

「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 霜月 第94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

神谷&草野特集

新しい発見や意外な出会いを求めて...=4・5面



表紙 小名浜玉川町 エンゼル薬局 関 洋美さん(スタッフの関 直美さん㊦、江川真知子さん㊦とともに)=記事3面

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

国産イグサ表、畳べり種類豊富、現物見本持参いたします

フリーダイヤル **0120-25-2949**

1枚~可、家具移動もお任せ、即日納品OK (見積無料)

県知事許可 平材木町19

セカンドステージの情報紙

個処から Junction

ライフスタイルの応援紙

大好評、発行中!!

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

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

鍼灸 平地区送迎無料!!

神経痛・腰痛・膝痛、五十肩・ストレス、慢性疾患、疲労回復までお悩みの方

〒970-8026 いわき市平字中町20-1

診療受付時間

平日/9:00-18:30 土曜/9:00-12:30

休診日/日曜・祝日

急患随時 TEL 0246-25-7010

お気に入りのジャケットを 見つけて下さいね...

おしゃれなだん着の店 **メルヘン屋**

デニムジャケット 11,000円-8,800円

ブルウス 1,390円

ポーターチュニック 2,880円

ヨークタウン大原(小名浜) ☎0246-92-1688

ヨークベニマル湯本南店(常盤) ☎0246-43-6685

princessメルヘン屋 ☎0246-92-5383

共栄火災上級代理店・毎日車検が出来る民間車検場

SUZUKI

スズキアリーナ小名浜

株式会社 大井川モーター商会

新中各車種販売

いわき市小名浜大原字甲新地8-1 TEL.53-3834 FAX.53-3962

女性ゆったりヨガ

●中高年人数クラス

●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

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 ヨートステイ 居宅介護支援事業所 むつみ保育所

TEL (0246) 44-5660 FAX (0246) 44-1307

いわき市常盤上湯長谷町上2百88-1

ORIGINAL TASTE

●定休日/水曜日

fashion house **シユール**

いわき市平六丁目5-20 PHONE25-6608

●駐車場完備(店舗裏側)

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**

〒972-8326 いわき市常盤藤原町大畑13-1 介護老人保健施設 ☎43-6116

グループホーム **サンファミリー**

いわき市常盤藤原町大畑13-1 TEL.0246-72-1325 FAX.0246-72-1326

内科・循環器科・呼吸器科・消化器科

在宅訪問診療致します

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

【駐車場完備】

さかいケアプラン ☎0246-22-5055

(順不同)

平成26年 11月1日(土) オープン

サービス付き高齢者向け住宅・デイサービス **グランドオープン!!**

サービス付き高齢者向け住宅 通所介護 訪問介護

サービス付き高齢者向け住宅「御宿ぶどうや」は、介護サービスを提供できる高齢者向けの施設です。食事や清掃から介護サービスまでをご希望に応じてご利用できるのが特長です。ケアマネージャーが、入居者様それぞれの状況や要望に応じて個別の利用計画を立て、それにもとづいて施設の介護スタッフがサービスを提供する仕組みになっています。

御宿 ぶどうや サービス付き高齢者向け住宅

入居者募集&デイサービスオープン

看護師・リハスタッフが充実した健康管理

安心見守り! 冷暖房完備!!ナースコール設置!!

1日3食! 健康に配慮したおいしい食事!!

要支援1~要介護5まで受け入れ対応!!

疲れを癒やす炭酸泉でまるで温泉のような浴室!!

果樹園も併設の広大な庭で四季折々の催事!!

近隣にあるこころの駅のサービスも利用可能

施設見学・個別相談をご希望の方は、お気軽にご連絡ください!

TEL0246-54-5000

株式会社 **こころの駅** 福島県いわき市小名浜字中原16-1 採用担当 よこやま

初期費用 **30万円** 敷金として 月々 **78,500円**

【内訳】家賃50,000円、管理費18,500円、状況把握生活相談費10,000円 ※1食あたり580円(30日3食の場合、計52,200円)の食費がかかります。

ぜひ一度 ご見学ください!

笑顔のスタッフがお待ちしております!

優しさは、私達のプライドです。多様な施設で、皆様をお待ちしております。

こころの駅 御宿らくや 保険診療整骨院 清泉 御宿ぶどうや

「グランドコンフォートステージこころの駅」では、居宅介護支援、訪問介護、通所介護、小規模多機能型居宅支援、配食サービス、住居型有料老人ホーム、管理棟と、多機能型老人施設を同じ敷地内に配置しています。

全室個室でゆったり広々の住空間で24時間専門のスタッフが常勤しています。居室にはナースコールを完備し、24時間の安心体制を目指しています。また、1階にはデイサービスを併設しております。

治療一筋25年のベテランの院長が施術を行います。高齢者施設併設の整骨院として施設や地域の高齢者様へ向けてはもろろのこと、地域の皆様に支えられてきたという思いを胸に、老若男女問わず、お待ちしております。

2014年10月にオープンした新施設、サービス付き高齢者向け住宅「御宿ぶどうや」は、介護サービスを提供できる高齢者向けの施設です。広々とした共有スペースや、公園のような大きな庭が心地よい生活を提供します。

一緒に働く仲間募集!!

こころの駅では、一緒に成長していける新しい仲間を募集しております。介護に関する経験がない方も安心して仕事ができるよう、研修や教育を充実させています。私達と一緒に、成長しませんか?お気軽にお問い合わせください。

泉駅より10分ほどの区間に4施設があり、とても便利な立地となっております。

こころの駅、御宿らくや、御宿ぶどうや、整骨院は全て徒歩5分以内に行ける距離に密集しており、移動に便利のため、施設ごとの交流も盛んです。各施設のデイサービスの行き来など、利用者様はその日の気分によって、利用する施設を変えることが可能です。

採用をご希望の方は、お気軽にご連絡ください!

TEL0246-54-5000 <http://kokoronoeki.jp/>

ちょっと深めの取り皿
11/8、12 受講料 3,000円(材料費込み)
 10:00~12:00 定員 各8人(予約制)
 13:00~15:00 0246-38-9632

おでんにシチュウ、今の季節に大活躍のちょっと深めの取り皿を作ります。大人と参加の小学生以下は1000円。12日は午前中のみ。
 ギャラリー青狐齋・何必窯陶芸教室 いわき市平字中町 1-1-2

パッチワーク土曜教室
11/1、15 10:30~12:00 受講料1500円
 13:30~15:30 (材料費別) 0246-36-8001

脳本喜久代さん(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

ギャラリー情報
 & イベント案内

織りと纏い、そして生活
11/8→11/16 入場無料
 0246-29-3826

ティモールテキスタイル岡崎真奈美さんが集めたティモール、タイ、ラオスなどの伝統的な布を展示。会期中無休。
 ギャラリー創芸工房 いわき市鹿島町走熊小神山 60-1

福井安紀 岩絵展
11/1→11/10 入場無料
 0246-56-0264

サハラの砂、インドの石など、天然の土や石で描いた福井安紀さんの岩絵作品を展示する。水曜定休。11:00~19:00。
 ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1

常設展示・販売
10/27→ 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

安斉重夫 鉄の彫刻展
11/8→11/17 入場無料
 0246-23-8411

福島大在学中に彫刻を学び、以降、個展を中心に鉄作品を発表する安斉重夫さん(いわき)の作品を展示。水曜休廊。
 ギャラリー界限 いわき市平字堂根町 1-1

渡辺浩徳 写真展
11/2→11/23 入場無料
 0246-38-3152

副題「WILDLIFE 北海道より 2014」。いわき在住の動物カメラマン、渡辺浩徳さんの昨年に続く写真展。水曜休廊。9:30~18:00。
 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

オリジナルリース・雑貨販売
10/27→ 入場無料 不定休
 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、衣類、アロマ・ハーブ、自然食品など、多彩な新商品が続々入荷中。OPENは11:00(変更あり)。
 和一 nn わーん いわき市平上荒川字安草 13-6

今尾栄仁 日本画展
11/8→11/18 入場無料
 0246-56-9101

緻密な描写と透明感溢れる色彩に心の安らぎを覚える稀有な作家今尾栄仁さんの日本画を展示。11月8、9日在廊。木曜休廊。
 アートスペース泉 いわき市泉町2-12-7

富樫孝男・吉田徹 漆芸展
→11/3 入場無料
 0246-29-3826

会津若松の漆芸家富樫孝男、吉田徹さんの頑固なまでにこだわった「漆の器」を展示。11月2、3日作家在廊。
 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
10/27→ 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・何必窯陶芸教室 いわき市平字中町 1-1-2

桃青会絵画展
11/8→12/5 入場無料
 0246-62-2327

心に深く感動したものを自由に油絵で表現した桃青会メンバーによる多彩な作品を展示する。11月9、10、23、24日休店。
 画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36

園部早苗 粘土作品展
11/3→11/22 入場無料
 0246-62-4188

小さな粘土の花々に向き合う時、何か誇らしげに見え、幸せを感じる園部早苗さんの作品展。11月3、22日在廊。水曜定休。
 ギャラリーわづくりや いわき市植田町南町 1-2-14

お地蔵さんの人形作り
10/27→ 9:30~
 0246-23-5658

赤い帽子をかぶったかわいらしいお地蔵さんを作る。材料費は2体で2,500円、受講料は別。受講申し込みは10月27日から受け付ける。
 布あそび工房 いわき市平字愛谷町4-4-8

第10回岩見正巳 作陶展
11/15→11/25 入場無料
 0246-56-0264

空筒・備前で修業し、筑波山ろくに窯を築き活動する岩見正巳さんの味わい深い新作を展示。水曜定休。11:00~19:00。
 ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1

川崎精一 作陶展
→11/4 入場無料
 0246-56-9101

有田の町に生まれ、酒井田柿右衛門氏から学び、花や葉の可憐なさまや躍動感を陰刻で表現した器を展示。水曜休廊。
 アートスペース泉 いわき市泉町2-12-7

金澤翔子 書の世界
10/27→ 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さんの作品を展示。日本茶カフェ飛翔庵では抹茶を楽しめる。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

パッチワーク水曜教室
11/19 11:00~14:00 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

かいわい陶仏教室
11/4、5、12 受講料 1500円
 (材料費、焼成代込み) 0246-23-8411
 10:00~11:45

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。4、5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

生活雑貨常設展示
10/27→ 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

ヤギマリ&糸ぐるま展
11/19→11/30 入場無料
 0246-69-2390

空筒の糸ぐるまさんの紡ぎ、染めた糸、それを那須のヤギマリさんが編み込んだ、ニット+紡ぎ糸・染め糸・小物展。25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

佐藤京子の手織り服展
11/5→11/16 入場無料
 0246-69-2390

鎌倉から織舎の手織り服がきます。さまざまな技法を駆使して広がる表情豊かな手織り服を展示。5、6日作家在廊。
 ギャラリー昨明 いわき市田人町南大平字川平35-4

編み物をするおばあさん作り
10/27→ 9:30~
 0246-23-5658

編み物をするおばあさんの人形を作る。材料費は5800円、受講料は問い合わせる。受講申し込みは10月27日から受け付ける。
 布あそび工房 いわき市平字愛谷町4-4-8

橋本昌彦 陶芸展
11/22→12/2 入場無料
 0246-56-9101

日本伝統工芸展にて受賞歴多数の橋本昌彦さんの新作展。日本工芸会正会員で、東日本伝統工芸展鑑査委員も務める。
 アートスペース泉 いわき市泉町2-12-7

思い出をつなぐ作品展
11/6→11/10 入場無料
 090-4633-9327

工房福寿草の志賀福子さん(小島町)とその仲間たちによる作品展。織り、草木染め、陶芸、絵画作品などを展示。最終日は15:00まで。
 ギャラリー木もれび いわき市好間町榎小屋字中平65-9

創作手織り服と久慈の琥珀展
10/29→11/3 入場無料
 0246-23-8411

いわき出身で青森県弘前市に工房を主宰する手織り工房わたな庭山繁子さんの創作手織り服と岩手県久慈の琥珀を展示。
 ギャラリー界限 いわき市平字堂根町 1-1

木もれび - もみじコンサート -
11/23 12:00開演 入場無料(要予約)
 問い合わせ 0246-23-1034(菊田)

ギャラリー木もれび恒例のコンサート。ギター、パーカッション、キーボードの多彩な演奏でおなじみの音楽を楽しむ。
 ギャラリー木もれび いわき市好間町榎小屋字中平65-9

今泉木主絵画展
→11/7 入場無料
 0246-62-2327

昨年10月に北茨城の風景花貫溪谷やダムからの眺望など油彩で描いた作品を中心に展示。
 画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36

宝飾珊瑚フェア
→10/31 入場無料
 0246-35-0383

紅珊瑚、ピンク珊瑚などで作られたジュエリーから、念珠、置物など工芸品150余点を展示する。10:00~18:00。水曜休廊。
 小野美術 いわき市平字中町 2-2

赤木明登 漆展
11/29→12/13 入場無料
 0246-21-3541

輪島塗の伝統を守りつつ、日々変ぼうを遂げ、使いやすい器の数々を展示する。いわきで初めての展示会。12月8日のみ休廊。
 陶 和楽 いわき市平字童子町 1-6

アリエマニスとインドの布展
→11/8 入場無料
 0246-21-3541

アジア全土の天然素材の布で、丁寧に仕立てたアリエマニスの洋服、インドのsinduの布を展示。会期中無休。
 陶 和楽 いわき市平字童子町 1-6

スウェーデンに学ぶお金のしくみ
11/1 13:30~15:30 参加費 999円
 問い合わせ 070-6671-0358(植木)

福祉国家スウェーデンは日本より高納税なのに高所得なのはなぜ? 同国社会研究第一人者の須永昌博氏を迎え車座で学ぶ。
 いわき市生涯学習プラザ和室 いわき市平字 1 丁目 1

結果を出す運動法

体軸を意識して使える無駄のない動き



【講師】佐々木喜栄子 ホップステップ健康体操協会代表 (公財) 日本体育協会スポーツプログラマー
エアロビクス・ピラティス・健康体操・介護予防体操等のインストラクター歴30年超。対象者は赤ちゃんから・一般人・高齢者・妊婦さんまで幅広い。グループ指導・個人指導 ホームページは<http://aero-fukushima.hop.daisuki.cc/> Facebook有

ピラティスは胸式呼吸

呼吸の働きで私たちは生命を維持しています。呼吸の働きはほかに精神を安定させたリ、元気にしてくれる自律神経調整にも大きく影響しています。方法によっては「呼吸」だけで一つのエクササイズが成り立ちます。呼吸法には大きく分けて「腹式呼吸」と「胸式呼吸」の二つがあります。腹式呼吸は文字通りお腹で呼吸をするイメージで、吸う時にお腹を大きく膨らませ、吐くときに縮める方法です。

ピラティスの呼吸はもう一方の胸式呼吸です。胸式呼吸は、腹式呼吸と比べると腹筋のよくな大きな筋肉を使うわけではないので、浅い呼吸になります。訓練すると肋骨周辺の横隔膜、腹横筋、多裂筋などを同時に動かすことができるようになります。外観からも胸の動きがハッキリ見えま

「側方式胸式呼吸」といいます。鼻から大きく吸い込んだ酸素を肺の隅々まで満たすようなイメージで肺を膨らませます。膨らんだ肺によって内側から押された肋骨が横に広がり、吐いた時に肺が小さくなって肋骨も元に戻ります。

腹式呼吸は気持ちよく落ちつかせる副交感神経を優位にする働きに対して、胸式呼吸は元

シニア世代のための 役立つSNS講座 ②

フェイスブックを開くと友達になっているフェイスブックの独自の情報が次々と流れてきますが、その情報ズムでピットには2種類あることをご存じでしょうか。最新の情報とハイライトとに必要であるという設定があり、選択する情報があるに流れてきます。最新の情報は、設定の変更は、パソコンの場

FBの画面に流れてくる情報は状況に合わせた使い分けが便利

をクリックすることで切り替えができます。スマートフォンアプリでは、左側メニューの中にある「最新情報」の項目をタップすることで表示内容が時系列になります。初期設定ではハイライトになっています。時間に余裕があるときは、最新情報、ないときはハイライトに設定するなど、状況に合わせて使い分けが便利です。(久野 雅子)

ひさの・まさみ いわき市四倉町出身。37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/>

ピラティスシリーズ 2

☆今回のポイント1⇒「側方式胸式呼吸」は骨盤ニュートラルをキープしたまま行います。肺を風船だと思いきなり膨らませます。吐きながら風船を小さく縮めます。肩や首に力は入れず胸だけを動かします。

☆今回のポイント2⇒体の一部分を動かすことを理解すると集中でき、体を部分的に感じるできるようになります。呼吸は鼻から吸って口から吐くのが原則です。

ピラティスって何?

ドイツのジョゼフ・ピラティスさんが考案したエクササイズメソッドで、そのままエクササイズの名前になっています。時代はさかのぼること第一次世界大戦。負傷して歩けない兵隊さんの筋力、体力が落ちないように当時看護師だったピラティスさんによって研究開発され現代まで継承されて来りました。ベッド上で①仰向け②うつ伏せ③横向き④四つんばい⑤座位の5つの基本姿勢で構成されています(マットピラティス)



読者の声

あなたの 平日の睡眠時間は 何時間?

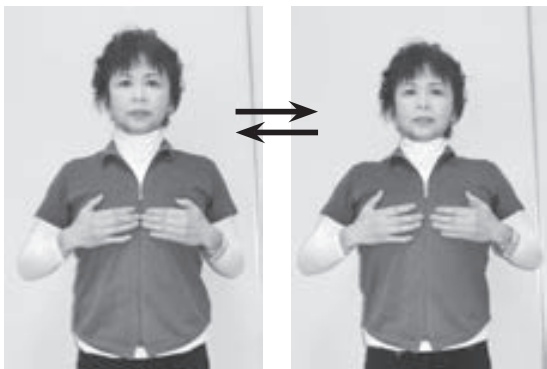


やはり、日本人は多忙なようです。読者150人中、約3分の1が6時間睡眠でした。これで毎日の疲れはちゃんととれるのかな?と心配です。トータルすると3分の2の人が6~7時間睡眠でした。一方、毎日5時間以下という人も結構いるんですね。皆さん、体調には、十分気を付けてくださ~い!

- 5時間以下...18人
 - 5~6時間...7人
 - 6時間...48人
 - 6~7時間...13人
 - 7時間...41人
 - 7~8時間...3人
 - 8時間...20人
- (回答者150人)



側方式胸式呼吸 意識付けに両手を肋骨の上に置き、右の中指の先端を接合させる



息を吸って胸が大きく膨らんだ分、指の接合部が自然に分離される。骨盤はニュートラルで安定させる。手の平で肋骨の動きが感じられる



腹式呼吸 へその真ん中を意識して息を吸いながらお腹を大きく膨らませる



横向き 吸ってお腹を大きく膨らませる



吐いてお腹を小さく縮める



薬剤師の資格を持つ 研究員だった父の影響を受け、この道歩んだ。薬科大学卒業後、福島労災病院に勤務。結婚とともに退職し、自らも居を構える玉川団地内にエンゼル薬局を開業した。以来、地域住民の「かかりつけ薬局」として、薬の調剤のみならず、さまざまな相談に対応してアドバイスを送る。

現在70歳。「まずは自分が健康でなければ」と多忙な中でも自らの心と体をいたわる。クリスチャンとして日曜朝は教会で礼拝し、アレンジフラワーサークルの代表として創作活動を楽んでいる。

おしゃれな洋服たちと おしゃいさいうつわが 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)

★2Wオアシス かわきにつよいUVカット
 ★バイオトゥルーワンデー 夕方までうるおいキープ
 ★エアオプライクスEX うるおいキープ1か月タイプ
 ★アイコフレ 3色そろったサークルレンズ
 ★メニコンプレミオ 高酸素透過性レンズ
 ★オリジナルハードセット 長期使用、UVカットレンズ

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 TEL.0246-22-3691
 木・日曜・祝日は定休日です。・分割払いOK

曹洞宗
神護山
一山寺
〒970-8021
いわき市平中神谷寺前35
電話 0246-34-3033

真言宗 智山派
無量山
遍照寺
住職 竹元 栄教
〒970-8012
いわき市平下片寄字志多田72
TEL・FAX 0246-34-2166

子授け子安観世音菩薩安置
浄土宗
無量山
寿蔵寺
住職 和田 純孝
〒970-8011
いわき市平上片寄字大平 217
電話 0246-34-3459

出羽神社
宮司 佐藤 茂
〒970-8021
いわき市平中神谷字石脇55
電話0246-34-8963

楽しいな!
はな幼稚園
〒970-8021
いわき市平中神谷字北口18
TEL・FAX 0246-34-6479

みんなあつまれ!! 元気な子
神谷幼稚園
かべや
いわき市平中神谷字南高沼 26
TEL 34-2981

髪王
平日カット
1,000円(税別)
髪王ホームページ
http://x42.peps.jp/kamiou
いわき市平塩字古川31
☎0246-84-9010
9:00~20:00
水曜定休 スタッフ募集中

M.S.C.
限りない信頼を未来につなぐまやさん
マイカーショップ中央
本 社 いわき市平中神谷前河原町1-11
TEL.0246-34-7711 FAX.0246-34-7715
小名浜支店/いわき市小名浜林城下高田2-3
TEL.0246-58-2711

院長 安藤和典
安藤犬猫病院
診療時間
月曜日~金曜日
午前9時~正午
午後3時30分~7時
土曜日
午前9時~正午
午後2時~5時
休診日
日祝・木曜日午後
いわき市平中神谷字瀬戸2-1
(0246)
☎34-6146

総合葬祭
山米堂
有限会社
いわき市四倉町字西二丁目8-6
TEL.32-2207(代) FAX.32-4444
いわき市平中神谷字瀬戸2-1
TEL.57-0505 TEL.57-0404

平市街地から国道6号を車で10分ほど北上すれば、神谷・草野エリアです。緑豊かな住宅街の中に、地域に愛されるお店や施設がたくさんあります。
みなさんも、ちょっと出かけてみませんか？
意外な発見に出会えるかもしれません。

草野神谷 & 特集

社会福祉法人みどりのかせ
のほら
のほらは、障がいがある方が自立した日常生活や社会生活を営むことができるように支援する事業所です。
いわき市四倉町大森字民野町45
TEL (0246)34-2895

新しい発見や意外な出会いを求めて...

だ直 ぶらりり
ニッココ市
場所 平中神谷字瀬戸2
日時 毎週火・金曜 6:00~13:00(朝方が品数豊富)
連絡先 0246-34-3272(志賀)

新鮮野菜を100円で
「朝市を開くことが野菜を作る原動力になり、笑顔が絶えない。志賀さんは「会話をしながら野菜を売ることが、おいらの生産意欲がわく」と話しています。朝市は「会話をしながら野菜を売ることが、おいらの生産意欲がわく」と話しています。

主な商品
露地栽培の野菜 キャベツ、大根、ネギ、ゴボウ、チンゲン菜、カブなど、生花

あなたの選んだ昭和の名曲を
心を込めて奏でます
藤田圭
サクソフォンスクール
発表会
11月2日(日)午後2時
内郷コミュニティセンター
入場無料
問い合わせは ☎090-1937-3295(藤田) まで

聴く人主体の演奏会に
藤田圭サクソフォンスクール(いわき市内郷宮町)の発表会が11月2日午後2時から、内郷コミュニティセンターで開かれる。2部構成で実施され、第一部では教生が目ざろの練習の成果を披露する。また、第二部では「あなたが選ぶ昭和の名曲30選」あなたに心を贈りますと銘打ち主宰の藤田圭さん(64)がギターリスト2人とともに、来場者のリクエスト曲を演奏する。「こちらからの演奏を聴いて」と話している。

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
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
いわきフロンテール橋山荘
ホテルα-1いわき
ティールヤマザキ平並通り店

フランス料理Kitao
アンジェリック
いわき新舞子ハイッ
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
中央公民館
平窪公民館
豊間公民館
特別養護老人ホーム亀崎荘
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
ヤマニ書房ヨーカードー店
和-one わーん

テラツツア
創芸工房
美容室 わいわい
ヤナイコーヒー商会
美容室 FANNY
コットンハウス BUNBUN
■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・リスボ
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
中央公民館
いわきから・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
ヤマニ書房エプリア店
鶴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
陶芸の村うえのほら
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
あどりび
内郷公民館
好間公民館
アンブルール
帽子&カフェUKIYO
DAIICHI
■常磐地区
いわきさき荘
サンライブゆもと
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
マシヤレ
おおくら
cafe SHUCROOM
Ciel
ラバン
■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
天真庵
■四倉・久之浜地区
道の駅よつぐら港
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



式拾式 五浦六角堂

六角堂

五浦といえば、近代の日本美術の拠点になった歴史的な景勝地である。岡倉天心、横山大観、そして五浦六角堂は、水墨画を志す者は誰でも知っていると思う。その六角堂が、3・11の震災の津波によって跡形も無く流されてしまった。全く信じられない光景であった。このたび、復元されて元の姿に戻ったが、失ってはじめてその存在感の大きさを思い知らされた。近くには、茨城県天心記念五浦美術館があり、たびたび訪れているが、風光明媚（ふうこうめいび）な周りの風景は水墨画の世界そのもの。二度と災害が起きないように祈りつつ、できる限り描きとめておきたいと思う。

墨と水の世界

いわき真墨会 会長 園部榮一（植田町在住）

ひばり随想 23

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）

美空ひばりの数々の歌の作曲家の中で、船村徹氏ほどひばりを理解して彼女のかかわりを語ってやまない人はいません。仕事で向き合ったのはひばり19歳、船村24歳の時でした。第1作は「波止場だよお父っあん」。

父親のように慕い続けた船村徹

「藝」の力がありません。船村より5歳下の小柄な彼女はうるさい口出しを一切せず、女の子にありがちなごさかしさも全く、ありませんでした。しかし、さりげなく歌う

歌手と作曲家〈前〉

「藝」の力がありません。船村氏も納得せざるを得ないことになりません。



平成5年にいわきで開かれた「美空ひばりメモリアル」のポスター。船村氏のディナーショーを行った

他の歌手にはあり得ない音に関する鋭い感性との間が、ひばりと船村氏との間に始まりました。それは、東京ドームの「美空ひばり不死鳥公演」で続きました。船村氏は、晩年のひばりは、ひばりの父・増吉と同郷だった自分（船村氏）を父親のように慕っていたようにと述懐しています。

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。

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

ライフスタイル応援紙 セカンドライフの応援紙

Junction 個別から

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

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/

お売り下さい！ 今が絶好のチャンス!! 金・プラチナの高価買取

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

平成26年度 いわき民報ふるさと出版文化賞作品募集

いわき民報社は平成18年、創刊60周年を記念し、「いわき民報ふるさと出版文化賞」を創設しました。いわき市内在住者および通勤・通学者の出版物を顕彰するのが目的ですが、平成23年は震災のため延期。今回は平成25年9月1日から今年8月31日までに出版された、小説・詩・短歌・俳句・川柳などの文芸、調査・研究・報告・記念誌などの記録、伝記・随筆・その他の出版物が対象になります。応募期間は9月1日から10月30日（必着）までで、郵送するかいわき民報本社まで持参してください。

応募方法

自薦、他薦を問わない。応募出版物を2部提出。別紙に著作者、出版社（者）、推薦者、それぞれの住所・氏名・性別・職業・生年月日・電話番号を記し添付する。様式は自由

賞

最優秀賞1点（賞状および副賞10万円）・優秀賞2点（賞状および副賞5万円）・特別賞1点（賞状および副賞3万円）

応募先

〒970-8026 いわき市平字田町63の7
株式会社いわき民報社「いわき民報ふるさと出版文化賞」
係＝電話0246(23)1666

その他

応募出版物は返却しない。問い合わせは応募先に同じ

いわき民報社

11月の休日診療医

※時間無記入の場合は午前9時～午後5時

11月2日(日)	●平…山口医院 24-1811 相田整形外科 (午前9時～正午) 35-0808 白井外科胃腸科医院 (午前8時半～正午) 25-3788 須田医院 (午前8時半～正午) 27-6060 ●常磐…箱崎医院 42-3131 ●小名浜…熊谷内科診療所 56-2133 ●勿来…こうじま慈愛病院 63-5141
11月3日(月) 文化の日	●平…須田医院 (午前8時半～正午) 27-6060 ●常磐…織内医院 44-1133 ●小名浜…かしま病院 58-8010 ●勿来…矢野内科胃腸科 62-3262
11月9日(日)	●平…たかはしクリニック 46-1231 山口医院 24-1811 白井外科胃腸科医院 (午前8時半～正午) 25-3788 須田医院 (午前8時半～正午) 27-6060 志賀整形外科・外科 (午前9時～正午) 23-5050 ●常磐…いわき湯本病院 42-3188 ●小名浜…磐城中央病院附属診療所 53-3511 ●勿来…榊田病院 63-3202
11月16日(日)	●平…たかはしクリニック 46-1231 山口医院 24-1811 白井外科胃腸科医院 (午前8時半～正午) 25-3788 須田医院 (午前8時半～正午) 27-6060 ●常磐…せき整形外科クリニック 84-9905 ●小名浜…小林胃腸科・肛門科医院 53-4466 ●勿来…呉羽総合病院 63-2181
11月23日(日) 勤労感謝の日	●平…たかはしクリニック 46-1231 山口医院 24-1811 須田医院 (午前8時半～正午) 27-6060 ●常磐…そえだ医院 68-6155 ●小名浜…中村病院 53-3141 ●勿来…なこそ病院 65-7755
11月24日(月) 振替休日	●平…坂本整形外科医院 38-2830 須田医院 (午前8時半～正午) 27-6060 ●常磐…草木台総合クリニック 28-1145 ●小名浜…小名浜生協病院 53-4374 ●勿来…クリニック田畑 63-1476
11月30日(日)	●平…たかはしクリニック 46-1231 山口医院 24-1811 坂本整形外科医院 38-2830 白井外科胃腸科医院 (午前8時半～正午) 25-3788 須田医院 (午前8時半～正午) 27-6060 ●常磐…かもめクリニック 28-1010 ●小名浜…やまぐち整形外科 29-7000 ●勿来…矢吹病院 63-1818

プレゼントはこちら



11月のプレゼント

クロスワードパズル

秋の夜長を、クロスワードパズルでお楽しみください。今回も、二重ます目をつないでできる言葉を、ひらがなで答えてください。

ヒントは「子どもの健康やかな成長を願うお祝い」です。

正解者の中から、抽選で6人に、東日本大震災支援歌プロジェクトCD『みんなの音がさね』(非売品)をプレゼントします。このプロジェクトは、SMA Pなどへの楽曲の提供で知られるアーティスト林田健司さん(東京)らが2011年7

月に立ち上げました。全国各地のライブ会場に集まった人たちとメロディーを紡ぎ言葉を重ねて曲を完成させる活動で、全国の人の気持ちや思いの言葉を音にして届け、被災者を音楽の力で元気づけようというものです。CDにはそうして出来上がった15曲(カラオケ曲など含む)が収録されています。

応募の際は、はがきに、①パズルの答え②住所、氏名、年齢、電話番号③ほしいクリスマス校(3文字)

前回の正解

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24																		
そ	ぶ	ら	の	こ	ぎ	り	な	す	か	ち	び	ま	ど	ば	き	ん	つ	ま	く	う	し	ょ	う	ゆ	る	い	じ	と	う	ち	く	こ	け	む	ひ	と	み	さ	も	が	し

1 何と読む「括れ(〇〇〇)」。 2 きょうだいの息子(2文字) 3 10月5日出雲大社の権宮司と結婚した女性。高田宮家の次女(〇〇〇〇〇) 4 サケの魚卵をひと粒ずつにしたもの(3文字) 5 日本の昔話「花咲か(〇〇〇〇)」。 6 祖父・父母・子どもを総じて何という(5文字) 7 『東方見聞録』といえは、〇〇〇・ポー(5文字) 8 アメリカ大陸を発(6文字) 9 見したこと知られる航海家(5文字) 10 ことわざ「〇〇に冠を正さず」。 11 まさかりを担いで、熊より強いのは(〇〇〇〇〇) 12 英語で常識、良識を指す言葉「〇〇〇・センス」。 13 地獄の反対(4文字) 14 2000年以降の活発な火山活動で知られる伊豆諸島の島(5文字) 15 日本に倭優。夫人は安藤和津。〇〇〇瑛(〇〇〇〇) 16 日本を英語で(3文字) 17 衣類などを洗うこと(4文字) 18 『白蓮れんれん』などを書いた直木賞作家。林(〇〇〇) 19 紀貫之らが編んだ勅撰和歌集『〇〇〇和歌集』 20 孔子の教えを集録した書(3文字) 21 思いがけずうまい話がやってくるたとえ(山田)

秋の夜長を、クロスワードパズルでお楽しみください。今回も、二重ます目をつないでできる言葉を、ひらがなで答えてください。

ヒントは「子どもの健康やかな成長を願うお祝い」です。

正解者の中から、抽選で6人に、東日本大震災支援歌プロジェクトCD『みんなの音がさね』(非売品)をプレゼントします。このプロジェクトは、SMA Pなどへの楽曲の提供で知られるアーティスト林田健司さん(東京)らが2011年7

月に立ち上げました。全国各地のライブ会場に集まった人たちとメロディーを紡ぎ言葉を重ねて曲を完成させる活動で、全国の人の気持ちや思いの言葉を音にして届け、被災者を音楽の力で元気づけようというものです。CDにはそうして出来上がった15曲(カラオケ曲など含む)が収録されています。

応募の際は、はがきに、①パズルの答え②住所、氏名、年齢、電話番号③ほしいクリスマス校(3文字)

7 何と読む「括れ(〇〇〇)」。 8 きょうだいの息子(2文字) 9 10月5日出雲大社の権宮司と結婚した女性。高田宮家の次女(〇〇〇〇〇) 10 サケの魚卵をひと粒ずつにしたもの(3文字) 11 日本の昔話「花咲か(〇〇〇〇)」。 12 祖父・父母・子どもを総じて何という(5文字) 13 『東方見聞録』といえは、〇〇〇・ポー(5文字) 14 アメリカ大陸を発(6文字) 15 見したこと知られる航海家(5文字) 16 ことわざ「〇〇に冠を正さず」。 17 まさかりを担いで、熊より強いのは(〇〇〇〇〇) 18 英語で常識、良識を指す言葉「〇〇〇・センス」。 19 地獄の反対(4文字) 20 2000年以降の活発な火山活動で知られる伊豆諸島の島(5文字) 21 日本に倭優。夫人は安藤和津。〇〇〇瑛(〇〇〇〇) 22 日本を英語で(3文字) 23 衣類などを洗うこと(4文字) 24 『白蓮れんれん』などを書いた直木賞作家。林(〇〇〇) 25 紀貫之らが編んだ勅撰和歌集『〇〇〇和歌集』 26 孔子の教えを集録した書(3文字) 27 思いがけずうまい話がやってくるたとえ(山田)

読者プレゼント
当せん者 神無月号

神無月10月号の答えは「もみじがり」でした。正解者の中から10人に、小野園次郎商店(平中平窪、21-2111)様ご提供の「寒仕込みわき味噌」をプレゼントします。

当選者には、引き換え券となるお知らせはがきを郵送します。プレゼントは、平字田町のいわき民報社本社窓口で引き渡しとなります。当選者は次の通り(敬称略)。

鈴木フミ子(小川) 鈴木勝子(好間) 高田哲朗(平) 山越辺恵美子(平) 黒沼美津子(平) 三浦保(中央台) 橋本タケ子(常磐) 柴登志雄(小名浜) 星花乃(泉もえぎ台) 佐々木幸子(山田)

小児科当番医 午前9時～正午

11月2日(日)	若松医院 22-3838
11月9日(日)	むらまつ小児科 72-0707
11月16日(日)	ながい小児科 28-2535
11月23日(日)	福田小児科医院 22-4272
11月30日(日)	渡辺クリニック 25-1170

精神科専門当番医 午前10時～午後4時

11月2、9、16、23、30日	新田目病院 28-1222
------------------	---------------

眼科当番医 午前9時～午後2時

11月2、9、23、30日	中央台たなか眼科 29-1722
---------------	------------------

泌尿器科当番医 午前9時～午後3時

11月2、3、9、16、23、24、30日	ときわ会常磐病院 43-4175
-----------------------	------------------

※休日診療医は変更となる場合があります

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