第3土曜日定休

いわきの農林水産物活用促進事業

お話とお料理
~いわきの春 旬の食材を使って~

開催日時 2014年3月5日(火)
11:30~13:30

場所 スカイストア内

定員 40名(要予約)

参加費 1,000円(当日精算)

いいわき食彩館株式会社 スカイストア
〒970-8026 いわき市平字一丁目25
FAX 23-3448 TEL 23-3447

水画教室生徒募集!!

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)

お売り下さい! 今が絶好のチャンス!!

安心取引の当店にお任せ下さい。

金・プラチナ 高価買取

株式会社 **コクセイ宝石**

JR・NTT・学生協・教職員組合・いわき市職労組合 各指定店
いわき市平字倉前109-10 ☎21-3744

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

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

☎0120-973-646

「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おそば場「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

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

3月13日(木) 昼1:30開演

第60回バラエティショー
歌手Nobuko(山崎信子)ショー

マック・ミュージックスクール卒。卒業時に同校トレーナーの内定を受けるが辞退。自らのステージワークに専念する道を選び歌手としての活動を開始。都内の一流ホテルのラウンジを中心にステージを重ねる。その後、クラブやダンスホールなどにも活躍の場をひろげ、各種イベントに次々と出演し、多くの依頼を受ける人気シンガーとなる。ソロとしての活動以外にコーラスワークも活発で「3年目の浮気」の黒沢博や岩城混一、トミー野沢(シャープホークス) バンドなどのレギュラーコーラスを務める。

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

Nobuko

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



蘇るむかしきもの展
 3/15→3/25 入場無料 0246-23-8411
 橋本佳園子さんの昔の着物に一針一針命を縫い込み小物として蘇ったバッグなど作品を展示する。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

土布木紙ガラスの雛まつり 12
 →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

ギャラリー情報 & イベント案内

うたごえ喫茶
 3/16 13:00 参加費500円(飲み物付) 090-9740-1384(安齋) 0246-23-1034(木もれび)
 今回で8回目。フォークソングをみんなで楽しむ。参加は予約制で、定員オーバーの場合は次の優先予約となる。
 ギャラリー木もれび いわき市好間町榎小屋字中平 65-9

小さき掌展 桃の節句に寄す
 →3/4 入場無料 0246-23-8411
 佐藤界と仲間の動物雛やタペストリー、布小物・陶器ほか三春人形のお雛様、県内作家の絵画を展示。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

絲ぐるまで手仕事をしよう
 アイヌ刺繍 火曜日 受講料 1回2000円
 ボード織り 第1,3水曜日 090-2024-8673(菅沼)
 手織り 応相談
 各作家によるアイヌ刺繍、ボード織り、手織り教室を開講。初心者から丁寧に教えます。興味がある人は気軽に問い合わせください。
 アトリエ絲ぐるま いわき市小名浜花畑町 43-3

写真展「オリジナルプリント」
 3/16→4/6 入場無料 0246-38-3152
 日本を代表する写真家北井一夫、須田一政の個性溢れるオリジナルプリントを展示する。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

ハイ子人形教室
 3/5,12 9:00～ 0246-23-5658
 子どもの健やかな成長を願うハイ子人形を作ります。2回コースで材料費は、2体で5000円(受講料も込み)。
 布あそび工房 いわき市平字愛谷町4-4-8

戸田織教室
 毎週土、日曜日 午前の部10:00～12:00 料金2000円(材料費別) 090-9637-8481(戸田)
 午後の部14:00～16:00
 戸田登美子さんが講師となり、アトリエにある専用の織機で自由に織りを楽しむ教室。スクラブを1枚仕上げる体験もあります。
 アトリエ絲ぐるま いわき市小名浜花畑町 43-3

パッチワーク水曜教室
 3/19 受講料3000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。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

濱田正弘絵画展
 →3/7 入場無料 0246-62-2327
 普段見慣れた風景や、ありふれた物の中に美しさを感じ描いた濱田正弘さんの近作 13点を展示する。
 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
 2/24→ 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、雑貨、アロマ・ハーブ、和風小物、衣類など一人一人にしかない商品を紹介。自然食品なども人気上昇。
 和一 nn わーん いわき市平上荒川字安草 13-6

星野就久窯窯作陶展
 3/21→3/30 入場無料 0246-56-0264
 栃木県の陶芸家星野就久さんの食器と植物の新作展。自分で植栽した山野草の鉢物の作品として出品。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

パッチワーク土曜教室
 3/8,22 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

常設展
 2/24→ 入場無料 0246-38-9632
 味わいある普段遣いの器とアジア、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・何必要陶芸教室 いわき市平中町 1-1-2

鈴木忠寿・鈴木智美展
 3/21→3/30 入場無料 0246-29-3826
 タイトルは「絵のチカラ・布のチカラ」。忠寿さんの和紙に顔料・染料で描いた作品と、智美さんのカンタ作品を展示。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

上野邦彦スケッチ展
 3/8→3/16 入場無料 0246-56-0264
 定年を機に絵画を始めて20年。3回目となる今回は静物・風景のスケッチ画を厳選して展示する。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

金澤翔子 書の世界
 2/24→ 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翔子。復興を願い渾身の力を込め書いた作品などを展示している。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

大塚浩司絵画展
 3/22→4/4 入場無料 0246-62-2327
 ヨーロッパを旅して、歴史ある石の建造物や橋などの美しさを感じ動かし水彩で描いた作品展。3月23、24日休店。
 画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36

川畑太絵画展～風の彩り～
 3/8→3/18 入場無料 0246-56-9101
 淡い色彩と柔らかなタッチで描いた女性像のほかに、華やかな咲き誇るバラと上高地の風景など約30点を展示。木曜休廊。
 アートスペース泉 いわき市泉町 2-12-7

生活雑貨常設展示
 2/24→ 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

第14回薪窯で焼く器
 3/23 10:00～12:00 受講料 4000円(材料費込み) 定員 各8人(予約制) 0246-38-9632
 信楽の土を使って作ります。4日間薪を燃やし続ける野口先生の穴窯に入れます。貴重な体験をぜひしてみてください。
 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

大山登写真展
 3/8→3/21 入場無料 0246-62-2327
 原風景を求めて朝霧深いアノ原生林の残雪に足を踏み入れ撮影した老木のアガリコブナをとらえた作品を展示。3月9、10日休店。
 画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36

アンティークジュエリー展
 2/27→3/4 入場無料 0246-35-0383
 ささまざまなカットのダイヤモンド・ジュエリーを特集。古マイゼンなどを紹介する西洋陶磁器展も同時開催。10:00～18:00。
 小野美術 いわき市平字中町 2-2-2

倉田はるみ絵画展
 3/23→4/6 入場無料 0246-56-9101
 フランス在住の画家倉田はるみさんの新作展。フランスの田園風景を描いた作品を紹介する。11:00～19:00。水曜休廊。
 アートスペース泉 いわき市泉町 2-12-7

栗原節夫・四狭間かなた2人展
 3/8→3/23 入場無料 0246-36-8001
 益子焼作家の栗原節夫、四狭間かなたさんの新作展示会。2人の普段遣いの器を中心に紹介する。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

百瀬雅子草木染めニット展
 3/1→3/15 入場無料 0246-21-3541
 草木で染めたウール、シルクを中心に綿や麻と一緒に編みこんだ着心地よく、色合いも優しいニットを展示。1日作家在廊。10日休廊。
 陶 和楽 いわき市平字童子町 1-6

佐藤錦子四季の縮緬細工展
 4/4→4/10 入場無料 0246-29-3826
 美しい色や模様の縮緬に魅せられ楽しみながら制作した縮緬細工の作品を展示する。10:00～18:30。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

かわい陶仏教室
 3/11,12,19 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。12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

後藤桂子写真展「サハリンの四季」
 →3/2 入場無料 0246-38-3152
 厳しい環境の中、自然と共に賢く生きる人々の生活、移り行く季節、何度も訪れ撮影したモノクロ作品を展示。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

而今禾(ジコンカ)春の服展
 4/12→4/26 入場無料 0246-21-3541
 昨年春に続き2回目。夏でもさらっと着られる、高密度に織られた綿の定番パンツを中心にワンピースなど新作を展示。初日作家在廊。
 陶 和楽 いわき市平字童子町 1-6

勝部梓彫刻展
 3/12→3/23 入場無料 0246-69-2390
 現在、兵庫県で制作活動をする彫刻家勝部梓さんの作品展。カマをモチーフにした木彫作品などを紹介する。月曜、火曜休廊。
 ギャラリー昨明 いわき市田町南大平字川平 35-4

武藤雄岳・武藤比呂子作陶二人展
 →3/3 入場無料 0246-56-0264
 雄岳さんが追求している伊賀信楽の焼締作品と、比呂子さんの象嵌彩泥による小品細工陶の作品を展示。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

日常生活でできる のんびり ゆつたり 健康法

(17)



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.

健康志向

私はいつも座っている時、立っている時、歩く時に筋肉を使ってくれたいと説明させて頂いています。筋トレといえはジムでバーベルやダンベルの重りを持ちたり、マシンでトレーニングすることだと思っっている方が多いと思いますが、座る、立つ、歩くなどの日常の動きも、正しく筋肉を使って頂ければ、立派な筋トレとなります。

日常生活で行える筋トレですから、普段運動をしていない人や体力のない方、年齢に関係なく誰でも行えます。皆さんはトレーニングを始めると、筋肉を鍛えることよりも脂肪を落とすことを優先していませんか？ 身体は骨格と筋肉によって保たれていますので、筋肉をつけずに脂肪だけ落としても、むしろ筋肉を動かさずじまいの状態になり、脂肪が付きやすくなるので悪循環となります。

日常生活で正しく筋肉を使うようになれば、自然と筋肉が消費されやすくなり、理想的な体形や使いやすい身体を作ることが出来ます。毎日の何気ない動きでも、筋肉を意識してみてくださいいかがでしょうか？

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17

身体に対する効果 筋肉を動かすことにより、ひざ痛・腰痛の防止になります。

シニア世代のための 役立つSNS講座 ①

今回はフェイスブックの投稿について説明します。サイトにアップすると「近況をアッデート」という欄の下に「今どんな気持ち？」とあります。ここに近況を書き込んで投稿することで、その内容が友達のニュースフィードに表示されます。ブログや他のSNSサービスと同様ですが、近況に写真を貼った場合、修正が必要

投稿で「今」をリアルに伝える 公開範囲を考えて楽しく交流を

要な場合は削除や編集は可能ですが、一度投稿したものは誰かが見ている可能性があるのだから確認して投稿することが必要です。また、投稿は毎回公開範囲を設定することが出来ます。SNSはコミュニケーションツールです。可能な範囲で近況を投稿し、友達になっっている人と楽しく交流しましょう。



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。いわき市小名浜市燈籠原53-17。TEL: 0246-68-7194

良い例

① 両足のひざを立てる。片足のひざを直角に曲げたまま上げ下げをする。

② 片方の足を伸ばし、もう片方の足はひざを直角に曲げたまま上げ、その後真っ直ぐ伸ばす。その時足は床から20センチくらいの高さで。

③ ひざを曲げず床から20センチくらいの高さまで真っ直ぐ上げる。

悪い例

① ひざが曲がりすぎる。

② ひざが曲がりすぎる。もう片方の伸ばしたひざも曲がる。

③ 上げた時ひざが曲がる。

すべて交互に行ってください。

「おじゃまするといつも『頑張ってるね!』と励まされる。そんな方々を勇気づけられるように、今後より一層サービスを充実させていきたい」と語るのは、NPO法人シニア人財倶楽部が運営している移動販売のスタッフ。週5回、市内各所に車3台を走らせ、お金では買えない心の温もりを届けている。

市の農業・農村活性化事業の業務委託を受けて行っている移動販売。高齢化が進む団地に加え、震災後は仮設住宅の需要が増えた。早朝から準備し、午後まで販売場所を巡回する。要望に応えて必要な商品をそろえ、コミュニケーションも欠かせない。会話を楽しみ待つ顧客も多いという。

大雪の際に直面した現実も、スタッフの心を奮い立たせる。積雪で身動きが取れず、首を長くして移動販売を待つ高齢者の姿に責任の重さを実感した。その時の帽子には「絆(絆)ずな」の文字。待っている人がいる。それだけで、ハンドルを握る手にも力が入る。



不要になったパソコン買取ります。

宅配買取 ダンボールで送るだけ

パソコン専門店だから安心!

- ✓ 古く壊れたパソコンも無料引取。
- ✓ 全てデータ消去を行います。
- ✓ データ消去証明書を発行します。

パソコンをダンボールに入れて着払いで当店へ送るだけ! 不要なパソコン周辺機器も一緒に処分!

ダンボールがご用意できない場合は無料でダンボールをお送り致します!

まずはお電話下さい。 申込書や着払伝票をお届けします。 申込書記入後ダンボールで送るだけ。 当店に到着後査定し代金をお振込。

※無料でお送りできるダンボールの数は3箱までとなります。
※ブラウン管タイプのCRTモニターはお引き取りできません。その他お引き取りできない周辺機器もございましてお問合せ下さい。
通話料無料のフリーダイヤルにお気軽にお問い合わせ下さい。(受付時間: 平日午前11時~午後6時まで)

0120-29-39-49 edix パソコンサポート エディックス ホームページからも受付中 <http://www.keitaipc.jp>

〒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

第1回フルーツアート・スプリングフェスタ

~ふくしま あいがとうプロジェクト~

被災から3年、元気になりつつある《ふくしま》、あの日あの時福島復興のためにボランティアに駆けつけてくれた世界中の人たちへの恩返しをする『ふくしまありがとうプロジェクト』です。

スパリゾートで遊んで+フルーツを食べて+温泉に入って元気になって帰ってもらうとともに、福島産の青果物の安全性を福島内外へアピールするというイベントです。

開催日: 2014年3月21日(祝) 15:00~18:00

場所: スパリゾートハワイアンズ ホテルハワイアンズ・ラピータ

参加費: 当日券1200円、前売券1000円。

チャリティー体験コーナー、チャリティーバザールコーナー、GACKT応援ビデオレターなど楽しいこといっぱい!

問い合わせ 一般社団法人日本フルーツアートデザイナー協会 福島いわき校 nogi@fruit-art.com

主催: 一般社団法人日本フルーツアートデザイナー協会 共催: NPO法人無形価値評価・認定センター



茶道具においては、全国的にも指折りの充実さを誇り、すべてに対応できる

一流作家の
思いと秀作を
いわきの人々の
もとへ...



有限会社

小野美術

〒970-8026 いわき市平字中町22-2 Kビル1階
TEL&FAX0246(35)0383 営業時間 10:00~18:00(毎週水曜定休)

平字中町の「小野美術」は本年、創業13年目を迎える。小野誠一代表取締役(65)は、元大黒屋アートギャラリーの責任者。そこで培ったスキルと人脈を生かし平成13年、現所在地に店を構えた。小野さんは「一流作家の思いと秀作をいわきの人々のもとへ届けたい。そして、作家と市民をつなぐのが自分の役目」との信条もっている。洋の東西を問わぬ絵画や、陶芸、漆芸、織物などの伝統工芸、またアートフルな宝飾品、家具等に至るまで、さまざまな企画展を年40回程度、繰り広げている。作品紹介に留まらず、その作家の思いを、講演や交流イベントなどを通じて市民に伝える。来場者に対しては、

2月末~4月の企画展

2/27(木)~3/4(火)

アンティーク・ジュエリー展 「ダイヤモンド・コレクション」

さまざまなカットのダイヤモンド・ジュエリーを特集。古マイセンなどを紹介する西洋陶磁器展も同時開催。



3/6(木)~3/18(火)

津軽塗「游工房」漆の作品展

アメリカやヨーロッパでも作品展を展開する「游工房」。伝統の津軽塗をモダンに変化させた作品が魅力的。



3/20(木)~4/1(火)

近代・現代陶芸秀作展

人間国宝級の作家約25人の作品約80点を一堂に紹介。

4/3(木)~4/15(火)

吉田富夫作陶展

三春町に「かやのき窯」を構える吉田富夫の毎年恒例の作品展。粉引や刷毛目などの新作器を出展する。



4/17(木)~4/29(火)

6代目浅草柳造作陶展

飛騨高山の陶工の新作展。本画廊では4年ぶり。大胆な構図と日本画の技法を取り入れた繊細な絵付けが特徴。



「秀逸な作家と触れ合うことで、美術に対する心をよりはぐくんでもらえれば」と願っている。また、「茶道具」に関する企画展では、毎回作家に登場してもらい、講演や交流イベントなどを通じて市民に伝える。来場者に対しては、

また、「茶道具」に関する企画展では、毎回作家に登場してもらい、講演や交流イベントなどを通じて市民に伝える。来場者に対しては、

多彩な企画展の開催通し 作家と市民をつなぎたい

など、すべて対応し地域における茶道文化の醸成にも心を尽くしている。さらに近年は、市外での企画展活動も充実を図っている。震災前は年数回だったものを本年は、会津や郡山、仙台、盛岡などで計十数回を予定している。

代表取締役

小野 誠一



「いわきの人は美術を理解する力を持っている」と小野さん

小野さんと美術とのかわりは、大黒屋テパートのリビングコーナー担当時代に始まる。店内での企画展などを手掛ける中、同社の美術部立ち上げにも携わった。平成2年からは、アートギャラリー事業において、さまざまな作家と交流してきた。そして平成13年5月に、同社が倒産、小野さんもまた公私ともに大きな痛手を被った。そんな時、周囲から掛けられたのは「小野さん、ギャラリー始めてよ」との言葉。それを聞き「これまで支えてくれた人々のた

自分がやらねばと決心

めにも、もう一度いわきに優れた作品を観賞できる場を、自分が作らねば」と決心、同年9月に、大黒屋の場所に近い現在地に「小野美術」開いた。長年この道を歩んできて「いわきの人は、美術を理解するきちんとした力を持っている。いわきには文化が育たないなどと言われることもあるが、決してそんなことはない」と話す。美術を通して市民へ「いわきに自信と誇りを持って。それは故郷にとつての大きな力になるはずだから」と呼び掛けている。

人生の
セカンドステージを
応援するフリーペーパー

個処から

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
- 古田部米店神谷店
- 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 ペガサス
- 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椿山荘

- ホテルα-1いわき
- デイリー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
- 和-nn
- 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
- タウンモール・リスポ
- イワキ写真館
- すけがわ写真館
- まちづくりステーション小名浜
- ヤマシギ食品
- 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
- タジオYOU
- 江名の家
- みなとの家
- 美味一膳本舗

- いちごCLUB
- ヘアーサロン 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
- 鹿島ショッピングセンター「エリア」
- 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
- カープすいわき植田店
- JR植田駅前ふれあい広場
- JR植田駅前ドンワッセうえだ
- ギャラリー昨明
- 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



冬の寒い時期にこそ取り入れたい、若返りパワーで注目の「ホットバナナ」(C) oricon ME inc.



冬のエイジングケアフード「温めフルーツ」

注目は、ホットバナナの若返りパワー

美容やカラダのため、積極的に摂取したいフルーツだが、冷たさゆえに寒い冬には手を出しづらくなりがち。そんなフルーツを温めて食べる方法が今、注目を集めている。加熱することで温かく食べられるほか、味が凝縮して風味がアップ。熱に弱い成分もあるので、全てのフルーツに適しているとは言えないが、バナナやりんご、ぶどうやパイナップルなどはオススメだ。なり

冬は特に取り入れたいエイジングケアフードなのだ。

◆腸を温めて便秘解消
老廃物を排出すれば肌ケアにも

ホットバナナが若返りに良いとされる理由

冬は特に取り入れたいエイジングケアフードなのだ。

◆腸を温めて便秘解消
老廃物を排出すれば肌ケアにも

ホットバナナが若返りに良いとされる理由

美容やカラダのため、積極的に摂取したいフルーツだが、冷たさゆえに寒い冬には手を出しづらくなりがち。そんなフルーツを温めて食べる方法が今、注目を集めている。加熱することで温かく食べられるほか、味が凝縮して風味がアップ。熱に弱い成分もあるので、全てのフルーツに適しているとは言えないが、バナナやりんご、ぶどうやパイナップルなどはオススメだ。なり

冬は特に取り入れたいエイジングケアフードなのだ。

◆腸を温めて便秘解消
老廃物を排出すれば肌ケアにも

ホットバナナが若返りに良いとされる理由

県登山ガイド協会主催、スーパースポーツゼビオ後援の「復興登山2014 in 愛宕山」が3月8日、田町の愛宕山で開かれる。現在参加者を募集している。

大震災、原発事故に伴う放射性物質の汚染は、登山愛好者にも大きな影を落とした。市内の登山道では崩落箇所が相次ぎ、局地的に放射線量が高まる「ホットスポット」も点在。山を取り巻く環境は一変した。

だがガイド協会のメンバーからは、震災直後から危険個所の確認や放射線量を定点観測し、山の情報を随時更新。確かな情報の拡散によって復旧は進み、現在では山に入る愛好者の姿が戻っている。同協会主催の復興登山は震災翌年の2011年、約3000人が参加して新地町の鹿狼山で開催した。2年ぶりとなる今回の復興登山の舞台は田人町の愛宕山。標高3655mで、子どもから高齢者まで2年、約3000人が参加して新地町の鹿狼山で開催した。2年ぶりとなる今回の復興登山の舞台は田人町の愛宕山。標高3655mで、子どもから高齢者まで

復興登山
2014
in 愛宕山
3月8日開催

山頂で復興について考えませんか

募集人数は1000人程度。参加費無料で、事前申し込みの必要はない。ハイキングができる装備で、雨具や昼食、飲料水は各自で持参する。小雨決行。同協会の佐藤一夫理事長は「震災から3年が経過し、いわきに住む我々自身の記憶も薄れていないかと自問している。まだまだ復興には道半ば。参加した皆さんがもう一度、復興に向けた思いを強くするきっかけになれば」と話している。

問い合わせは、佐藤理事長 電話090-7061-7172 まで。

『登山用具メンテナンス講習会』 受講者募集中

登山用具は他のスポーツとは違い、命を守る装備です。また、手入れの不備な装備は事故にもつながり、用具の寿命が縮まる。快適で安全な登山をするために、登山装備のメンテナンスを学んでみませんか。

■主催 県登山ガイド協会
■共催 スーパースポーツゼビオ、登山ガイド事務所とうほくトレッキング

■開催場所・日時
☆3/11 (火) いわき産業創造館 18:30～20:30
☆3/12 (水) 郡山市労働福祉会館
☆3/13 (木) 福島市市民会館

■定員 各会場50人
■参加費 無料
■問い合わせ スーパースポーツゼビオ各店まで



告知ポスターを手にする佐藤理事長(左)とスーパースポーツゼビオいわき店の吉田睦さん

読者の声

懐かしい卒業式!思い出すのは...

もうすぐ3月。旅立ちの季節でもあります。だれにでも経験がある旅立ちのシーンといえば、やはり「卒業式」ではないでしょうか。編集室にも、読者の皆さんから、さまざま卒業式の思い出が寄せられました。「共感」できるものもたくさんありますね。

体の悪い父がつえをついて来てくれた。(70代・常磐)

短大の卒業式で初めて袴(はかま)をはき、うれしかった。(60代・四倉)

帰りに、友達と喫茶店でずーっとおしゃべりしてた。(70代・好間)

当日、駅の階段から転げ落ちた。痛かった。(60代・平)

子どもの卒業式で、保護者代表謝辞を述べたが、大雨で声がかき消されてしまった。(50代・泉)

泣き過ぎて、鼻血を出した。(60代・平)

自分の時も子どもの時も、中学・高校とも受験のことばかりが気になっていた。(50代・四倉)

子ども卒業式で号泣した。(50代・小名浜)

式の後、あこがれの音楽の先生にサインと握手をもらった。(70代・常磐)

いつも怖い顔をしていた先生が、わんわん泣いていたのが忘れられない。(60代・常磐)

娘の大学の卒業式が、震災で中止になり翌年、「1年後の卒業式」をした。(50代・内郷)

壇上で、卒業証書を受け取って下に降りる時スリッパが脱げてしまった。(60代・南相馬市)

中学の時、これで友達と会えなくなると思うと悲しかった。(60代・平)

自分の中の卒業ソング「旅立ちの日に」を聴くと、涙がにじんでくる。(20代・平)

自分の時より、息子の時の方が感動した。(50代・平)

大好きだった人に、ドキドキしながら制服のボタンをもらった。(40代・植田)

感極まったころ、誰かが大きなくしゃみをしてしまい、皆で涙ながらに大笑いした。(50代・平)

拾四歌ことば



蕪(かぶ)

いわき市の歌人伊藤雅水先生から、ご自分の歌集『樹間の絵』をいただいた。短歌の心得のない私だが、その中の歌ことばと歌に秘められた想(おも)いに強く心を打たれた。

一瞬この感動を絵にしたいという衝動に駆られ、先生にお願いしたら二つ返事でご承諾いただいた。

よし、次回の個展はこれで行こう。そう決めていざ制作に取り組んでみたが、同じ想いを共有することは、そう簡単なものではない。それでも言葉1つひとつをかみしめて、私なりに表現できればと毎日筆を執っている。

墨と水の世界

いわき真墨会 会長 園部榮一 (植田町在住)

昭和22年美空ひばり10歳の時、大人の芸能人の巡業に加わって移動中に大けがをしました。四国の高知県長岡郡大豊町のバス転落事故でした。母・加藤喜美枝の懸命の看護で九死に一生を得た後、町内の八坂神社の神殿と境内にあった日本一の大杉に向かって、助かったことへの感謝をささげ、かけがえのない命を大切に日本一の歌手を目指す誓いを立てました。

日本への誓いを立てた地に建つ



日本一の大杉の前に立つ筆者夫妻



歌碑「川の流れるように」の前で

13歳の時、ひばりは再び彼女、備わった才能「龍馬残影」の3曲が聞こえ、この地を訪ね、地元の人たちへ感謝の言葉を述べ、勇気を与えてくれた大杉に歌手生活の一層の充実を願いました。そして平成5年になって、大豊町を訪ねました。ひばりの物語が、四国をはじめ中国地方にまで知れ渡りました。いわきの塩屋持での13回忌イベントと呼応して、東西にひばりの心が届きました。

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 15

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)

四国・大杉の苑

13歳の時、ひばりは再び彼女、備わった才能「龍馬残影」の3曲が聞こえ、この地を訪ね、地元の人たちへ感謝の言葉を述べ、勇気を与えてくれた大杉に歌手生活の一層の充実を願いました。そして平成5年になって、大豊町を訪ねました。ひばりの物語が、四国をはじめ中国地方にまで知れ渡りました。いわきの塩屋持での13回忌イベントと呼応して、東西にひばりの心が届きました。

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

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
火曜 平・労働福祉会館
10:20~11:20 13:30~14:30
☎090-5352-4050

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

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

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/

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)

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(店舗裏側)

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
グループホーム サンファミリー
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
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 ☎0246-23-1055
さかいケアプラン ☎0246-22-5055 (順不同)

3月の休日診療医

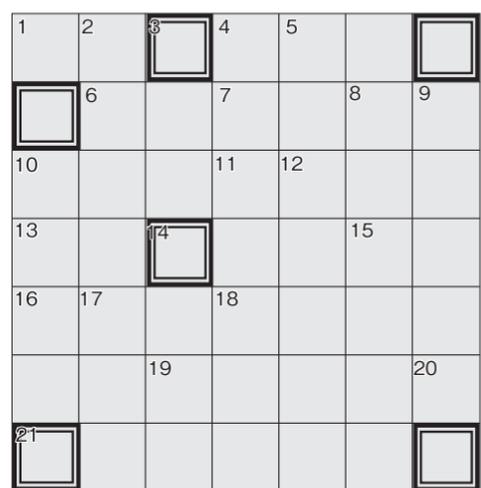
※時間無記入の場合は午前9時～午後5時

Table of weekend medical services for March, listing dates (e.g., 3月2日, 3月9日) and corresponding clinics and their contact information.

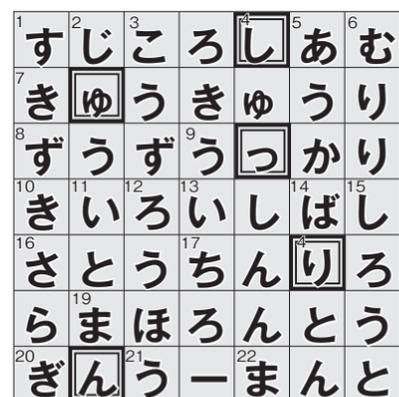
小児科当番医 午前9時～正午

Table of pediatric on-call doctors for March, listing dates and clinic names like 福田小児科医院 and ながい小児科.

※休日診療医は変更となる場合があります



前回の正解



List of names and titles for the previous month's puzzle solutions, such as 太田八重子 (平) 佐藤里香 (平) 森好子 (平).

Table of on-call doctors for Obstetrics and Gynecology and Psychiatry, listing dates and clinic names like 月川レディースクリニック and 新田目病院.

Large graphic for the March Reader's Gift. It features the text '3月の読者プレゼント' and 'クロスワードパズル' with illustrations of a butterfly and a cat.

Introduction text for the crossword puzzle, explaining the rules and the prize.

- Answers for the crossword puzzle, including '1 非常な決意で物事に向かうことを「清水の〇〇〇から飛び降りる」という' and '3 料理屋でまな板を置く所、厨房を指す(3文字)'.

Answers for the previous month's puzzle, including '1 明治時代に鹿鳴館で盛んに開かれたパーティー(5文字)' and '2 『荒城の月』の作者(7文字)'.