

2017 4月 卯月 第123号

人生のセカンドステージを心豊かにする

個処から

無料

毎月第4月曜日発行

いわき・南相馬・相馬 64,000部発行



老舗は、常に新しい。土曜日は商いの原点



創業元治元年 浪の石門 丸市屋



ペット特集=5面

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

先祖様の供養・親孝行のお墓

有限会社 **石昌石材** ISHIMASA

いわき市小名浜字中原4-32
TEL (0246) 53-7002

フリーペーパー **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

今大人気のフリンジ!!
華やかなチヨリや
カーディガンを
ぜひ見に来て下さいね。

おしゃれなふだん着の店 **メルヘン屋**

ヨークタウン大原(小名浜) ☎0246-92-1688
ヨークヘニマル南本店(常盤) ☎0246-43-6685
princessメルヘン館(小名浜) ☎0246-92-5383

フリンジジャケット 8,800円
カットソー 6,990円-3,470円
パンツ 999円
ネックレス 300円
390円
ベルト 500円

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

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(税別)
現物見本持参いたします

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

1枚〜可 家具移動もお任せ 即日納品OK (見積無料)

1日150年の実績! (有) **中村書店**

薄巻、防虫畳表替え、裏返し その他
国産イグサ表巻へり種類豊富 現物見本持参いたします

〒970-8026 いわき市平字中町20-1
TEL 0120-25-2949

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**

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
☎0120-973-646

手まき・葉巻・きざみ・パイプ ほか

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おそば場「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・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

歌あり! 踊りあり! お芝居も! 各地にて大好評

4/28(金) 午後12:30~

平成29年4月28日(金) 昼の部1回公演
開場12:30 / 開演13:00

いわき芸術文化交流館アリオス 中劇場

入場料金S席=5,000円(全席指定・税込)

●アリオスチケットセンター TEL.0246-22-5800
●やすらぎ会(林) TEL.0246-25-8816

主権/ (有) オフィスYUu TEL.0538-23-5990 協力/ やすらぎ会 TEL.0246-25-8816

333の駅

4月14日(金) 昼1:30開演

第96回バラエティショー

いわきダンススクール 蒲生先生と"Shall we dance?"

「すてきな音楽とともに、華麗なステップに酔いしれてみませんか?」いわきダンススクールは、社交ダンス、スポーツ競技ダンス、ジュニアダンスなど、幅広いジャンルのダンスの指導を市内各地で行っている。市内外のコンテストに出場し、入賞を重ねる。経営・指導の蒲生勝則さん(福島県ホールルームダンス連盟副会長)と妻の恵美子さん、全東北プロ・ラテンアメリカンチャンピオンの後藤洋平さん、蒲生智美さんが創り出す魅惑の世界が、観客を楽しませている。

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!

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! 冷熱完備!! ナースコール設置!!
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 **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。

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/

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 ファミリー整骨院「清泉」 御宿ぶどうや

「グランドコンフォーステージころの駅」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。

冷暖房・浴室・ナースコールを完備した全個室の「御宿らくや」。24時間専門のスタッフが常動していますので、落ち着いた雰囲気の中、安心してお過ごしいただけます。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ろろのこと、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。

広々とした共有スペースのカフェ「ここから」では、大きな庭を眺めながらお茶を楽しめます。全室、冷暖房・ナースコール完備。各階に浴室を設けております。1階のデイサービスでは炭酸泉で疲れを癒していただけます。

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。介護に関しての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。

月に一度、外部講師による様々な研修を行っています。
職員同士のミーティングも頻りに行われるため、不安が解消されやすいです。
挨拶は大事な習慣です。爽やかな朝には全員で挨拶の練習をします。
毎月、誕生月のスタッフをお祝いするアットホームな社風です。

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/

西郷匡史+難波立子 春のガラス
 4/12→4/23 入場無料 0246-69-2390
 山里の自然の中でガラスの美を求め続ける西郷匡史、難波立子さんの春のガラス展。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

山野辺輝久 絵画展
 4/1→4/10 入場無料 0246-56-0264
 いわき出身でパリ在住の画家山野辺輝久さんの絵画展。静物やプロヴァンスの風景を描いた作品を展示。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

ギャラリー情報 & イベント案内

Andrew Gemrich 作陶展
 4/15→4/23 入場無料 0246-56-0264
 アメリカ生まれ、益子在住の陶芸家アンドリュー・ゲムリッチさんの滋味溢れる器を展示する。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

川畑 太 油絵展
 4/1→4/11 入場無料 0246-56-9101
 日本人物画協会会長川畑太さんの作品展。女性を淡い色彩と柔らかなタッチで描いた作品を展示。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

オリジナルリース・雑貨販売
 3/27→ 入場無料 不定休 詳細は問い合わせを 0246-84-6855
 カフェは、有機コーヒー・ココアも人気♪ 雑貨、アクセサリーも。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砂屋戸29-1

すげの でんじゅ展
 4/15→4/25 入場無料 0246-56-9101
 独特の世界観で見る人を懐かしくさせるような福島出身の画家すげの でんじゅさんの絵画展。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

伊藤巖・きょうこ 2人展
 4/1→4/16 入場無料 0246-36-8001
 益子焼の陶芸家伊藤巖・きょうこさん夫妻の1年振りの新作展。2人の個性溢れる普段遣いの器を200点紹介。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

ランチ付きおかめ教室
 3/27→ 1500円 (材料費込み) 090-2957-8552
 福を呼ぶおかめブローチ(2個)を作ります。手作りのランチ付き。手ぶらでOK。予約が必要となる。時間10:00～。
 おかめ教室 いわき市泉ヶ丘 2-4-10

レオナルド・フジタとモデルたち
 4/15→5/28 一般1300円 高・高専・大500円 小・中300円 0246-25-1111
 世界的画家レオナルド・フジタの人生を作品に描かれたモデルたちを通し浮かび上がらせ、フジタの芸術世界を紹介する。月曜休廊。
 いわき市立美術館 いわき市平字堂根町 4-4

上樂博之 写真展「サ」
 4/2→4/23 入場無料 0246-38-3152
 写真家上樂博之さんが国内外の奥深い自然の中で大判フィルムカメラで向き合ったカラー作品を展示。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

紙粘土人形常設展示
 3/28→ 入場無料 0246-44-6450
 清野千恵子さん(店主)の懐かしく暖かい紙粘土人形を展示している。骨董・陶器の販売もある。10:00～17:00。日・月曜・29日定休。
 紙粘土人形 おかわり いわき市常磐西郷町金山 254-4

むがーしむがしのはなし
 4/16 入場無料 0246-36-6576
 今年で12回目を迎えるいわき民話の会による恒例の民話の語り。「小川江筋と蛇塚」「安寿と厨子王」など9話を披露する。月曜休廊。
 ラト6階(企画展示ホール) いわき市平字田町 120

鎌田義裕 日本画展-彩・光-
 →4/3 入場無料 0246-35-0383
 日本画家鎌田義裕さんの彩・光をテーマにした屏風絵など大作を中心に新作30余点を展示。10:00～18:00(最終日は17:00)。
 小野美術 いわき市平字中町 2 2-2

金澤翔子 書の世界
 3/27→ 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

木もれび-春のコンサート-
 4/16 12:00～ 入場無料 0246-23-1034
 同ギャラリー恒例のコンサート。多彩な音色で、「春の海」「禁じられた遊び」など名曲を堪能する。参加は予約制となる。
 ギャラリー木もれび いわき市好間町榊小屋字中平65-9

箱崎りえ 陶芸展
 4/3→4/16 入場無料 0246-23-8411
 いわき出身の陶芸家箱崎りえさんの作品展。ユニークな作風はファンも多い。普段遣いの器など展示。水曜定休。
 ギャラリー界限 いわき市平字堂根町 1-1

鯉のぼりを作る
 3/27→ 9:30～ 0246-23-5658
 端午の節句に合わせ、さるぼぼが乗った高さ約55cmの鯉のぼりを作る。受講料・材料費等は問い合わせる。申し込みは3月27日から。
 布あそび工房 いわき市平字愛谷町 4-4-8

茂木美津子 絵手紙書画展
 →4/22 入場無料 0246-62-4188
 茂木美津子さん(東京)の描いた絵手紙と書画を展示します。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

大山登 写真展
 4/8→4/21 入場無料 0246-62-2327
 震災から6年。活発になってきた菊田浦海岸や鮫川・蛭田川で出合う野鳥の姿を捉えた作品を展示。4月9、10日休廊。
 画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36

生活雑貨常設展示
 3/27→ 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、アクセサリーなどを販売。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

絵研「錦」 絵画展
 4/22→5/5 入場無料 0246-62-2327
 水彩・油彩・アクリルなどで個性豊かな絵を目指す絵画グループ絵研「錦」の作品を展示。4月23、24日休廊。
 画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36

春の洋服と帽子展
 4/8→4/22 入場無料 0246-21-3541
 C.P.KOO、SETSUOKU TORIIの洋服、ニット。TERAIの帽子。春を楽しく過ごすアイテムを展示。4月17日休廊。
 陶 和楽 いわき市平字童子町 1-6

這い子人形を作る
 3/27→ 9:30～ 0246-23-5658
 簡単にできるかわいらしいハイハイ人形を2体作ります。受講料・材料費等は問い合わせる。申し込みは3月27日から。
 布あそび工房 いわき市平字愛谷町 4-4-8

古布ペンギん教室
 4/25 9:30～12:00 0246-62-4188
 日本手芸普及協会講師の岩下敦子さんが講師となり、古布でペンギンを作る。定員は10人。受講料は、2体セットで3500円。
 ギャラリーわづくりや いわき市植田町南町 1-2-14

吉村作治のエジプト展
 →4/10 一般650円 中～大430円 小320円 0246-42-3155
 人類最古の古代エジプト文明の貴重な展示物を紹介。ピラミッドの中を探検しているような展示会。第3火曜日休廊。
 いわき市石炭・化石館 いわき市常磐湯本町向田 3-1

染織と創作服展
 3/29→4/9 入場無料 0246-69-2390
 染めること・織ること・仕立てることを丁寧に続ける山田けんじ、小河幸代さんの服展。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

中村ヒサ子・白石とき子 油彩展
 4/26→5/1 入場無料 0246-29-3826
 中村ヒサ子、白石とき子さん姉妹展。四季折々の風景を中心に思い思いに描いた油彩画を紹介。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

かいわい陶仏教室
 4/12, 18, 19, 20 受講料 各回1800円 (材料費、焼成代込み) 0246-23-8411
 10:00～11:45
 お地藏、観音、歳時記、動物などを制作する。好きな日を選び受講できる。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

パッチワーク土曜教室
 4/1, 15 受講料 1500円 (材料費別) 0246-36-8001
 10:30～12:00
 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

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。新規は税込みで3000円となります。
 詳しい問い合わせは、同編集室＝電話0246(23)1666＝まで。

鈴木幹雄・孫枝 会津無一窯うつわ展
 4/1→4/9 入場無料 0246-29-3826
 会津無一窯の「日々の暮らしの中で楽しんでいただけたら」と思いを込めた器展。4月1、2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

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 31 (最終回)

【講師】佐々木喜栄子



上体起こしと上体下ろし

て背面、そして頭に到達するまで一枚の皮でつながっている状態です。ですから上体起こしで腹筋を使おうとすれば、臀(でん)筋(お尻の筋肉)、胸筋、腕(うで)筋に至るまでの筋肉に

軽減するので無理や無駄がなく鍛えることができます。

◆動きの例32

①仰向けになり両腕は体側に置いて準備(写真1)

②息を吸い、吐きながらお腹に力を入れて顎を引く(写真2)

③顎を引く(写真3)

④顎を引く(写真4)

⑤顎を引く(写真5)

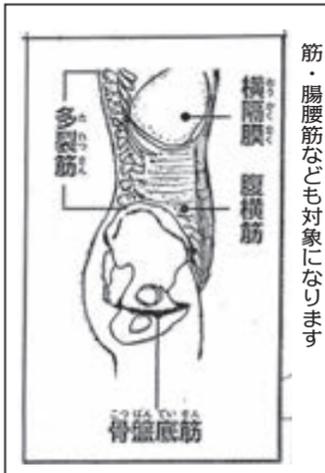
⑥顎を引く(写真6)

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)

☆今回のポイント⇒ 上体起こしも下ろしも一貫して顎は引きながら動きます。顎を上げた途端に頭の重みで起き上がれません。戻りは頭から床に着くことになり危ないです。顎に好きな果物をはさむイメージで。

【ごあいさつ】2年半(30回)、結果を出す運動法をご紹介して参りました。今回で終了となります。ピラティスを通して皆さまの運動のきっかけや方法等に少しでもお役に立てたらうれしく思います。長い間ご愛読頂き心より感謝致します。



【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

Instagramに新機能

今回は、インスタグラムの新機能についてお伝えします。アメリカ時間の2月22日にインスタグラムがアップデートし、新機能が追加され、1回の投稿で写真や動画を最大10枚まで投稿できるようになりました。

今までは1回の投稿で1つの写真を投稿するしか、もしくは、1つの動画を投稿する形式でした。そのため、複数の写真を投稿したい場合は、他のアプリで写真を合成や加工をしてからインスタグラムに投稿するという流れでしたが、複数の投稿ができるようになったことで、編集や加工も不要になるケースが出てくるかと思えます。

投稿方法は、投稿したい1枚目の写真を選択し、投稿画面の右下に新たに追加された「複数の写真を選択」ボタンをタップすると、スマートフォンに入っている写真が表示され、その中から投稿したい写真を10枚まで

写真や動画が最大10件投稿可能 幅が広がりより楽しめるように

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。

写真を一気にフィルタ加工することもできます。投稿する写真や動画の選択と加工が終わり、投稿文を入力して、シェアするをタップすると投稿が完了になります。写真1枚ごとにそれぞれキャプションを付けることはできません。

以上が投稿する方法です。複数の写真の投稿を見る場合は、投稿画像を左右にスワイプすることですべての写真を確認できます。写真や動画をまとめて投稿できるようになったことで、旅行の思い出の写真の時系列で紹介したり、料理のレシピを順番で紹介したり、投稿の幅が広がり、より楽しめるようになりました。ぜひ、使ってみてください。

シニア世代のための 役立つSNS講座 ⑤4

【講師】久野 雅己

今回は、インスタグラムの新機能についてお伝えします。アメリカ時間の2月22日にインスタグラムがアップデートし、新機能が追加され、1回の投稿で写真や動画を最大10枚まで投稿できるようになりました。

今までは1回の投稿で1つの写真を投稿するしか、もしくは、1つの動画を投稿する形式でした。そのため、複数の写真を投稿したい場合は、他のアプリで写真を合成や加工をしてからインスタグラムに投稿するという流れでしたが、複数の投稿ができるようになったことで、編集や加工も不要になるケースが出てくるかと思えます。

投稿方法は、投稿したい1枚目の写真を選択し、投稿画面の右下に新たに追加された「複数の写真を選択」ボタンをタップすると、スマートフォンに入っている写真が表示され、その中から投稿したい写真を10枚まで

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!!

刺身専門店 刺身や

厳選、新鮮、極上! ネタと醤油に自信!

まぐろ、丹定食や刺身定食、煮魚など旬のランチを鮮度と醤油にこだわり提供している。品評会で最高賞を受賞した「キンタカサゴ」特製「醤油」は新鮮な魚介類にぴったりだ。夜は和風海鮮焼肉「お狩場焼 和ッ」を営業する。

【住所】いわき市平白銀町1-5
【電話】0246-38-6711
【営業】11:00~14:00 不定休

キッチン 蕃

蕃に新メニュー登場 大判豚カツ380円

平で弁当を提供している同店が、やわらかジューシー豚カツの販売を始めた。約200gの豚のロース肉を厚切りした大判の豚カツで、食べごたえ満点と評判だ。1枚380円。電話予約で購入できる。揚げたてをどうぞ。

【住所】いわき市平白銀町21
【電話】0246-23-7771
【営業】10:00~16:00 日曜定休

焼肉レストラン 湖南亭

人気焼肉店の湖南亭 3月に新装オープン

改装工事のため約1か月間休業していた人気焼肉店が、3月3日にリニューアルオープンした。オープン当日は平日の昼間にもかかわらず、開店を待ちわびる人たちが行列ができた。最高級和牛を手頃な料金で提供している。

【住所】いわき市鹿島町久保二丁目10-3
【電話】0246-58-2929
【営業】11:30~14:30 17:00~22:00 日曜日は通し 定休日12/31のみ

店舗・施設情報

ペットは大切な家族の一員です。

飼い主には、命を守る責任、社会に対する責任があります。

飼い主は、動物が健康で、快適に暮らせるようにするとともに、社会や近隣に迷惑を及ぼさないようにする責任があります。人と動物が生きていける社会の実現には飼い主のモラルとマナーが必要です。

守ってほしい5カ条

- 1、動物の習性を正しく理解し、最後まで責任を持って飼いましょう。
- 2、人に危害を加えたり、近隣に迷惑をかけることのないようにしましょう。
- 3、むやみに繁殖させないようにしましょう。
- 4、動物による感染症の知識を持ちましょう。
- 5、盗難や迷子を防ぐため、所有者を明らかにしましょう。



ペットがいきいき生活するための『5つの自由』



5つの自由とは、動物の基本的なニーズが満たされて、動物が心地よく、安心して安全に暮らしているかを確かめるための指標です。動物を飼う時に飼い主は、この5つの自由を与えなければなりません。そして、動物がその命を終えるまで適切に飼養すること（終生飼養）が、飼い主の動物に対する責務です。

○飢え・渇きからの自由

適切なフードを与えましょう。水は新鮮なものがいつでも飲めるようにする。

○不快からの自由

清潔で安全で快適な飼養場所を用意し、動物が快適に過ごせるようにする。

○恐怖、抑圧からの自由

飼い主は動物が恐怖や抑圧を受けないように、また、精神的な苦痛や不安の兆候を示さないよう的確な対応をする。

○本来の行動がとれる自由

飼い主は、動物が本能や習性に合った動物本来の行動がとれるように工夫する。

○痛み・負傷・病気からの自由

ケガや病気の場合には適切な治療を受けさせる。



安藤犬猫病院
電話0246-34-6146

院長 安藤和典

診療時間
(月曜日～金曜日)
午前 9時～12時
午後 3時30分～7時
(土曜日)
午前 9時～12時
午後 2時～5時

休診日
日・祝日、木曜午後

いわき市平中神谷字瀬戸29-1
(6号国道・日東電工斜め向い)

郷ヶ丘どうぶつ病院
いわき市郷ヶ丘2-29-6 ☎0246-46-1212

往診します
ペットホテル
入院設備完備
トリミング

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:00~12:00	🐾	🐾	🐾	🐾	🐾	🐾	🐾	🐾
手術・往診 12:00~14:30	🐾	🐾	🐾	🐾	🐾	🐾	🐾	🐾
午後 14:30~18:00	🐾	🐾	🐾	🐾	🐾	🐾	🐾	🐾

■案内図

水曜日以外
お休みナシです♪

動物病院 健心堂
院長 鈴木健志

■診療時間
午前 9:00～12:00
午後 4:00～8:00

🐾水曜日休診 🐾往診・送迎対応

動物病院 健心堂(けんしんどう)
いわき市小名浜大原字下小滝 59-7
ホームページ*<http://kenshindou.jp>
TEL.68-6865

いわきペット霊園
おかげ様で27周年

〒972-0162 24時間受付
いわき市遠野町滝字深山口3 **TEL 0246-89-4373**

ワンちゃんあわあわタイム
ワンランク上の気持ちいいを体感

超音波ジェットバス導入
あわあわお風呂&ブロー
なんとマッサージ付!

※シャンプー、つめ切り等は付いておりません。
小型犬:¥1,600(税込)
中型犬:¥3,000(税込)

要予約

オシャレに磨きを...
Salon de WANS
TEL0246-29-0108 OPEN 10:00~19:00
いわき市鹿島町走熊字西反町17-1 保登録ナンバー 福島県21い保 保管第5号 責任者 金成淑子

うちの可愛い～をプロカメラマンに撮ってもらいましょう!

アンナ・ファクトリー 撮影会

テーマは **イースター**
カラフルでポップ!!
ご予約はお早目に!

4月23日(日) 参加費:3,500円(税込)
●レンタル衣装1頭分(2着まで) ●フレーム付き2L写真プレゼント

DOG WEAR SPECIALTY STORE B.B WANS
TEL0246-29-0100 OPEN 10:00~19:00
いわき市鹿島町走熊字西反町17-1 保登録ナンバー 福島県21い保 保管第5号 責任者 金成淑子

BOOK OFF 津島 津島 津島 津島
Salon de WANS B.B WANS
Wonder GOO

犬の飼い主が守るべきこと

- ◇吠え声が他人の迷惑にならないように注意しましょう
- ◇ふん尿の始末は必ず行いましょう
- ◇屋外に犬を連れて行くときは、必ずリードをつけましょう

猫の飼い主が守るべきこと

- ◇室内で飼いましょう
- ◇首輪や迷子札、マイクロチップをつけましょう
- ◇不妊・去勢手術をして飼いましょう



飼い主は、ペットの幸せを考え、地域社会の調和も考え、それに向かって努力しましょう。

Coco Selection

パン屋さん

チーズフランク ¥260
ジューシーなフランクを包み込み、チーズをのせ焼き上げました。

玄米とひまわりのパン ¥170
焙煎した玄米粉を加え、もっちりとした食感と香ばしさが特徴。
スイートチョコボール ¥80
もちもちとした生地、とろ〜りとするチョコを包みました。

パン焼き小屋 常磐病院 海本駅
むぎ風船 ファミリーマート

いわき市常磐上湯長谷町山ノ神14-4
TEL 0246-88-9990
営業時間 10:00~18:30 マルト
定休日 毎週水・木曜日 釜の前店

こんなパンがあったらいいなあ
ゆめパンアイデア募集中!!

焼きおにぎり風パン

ベーカリーハウス アルジャーノン

いわき市小名浜大原小滝町7-13
TEL&FAX 0246-38-9145
営業時間 7:00~18:30
定休日 日曜日・月曜日

小さなパン屋 アルジャーノン 検索 LINE割引もあります!

パン・カフェ 特集

おいしくて、
ホットできる。

いわきアリオス南側2F
テラスに面した陽のあたるカフェ

ばなミルク
いちごミルク
税込各¥390

Alios Café

アリオス カフェ
いわき市平字三崎1-6 (いわき芸術文化交流館アリオス2F)
Tel 090-2999-3913 Fax 0246-88-6193
営業時間/AM10:00~PM6:00 定休日/第2火曜日

「カフェ」



丸市屋「いわき市平字四町目」は「老舗は常に新しい」「最高の商品を最高のサービスで提供する」という、常に進取の気概を持って商いに挑戦する」を経営理念とし、創業153年目を迎えた今も昔も威風堂々の存在感を放つ老舗である。

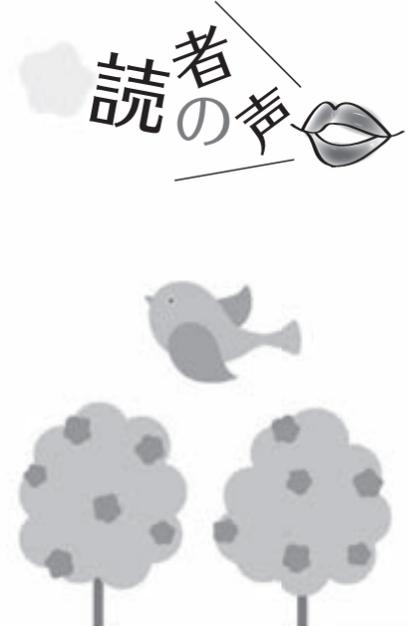
20数年前からは、「商いの原点を再確認しよう」という意味を込め、毎月第1土曜日に「土曜日」を開く(平四町目本店、小島店、エプリア店、イオンいわき店、泉店)。当日、店員たちは法被を着て特売品や福袋を販売し、ポイントカード2倍ポイントも行った。

土曜市の他にも、本店の4町目4番地にちなみ、創業祭を毎年4月4日に実施し、社内で健康や多幸を祈願したワカメなどをお客さまに配布している。

本店の店長で中女将秋元容子さんは「元気に販売したい」と一言。言葉には「お客さまがいつでもおいしく食べられるもの」という職人の妥協ない商品作りの矜持を、お客さまへつなげたいという真心が込められている。



- ・春はオシャレを楽しみたいです。春服は色鮮やかで見ているだけでワクワクしてしまいます。(女性 30代)
- ・御朱印集め (女性 50代)
- ・ゴルフでフルコースを歩きたい。海に近いゴルフ場がおすすめです。(男性 60代)
- ・絶対お花見!! (女性 40代)
- ・暖かくなったら野山を散策したいと思っています。体力増強に加え、大好きな山菜などを見つながら、春を感じたいですね。(女性 60代)
- ・春になると裏磐梯に出かけ、ミスバショウやショウジョウバカマ、エイザンスミレ等の山野草に合うのを楽しみにしています。(女性 60代)
- ・花見とさくらもち。小中学校が近所にあり、ゆっくり散歩しながら楽しめます。(女性 50代)
- ・庭の手入れ。チューリップなどが咲くのが楽しみです。(女性 40代)
- ・21世紀の森・草木台が良いです。さらなる絆、家族連れでの憩いの広場、散歩コースと豊富な遊具があり、暖かくなると必ず日課として出向きます。健康に おすすめ。(女性 60代)
- ・家族とお花見や散歩。冬には行けなかった会津にグルメ旅に行きたい。(女性 30代)
- ・花見をしながらの温泉一泊旅行 (女性 60代)
- ・新しくなった松ヶ岡公園で満開に咲く桜をみたいです。昼間からビールもいいたいです。みんなでワイワイ楽しみたいです。(女性 20代)
- ・今年は畑に野菜作りをしたいと思う。(今は白菜の菜花が大きくなるので楽しみにしています。)(女性 50代)
- ・昨年まで、部活や塾の送迎でなかなか夫婦二人の時間がもてなかったけど、今までいとも行ったことのない花見山へ行きたい!!です。福島を堪能したい!!です。(女性 40代)
- ・いわきの海辺でおいしいコーヒーとケーキのある店でランチしたいです。(女性 40代)
- ・夏井川河川敷のサイクリングロード(周辺の環境もよく、道路はきれいに整備されていて、大人も子どもも楽しめる場所です。)(女性 50代)
- ・21世紀の森にある「河津桜」があまり知っている人がいないみたいですが池がある所の土手に40本くらいあり見事です。(女性 60代)
- ・内郷の花見山の「藤棚」4月下旬毎年「藤の花」を見に友人4~5人と弁当持参で出かけます。(女性 70代)
- ・三春の桜巡り、福聚寺のしだれ桜が楽しみです。(女性 60代)
- ・暖かくなったら、子どもたちと公園にピクニックに行きたいです。お弁当もって。(女性 30代)



テーマ：これから暖かくなる季節(春)に楽しみたいこと、おすすめスポット♪

みなさん、個処からに、載ってみませんか？

いわき民報社発行のフリーペーパー『個処から』をいつもご愛読くださり、ありがとうございます。編集室では、今後、読者のみなさまから川柳や写真、エッセイなどを広く募り、ともに紙面を作っていければと考えております。みなさまの趣味や楽しみ、思いなどが紙面に載ることで、他の読者のみなさまが共感したり、何かを始めるきっかけになったり…そんなフリーペーパー『個処から』を目指していきたいと考えております。

とすることで、募集項目です。

- [1] 川柳**…今回のお題は、「子どもの日」「トランプ」
- [2] 『私の宝物』シリーズ**
子どもの頃から大事にしている特別な物、ペットや孫、子どもたち、奥さん、旦那さん、庭、作品など、みなさんの宝物を、その画像と説明文(100字程度)を添えて、ぜひご紹介ください。
- [3] エッセイ**
日頃、何気なく感じたことや、ぜひ多くの人に伝えたいことなど。



- ・掲載の可否は当編集室にて判断します。
- ・頂いた情報は当フリーペーパー「個処から」でのみ使用します。
- ・ペンネームを希望する人は、ペンネームも添えてください。
- ・場合によっては、当編集部より取材のご連絡をさせていただくこともあります。
- ★寄稿は、郵送かメール、持参で受け付けております。ぜひ、お寄せください。

お問い合わせは、個処から編集室まで。
☎0246(23)1666 E-MAIL adv@iwaki-minpo.co.jp
〒970-8026 いわき市平字田町63-7
いわき民報社「個処から」編集室

五拾壺 スケッチが一番



古里の家

水墨画教室の講師を引き受けてから、旅行する機会が多くなった。皆さんが描いてくる風景画などは、実際に見ていないとアドバイスもできない始末。そこでそっと見に行きスケッチをしてくる。花は、覚えているようでも実際に描いて見ると分からないことが多い。葉の形、花卉の数、枝の出方など、うっかりすると間違いやすい。やはりスケッチが一番。花の課題は、咲く時期に合わせるようにしている。

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

—12 雑魚焼き

(方言でザッコやぎ)



掻い乾(ほ)して捕った小魚を焚き火で焼いて食うのが楽しみだった。焼き魚の残りは持ち帰って燻製にして保存し、冬季の御数として使った。

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。60歳までいわき市内で中学校教諭を務めながら、制作活動を受け現在に至る。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。

- ★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
- ★エアオブティクス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

おしゃれな洋服たちと
やさしいうつわが
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)

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/>

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

☎0246-43-6116 FAX43-6118
〒972-8326 いわき市常磐藤原町大畑13-1

看・介護職員
募集中

サンライフゆもと 検索



(順不同)

身近なマナー

飲食店での待ち合わせ

レストランで人と待ち合わせて食事をする場合があります。相手が目上の人の場合や招待する場合は、少し早めに到着するようにしましょう。

先に席に座って待たせても、相手が現れたら立ち上がったあいさつをして、席を勧め相手の着席を待つ

てから再び座ります。座ったままであいさつしてはいけません。立っている人には立ってあいさつするのが礼儀です。

レストランに前室

(控えの待合室)があればその場所で待ちます。席で待つ場合は、あらかじめ下座にあたる席につきましょう。一般的には出入口に近い席が下座のため、相手の入店が見えないところがあるので、注意を怠らないようにしましょう。

招待した相手のいる前で会計をするのは、少し居心地の悪いものです。食後のお茶に

披露宴の招待客

結婚披露宴に招待される

単独の招待者が何名かいれば同テーブルにしますが、人数の関係でグループの席に入ってもらえない場合は、誰とでもそつなく会話が出来る人を隣席に配置して、事前にさりげなく応対してもらおうように頼みましょう。その場合は、後日にきちんとお礼を伝えるのを忘れないようにしてください。

招待した相手のいる前で会計をするのは、少し居心地の悪いものです。食後のお茶に席をためらうかもしれ



日本の神仏占い

2017年 4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っています。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っ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** 伊弉諾命 あなたは日本を造った神。思い、それを造る気持ちで家族と向き合ってください。家族と向き合う時、あなた自身の人生も豊かに満たされていくから。開運の鍵…家族の記念写真
- 2月** 吹戸主 わたしはけがれをはらう神。のを止めるよう伝えに来ました。自分を責めても何も解決しません。けがれはわたしははらいます。初心に戻り新たな気持ちで、前向きにお進みください。開運の鍵…足湯
- 3月** 天手力男命 わたしは力をつかさどる神。何でもできると伝えに来たのだ。自分を信じ、できる信じ、何事もやってみることが大切なのだ。恐れずに自分を信じる行動だ。開運の鍵…玄米
- 4月** 猿田彦命 わたしは道ひらきの神。あなただけが第一歩を無事に踏み出せるよう導きましょう。人々は年齢とともに希望を失い、勇気を失いがちです。ですが、あなたの魂は若かりし頃と何も変わらないのです。開運の鍵…ストレッチ運動
- 5月** 宇迦之御魂神 わたしはお稲荷さんと呼ばれ、合わせ柔軟に変わっていきけるよう導きましょう。堅い頭は時に不幸の原因。軽やかな心を出し、大きな心で過ごしましょう。開運の鍵…昔のアルバム
- 6月** 九頭龍大神 わたしは善い神とも悪い神とも考え方次第。いろいろな角度から物を見れば、幸せのヒントも見えてくるのです。まるで九つの頭で考えるように物を見てください。開運の鍵…勾(まが)玉
- 7月** 天照大神 わたしは太陽の神。あなた光の上手な使い方は、大切な人に輝くほほ笑みを投げかけること。相手もあなたの光につられ、輝くような笑顔を見せてくれるでしょう。開運の鍵…鏡
- 8月** 思兼命 人はわたしを知恵の神と呼ぶ。あなたに積み重ねてきた教養があります。それに誇りを持ってください。すべての経験は思いやりとアドバンスになるのです。開運の鍵…心理学の本
- 9月** 月読命 わたしは夜をつかさどる神。あります。わたしはいつでもあなたを見守っています。辛い夜、苦しい夜は月を見上げてください。例え月が見えない夜でも雲の上にはわたしはいます。開運の鍵…露天風呂
- 10月** 天宇受売命 わたしは神楽舞の神。自分あなたを幸せにするのはあなた自身です。幸せは他の人からもらうものだと思っていると永遠に幸せにはなれないのです。開運の鍵…歌を歌うこと
- 11月** 通事命 わたしは国の仕組みを整えよう導きましょう。睡眠や食事など生活を整え、道徳心を持って過ごせば、人生は整って行くでしょう。欠けたバランスを正しましょう。開運の鍵…観葉植物
- 12月** 木花之依久夜叉命 わたしは縁結びの女神。あなたにびつたりのご縁がくるのです。愛あるご縁、仕事のご縁、趣味のご縁、いろいろなご縁がやってきます。開運の鍵…午後2時の散歩

クイズ&プレゼント!

ムレスナハウスのムレスナティー

今月のクイズはクロスワードパズルです。お楽しみください。そして、正解者の中から10人に家具の丸ほん様(いわき市鹿島町、0246(76)0211)提供の「ムレスナハウスのムレスナティー」を1個プレゼントします。世界の紅茶好きに愛されているムレスナ社の良質なスリランカ産茶葉を使用したフレイバーティー30数種からお好きな商品が選べます。引き換え場所は、家具の丸ほん様(いわき市鹿島町久保字梅田)まで、編集部(下記参照)へ送ってください。

希望者ははがきに①クイズの答え②母の日の思い出③郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、4月8日(必着)まで、編集部へ送ってください。

マスを文字で埋めて、クロスワードパズルを完成させたら、A~Hをつなげて答えを出してください。【ヒント・統合】は幻聴や妄想などの症状が見られることも。6 すが鋭い、すが働いて、すがさえる。8 体をかがめたり伸ばしたりする運動。11 髪の毛がコイン大に抜けてしまう「形脱毛症」。

●タテのカギ
1 119番に電話をかけてこの車を呼びます。8 骨くは骨の中心にある造血組織。13 仏教の修行法の一つ。座って精神統一を

●ヨコのカギ
1 手術の麻酔には全身とこれがあります。5 療養、信仰、人。7 片方の目を閉じた

●クイズの答え
17 のれん、おすそ、七三。18 薬などに頼らず治す自然力。

●骨髄バンク
19 夜間働いた後のこ

●骨髄バンク
19 夜間働いた後のこ

答え

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	

10 ABOやRhなどの型があります。12 冬至の日、風呂に入れるかんきつ類で

11 髪の毛がコイン大に抜けてしまう「形脱毛症」。

12 冬至の日、風呂に入れるかんきつ類で

13 骨くは骨の中心にある造血組織。

14 入院用ベッド数が

15 初めての出産のこと。

16 仏教の修行法の一つ。座って精神統一を

17 病原体の毒性を弱めたもの。予防接種に

18 薬などに頼らず治す自然力。

19 夜間働いた後のこ

20 骨髄バンク



プレゼントはこちら

3月号の答え & 当せん者

3月号の当せん者を発表します。プレゼントは、まえむきなな「あぶくま鶏卵」様(いわき市平波字礼堂34、0246(34)8888)ご提供の「生卵『赤玉20個入り贈答パック』」です。

当せん者には、引き換え券となるお知らせはがきをお送りします。ので、あぶくま鶏卵様まで持参され、商品とお引き換えください。当せん者

は次の通り。
六田沙香子さん(中央台) 石山美樹さん(平) 伊藤祥子さん(内郷) 坂田秀由樹さん(四倉) 佐藤幸子さん(泉) 杉山洋子さん(四倉) 鈴木裕子さん(遠野) 武村恵子さん(平) 長瀬満美さん(平) 樋田善忠さん(勿来)

骨髄バンク

コソズイバンク

アンチエイジング グアバリン
キレコン レンジン
スチート コウネン
ミント タンポポ
クハイツ

いわき市内の情報満載!!

いわき民報

を購読しませんか?

●タブロイド判 ●日曜日・休刊日以外毎日発行
●購読料:月額2,150円(税込)

1週間無料で、試読紙を配達します

※一部配達できない地域がございますのでご了承下さい。
いわき民報購読についてのお問い合わせ、お申し込みは
株式会社いわき民報社 販売部
TEL0246-23-1666 FAX0246-24-2168
http://www.iwaki-minpo.co.jp E-mail:adv@iwaki-minpo.co.jp

<4月のいわき市内街頭献血予定>

2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」	9日 9:30~11:30 13:00~16:30 イオンいわき店	17日 15:00~16:30 松村総合病院
3日 9:30~17:30 イオンいわき店	14日 10:00~11:30 13:00~16:30 いわき市役所	23日 10:00~16:30 ヨークベニマル新谷川瀬店
7日 9:00~11:30 いわき市保健所 13:30~16:30 県いわき合同庁舎	16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」	29日 14:30~16:30 鹿島ショッピングセンター「エブリア」

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