

「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 弥生 第98号

毎月第4月曜日発行

無料

浜通り地域
64,000部発行



表紙 平字菱川町 石井企画株式会社=記事6面



美味なる「白いダイヤ」

いわき産コシヒカリ Iwaki Laiki=4面

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

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

景一筋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

1枚~可 家具移動も任せ 即日納品OK (見積無料)

国産イグサ表 畳べり種類豊富 現物見本持参いたします

〒102-0254 東京都千代田区千代田1-1-1
☎0120-25-2949

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

骨炎・交通事故、骨折・脱臼、打撲・捻挫、スポーツ外傷など

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

鍼灸 神経痛・腰・膝痛、五十肩・ストレス・慢性疾患、疲労回復などお悩みの方

〒970-8026 いわき市平字中町20-1
☎0246-25-7010

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

お値段もびっくりです。素敵です。

春はきれいな色のチヨウワヤワンピースが

おしゃれなふだん着の店 **メルヘン屋**

白ブラウス 1,390円
カウチン 4,200円→3,270円
スパッツ 560円
ネットレス 390円
ストール 1,990円→990円

ヨークタウン大原(小名浜) ☎0246-92-1688
ヨークベニマル本店(常磐) ☎0246-43-6685
princessメルヘン屋(小名浜) ☎0246-92-5383

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

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 (マルト浅見店そば)

鳳翔おすすめメニュー

- ◎海鮮料理かけおこげ.....¥1,080
- ◎ゆでワンタン(紅酢タレかけ).....¥540
- ◎揚げワンタン.....¥540

◎青島ビール(プレミアム)¥600 ◎台湾ビール(プレミアム)¥600

香港仕込みの本格的な味

中国料理 **鳳 ほうりょう**

いわき駅前 白銀町(高橋ビル) ☎23-0251

「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・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!

いわき・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

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

333の駅

3月12日(木) 昼1:30開演

第71回バラエティショー

大江戸小町/昭和懐メロ歌謡ショー

小学生の頃からの音楽活動が認められ、内閣府・文部科学省・厚生労働省などが後援する第12回テnderハート賞を受賞した若手懐メロ演歌歌手。昭和の懐メロ・股旅演歌を中心に幅広いレパートリーで全国展開。五月みどりさんや新沼謙治さんなども共演。特に中高年に絶大な人気を博している。

会場: 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(デイサービス) ■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

入居者募集&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。一度私たちにご相談ください!

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!

- ☑特別養護老人ホームを待っているが、なかなか空かない
- ☑ショートステイを使っているが、自宅との往たりが大変だ。
- ☑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

1つでも ☑があったら ご相談ください。

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、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。

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。

ころの駅 御宿らくや 御宿ぶどうや 清泉

「グランドコンフォートステージころの駅」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う思ふのこと、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。

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/

かいわい陶仏教室
 3/10、11、12、18 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、観音様を制作する。陶芸未経験、初心者でもOK。18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

武藤雄岳 比呂子作陶二人展
 →3/2 入場無料 0246-56-0264
 雄岳さんは伊賀・信楽の焼締作品、比呂子さんは象眼彩泥による小品を創作。同画廊4回目の新作展。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

ギャラリー情報
 & イベント案内

宮川香雲 茶陶展
 3/12→3/17 入場無料 0246-35-0383
 京焼宮川香雲さんの喜寿を記念した茶陶展。いわきでは12年ぶり2回目。茶わん、水差し、香合、花入れなどを展示する。
 小野美術 いわき市平字中町22-2

土・布・木・紙・ガラスの雛まつり
 →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

オリジナルリース・雑貨販売
 2/23→ 入場無料 不定休
 詳しくは問い合わせを 090-2449-9658
 リースなどオリジナル品の注文、雑貨、アロマ・ハーブなどのほか、和物の衣類やトンボ玉作品も新入荷。開店は 11:00(変更有)。
 和一 nn わーん いわき市平上荒川字安草 13-6

女の子の仕事展 8
 3/14→4/25 入場無料 0246-62-4188
 和布で作ったバッグや洋服、小物類などを展示。作家それぞれの手仕事の思いを紹介する。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

「会津の四季写真」仲よし5人展
 3/3→3/21 入場無料 090-1936-6668
 須賀川市在住の仲よし5人組がそれぞれの感性で撮影した会津の四季の写真を展示する。月曜定休。11:00~19:00
 アート&デザインギャラリー-G.T00 双葉郡榎葉町大字大谷字鐘突堂4-1

金澤翔子 書の世界
 2/23→ 入場無料 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。水曜休館。10:00~16:00。
 金澤翔子美術館 いわき市遠野町根岸字横道 71

鷲尾和彦 写真展
 →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

藍木野 久留米絨服
 3/4→3/15 入場無料 0246-69-2390
 待ちわびる春の光の下、今年も上質の藍木野の久留米絨服がショールや小物とともに揃います。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

常設展
 2/23→ 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

第10回うたごえ喫茶
 3/15 13:00~ 参加費500円 090-9740-1384 (安斎)
 声を合わせてみんなで歌おう。恒例の歌声喫茶を開く。要予約で飲み物も付く。定員オーバーの場合は次回の優先予約者となる。
 ギャラリー木もれび いわき市好間町榎小屋字中平65-9

濱田正弘 絵画展
 →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22、23日休店。
 画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36

常設展示・販売
 2/23→ 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

パッチワーク水曜教室
 3/18 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

パッチワーク土曜教室
 3/7 10:30~12:00 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

編み物をするおばあさん作り
 2/23→ 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2月23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

野口孝寛+木田聡子陶二人展
 3/18→3/29 入場無料 0246-69-2390
 師匠野口孝寛さんと弟子木田聡子さんの趣きある遊び心満載の器やオブジェを展示する。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

アートのある暮らし
 3/7→3/15 0246-29-3826
 会期中は木の美のペンダント木工教室を開催。3月14、15日はボジャギ体験教室(ランチ付、各定員6人、要予約)を開く。
 ギャラリー創芸工房 いわき市鹿島町走熊小神山60-1

老夫婦の語らい
 2/23→3/31 9:30~ 0246-23-5658
 大作を作ってみませんか。材料費、受講料は電話で問い合わせとなる。申し込みは2月23日から3月末まで。
 布あそび工房 いわき市平字愛谷町4-4-8

第5回橋本佳園子展
 3/21→3/29 入場無料 0246-23-8411
 古布に一針一針縫い込み、ブックカバーやポーチなど、実用品によみがえった作品を展示する。水曜定休。
 ギャラリー界限 いわき市平字堂根町 1-1

上野邦彦スケッチ展
 3/7→3/15 入場無料 0246-56-0264
 いわき美術協会所属の上野さんの同ギャラリー4回目の作品展。旅先での風景や日常の静物を描いた作品を展示。水曜定休。
 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
 2/23→ 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。11:00~19:00。
 陶 和楽 いわき市平字童子町 1-6

渡辺尋志 彫刻展
 3/21→3/29 0246-29-3826
 小動物をモチーフに、硬くて重く冷たい石から生まれた愛嬌や温もりある作品を展示。3月21、22、28、29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

「福島のすがた」飛田晋秀写真展
 3/7→3/17 0246-56-9101
 三春町在住の写真家飛田さんの「3.11で止まった町『福島のすがた』写真展」。現在の福島の姿を紹介する。木曜休廊。
 アートスペース泉 いわき市泉町2-12-7

笠原博司染織展
 2/26→3/3 入場無料 0246-35-0383
 宮城発のきもの制作を続ける染織家笠原博司さんのいわきでの初個展。着物、帯、小物など展示。10:00~18:00。水曜休廊。
 小野美術 いわき市平字中町22-2

大塚 浩司水彩展
 3/21→4/3 入場無料 0246-62-2327
 昨年ヨーロッパを旅行して、行く先々で感動した街の風景や建物を水彩で描いた作品などを展示。3月22、23日休店。
 画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36

大山 登写真展
 3/7→3/20 入場無料 0246-62-2327
 厳冬期の花園渓谷や里美村、天神浜湖岸での氷の造形に魅せられシャッターを切った作品を展示。3月8、9日休店。
 画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36

伊藤文夫 陶展
 2/28→3/16 入場無料 0246-23-8411
 焼締と粉引きを中心に、花器や鉢、食器などの器を展示する。水曜定休。10:30~18:00。
 ギャラリー界限 いわき市平字堂根町 1-1

ガラスアクセサリー展
 3/22→4/7 0246-56-9101
 ガラス作家後藤浩・恵里子さんの2年ぶり3回目の作品展。ネックレスやブローチ、指輪など約3000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

体験陶芸 カップ&ソーサー
 3/8 10:00~12:00 受講料3,000円(材料費込み) 定員8人(予約制) 0246-38-9632
 カップ&ソーサー作り挑戦。世界に1つだけのオリジナルカップとソーサーでティータイムを楽しんでみては。
 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

映画「マーチング」上映会
 3/1 12:30 0246-29-3826
 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

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成人・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(2)

前回号に続き、今回は体軸強化の動きを紹介いたします。その前に運動を行うには必ずウォーミングアップが必要ですがピラティスでも同様です。

まず手首、足首、首、背骨、肋骨、骨盤周辺などをストレッチングでほぐして温めます。

◆動きの例4(前回号のレベルアップ)

①うつ伏せで両ひじを肩の真下で直角に立てる。ひじは肩幅になる。両脚は腰幅(肩幅ではない)くらいに開く。

吐きながら元に戻す時は、お腹から戻すよりは骨盤をニュートラルに安定させたままひざを片方ずつマットに着けるとやりやすくなります。

◆動きの例5

②体軸(コア)を一直線に保ったまま床から身体をアップする。両ひざは伸ばす(写真3)。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く、一直線が曲線になりやすい(写真5)。上体を戻したら両腕は床をなでるようにゆっくり前方に伸ばして肩、腕のストレッチをはきまます(写真6)。回数は2〜3セットから始めて体軸がしっかり保てるようになったら徐々に増やしましょう。

ピラティスシリーズ 6

☆今回のポイント⇒ (写真4)の完成形を三角定規にイメージすると解りやすいと思います。上の辺が体軸(コア)に当たり、後頭部から踵まで斜め一直線です。右の辺は肩からひじまで縦一直線です。体軸(コア)の力が抜けてしまうと三角定規が歪み変形して腰部に負担が掛ります。呼吸が難しいと感じる場合は、体軸(コア)を保ったまま1〜10まで数えてみましょう。腹部に力が入っているので腹式呼吸は使うことができず、自然に胸式呼吸になります。

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)

シニア世代のための 役立つSNS講座②

ツイッターの「ミュート」は、昨年新たに追加された機能の一つです。フォロー(登録)していた人を解除したり、ブロックしなくて済みますが、特定の投稿を非表示にすることができません。ミュートしたことは相手に知らせず、ミュートする以前に投稿したことも削除できません。さらに、ミュートしている投稿は、タイムライン(自分の画面)に表示されず、管理できる新機能「ミュート」

ミュートにする際のパソコンの操作方法は2つあります。ツイッターからミュートにする場合は、相手が投稿したツイートの下部にある「その他」をクリックすれば設定が可能です。プロフィールから設定する場合は、プロフィールページの設定アイコンメニューのオプションリストから行うことができます。

(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/>



(写真1) ヘソを正面に、左右の脚を同じ角度に開脚して骨盤がニュートラル。背骨が、まっすぐ立っている。(あくら座でも正座でも同様に骨盤はまっすぐに立てて肩の力は抜く)



(写真2) 左に両脚を曲げているため腰ついで右側に側弯して左肩が下がっている



(写真3) 両ひじは直角(肩幅) 両脚の指10本はしっかり立てて体軸を真っすぐに支える。インナーマッスルを意識しないと肩や首に力が入って負担が掛る



(写真4) 両ひじが床から直角でないため、効率的に支えられない状態。肩、腕に負担が掛る。お腹の力が抜けて骨盤ニュートラルが崩れておこが上ってしまい腰に負担がかかっている



(写真5) 戻す時は、骨盤ニュートラルを保ったままゆっくり片ひざずつ着地する



(写真6) 最後は、足の10本の指を戻して両ひじも前に伸ばして顔も床に伏せ、うつ伏せになってリラックス

★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イ 夕方までうるおいキープ
 ★エアオプティクス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・祝日は定休日です。・分割払いOK

●●● 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**
 〒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

グループホーム **サンファミリー**
 いわき市常磐藤原町大畑13-1
 TEL.0246-72-1325 FAX.0246-72-1326

SATOCLINIC 内科・循環器科
明治団地さとう医院
 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

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)



いわき産コシヒカリ

いわきライキ

Iwaki Laiki



スパリゾートハワイアンズ・
ダンシングチーム
オーリノ苑未さん

マカレア麻衣さん

「Iwaki Laiki」をよりおいしく！

5つ星 お米マイスターがご指南 ★★★★★

せっかくの「白いダイヤ」。よりおいしく味わうための「研ぎ方・炊き方」のコツを、5つ星お米マイスターに教えていただきました。

【研ぎ方・炊き方～電気釜の場合】

- ①米を口の広いボウルに入れる＝写真A
- ②水を勢いよく注ぐ
(米があふれ出ない程度に)
- ③2回すすぐ＝写真B
(米はまだ研がずに2回すすぐ。この作業はなるべく早く終わらせるのがコツ)
- ④米を20回研ぐ＝写真C
(水は入れず指を立てるようにして研ぐ)
- ⑤米の摩擦により水が真っ白になるので、再び2回すすぐ
- ⑥再び10回研ぐ
(力は不要)
- ⑦最後のすすぎをする
(目的は研ぎ汁を捨てること)
- ⑧水を張る＝写真D
(注意すべきは水加減。平行にして目盛りをしっかり合わせる)
- ⑨スイッチを入れる
- ⑩ブザーが鳴ったら終了
(蒸らさずに、ご飯をつぶさないように空気を入れながらほぐす)＝写真E



いただきます！



いわき市内の
スーパーなどで
販売中



1万袋販売達成を記念し、「Iwaki Laiki」を贈られ、笑顔を見せる勿来工業高校フライング同好会「マウロア・アムラ」の皆さん

肥沃な大地と澄んだ水が生んだ「白いダイヤ」

つややかに光り輝く上白米

いわき産コシヒカリのブランド米「Iwaki Laiki(いわきライキ)」は、全国有数の日照時間を誇るいわき市で、ミネラル豊富な肥沃な大地と澄んだ水によって育まれたおいしいお米です。通常以上の歩留まり90%程度まで磨き上げた上白米で、いわばつややかに光り輝く美味なる「白いダイヤ」です。昨年10月に発売開始以来、1万袋以上を売り上げています。

Iwaki Laikiに関する問い合わせは、
いわき地域の恵み安全対策協議会
(いわき市農業振興課内)
☎0246(22)1147へ。

いわきライキ

で 検索



体験型直売所 彩花園

場所 渡辺町泉田字一町田24
日時 9:00~17:00ごろ(夏季は18:00まで)
毎週日曜・水曜
連絡先 0246-44-3641



収穫体験なども展開中

渡辺町の体験型直売所「彩花園」(遠藤菊男代表)は毎週水、日曜、名物のマコモタケをはじめ、季節の野菜や山菜、それらで作った総菜や弁当を販売している。市内外の各地から多くの人が足を運んでいる。遠藤さんは、同直売所を農家と消費者の橋渡しをする憩いの場として運営している。農家の思いを消費者に伝える、「おいしかった」といった消費者からの声を農家に届けることに努めている。来店者に野菜のおいしい調理法を教えたり、家庭菜園のアドバイスをしたりと交流している。

また、料理教室や収穫体験などのイベントを月1回開いており、農業や自然が五感で楽しめる。3000円で植え付けから収穫までを体験できるマコモタケのオーナーも募集中だ。

主な商品

季節の野菜や山菜(カブ、菜花、大根、アスパラガス、ワラビ、フキノトウなど)、もち、おこわ、五目ずし、弁当

渡しをする憩いの場として運営している。農家の思いを消費者に伝える、「おいしかった」といった消費者からの声を農家に届けることに努めている。来店者に野菜のおいしい調理法を教えたり、家庭菜園のアドバイスをしたりと交流している。

ギャラリー紹介

アート&デザイン GALLERY G.TOO



オーナーの猪狩さん

「震災で失われた文化の復興を図り、交流の場」と、オーナー猪狩泰人さん(60)は、これまでに毎月1回のペースで多彩な作品展を開いている。開廊から1年3カ月が過ぎ、作家やそのファンとのつながりも広がった。「個展を勧めた人が個展後に『猪狩さんのお陰で自分の可能性を引き出した』と言ってくれたのが今でもうれし」と猪狩さん。1カ月前まではいわきで避難生活を送っていたが、現在は櫛葉に戻り、「今後も文化の発信を続けていきたい」と語る。

展示会情報
3月3日~3月21日まで
『会津の四季写真』仲良し5人展を開催
OPEN11:00~19:00 月曜日定休
Tel 0240-25-5727 090-1936-6668
住所 双葉郡櫛葉町大字大谷字鐘突堂4-1



ギャラリーの様子

文化の復興図りたい

「震災で失われた文化の復興を図り、交流の場」と、オーナー猪狩泰人さん(60)は、これまでに毎月1回のペースで多彩な作品展を開いている。開廊から1年3カ月が過ぎ、作家やそのファンとのつながりも広がった。「個展を勧めた人が個展後に『猪狩さんのお陰で自分の可能性を引き出した』と言ってくれたのが今でもうれし」と猪狩さん。1カ月前まではいわきで避難生活を送っていたが、現在は櫛葉に戻り、「今後も文化の発信を続けていきたい」と語る。

冬から春へ季節の変わり目です。皆さん、お元気ですか？ いつもお便りありがとうございます。

好きな春の花を教えてください！

あなたのお気に入りの鍋料理は？

- 1位 桜...50人
- 2位 水仙...30人
- 3位 菜の花...16人
- 4位 チューリップ14人
- 5位 福寿草...7人



やはり段トツは桜。梅や桃(各2人)に比べても圧倒的な人気です。このほか、スイートピー、スマレ、タンポポ、カタクリ、コブシなども挙がっています。春本番までもう少し...

読者150人の声

- 1位 キムチ鍋...43人
- 2位 すき焼き...25人
- 3位 寄せ鍋...12人
- 4位 かき鍋...11人
- 5位 あんこう鍋...10人



辛さもうまさ、キムチ鍋が一番人気です。あんこう鍋が上位なもの、いわきならではのですね。白菜&豚バラ肉鍋(9人)も結構好評、庶民にうれしい手ごろさが魅力でしょうか？

まだまだ寒い日がありますね

印象的だったのが、好きな春の花を「ニリンソウ」とこたえてくれた女性のはがきです。亡きお母さんが、かれんな白い花が大好きだったそうです。ほかにも「ニリンソウは小さいながら美しく気高い花」と書いてくれた男性もいました。

人生のセカンドステージを応援するフリーペーパー

ココから

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 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
テリ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
ヤマニ書房ヨーカードー店
布あそび工房
和-1nn
テラツア
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
コンビニエンスストア
新鮮やさい館 谷川瀬店
新鮮やさい館 平窪店
ピーナッツ・クッキー
加藤薬局
とよマルシェベジタブルShiga
■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「エプリア」
ウェルハース
100%Body@KITAMURA

- 丸ほん
ワンモア
■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
あどりぶ
内郷公民館
好間公民館
アンブルル
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
マシヤレ
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た
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

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)

え 新嘗祭の日



奉安殿の前で教育勅語を読む校長先生の禿げ頭に、トンボがようやくとまったのだ。先生に気づかれないように堪え笑いをしたので、面白より苦しかったなあ。

「クーン、ヒッヒッヒッヒッ」「クッククッククッ」

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。



式拾六 小梅の受難

梅

以前、自宅の屋敷に石垣を積むことになって、斜面にあった梅の木を切るようになった。八重咲きの古木で、毎年美しい花を咲かせていたので、絶やすのはもったいなくて、とりあえず裏庭にあった梅の木に接ぎ木をした。

深く考えもしないで接いだ台木は、実は小梅であった。とりあえずのつもりがそのままになり、接いだところが台木の倍ぐらいの太さになって花を咲かせている。小梅にしてみれば、庇(ひさし)を貸して母屋を取られたかと思っているのかもしれない。でも、毎年両方の花が、仲良く咲いているように思えるのが、せめてもの救いだ。

墨と水の世界

いわき真墨会 会長 園部榮一 (植田町在住)



表紙の★人

不動産業務を総合的に取り扱い、30年の歴史を積み上げてきた石井企画株式会社。ためまぬ自己研さんで会社を育てた石井武典代表は、これまでのノウハウを形にする集大成の仕事に取りかかる。

大震災、原発事故以降、土地の価格急騰など混沌とする不動産業界の中で、顧客のさまざまなニーズに対応できるよう事業の幅を広げてきた。従業員を増員して土地の掘り起こしに尽力したほか、不動産オーナーをサポートするため、福島資産管理株式会社を設立。無料セミナーを定期開催するなど、相続税対策にも力を入れる。個人でも、資産運用を総合的にコーディネートできるCPM米国公認不動産経営管理士を取得。さらに後継者の育成に目を向けながら、企業不動産部の立ち上げも視野に入れる。

経営理念は「全従業員の物心両面の幸せと地域貢献。従業員の笑顔なくして、顧客サービスの充実はありません。2月で喜寿を迎えた石井代表のかじ取りは、まだまだ力強い。

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

セカンドステージの情報紙

個想から

ライフスタイルの応援紙

Junction

大好評、発行中!!

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/

Junctionはこちらの施設・店舗に置かせていただいております。

<p>平AREA</p> <p>iwakiヘアメイクアカデミー(谷川瀬) ケミカ美容院(才植小路) Bar QUEEN(白銀町) ヤマニ書房本店(二町目) ヤマニ書房ラトブ店(田町) ヤマニ書房イオン店(三倉) ヤマニ書房ヨーガード店(六町目) すし田村(才植小路) ルネサンスいわき(谷川瀬) モッズヘアいわき銀座通り店(田町) 東日本国際大学(鎌田) 鳳翔(白銀町) 美容室アベニュー(郷ヶ丘二丁目) ブルニーマ(南白土) ヨシダカパン本店(田町) 小野屋(二町目) 吉祥庵(中平窪) いわき新舞子ハイツ(下高久) セブンイレブン 平七町目店(七町目) セブンイレブン 草野店(下神谷) セブンイレブンいわき明星大学前店(中央台) ラ・パリージャ(一町目) ブティック ハナ トーヨーガード店(六町目) しのぎき理容室(東町) たかば接骨院(田町) 牛たんKOYAMA(下荒川) 月川レディースクリニック(童子町) デリーヤマザキ 平並木通り店(田町) いわき明星大学(中央台) FIFTY ONE 美容室(谷川瀬) ワタナベ時計店本店(二町目) 髪創作人SaSaKi(下の町) パティスリー アンジェリック(白銀町) 菓子工房KAMATA(小太郎町) Club SONIC iwaki(大工町)</p>	<p>珈琲市場 讃香(田町) 木楽館(材木町) FMいわき(大町) IS(上荒川) ソフトバンク平谷川瀬店(双藤町) 山内クリニック(谷川瀬) フランス料理Kitao(堂根町) いわきプリンスホテル(尼子町) いわき赤十字血液センター(中央台) NATURE(三町目) VIP BROTHERS(中神谷) ブラウンチップいわき平店(上荒川) タイヘッドライバースクール(塩) ラ・クレット(郷ヶ丘三丁目) スポーツ平(正月町) 東北住建(称宜町) 報徳土地(堂ノ前) ネイルフレイズ(三倉) コインランドリー ラスカル(中神谷) 道とん堀 神谷店(塩) THE 鉄板や(二町目) ノース・スウェル(谷川瀬) ホテルa-1いわき(大工町) いわき自家用自動車協会 平事務所(尼子町) ヘアコレクション BIRTH(大工町) アパースニークタウン(中央台) ドコモショップいわき平店(三町目) カヴァルルッショ(沼ノ内) パロウス(五町目) 髪王(塩) こころのクリニック(四町目) 花の店 れん(城東) あわのや酒店(大工町) ラーメンめん丸自由ヶ丘店(上荒川) アトリエ四季(十五町目) Pomodoro(作町) HANALIMA(谷川瀬)</p>	<p>Only わん(佃町) NOVA(三町目) ヴォンアベッティート(田町) いわき市総合観光案内所(田町) テラツツァ(中央台) 和-nn(上荒川) 美容室わいわい(大工町) 美容室 FANNY(六町目) 2 WAN Happy(作町) コットンハウス BUNBUN(中央台) コンビニエンスストアモバリスポット(沼ノ内) 新鮮やさい館 谷川瀬店(谷川瀬) 新鮮やさい館 平窪店(下平窪) ビーナッツ・クッキー(中央台) 加藤薬局(中央台)</p> <p>内郷AREA</p> <p>クレールコート(内郷綴町) 虎屋多幸兵衛(内郷御台境町) 平中央自動車学校(内郷小島町) プリンセス・アイ(小島町三丁目) 瀬戸衣裳(内郷御殿町) 星野製パン(内郷綴町) いわき自家用自動車協会 本部(内郷綴町) ごらい歯科クリニック(内郷内町) あどりぶ(内郷高野町) 帽子&カフェUKIYO(内郷内町) FILEヘアプロジェクト(内郷綴町)</p> <p>四倉・久之浜AREA</p> <p>道の駅よつくら港(六丁目)</p> <p>小名浜AREA</p> <p>小名浜自動車学校(富岡向) ヘアブティックにし(大原) いわきら・ミュウ(辰巳町) イタリアンレストランdon3(大原)</p>	<p>タウンモール・リスボ(蛭川南) HEART.B.P(岡小名) HEART.D.P(寺廻町) アパースフットサルサッカーレンタルスペース(大原) スタジオ YOU(諏訪町) フランス菓子fontaine(金成) カルチェド・シャン・ブリアン(住吉) 太陽自動車(岡小名) 遊パラダイス(岡小名) スズキ写真館(本町) まちづくりステーション小名浜(本町) ヤマギ食品(岡小名) 相馬屋(大原) タイヤガーデン マルヨシ(岡小名) すけがわ写真館(本町) イワキ写真館(本町) ラトリエ・グランブルー(君ヶ塚町) ジュースパードリー美食ホテル店(辰巳町) いわきシティパレススクール(大原) 京さか(本町) 遊食亭 栢榴(本町) トウシャパン(中坪) セブンイレブン中島店(下明神町)</p> <p>鹿島AREA</p> <p>パレスいわや(久保) エルトマ(久保) 鹿島SCエプリア(米田) ヤマニ書房エプリア店(米田) ラ・パセオ(久保) 鹿島ブックセンター(走熊) 花とパルーンのお店 アムルーズ(久保) 横浜ラーメン 鹿島店(御代) ドコモショップいわき中央店(走熊) JACK ROSE(久保) ミュージック音楽教室(久保) CLEVE(米田)</p>	<p>シューズショップ・アルク(米田) ファミリーマート鹿島町御代店(御代) ファミリーマート鹿島町久保店(久保) Kaika(下蔵持) リユー・ドゥ・サクラ(久保) 市暮らしの伝承郷(下矢田) ギャラリー創芸工房(走熊) 丸ほん(久保) ワンモア(御代)</p> <p>田人AREA</p> <p>ギャラリー昨明(旅人)</p> <p>泉AREA</p> <p>いわきコンピュータカレッジ(四丁目) ヤマニ書房泉店(滝尻) 美味一膳本舗(滝尻) いちごCLUB(滝尻) ウェルハース(一丁目)</p> <p>好間AREA</p> <p>磐城学芸専門学校(下好間) 花の店 彩(上好間)</p> <p>常磐AREA</p> <p>ファッショングループ ささき本店(湯本町) いわき観光まちづくりビューロー(湯本町) 湯本駅前コンビニ ワイワイショップ(JR湯本駅前) ヤマニ書房湯本店(西郷町) cafe SHUCROOM(上湯長谷町) 市石炭・化石館(湯本町)</p> <p>勿来AREA</p> <p>勿来関文学歴史館(勿来町関田) いわき健康センター(小浜町中ノ作) 市勿来勤労青少年ホーム(金山町朝日台) ブラウンチップ 錦店(錦町江栗) いわき自家用自動車協会 勿来事務所(佐藤町鹿田) 植田公民館(植田町南町) 錦公民館(錦町中迎)</p>
---	--	---	---	---

ライフスタイル応援紙

Junction

毎月第1月曜日
64,000部発行中

話題いろいろ
情報たっぷり

無料

いわき民報社

