

「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。

2012 葉月 第67号

個処から

毎月第4月曜日発行

無料
浜通り地域
64,000部発行



夏 食うは楽し！
皆で実践！エコ生活...4面

表紙の人
平字倉前 株式会社コクセイ宝石
常務取締役 高橋せい子さん (53) ⊕=記事3面

手造り料理
みづは
営業時間 月曜定休
火曜～金曜 夜の部 17:00～22:30
土・日・祝日 夜の部 17:00～22:00
いわき市平田町19 よし川ストリートビル1階 TEL(0246)22-3939

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

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
診察時間 月 火 水 木 金 土
9:00～13:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
15:00～19:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
急患随時 TEL 25-7010

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
国産イグサ表
畳べり種類豊富
現物見本持参
いたします
フリーダイヤル 0120-25-2949
(有)中村畳店

遺品整理 おまかせください!!
おかたづけ職人
フリーダイヤル 0120-219-002

SHINJIN
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町2F(平)
☎0246-21-4587
ヨークベニマル湯本南店(常盤)
☎0246-43-6685

ライフスタイル応援紙
JUNCTION
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

生地が違います!
マシヤレ
アクセサリー、小物、最新の綿製品大量入荷!
いわき市常盤湯本町天王崎1-26
サンモール天王崎1F
TEL0246-43-5003 [日休]

お盆を迎えお役に立ちたい
夕市 開催
8月11日(土) (小雨決行)
15時～18時まで 売り切れ次第終了
会場 安濃胃腸科内科医院駐車場
(平字菱川町7-10)
生花・野菜・果物を
格安にて販売いたします
主催：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 ☎0246-88-6501
協賛：安濃胃腸科内科医院 / せきの株式会社

こころの駅
サービス付き高齢者向け住宅
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
(ニコニコキッチンいわき南店)

8月17日(金) 昼1:30開演
第41回バラエティショー
鏡味味千代 太神楽(だいかぐら) 曲芸ショー
OLとして勤めていた会社を退職し、2007年から国立太神楽養成所に入り、10年3月に研修を終え、鏡味勇二郎師匠に入門。11年4月、浅草演芸ホールで寄席デビュー。英語、仏語に堪能で、太神楽を世界に発信していきたいという。
会場：こころの駅 ※送迎についても、ご相談下さい。
対象者：65歳以上の方とご家族ご友人。
参加方法：電話連絡の上、お越し下さい。
365日 年中無休
鏡味味千代(かがみ・みちよ)

大好きないわきですずっと暮らしてほしいから
サービス付き高齢者向け住宅
御宿らくや
個別相談会受付中
泉駅、ローソン、旧国道6号、東トンネル、平、国道6号バイパス、南富岡トンネル、磐城通運、藤原川、共力、シオヤ産業、山菱水産、東邦キャリア、こころの駅、御宿らくや、小名浜消防署、ココ、小名浜市街、交番

若柳流同志会 章太郎の会
 8/26 開場11:30 開演12:00
 入場無料 連絡先 会主 0246-34-6439
 若太会主催で、2回目の発表会。一步踏み出そうと会員のほか若柳章太郎会主から指導を受ける和サークル会員も出演。25 演目を披露。
 アリオス音楽小ホール いわき市平字三崎 1-6

花とガラスのファンタジー
 →7/31 入場無料 090-2999-3913
 幻想的な花で夢の世界をイメージした中井三三の押し花と、サンドブラスト技法で創作する小野恵子のガラス彫刻のコラボ 2 人展。
 アリオスカフェ いわき市平字三崎 1-6

ギャラリー情報 & イベント案内
 2012年7月→

野口孝寛・さところ2人展
 8/18→8/26 入場無料 0246-92-2009
 震災で被災した三和町の穴窯(新窯) 何必窯を修復して創作活動を行う野口とさところが新作を展示。開廊 10:00 ~ 17:00。火曜休廊。
 ギャラリーアイ いわき市小名浜字古湊 91

アヒルの親子手作り教室
 8/1 9:00~正午 常設展入場無料 0246-23-5658
 かわいいアヒルの親子を手作りする。申し込みや問い合わせは工房に連絡を。吉田登志子作りの抱き人形、布地蔵を常設展示中。
 布あそび工房 いわき市平字愛谷町 4-4-8

シースルークレイ教室
 7/20→ 営業時間 11:00~21:00 常設展入場無料 0246-53-7035
 いわきでは、クレイアートハウスだけ！ 光を通す新しい樹脂粘土「シースルークレイ」の教室。どなたでも気軽に始められます。クレイアートハウス <http://www.rakuten.co.jp/aucclayart-house/> いわき市小名浜愛宕町15-6

生誕250周年記念 北斎展
 7/21→8/26 入場料 一般1000円、高齢者・学生500円、小・中学生200円 0246-25-1111
 ホノルル美術館所蔵の富嶽三十六景、諸国瀧廻りなど厳選した作品、日本初公開の肉筆画など 170 点を展示して北斎の偉業を紹介。
 いわき市立美術館 いわき市平字堂根町 4-4

第10回石井實絵画教室合同展
 7/28→8/1 入場無料 連絡先 石井さん 0246-53-336
 石井實講師から手ほどきを受ける平教室と小名浜教室の受講生 25 人の新作を展示する合同展。開場は 10:00 ~ 18:00(最終日 17:00 まで)。
 いわき市文化センター いわき市平字堂根町 1-4

生活雑貨常設展示
 7/20→ 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。開廊11:00~19:00。日・月曜定休。
 陶 和楽 いわき市平字童子町 1-6

野沢 二郎展-花片/近景の水
 7/21→8/26 入場無料 0246-25-1111
 北斎展に併せてニュー・アート・シーン・イン・いわきとして1階ロビーで開催。7月28日 15:00 からアーティスト・トークを開催。
 いわき市立美術館 いわき市平字堂根町 4-4

サークルセピア絵画展
 →8/3 入場無料 0246-62-2327
 吉田昭男さんを講師に月2回、植田公民館で学んでいる会員13人が描いた花、風景などの水彩、油彩の小品展。7月22、23日休店。
 画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36

大正・昭和のガラス瓶展II
 7/20→ 入場無料 火曜定休 野口さん 080-6017-2116
 ちょっと懐かしくて、涼しげなガラス瓶を並べました。常設作品展も開催中。開廊 11:00 ~ 18:00。陶芸教室受講生募集しています。
 ギャラリー青狐齋・何必窯陶芸教室 いわき市平中町 1-1-2

夏季休廊
 8/9→8/30 入場無料 0246-56-9101
 8月9日から8月30日まで夏季休廊となる。休廊明けの第一弾は9月2日から9月26日まで5回目を迎えるオーロ遊び展を開催する。
 アートスペース泉 いわき市泉町 2-12-7

公開制作&ワークショップ
 8/5 13:30~ 参加無料 0246-25-1111
 安政年間創業の高橋工房の高橋由貴さんが現代に伝える摺り師の技を紹介。小学4年生以上で定員30人。7月25日必着で申し込み。
 いわき市立美術館 いわき市平字堂根町 4-4

金澤翔子 書の世界
 7/20→ 入場料 一般800円、団体20人以上600円、小学生未満無料 0246-89-2766
 天与の役目を持ち書の道を歩む金澤。復興を願い渾身の力で書いた常設作品のほか心、夢、龍作品を展示。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

市川勝弘 写真展
 8/1→8/31 入場無料 090-2999-3913
 福島スマイルプロジェクトに参加している市川が震災前の普通の生活、日常を妻の実家、植葉町で撮影した写真を展示。14日休廊。
 アリオスカフェ いわき市平字三崎 1-6

山崎 淳司 作陶展
 →8/5 入場無料 0246-62-4188
 田代町の山間に常磐白水焼・唯芳窯を築窯、地元の土で創作活動を行う山崎。新作の日常使いの器を展示。開廊 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

常設展示・販売
 7/22→ 入場無料 0246-36-8001
 益子焼、笠間焼を中心に全国各地の陶芸作品を展示、販売。毎月3回、パッチワーク教室や手びねり体験を開催中。原則火曜定休。
 陶芸村うえのはら いわき市好間町上好間字上野原 86

手づくり作品展示販売
 8/1→8/31 入場無料 0246-38-4573
 アクセサリー、インテリア、小物など地元作家の手づくり作品の展示と販売。火曜休廊。8.13 ~ 8.21 休店。開廊 10:00 ~ 18:00。
 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

日本画・洋画・版画展
 7/26→8/7 入場無料 0246-35-0383
 平山礼二、藤井勉、森田りえ子、斎藤清、室井東志生らわが国画壇を代表する作家の作品50余点を一堂に展示。10:00 ~ 18:00。水曜定休。
 小野美術 いわき市平字中町 22-2

カルチャー教室
 7/25 10:00~正午 受講料 2500円 0246-62-4188
 昔懐かしい文化人形を製作して手作りのストラップを仕上げる。定員 15 人。受講には裁縫セットが必要。申し込みは同ギャラリー。
 ギャラリーわづくりや いわき市植田町南町 1-2-14

夏期休廊
 →9/5 入場無料 090-4633-9327
 休廊明け 9.6 ~ 10 は創作仲間の板垣陽子、菅野トシ子、通野由美子、中島京子、吉田きみ子、山田みよ子、湯田愛子が新作を展示。
 ギャラリー木もれび いわき市好間町榎小屋中平 65-9

安部直人 銅版画展
 7/28→8/7 入場無料 0246-23-8411
 喜多市出身で、クラクフ国際版画トリエンナーレ入選の輝かしい経歴を持ち、県立美術館収蔵となっている安部の新作展。水曜定休。
 ギャラリー界限 いわき市平字堂根町 1-1

ミニ七夕作り教室
 7/28 13:30、15:00 材料費800円 予約電話 0246-25-0200
 120 余年の歴史を持つ仙台七夕を伝統の職人技で支えている鳴海屋紙商の専門講師が指導。仙台七夕の特徴・七夕飾り揃いを制作する。
 ラトブ 6 階産業創造館 いわき市平字田町 120

広瀬 諭 絵画展
 8/4→9/7 入場無料 0246-62-2327
 広瀬が身近な風景や自宅の庭に咲く植物などを油彩、水彩で描いた新作を展示。開店午前8時~午後7時。8月12、13、26、27日休店。
 画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36

後藤純男 日本画展
 7/28→8/8 入場無料 0246-56-9101
 日本画壇の巨匠で日本美術院同人・理事の後藤。今回は塔映四季の美をテーマに四季折々の情趣を綴った作品を展示。木曜休廊。
 アートスペース泉 いわき市泉町 2-12-7

沖縄の家具 島変木
 →7/29 入場無料 0246-69-2390
 センダン、アカギなど沖縄の木だけを使い、木工房・島変木の屋宜政廣の人柄と真摯な姿勢から生まれる家具。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

2012年盛夏-十人十色展
 8/4→9/10 入場無料 0246-56-0264
 同ギャラリーで発表している陶芸家 10 人が器中心、画家 10 人が小品を出品。個性豊かな美の競演が楽しめる。8.13~16は盆休み。
 ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1

佐藤 界 陶仏教室
 8/9、28 13:30~15:30 受講料 1300円 0246-23-8411
 同ギャラリーオーナーの佐藤界が「お地藏さま〜観音さまをつくる」として指導。受講料は材料費、焼成代込み。会場は同ギャラリー。
 ギャラリー界限 いわき市平字堂根町 1-1

齋藤 将展-いきものかふえ
 →7/29 入場無料 0246-84-9100
 東京出身、多摩美大大学院修了、独立美術協会員の齋藤は独特の世界を生み出す。「めとろでいっしょ」などの齋藤ワールドを展示。
 ギャラリー&カフェブラウロート いわき市泉玉露 5-17-20

夏の表装展
 8/11→9/16 入場無料 0246-62-4188
 住まいの和室や玄関、廊下などに涼しげな夏を演出する掛け軸やびょうぶ、ついたてなどわづくりや厳選の逸品を展示。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

平山郁夫 永遠のシルクロード
 →8/10 入場無料 0246-35-0383
 副題は仏教伝来の道。文化勲章受章・平山郁夫画伯の承認印・限定番号入りのシルクスクリーン版画展。10:00 ~ 18:00。水曜休廊。
 小野美術 いわき市平字中町 22-2

吉田昭平 絵画展
 7/21→7/30 入場無料 0246-38-4573
 小名浜在住でグループぬったくり主宰の吉田。新作を含めて風景画、静物画 20 点を出品。会期中は無休。開廊時間は午前 10 時~午後 6 時。
 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

楊名時健康太極拳二十四式

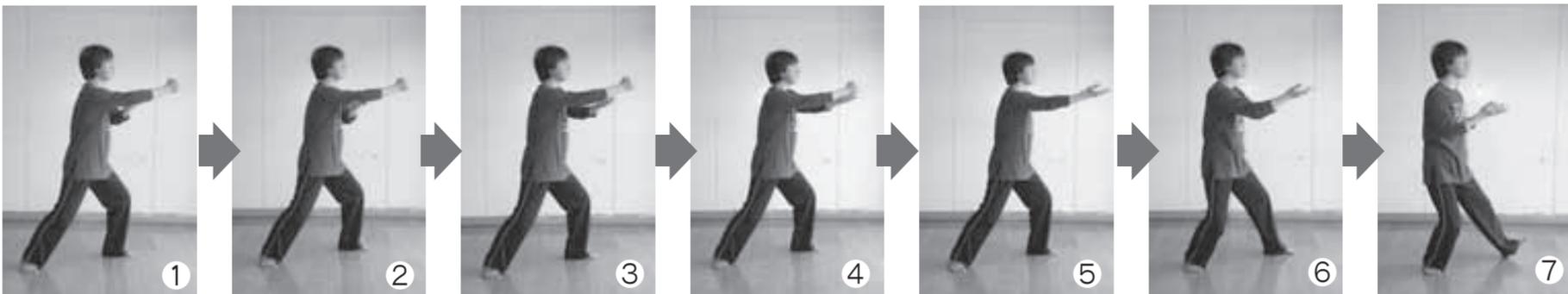
いつでも どこでも 誰でもできる 太極拳



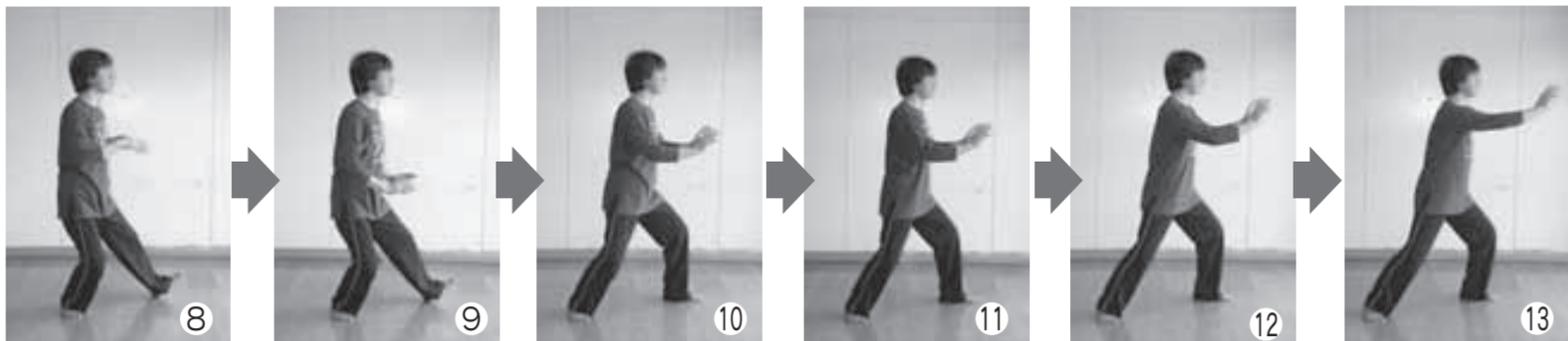
鈴木 和子師範 すぎき・ともこ/NPO法人日本健康太極拳協会 楊名時八段錦、太極拳

22 如封似閉 (ルフォンシビ)

相手の動きを封じる動き。「封」は封ずるような、「閉」は閉めるような技、24の流れが終わりにさしかかってきたところで静かな方へ心身ともに収めていくという意味です。



- ① 21式轉身搬欄捶の最後の形です
- ② 左足に重心をかけたまま左手を右ひじの外へ出します
- ③ 左手はそのまま手のひらを上に向けて右手の先へと向かってなでるように払います
- ④ 左手が右手首あたりまできたら右拳を開きます
- ⑤ 両方の手のひらを上向きにしてそろえます。両手は肩の高さで肩幅です。目線は前方を見ます
- ⑥ 上体を後に引いて重心を右足に移しながら両手も引きます。※背筋はまっすぐ息を吸う
- ⑦ 同時に左足つま先を上げながら両手をさらに胸元の方へ引き寄せます。※後におしりが出ないように注意



- ⑧ 右ひざをゆるめ、両手のひらを自然に下に向け
- ⑨ ゆっくり下に下ろしながら両手を曲げながら腰も少し落とします。両手は腹前、丹田あたりです
- ⑩ 左足つま先をつけ、重心を左足に移しながら両手を上に上げていきます
- ⑪ 両手を胸前へ手のひらは外側向きにします
- ⑫ 左足に徐々に重心を移して両手を前方に押し出します。目線は両手の中間を見ます。※息を吐く
- ⑬ 如封似閉。両手は肩の高さで肩幅ぐらい、ひじは伸ばしきらないように



「白鶴の舞」

楊名時健康太極拳の中で師家楊名時先生のおっしゃっていることは、「いつまでの美しい、しなやかな心と体をつくる」ということ。

太極拳の大きな特徴は、「動きや柔らかいこと」「まろやかに動くこと」「動きと意識の統一を計ること」「連続して動くこと」が挙げられます。そのほかに「心を大切にすること（人と比べたりせず友と仲良くし各自の年齢と体調に合わせて、無理なく、あせらずにいこすること）」「太極拳は動く禅であること（太極拳は動きを通して心を洗う、心の静寂を求める禅です。けいこをするときは、日常の雑事から心を放ち、すべてを忘れ、三味の境地で行います。けいこ後は心身がそう快となり、心の底から充実感がわいてくる）」「年齢に合った美しさを求める（おけいこすると、足腰が丈夫になり、動作が機敏となるため転ぶことが少なくなり、転んでも軽いけががすみすみます）」があります。

健康になったら1歩進んで太極拳に芸術性を求めます。24式を長年続けるとそれぞれの年齢と体にふさわしい美しさが生まれてきます。楊名時先生はその太極拳を「白鶴の舞」とおっしゃっています。

効果

- ・耳鳴り、のどの痛み、目の充血や痛み、腕や肩の痛みなど
- ・胸痛、動き、不整脈など

気の流れ

- ・両手のひらを下向きに胸元へゆっくり引き寄せ、気を通します
- ・両手首を立ててゆっくり押し出して気を通します



今年創業40年、会社設立30年を迎えたコクセイ宝石。「常にお客様にご満足と感動と感激のある、心豊かな人生のお手伝いに社員一丸となり、企画に全力投球する」をスローガンに、市職労や市教職員組合などの指定店として、顧客の潤いある人生に寄り添い続ける宝石や貴金属、時計などを提案してきました。

「玉石を持つことは女性として生きることの喜び。1人でも多くの方々に、その喜びを味わっていただきたい」と話すのは常務取締役の高橋さん。平成7年の入社以来、外商で知識と経験を磨き、同20年にはジュエリー・リモデル・カウンセラーの資格を取得した。

「本当に自分に合ったものを見つけて、必ず満足していただきたい」と顧客の潜在意識の掘り起こしにも目を向け、ステップアップできる提案を実践。そこで生まれる顧客との信頼関係は、何物にも替え難い財産だ。

若手社員の育成にも力を注ぐ。ジュエリーが持つ永遠的価値の継承も大切な仕事だ。

暑中お見舞い申し上げます。

多くの皆様方のご来場を心からお待ち申し上げます。



2012年 盛夏

陶和楽	いわき市平字童子町1-16 (0246) 21-3541
モモラ	いわき市小名浜寺廻町5-15 (0246) 38-4573
ギャラリー&ショップ	
ブライリー&カフェ	
ウロート	いわき市泉玉露5-17-20 (0246) 84-9100
布あそび工房	いわき市平字愛谷町4-4-18 (0246) 23-5658
ギャラリーわづくりや	いわき市植田町南町1-12-14 (0246) 62-4188
ギャラリー 兎夢	いわき市郷ヶ丘3-33-07 (0246) 29-0700
ギャラリー 青狐齋 何必齋	いわき市平中町1-11-12 (080) 6017-2116
ギャラリー 木もれび	いわき市好間町榊小屋中平65-9 (090) 4663-9327
ギャラリー 昨明	いわき市田人町南大平川平35-4 (0246) 69-2390
ギャラリー 界限	いわき市平字堂根町1-11 (0246) 23-8411
ギャラリー いわき	いわき市泉ヶ丘2-12-11 (0246) 56-0264
ギャラリー アイ	いわき市小名浜字古湊91 (0246) 92-2009
画廊 喫茶モナミ	いわき市錦町上中田36 (0246) 62-2327
金澤翔子美術館	いわき市遠野町根岸字横道71 (0246) 89-2766
小野美術	いわき市平字中町22-12 (0246) 35-0383
いわき市立美術館	いわき市平字堂根町4-14 (0246) 25-1111
アリオスカフェ	いわき市平字三崎1-6 (090) 2999-3913

ENE-FARM ECO WILL
マイホーム発電でエコな暮らしをご提案します。

東部ガス株式会社
〒970-8026 いわき市平字新田前1番地1
TEL: 0246-25-8226
FAX: 0246-25-4544

デジタル&オール電化
有限会社 名和でんき
いわき市内郷内町磐環24-4
TEL26-1681
FAX26-1756
info@nawadenki.com

電気・設備のホームドクター
有限会社 塩電機商会
いわき市平字作町一丁目10-1
☎0246-25-4258

温暖化対策として
Cool Biz
を実践しております

街の応援団 町のパートナー
ひまわり信用金庫
本部いわき市平字二丁目10 TEL:23-8500(代)



皆で実践！エコ生活

オフィスで家庭で
無理なく無駄なく
節電・省エネに

地球温暖化対策としてのクールビズは、すっかり社会に定着した感がありますが、震災後はさらに電力需給対策として「スーパークールビズ」を提唱、涼しい場所を皆でシェアする「クールシェア」をコンセプトに追加しています。

クールシェア

- ・1人1台のエアコン使用をやめ、複数人が同じ部屋で過ごす
- ・図書館、地元の店などの協力を得て、暑さを忘れて過ごせる場所に集まる
- ・自然が多く涼しい場所に行く
- ・家のエアコンを止め、皆で催しや活動に参加する

一方、環境省は「過度の節電により熱中症などの健康被害が発生しないように」と、「熱中症予防情報サイト」を開設、熱中症予防情報（暑さ指数=WBGIT=情報）を提供しています。

環境省熱中症予防情報サイト

<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/index.html>

人と地球の未来のために
私たちが紙づくりからエコとリサイクルに取り組む企業です。

いわき大王製紙株式会社
代表取締役 満洲 博士
〒974-8242 いわき市南台4丁目3番6号 TEL0246-62-1111(代)

KUREHA
いちばんうれしいラップになる。
NFWクレハ

株式会社クレハ いわき事業所
取締役専務執行役員 いわき事業所長 須能則和
〒974-8686 福島県いわき市錦町落合16番地 電話 0246-63-5111(代表)

電気も自分で作る時代です
太陽光発電 オール電化 リフォーム
リビングソーラー
鹿島SCエブリア1F
☎0120-4082-33

私たちは最も身近な
ホームエネルギーパートナーを目指します
Gas One 常磐共同ガス株式会社
代表取締役社長 猪狩 謙二
〒972-8321 いわき市常磐湯本町日渡74-7
TEL.0246-43-3148 FAX.0246-6296
URL:kyodougas.com

環境を守ります
産業を支えます
HIMEYURI
ひめゆり総業株式会社
いわき市内郷宮町町田105
☎26-4111

一地域と共にあゆむ
常磐共同火力株式会社 勿来発電所
常務取締役所長 小林 剛
いわき市佐藤町大島20 ☎(0246)77-0211(代表)

常磐火力産業株式会社
代表取締役 渡邊 國和
取締役所長 眞壁 政光
いわき市岩間町塚原76 ☎(0246)77-0311(代表)

I'm ラッパ!
紙の未来へ〜日本製紙の緑林事業

日本製紙(株) 勿来工場
〒979-0141 福島県いわき市勿来町蓮田1番地 TEL0246-65-3111(代)

暑い日が続きます。お元気で過ごしていきましょう。ジャンクシヨン80号に続いて読者の皆さん方の暑さ・省エネ対策を紹介いたします。暑さはまだまだ続きそうです。参考にしてはいかがですか。

グリーンカーテンです。朝顔の種は3月ごろにまきました。ゴーヤは苗を買って植え、大きく育ちました。四倉・女54

家中の窓を開けて扇風機を各部屋で回し、エアコンはお客様のときだけにしています。ゴーヤや朝顔のグリーンカーテンも大いに役立っています。今年も苗を育て、知り合いにお配りしました。泉・女58

昨年ではできませんでしたが、今年には庭にプールを設置して子供たちと涼んでいます。泉・女32

グリーンカーテンです。軒下から網を吊るして時計草を植えました。平・女62

携帯扇風機を使った、使わない電灯はこまめに消しています。平・女20

エアコンの温度設定を28〜29度にし、さらに扇風機を併用しています。平・女

電化製品のスイッチ

をこまめに切る。すだす。泉・女60

れやカーテンを利用して直射日光を家に入れて電灯はつけず窓全開にして過ごします。暑く風を入れ、エアコンの使用を極力減らす。勿来・女61

早起きをして涼しいうちにすべての家事を済ませます。休みの日は涼しい図書館などを利用して勉強に励みます。最後にもう一

女23

緑のカーテンを南側の窓に作ったり、日よけ、すだれをつけています。最後にもう一

『早寝早起き、短パン着用』
『エアコンと扇風機の併用』

私の暑さ対策、省エネ作戦②

つ、暑くない！と念じます。平・女56

昔の生活に戻り、すだれや緑のカーテンで日よけ対策の実行とうちの利用です。短パンで過ごしています。これからは火を使わず簡単に扇風機もなるべく使えますね。明治団地・女63

昨年からエアコンを使用せず、自然の風と扇風機で過ごしています。朝早く起きること。沼部・女63

人生のセカンドステージを応援するフリーペーパー

個想から

設置店・施設のご案内
172カ所
H24.7.1現在

本紙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。

<p>■平地区 コインランドリー ラスカル なかにし内科 ルネサンスいわき JTBIいわき おのざき ヒストロ緑 平ビューホテル 山内クリニック 街路 いわきふるさとの楽園 和膳貴介 古田部米店神谷店 古田部米店久保町店 櫻井耳鼻咽喉科 たまち薬局 テル美容室 喫茶フレイク あいざわ 市暮らしの伝承郷 新妻接骨院 東北住建 渡辺内科胃腸科 ネモト内科クリニック 共力ハウス平店 ひとくち こころのクリニック</p>	<p>Bar QUEEN 喫茶風車 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 麵屋吉祥 鳳翔 ヨシダカバン本店 高木理容 いわきフントンホテル椿山荘 ホテルα-1いわき らぼーと整体院 デイリーヤマザキ平並木通り店 フランス料理Kitao いわき新舞子ハイッ いわき市総合観光案内所 市プラワーセンター 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</p>	<p>高久公民館 アンジェリック strahl Felice のんき ハートインハート 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 ■小名浜・泉地区 神尾内科医院 相馬屋 タイヤガーデンマルヨシ ピストロ 油座神美堂</p>	<p>タウンモール・リスボ イフキ写真館 すげがわ写真館 まちづくりステーション小名浜 アンドウ ヤマシキ食品 いわきららミュウ 磐城中央病院 花いちもんめ小名浜店 みさきプレスステーション スキ写真館 ギャラリー&ショップモラモラ 創作ダイニング舷 ざき酒店 しんげつ とんかつ大宝 中山医院 スタジオYOU 江名の家 みなとの家 美味一膳本舗 いちごクラブ キャントゥ ヘアサロン トップ 小名浜公民館 江名公民館 don3</p>	<p>ヤマニ書房泉店 ヤマニ書房エブリア店 天地閣 マルイ石油泉店 ウェルハース 聖徳荘 タウンスクリニック 陶芸の村うえのはら ビューティサロンたかさか 平中央自動車学校 グー・チョコ・パー 虎屋多幸兵衛 W 渡辺美容室 ピノ 床屋いっちゃんのお店 星野製パン ごらい歯科クリニック 内郷公民館 好間公民館 ■常磐地区 いわさき荘 サンライフゆもと いわき商工会議所常磐支所 ささき 市観光まちづくりビューロー</p>	<p>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 マシヤレ Ciel cafe SHUCROOM ■植田・勿来・遠野地区 うつつ庵 塩屋菓子店 美保薬局 植田公民館 錦公民館 勿来公民館 山田公民館 山田公民館 川部公民館 遠野支所 田人支所 カーブすいわき植田店 JR植田駅前ふれあい広場 JR植田駅前ドンワッすえだ とんかつ天宝</p>	<p>ギャラリー昨明 市勿来勤労青少年ホーム ブラウンチップ錦店 市勿来関文学歴史館 画廊喫茶モナミ わづくりや ■四倉・久之浜地区 あべクリニック 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 ■北茨城地区 ゆずりはの湯</p>
--	---	---	--	--	---	---

四季折々の風情と海鮮料理でおもてなし

海鮮四季工房 きむらや

いわき駅前店



各種宴会承ります。
いわき市平白銀町 ホテルサンシャインいわき1階
TEL (0246) 24-8254

スタッフ募集中

暑い夏こそ和風料理



個室で落ち着いてゆっくりと食事を楽しめる。特製ランチは日替わりで1,050円。17:30～は生ビールを200円（通常550円）でお一人様、一杯限定で提供中。

和風ダイニング **海月**

住 いわき市内郷織町柴崎57-1
TEL 0246-68-8869
営 11:30～14:30 17:30～20:30
休 月曜日



至福のときを今宵も



積み重ねられた時、成熟した空間、老舗ならではの空間の贅に酔う。ウイスキー 200種、ワイン 150種のほかパーティーメニューも豊富に揃えております。

Gaslight
ダイニングバー ガスライト

住 いわき市平字田町29田町ビル3F
TEL 0246-25-3389
営 18:00～25:00
休 日曜日



暑中お見舞い申し上げます。

順子

いわき市平字田町33-4 寺田第一ビル1階
TEL 24-3668
営業時間 19:30～23:30 定休 日曜・祝日

夏 食うは楽し!

限定メニューを見逃すな!



うま辛料理で乾杯



現在、生ビールにぴったりな“うま辛”スタミナ料理を取りそろえ、「納涼祭」を好評開催中。「夕涼みがてらお越し下さい」と同店。

いわき **四川** 中国料理

住 いわき市平字一丁目31
TEL 0246-25-5930
営 11:30～14:00 17:00～21:00
休 水曜日



圧倒的なボリューム



市内デカ盛りB級グルメの決定版「ミニのつけ丼」。1人で完食のみ新デカ盛りメニュー「スカイツリー丼」の挑戦権が与えられる。

中華料理 **のんき**

住 いわき市平字作町3-1-12
TEL 0246-21-2663
営 11:00～15:00 17:30～20:00
休 不定休



和かふえ 朝之丞



〒970-8026 いわき市平字田町68-2 2階 TEL (0246) 25-5408
《営業時間》 平日 11:00～18:00 土日祝日 9:00～18:00(ラストオーダー17:30まで)
◇モーニング 9:00～11:00(土日祝) ◇ランチタイム 11:00～14:00



再生。いわき

復興提言

再生いわきに新たな枠組を

昨年1月に兵庫県神戸市が「阪神・淡路大震災の概要及び復興」の報告書を発表しました。その第一章のはじめに「復旧」と「復興」のちがいを、および「復興」の定義について述べられていました。新生神戸市の復興へ向けての取り組みが明確に表現されており、さすがに神戸市であると感心しました。

東日本大震災から早くも1年4カ月が経過しましたが、わが「いわき市」はどうでしょうか。「いわき市復興ビジョン」は策定されましたが、新生いわき市の姿は見えず、その具現化へ向けての動きも見えてきません。

巷（ちまた）では、双葉郡からの避難の方々による人口増で、一部の業種は売上を伸ばし、復興バブルのようであります。しかし、従来からいわき市を支えていた産業（1次、2次、3次とも）は今、大きな痛手を被っており、弱りつつあります。いまこそ、新生いわき創りのために新たな枠組での官民一体となった具体的な動きがぜひとも必要ではないでしょうか。



いわき市の海の玄関・小名浜港 (撮影、震災前)

一般貨物自動車運送事業

丸浜運輸株式会社

本社 いわき市泉町滝尻字橋本1-11
TEL (0246) 56-2266 FAX (0246) 56-2850
代表取締役社長 里見 潤

私署証書の認証とは？

これまで公正証書について説明してきましたが、今回からは、公証業務の一環である「認証」について説明いたします。

〈認証とは？〉認証とは、文書の成立、記載が正当な手続でなされたことを公証人が証明することです。その対象は、私署証書（私法上の法律行為、またはそれに関連する事実を記載した文書、以下「私文書」といいます）の内容ではなく、私文書になされた署名（又は記名）・押印であり、その効果は、署名（又は記名）・押印が真正であることが証明されることにより、私文書の成立が推定されます（形式的証拠力）。認証を受ける私文書の内容が法律に違反したり無効であるものは、認証を受けることができません。

〈どのような場合に認証を受けるのか？〉①当事者間で合意又は確認したことを文書にし、それに当事者が署名・押印したもののについて、そ

の存在を確かなものにし、後日の紛争を防止しようとする場合②商取引に当たり、会社又は役員が作成した文書が真正なものであることを証する場合③海外渡航などの際に求められた書面にした署名が本人のものであることを証明する場合④外国の官庁等に提出するための文書を外国文に訳し、その翻訳者について本人であることを証する場合などの際、認証を受けます。なお、外国語で作成された私文書についても、日本語の訳文を添付の上、認証を受けることができます。

〈認証の方法は？〉認証を受けようとする人（又は代理人）が公証役場に赴き、公証人の前で認証を受けようとする書面に署名・押印して認証を受ける方法と、あらかじめ署名・押印してある書面を公証人に提示し、その署名・押印を本人がしたものであることを証明することにより認証を受ける方法があります。

午前の部のメンバー



女性ゆったりヨガ

メンバーの中には10

ゆったり呼吸し体を動かすことが健康に



毎週火曜日に、いわき市労働福祉会館で開かれているヨガの会、それが「女性ゆったりヨガ」（青木八重子代表）だ。少人数制で、午前と午後の2部に分かれて活動している。講師を務める青木代表は「心休まる場所が少なくなっているの（中略）で、ちよつとでもほっとできる場所を作りたい」と話す。会の名前にも「ゆったり呼吸して、気持ちも体も休めてほしい」と願いが込められている。

年以上続けているケースも少なくない。「体も気分も軽くなる」「その快感がたまらない」と声をそろえる。都合で休んだりすると、「体が違う」と実感するそうだ。「続けるうちに、少しずつ腰痛が治っていった」と話す人もいる。

ヨガの合間に仲間同士で交わす会話も、格好のリフレッシュになる。「ヨガには上手下手もない。楽しく健康維持を」と指導する青木さんの優しい声で、始、メンバーの笑顔が絶えることはない。和やかな雰囲気にも包まれている。

あんしん生活 25

協力/いわき公証役場
公証人 本間 透
平字菱川町1の3 (市社会福祉センター4階)
TEL 0246 (23) 4066 FAX 0246 (38) 6463



相談は無料ですので、お気軽にお尋ねください。

印刷制作

ご用命ください

名刺・はがき・封筒・帳票印刷・挨拶状・案内状
ポストカード・ショップカード・DM・チケット
フライヤー・チラシ・ポスター・パンフレット
事業案内・商品案内・製品カタログ

印刷制作は私達にお任せ下さい
少部数からの印刷に対応致します

◎お問い合わせ、お申し込みは

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 E-mail:info@tairadenshi.jp
TEL (0246) 23-9051(代) FAX (0246) 22-5222

スタッフ募集 電話にてお問い合わせ下さい

湯本ビルカルチャーセンター
趣味の講座
受講生募集
お問い合わせは
0246-43-6947

フラダンス教室 生徒募集

ハワイアン音楽に合わせて踊る楽しさを味わい、ハワイの文化に触れながら、楽しく体も心もリフレッシュしよう!
◇講師 舟木 君子 (フラガール2期生)
◇日時 火曜日19:00~20:30
◇受講料 3ヵ月(10回)分 15,900円

貸しスタジオご案内			
	昼	夜	終日
平日	1,600円	1,800円	15,000円
土日祝	1,800円	2,200円	18,000円
平日	1,100円	1,300円	8,200円
土日祝	1,300円	1,500円	9,600円

*定員25人、料金は1時間単位、昼は9:00~17:00、夜は17:00~21:00、終日は9:00~21:00



ザ・ピース ¥1,000 取扱店です。

(有)大竹唯之商店 内郷綴町金谷8の4 TEL26-3215 日曜定休

ORIGINAL TASTE

●定休日/水曜日

fashion house シュール

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



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

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

医療法人社団 秀友会 理事長 箱崎 秀樹

介護老人保健施設 サンライフゆもと

〒972-8326 いわき市常盤藤原町大畑13-1
介護老人保健施設/☎43-6116

グループホーム サンファミリー

いわき市常盤藤原町大畑13-1
TEL.0246-72-1325 FAX.0246-72-1326

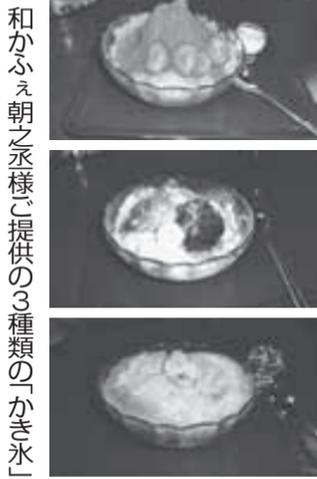


(順不同)

8月の休日診療医

※時間無記入の場合は午前9時～午後5時

Table with 4 columns: Date, Clinic Name, Address, Phone Number. Lists medical services for August 5, 12, 19, and 26.



和かふえ朝之丞様ご提供の3種類の「かき氷」

6x6 grid for a word search puzzle. Some cells contain numbers 1-22.

前回の正解

Grid showing the previous week's word search solution with words like 'ほくさいぼーぐ' and 'うみのひうずら'.

List of names and titles for the previous week's winners, including '村田豊明(常磐) 菅野すみ子'.

8月の諸プレゼント & クイズパズル

Introductory text for the August quiz and prize section, mentioning the 'かき氷' theme and the start of the quiz on July 27.

Main text for the quiz and prize section, including the 'かき氷' quiz questions and answers, and the '読者プレゼント' (Reader's Prize) section.

精神科専門当番医

Table for psychiatric services: 8月5、12、19、26日 | 新田目病院 28-1222

産婦人科当番医

Table for obstetrics/gynecology services: 8月5、19日 | 月川レディースクリニック 35-3511

眼科当番医

Table for ophthalmology services: 8月5、12、19、26日 | 中央台たなか眼科 29-1722; 8月19日 | 永井眼科 24-1112

小児科当番医

Table for pediatric services: 8月5日 | ながい小児科 28-2535; 8月12日 | やまぎわこどもクリニック 28-8686; 8月19日 | 相原小児科医院 26-5551; 8月26日 | 若松医院 22-3838

泌尿器科当番医

Table for urology services: 8月5、12、14、15、16、19、26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

Advertisement for 'おおくら' (Ookura) featuring 'おしゃれな洋服たち' and 'ファッション&ギャラリー'.

Advertisement for 'いわき民報社' (Iwaki Minpo Shuppan) with contact information and address.

Large advertisement for 'いわき新舞子ハイツ' (Iwaki Shinmaiko Heights) including 'いわき市内日帰り入浴案内' and details about the hotel and hot spring.