

「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。

2016 新春 第108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



2016年も変わらぬご愛顧のほど
よろしく願い申し上げます
株式会社 ハッパゴルフセンター
=記事6面



ふるさと・きずな
維持・再生支援事業
だより

from NPO法人シニア人財倶楽部
=4面



好評です 日替り弁当 550円(税込)
配達もいたします

にしん・さんまの煮魚、各種焼魚、から揚げ、コロッケ、サラダ、各種煮物など豊富な品揃え

オードブル 3,500円(税込)

〒973-8411 いわき市小島町二丁目16-5
☎26-2566 ⑩10:30~18:30 ⑪日曜・祭日

味の蔵 手づくり惣菜

豊一筋150年の実績! (有)中村量店

薄曇、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

1枚~可
家具移動もお任せ
即日納品OK (見積無料)

〒970-0120 25-2949

スナック **ヘガサス**

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 双葉町 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
神経痛・腰痛・肩痛、五十肩・ストレッチ・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

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

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

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

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!!

素敵なコート
カッティングがたかさん!
年末年始は自備できる
コーデインナーも
お出かけ下さいね

おしゃれなふだん着の店
メルヘン屋

ジヤンパー 4,900円 - 2,470円
セーター 2,500円 - 1,470円
ガウチョパンツ 2,270円
パンツ 2,900円 - 2,470円
ネックレス 390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

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!!

安い掛金!
大きな安心!

本当に必要な補償を選ぶ時代。
だから自動車共済です。

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
(一社)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

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
いわき市内郷藤町金谷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)

薬局・薬剤師を活用した健康情報拠点推進事業

健康の心配・不安は
かかりつけ薬局で
ご相談

処方せんがなくても
お気軽にご相談
ください。

お気楽にどうぞ
生活習慣病
予防の
アドバイス
薬局では
血糖
自己測定を
実施しています。
ご希望の方はお気軽に
お声がけください。

お問合わせ先 一般社団法人 福島県薬剤師会 TEL.024-549-2198

慶事・弔事のご予約承っております。
旬の食材と器と技を楽しむ料理です。

お献立
前菜 ちりめん山椒
もずく豆腐
百合根ぶどう豆
小鉢 鮎煮漬
茶碗蒸し 枝豆蟹三つ葉
焼物 糸南蛮 柚子子麩
揚げ物 活鯛 湯葉生麩
煮物 鶏肉 煮干し
揚げ物 揚げ豆腐
揚げ物 揚げ豆腐
揚げ物 揚げ豆腐
揚げ物 揚げ豆腐

相馬の自慢、世界一のフジカリと二年連続農林水産大臣賞受賞の醤油を堪能!
前日までのご予約、本格的和膳・会席弁当・会席料理・会費制宴会などを承っております。
旬の食材と器と技をお楽しみ下さい。 詳細はHPをご覧ください。【例文やました】

1月14日(木) 昼1:30開演
第81回バラエティショー
平子征子(箏)&小沼裕一(フルト)コンサート

平子さんは箏曲生田流で、「アンサンブルさわやか」に所属。童謡館の「ドレミで元気」ほか、市内で演奏活動を行っている。小沼さんは世界的なフルト演奏者オーレル・ニコレの演奏に感動して、大学時代からフルトを始める。学生時代はマンドリンクラブでフルトを担当。銀行員生活 30 余年を経て、現在市内の施設などで演奏活動を行っている。

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!

1つでも
☑があったら
ご相談ください。

☑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
要支援1~要介護5まで
受け入れ対応!!

安心見守り!
冷暖房完備!!エスコール設備!!
疲れを癒やす炭酸泉で
まるで温泉のような浴室!!

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

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中原16-1
http://kokoroneki.jp/

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 「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。

御宿らくや 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。

保険診療整骨院 清泉 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いつく、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。

御宿ぶどうや 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あり、目的別のサービスを選ぶことができ、ケアプランを立てて頂き、どの施設に入所しても無理なく利用できます。

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://kokoroneki.jp/



モナミ会新春展

1/10→2/5 入場無料 0246-62-2327

新春恒例展。浜田正弘、大塚浩司、蜂谷崇、斎藤武、広瀬諭、今泉木主、大内重子さんが出品。1月1、2、25～28日休店。
画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36



日本の古布展-15

1/2→1/11 入場無料 0246-29-3826

縮緬、緋、麻、木綿、更紗から筒描・刺子などの技法まで、古布を使った洋服や人形などを展示。1月9日は豊田信也さんの教室も。
ギャラリー創芸工房 いわき市鹿島町走熊小神山 60-1



古今茶道具 年末感謝大市

→12/28 入場無料 0246-35-0383

1年間の感謝をこめ、時代物から千家十職・現代茶道具作家・おけい古道具まで300点を3～5割引で展示・販売。10:00～17:00。
小野美術 いわき市平字中町2 2-2



薪窯でやく信楽の器

1/15 受講料 4,000円(材料費込み) 定員 8人(予約制) 0246-38-9632

皿や湯のみなど、思い思いに作った信楽の器を薪窯で焼き上げます。自由に作りたい器作りに挑戦する陶芸教室です。
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



冬のおくりもの

1/2→1/24 入場無料 0246-69-2390

手染めの毛糸・マフラー、ガラス、漆器、財布、正月飾りなどを展示する。祝日を除き月・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



新春恒例 古伊万里展

1/15→1/25 入場無料 0246-56-0264

江戸期に有田で焼かれ、国内はもとよりヨーロッパにも伝わった古伊万里の染付と色絵の器展。1月1日～13日まで休廊。
ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1



ギャラリー数茶1月の展示

1/2→1/31 入場無料 0246-53-2324

写真(上遠野良夫)、器(秤屋苑子)、エプロン、布小物、セツモードセミナー5人展ほか13人の展示。11:30～16:00。
ギャラリー数茶 いわき市小名浜大原字中野地85

オリジナルリース・雑貨販売

12/28→ 入場無料 不定休 詳しくは問い合わせを 090-2449-9658

女子力UPの飲むローズ水、オーガニック純粋スプレーなどの商品が入荷。リースなどアレンジ品の注文も。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



伊勢崎卓 紳 創 競展

1/16→1/24 入場無料 0246-29-3826

伝統を守りながら4兄弟それぞれの土と炎が作り出す大胆で力強い備前焼作品を展示する。10:30～16:30。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



大内重子 絵画展

→1/9 入場無料 0246-62-2327

日常生活の中で心に留め置きたいもの、はっと心を奪われてしまうものを題材として描きました。1月1、2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

12/28→ 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



かいわい陶仏教室

1/19、20、21、27 受講料 各回1800円(材料費、焼成代込み) 0246-23-8411

お地藏、観音、歳時記、動物などを制作。好きな日を選び受講できる。未経験者もOK。27日は13:30も開講。申し込みは電話で。
ギャラリー界隈 いわき市平字堂根町 1-1



「冬のあたたかいもの」展

→1/9 入場無料 0246-21-3541

洋服、インドの布、キャンドル、動物オブジェと器、ボタンなど冬に身につけたいものを展示。1月1、4日は休店。
陶 和楽 いわき市平字童子町 1-6

自分のお雛さまを作る

12/28→ 0246-23-5658 9:30～

自分のお雛さまを作りませんか? 受講料・材料費は問い合わせる。申し込みは12月28日から。
布あそび工房 いわき市平字愛谷町4-4-8



和風パッチワーク教室

1/20 12:00～15:00 受講料3,000円 090-9039-0065

自宅に眠っている布地を利用してタペストリーを作りませんか? コースター作りの無料体験もあります。
市労働福祉会館 いわき市平字堂ノ前22



年始めアートのある生活展

1/9→1/17 入場無料 0246-23-8411

日本画、絵画、版画、陶芸作品を10～70%offで展示する恒例のアートバザール。23日からパートⅡも。10:30～18:00。水曜定休。
ギャラリー界隈 いわき市平字堂根町 1-1

常設展

12/28→ 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



春を待つところ展

1/24→ 入場無料 0246-69-2390

「春を待つところ」をテーマに、絵画や版画を中心に展示する。11:00～17:00。月・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



新春に飾る和の心展

1/9→1/31 入場無料 0246-62-4188

新春に飾る、わが国伝統の「和の心」ともいえる掛け軸、びょう風、短冊のほか、ちりめん細工小物などを展示。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

金澤翔子 書の世界

12/28→ 入場料 個人800円、抹茶付きセット券1300円 0246-89-2766

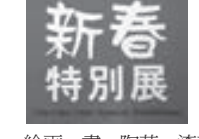
天与の役目を持ち書の道を歩む金澤翔子さんの作品を展示。日本茶カフェ飛翔庵では抹茶を楽しむ。水曜休廊。10:00～16:00。
金澤翔子美術館 いわき市遠野町根岸字横道 71



志賀葉月 創作人形展

1/31→2/14 入場協力金300円 0246-56-9101

全国創作人形家100選に名を連ねる志賀葉月さんの4年ぶりの作品展。協力金は、全額震災孤児への義授金とします。木曜休廊。
アートスペース泉 いわき市泉町2-12-7



新春 特別展

1/10→1/26 入場無料 0246-56-9101

絵画・書・陶芸・漆芸・創作人形など展示紹介する。同ギャラリー恒例の新春特別展。木曜休廊。
アートスペース泉 いわき市泉町2-12-7

犬張り子を作る

12/28→ 0246-23-5658 9:30～

お産が軽くなる安産のお守りとされる犬張り子を作ります。受講料・材料費は問い合わせる。申し込みは12月28日から。
布あそび工房 いわき市平字愛谷町4-4-8

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。



「十人十色」展-それぞれの秋-

1/10→1/31 入場無料 0246-38-3152

いわき市で活躍する10人による美しい紅葉の風景写真を展示する。10人それぞれの秋の色が楽しめる。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

生活雑貨常設展示

12/28→ 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

内科・循環器科
明治団地さとう医院
SATOCLINIC 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

おせち料理

四川料理の技を駆使し、吟味した食材を使って贅沢な逸品に仕上げました。四川の新春の膳をぜひご賞味下さい。

中華二段重 17,000円(税込み)【限定品】

《一の重》●豚ロース肉の甘酢煮 ●和牛スネ肉の塩漬煮 ●大海老のチリソース ●あわびの香り煮 ●紅茶鴨のスモーク ●ホタテ貝柱煮 他7品

12月29日(火)まで受け付けております。お早めにご予約をお願い致します。
■お渡し日時 12月31日(木) 午前10時～午後3時
当店でのお引き渡しとなりますのでご了承下さい。

年末年始の休業/12月30日(水)～1月1日(金)

いわき 四川 中国料理 いわき市平字一丁目31 TEL 25-5930 定休日/水曜日

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
エアロピクス・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・妊婦さんまで幅広く。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

ヘルヴィック(骨盤)ツイスト

ピラティスはイン
レーション(ターゲッ
ト部位のみを動かす)
が大切なポイントにな
ります。

骨盤アインレシーヨ
ンが出来ると首肩や末
端の手足の「力み」が
なくなり、仕事や家事
の日常動作も楽になり
疲れにくい身体になっ
てきます。今回は小さ
い動きですが下半身の
筋肉トレーニングとバ
ランス運動の効果があ
ります。アインレシー
ションの効果は目的部
位を確実に強化するこ
とができることと事と動
きが鮮明になり、さら
に自分自身の体を感じ
ることが容易になりま
す。

◆動きの例①
①体育座りで両手は左
右に置く。両肩は下
げて左右平行に保つ
て中央に戻す(写真1
に戻る)。注意・片方
に重心を移動した時
もう片方のお尻は浮か
ない。

骨盤アインレシーヨ
ンができないと、腹部
のインナーマッスルが
使えず、首肩腕で頑張
るようになって疲れて
しまう(写真5)。

ピラティスシリーズ 16

☆今回のポイント⇒ ウエストラインから上半
身は動かさないで下半身だ
けの動きです。肩で頑張ると首肩が硬くなってしま
います。両ひざが横に傾くと同時にへそ周りのイン
ナーマッスルで支えます。左右同じく動いて5セッ
ト～10セットを目安に行ってみましょう。

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)

シニア世代のための 役立つSNS講座③

ツイッターで先月か
ら、セルフサービス
の「プロモーション」
という広告掲載が可
能になりました。フォ
ロワーやHP、ブログ
のアクセスの増加に
つなげたり、イベン
トやセミナーの告知
にも活用できるとい
えます。プロモート
ンや代理店を通さな
ければ広告を出すこ
とができません。リ
ツイートやクリ

セルフ式の広告掲載を活用して 質の高い情報発信につなげよう

ツキしたときなど、目
的に応じた行動があっ
た際に発生し、いつで
も開始、終了できます。
出稿範囲は特定の地
域、興味関心、キーワ
ードなど多くの対象項
目が設けられており、
目的に合った特定の
人たちに広告を出さ
ることができます。

個人でも広告を活
用できるようにした
ことで情報発信の質が
高まったといえるで
しょう。(久野 雅)

ひさの・まさみ いわき市四倉町出身。36歳。株式会社ソーシャルスピーカー代表取締役
役。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1)



(写真2) 背骨を真っすぐのまま重心
を後ろへ移動



(写真3) お尻は浮かせない



(写真4) 両肩は左右対称のまま脚は
ひざも伸ばす



(写真5) 骨盤が後傾し、腹部が落ち
てしまい上半身を片腕で支えている

- ★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



「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！



〒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>

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 **いわさぎ荘** 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7台88-1 TEL (0246) 44-5660
FAX (0246) 44-1307

医療法人社団 **秀友会**
●施設入所 ●通所リハビリテーション
●ショートステイ ●訪問リハビリテーション
等のサービスを承っております
看・介護職員 募集中
介護老人保健施設 **サンライフゆもと**
☎0246-43-6116 FAX43-6118
〒972-8326 いわき市常磐藤原町大畑13-1 **サンライフゆもと** 検索

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)

NPO 法人シニア人財倶楽部

ふるさと・きずな 維持・再生支援事業 だより

新しいふるさとと きずなをつくろう

避難生活を続けるお年寄りに夢と希望を

NPO法人シニア人財倶楽部（藁谷道弘代表理事）は27年度、福島県ふるさと・きずな維持・再生支援事業の採択を受け、いわき市内の応急仮設住宅や市の災害公営住宅、県の復興公営住宅に暮らすお年寄りを対象に、多彩な交流事業を展開中です。「避難生活を続けるお年寄りに夢と希望を」をコンセプトに、新しいふるさとときずなづくり目指して取り組んでいます。6月に始まり28年3月までに開くイベントや講座は計96回（延べ参加者1020人）の予定です。既に27年12月まで、60回以上を実施してきました。シニア人財倶楽部が同事業をスタートさせて3年目となりましたが、毎年好評の「里山ハイキング&芋煮会」には100人以上が参加したほか、初企画として「農業体験」を展開、お年寄りたちが三和町渡戸高野の畑で野菜づくりやガーデニングに励んでいます。秋には大根やサツマイモがとれ、収穫の喜びを味わいました。本欄では、こうした活動の報告に合わせ、事業のさらなる発展、交流促進を期し活動を続けるシニア人財倶楽部について紹介します。

NPO 法人シニア人財倶楽部

〒970-8045 いわき市郷ヶ丘2丁目54-1

TEL 0246(88)6501 FAX 0246(88)6502

※平日午前9時～午後4時

秋を満喫して大好評！ 里山ハイキング&芋煮会



深まる秋を感じて、大なべ料理に舌鼓——3回目となった「里山ハイキング&芋煮会」には、今年も100人以上が参加。三和町の野山を巡ったハイキングの後は、同町の渡戸高野集会所での芋煮会。具だくさんのとん汁で、秋の味覚に舌鼓。楽しい輪投げゲームや抽選会もあり楽しく交流、おなかも心も満たされ、笑顔、笑顔の1日となりました。

自分で打つ喜びを実感 そば打ち体験教室



「やってみて良かった」「自分で打ててうれしい」——参加者からは、こんな声が上がっています。初心者大歓迎のこの教室は、三和町のお食事処なごみハウスで開催されています。講師はシニア人財倶楽部そば打ちサークルのメンバーが務めています。「27年の年越しそばを自分で打ちたい」という目標を抱いて挑む姿もありました。

目指せ！PCの達人 パソコン出張講座



パソコン出張講座は、7月に開講し毎週実施しています。専門講師が出向しているのは、市災害公営住宅の四倉南団地と久之浜東団地です。電源の入れ方から始まり、キーボードの打ち方はもちろん、インターネットの見方など、初歩の初歩から丁寧に説明し、好評を得ています。参加者は「パソコン達人も夢じゃない」と笑顔で受講しています。

たくさんの方の笑顔が見たいから



土起こしから収穫まで皆で頑張りました

カ合わせて、楽しく野菜づくり！ とれた、とれた！ 大根とれた！大満足！

農業体験

27年度の初企画として取り組んでいるのが「農業体験」です。三和町渡戸高野の畑で野菜づくりやガーデニングを展開中です。土との触れ合いは、お年寄りにとっては大きな安らぎの1つでもあります。応急仮設住宅や災害公営住宅だと、作物や草花を育てるのが難しいことも多く、久々の農作業にお年寄りたちは、毎回大張り切りです。

野菜づくりに関して言えば、畑の草むしり、土起こしからのスタートでした。そして、夏前にはトウモロコシなどの夏野菜を植えたのですが、苦労もありました。猛暑の影響やイノシシの被害で、収穫はほぼゼロ。参加者一同ガッカリして、肩を落とした時期も。でも、気を取り直して8月末には大根の種まきを実施して、大切に育てたところ、順調に生育し、たくさん収穫できたのです。サツマイモもとれ、豊作の喜びに浸りました。参加者は「皆で力を合わせて作業してきた成果。うれしい」と、大満足の笑顔で話しています。

久之浜東団地でクリスマス会 温かい交流の輪広がる

クリスマスの交流楽しむ——12月12日には、市災害公営住宅久之浜東団地集会所でクリスマス会を実施しました。壁には、地元の保育園児の塗り絵を展示したほか、ケーキを用意した喫茶コーナーも設置され、住民らが訪れ楽しみました。また子どもたちには学用品などのプレゼントも。そして午後には、バイオリン、チェロ、キーボードの美しい演奏が披露され、来場者を魅了しました。さらに、ツリーなどの飾りは、11月に実施した事前イベントで参加者が手作りしたもので、色紙などを使って一生懸命作った飾りが、会場を彩りました。



女性に人気です！ 簡単レシピ料理&絵手紙カレンダー教室

簡単レシピ料理&絵手紙カレンダー教室は、中央台公民館を会場に開催中です。おもてなし料理としても出せるちょっとおしゃれなメニューに挑戦できるのが魅力で、女性に人気の高い教室です。「レパートリーが増えた」と喜ぶ声も。調理・試食後には、絵手紙づくりが楽しめるのもいいところ。包丁を絵筆に持ち替え、カレンダー制作に励んでいます。



ふるさと・きずな維持・再生支援事業の「イベント」「講座」に関しては

NPO法人シニア人財倶楽部

☎0246(88)6501まで



善林庵

場所 平字古鍛冶町10-2
日時 日曜定休
9:30~20:00(祝日は18:00まで)
連絡先 0246-25-2952



自然食品を日常の台所に

衣食住の神として尊 崇されてきた子歟倉神 社の参道階段入口に、 自然食品を取り扱い40 年余の善林庵はある。 玄米菜食を基軸に、台

主な商品

毎月末に割引セールを開催。キッチン雑 貨やオーガニックのベビー用品、麻や綿 の布や手ぬぐい、工芸品なども販売。

た品々が並び、幅広い 世代の固定客が日常の 食を求めて足を運ぶ。 市内外の契約農家か ら届く無農薬、低農薬 中心の野菜も豊富だ。 現在はサトイモをはじめ 根菜類が旬で、果物 は和歌山の温州みかん、リンゴは青森のふ など。国産大豆、天

「今日のご飯の 献立を考える楽し さを共有できる、 気軽に立ち寄れる お店でありたい」と スタッフの島野 郁えさんは話す。

あなたが好きな おせち料理は？

お正月の楽しみのひとつが「おせち料理」。いろいろ詰まったお重を前に、「何を食べようか？」と迷うことも。皆さんの好きな一品を上げてもらいました。

読者の声

- 人気第1位 **くりきんとん**
- 第2位 **黒豆**
- 第3位 **数の子**
- 第4位 **伊達巻**
- 第5位 **かまぼこ**
- 第6位 **昆布巻き**

最近プロが作った豪華なおせちを買う人も少なくありませんが、家庭で作った黒豆や昆布巻きにはその家ならではの味がぎゅー。くりきんとんは、大人も子どもも大好きな一品。またかまぼこは、おいしいブランドがいっぱい、皆さんの舌を満足させています。7位以下には、色も形も豪華な海老煮や、究極の「わが家の味」のお煮しめなどが入っています。

イチジクサラダ添え 爽やかローストポーク

【材料(2人分)】▼ ローストポーク1豚 量、玉ネギ4分の1個、 ニンジン20g、セロリ の葉と細い茎の部分適 量、たこ糸適量▼サラ 量、焼き上がったら糸 を外し、アルミホイル



年末年始の行事食に飽きたら、ひと手間を加えた「男飯」で腕をふるってみませんか。ローストポークにイチジクサラダを添えた爽やかな一品と、エビ、スモークサーモン、ポテトの3種類の揚げ物を紹介します。

(栄養士・鈴木秀人)

①常温に戻した豚肉を水を含んだ糸で縛って成形し、全体に塩とコショウをすり込む。②深めのフライパンにスライスした玉ネギとニンジンとセロリを敷き、豚肉をのせてサラダ油を回し入れ、ふたをして中火で焼く。出る油を掛け回して澄んだ肉汁が出るまで焼き、焼き上がったら糸を外し、アルミホイル



③器に③を敷き、5分の豚肉4切れと4等分のイチジクを盛り、中央に粉チーズ、回りにジャムを飾る。

エビ、サケ、ポテト 変わり揚げ物3種盛り

【材料(2人分)】▼ a.1ブラックタイガー(小)4本、ゆでギンナン2個、塩、コショウ各少量▼b.1ブラックタイガー(中)2本、硬めのクリームソース

①エビは洗って、尾の1節を残し、殻をむいて、中サイズのエビは腹に浅く切り込みを入れる。エビに塩、コショウをふる。ギンナンは半分に分けて、温めたクリームソースに粉チーズを入れて冷まして小麦粉をふり、ク



12月31日(木) 午後3時~

げきん DELUXE

マツコの知らない福島 特別編

今年6月に2週連続で放送し大きな反響を呼んだ「きらり☆ふくしま」の**未公開シーン**を中心にまとめた特別番組

スタッフが自主規制で放送しなかった大爆笑の未公開のシーンも不後悔の決意で追加。さらにヒッキー北風のあの芸の復活も!? 年忘れ大爆笑の1時間です。



こちらも チェックしてね!



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)



甘くて
いいにおいすんな…

これ、甘いわ!

これ、破裂するかもしんねえから、気をつけろ!

12 「これ、甘いぞ」

アメリカ兵がまいていったチューインガムが、おいしい食べ物だと分かるまでは大変だった。

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。82歳。



参拾六 古里の名人

寒牡丹

わが古里の田人町には、隠れた名人が多い。中でも料理の蛭田登志さん、縫製の浜松由美さんは格別だ。登志さんの作る料理は、特においしい。食べる者への思いがこもっているのであろう。私の子供たちは小さいころからその味になじんでいて、味には特にうるさい。

一方、浜松さんの縫製のアイデアは素晴らしい。こちらの要望を一言聞いただけで、見事に形にしてしまう。特に古着を活用したものづくりは、天才の域にあると思っている。家内などは無理な注文で随分迷惑をかけているようだ。もっとも、主なものは私の水墨画に関するものが多いから、私が甘えているのかもしれない。高齢化が進む山村ではあるが、人材の豊富な古里田人を誇りに思う。

墨と水の世界

いわき真墨会 会長 園部榮一 (植田町在住)



昭和56年開場のハッ
ゴルフセンターは
ゴルフ先進国の米国の
カリキュラムを導入し
たスクールを開講し
最新鋭の機器を設置し
たスタジオを設けるな
ど、ソフト、ハード両
面をバランス良く整え
それぞれのライフスタ
イルに合わせてゴルフ
を楽しむ愛好者のニー
ズにこたえている。
スクールは米国ゴル
フ財団(NGF)の公
認で、入校から修了ま
で4ステップ・40レッ
スン。知識と技術の両
面で基礎、形成、応用
実践と段階的にステッ
プアップできる。現在
1月28日に開講する1
月期生と、開講に先立
ち14、21日に行われる
無料体験教室の受講生
を募っている。
ゴルフスタジオは
フォームを録画して
チェックできる「RE
CHECK GO
LF」をいわきで初導
入。明確に課題克服に
取り組むことができる。
インストラクターの
和野崎淳一さんは「年
齢を重ねても楽しめる
のがゴルフの魅力。生
涯スポーツとして親し
んでみませんか」と話
している。

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・プラチナのごときは貴金属専門店 創業44年
安心取引の当店にお任せ下さい。
※買取の際には、身分証明書(運転免許証・保険証・
パスポートなど)をご持参下さい。

株式会社 **コクセイ宝石**
宝石・貴金属・時計・総合ギフト
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

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

「個処から」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
- THE 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橋山荘
- 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 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
- コンビニエンスモンペリスポート
- 新鮮やさい館 谷川瀬店
- 新鮮やさい館 平窪店
- とよマルシェ・中華はまや
- 笑夢
- ビューティハウスたかさか
- お菓子工房ポ ラトブ店
- 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
- ヤマザキ食品
- いわき・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「Eエリア」
- ウェルハース
- 100%Body@KITAMURA
- 丸ほん
- ワンモア
- 写真のいわさ
- milk crown
- ブルー シュエット
- 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
- アンブルール
- 帽子&カフェUKIYO

- プリリアント
- お菓子工房ルポ
- 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
- 市遠野支所

- カーブスいわき植田店
- JR植田駅前ふれあい広場
- JR植田駅前ドンクッせうえだ
- 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
- 相馬市
- 割烹やました

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 medical services for January, listing dates and participating clinics/hospitals.



プレゼントはこちら(雑誌の写真は現在発行中のものです)



1月のプレゼント

クロスワードパズル

お正月ですね。新年も皆様にとって良い年でありませうに！

早くクロスワードパズルをお楽しみください。二重ます目に入る文字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「27年3月には北陸が開業、28年3月には北海道が開業します」。

Grid for the crossword puzzle with numbers 1 through 25.

正解者の中から8人に、日本エディターズ(本社・東京)様ご提供のクロスワードパズル雑誌『クロスワードDay』(2月2日発売号)と「オリジナル新聞&雑誌ストッカー」をセットでプレゼントします。

横のかぎ

1 中国・戦国時代の秦王。中国を統一した人(5文字)

前回の正解

Grid for the previous crossword puzzle with the correct answers filled in.

桂○○○ 1月3日に、長寿組の反対(4文字)

1 運動会などで、紅組の反対(4文字)

2 0度以下になると水は○○○になる

21 町や市街地を指す英語(3文字)

12 節分の次の日。○春

22 ことわざ「○○は師走12月号の答えは「さいゆうき」でした。正解者の中から5人に、西野屋食品(いわき市常磐上矢田町田端8の1、☎28-2828)様ご提供の「トリ辛しいたけ(こんにゃく入り)」をプレゼントします。当せん者には、引き換え券となるお知らせがきをお送りしますので、平字田町のいわき民報社本社窓口へ、ご持参ください。

小児科当番医

午前9時～正午

Table of pediatric on-call doctors for January.

精神科専門当番医

午前10時～午後4時

Table of psychiatric on-call doctors for January.

眼科当番医

午前9時～午後2時

Table of ophthalmology on-call doctors for January.

泌尿器科当番医

午前9時～午後3時

Table of urology on-call doctors for January.

※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