

「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 4月 第112号



春全開！ゴールデンウィークがやってきます！  
**レジャースポット情報=4・5面**  
 表紙の人 平字田町 詩吟朗詠錦城流総教師範 鳥海 錦知さん(83)=記事6面

毎月第4月曜日発行  
**無料**  
 浜通り地域  
 64,000部発行

**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、オードブル 3,500円(税別)  
 から揚げ、コロッケ、サラダ、各種煮物など豊富な品揃え  
 〒973-8411 いわき市小島町二丁目16-5  
 ☎26-2566 10:30~18:30 日曜・祭日

**豊一筋150年の実績!**  
 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 家具移動もお任せ 即日納品OK (見積無料) フリーダイヤル **0120-25-2949**  
 県知事許可 平材木町19 **中村書店**

**スナック へがサス**  
 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、足オイル、全身オイル  
 鍼灸 神経痛・腰/膝痛、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  
 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**

**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 青木 八重子  
 ☎090-5352-4050

ライフスタイル応援紙 **Junction**  
 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

時には個性的な エスニックも 素敵です...  
**メルヘン屋**  
 おしゃれなふだん着の店  
 線、麻ジャケット 4,900円~4,270円  
 タンクトップ 1,270円  
 パンツ 2,470円  
 ストール 990円  
 ネットレス 300円  
 ヨークタウン大原(小名浜) ☎0246-92-1688  
 ヨークヘニマル海老名店(常盤) ☎0246-43-6685  
 princessメルヘン屋 ☎0246-92-5383

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。  
 フルコース 前献立  
 相馬市相馬中村字大先西(中村城跡近く) ☎0494-23-0337  
 営業時間 午前10時~午後5時 午後5時半~午後9時  
 定休日 月曜日  
 ホームページ <http://www.samaru.jp/yamashita/>  
 メールアドレス [kappo.yamashita@ yahoo.co.jp](mailto:kappo.yamashita@ yahoo.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。  
**おおくら**  
 ファッション&ギャラリー  
 ☎44-5367 (マルト浅見店そば)  
**手まき・葉巻・さざみ・パイプ**  
 いかがですか。  
**(有)大竹唯之商店** いわき市内郷額町金谷8の4  
 TEL26-3215 日曜・第3土曜日定休

★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

**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 (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

**5月17日(火) 昼1:30開演**  
**第85回バラエティショー**  
**泉ハーモニカクラブ ひばり**  
 いわきアリオスや福祉施設などで、年間14回ほどのボランティア活動を実施。市暮らしの伝承郷の年間3回の定期演奏会には、毎回多くの熱心なファンが訪れ、ハーモニカの音色に合わせて、美しい歌声が響き渡っている。ハーモニカを通して「共にガンバろう」「一日一日をしっかりと生きていこう」と心から声援を送り、それは同時にメンバーが元気になる源にも。「一生懸命に演奏し、私たち固有の花を咲かすことができれば最高」と同クラブ。  
 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 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、自宅との往たりきたりが大変だ。  
 □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。**  
 看護士・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!! ナースコール設備!! 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!! 疲れを癒すやうな温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!! 近隣にあるころの駅のサービスも利用可能  
 初期費用 **30万円** 月々 **88,500円** 家賃50,000円、管理費18,500円、生活支援費20,000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。  
**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/>

**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 保険診療整骨院 清泉 御宿ぶどうや  
**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、目的別のデイ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://kokoronoeki.jp/>



### 阿部幸洋 絵画展

5/13→5/22 入場無料 0246-23-8411

いわき市出身でスペイン・ラマンチャ地方在住の画家阿部幸洋さんの新作展。副題は「静かな時・マンチャ」水曜日定休。

ギャラリー界限 いわき市平字堂根町 1-1



### かりゆし工房鈴木勇+聡父子展

4/29→5/5 入場無料 0246-69-2390

独学で絵を描き、石を、木を彫る鈴木勇、聡さん(沖縄)の父子展。木彫、石彫を展示する。11:00～18:00、会期中無休。

ギャラリー-昨明 いわき市田人町南大平字川平35-4

## ギャラリー情報 & イベント案内



### 福野道隆 彩陶展

5/14→5/24 入場無料 0246-56-9101

日本工芸会正会員福野道隆さん(茨城県)の作品を展示。5月14、15日作家在廊。10:30～18:00(最終16:00)。木曜休廊。

アトスペース泉 いわき市泉町2-12-7



### 女の手仕事展 9

→4/30 入場無料 0246-62-4188

4人の女性作家による古布から生まれた作品を展示。人形のほかバッグなど使える小物を紹介。10:30～18:00、水曜日定休。

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

4/25→ 入場無料 不定休 090-2449-9658

魔法のボン酢も入荷。エゴマ油、ハーブ、アロマ、雑貨のほか、アレンジメントオーダー受付中。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



### ハート&ハート愛のメッセージ展

5/14→5/29 入場無料 0246-62-4188

県内7カ所の作業所や養護学校の作品を展示する。心を込め制作された木工作品などを紹介。10:30～18:00、水曜日定休。

ギャラリーわづくりや いわき市植田町南町 1-2-14



### 箱崎りえ 陶芸展

→5/2 入場無料 0246-23-8411

いわき在住の陶芸家箱崎りえさんの楽しい気分いっぱいの花や動物の描かれた普段遣いの器などを展示。10:30～18:00、水曜日定休。

ギャラリー界限 いわき市平字堂根町 1-1



### 常設展示・販売

4/25→ 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



### むがーしむがしのはなし

5/15 13:00～ 入場無料 0246-36-6576 (いわき民話の会)

いわき民話の会(広沢和子会長)の恒例の民話の語り。「浦島太郎」「丹後沢の話」「医者さまとキツネ」など9人が話す。

ラト6階企画展示ホール いわき市平字田町120

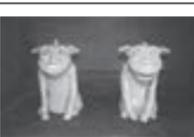


### 絵研「錦」絵画展

→5/6 入場無料 0246-62-2327

風景や静物をモチーフに、油彩、水彩、日本画、スケッチ等で描いた絵画グループ絵研「錦」の作品展。24、25日休店。

画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36



### 常設展

4/25→ 入場無料 080-6017-2116

ギャラリー、教室を移転しました。普段遣いの器、アジア、アフリカの民芸品を展示販売。陶芸教室の生徒も募集中。不定休。

ギャラリー青狐齋・何必窯陶芸教室 いわき市三和町合戸字入敷26



### 小さな花入れを作る

5/20 10:00～12:00 受講料 3,000円(材料費込み) 定員 6人(予約制) 080-6017-2116

5月の体験陶芸。季節の花入れを作ります。自分が使いたいオリジナルの花入れを、自由に作る陶芸教室です。

ギャラリー青狐齋・何必窯陶芸教室 いわき市三和町合戸字入敷26



### 夏の衣展—8

5/7→5/15 入場無料 0246-29-3826

市内作家など14人による夏を楽しく過ごせる洋服やストール、バッグ、アクセサリなどを展示する。10:30～18:30。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



### 犬張り子作り

4/25→ 0246-23-5658 9:30～

縁起のいい犬張り子を2体作ります。受講料・材料費は問い合わせる。受講の申し込みは4月25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11回瀧田項一作陶展

5/20→5/30 入場無料 0246-56-0264

陶芸ひと筋で今年90歳となる瀧田項一さんの卒寿記念展。独自の磁器世界を追求した新作を展示。11:00～19:00。水曜定休。

ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1



### 第10回安藤栄作彫刻展

5/7→5/16 入場無料 0246-56-0264

2011年3月を契機に活動の場が広がりゆく彫刻家安藤栄作さんの新作を展示する。11:00～19:00。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

4/25→ 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



### 沖縄の手技・手仕事展

5/21→5/29 入場無料 0246-29-3826

南の海に囲まれた小さな島「沖縄」から「染・織・陶・ガラス・紙」の作り手による作品展。10:30～18:30。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



### 蜂谷 崇 絵画展

5/7→6/3 入場無料 0246-62-2327

水彩やパステルで描いた自宅付近の風景、早春の会津路、デッサン会でのクロッキー作品を展示。5月8、9、22、23日休店。

画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36

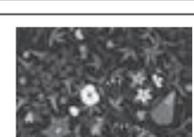


### 金澤翔子 書の世界

4/25→ 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



### 山内泰次と会津うるし工芸舎展

5/28→6/11 入場無料 0246-56-9101

会津若松市在住の伝統工芸士山内泰次さんと弟子たちによる漆・時絵の漆器を展示する。10:30～18:00。木曜休廊。

アトスペース泉 いわき市泉町2-12-7



### nocturnal wonderland 展

5/8→5/29 入場無料 0246-38-3152

「日常と非現実の境界線をなくす」をコンセプトに想像の世界を作り上げた写真家松本康明さんの作品展。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



### アンコール作品

4/25→ 0246-23-5658 9:30～

着物で丈45センチの着物を作ります。受講料・材料費は問い合わせる。材料の持ち込みも可。申し込みは4月25日から。

布あそび工房 いわき市平字愛谷町 4-4-8

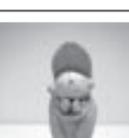


### 木もれび - 春のコンサート -

5/29 12:00～ 入場無料 0246-23-1034 (菊田)

ボーカル、フルート、箏、ギター、カホンの演奏で、馴染みある音楽を堪能する。屋内開催のため、予約制となる。

ギャラリー木もれび いわき市好間町榎小屋字中平65-9



### かいわい陶仏教室

5/11、12、24 受講料 各回1800円(材料費、焼成代込み) 0246-23-8411 10:00～11:45

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。5月11日は13:30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



### 阿部眞士 作陶展

→4/26 入場無料 0246-56-9101

国画家阿部眞士さん(福岡県)の李朝由来の優美な曲線を持つ伝統的な白磁作品などを展示する。木曜休廊。10:30～18:00。

アトスペース泉 いわき市泉町2-12-7



### ガラスの器と手作り時計展

5/24→6/4 入場無料 0246-21-3541

夏に向けて、涼しげなガラスの器とアクセサリ、シーブレンの時計を展示する。5月30日休店。11:00～19:00。

陶 和楽 いわき市平字童子町 1-6



### 大人と子どものためのTシャツ展

5/11→5/22 入場無料 0246-69-2390

江戸坊のさかわはるな&義乱、solanitaの川上のぶよさんによるTシャツ展。11:00～18:00。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



### しな織逸品展

4/28→5/9 入場無料 0246-35-0383

伝統の古代布が織り成す素朴で力強い羽越しな布のバッグや傘、帽子などを展示。10:00～18:00(最終日は17:00)。

小野美術 いわき市平字中町22-2

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。



### 画苑展

5/12→5/16 入場無料 090-4633-9327

愛をテーマにした6人のグループ展。日本画を中心に作品約30点を展示する。10:30～16:30(最終日15:00)。

ギャラリー木もれび いわき市好間町榎小屋字中平65-9



### 渡邊眞理子&いわき生徒展

4/29→5/1 入場無料 0246-23-3481

和風パッチワーク工房「はんなり」渡邊眞理子さんと教室生のパッチワーク作品展。9:30(初日は11:00)～18:00(最終日15:00)。

ヤマニ書房本店5階 いわき市平字二丁目 7-2

# 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

### 前後・上下のバランス力

運動はアライメントを意識して動くことが大切です。アライメントとは、骨格や関節など本来あるべき箇所にある「ということ」です。例えば背骨を中心(写真1)に両肩が左右対称にあるか?腰骨の高さが左右で違っていないか?などです。簡単に言えば、姿勢が良い状態で保たれているか?と云うことです。ピラティスはアライメントを頭と身体で理解してインナーマッスル(奥深い筋肉)を鍛えてそれを支えることが目的の一つです。

◆動きの例21(運動強度は中級程度です)  
①横に伸ばした脚と反対方向に手を置く。曲げた軸足と床に着いた方の脚を上下に動かす。息を吐きながら上げて吸いながら下ろす。この間、脚以外は動かさないようにアライメントを維持する(写真3)

※脚を上下する際に股関節に負担を感じる場合、脚の甲を伸ばさず足指を甲の前に出し

◆動きの例22(運動強度は中級程度です)  
①横に伸ばした脚と反対方向に手を置く。曲げた軸足と床に着いた方の脚を上下に動かす。息を吐きながら上げて吸いながら下ろす。この間、脚以外は動かさないようにアライメントを維持する(写真3)

◆動きの例23(運動強度は中級程度です)  
①横に伸ばした脚と反対方向に手を置く。曲げた軸足と床に着いた方の脚を上下に動かす。息を吐きながら上げて吸いながら下ろす。この間、脚以外は動かさないようにアライメントを維持する(写真3)

### シニア世代のための 役立つSNS講座④

インスタグラムには、撮影済みの動画を投稿する方法と、アプリを使ってリアルタイムで撮影した動画を投稿する方法があります。これまで投稿できる動画の長さは15秒でしたが、3月末の発表で60秒に拡大されることがわかりました。順次使える数を増やしていくロールアウト方式のため、新機能が適用されるまでには少し日数がかかります。

### Instagramの新機能が続々 より身近になった動画を楽しむ



Instagramの新機能を活用すれば、撮影や編集作業がより身近なものになり、動画を使った楽しみ方は広がっています。(久野 雅二)

四倉町出身。株式会社ソーシャルスピーカー代表取締役、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。問い合わせは、電話(84)8298まで(月~金曜9~18時)。

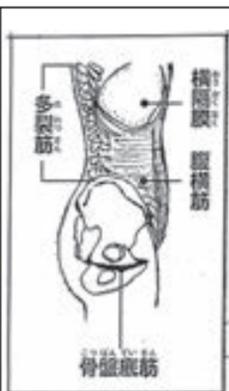
Twitterはこちらです! <http://twitter.com/iwakicity> Facebookはこちらです! <https://www.facebook.com/socialspekerr> ホームページはこちらです! <http://www.social-speaker.co.jp>

## ピラティスシリーズ 20

☆今回のポイント⇒ 2点立ちで脚を上下する際、全身が床から垂直になるように調整します。前後に壁があり約30度の幅の中で動いているイメージです。骨盤をはじめ身体の一部が前後にブレてしまうと壁に接触してしまう!というイメージを持ってください。脚の高さは最大腰幅までで股関節の状況を感じながらの上下です。無理のない高さで動かします。2点立ちだけでもバランス運動効果はあります。膝・肩・手首等に問題がある場合は改善してから行いましょう。

### 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が、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)



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) セットアップ(準備)



(写真2) 軸足の膝は骨盤の真下。手は肩の真下



(写真3) 脚の高さは最大で腰の高さまで。足指の前にそれ、アキレスを伸ばす。臀筋大腿筋が発揮され、股関節をサポートできる



(写真4) 横上から見た図。30度の前後の壁内でのイメージ



(写真5) 上体が前に傾いている(誤)



(写真6) 上体が傾いた結果、30度の壁が50度になっている。軸足の膝が前に出ていて負担が大(誤)

## 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  
TEL (0246) 44-5660  
FAX (0246) 44-1307  
いわき市常磐上湯長谷町上ノ台88-1

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  
介護老人保健施設 **サンライフゆもと** 看・介護職員 募集中  
☎0246-43-6116 FAX43-6118  
〒972-8326 いわき市常磐藤原町大畑13-1

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



## 柏の里 直売所

場所 三和町中三坂字湯の向105-120  
日 不定休  
時 10:00~(なくなり次第終了)  
連絡先 0246-85-2004(電話予約は6:00~8:00がつながりやすい)



直売所では青森県五所川原市に工房を構える「津軽金山焼」の陶器も販売している。深みのある独特の風合いが特徴。  
三和町の定番土産と手仕事で練り上げる。無添加で保存料も不使用の「柏の里」のかしわ用。昔ながらのかしわもち。自家栽培のもち「わもち」という表現がぴったりだ。「家庭で受け継がれてきた本来の味を大切に生きてきた」。平成12年から下三坂の自宅兼加工場で「柏の里」を営む永山雄一、シゲヨさん夫妻は食文化の継承にも力を尽くす。  
国道49号沿いの直売所では、5個入りパックを500円(税込)で販売している。補充もあるが、基本はなくなり次第営業終了。確実に購入したい際は事前予約が必須だ。  
もちは翌日には硬くなってしまいが、そこから焼いて食べるのが通。香ばしい味と香りが楽しめる。

(順不同)

**動物たちに大接近!**  
**ふれあう感動**

**ゾウライド人気!**  
ゾウさんのお散歩ができます。

放し飼いの動物たちへ大接近。  
目の前に動物たちの群れに近づき、  
息をのませながらふれあうことができます。

東北道二本松ICより車で15分  
**野生の王国 東北サファリパーク**

0243-24-2336  
二本松市滝沢温泉 一年中無休  
http://tohoku-safari-park.co.jp/

**友達と家族と ボウリング**

**スポーツ平**  
(旧タイラボウル)  
TEL: 0246-22-1614

**GW中も休まず営業致します**

月~木 10時~24時 金曜 10時~27時  
土曜 8時~27時 日曜 8時~24時  
※夜日は8時開店 祝前日は27時閉店となります

**アルバイトスタッフも随時大募集中!!**

楽しもう

**いわき新舞子ハイツヘルスプール 会員募集中!**

25m プール

**いわき新舞子ハイツ**

〒970-0221 福島県いわき市平下高久字南谷地16-4  
TEL.0246-39-3801 FAX.0246-39-3802  
http://sinmaiko-heights.com/  
【ヘルスプール】 TEL・FAX.0246-39-4600

**紺碧の太平洋を望む絶景の宿**

ゴールドプラン  
平日限定お得な宴会プラン  
(11:00~14:00)  
お1人様 3,090円(税込)  
松葉釜弁当2.575円(税込)  
特典  
●入浴・カラオケサービス  
●ウーロン茶サービス(ピッチャー)  
●北茨城市内無料送迎  
(その日の地域については、ご相談に応じます。)

子供会プラン  
お得な宴会プラン  
お1人様 875円(税込)  
●ガラス工房シリカの体験と合わせてのご利用で送迎無料。(高速代は別途)

レストランビジネス倶楽部  
大人気!  
●あかわライス(ナシコレンに大海老フライと牡蠣フライ) ...1,190円  
おすすめ品!  
●ルビナスランチ(大海老フライ2本と牡蠣フライ) ...1,190円  
●高級ステーキ160g(A5ランク) ...3,980円  
各種ご宴会承ります!

ガラス工房シリカ  
各種体験があります!  
0293-42-3550

**マウントあかね**  
319-1538 北茨城市荒川町小豆塚2747  
0293-30-0607

**いよしのいと時を。**  
素材に“愛情”を込めた  
季節の洋菓子&ブランチ

和風洋菓子  
Rue de SAKURA  
いわき市常盤町久保一丁目1-3(鹿島街道 東証さん裏)  
TEL.0246-38-6257 営業 10:00am~6:30pm 水曜定休

**天王のせせらぎを聞いて、フレイクタイム**

コーヒー・紅茶・ケーキ...

定休日/毎週水曜日  
営業時間/10:00~19:00(05:18:30)  
Tel./0246-89-2292(ホスト・アソシエイト)  
過野町入道野字天王!

和食をメインに刺身・煮魚・焼魚・丼物・ツバ・温野菜・天ぷら・定食など多彩なメニュー

**和風創作料理・ダイニング**  
KANEHON  
いわき市常盤上矢町田端 15(鹿島街道沿い)  
TEL.0246-29-6161 FAX.0246-28-0754

**春全開!**

春一番の行楽シーズン「ゴールデンウィーク」が間もなくやってきます。家族で、仲間での外出を考えている人も多いと思います。本欄では、「個処から」がおすすめする市内外のレジャースポットやおいしいものが食べられお店などを、一挙に紹介します。

**「個処から」レジャースポット情報**

Let's go! go! go!  
家族で 仲間で 出掛けよう!

**ゴールデンウィーク がやってきます!**

4	2016	5	2016										
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4	5	6	7				
3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14
10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21
17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28
24	25	26	27	28	29	30	29	30	31				

**荒川ゴルフクラブ**

**ダンロップゴルフスクール**  
荒川ゴルフクラブメンバー  
会員新規・継続受付中

いわき市平上荒川字林作59-5 TEL.(0246)28-2502  
http://www.arakawa-gc.jp E-mail:info@arakawa-gc.jp  
早朝営業(4月~9月) 5:00~7:00 営業時間 9:00~13:00

**300ヤードの練習場**  
ゴルフスクール生徒募集中

営業時間  
月~金曜日 8:30~21:30  
土曜日 7:30~21:30  
日・祝日 7:30~20:30

**すざらんゴルフセンター**  
いわき市東田町菖蒲沢1 電話(63)6435

**自然豊かないわきの「花の名所」**

高野花見山では河津桜、藤、牡丹、芍薬、ラベンダー、アジサイ、芝桜、ニッコウキスゲ、そのほか、200種を超える草花が四季を通じて楽しめます。また、のんびりと花を愛でることが高野花見山のコンセプトのひとつです。園内各所に東屋や大きな花見台があり、ゆっくりと花を眺めることができます。高野花見山にいらっしゃいましたら、思い切ったのんびり、ゆっくりお過ごしください。

**営業のご案内**  
営業時間 4~7月・9月 AM9:00~PM5:00  
10月・11月・3月 AM9:00~PM4:00  
休園日 不定休(悪天候の日と8月・12~2月は休園)  
入園料 年間券 1,500円(発行日から1年間有効)  
一日券

一般団体(20名様以上)	500円
大人(中学生以上)	200円
子ども(小学生)	100円

自然の中で草花と親しむスペース  
**高野花見山**  
いわき市高野町広置1 0246-27-2537  
http://www.13plaza.or.jp/kohya-hanamiyama/k-hanamitreat.html

**NGFハッ坂ゴルフ教室 10週でレベルアップ!**  
短期集中ゴルフスクール生受付中  
毎週土曜日、週1回10週間のスクールです

【募集要項】 ●今からゴルフをはじめたいと思っている人  
●もう一度基本から学びたい ●安定したスイングを身につけたいと思っている人など、ぜひご参加下さい。

【料 金】 入学金 なし  
受講料 20,000円(実技使用ボール代込み)

【時 間】 ①午後2時~3時30分 ②午後7時~8時30分  
【開 講 日】 6月4日(土)  
※スクール中は、「ハッ坂会員」扱いになります。

株式会社 **ハッ坂ゴルフセンター**  
いわき市平南白土字ハッ坂121 ☎(0246)22-3719

フレキシブルなシティホテル  
**Hotel Soleil**  
ホテルソレイユ  
いわき市平南5丁目2 ☎(0246)22-9555

**自家源泉から湧き出る湯量豊富な天然温泉と朝夕合わせて約120品のこだわりバイキング**

**大江山温泉**

天然温泉1泊2食  
グルメバイキングプラン  
平日大人4名様以上1室利用なら1名様 **7,980円**より(税別)

※料金は日にも、お部屋により異なります  
※料金には全て各様1泊2食付、サービス料込です。  
※消費税(8%)大人入浴料1,500円別途です。  
※3歳未満乳児(添着)無料 ※詳しくはお問い合わせください

0570-011267  
http://www.oom.jp

お休みを満喫しよう

**自然を生き、松林に開かれた丘陵コース**

**ゴールデンウィークプレー料金**

4/29(祝)・30(土)・5/1(日)・3(祝)・4(祝)・5(祝)  
.....¥9,200(食事付き)  
5/7(土)・8(日).....¥9,700(食事付き)  
平 日.....¥5,800(食事付き)

5月・6月のオープンコンペ

★ハビネス60&までして  
5月11日(水) 5月18日(水)  
6月1日(水) 6月15日(水)

★コカ・コーラオープンコンペ(ハーフ)  
6月12日(日)

**湯本スプリングス カントリークラブ**  
いわき市遠野町滝山ノ神 24-5  
TEL.0246(89)2421  
http://www.yumotospcc.jp

**クレストヒルズゴルフ倶楽部は**  
平成28年6月1日(水)より施設名を下記の名称に変更いたします。

**スパリゾートハワイアンズ ゴルフコース**

今後とも、変わらぬご愛顧を宜しくお願い申し上げます。

お得なスパリゾートハワイアンズ宿泊ゴルフパックもございます。  
**クレストヒルズゴルフ倶楽部**  
〒972-8336 福島県いわき市遠野町上釜戸字橋ノ上216  
お問い合わせは専用電話 TEL.0246-56-0113

**seasons ランチバイキング**

ゴールデンウィーク 5/3・4・5・7・8限定  
温泉につかって、ランチして、ゴールデンウィークは大満足!!

10:00~15:00のロングステイ  
日帰り温泉+seasonsランチバイキング

大人 お一人様 **4,800円** お子様 **2,100円**

プールをご利用 1,000円 500円  
される場合 ※お子様のプール利用は保護者の方向性にてご利用ください。  
○バス・タクシー・レンタカー・小食料(飲み物200円)・前払入浴料として大人お一人様700円申し付けます。  
○ご利用の際はご乗換ください。ご乗換の際はご乗換料がかかりますのであらかじめご了承ください。

仙台駅東口から直行 無料送迎バス毎日運行中! 白濁り 9:00 白濁り 15:45  
※送迎は予約必須です。送迎料は別途です。送迎料は別途です。送迎料は別途です。送迎料は別途です。

仙台駅東口(行先) 仙台駅東口(行先)  
瑞鳳 瑞鳳 瑞鳳  
ご予約 受付中 022-397-1111  
982-0241 仙台市太白区秋保町湯元字路26-1  
詳しくはホームページへ [ホテル瑞鳳] 瑞鳳

**【ズラ得】ゴールデンウィークはピークスラして**  
お得にゆったり楽しもう♪大人気バイキングプラン!

料金5名様1室@6,500円~(消費税込・入湯税別)  
期間4月25日~28日・5月7日~20日まで

★実演牛たん炭火焼★実演天婦羅★実演握り寿司★お造りなど、季節の食材を取り揃えたメニュー夕食・朝食ともにバイキングとなります。

飲み合うお日にもちの前後にスラすと、とってもお得にご予約いただけるプランです。ピーク時期をずらしてお得に、わずらわしい渋滞を避けてゆったりと過ごしませんか。  
※4月30日までは桜餅フェア、5月6日からはローストビーフフェアを開催致します。

仙台・秋保温泉 〒982-0241  
**秋保グランドホテル** 仙台市太白区秋保町湯元字路柞原12-2  
TEL.022-397-3131

# 昭和忘れまじ

加藤 秀雄

(洋画家・植田町在住)

## 少年の日の記憶

### — 1 田植え



一番忙しいのは、田植えだ。朝食前から夕方遅くまで、雨が降ろうと風が吹こうと、やり果たさねばならなかった。そんな時の楽しみは、蛙（かえる）の声を聞きながら野良で食う朝食や昼食だった。うまかったな〜。

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。60歳までいわき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。平成26年夏から、少年時の戦争体験を水彩で描き始める。本欄では「加藤少年」が過ごした昭和10～20年代の市民の暮らしを、水彩画と述懐で紹介する。

## 四拾 旅



しやくなげ

以前、妻たちと山梨県の河口湖を旅したときのことで。湖畔のホテルでの部屋の係は、若い仲居さんであった。聞けば、宮城県の塩釜出身。東日本大震災の被災者で、高校を卒業してすぐこのホテルに就職したという。とても18歳とは思えないほどしっかりしていて、その明るさに驚いた。しかし、ご両親の話になると涙ぐむ一面もあって、遠い地でのこの仕事も大変なのだろうとしみじみ思った。

おかみさんが部屋にあいさつに来た時、親でもないのに、その仲居さんをよろしく願います、と思わずお節介をしてみました…。旅は心のふれあいがある貴重な時間でもある。

# 墨と水の世界

いわき真墨会 会長 園部榮一 (植田町在住)



錦知(本名・知子)さんは詩吟のほか、華道の教授も務めるが、詩吟の門をたたいたのは昭和39年。その後、義父母の介護などで中断したものの、平成21年に再開した。平成21年に総教師範の資格を得て、教場を開き、漢詩の吟じ方を教示し、その心を伝えている。

今、門下生の中には、アメリカ人の若者もいる。いわき市内の英会話学校に勤めるトリス・タン・ソーダグレンバールさん(30歳写真)とビンガム・ジャスティンさん(26歳写真)だ。ともに2年前から通っている。「日本の歴史文化に興味がある」「詩吟の調べが讃美歌に似ていたから」と、始めたきっかけはそれぞれだが、今では許状を取り、発表会で吟じるまでになった。

錦知さんは、そんな2人と接し「今になって、詩吟の奥深さを再発見させられた思い」と話す。異文化の視点から漢詩の意味を問われ、あらため調べ直すことも増えたという。そして「この道をさらに究めたい」と、日々詩を吟じている。

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 高価買取 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
- 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椿山荘
- ホテルα-1いわき
- 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
- 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
- ピストロ
- タウンモール・リスポ
- 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
- 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
- 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植田駅前ドンワッセうただ
- 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

