

「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

2015
如月
第97号

毎月第4月曜日発行

無料

浜通り地域
64,000部発行



表紙
内郷御殿町 ダイユージュゴルフ=記事4面



自慢の逸品=5面

新連載
遠ざかりし日々を描いて 戦後70年=6面

春まじか・やわらかい
優しい着心地の森ガールで
お出かけもぐっしょい

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
ヨークニール本館(常盤) ☎0246-43-5685
princessメルヘン屋 ☎0246-92-5383

カーディガン 2,700円→1,990円
カッター 3,132円→2,390円
スカート 2,700円→1,770円
ネックレス 840円

好評です 日替り弁当 550円 配達もいたします

手づくり惣菜 **味の蔵**
あじのくら

〒973-8411 いわき市小島町二丁目16-5
☎26-2566
◎10:30~18:30 ◎日曜・祭日

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

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・定オイル・全身オイル、スポーツ外傷など
鍼灸 神経痛・腰痛・肩こり、五十肩・ストレス・慢性疾患、疲労回復などでお悩みの方
〒970-8026 いわき市平字中町20-1
平地区送迎無料!!

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

- ★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
- ★エアオブティクス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・祝日は休診日です。・分割払いOK

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 いわき市内郷御殿町金谷8の4
TEL26-3215 日曜・第3土曜日定休

おしゃれな洋服たちと
やさしいつわが
待ってます。

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)

有限会社 タロサ
薬局タロファーマシー

薬局タロファーマシーは市民のかかりつけ薬局として
お薬を有効にかつ安全に皆様にお届けする事を目標としています

谷川瀬店 いわき市平谷川瀬字明治町91-1 TEL.25-3600 FAX.25-3655	四倉店 いわき市四倉町西3丁目15-2 TEL.32-8555 FAX.32-8556
上荒川店 いわき市平上荒川字堀ノ内16-4 TEL.23-8977 FAX.24-8977	ゆもと店 いわき市常磐関船町塚ノ腰47 TEL.43-6100 FAX.43-0341
高専前店 いわき市平上荒川字長尾40-2 山野辺ビル1F TEL.28-2112 FAX.28-2113	鹿島店 いわき市鹿島町走熊字小神山38-1 TEL.46-3600 FAX.46-3601

- ◆居宅介護支援事業所 ケアプランタロー
いわき市平谷川瀬字明治町77 永山ビル2F
TEL.21-0101 FAX.22-6625
- ◆通所介護サービス よつくらデイサービスセンター
いわき市平下神谷字仲田82
TEL.34-2828 FAX.34-2884
- ◆小規模多機能型居宅介護 よつくらタローの家
いわき市四倉町字六丁目28-5
TEL.32-6632 FAX.32-6181
- ◆小規模多機能型居宅介護 よつくらの家
いわき市四倉町字六丁目27-3
TEL.66-1103 FAX.66-1104
- ◆サービス付き高齢者向け住宅 タロー新町荘
いわき市四倉町字六丁目18
TEL.66-1150 FAX.66-1160

社会福祉法人 祐寿会
地域密着型特別養護老人ホーム **しんせつ館ゆもと**
しんせつ館ゆもとショートステイ
いわき市常磐湯本町日渡74-13 TEL.43-6200 FAX.43-6211

3339家
2月20日(金) 昼1:30開演
第70回バラエティショー
おめでた芸／おめで鯛造ショー

「おめでた芸」ならお任せと、傘や皿、独奏、お金など、何でも回し、抱腹絶倒のおめでた芸を披露する。“みんなで笑えばおめでたいそう”底抜けに明るい芸歴25年のおめで鯛造が今年の“しあわせ”を送る。

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。

■サービス付き高齢者向け住宅「御宿らくや」「御宿ぶどうや」 ■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(ディサービス) ■小規模多機能
■配食サービス

御宿 サービス付き
高齢者向け住宅
ぶどうや デイサービスオープン

こんな方におすすめです。一度私たちに相談ください!
いわきに密着して15年。有料老人ホーム1棟、サービス付き高齢者向け住宅1棟、訪問介護、通所介護2拠点、小規模多機能型居宅介護、配食サービス、整骨院を運営する総合介護事業者です!

1つでも
☑があつたら
ご相談ください。

- ☑特別養護老人ホームを特っているが、なかなか空かない
- ☑ショートステイを使っているが、自宅との行き来が大変だ。
- ☑病院から退院したばかりで、自宅で生活するのが大変だ。
- ☑認知症や介護度が高いため、自宅での介護が難しい
- ☑遠方に住んでいるが、住み慣れた「いわき」で安心して暮らしたい

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!!

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

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!!

初期費用 **30万円** 月々**78,500円** 内家賃50,000円、管理費18,500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。

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!
TEL 0246-54-5000

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

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介護、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ちろんのこと、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。

月に一度、外部講師による様々な研修を受けています。

職員同士のミーティングも頻りに行われるため、不安が解消しやすいです。

挨拶は大事な習慣です。爽やかな朝には全員で挨拶の練習をします。

毎月、誕生月のスタッフをお祝いするアットホームな社風です。

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!
TEL 0246-54-5000 http://kokoronoeki.jp/



潘憲生 油彩画展

2/7→2/16 入場無料 0246-56-0264

画家潘憲生さん(栃木県)の水辺の風景を描いた油彩画を中心に約20点を展示。同ギャラリーでは初個展となる。水曜定休。
ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘2-12-1



新春絵画展

1/29→2/9 入場無料 0246-35-0383

日本画壇を代表する作家から現代人気作家の作品、日本画・油彩・水彩・版画など50余点を展示。10:00～18:00。水曜定休。
小野美術 いわき市平字中町2-2-2

ギャラリー情報

& イベント案内



パッチワーク土曜教室

2/7,21 10:30～12:00 受講料1500円(材料費別) 0246-36-8001
13:30～15:30

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



土・布・木・紙・ガラスの雛まつり

1/31→3/3 入場無料 0246-62-4188

土、布、紙、ガラスと、素材を生かしたお雛さまや春を感じる器などを展示。今年で13回目となる。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



常設展示・販売

1/26→ 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



濱田正弘 絵画展

2/7→3/6 入場無料 0246-62-2327

水彩、油彩、パステル、色鉛筆などで描いた風景、静物、人物など13点を展示する。2月8、9日、22、23日休店。
画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田36



伊勢崎卓 紳創 競展

→2/1 0246-29-3826

千年以上の伝統を持つ備前焼。今も松割木で十数日をかけて焼き続け、窯変に富んだ伝統美を作り出す4兄弟展。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



オリジナルリース・雑貨販売

1/26→ 入場無料 不定休 詳しくは問い合わせ 090-2449-9658

オリジナル品の注文、雑貨、アロマ・ハーブなど新商品入荷。ザクロなど天然成分化粧品や濃縮ジュースも。開店は11:00(変更有)。
和-nn わーん いわき市平上荒川字安草13-6



おひなさま展

2/8→2/24 入場無料 0246-23-8411

市内中心の約10人の作家によるおひなさまを展示。陶、布、ガラスなど多彩な作品が並ぶ恒例展。水曜定休。
ギャラリー界限 いわき市平字堂根町1-1



野村たかあき陽鬼展

→2/1 入場無料 0246-69-2390

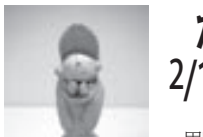
陽気な鬼を表現する野村たかあきさんの版画と木彫作品の展覧会。絵本も紹介する。月、火曜定休。
ギャラリー昨日 いわき市田人町南大平字川平35-4



常設展

1/26→ 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



かいわい陶仏教室

2/11,17,18,20 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藏様、観音様を制作する。陶芸未経験、初心者でもOK。17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



三浦麻梨乃銅版画展

2/1→2/11 0246-56-9101

自然の草花や小動物たちがふと魅せる表情をユーモラスな視点で表現している。木曜定休。
アートスペース泉 いわき市泉町2-12-7



お花の中のお雛さま

1/26→ 9:30～ 0246-23-5658

桃の節句に向け、内裏雛を作る。材料費は3000円で、受講料は別となる。申し込みは1月26日から。
布あそび工房 いわき市平字愛谷町4-4-8



のなかかずよ創作服展

2/11→2/22 入場無料 0246-69-2390

長野県とインドに工房があるのなかかずよさんのタッサールシルクを使った草木染めの衣服を展示。月、火曜定休。
ギャラリー昨日 いわき市田人町南大平字川平35-4



薪窯で焼く器

2/1 10:00～12:00 受講料4,000円(材料費込み) 0246-38-9632
13:00～15:00 定員各8人(予約制)

薪(まき)窯で焼く器(信楽)に挑戦する教室を開く。大人と一緒に参加するお子さんは2000円で参加できる。
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



金澤翔子 書の世界

1/26→ 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む。水曜定休。10:00～16:00。
金澤翔子美術館 いわき市遠野町根岸字横道71



新庄貞嗣 作陶展

2/14→2/24 0246-56-9101

秋焼深川窯14代、日本工芸会正会員の新庄貞嗣さんの作品を展示する。入場無料。木曜定休。
アートスペース泉 いわき市泉町2-12-7



阿部幸洋 絵画展

→2/2 入場無料 0246-23-8411

いわき出身の画家阿部幸洋さんのスペイン・アントニオ ロペストレーヌ美術館個展記念展。水曜定休。
ギャラリー界限 いわき市平字堂根町1-1



編み物をするおばあさん作り

1/26→ 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1月26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



映画「マーチング」上映会

2/15,3/1 0246-29-3826
12:30

吹奏楽発祥の地横浜と大震災で被災した福島で生きる若者の成長とときずなの物語。各回30人、チケット1500円(デザート付き)。
ギャラリー創芸工房 いわき市鹿島町走熊小神山60-1



佐藤建夫の漆器と漆絵展

→2/2 入場無料 0246-56-0264

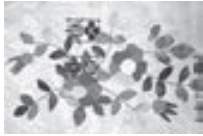
宮城県鳴子の漆芸家佐藤建夫さんの同ギャラリー2年に1度の作品展。新作を展示する。水曜定休。11:00～19:00。
ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘2-12-1



生活雑貨常設展示

1/26→ 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。11:00～19:00。
陶 和楽 いわき市平字童子町1-6



パッチワーク水曜教室

2/18 11:00～14:00 受講料3000円(材料費別) 0246-36-8001

福島はんな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



モナミ会新春展

→2/6 入場無料 0246-62-2327

新春恒例のモナミ会員の展覧会。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25、26日休店。
画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田36



野口稔・健一父子展

1/27→2/7 入場無料 0246-21-3541

埼玉県で作陶する野口稔、健一さんの穴窯焼成による信楽焼の器や、織部、炭化などの新作を展示。初日作家在廊。2月2日休店。
陶 和楽 いわき市平字童子町1-6



鷲尾和彦 写真展

2/22→3/15 入場無料 0246-38-3152

タイトルはTo the sea。日本各地の海辺の風景と人々の姿を15年以上撮り続けてきた作品を展示する。水曜定休。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



パステル和アート教室vol.2

2/7 10:00 教室 0246-29-3826
12:00 ランチ

パステルをパウダー状にして指で描く優しいアート教室。受講料3000円(体に優しいランチ&デザート付き)。定員は12人。
ギャラリー創芸工房 いわき市鹿島町走熊小神山60-1



新春特別展

→1/28 入場無料 0246-56-9101

精鋭作家たちを迎えて一。恒例の新春特別展示会。25人の作家の作品を展示。絵画、書、創作人形などが並ぶ。木曜定休。
アートスペース泉 いわき市泉町2-12-7

あらためていうまでもないが「いわき」は雪に弱い。今冬最初の洗車は、昨年12月16日から17日にかけてだった。17日朝は、各地で車が渋滞しスリップ事故も相次いだ▼文字通り、車はタイヤを転がして運ぶ(運転する)ものだから、雪や凍った道で滑らないわけはない。それになお、思い通りに走らせようとする人間の行為は、ある意味「ゴリ押し」に近いのかもしれない▼とはいえず、特にいわきでは車無しの生活もまた難しいのが現実。ならば車を動かす人が、より注意することが一番大事だろう。「雪は滅多に降らないから、その少ない場合に備えてまでタイヤ交換の必要はない」という考えを持つ人がいたら、それは単なる人間の勝手な言い分。その考えで誰か一人が夏タイヤのまま走り続けたら、周囲が被る迷惑はどれほどか▼また、冬タイヤだからといって、それへの過信も禁物。現に、冬タイヤで雪道を走行しスリップした経験がある。地震、台風、降雪…自然には、人が太刀打ちできない大きな力があることを忘れるべからず。

以和貴抄

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

体軸(コア)を強化する動き(1)

フィットネス業界では現在、ファンクショナルエクササイズ(諸運動器の機能的な動き)が積極的に導入されています。その中でも最も関心度が高いのは体幹部です。これは運動中に限らずデスクワークにしても日常生活においても座り方・立ち方・歩行の意識を高めるだけで改善が期待されています。

正しい座り方・立ち方が出来るようになるためには、胴体部分のバランスとセンターリング(真ん中・中央)意識が必要で、ピラティスでは身体のセンターを「パワーハウ

手足の末端の無駄、無理な力を軽減することが分かってきます。

◆姿勢の例1
正座しても骨盤を立てて胴体部のセンターリングの意識がない生活を続けることで、背面全体が猫背になる可能性があります(写真2)。

◆動きの例2(基礎
①うつ伏せになる。両ひざを曲げ左右の足首は上で軽く組む。ひざ幅は腰幅くらい。両手を肩下に置く。両手の幅は肩幅になる(写真3) ②体軸(コア)を真っすぐに保ったまま両手で床を押し上体をアップする(写真

4。アップ始めとダウン始めが骨盤ニュートラルを崩しやすいので注意(写真5)。呼吸は吐きながらアップして上でピラティス呼吸を4〜5回(1セット)行い、吐きながら元に戻す。最初は無理をしないで2〜3セットから始めましょう。

シニア世代のための 役立つSNS講座②

芸能人やスポーツ選手、政治家などの著名人を始め、一般人の人々もフェイスブックで友達になりたい場合、相手にいきいきとコミュニケーションがとれるようになります。そんなときに活用したい機能が「フォロー」です。友達としてつながりながらも、相手の投稿が自動的に表示されるようになります。友達との違いは、公開範囲を限定した投稿の場合も、同様にボタ

著名人のFBを「フォロー」し 意外な一面や貴重な近況を入手

オンを押すだけです。フォローした場合は相手に通知されますが、解除は通知されません。好きな著名人をフォローすることで、普段知ることのできなかつた近況や、意外な一面に触れることが出来ます。フェイスブックを通じて、さまざまな情報を受け取ることが出来るので、ぜひフォロー機能を活用してみてください。

(久野 雅己)

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/>

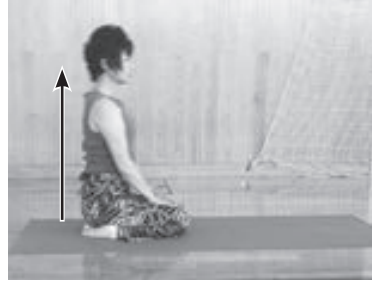
ピラティスシリーズ 5

☆今回のポイント⇒ 腕立てでの身体アップは、まずコアの力で胸筋・背筋を動員し、同時に腕に伝わり両手で床を押し。その押し力で上体をアップさせる。腕の曲げ伸ばしというよりはコアのアップ&ダウンを意識する。身体は1つのユニットとして動かすことがコツ! 動きをオーケストラに例えると、フルートやヴァイオリン等が勝手に演奏するのではなく指揮者を中心(コア)に全員が演奏し調和のとれた音になるのと同じで、バランスのとれた動きになるイメージ。

ピラティスって何?

ドイツのジョセフ・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称になっています。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)

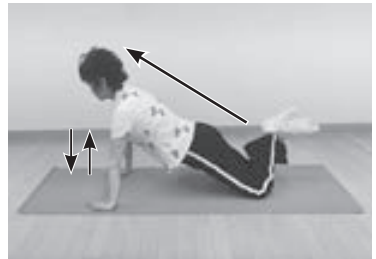
正座姿勢(写真1) 体幹を意識して胴体バランスが取れている



正座姿勢(写真2) 腰が丸くなって猫背状態



(写真4) 両手で床を押し後頭部から尾てい骨まで一直線の体軸を保ちながらアップ&ダウンする



(写真5) 腹の力が抜けて腰が反ってあごが上がってしまった状態。この形は腰部に負担がかかる



ピラティスのターゲット
インナーマッスルの部位。このほか、内腹斜筋・腸腰筋なども対象になります。



(写真3) 準備: 肩の真下に手を置く。身体の前面は床に着けても良い



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 **サンファミリー**
〒972-8326 いわき市常磐藤原町大畑13-1 TEL.0246-72-1325 FAX.0246-72-1326
介護老人保健施設 ☎43-6116

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
【駐車場完備】
さかいケアプラン ☎0246-22-5055



(順不同)



うえだ夕市

場所 植田町中央3丁目3-1
ミニストップ植田駅前店駐車場
日時 毎月第3土曜 15:00~16:00(軽い雨なら実施する)
連絡先 0246-62-5539(うえだ商店会事務所)



商店街の活性化期して

うえだ商店会(鈴木 修一郎会長)の「うえだ夕市」は毎月第3土曜、JR植田駅前近く「ミニストップ・まねき猫」はなの舞の駐車場で開かれている。ひざり雨の日以外は実施する。地元農家の野菜や総菜、漬物などの加工品が並び、同商店会が並ぶほか、同商店会所属の団体や、演奏会などを行うこともあり、来場者を喜ばせている。鈴木会長は、夕市が商店街に活気とにぎわいを取り戻すチャンスになるとし、「多くの人に植田の町に来て楽しんでほしい」と来場を呼び掛けている。

主商品
地場産品の季節の野菜、果物、総菜、漬物、米粉を使ったせんべい、揚げ物、植木鉢、靴、古銭

加盟店の商品が販売される。中でも、米の消費拡大を目指して作られた自家産コシヒカリを使ったせんべいは、人気が高い。軽い食感と13種のいろいろな味を特長としている。また、いわきで活動する団体や、演奏会などを行うこともあり、来場者を喜ばせている。鈴木会長は、夕市が商店街に活気とにぎわいを取り戻すチャンスになるとし、「多くの人に植田の町に来て楽しんでほしい」と来場を呼び掛けている。

『高橋新聞』が創刊20年 傘寿の目標は300号!

これからは傘寿からの生きがい... 高橋新聞は月刊紙。A4版、全12文字、1段32行の全6段(6段目だけ13文字)の紙面に、日々の出来事や訪れたイベントなどの記事、本業でもある家の間取り図やクイズなど、多彩な記事を載せている。読者は北海道や熊本で生活



20周年記念号を手に、読者や寄稿者への感謝を語る高橋さん



祝20年達成号と今年1月号(241号)

する娘たちや友人など40人で、毎月月末に届く新聞が届かないと、心配してすぐに連絡が来る。『いつの間にか1カ月が終わるの。もう生活の一部ね』。自身や寄稿者の原稿が来るとワープロで

一度も休刊せず発行された『高橋新聞』



打ち、レイアウトやページ建てを考えて、原稿や写真を台紙に切り張りしてコピーし、完成した新聞を折って封筒に入れ、あて名と切手を張って郵便局へ。自身で配達もする。『終わるとホッとする。2、3日ぼーっとして、月初めには原稿が来るので、またワープロを打って。その繰り返しを20年』と話すその表情も何ともうれしそう。

高橋新聞編集長・一級建築士

高橋伊志子さん(80)



ゴルフショップ「ダニューゴルフ」は昨年6月、店舗を新装して新たな一歩を踏み出した。『お客さまに最適な用具をお選びいただくことが、私たちの仕事。常に、お客さまのサポートでありたい』と代表の佐藤真祐美さんは力を込める。

父の正勝さんが創業して三十有余年。ゴルフファーあこがれのクラブ「MAJESTY」の専門店として親しまれ、いわきの貴重な観光資源といえるゴルフの振興を支えてきた。だが、東日本大震災で店舗が甚大な被害を受け、翌年には正勝さんが他界。大きな痛手を負ったが、旧知の顧客らに支えられ、新たな店舗で再出発した。『嫌なこと、つらいことがあっても、プレイ中はすべてを忘れることができる。そんなゴルフに、たくさんの方々が親しんでいただけだから。伝統の「MAJESTY」に加え、女性や若年層向けのブランド、アイテムも厳選。充実の品ぞろえで、さまざまなニーズにこたえられる店づくりを進めている。

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

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 国産イグサ表畳種類豊富 現物見本持参いたします 1枚~可 家具移動もお任せ 即日納品OK (見積無料) フリーダイヤル 0120-25-2949 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!!

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 ☎090-5352-4050 青木八重子

人生のセカンドステージを応援するフリーペーパー 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 ラスカールネサンスいわき 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 アンジェリック 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 和一nn 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 コンビエンスモンペリスポット 新鮮やさい館 谷川瀬店 新鮮やさい館 平窪店 ■小名浜・泉地区 相馬屋 タイヤガーデンマルヨシ ビストロ 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 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「エブリア」 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 ぐらいい歯科クリニック あどりぶ 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 Ciel ラパン ■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



ボナ・フォルトゥーナのバッグ

ソフト・パッファロー (水牛革)
①ハンド②2way ショルダー

世界に一つだけのバッグ

ボナ・フォルトゥーナはバッグデザイナー、柏崎栄子さんが女性ならではの感性を發揮してデザイン。厳選されたパッファローやパイソン、ディアなどの希少素材を使い、その素材の持ち味を生かし、さらに機能美が加えられ、一つひとつ手づくりされている。

ヨシダカバン 住いわき市平字田町56平銀座通り
Tel.0246(25)4400 営10:00~18:00



オーロラ花珠真珠ネックレス・イヤリングセット

純国産こだわりの美しさ

オーロラ花珠真珠とは、ホワイトピンク系あこや真珠の最高品質のみに与えられる呼称で、数パーセントしか採れない希少な真珠。一般の真珠と比べてテリが強く、きれいな輝きを放つのが特徴。冠婚葬祭はもちろん、普段使いのカジュアルファッションにもおすすめ。

宝石・貴金属・時計・総合ギフトの **コクセイ宝石** 住いわき市平字倉前109-10
Tel.0246(21)3744 営9:30~18:30

自慢の逸品

品揃え豊富な専門店の
自慢の逸品を紹介

大切な人へ。
頑張った自分へ…。

個性から
Select



完熟あまおうイチゴのロールケーキ 1,500円(税別)
姉妹店のガトー・ドゥ・サクラ(平谷川瀬)でも取り扱っている。

こだわり抜いた本物の味

あまおうは水や肥料までこだわった契約農家から、完熟してから摘み取ったものを直送。その色、甘味、酸味は一般に流通しているものとは一線を画す逸品。無添加純生クリーム・発酵無塩バターは100%、小麦は良質な高級菓子用を使用。スポンジの濃い黄色は卵そのものの色。

欧風洋菓子工房&カフェ **リュードゥ・サクラ** 住いわき市鹿島町久保一丁目1-3
Tel.0246(38)6257 営10:00~18:30 水曜定休



大貫博之さんの湯呑 8,000円

存在感ある純和風の絵柄

陶芸の街・茨城県笠間市にある陶房の周りで見かける草花をモチーフに、線象嵌と絵柄の技法で表現。元グラフィックデザイナーの大貫さんならではのデザイン性に優れた器に、純日本を思わせる絵柄がさりげなく、それでいて存在感のある表情で自然に描かれている。

陶芸村 **うえのはら** 住いわき市好間町上好間字上野原86
Tel.0246(36)8001 営10:00~16:00 火・第2水曜定休



ダイヤモンドジュエリー

世代を超えて受け継がれ

宝石の女王・ダイヤモンド。同店ではGIA(米国宝石学会)鑑定士が、その美しさに秘められたダイヤモンドの神髄を解き明かしながら、ダイヤモンドジュエリーの選び方を分かりやすく説明。宝石鑑定士厳選のクオリティーとデザイン性に優れた確かな品を取り扱っている。

宝石・貴金属・ハンドバッグの **探山堂** 住いわき市平字三丁目3-3
Tel.0246(23)2753 営10:00~19:00 水曜定休

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/

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

セカンドライフの応援紙

個性から

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

内科・循環器科

明治団地さとう医院

SATO CLINIC 院長 佐藤 武志

診療時間
■月・火・木・金曜日 / 8:00~12:00, 14:00~18:00
■水・土曜日 / 8:00~14:00(昼休みなし)
■休診日 / 日曜日・祝日

いわき市明治団地85-1 TEL 37-0033

●常磐交通「館下/バス停」より約500m

民音タンゴ・シリーズ<46>
ドラマチック・タンゴ『電撃のリズム』

— ラ・ファン・ダリエンソ —

3月12日(木) 18:30開演

(18:00開場)
いわき芸術文化交流館アリオス 大ホール

チケット絶賛発売中!!

■入場料: S席 ¥6,000 A席 ¥5,300(税込・全席指定)

当日学生券 ¥2,000 *学生券は当日のみ販売いたします。
(大学生・専門学校生以下) 学生証をご提示下さい。
数に限りがありますので予めご了承下さい。

■チケットのお求めは: アリオスチケットセンター
キクヤ楽器店平店
ウィズ・ユーいわき店

■お問い合わせ: MIN-ON仙台
TEL022-222-1371

■主催: MIN-ON いわき民報社 ■後援: 在日アルゼンチン共和国大使館

出演
ラ・ファン・ダリエンソ(楽団)
フェルナンド・ロダス(歌手)
カルラ&ガスバル、サブリナ&ホセ、
マヌエラ&ファン(ダンサー)

遠ざかりし日々を描いて 戦後70年

加藤 秀雄 (洋画家・植田町在住)

オイッ千二、タッタ！ オイッ千二、タッタ！



1 婦人会 町内集会の入場行進

母ちゃんは緊張のあまり、右手右足の歩き方で200歩も行進したのだった。後続隊も、それを真似して行進したから、変な歩き方だったが、見る方にとってはとても面白かったなァ。

かとう・ひでお 昭和8年8月、小名浜生まれ。多摩美術大絵画科卒業。20代で帰郷し定年退職まで市内で中学校教諭を務めながら、制作活動を続け現在に至る。本欄のイラストは、平成27年が終戦から70年にあたるのを前に、26年8月から描き始めた。81歳。

貳拾五 第5回展にて



千支(未)

昨年11月に、結成して10年を記念する「いわき真墨会」の第5回展を開催し、無事終了することができた。毎回1000人を超える方々にご高覧をいただいて、会員一同感謝をしている。

会場で、あるお客さんから「真墨会の皆さんは優しい方ばかりなんですか？」と聞かれて、質問の意図が理解できず、どう答えていいのか一瞬戸惑った。それを察してか、その方がすかさず「優しさが絵に表れているものですから…」と助け舟を出してくれた。即答できなかった自分の不甲斐なさを反省しながらも、うれしさを隠すことができなかった。

「会員はもちろん優しい方ばかりです。それにも増して村山真智子先生の絵はもっと優しいんです」…にっこりとうなずいてくれたお客さんの心遣いと鋭い観察力に感激！

墨と水の世界

いわき真墨会 会長 園部榮一 (植田町在住)

ことしもよろしくおねがいします

- マホ(スマホ)を使いこなしたい (60代・女性)
- いいち(毎日)10人と話し、1000字書き、1000字読む (70代・女性)
- よどう(書道)の昇段審査に合格したい (80代・男性)
- ちいち(一日)一善 (20代・男性)
- んぼって(頑張って)体重を減らす (50代・女性)
- んがん(念願)の家族全15人と大も連れての旅行を実現させる (80代・男性)
- 金(おかね)を貯める (40代・女性)
- るま(車)での無事故 (70代・男性)
- ゆみ(趣味)の生け花の上達 (60代・女性)
- つく(ロック)クライミングを始めたので、難しルートに挑戦したい (30代・女性)
- てい(予定)して行けなかった海外旅行にぜひ行きたい (80代・男性)
- ちろんダイエット (60代・女性)
- ごと(仕事)を頑張る (50代・男性)
- し(年)女なので、何かに挑戦したい (70代・女性)
- どもを怒りすぎないようにする (40代・女性)



読者の声 今年の抱負・目標

読者の皆さんが教えてくれた「今年の抱負・目標」、いろいろありました。その中の一部を、編集室からのメッセージとともに紹介しま〜す。

どうかよいとしになりますように

- つか(日課)の1日7000歩のウォーキングを続ける (40代・女性)
- ちにももらず、夫婦一緒に出掛ける (80代・女性)
- るこ(喜)んでもらえるような手作り品を、皆にプレゼントしたい (60代・女性)
- ぽーっ(スポーツ)吹矢で全35点を達成する (70代・男性)
- いいち(毎日)笑顔で過ごす (50代・女性)
- よーり(料理)のレパートリーを増やしたい (70代・女性)
- るへく怒らない (50代・女性)
- わ(庭)じゅりを頑張る (30代・女性)
- ほう(志望)高校に合格する (10代・男性)
- もたち(友達)と一緒に旅行に行き、親交を深めたい (60代・男性)
- きる(生きる) (60代・女性)
- ゆう(余裕)を持って生活する (60代・男性)
- し(家事)を頑張る (20代・女性)
- る おーきんぐ(ウォーキング)で健康維持を図る (60代・女性)
- んな時も自分を主張をはっきりさせ、毎日を大事に生きる (60代・男性)

2月の休日診療医

※時間無記入の場合は午前9時～午後5時

2月1日(日)	<ul style="list-style-type: none"> ●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…ときわ会常磐病院 43-4175 ●小名浜…くさのクリニック 56-1060 ●勿来…なこそ病院 65-7755
2月8日(日)	<ul style="list-style-type: none"> ●平…たかはしクリニック 46-1231 山内クリニック 25-8181 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…中村病院 53-3141 ●勿来…櫛田病院 63-3202
2月11日(水) 建国記念の日	<ul style="list-style-type: none"> ●平…須田医院 (午前8時半～正午) 27-6060 長谷川整形外科医院 (午前8時半～午前11時半) 25-5691 ●常磐…草木台総合クリニック 28-1145 ●小名浜…かしま病院 58-8010 ●勿来…佐藤マタニティークリニック 65-6900
2月15日(日)	<ul style="list-style-type: none"> ●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…渡辺産科婦人科 42-4567 ●小名浜…石井脳神経外科眼科病院 58-3121 ●勿来…呉羽総合病院 63-2181
2月22日(日)	<ul style="list-style-type: none"> ●平…たかはしクリニック 46-1231 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…春山医院 44-4011 ●小名浜…中山クリニック 73-1112 ●勿来…こうじま慈愛病院 63-5141



プレゼントはこちら(写真は販売中の号です。プレゼントは最新号となります)

1	2	3	4	5	6	7
8			9		10	11
		12		13	14	
15		16	17	18		
19		20		21	22	
23	24		25		26	
27						

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	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35
36	37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48	49
50	51	52	53	54	55	56
57	58	59	60	61	62	63
64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77
78	79	80	81	82	83	84
85	86	87	88	89	90	91
92	93	94	95	96	97	98
99	100	101	102	103	104	105

27 2月11日は「○○」
 26 ことわざ「○○」
 25 屋根に流れる雨水を地上に流す仕掛け(2文字)
 24 ことわざ「○○」
 23 時のめぐり合わせ「○○」(3文字)
 22 「嵐も吹けば雨も降る」で始まる懐メロ。ここに「○○」あり(4文字)
 21 現在の絶滅したゾウ科の動物(4文字)
 20 娘の夫(2文字)
 19 アイドルなどの冷たくて愛想のない態度を指す。「○○」(2文字)
 18 17〜19世紀の海賊が有名。○○海(2文字)
 17 2月11日は「○○」
 16 ことわざ「能ある鷹は爪(つめ)隠す」(4文字)
 15 蛾(が)の怪獣といえは○○○(3文字)
 14 ことわざ「能ある鷹は爪(つめ)隠す」(4文字)
 13 蛾(が)の怪獣といえは○○○(3文字)
 12 ことわざ「能ある鷹は爪(つめ)隠す」(4文字)
 11 論語にある言葉で日本語では「ふるきをたずねて新しきを知る」と訳す熟語(6文字)
 10 昭和初期の作曲家・ギタリスト。代表曲は「影を慕いて」など(5文字)
 9 1000円札10枚
 8 17〜19世紀の海賊が有名。○○海(2文字)
 7 アイドルなどの冷たくて愛想のない態度を指す。「○○」(2文字)
 6 娘の夫(2文字)
 5 現在の絶滅したゾウ科の動物(4文字)
 4 バンコクを首都とする王国(2文字)
 3 日本の作家。代表作は『雪国』。○○(4文字)
 2 かつて南満州鉄道株式会社の本社があった中国東北部遼寧省の都市(4文字)
 1 魚。漢字で「鱒」(2文字)

1 童謡から、川の中を流れる俳優。菅原○○○(4文字)
 2 希望者は、はがきに①パズルの答え②好きな春の花③郵便番号、氏名、年齢、電話番号を明記し、編集室(下欄参照)まで、送ってください。締め切りは、2月7日(必着)です。
 3 漢字カナオレの最
 4 見方などによっていろいろな解釈できるあいまいな表現のたとえ「○○○○色」の答弁(4文字)
 5 何を読む「界限」(4文字)
 6 小鳥。おなじみは「セキセイ○○○」(2文字)
 7 打楽器をたたく棒(2文字)
 8 日本人の死亡原因1位の病気(2文字)
 9 昨年他界した「トランプ野郎」で知られる俳優。菅原○○○(4文字)
 10 昭和初期の作曲家・ギタリスト。代表曲は「影を慕いて」など(5文字)
 11 論語にある言葉で日本語では「ふるきをたずねて新しきを知る」と訳す熟語(6文字)
 12 ことわざ「能ある鷹は爪(つめ)隠す」(4文字)
 13 蛾(が)の怪獣といえは○○○(3文字)
 14 ことわざ「能ある鷹は爪(つめ)隠す」(4文字)
 15 蛾(が)の怪獣といえは○○○(3文字)
 16 ことわざ「能ある鷹は爪(つめ)隠す」(4文字)
 17 蛾(が)の怪獣といえは○○○(3文字)
 18 昭和初期の作曲家・ギタリスト。代表曲は「影を慕いて」など(5文字)
 19 論語にある言葉で日本語では「ふるきをたずねて新しきを知る」と訳す熟語(6文字)
 20 ことわざ「能ある鷹は爪(つめ)隠す」(4文字)
 21 蛾(が)の怪獣といえは○○○(3文字)
 22 ことわざ「能ある鷹は爪(つめ)隠す」(4文字)
 23 蛾(が)の怪獣といえは○○○(3文字)
 24 ことわざ「能ある鷹は爪(つめ)隠す」(4文字)
 25 蛾(が)の怪獣といえは○○○(3文字)
 26 ことわざ「能ある鷹は爪(つめ)隠す」(4文字)
 27 2月11日は「○○」

小児科当番医 午前9時～正午

2月1日(日)	こない子供クリニック 73-8815
2月8日(日)	しがこどもクリニック 58-5505
2月15日(日)	こどもクリニックすずき 56-6336
2月22日(日)	むらまつ小児科 72-0707

精神科専門当番医 午前10時～午後4時

2月1、8、15、22日	新田目病院 28-1222
--------------	---------------

眼科当番医 午前9時～午後2時

2月8、15、22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

2月1、8、11、15、22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 ©いわき民報社 2015