

2016 12月 師走 第119号

人生のセカンドステージを心豊かにする

# 個人から

## 無料

毎月第4月曜日発行  
いわき・南相馬・相馬  
64,000部発行



志賀塗装 平店が  
「住まいの塗り替え  
体験館」に  
記事4面



忘・新年会特集 = 4面

X'mas特集 = 5面



新作も優しく  
あなたがかたです。

ファンが多い  
森ガール  
新作も優しく  
あなたがかたです。

おしゃれなふだん着の店  
メルヘン屋

ジャケット 6,972円 - 5,270円  
カットソー(自) 2,500円 - 1,990円  
カットソー(9-10Lネット) 1,530円 - 1,270円  
スカート 2,900円 - 2,470円  
レギンス 2,938円 - 1,670円  
帽子 770円

ヨークタウン大原(小名浜) ☎0246-92-1688  
ヨークベニマル蒲本南店(常盤) ☎0246-43-6685  
princessメルヘン屋 ☎0246-92-5383

先祖様の供養・親孝行のお墓

いしまさ  
有限会社 石昌石材

いわき市小名浜字中原4-32  
TEL(0246)53-7002

ISHIMASA

量一筋150年の実績! (有)中村量店

1枚~可  
家具移動もお任せ  
即日納品OK (見積無料)

0120-25-2949

双葉町 矢口接骨院 いわき店

## がんばる接骨院

接骨 鍼灸

リラクゼーション

平地区 送迎無料!!

〒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

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/

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

いわき市内郷町金谷8の4  
TEL26-3215 日曜・第3土曜日定休

「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「みゆみゆ」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・ら・ミュウ

いわき市郷町物産センター  
〒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

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	焼き物	煮物	漬物	茶碗蒸し	小鉢	前菜
食卓	さくら餅	ほろろ	三つ葉	鯛系	百合餅	栗渋皮煮
世界一のこしひかり	大根	高野豆腐	生麩	かぼす	枝豆	銀杏
						神楽
						進徳

相馬の自慢、世界一のコシヒカリと三度目の農林水産大臣賞受賞の醤油を堪能!  
前日までのご予約で、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。 潤屋やました

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

Merry Christmas

パティシエがつくるワンちゃんの  
クリスマスケーキ  
ご予約受付中!!

12月15日までに  
早期割引 4号サイズ(直径12cm)  
¥3,000(税別) -10%OFF ¥2,700(税別)  
さらに、先着でクリスマスプレゼントが付いてくる♪

ケーキのお渡しは12/23~12/25となります。

DOG WEAR SPECIALITY STORE  
B.B WANS

いわき市鹿島町寒熊字西町17-1 TEL0246-29-0100 OPEN 10:00~19:00

3333 泉

12月10日(土) 開演1:00 昼1:30

## 第92回バラエティショー

### 白井英治ヴァイオリンコンサート

東京芸術大学卒業。読売交響楽団、東京芸術大学講師、藝大フィルハーモニアコンサートマスターを経て現在、東邦音楽大学・同短期大学准教授。岩手県奥州市胆沢文化創造センターアドバイザー。近年、世界的巨匠エルク・デムス氏、ゲルハルト・ボッセ氏と共演し、好評を博す。小田原ジュニア弦楽合奏団団長をはじめ、多くのオーケストラで、トレーナーおよびコンサートマスターとして地域文化に貢献。小田原音楽連盟会長。

会場: こころの駅 ※送迎についても、ご相談下さい。  
対象者: 65歳以上の方とそのご家族ご友人。  
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」「ファミリー整骨院「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。一度私たちににご相談ください!

いわきに密着して17年。有料老人ホーム1棟、サービス付き高齢者向け住宅2棟、訪問介護、通所介護3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!  
冷暖房完備バスルーム設置!

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!!

疲れを癒やす炭酸泉で  
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(内 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。

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/

## 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

「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。

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。

ファミリー整骨院「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。

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。



**かいわい陶仏教室**  
 12/6,7,14 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。12月7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

**ヤギマリのニット&糸ぐるまの染織**  
 11/30→12/11 入場無料  
 0246-69-2390

手編みにこだわり、やわらかなニットを創る那須のヤギマリさんと室蘭の糸ぐるまさんの手織り物展。11:00~18:00。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

**ギャラリー情報**  
 & イベント案内

**佐藤焜 作陶展**  
 12/8→12/13 入場無料  
 0246-56-0264

須恵器穴窯焼成にまい進する陶芸家佐藤焜さんの新作展。花器や土鍋、ココット、土瓶などを展示。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

**桃青会絵画展**  
 →12/2 入場無料  
 0246-62-2327

心に深く感動したことを、油絵に女性ならではの視点で自由に表現した桃青会の作品展。11月27、28日休廊。  
 画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36

**常設展示・販売**  
 11/28→ 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、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

**薪窯で焼く**  
 12/9 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

12月の体験陶芸。薪(まき)窯の素朴な焼き上がりをイメージして器を作りましょう。  
 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

**消しゴムはんこで年賀状を作ろう!**  
 12/3 1枚300円。  
 10:30~15:00 0246-62-4188

消しゴムはんこで、年賀状を作るワークショップを開く。好きな時間に好きなだけ、スタンプして楽しんでください。  
 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**  
 11/28→ 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

**天野雅景 写真展**  
 →12/11 入場無料  
 0246-38-3152

題は「窓からの視点、福島県」。写真家天野雅景さんの県内各所から電車、バスの窓から撮影したシリーズを展示。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

**粉引の白・耐熱の黒 鈴木環陶展**  
 12/3→12/11 入場無料  
 0246-29-3826

鈴木環さんのグラタン皿、やかん等の「耐熱の黒」と使って心地よい「粉引きの白」の器展。12月3、11日作家在廊。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**  
 11/28→ 入場無料 不定休  
 詳しくは問い合わせを 0246-84-6855

こだわりカフェもオープン。ハーブ、アロマ、雑貨の他、クリスマス商品も。アレンジメントオーダー受付中。開店は11:00(変更有)。  
 和一 nn わーん いわき市平上荒川字砂屋戸29-1

**冬のおくりもの part.1**  
 12/14→12/28 入場無料  
 0246-69-2390

版画やガラス、陶、漆、和紙、染織作品などを展示するとともに、土佐のお正月飾りも紹介する。11:00~18:00。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

**はんこや CORO はんこやCOROオリジナルグッズ展**  
 12/3→12/23 入場無料  
 0246-62-4188

はんこや CORO オリジナルグッズを展示。消しゴムはんこ、消しゴムはんこをベースにした作品を紹介。10:30~18:00。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**  
 11/28→ 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。火、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

**IWAKI ART 集団楽市楽座展**  
 12/16→12/26 入場無料  
 0246-23-8411

いわきアート集団による恒例の作品展。絵画、彫刻、版画、書、写真、陶芸、織染布、ガラス、クラフトなどが並ぶ。水曜定休。  
 ギャラリー界限 いわき市平字堂根町 1-1

**大内重子 絵画展**  
 12/3→1/7 入場無料  
 0246-62-2327

大内重子さんの作品展。身近なモチーフ、果実、人形など、心の赴くままに描いた作品展。12月11、12、25、26、元旦休廊。  
 画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36

**お座り地蔵をつくる**  
 11/28→ 0246-23-5658  
 9:30~

簡単にできるお座り地蔵を作る。材料費(2点分)・受講料込みで3千円。受講料は問い合わせる。申し込みは11月28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

**ちっちゃな幸せ 私のお気に入り展**  
 12/17→12/25 入場無料  
 0246-29-3826

今回で10回目。いわき、福島を中心に東西の作家48人・組のジャンルを超えた手のひらサイズの作品が並ぶ。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

**第4回文字絵展**  
 12/4→12/25 入場無料  
 0246-56-9101

絵と書の合体した平安の蘆(あし) 手描きや江戸の看板にみる合字のユーモアにとどまらない作品展。10:30~18:00。木曜休廊。  
 アートスペース泉 いわき市泉町2-12-7

**生活雑貨常設展示**  
 11/28→ 入場無料  
 0246-21-3541

和陶器を中心に磁器、バッグ、布製品、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

**真木テキスタイルと冬のあったかいもの**  
 12/17→12/31 入場無料  
 0246-21-3541

真木テキスタイルスタジオの手織りシルク等を中心に冬に暖かい作品を紹介する。26日休廊。11:00~19:00。27~31日は17:00まで。  
 陶 和楽 いわき市平字童子町 1-6

**金・銀 美術工芸品展**  
 →12/5 入場無料  
 0246-35-0383

純金・純銀・18金を中心に、仏像、おりん、香炉、仏具、装飾品等を取りそろえ展示。10:00~18:00(最終日は17:00)。  
 小野美術 いわき市平字中町22-2

**干支 尾長酉をつくる**  
 11/28→ 0246-23-5658  
 9:30~

来年の干支「尾長酉(とり)の雄鶏と雌鶏」を作る。材料費は止まり木付で5千円。受講料は問い合わせる。申し込みは11月28日から。  
 布あそび工房 いわき市平字愛谷町4-4-8

**おひなさまをつくる**  
 12/21, 1/26 受講料 各回2500円  
 (材料費、焼成代込み) 0246-23-8411  
 10:00~12:30

好きな見本でおひなさまづくりをします。1回の参加でも完成できます。未経験者もOK。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

**小板橋弘 日本画展**  
 →12/5 入場無料  
 0246-56-0264

風景と静物一。山里の暮らしの中で心動かされた風景や静物を描いた日本画新作展。会期中作家在廊。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

**石井 實 油彩展**  
 →11/29 入場無料  
 0246-56-9101

日本美術家連盟会員、いわき美術協会顧問の石井實さん(小名浜)の作品展。26、27日作家在廊。10:30~18:00。木曜休廊。  
 アートスペース泉 いわき市泉町2-12-7

**日本初の大回顧展「クラナハ展」**

国立西洋美術館 / 来年1月15日まで

ドイツ・ルネサンスを代表する画家ルカス・クラナハ(父・1472~1553年)の日本初の大回顧展「クラナハ展—500年後の誘惑」が来年1月15日まで、東京・上野の国立西洋美術館で開かれている。クラナハの名品コレクションで知られるウィーン美術史美術館ほか世界10カ国・30以上の美術館が所蔵する油彩画、版画など約60点を展示している。

ルカス・クラナハ(父)が生きたのは宗教改革の時代。「マルティン・ルター」や「神聖ローマ皇帝カール5世」など、この時代の有名人の

有名人の肖像画など約60点を紹介



肖像画を数多く手掛けている。ザクセン選帝侯の宮廷画家となり、工房を経営して多数の絵画作品を世に送り出した。後に息子のルカス・クラナハ(子)が工房を受け継ぐことになる。本展ではクラナハ(子)の作品も来日した。

クラナハは、神話や聖書などに出てくる女性を描いた作品が有名。そのエロティックな裸体表現が、大衆のみならず多くの芸術家をも魅了し続けている。「ヴィーナスとキューピッド」「アダムとイヴ」「ルクレティア」=写真=など、女性を描いた代表作がそろそろ。



# 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

## ピラティスシリーズ 27

【講師】佐々木喜栄子



### 寝て起きて木登り

す。上体起こしは、お腹をイン（へそを背中の方に押しつける）にして、腹筋を發揮してロールアップ（背中を丸めて腰椎を一つひとつマットから離していく）してきますが、同

定は崩れる状態ですが、ここで維持するのは両肩の安定性が優先です。（肩に力を入れる事ではなく、あくまでもインナー腹筋を使う）  
②上体をマットから上方へと移動させ上体

柔軟性のある人は、上げた脚が90度を越えて体に近づかないように注意します。  
逆に体が硬いと思う人は、仰向けから座位になる段階で脚を体から離すようにすると上げやすくなります。

ストレッチ（伸ばし）と筋肉を同時に使う形です。  
上体を起こしてくる時に腹筋を使いますが、同時に膝裏から腿の後（ハムストリング）はストレッチされま

時に片方の脚は天井に向けて伸ばします。  
◆動きの例28  
①仰向けになり、片方の腿の後ろに両掌を添える（写真1）。この時点でニュートラルポジション（骨盤安

を起こす（写真3）  
④自分としての木登りが達成したら、片方の手を横に伸ばす（写真4.5）  
※この動きは、仰向け↓座位↓仰向けの移行です。

(写真1) 準備



(写真2)



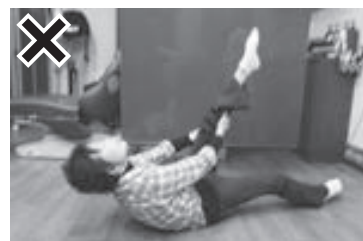
(写真3)



(写真4)



(写真5)



(写真6)

（写真6）あごが上がり首に負担。腹筋が使えず、起き上がれない

### 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）

【講師】 ささき・きえこ

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・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 対象者は赤ちゃんから一般成人・高齢者・妊婦さんまで 幅広・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

### ☆今回のポイント⇒

木登りは両手で脚にしがみつき腕や肩の力で登るのではなく、インナー腹筋をしっかり使って動きましょう。上体をマットに戻す時も同じく腹筋を使いコントロールしながらロールアップもロールダウンもお腹をインにして、あごは最後まで引いたままです。年末年始にかけて飲食の機会が多くなります。普段より多く食べた分はピラティスで収支バランスをとっておきましょう。今から始めれば余裕で間に合います。さあ～一緒に！

**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

**フェイスブックの新機能 秘密のスレッド**

今回は、フェイスブックの新機能「秘密のスレッド」についてです。この新機能は、メッセージを暗号化して第三者に見られないようにでき、タイムラインには設定時間になると、メッセージが自動的に削除されます。この新機能はパソコンでは使用できません。使い方は、Androidのスマートフォン、iPhone、iPadなどのiOS端末でメッセージアプリを起動し、Android版では鍵マークのアイコンをタップ、iOS版では秘密のボタンをタップし、メッセージを送信したユーザーを選ぶことで、秘密のスレッドの画面に自動的に切り替わります。秘密の画面から送信されたメッセージは、相手との間で暗号化される仕組みで、利用できるのは、1対1の場合のみです。秘密のスレッドは、新規メッセージで使用する

**会話の内容の「暗号化」が可能 「自動の削除タイマー機能」も**

SNSとは…ソーシャル・ネットワーキング・サービスの略。共通の趣味や考えを持っている人同士の出会いの場であったり、友達や家族と情報交換したり、気軽に交流を楽しむことができるサービスです。

**シニア世代のための 役立つSNS講座⑤**

【講師】久野 雅己

秘密のスレッドは、グループメッセージでは利用できません。テキスト、画像、スタンプ、位置情報は送信できますがGIF画像はできません。音声やビデオ電話や支払いも使用できません。画面右下の時計マークをタップすることで、5秒〜24時間後に消えるよう、メッセージの削除時間の設定ができます。暗号化され指定の時間に自動削除されますが、メッセージを送った相手が自分のメッセージをスクリーンショットなど写真に保存し、第三者に見せることは可能です。

**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、福島高専卒。東京でシステムエンジニアとして勤務後、2011年にいわき市に戻り、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。問い合わせは久野さん＝電話0246(84)8298＝まで（月～金の9:00～18:00）

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

## いま注目のスポット!!

欧風洋菓子工房&カフェ  
リュウ ドゥ サクラ  
**Rue de SAKURA**

店内をリニューアル。オーガニックも充実

10月に店内をリニューアル。テイクアウトのマフィンなどの焼き菓子を充実させ、また専用のショーケースを設置してチョコレート販売も強化を図った。さらにオーガニックコーナーも新設、ギフトセットも拡充させた。

【住所】いわき市鹿島町一丁目1-3  
【電話】0246-38-6257  
【営業】10:00～18:30 水曜定休

**ユーズダイナー四倉SS**

カー用品はもちろん暮らしの空間も提案

国道6号線沿いのガソリンスタンドとして営業してきた同店が、店舗を新築しオープンした。カーグッズやカーオーディオはもちろん新たに、ホームシアターやLEDライティングなど癒しの暮らしを提案する事業も始めた。

【住所】いわき市四倉町上仁井田字前原53-1  
【電話】0246-32-3330  
【営業】7:30～20:00 水曜定休 8:00～19:00(日・祝)

**kumapan bu-be(ブーベ)**

可愛いパン屋さん 小名浜に新装開店!

厳選した素材を使用し、こだわった製法で焼き上げたパンやお菓子を販売している。おすめは付け食パンで中のジャムは約11種類を用意。また、12月には全品100円、150円（食パン・190円）セールを実施する。

【住所】いわき市小名浜西45-1  
【電話】0246-88-7005  
【営業】8:00～19:00 月曜 第1・3火曜定休

### 店舗・施設情報





居酒屋 龍

自慢の酒肴でおもてなし

宴会おまかせコース(4人以上〜、飲み放題付4000円〜)がおすすめ。自慢の山海料理に加え、日本酒好き垂涎の銘酒も多く揃える。日曜も要予約で営業。

住 いわき市平字南町58
TEL 0246-25-7237
営 17:00〜24:00 日曜定休

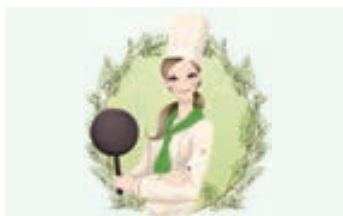


韓家 小名浜店

飲み放題付き1人4,000円

カルビなど5種類の焼き肉とサラダ、キムチ、海鮮チヂミに飲み放題が付き、1人税込み4,000円(90分)。ほか、幻のカルビ、上タン塩などの希少部位も提供中。

住 いわき市小名浜住吉字冠木13-1
TEL 0246-58-3136
営 11:30〜14:00(OS) 17:00〜21:30(OS) 不定休



イタリア料理とワインの店 テラツツア

忘新年会予約受け付け中

女子会(2,500円)、スタンダード(3,000円)、テラツツア(3,500円)、スペシャル(4,000円)の4つのプランを用意している。飲み放題は、1人1,500円。

住 いわき市中央台高久1-13-3
TEL 0246-29-8810
営 11:00〜21:30 月曜、1月1日定休



ダイニングバー ガスライト

今宵も至福のひとつときを

老舗BARならではの大人の味わいを愉しみながらワイン、モルトウイスキー、オリジナルレシピのカクテルやお酒に合わせた料理がお楽しみいただけます。

住 いわき市平字田町29
TEL 0246-25-3389
営 18:00〜25:00 日曜・祝日、12月31日、1月1日定休



忘・新年会特集

〜個処からセレクト〜

ご予約はお早めに



旅館 昌龍館

リーズナブルな宿泊宴会

地元の旬の素材をふんだんに取り入れたボリューム満点の料理が自慢。料金は予算に応じている。宿泊宴会は1人10,000円〜となっている。

住 いわき市内郷小島町天ノ田49 (旧尼子橋近く)
TEL 0246-26-3684



インド料理 プルニーマ

インド料理で楽しい宴会

開店20周年を迎えた同店。カレー、ナン、タンドリーチキンなど、ボリューム満点の家庭的なインド料理が仲間と賑やかに楽しめる素敵なパーティーを演出。

住 いわき市平南白土1丁目10-2
TEL 0246-25-1550
営 11:00〜22:00 水曜定休



食の蔵

最新カラオケルーム完備

新鮮な魚介類をぜひに使用した和風創作料理店。宴会は1人税別2,500円から、予算に応じている。カラオケルームは最大40人まで収容可。

住 いわき市常盤上矢田町田端15
TEL 0246-29-6161
営 11:00〜21:00 水曜定休



新舞子ハイツ

くつろぎの宿泊宴会プラン

温泉にゆっくり入れる宿泊プランは1泊2食付きで平日8,500円、10,000円、12,000円の3コース。プラス1,200円で飲み放題となる。日帰りコースもある。

住 いわき市平南高久字南谷地16-4
TEL 0246-39-3801



表紙

志賀塗装(いわき市小名浜古湊45の1、志賀晶文代表取締役社長)は今年、同社平店(同市平字正月町3の3)を、「住まいの塗り替え体験館」として、リニューアルした。1950年の創業以来、地元の塗装会社として丁寧な仕事と高い技術で信頼を培ってきた同社が提案する「長く持つ塗り替えシステム」について、分かりやすい展示や豊富な資料、親切なアドバイスで紹介している。

大判のパネルでサイディングの見本を展示しているのをはじめ、外壁のすき間をつなぐシーリング剤の効果を体験できるコーナーや、同社が開発した「外壁長寿命化システム」の紹介コーナーなどを設けている。また、塗装工事の価格も分かりやすく表示している。さらに、戸建て住宅の劣化診断機材なども展示している。志賀社長は「塗装に関する情報をたくさんそろえています。ぜひご利用ください」と話す。住まいの塗り替え体験館の営業は、月土曜午前9時〜午後6時。

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
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 ベガサス
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-one わーん
テラツツア
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ット
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

- お菓子工房ルポ ラトブ店
いわきプリンスホテル
ブラウンチップいわき平店
いわき自家用自動車協会平事務所
ドコモショップいわき平店
髪王
Onryわん
NOVAいわき駅前校
セパイルパルいわき中央台高久店
セパイルパルいわき郷ヶ丘2丁目店
セパイルパルいわき明星大学前店
いわき明星大学
いわき赤十字血液センター
■小名浜・泉・鹿島地区
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
すげがわ写真館
まちづくりステーション小名浜
ヤマスギ食品
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
丸ほん
ワンモア
写真のいわさ
milk crown
ブルー シュエット
ヘアブティックにし
HEART.BP
HEART.DP
太陽自動車
創芸工房
エル・トマ
鹿島ブックセンター
アムルーズ
ミュージック音楽教室
ファミリーマート鹿島町御代店
ファミリーマート鹿島町久保店
ファミリーマートかしま病院前店
■内郷・好間地区
聖徳荘
タウンスクリニック
陶芸の村うえのほら

- 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
いわき自家用自動車協会本部
■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
おおくら
Ciel
ラパン
■植田・勿来・遠野地区
植田公民館
錦公民館

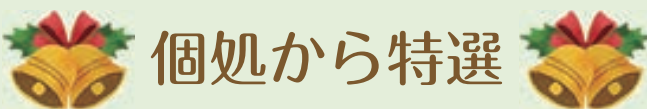
- 勿来公民館
山田公民館
田人公民館
川部公民館
上遠野公民館
市遠野支所
カープスいわき植田店
JR植田駅前ふれあい広場
JR植田駅前ドンワッセうえだ
ギャラリー昨明
市勿来勤労青少年ホーム
市勿来関文学歴史館
画廊喫茶モナミ
わづくりや
天真庵
いわき自家用自動車協会勿来事務所
■四倉・久之浜地区
道の駅よつくら港
大浦公民館
大野公民館
大久公民館
久之浜公民館
四倉公民館
四倉図書館
■小川・三和・川前地区
小川公民館
三和公民館
川前公民館
■相馬市
割烹やました



Merry Christmas



# X'mas 特集



## 個処から特選

～大切な人と心温まるひとときを～



### クリスマスシーンを花で彩りませんか？

平レンガ通りの黄色いコンテナでおなじみの店。花束やリース、アレンジフラワーなどのプレゼントを提案している。

住所 いわき市平字一丁目34-2  
TEL 0246-22-1980  
営業 13:00～22:00

flowers.HANNA



住所 いわき市平字一丁目34  
TEL 0246-23-8433  
営業 10:00～18:30  
水曜定休

生活雑貨の店  
リビングギャラリー **せきはら**

「お部屋にサンタやツリー、玄関にリースを飾って、心ときめくクリスマスシーンを演出してみませんか」―店内には、ぬいぐるみや置物、タペストリーなど、クリスマスを感じる小物たちがいっぱい。家族や友人、恋人との聖夜の演出にもぴったり、大切な人へのプレゼントにもぴったりのグッズがぎっしりと見つかるはず…。

### サンタやリースが彩る心ときめくクリスマス



住所 いわき市内郷御殿町4丁目26-5  
TEL 0246-38-5277  
営業 10:00～19:00  
第1・3火曜定休

CONNEXION

### 鮮やかなケーキと共に家族団らんを楽しもう

12月15日までクリスマスケーキの予約を受け付け中。ケーキは前日よりデザインを新たに全5種類用意している。すべて予約制。お渡し期間は、20日～25日まで。予約は店頭とFAX、ネットで行っている。FAX 0246-38-5278 まで。ネットは <http://connexion.cafe.net/> まで。



住所 いわき市平字堂根町1-1 (根守ビル2F)  
TEL 0246-21-0575  
営業 10:00～15:00/17:00～20:00 (LO)  
(20時までにご来店ください。) 水曜定休

Kitao

### 限定SPコースと共にクリスマス素敵な夜を

今年も23、24、25日限定のスペシャルメニューを用意(要予約)。オマールエビ、和牛、トリュフ、フアグラなど高級食材を使ったフランス料理のフルコースが味わえる(デザート、パン、コーヒーまたは紅茶付)。コースは、1人7000円と1万円の2プライスから選べる。25日にはトロンポーンの生演奏が楽しめる。



Merry Christmas

### 以和貴抄

さかのぼっての話になるが11月14日、満月が大きく見える「スーパームーン」が観測された。が、日本列島の多くは生憎の曇り空で、その大きな月が見られた地域はそう多くはなかった▼ニュースでは、観賞会などが中止になり、残念がる人々の声も伝えていた。スーパームーンは68年ぶり、また次に見られるのは18年後とのこと。「一目見たかったの気持ちは、やはり禁じ得ない▼そうした中、日本航空は、高度1万1000呎からスーパームーンを見ようというフライトを企画、親子など約180人が参加したという。この話を聞き、「うらやましい」と思う半面、多少の違和感を持ってしまった▼古来、人が月をめぐるのは、夜景の中で映える明るさや、海や川の水面に映る輝き、風や気温を感じながらの風情など、これら地上のものと相まっての美しさに感動するからのはず。雲の上にまで出向いて見る感動も捨てがたいだろうが、地上で得られる偶然の出会いこそが、人の感性にとっての貴重な体験だと思ってしまうのである。

## 平成28年度 いわき民報ふるさと出版文化賞作品募集

いわき民報社は平成18年、創刊60周年を記念し、「いわき民報ふるさと出版文化賞」を創設しました。いわき市内在住者および通勤・通学者の出版物を顕彰するのが目的ですが、平成23年は震災のため延期。今回は平成27年9月1日から今年8月31日までに出版された、小説・詩・短歌・俳句・川柳などの文芸、調査・研究・報告・記念誌などの記録、伝記・随筆・その他の出版物が対象になります。応募期間は9月1日から11月30日(必着)までで、郵送するかいわき民報本社まで持参してください。

### 応募方法

自薦、他薦を問わない。応募出版物を2部提出。別紙に著作者、出版社(者)、推薦者、それぞれの住所・氏名・性別・職業・生年月日・電話番号を記し添付する。様式は自由

### 賞

最優秀賞1点(賞状および副賞10万円)・優秀賞2点(賞状および副賞5万円)・特別賞1点(賞状および副賞3万円)

### 応募先

〒970-8026 いわき市平字田町63の7  
株式会社いわき民報社「いわき民報ふるさと出版文化賞」  
係=電話0246(23)1666

### その他

応募出版物は返却しない。問い合わせは応募先に同じ

## いわき民報社

**SALE!** 健康食品 10年連続売上 第1位 **70%OFF** 最高水準 **お徳用パック** 体脂肪が気になるあなたに **18** 搭載 **出会えて** **日本** **業界売上 No.1** 世界中で愛されています。 **夢が10分** 国際映画祭 特別招待作品 **料無料** 食物繊維 **新** **お試し** **リニューアルオープン** 店長おすすめ! **ありがとう。** **5** **ラレツシャーズ応援!**

広告は 星の数ほどあるけれど、運命の出会いはずっとある。

**JAAA**  
Japan Advertising Agencies Association  
一般社団法人 広告業協会





四拾七 熊の出没

秋

今年は熊の出没が話題となったが、相当な被害があったようだ。昨年は山の木の実が豊作で、食べ物が豊富となったことにより、熊の出産が多くなったためとか。自分たちには関係のない話と思いきや、先日、岩手県の北山崎を観光した折、熊の出没のため展望台の立ち入りが禁止となり、旅行の一番の目的がフイになってしまった。その帰り道で、道路わきを歩いていた2匹連れの熊に遭遇。観光バスで良かった。これが乗用車だったらと思うと、ぞっとした。添乗員の話だと、先週も出会ったとか。これでは気軽に山の散策というわけにはいかない。山の木の実が不作でも、えさを探して里に下りてくるといふから、豊作でも不作でも熊には出会うことになりそうだ。とはいえ、熊も生きるために懸命なのだろうから…。

墨と水の世界

いわき真墨会 会長 園部榮一 (植田町在住)

昭和忘れまじ

加藤 秀雄

(洋画家・植田町在住)

少年の日の記憶

— 8 稲扱(こ)きの風景



足踏みの稲扱き機械で、ガラコンガラコン。朝早くから夜遅くまで聞こえてきて、秋の深まりを感じたものだ。

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。83歳。

読者の声

あなたの好きな鍋料理を教えてください

- 第1位…キムチ鍋 20票
- 第2位…すき焼き 14票
- 第3位…寄せ鍋 11票
- 第4位…あんこう鍋 8票
- 第5位…カキの土手鍋 6票
- 鶏の水炊き 6票

堂々の1位は「キムチ鍋」。皆さん、ほどよい刺激を求めているようですね。辛さがより体を温めます。第2位の「すき焼き」は、いわきだと「わりした」を使う関東風で食べる人が多いのかなあ。甘辛さと生卵の絶妙なバランス、最高です。第3位の「寄せ鍋」は、宴会などの定番ですね。いろいろなものが入って、それらから出るだしでおいしさも倍増。第4位のあんこう鍋は、いわきならではの味ですね。どぶ汁ファンも多いはず。第5位は2つが並びました。みそ味のカキの土手鍋と、あっさりとした鶏

の水炊き、あなたのお好みはどちらでしょうか。鍋といえば、締めうどんや雑炊も楽しみのひとつです。これからの忘新年会シーズン皆さんもおいしい鍋料理をお楽しみください。



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**  
 ●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 **サンライフゆもと** 検索

(順不同)

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 (マルト浅貝店そば)

★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



# 日本の神仏占い

2016年 12月

神様仏様はわたしたち人間が魂を磨いていけるよう、毎日見守ってくださいます。そして時に、人々にメッセージを伝えてきます。生まれ月ごとに、その時期に見守ってくださいている神様仏様からのメッセージをお届けします。

占い師ミエル 070(6629)8830  
http://www.mielstar.jp/

- 1月** 天若日子命 問題が起きたら、そこから切です。何度同じことが繰り返されるのは、そこに問題があることに「気づきなさい」という意味です。より高い視野を持つことが大切です。◆開運の鍵…文学作品
- 2月** 事代主命 幸せに生きるためにはひとりの支えに気づき、人の思いやりと感謝する。そして、同じように人にしてあげる。すると、人生に平和が訪れ、未来の希望も見えてきます。◆開運の鍵…磨かれた靴
- 3月** 天照大神 あなたはいつでも光を与えて、鏡に映る自分に少しでも邪心が見えたら、勇気を出して弱い自分を正しましょう。大丈夫、あなたの人生にはわたしが光を与えます。◆開運の鍵…パリティとしたスーツ
- 4月** 菅原道真公 どんな逆境が訪れようと誠正しい道を歩めば、その功績は広まります。すると、周囲の環境が自然とあなたに味方するでしょう。誤解も身近な人たちが解いてくれるでしょう。◆開運の鍵…梅干し
- 5月** 阿加流比売神 一度一度の食事を大切に。作られた食事はあなたを健康に幸せに導く力が宿っています。その土地の食べ物には、そこに生まれ、そこに住む人々に必要な栄養が宿るのです。◆開運の鍵…根菜類
- 6月** 通ニギノミコト 人は不思議なもので身近で忘れがち。そして、ほかの人々に目を向けがちです。ですが、大切な人は失ってから気づくもの。日ごろから身近な人と良い関係を築く努力を。◆開運の鍵…老舗の旅館
- 7月** ツノグヒノカミ 身体はあなたの魂を入れるための神様から授かった大切な生まれるものなのです。身体を大切に、その声を聞きながら生きて。◆開運の鍵…深呼吸とめい想
- 8月** 天守受売命 芸術は魂の深い癒やしにならず、自分の内側にわき上がる思いを表現してみよう。言葉で表現するならば詩や随筆に、言葉が苦手なら絵画や踊りにして表現してください。◆開運の鍵…無地のノート
- 9月** 弟橘比売命 家族があなたに文句を言うのは期待の証し。逆に、あなたが家族に文句を言ったりは、愛はもつと分かりやすく伝えて。◆開運の鍵…玄関の掃除
- 10月** アラハバキ わたしは足腰の神です。体を動かすことを面倒がらないで。もやもやしていても、少し動けば体だけでなく心もスッキリします。行動範囲が広がれば、出会いも増えます。人生に彩りが生まれます。◆開運の鍵…紅葉の風景
- 11月** 金山毘売命 あなたの魂の奥深くには豊かさはこれまでの人生経験で学んできた英知です。感情に振り回されることなく、自分がどうすればいいのか内面とじっくり向き合ってください。◆開運の鍵…同窓生たち
- 12月** 天之御中主命 あなたの中にある思いを行いたいと思うなら、何でもやってみましょう。何か伝えたいと思うなら、紙を用意しペンを握ってみましょう。まずは小さな一歩が大切です。◆開運の鍵…保温性のある下着

## 漢字クイズ&プレゼント

### 分かるかな？四字熟語！

右端のます目を参考に、四角形の外側から内側へ向かい、2文字の熟語ができるように、漢字を推理してください。それぞれのますの中央に入る4文字を組み合わせた言葉が答えです。

惨	惜	失			
湿			必		
高			肝		
草			重		
	辛	快	庄		

賛	達	養			
混			締		
聖			団		
苦			直		
	有	菓	無		

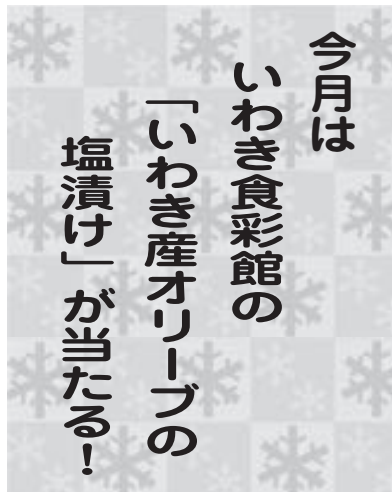
体	予	実			
首			好		
真			快		
様			自		
	反	絶	敵		

共	交	精			
正			通		迅
過	誤	報	速		加
錯		警	夜		減
	軍	夜	自		

【ヒント】よい行いをすればよい報いがあり、悪い行いをすれば悪い報いがあるということ


## 今月は いわき食彩館の「いわき産オリーブの塩漬け」が当たる!

いよいよ今年も大詰です。皆さん、振り返ってみて、どんな1年だったでしょうか。年末になるにつれ、寒さも本格的になってきます。くれぐれもお体を大切に過ごしてください。



「いわき産オリーブの塩漬け」は11月に新発売された同社のオリジナル商品です。そのまますまみにお酒のつまみに、またはサラダやパスタの具材としてご賞味ください。いわきオリーブプロジェクト(松崎康弘理事長)が平で栽培したオリーブを原料としています。プレゼントの引き換えはスカ



プレゼントはこちら

希望者は、はがきに①クイズの答え②あなたの2017年の抱負または目標③郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、12月9日(必着)まで、編集室(下記参照)へ送ってください。

11月号の答えは「物見遊山」でした。正解者の中から5人に、小野園次郎商店(いわき市平字平窪字杉内24の6、☎21-2111)が提供する「いわき味噌・寒仕込(1キ)」(税込み720円)をプレゼントします。

希望者は、はがきに①クイズの答え②あなたの2017年の抱負または目標③郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、12月9日(必着)まで、編集室(下記参照)へ送ってください。

【前回の答え】

行	運	活			
朝			入		
昼	食	物	荷		
夕			名		
	氏	有	大		

配	友	到			
結			留		
暴	露	見	意		
甘			不		
	単	先	出		

野	屋	郊			
遍			迂		
学	歴	遊	回		
履		漫	撒		
	爛	浪	散		

聖	花	失			
霧			亡		
薄	水	山	幽		
	樹	沢	惡		
	贅	潤	光		

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

女性ゆったりヨガ  
●中・高・少人数クラス  
●月3回/4,000円  
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

<12月のいわき市内街頭献血予定>

2日	13:30~15:00 なごそ病院	25日	9:30~11:30 13:00~16:30 イオンいわき店
4日	9:30~16:30 イオンいわき店	26日	9:00~11:15 いわき市小名浜支所
16日	10:00~11:30 13:00~16:30 いわき市役所	28日	9:00~12:00 いわき市保健所 13:30~16:30 県いわき合同庁舎
18日	10:00~11:30 13:00~16:30 鹿島ショッピングセンター「エブリア」	30日	10:00~11:30 13:00~16:30 鹿島ショッピングセンター「エブリア」
20日	10:00~11:30 双葉町役場いわき事務所		

問い合わせ  
福島県赤十字血液センターいわき出張所 0246(29)5624

オードブルおせち  
ご予約承り中  
6,000円(税別)  
〒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

人生のセカンドステージを心豊かにする  
**個処から**  
毎月第4月曜日 好評発行中!!

いわき民報社  
編集/個処から編集室 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 個処から編集室 ©いわき民報社 2016

