

「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。

2011  
皐月  
第52号

# 個処から

毎月第4月曜日発行

**無料**

いわき市内  
6万部発行

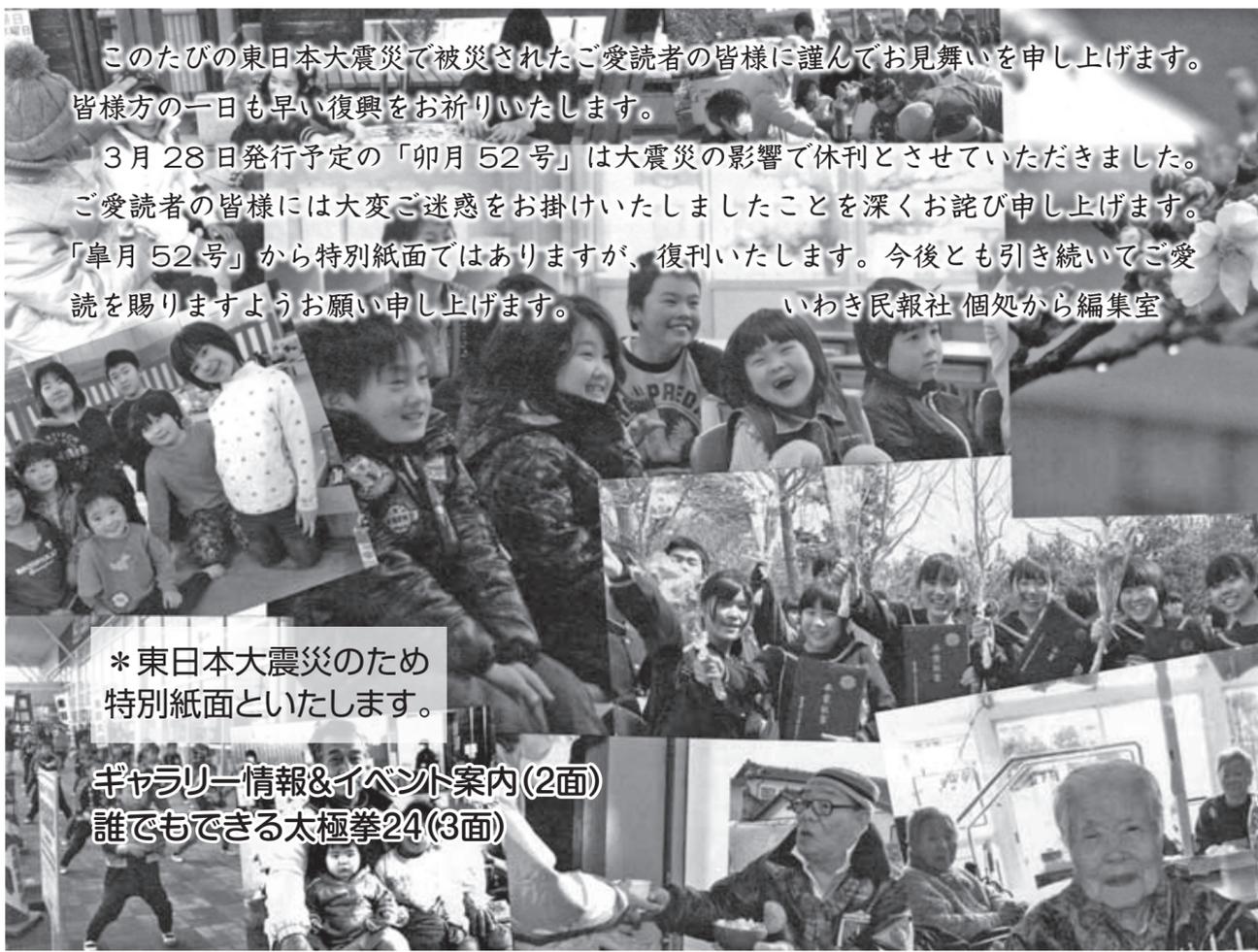
このたびの東日本大震災で被災されたご愛読者の皆様に謹んでお見舞いを申し上げます。皆様方の一日も早い復興をお祈りいたします。

3月28日発行予定の「卯月52号」は大震災の影響で休刊とさせていただきました。ご愛読者の皆様には大変ご迷惑をお掛けいたしましたことを深くお詫び申し上げます。「皐月52号」から特別紙面ではありますが、復刊いたします。今後とも引き続きご愛読を賜りますようお願い申し上げます。

いわき民報社 個処から編集室

\*東日本大震災のため  
特別紙面といたします。

ギャラリー情報&イベント案内(2面)  
誰でもできる太極拳24(3面)



**相続 贈与 手続きは**  
**行政書士の業務です。**

- ◎会社設立の手続き
- ◎自動車の登録、車庫証明等の手続き

無料相談承っております

行政書士 **伊藤仁平事務所**

いわき市榑田町本町三丁目9-1  
☎0246-63-3518  
☎090-2605-4949

故人の想いをお伝えする  
いわき市内の弔事情報は

『おくやみ情報いわき』で

URL:www.0983-iwaki.com

**豊一筋150年の実績!** (有) 中村書店

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)

〒0246-25-2949

**いわき**  
**ガンバルゾ!**

- 肌着
- くつした
- 衣料
- 生活雑貨がたくさん…!

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

ヨークベニマル谷川瀬2F(平)  
☎0246-21-4567

**ときわ会**  
TOKIWA KAI GROUP

一笑顔とまごころ、信頼の絆

www.tokiwa.or.jp

**がんばろう!! いわき**

このたびの東日本大震災により被害を受けられた皆様に  
衷心よりお見舞い申し上げます。

ときわ会グループでは地域医療を通して、  
いわき市の一日も早い復興と皆様のご健康を  
ご祈念申し上げます。共に頑張りましょう。

セカンドライフの応援紙

**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

**いわきシティバレエスクール**

クラシックバレエ(3歳~大人)

**小名浜教室**  
火・木・土

美容バレエクラス 小名浜教室  
手持ちのスーツとTシャツOK。  
スリム&エレガントに

水(昼11:00~12:00、夜19:00~20:00)

お気軽に  
お問い合わせください。

お問い合わせ ☎0246-54-6307

いわき市小名浜大原字北君ヶ塚73-7

**私たちは負けない!!**  
**がんばろう!!いわき**

この度の大震災で被災された皆さまに、  
心よりお見舞い申し上げます。  
一日も早い復興をお祈り申し上げます。

◎平電子印刷所は平常通り営業致しております。

有限会社 **平電子印刷所**  
〒970-8024 いわき市平北白土字西ノ内13  
TEL (0246) 23-9051(代) FAX (0246) 22-5222  
E-mail:info@tairadenshi.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

宝飾・貴金属・時計・総合ギフト

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

当選者

石井和子(常盤上湯長谷町) 上遠野和

弥生(51号)のク  
ロワードパスル  
の答えはひなまつり  
です。10人の方に小  
野園次郎商店様ご提  
供の「いわき味噌・  
寒仕込」をプレゼント  
トします。当選者に  
は当選はがきをお送  
りますので、いわ  
き民報社「いわき市  
平字田町63-7」の  
本社窓口で引き換え  
てください。当選者  
は次の通り。(敬称  
略)

子(鹿島町) 小泉千  
勢子(内郷高坂町)  
丹野文江、氏家明雄  
(平) 石井陽子(自  
由ヶ丘) 勝又明美、勿  
来町) 山田和順、泉  
玉露、永沼晴子(内  
郷白水町) 大和田優  
子(好間町)

\*おこころの  
皐月(52号)は、東  
日本大震災のため特別  
紙面といたしましたの  
で、連載「あんしん生  
活」一サークル紹介  
とクロスワードパスル  
(愛読者プレゼント)  
は休みといたします。  
いわき民報社  
個処から編集室



七へん倒れたら  
八へん起て  
日が入れば  
月が出る  
花は散っても  
果をむすぶ  
眼は前へ  
前を見よと  
前につく

眼は前へ

## 御宿らくや

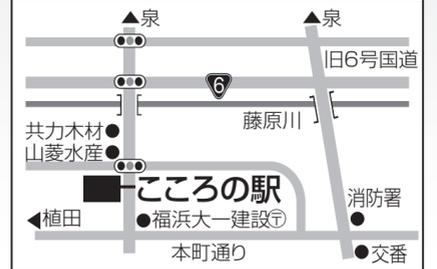
高齢者専用賃貸住宅

**年内OPEN**

ココロの駅に  
「御宿らくや」  
が仲間入り!

- 事業内容
- ・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)
  - ・地域密着型サービス
  - ・配食サービス  
(ニココキッチンいわき南店)

※ご相談はお気軽にお電話下さい



株式会社ココロの駅 いわき市小名浜字中原16-1 TEL.0246-54-5000 FAX.0246-54-5001

ホームページの検索は

**児玉良介陶芸展**  
5/26→5/30 入場無  
090-4633-9327

常磐関船町在住の児玉の新作展。信楽粘土や美濃の土を使い焼締で制作した日常使いの作品はぬくもりを伝える。10:30～16:30。  
ギャラリー木もれび いわき市好間町榎小屋中平 65-9

**長谷川浩子彫刻展**  
5/7→5/17 入場無料  
0246-56-0264

久之浜に住み、大震災で住居や作品を失った長谷川が、新潟の母の家の縁側で制作した小品による新作展。11:00～19:00。水曜休廊。  
ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1

**ギャラリー情報**  
& イベント案内  
2011年4月→

**常設展・前期 I**  
4/30→6/26 入場料 一般210円、小・中学生70円、  
高校・高専・大学生140円  
0246-25-1111

アンフォルメル(非定形の芸術)と言われ、人間の身体や精神の存在そのものを表現した熱い絵画世界を紹介。9:30～17:00。月曜休廊。  
いわき市立美術館 いわき市平字堂根町 4-4

**ガラスアクセサリー展**  
5/8→5/17 入場無料  
0246-56-9101

後藤浩・恵里子のガラスアクセサリー展。シーズンや男女を問わないおしゃれとして人気のガラス・ビーズの新作を展示。木曜休廊。  
アートスペース泉 いわき市泉町 2-12-7

**復興感謝祭**  
→4/29 入場無料  
0246-56-9101

東日本大震災の被災者支援を目的に復興支援チャリティー展を開催。売上金の一部を被災地に寄付する。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

**かざりの世界**  
→8/24 入場無料  
0246-43-0391

今年度の第1回企画展。市内の遺跡から出土した縄文から古墳時代の装飾品 200 点を展示。5月21日は講演会、展示解説会も開催。  
考古資料館 いわき市常磐藤原町手道 50-1

**常設展**  
→5/20 入場無料  
0246-23-8411

日本画、洋画はじめ版画、各窯の陶・磁器など同ギャラリー収蔵の作品を展示・販売。4月中は11:00～15:00、5月からは通常開廊。  
ギャラリー界限 いわき市平字堂根町 1-1

**山中塗山下甫斎漆芸展**  
4/29→5/4 入場無料  
0246-35-0383

父である山下清峯に師事、昭和53年に独立し、伝統を活かしながら現代感覚あふれる茶道具に新境地を見せる甫斎の新作を展示・販売。  
小野美術 いわき市平字中町 22-2

イベント・カルチャー情報は、主催者(団体)の情報提供に基づいて掲載しています。変更になる場合もありますので、詳しくは主催者にお問い合わせください。  
イベント・カルチャー情報を募集しています。ご希望の主催者(団体)は、いわき民報社フリーペーパー室(電話 0246-23-1666)にご連絡ください。

**常設展**  
→5/23 入場無料  
0246-38-4573

いわき市在住の作家 25 人が手作りしたアクセサリー、陶器、インテリア小物などの新作を展示、販売。10:00～18:00。火曜日定休。  
ギャラリー&ショップ モラモラ いわき市小名浜寺廻町 5-5

**市美展・書の部**  
4/30→5/8 入場無料  
0246-25-1111

第40回いわき市民美術展覧会の書の部。当初は震災当日からの開催予定だったが、会期を変更して開催。9:30～17:00。月曜休廊。  
いわき市立美術館 いわき市平字堂根町 4-4

●●● いわきの病院 医院 福祉施設

**医療法人社団 秀友会**  
理事長 箱崎 秀樹

介護老人保健施設 **サンライフゆもと** グループホーム **サンファミリー**  
〒972-8326 いわき市常磐藤原町大畑13-1 いわき市常磐藤原町大畑13-1  
介護老人保健施設 ☎43-6116 TEL.0246-72-1325 FAX.0246-72-1326

内科・循環器科・呼吸器科・消化器科  
往診応じます

**医療法人 酒井医院**  
【診療時間】平日/AM9:00～PM7:00 水・木曜日/AM9:00～PM6:00  
【休診】日曜・祝日・土曜日午後  
福島県いわき市平字南町12 ☎0246-23-1055  
【駐車場完備】  
酒井ケアプラン ☎0246-22-5055

やさしい心 あたたかい手 あふれる笑顔

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



(順不同)

ORIGINAL TASTE

●定休日  
第1・2・3水曜日

fashion house  
**シユール**

いわき市平六丁目5-20  
PHONE25-6608  
●駐車場完備(店向かい側)



泉ヶ丘ハイタウン(毎週火曜実施)に続いて玉川地区でお買い物に困っている方

小型トラックでの **移動販売 実施!!**



都市と農村の連携・交流  
による農産物の生産・販売  
魚・肉・高原野菜・果物等

協賛・協力

**いわきの台所 鮮場 平店**

株式会社おのざき/株式会社東北青果流通センター/アンデスハム株式会社

地産・地消をモットーに、鮮場平店と同価格での販売を目指しています

●福島県緊急雇用創出基金事業、いわき市農業・農村活性化事業の業務委託を受けております。  
**4月28日より毎週木曜日開催!**

NPO法人 **シニア人財倶楽部**

いわき市平字田町120番地 ラトブ6階 産業創造館内 インキュベーションルーム1

TEL:0246-88-6501 FAX:0246-88-6502

問い合わせ受付時間:平日 午後9時～午後3時

# 楊名時健康太極拳二十四式

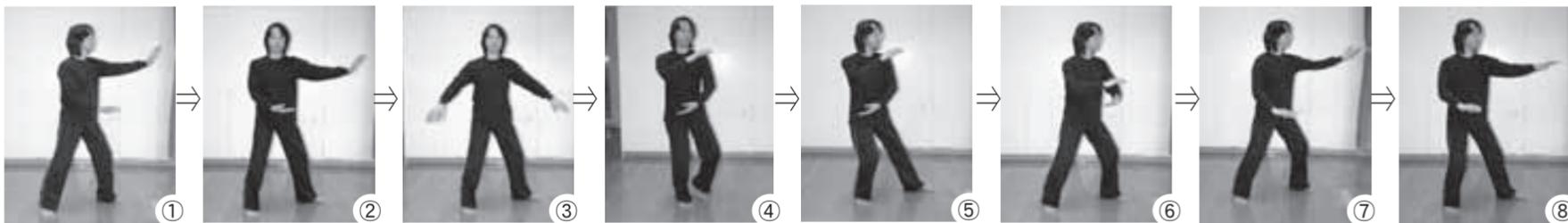
## 7 左攬雀尾

(ツオランチュエウエイ)  
孔雀の尾でせき止める

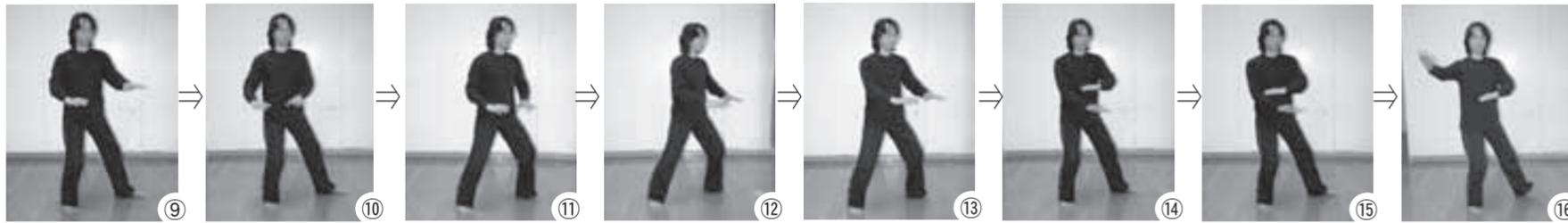
「攬」は「せき止める」、「雀」は「孔雀」、「左攬雀尾」は「孔雀」の尾で相手をせき止める左の形」の意味です。

いつでも どこでも  
誰でもできる 太極拳

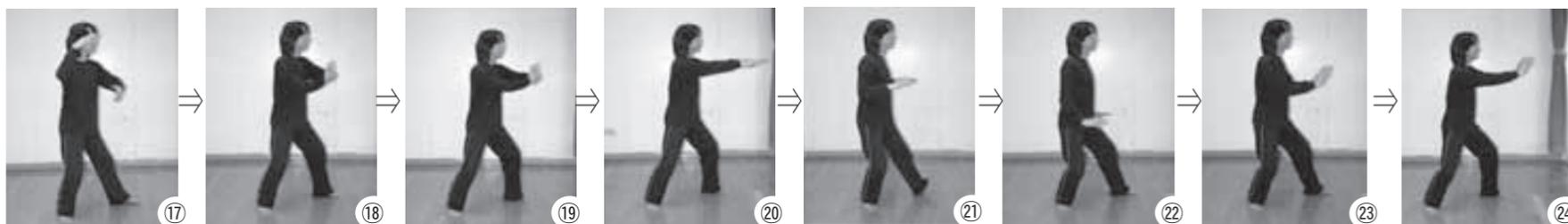
鈴木 和子師範 すずき・ともこ/NPO法人日本健康太極拳協会 楊名時八段錦、太極拳



①前の6倒捲肘の形です  
②上体を右に回しながら右足のかかとを軸にして、つま先を正面に向けま  
③左手を下ろし、右手のひらは下に向け開きます。  
④左足つま先を立てて、右足の土踏  
まずあたり（10センチくらい離して）に引き寄せ、右手は上、左手は下にしてボールを抱えるように寄せてい  
きます。  
⑤ボールを抱えた手の形のまま、上体を左に回し、左足をかかとから斜め前に1歩踏み出  
ます。  
⑥左ひざを徐々に曲げて重心を移しながら左手は手のひらを自分の方に向けて前へ、右手は  
下へ両手を上下にかき分けず。  
⑦さらに左手を伸ばし（ひじは伸ばしきらない）左大たいの線上で肩の高  
さくらい右手のひらを下向きにして腰の高さくらいにします（引き過ぎないようにする）。弓歩の姿勢になり目線は左手  
の指先の方を見ま  
す。  
⑧上体を右に回しながら重心を徐々に右足に移します。  
⑨同時に左手のひら



⑨を返して右の方へ引きま  
す。  
⑩同時に右手も一緒に右腰の方へ引きま  
す。その時、重心が右足にかか  
ります。  
⑪重心が右足に移ったら、両手は右腰から左足に徐々  
に重心を移しながらおなかの前を通り回します。※腰を軸にして両足の体重の移動を確かめながら、腕を回  
し、腕と腰がばらばらにならないように注意す。  
⑫左足に重心がかかり両手は左腰前にま  
す。  
⑬重心を右足に徐々に移しながら、両手を左から前に向かって円を描くように押し回しま  
す。  
⑭重心を左足に移し、左手のひらを下に向けて小さなボールを抱えるように両手を寄せま  
す。  
⑮上体を右に回しながら重心を右足に移して左足つま先を上げ、右手のひらを返します。  
⑯上体の動きに合わ  
せて右手を肩の高さに上げ、左手は胸の前あたりに置  
きます。目線は右手の方を見ま  
す。  
⑰上体を左に回しな



⑰がら、顔の横から右手を押し出し始めま  
す。  
⑱右手の手のひらを左手首の内側に直角にあてます。交  
差した手は体の中心に置くようにしま  
す。  
⑲重心を左足に移しながらさらに右手のひらで左手首を  
押し出すように押し出し始めてい  
きます。  
⑳両手をほどいて肩幅間隔に開き、両手のひらを下に向  
けます。目線は両手の方を見ま  
す。  
㉑右足に重心を移しながら、左足つま先を上げ、両手のひらを下に向けた  
まま、胸の前に引き寄せま  
す。  
㉒両手を押し下げるようにおなか（丹田）あたりまで下ろしま  
す。  
㉓左足つま先をつけて重心を徐々に左足に移しま  
す。  
㉔同時に両手を前に押し出します。目線は両手の方  
を見ま  
す（※手を引く→下ろす→押し出しを滑らかにする）。手を伸ばし上体が前へ倒れたり前かがみになら  
ないように気をつ  
ける（弓歩）。押し出す腕は軽く曲げゆるみをもたせ  
る。

### 【効果】

発熱、偏頭痛、耳鳴り、のどの痛み、目の充血や痛み、肩や腕の痛み、胸の痛みや重苦しさ、どうき、乾き、顔面紅潮、不眠、不整脈、不安感など

### 気の流れ

- 左手の陽池（手首の内側）を意識しながら前方へ押し出し気を通します。
- 手前の手のひらの内側と遠い方の手のひらの小指の下の方を意識しながら引き寄せ、気を通します。
- 左手首の外側を意識しながら、右手と交差させ気を通します。
- 両手の労宮（手のひら、中指下の方のややくぼんだところ）を意識しながら前方に押し出し気を通します。

### 以和貴抄

自分や家族の誕生日など私たちに忘れられることが出ない日時がある。東日本大震災が発生した3月11日14時46分も、当分忘れられない日時となった▼もうすぐ春が訪れ、人々の暮らしが1日ごとに明るい色に包まれようとしている。矢先に未曾有（みぞう）の大震災が東日本を襲った。それぞれの人生の中でさまざまな悲しみや被害を被った人もいようが、これほどの被災はかつてあったろうか▼長い海岸線を持ついわき市も想像を絶する津波に襲われ、甚大な被害を受けた。加えて原発事故・放射性物質の拡大、さらにはこれに伴う風評被害、まさに四重苦の状態だ。海外からは非常に冷静な日本人への評価を受けた同じ国民が一方ではそんなばかな、という風評被害をもたらしている▼被災者の立ち直りや被災地の復興には相当の間がかかると思われる。同じいわき市でも被災の程度が異なるため、被災意識の温度差もかなり違うだろうが、復興を目指す思いは一つのはず。心を重ねて復興を目指そう。がんばろう!! いわき。

つけもの工房・コロッケ工房 西野屋

# いわき がんばっぺ市

## 店頭販売実施!!

- つくだ煮各種 ●白菜キムチ ●たくあん
- その他楽しい企画盛りだくさん!

びっくり価格で  
ご奉仕!!



### 西野屋食品株式会社

いわき市常盤上矢田町田端8-1(中央卸売市場入口)  
TEL.0246(28)2828

## 期間4/29(金)~5/5(木)まで開催

■営業時間9:00~18:00 無休

場所/鹿島街道(中央卸売場入口)本店直売所にて

コロッケメンチ  
とりの唐揚げ  
など

野菜たっぷり  
揚げかまぼこ

人気国産  
みそ漬け  
大根・きゅうりなど

西野屋の  
キムチ  
グリーン  
ボール  
など多数