



島変木の創作家具展

7/7→7/18 入場無料 0246-69-2390

副題は沖縄の風一。沖縄に育つ木を使い、使う人を癒す柔らかなフォルムの家具を展示。8日18:00からライブも。月・火休廊。
ギャラリー-昨明 いわき市田人町南大平字川平35-4



原木家具展

6/30→7/11 入場無料 0246-35-0383

ケヤキ、サクラ、トチ、ニレ、ナラなどの原木で作られた、ぬくもりのある家具を一堂に展示する。10:00~18:00(最終日は17:00)。
小野美術 いわき市平字中町22-2



ギャラリー情報

& イベント案内



大内学と牧野広大二人展

→7/10 入場無料 0246-23-8411

手吹きガラス大内学さんと金工牧野広大さんとのコラボ展。手吹きガラスと金工を組み合わせた作品も展示。水曜定休。
ギャラリー-界限 いわき市平字堂根町 1-1



斎藤武写真展

→7/1 入場無料 0246-62-2327

久しぶりに訪れた、山形県羽黒山の石段と杉並木の静寂と美しさに感動し絵がいた作品を展示する。
画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36



オリジナルリース・雑貨販売

6/26→

入場無料 不定休
詳しくは問い合わせを
090-2449-9658

26日、新しく移転オープン。雑貨も充実。アレンジメントオーダーも受付中。今後、カフェも予定。開店は11:00(変更有)。
和-nn わーん いわき市平上荒川字砂屋戸29-1



涼の器をつくる

7/15 受講料 3,000円(材料費込み) 定員 6人(予約制) 080-6017-2116
10:00~12:00

7月の体験陶芸。自由に夏の器を作ります。自分のオリジナルの器づくりに挑戦してみませんか?
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藪26



人・モノ・自然をつなぐ手仕事展

7/2→7/10 入場無料 0246-29-3826

使い込むほど味わいが出る自然素材を活かした手提げ・財布・花入れ・照明・アクセサリなどを展示。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



常設展示・販売

6/27→ 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、水曜定休。
陶芸村うえのはら いわき市好間町上好間字上野原86



上遠野良夫と佐藤淑子二人展

7/16→7/24 入場無料 0246-23-8411

陶芸家佐藤淑子さんの独創性溢れる照明や器や、いわきのアート写真界の第一人者の写真家上遠野良夫さんの作品を展示。水曜定休。
ギャラリー-界限 いわき市平字堂根町 1-1



東川和正 作陶展

7/2→7/10 入場無料 0246-56-0264

伝統工芸を学び、新たな造形陶の世界を創りゆく陶芸家東川和正さんの同画廊3回目の新作展。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



金澤翔子 書の世界

6/27→

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む。火、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



吉田努 油彩展

7/16→7/25 入場無料 0246-56-0264

福島出身の画家吉田努さんの昨年に続き同画廊2回目の作品展。現場主義から生まれる作品が並ぶ。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



橋本昌彦 陶芸展

7/2→7/12 入場無料 0246-56-9101

日本工芸会正会員で、宮城県芸術協会理事などを務める陶芸家橋本昌彦さんの新作展。10:30~18:00。水曜定休。
アートスペース泉 いわき市泉町2-12-7



常設展

6/27→ 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藪26



岡林タカオ ガラス展

7/16→8/9 入場無料 0246-56-9101

吹きガラスの名工・岡林タカオさん(高知県)の作品展。蓋物、タンブラーなどを展示。10:30~18:00。木曜定休。
アートスペース泉 いわき市泉町2-12-7



夏の表装展

7/2→7/24 入場無料 0246-62-4188

手ぬぐい掛け軸や江戸手ぬぐい和額、新作掛け軸、タペストリーなどを紹介する。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



生活雑貨常設展示

6/27→ 入場無料 0246-21-3541

和陶器を中心に磁器、洋服、革靴、台所用品、アクセサリなどを販売。世代を問わず、良品がそろそろ。11:00~19:00。
陶 和楽 いわき市平字童子町 1-6



うたごえ喫茶

7/17 13:00~ 参加費500円(飲み物付き) 090-9740-1384(安齋) 0246-23-1034(木もれび)

声を合わせてみんなでうたおう。恒例のうたごえ喫茶を開きます。参加は予約制となります。
ギャラリー-木もれび いわき市好間町榎小屋字中平65-9



サークルセピア展

7/2→8/5 入場無料 0246-62-2327

市立植田公民館で活動するサークルセピアによる作品展。例会で制作した油彩、水彩を展示。7月10、11、24、25日休廊。
画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36



下駄を履いた女の子

6/27→ 0246-23-5658
9:30~

下駄を履いた女の子の人形(座った状態で25号)を作る。受講料・材料費は問い合わせる。受講申し込みは6月27日から。
布あそび工房 いわき市平字愛谷町4-4-8



蔵のある風景-那珂川町盛泉-

7/17→8/7 入場無料 0246-38-3152

栃木県那須郡那珂川町盛泉。銀塩フィルムで撮影した里山の景色をモノクロ・カラー写真で紹介。水曜定休。
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



写真展「視点~女性8人展~」

→7/3 入場無料 0246-38-3152

写真クラブ『フォトIN 遠野』のいわき在住の30~80代のアマチュア写真家女性8人による写真展。水曜定休。
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



お針をしているおばあさん

6/27→ 0246-23-5658
9:30~

お針をしているおばあさんの人形(座った状態で25号)を作る。受講料・材料費は問い合わせる。受講申し込みは6月27日から。
布あそび工房 いわき市平字愛谷町4-4-8



夏の青磁器と陶器たち

7/26→8/6 入場無料 0246-21-3541

夏らしいいろいろな5人の作家の器を展示する。7月30、31日、青磁器作家渡辺キエさんが在廊。
陶 和楽 いわき市平字童子町 1-6



山ブドウのミニミニバックをつくろう!!

7/3、9、10 入場無料 0246-29-3826
11:30~

山ブドウでミニミニバックを作る。講習時間は約4時間。料金は4000円(ランチ付)。各日定員6人で要予約となる。
ギャラリー-創芸工房 いわき市鹿島町走熊小神山60-1



野島美穂絵画展

→6/28 入場無料 0246-56-0264

現代美術から絵画へ立ち返り、深まりゆく作家野島美穂さんの絵画世界、2年ぶりの新作展。11:00~19:00。
ギャラリー-いわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1



峰 八州子遺作展

8/2→8/8 入場無料 090-3917-1488 (佐藤)

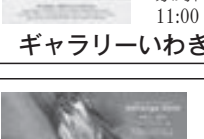
30年もの間「人間(人類)」というテーマを抱いて描き続け、子どもたちへの思いも描いた、ユニセフアーティストの絵画展。
OJONCO館 いわき市三和町上三坂86-1



かわい陶仏教室

7/5、6、14、20 受講料 各回1800円(材料費、焼成代込み) 0246-23-8411
10:00~11:45

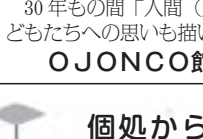
お地蔵、観音、歳時記、動物などを制作。好きな日を選び受講できる。未経験者もOK。7月6日は13:30も開講。申し込みは電話で。
ギャラリー-界限 いわき市平字堂根町 1-1



ガラスアクセサリ展

→6/28 入場無料 0246-56-9101

工房 UshangaGoto の後藤浩・恵里子さんのガラスビーズアクセサリ展。10:30~18:00。木曜定休。
アートスペース泉 いわき市泉町2-12-7



三枝幸子 展

7/7→7/11 入場無料 090-4633-9327

市内在住の三枝幸子さんの麻、綿、絹を中心に、心算になる服を約60点展示する。メンズシャツも並ぶ。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



シマダタクロウ展

6/29→7/3 入場無料 0246-69-2390

いわき市小川町出身のシマダさんが心象風景を心のままに絵筆を握り描いた作品を展示する。初個展となる。
ギャラリー-昨明 いわき市田人町南大平字川平35-4

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。

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・ヨガ・健康体操・介護予防体操等のインストラクター歴30年超。対象は赤ちゃんから・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

ハンドレットで腹筋持久力

ピラティスでは、「ハンドレット」という形があります。これは、腹筋パワーを長くキープする方法です。腹筋は力が入って、収縮したままで使っているのが腹式呼吸では無く胸式呼吸です。慣れないうちは少し難しいので、数を数えながら動くと、自然に呼吸する結果になるので、理解しやすくなります。

今回は、ハンドレットの変換形で膝を90度に曲げた形を紹介いたします。

■動きの例23

- ①仰向けになり、膝を立てて準備(写真1)
- ②両脚は、90度に保ったまま上体を起こす(写真2)
- ③両腕は、肩の高さで下方に伸ばす。イン

ながら動くと、自然に呼吸する結果になるので、理解しやすくなります。今回は、ハンドレットの変換形で膝を90度に曲げた形を紹介いたします。

うようにするのがピラティスの特徴です(写真2,3,4)。「脚をこんなに重いの？」と感じたり、ピラティス正解です。

ずつ毎日コツコツと続けることがインナーマッスルを育てるには重要です

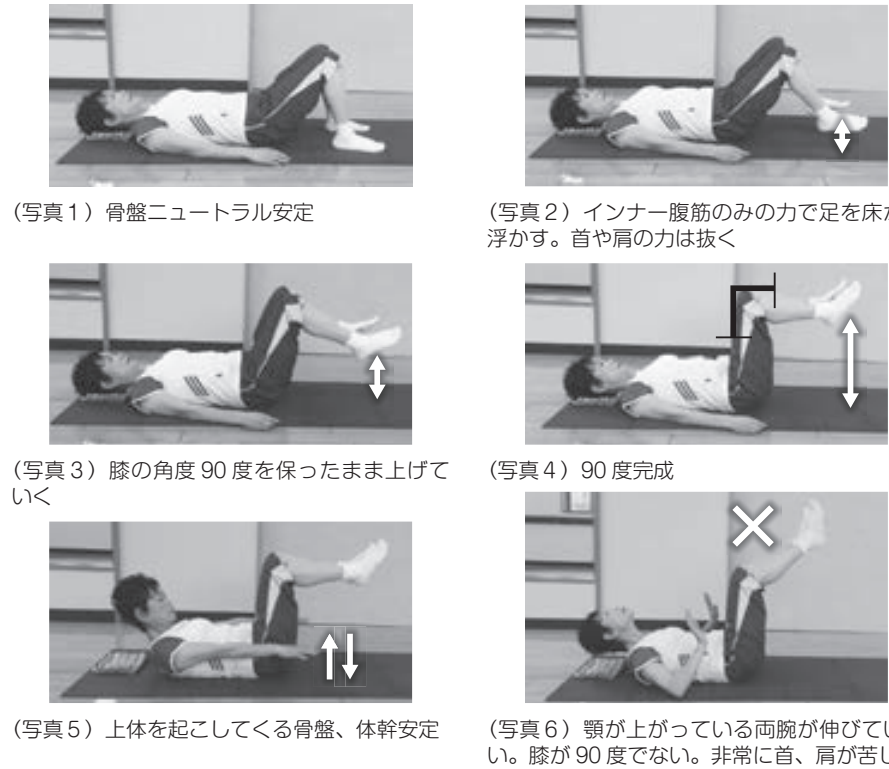


ピラティスシリーズ 22

☆今回のポイント⇒ 回数は無理せず徐々に増やしましょう。頑張りすぎると後が続きませんから、焦らずじっくり取り組みましょう。両手の上下を1回として20回くらいから始めて、慣れてきたら30、40と無理なく回数を増やしていきます。両手の上下の動きは、小鳥が小さく羽ばたいて飛び立とうとしているイメージです。手首だけの動きにならないで腕全体が1本棒のまま上下に動くイメージです。

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)



(写真1) 骨盤ニュートラル安定

(写真2) インナー腹筋のみの力で足を床から浮かす。首や肩の力は抜く

(写真3) 膝の角度90度を保ったまま上げていく

(写真4) 90度完成

(写真5) 上体を起こしてくる骨盤、体幹安定

(写真6) 顎が上がっている両腕が伸びていない。膝が90度でない。非常に首、肩が苦しい

シニア世代のための 役立つSNS講座④5

今回の連載では、今選別され表示されま月3日にインスタグラムから発表されたアルゴリズムの変更について解説します。

Instagramで、今まで登録している相手の投稿が時系列順に表示される仕組みでしたが、これからは、見たい時にアルゴリズムが導入され、見たい相手のアカウントをクリックし、相手の投稿を確認する

Instagramが変更発表 見たいだろう投稿を選別表示

Instagramは、ツイッターやフェイスブックと違って、写真を楽しむサービスタグ

↓ <https://www.instagram.com/iwakicity/>

↓ <https://www.facebook.com/socialspeaker>

↓ <http://www.social-speaker.co.jp>

ひさの・まさみ 四倉町出身。株式会社ソーシャルスピーカー代表取締役、福島高专卒業後、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)。

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

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!! 安心取引の当店にお任せ下さい。

金・プラチナ 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

自動車保険!! 見直しませんか?

共済事業なので 安い掛金! 大きな安心!

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。

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

★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

SALE! UP TO 70% OFF

健康食品 10年連続売上 第1位

お徳用パック 体脂肪が気になるあなたに

業界売上 No.1 世界中で愛されています。スピード仕上げ 10分

食物繊維 無料

リニューアルオープン 店長おすすめ! ありがとう。

お試しし 5

ラッシュヤーズ応援!

広告は 星の数ほどあるけれど、運命の出会いはいきとある。

JAAA Japan Advertising Agencies Association

Good なまち

ジャンボメニュー インターチェンジ

好間川、好間支所・公民館、好間高校、好間一小、好間町商工会、好間郵便局、旧国道49号、49号平バイパス、好間衛生社、玉橋歯科医院、白土屋、花の店彩 Iro-dori、太郎茶屋 鎌倉、DAIICHI、さくら保育園、下坂食肉店、盛英自動車、かげつ齋苑別館、かげつ齋苑好間、富山屋根工業、渡辺住宅工業、ホンダカーズ平、お菓子工房ルポ

有限会社 好間衛生社
いわき市環境整備事業協同組合
代表取締役 高橋 孝光
いわき市好間町中好間字殿治内16
TEL.0246-36-3222 FAX.0246-36-4855

玉橋歯科医院
Amahashi dental clinic
院長 玉橋 豊
〒970-1153
いわき市好間町上好間字南町田34
TEL (0246) 36-2612 FAX (0246) 36-2616

花の店 Iro-dori
いわき市好間町上好間字南町田1-7
Tel/Fax : 0246-84-6873
営業時間 9:00~18:30
土日のみ 9:00~18:00
http://hana-irodori.com/

お菓子工房 Lupos
内郷本店 ラトブ店
ヨークベニマル泉店

真言宗智心派 長寿院
住職 白土 和男
いわき市好間町北好間機作12
電話 (0246) 36-2814

皆さん、「好間町」と聞いて何を思い浮かべますか？ 食べるのが大好きな人なら、やっぱり「ジャンボメニュー」でしょうか？ また仕事でかかわっている人ならさまざまな企業が入っている「好間中核工業団地」のイメージが強いのかも？ また、好間には常磐自動車道の「いわき中央インターチェンジ」があります。いわば、いわきの玄関口でもあるのです。さらに、昔はいわきを支える産業だった炭鉱の町でもあり、また吉野せいなどの文学者が暮らしたという歴史や文化の香り高いまちでもあります。いわき市内13地区の中では一番小さいながら、そんなGoodなまち「好間」には、いろいろな見どころやお店がたくさん。一度出掛けてみませんか。

満1歳からのお子様をお預かりします。
○朝7時から夜7時まで12時間保育を行っています。
○夏期・冬期・春休み中の預かり保育を実施しています。
○週2日給食を行っています。
○土曜日保育を行っています。
— いつでも見学できます。 —
学校法人 **寿幼稚園**
理事長・園長 白土 和男
〒970-1145 いわき市好間町北好間字機坪10-3
お問い合わせ TEL・FAX36-2811

ジャンボシューの 有限会社 白土屋菓子店
白土 光
いわき市好間町上好間字南田36-1
TEL.0246-36-2645
営業時間/8:30~18:00

B級グルメ食堂 大将
ハーフ、大盛り、ジャンボサイズを用意しております。
ジャンボ
いわき市好間町中好間字中川原52
TEL (0246) 36-2943
営業時間 11:30~21:00
定休日 火曜日(祝日の場合は営業)

特大ジャンボメンチ
食材はすべて国産豚肉使用
特大ジャンボメンチのご注文は、2日前までの予約が必要です。
下坂食肉店
いわき市好間町下好間字叶田31-5
TEL.0246-36-5525 FAX.0246-36-5525
営業時間/7:00~19:00 休業日/日曜・祝日

紳士・美男子製作所
BAR・BER DAIICHI
いわき市好間町下好間字叶田31-1
Tel:0246-36-7660(予約可)
定休日 毎週月曜 連休 第1月・火曜 第3日・月曜
営業時間 9:00~19:00

盛英自動車(株)
車検(1日OK)・钣金塗装
新車・中古車販売
24Hレッカー
本店 いわき市好間町下好間字叶田68
TEL36-2022 FAX36-3939

N WGN あたらしい N-WGN、登場！
*詳しくはスタッフまでお尋ね下さい。
Honda Cars 平
いわき市好間町下好間字鬼越90-1
電話0246(36)4672(代)

地元で根ざし、丁寧な施工
屋根の 耐震 耐風 リフォーム工事
瓦(有)富山屋根工業
厚生労働大臣認定 一級からぶき技能士(第03-1-039-07-0003号)
いわき市好間町下好間字大館128
代表 富山 勝規
会長 富山 勝男

ピンクの大きなおゆうぎ堂が目印です。
いつでも見学できます。
社会福祉法人 慈心会
さくら保育園
理事長・園長 白土 昌子
〒970-1151 いわき市好間町下好間字沼田112
TEL (0246) 36-5456 FAX (0246) 36-5463

和の空間で癒しのひとときを…
人気のランチ 850円(税別)
いわき市好間町北好間字南町田55-1
TEL.0246-36-2364 営業/11:00~21:30

また、「天根しそ巻」は福島の郷土料理、いか人参、など7品を詰め合わせた、自宅用おすめセット「彩」(送料込3,000円+税)も人気。今年も「福島多様な夏ギフトをそろえる」。

「彩」は、いわき市産の「彩りなめこ生巻風味漬」、人気の「グリーンポール漬」、やわらかむすび昆布の「詰合せ」。特別漬物を竹かごに入れて、華やかな風呂敷で「想い」を包み、「縁」や「心」を結んだ日本らしい贈り物となっている。

「福がまんかい詰合せ」(3,000円+税)は、福島の郷土料理、いか人参、いわきの銘品「大根しそ巻」、いわき産のトマトとナスを使った「まるごとトマトキムチ」(彩りなめこ生巻風味漬)、人気の「グリーンポール漬」、やわらかむすび昆布の「詰合せ」。特別漬物を竹かごに入れて、華やかな風呂敷で「想い」を包み、「縁」や「心」を結んだ日本らしい贈り物となっている。

「彩」は、いわき市産の「彩りなめこ生巻風味漬」、人気の「グリーンポール漬」、やわらかむすび昆布の「詰合せ」。特別漬物を竹かごに入れて、華やかな風呂敷で「想い」を包み、「縁」や「心」を結んだ日本らしい贈り物となっている。

表紙
伝統の味を守り続けながら、地元産品を使い、常に新たな食の創造にも取り組んでいる。西野屋食品「本店」いわき市常磐上矢田町田端8-1、ほか平野小名浜リスボ店は現在、「お漬物 夏ギフト」(7月25日までの注文は送料25%引き)を展開している。

人生のセカンドステージを応援するフリーペーパー
■平地区
ユニオンビル ラスカル
コネクションいわき
いわきふるさと楽園
古田部米店神倉郷
市暮らしの伝承郷
東北住建
渡辺内科胃腸科
波内内科クリニック
こころのクリニック
THE QUEEN
スナックベガサ
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
明治団地さくら医院
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前山

ホテルα-1いわき
フランス料理 Kitao
アンジェリク
いわき新舞子15
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
新鮮やさい館 平窪店
新鮮やさい館 平窪店
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
豊岡公民館
特別養護老人ホーム竜巻
呉服処 根本
吉野庵
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
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
コトシハウス BUNBUN
コネクションいわき
新鮮やさい館 平窪店
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
お菓子工房ルポ ラトブ店
■小名浜・泉地区
相馬屋
タイヤガ-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
すけかわ写真館
まちづくりステーション小名浜

ヤマニ書房食品
いわきからミュー
聖徳荘
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
ヘアーサロン 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
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
陶芸の村うさのほら
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
旅館 昌龍館
■常磐地区
いわききずき
サンライフゆもと
ささき
いわき観光まちづくりロー
ささきの湯温泉保養所
いわき湯温泉観光協会

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

医療法人 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
等のサービスを受けております
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
〒972-8226 いわき市常磐郡原町大館13-1

新鮮やさい館 平窪店
場所 平下平窪字六角1-6
日時 9:30~17:00
日曜定休
連絡先 0246-23-5006
「新鮮やさい館」平窪店は、JA福島さくらが運営する地元産野菜の直売所。常時、平窪地区や小川町を中心とする30~40軒の農産物を入れている。夏場の今、需要・供給ともに一番多いのはキュウリやトマト、インゲンマメなど。そう、野菜には、生産者やスタッフによる、おいしい食べ方のレシビや特徴を示したメッセージなど、来客者から喜ばれている。
野菜だけでなく、みそや漬物、おくら、もやしなどの加工品、鶏卵、生花も好評だ。特に、入り口にある生花は「日持ちが良く」と、これを求めてやってくる人も少なくない。

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

のどかすんけいねこじゃれ

—— 3 長閑寸景猫戯れ



酒好きな正さんは今日も祝い酒を飲み、ご機嫌で野道をふらりふらりと、六尺禪（ふんどし）がはずれたのも気付かず歩いていた。猫が来て禪に戯れていた姿は、今思い出しても腹がよじれるほどの笑い話だ。

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。

四拾弐 兄弟喧嘩



袋田の滝

私には2男1女の子供がいる。長男と次男は性格も体格も異なり、仲がいいのに幼いころは、しょっちゅう喧嘩（けんか）をしていた。大概是、長男がちょっかいを出して騒ぎになる。

小学生の時、またかと思う喧嘩があり、いつもの通り長男の方が悪いと思って、叱った。よく調べもしなかったが、後で聞いたら弟の方が悪かったという。親の威厳もあるのでそのままにしたのがいけなかった。翌日から、帰宅すると毎日、長男が玄関に出てきて「僕は悪くないよ」と訴えられる羽目になった。

2、3日は本気で取り上げなかったが、1週間も続くとさすがに私もまいった。とうとう「お父さんが悪かった」と謝り、一件落着となったが、親の裁定もい加減だと、子供心を傷つけることになる、改めて思った。

墨と水の世界

いわき真墨会 会長 園部榮一 (植田町在住)

「僕らの終戦」 デジタル絵画展&ドキュメンタリー上映会

8月13日(土)14:00開演 / いわきPIT

入場無料

洋画家加藤秀雄さん(82)の本紙連載「昭和忘れまじ」や前シリーズ「遠ざかりし日々を描いて・戦後70年」の水彩画作品や関連する動画などを公開する、デジタル絵画展&ドキュメンタリー上映会「僕らの終戦」(同実行委員会主催)が8月13日午後2時から、いわき市平字祢宜町のいわきPITで開かれる。同15日の終戦記念日に合わせ、戦争と平和を考えるイベントとして開かれ、最初に、加藤さんの作品を、語りとともにスクリーン映像で紹介する。その後、加藤さんの長男で映像作家・作編曲家の加藤秀樹さん(埼玉在住・56)が脚本・監督を務めた映画作品を上映する。



描いた作品に見入る秀雄さん

加藤さん父子の絵と映像で

戦争と平和と時代を考える



問い合わせは、実行委員長の高橋さん=電話080(5522)3028=まで。

秀雄さんは、80歳を超えたところから「少年時代をとても懐かしく感じるようになり、描いて残したいと思い始めた」と話す。そうして水彩で描いた絵は、昭和10年代の市民生活を鮮やかに再現したものとなった。「昭和忘れまじ」「遠ざかりし日々を描いて・戦後70年」の原画でもある。その昭和10年代は「戦争の時代」。必然的に作品の中には随所に「戦争」が織り込まれることになった。そうした作品を描く父の姿を見た秀樹さんは、制作のプロセスを撮り、戦争と平和を考えるドキュメンタリー「僕らの終戦」(12分)として作品化した。今回は秀雄さんの水彩画40点に、当時の思い出を振り返る語りと音楽を付けて、スクリーンに映す。これら

家でのおんぼり(小名浜・50代男性) — ゆっくり日ごろの疲れを取ってください。

東京ディズニーランドに行く(常磐・10代女性) — このほか「スカイツリーを見に行く」など、東京へ遊びに行く人も多いようです。

お墓参り(平・70代女性) — お盆の時期ですものね。

休みなしで仕事です(四倉・50代女性) — 大変です。

家族と温泉(常磐・60代女性) — 家族旅行の計画を立てている人、ほかにもたくさんいました。

著者の声

皆さん、今年の夏の計画は立てていますか? 編集室に寄せられたいろいろな「夏の予定・計画」を紹介します。まだ決めていない人は、参考にしてみてくださいはいかがでしょうか。

帰省してくる孫と海水浴(鹿島・60代女性) — 「いわきの海」を楽しんでください。

埼玉にいる娘に会いに行く(平・50代男性) — 迎え待つ人あり、訪ねていく人もあり。

夏祭り、花火大会巡り(常磐・40代女性) — 夏ならではのイベントを存分に堪能して。

北海道旅行(四倉・50代男性) — 北海道新幹線開通の影響でしょうか。同じ声がたくさん届いています。

スパリゾートハワイアンズへ行く(好間・60代男性) — 「いわきのハワイ」も、魅力的です。

7月の在宅・休日当番医

※時間無記入の場合は午前9時～午後5時

Table of on-call doctors for July, listing dates (e.g., 7月3日, 7月10日) and hospital names/addresses (e.g., 山口医院, ひらくぼ内科クリニック).

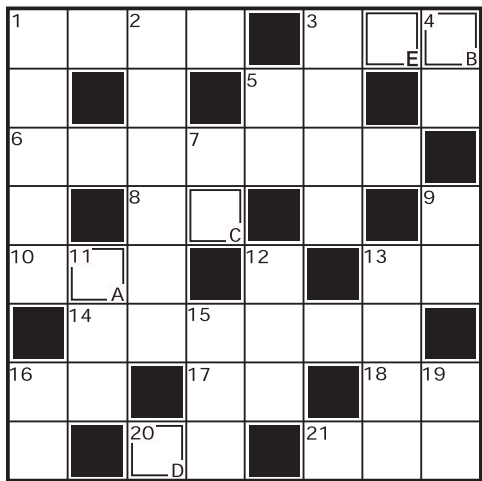
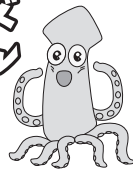
プレゼントは「さくら」(雑誌は最新号となりま



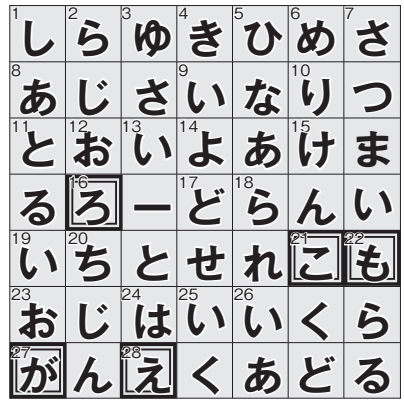
梅雨が明ければ、本格的な夏がやってきま

7月のプレゼント

クロスワードパズル



前回の正解



1 しらゆきひめさ 2 あじさいなりつ 3 とおいよあけま 4 ろーどらんい 5 いちとせれこも 6 おじはいいくら 7 がんえくあどる

Day』(7月27日発行号)&デニム地のお散歩バッグのセットをプレゼントします(引き換えは、いわき民報社本社窓口となります)。希望者は、はがきに①パズルの答え②海水浴の思い出③郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、7月9日(必着)まで、編集部(下記参照)まで、送ってください。正解者の中から10人に、ペーパーハウス(東京都新宿区)様ご提供の、クロスワードパズル雑誌『クロスワード(5文字)』1冊を贈ります。【縦のカギ】1 心臓の活動をグラフで表したもの(5文字) 2 歩行運動のこと。手軽な有酸素運動です(6文字) 3 A型とC型、急性、劇症などがある病性(4文字) 4 女性の貧血は〇〇分の不足が一因 5 岩田帯と関連のある動物(2文字) 6 デオキシリボ核酸を表す3文字のアルファベット。〇〇〇〇 7 ベータカロテンは体内でビタミン〇〇に変化 8 鍵を英語で(2文字) 9 おなか回りの〇〇脂肪が悩みの人も 10 「〇〇〇〇足熱」は健康に良いとされる 11 〇〇〇〇草の別名はハルオミナエシ。生薬になる(4文字) 12 四国の〇〇〇〇県はかんきつ類の生産地と 13 衝撃のこと。〇〇〇〇療法、カルチャー 14 イランやイギリスの国花(2文字) 15 地元で作った食材を地元で消費する〇〇〇〇地消 16 おなかを下す症状 17 ザラザラな肌の例えとなる海の生物(2文字) 18 ことわざ「天に〇〇する。肩に〇〇をつける」 19 漢詩の絶句では起承〇〇結という並べ方を 20 漢詩の絶句では起承〇〇結という並べ方を 21 これが変ると旅先で眠れない人も(3文字) 22 水無月6月号の答えは「ころもがえ」でした。正解者の中から10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「コンニャク入り」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はがきを郵送しますので、平字田町のいわき民報社本社窓口まで持参され、賞品とお引き換えください。当せん者は次の通り(敬称略)。中川明美(四倉) 塩田都子(好間) 須藤真由美(平) 遠藤裕子(明治団地) 内海康(内郷) 合津宏子(若葉台) 浅見敦子(中央台) 丹野功(小名浜) 斉藤憲一(泉) 中村和江(南台)

小児科当番医 午前9時～正午
7月3日(日) おおはらこどもクリニック 63-0001
7月10日(日) 若松医院 22-3838
7月17日(日) こどもクリニックすずき 56-6336
7月24日(日) むらまつ小児科 72-0707
7月31日(日) こんない子供クリニック 73-8815

精神科専門当番医 午前10時～午後4時
7月3、10、17、31日 新田目病院 28-1222
眼科当番医 午前9時～午後2時
7月3、10、17、24、31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
7月3、10、17、18、24、31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。