

「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。

毎月第4月曜日発行

2014  
神無月  
第93号

# 個処から

無料  
浜通り地域  
64,000部発行



ほっとする 遠野 秋物語=4・5面  
結果を出す運動法=3面

表紙  
平上荒川 鈴木 義雄さん(86)=記事5面

御宿 ぶどうや サービス付き高齢者向け住宅

いわき市小名浜に「介護サービス併設&高齢者向け安心住宅」が新築。11月1日、デイサービスと共にグランドオープン!

介護が必要な方も安心の住宅 24時間ヘルパー勤務で安心 “元気な生活を応援する” デイサービス併設 通所介護 訪問介護

9月15日 サービス付き高齢者向け住宅 新築オープン!!

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。食事や清掃から介護サービスまでご希望に応じてご利用できるのが特長です。ケアマネージャーが、入居者様それぞれの状況や要望に応じて個別の利用計画を立て、それにもとづいて施設の介護スタッフがサービスを提供する仕組みになっています。

看護師リハスタッフが充実した健康管理  
安心見守り居室にはナースコール設置  
1日3食健康に配慮したおいしい食事 ※1食580円  
要介護度1~5まで受け入れ対応  
疲れを癒やす炭酸泉の大きな風呂  
広大な庭で四季折々の催事果樹園も併設  
近隣にある「こころの駅」「御宿らくや」のサービスも利用可能

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/

初期費用 30万円 敷金として 月々 78,500円  
【内訳】家賃50,000円、管理費18,500円、状況把握生活相談費10,000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。

笑顔のスタッフがお待ちしています!

## 一緒に働く仲間募集!!

11月1日、待望の新施設「御宿ぶどうや」がデイサービスと共にグランドオープンいたします。そこでこころの駅では、一緒に成長していける新しい仲間を募集しております。介護に関する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。私達と一緒に、成長してみませんか?

一般募集	
雇用形態	パート、もしくは正社員
応募要件	介護の仕事をはじめたい方 これから介護の仕事をはじめたい方。 経験者、ヘルパーもしくは介護職員初任者研修取得済みなら尚 資格を活かして働きたい方 看護師、介護支援専門員、生活相談員を募集 正・准看護師、介護支援専門員、介護福祉士・社会福祉士いずれかの資格保有者 介護施設の運営・管理に携わりたい方 介護施設の運営に興味のある方、介護支援専門員資格保有者、 介護事業所での勤務経験のある方のいずれか。 基礎的なPCスキルを有していること。
勤務地	こころの駅(福島県いわき市小名浜中原)
配属予定	有料老人ホーム、居宅介護支援事業所、訪問介護、通所介護(デイサービス)、 小規模多機能居宅介護事業所、配食サービス、サービス付き高齢者向け住宅、 整骨院のいずれか
休日	当社ローテーションにより(法定休日内の日数です)
待遇	社保完備、交通費支給、無料駐車場有、制服貸与、職員研修充実、資格取得補助制度有 ※試用期間3ヶ月 ※御利用者様の健康上、禁煙を希望しますが、喫煙される方は、面接時にご相談下さい。
備考	

御宿ぶどうや  
2014年9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。

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。

ジュニア  
この駅では、居宅介護支援訪問介護、通所介護、小規模多機能型居宅支援、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。

月に一度、外部講師による様々な研修を受けています。  
職員同士のミーティングも頻りに行われるため、不安が解消しやすいです。  
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。

こころの駅

10月17日(金) 昼1:30開演 開場1:00

第67回バラエティショー  
大道芸人/コメディ和風ジャグラーショー

サービス付き高齢者向け住宅  
保険診療整骨院(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

学生時代に独学でジャグリングを学び、路上デビュー。それ以降、ストリートほか、各種イベントなどに出演している。傘まわしなどの和芸とジャグリングを組み合わせた大道芸を得意とし、傘ほか、けん玉、シガーボックスなど、地味な道具を使うわりには、演じる本人はハイテンション。そして何よりもよく動き、よくしゃべる。

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

コメディ和風ジャグラー

http://kokoronoeki.jp/

案内資料はホームページよりダウンロードいただけます

こころの駅 検索

保険診療整骨院 清泉

電話連絡にてご予約頂きますと、ご自宅まで送迎いたします。

大好きないわきで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

清泉  
旧国道6号  
国道6号バイパス  
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  
小名浜市街交番

0246-54-5000

株式会社 こころの駅

〒971-8101 福島県いわき市小名浜字中原 16-1





### スープCupをつくる

10/5、8  
10:00~12:00  
13:00~15:00

受講料 3,000円(材料費込み)  
定員 各8人(予約制)  
0246-38-9632

スープカップを作ります。特製スープを世界で1つのカップで楽しんで？大人と参加の小学生以下は1000円。8日は午前中のみ。  
ギャラリー青狐齋・何必要陶芸教室 いわき市平字中町 1-1-2



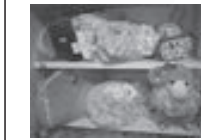
### 遊牧民の織物-ギャップ展

→9/29

入場無料  
0246-56-0264

世界的ギャップコレクター石村彰三氏が蒐集したビンテージのギャップを一堂に展示する。水曜定休。

ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1



### オリジナルリース・雑貨販売

9/22→

入場無料 不定休  
詳しくは問い合わせを  
090-2449-9658

オリジナル品のオーダー、雑貨、衣類、アロマ・ハーブ、自然食品など、多彩な新商品が続々入荷中。OPENは11:00(変更あり)。  
和- nn わーん いわき市平上荒川字安草13-6



### 木版画 坂本勇の世界

10/5→10/21

入場無料  
0246-56-9101

日本版画会名誉会員坂本勇さんが取り組んできた、日本の伝統的な多色木版画の集大成作品展第1弾。会期中在廊。木曜休廊。  
アートスペース泉 いわき市泉町2-12-7



### 江尻泰功水彩画展

10/1→10/9

入場無料  
0246-29-3826

奥深く静かな幽谷で風が運ぶせせらぎと、小鳥のさえずりの響きを感じそのまま描いた江尻泰功さんの作品を展示。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

9/22→

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



### 3.11を忘れない写真家の会写真展

10/5→10/26

入場無料  
0246-38-3152

9人の写真家が日々記録し撮り続けてきた大震災前の町の写真と後の今、の写真を展示する。水曜休廊。9:30~18:00。  
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



### 秋の衣展

10/1→10/13

入場無料  
0246-69-2390

今年のテーマは「レイヤード重ねる」。いくつもの手仕事を重ねたチュニックやロングベストなどの衣を展示。月、火曜休廊。  
ギャラリー昨日 いわき市田町南大平字川平35-4



### おじいさん作り

9/22→

9:30~  
0246-23-5658

おばあさん作りに続く第2弾。材料費は4,800円、受講料は別。受講申し込みは9月22日から受け付ける。おばあさんも作れます。  
布あそび工房 いわき市平字愛谷町4-4-8



### 磁器上絵付・刻字作品2人展

10/9→10/13

入場無料  
090-4633-9327

白磁をキャンバスに図柄を上絵付けした塩澤えり子さんと、かなりよしこさんの刻字、書、画を展示。最終日は15:00まで。  
ギャラリー木もれび いわき市好間町榎小屋字中平65-9



### 広瀬 諭絵画展

→10/3

入場無料  
0246-62-2327

家の庭に咲いた四季折々の花を油彩で描き、錦町の風景をはがきに水彩で描いた広瀬諭さんの作品展。9月、28、29日休廊。  
画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36



### 常設展

9/22→

入場無料  
0246-38-9632

味わいある普段遣いの器とアジア、アフリカの民芸品を展示販売している。陶芸教室の生徒も募集中。火曜定休。  
ギャラリー青狐齋・何必要陶芸教室 いわき市平字中町 1-1-2



### 田鶴濱守人 陶展

10/11→10/19

入場無料  
0246-29-3826

掌と土の暖みあいの中から素朴で分かりやすい器づくりを目指す田鶴濱守人さんの個展。10月11、12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



### 心の復興は共に学び合う場から

10/4 10:30~12:30

参加費 999円  
問い合わせ  
070-6671-0358(榎木)

福祉国家スウェーデンは日本より高納税なのに高所得なのはどうして？ 同国社会研究第一人者の須永昌博氏を迎え車座で学ぶ。  
いわき市生涯学習プラザ和室 いわき市平字 1 丁目 1

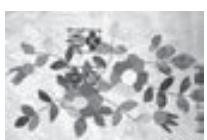


### 金澤翔子 書の世界

9/22→

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める。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



### パッチワーク水曜教室

10/15 11:00~14:00

受講料3000円  
(材料費別)  
0246-36-8001

福島はんりの古布作家渡辺真理子さんが指導し、古布を使い和風のタペストリーやのれんを作る教室。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



### 秋のニット展

→10/4

入場無料  
0246-21-3541

ウールと和紙、シルクとカシミアなど多彩な素材を組み合わせた鳥居節子さんのニット作品を展示している。29日休廊。  
陶 和楽 いわき市平字童子町1-6



### 六代上田直方茶陶展

→9/23

入場無料  
0246-35-0383

6代目上田直方の襲名記念展。席中のわび・さびを具現する道具として茶人から愛されている信楽の新作 80 数点を展示。  
小野美術 いわき市平字中町 2 2-2

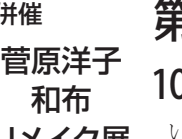


### 新谷窯展

10/15→10/26

入場無料  
0246-69-2390

いわきの久大町に新谷窯を築き活動する陶芸家新谷辰夫、文代さんの味わい深い普段遣いの器や鉢、つぼなどを展示する。  
ギャラリー昨日 いわき市田町南大平字川平35-4



### 第3回菅原吾法書画展

10/4→10/12

入場無料  
0246-56-0264

いわき在住の菅原吾法さんの墨や顔彩で描いた書画 50 点と、洋子さんの和布をリメイクした羽織り物、スカートなど 200 点を展示。  
ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1



### 鈴木理正・さつ子と仲間たち

9/25→9/29

入場無料  
090-4633-9327

副題「古布を楽しむ」。耳に障がいがある鈴木理正、さつ子さんとその仲間の布作品を展示。最終日は15:30まで。  
ギャラリー木もれび いわき市好間町榎小屋字中平65-9



### 佐藤界展 日日月月

10/23→10/27

入場無料  
090-4633-9327

いわきアート集団に所属する佐藤界さんの作品展。観音さまや地藏さまなどを描いた墨絵と土の作品を展示。最終日は15:00まで。  
ギャラリー木もれび いわき市好間町榎小屋字中平65-9



### パッチワーク土曜教室

10/4、18 10:30~12:00  
13:30~15:30

受講料1500円  
(材料費別)  
0246-36-8001

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



### 川崎精一作陶展

10/25→11/4

入場無料  
0246-56-9101

有田の町に生まれ、酒井田祐右衛門氏から学び、花や葉の可憐なさまや躍動感を陰刻で表現した器を展示。10月25、26日在廊。木曜休廊。  
アートスペース泉 いわき市泉町2-12-7



### 和布が語る遊ぶ展4

10/4→10/26

入場無料  
0246-62-4188

副題は「秋風にさそわれて」。古布の洋服、裂き織のバッグ、小物類など多数展示販売する。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



### 秤屋苑子陶芸展

9/26→10/5

入場無料  
10:30~18:00  
0246-23-8411

花笑みの器たち一。青白磁・彩磁・染付けの各種食器・花器など100余点を展示。10:30~18:00(最終日16:30)。水曜定休。  
ギャラリー界限 いわき市平字堂根町 1-1



### アリエマニスとインドの布展

10/25→11/8

入場無料  
0246-21-3541

アジア全土の天然素材の布で、丁寧に仕立てたアリエマニスの洋服、インドのsinduの布を展示。会期中無休。  
陶 和楽 いわき市平字童子町1-6



### 今泉木主絵画展

10/4→11/7

入場無料  
0246-62-2327

昨年10月に北茨城の風景花貫溪谷やダムからの眺望など油彩で描いた作品を中心に展示。10月12、13、26、27日休廊。  
画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36



### 陶と音

9/27→10/1

27日ライブのみ1500円  
(高校生以下無料)  
0246-38-9632

陶芸家野口孝寛さんと教室生の器の展示販売(28日~10月1日)、27日はギターやハンドドラムのライブを開く。そのほか多彩な催しも。  
何必要展示室 いわき市三和町合戸入敷26



### 木もれび-秋のコンサート-

10/5 12:00開演

入場無料(要予約)  
問い合わせ  
0246-23-1034(菊田)

ギャラリー木もれび恒例のコンサート。ボーカルほか、クラリネット、フルート、笙、ギター、カホンの演奏で秋の歌を楽しむ。  
ギャラリー木もれび いわき市好間町榎小屋字中平65-9



### 沖縄の手技・手仕事展

→9/28

入場無料  
0246-29-3826

南の海に囲まれた小さな島沖繩から「染・織・木・陶」の作り手による作品を展示する。10:30~18:30。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

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・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

### 「骨盤ニュートラル」とは

横から下から、さらに内側・外側からと多方面から支え、あなたの現在の体型を維持しているのです。

背骨を立てている多裂筋。おなかを押さえてコルセットの役割を果たしている腹横筋。呼吸に関わる横隔膜。横から下から、さらに内側・外側からと多方面から支え、あなたの現在の体型を維持しているのです。

背骨を立てている多裂筋。おなかを押さえてコルセットの役割を果たしている腹横筋。呼吸に関わる横隔膜。横から下から、さらに内側・外側からと多方面から支え、あなたの現在の体型を維持しているのです。

ピラティスは主に体の軸(センター)になる部分の筋肉を落とさない鍛えるための「筋肉トレーニング」です。筋肉の働きは身体パフォーマンスや、私たちの人の形を成している骨格をしっかり支える大切な役割を担っています。前から後ろから、横から下から、さらに内側・外側からと多方面から支え、あなたの現在の体型を維持しているのです。

背骨を立てている多裂筋。おなかを押さえてコルセットの役割を果たしている腹横筋。呼吸に関わる横隔膜。横から下から、さらに内側・外側からと多方面から支え、あなたの現在の体型を維持しているのです。

### シニア世代のための「役立つSNS講座」(24)

フェイスブックの「チェックイン」は自らの居場所を友達に知らせる機能です。スマートフォン機能を使用するに近況を選択し、画面下に並ぶ4つのマークのうち右端の三角マークのようなマークをタップすると、近隣の情報が表示されます。自己設定でプロフィールの場所を選び、文がある場所を選択し、位置情報サービスと進んで友達に居場所を知

#### チェックインで位置情報を発信 友達に自分の居場所を知らせる

簡所をオンにすると使用可能になります。自分の居場所を知らせることで、近くにいた友達と偶然会えたり、今まで行った場所の記録にもなります。また、チェックインしてもらったことは、お店や企業にとつての宣伝にもなります。ただし自分の居場所を公開するため、その時々状況をかきと判断して発信することが重要です。(久野 雅己)



ひさの・まさみ いわき市四倉町出身。36歳。久野システムエンジニアリング代表、久野ソーシャルプロモーション代表、いわきコンピュータカレッジ非常勤講師。福島高専卒業後、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。

Twitterはこちらです! <http://twitter.com/iwakicity> Facebookはこちらです! <http://www.facebook.com/iwakisomeken> ホームページはこちらです! <http://hisanosystem.com/>

### 骨盤のニュートラル



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



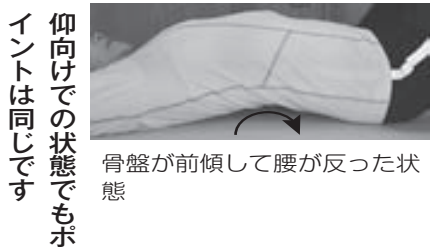
骨盤が前傾して腰が反った状態



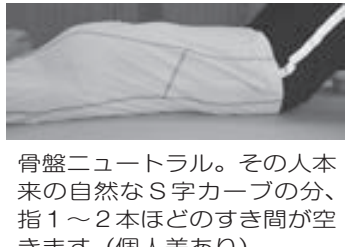
骨盤ニュートラル その人本来の自然なS字カーブ(個人差あり)



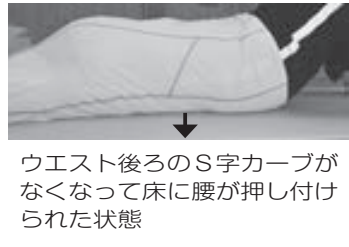
骨盤が後傾して肩、腰が猫背、あたまが前で二重あごに



仰向けの状態で骨盤が前傾して腰が反った状態



骨盤ニュートラル。その人本来の自然なS字カーブの分、指1~2本ほどのすき間が空きます(個人差あり)



ウエスト後ろのS字カーブがなくなって床に腰が押し付けられた状態

### ピラティスシリーズ 1

☆今回のポイント⇒ 「骨盤ニュートラル」骨盤を立てる時に腹筋を使います。コツはおへそに少しだけ力を入れて、おへそを後方(お腹の中)へ押し込むようにしながら背筋を伸ばすようにします。(内臓を圧迫するような感じで)この時、骨盤が傾かないように。肩や首の力は抜いて骨盤で立つというイメージです。小さな動きで分かりにくいと思いますが、これが出来ただけでも腰やひざの負担が軽減して姿勢の改善につながります。

#### 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)

人生のセカンドステージを応援するフリーペーパー

# 個別から

### 設置店・施設のご案内

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。

#### ■平地区

- コインランドリー ラスカ
- 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
- Bar QUEEN
- スナック ペガサス
- 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
- デイリーヤマザキ平並木通り店

- フランス料理Kitao
- アンジェリーク
- 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-nn わーん

- 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
- コットンハウス BUNBUN
- 小名浜・泉地区
- 相馬屋
- タイヤガーデンマルヨシ
- ビストロ
- タウンモール・リスポ
- イワキ写真館
- すけがわ写真館
- まちづくりステーション小名浜
- ヤマズギ食品
- 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
- タジオYOU
- 江名の家
- みなとの家
- 美味一膳本舗
- いちごCLUB
- ヘアサロン トップ

- 小名浜公民館
- 江名仮設公民館
- don3
- ヤマニ書房泉店
- ヤマニ書房エプリア店
- 鹿島ジョビングセンター「エプリア」
- ウエルハース
- 100%Body@KITAMURA
- 内郷・好間地区
- 聖徳荘
- タウンズクリニック
- 陶芸の村うえのはら
- 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
- DAIICHI
- 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
- マシャレ
- おおくら
- cafe SHUCROOM
- 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
- 田人公公民館
- 川部公民館
- 遠野支所
- カーブスいわき植田店
- 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
- 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
- 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







### 式拾壹 上高地の思い出



上高地

娘が金沢の大学に入学したおかげで、北陸方面を訪れる機会が多くなり、一度は行ってみたいと思っていた上高地を訪れることができた。上高地の周遊コースを、家内と娘の3人で歩いたが、体力には自信のあった自分が、半分も歩かないうちに足の痛さに音を上げてしまった。

一気に年をとったショックは隠せなかったが、それからしばらくたって、半月板損傷で手術を受けた。あれは体力が落ちたのではない、そのけがの前兆だったのだと強がりと言ったが、いずれにしても老化現象だと、一蹴（いっしゅう）された。

今、そのときを思い出しながら、上高地の水墨画を描いている。

## 墨と水の世界

いわき真墨会 会長 園部榮一 (植田町在住)

私たちがひばりファンは、東映の映画監督沢島忠氏の講演を聴く機会がありました。昭和33年から実に約30年にわたって、ひばりの映画撮影とコマ劇場などの舞台演出に活躍した大監督です。歌えて踊れて芝居ができるひばりの素質は、東宝、松竹などに出演した少女時代に培われたといわれます。歌うことが好きでひばりと沢島監督はミュージカルを作ること

### 「その生涯にかかわられて今がある」

ロケ先でホテルに泊まるのを嫌いました。母親と部屋で魚を焼いて食べ、火災報知器が鳴ってしまっただけで済んだからです。それ以来のお気に入り、民宿でした。

### 映画監督の追憶

を問いわせたり、提案をしたりすることもたびたびありました。映画界の重鎮・片岡千恵蔵との共演映画では、大スターとのバランスをとるために、架空の登場

「大衆の夢に身をまかせた。沢島監督が言いました。こたえることを最後までやめなかつたひばりちゃん、の壮絶な生涯にかかわれたことが、今日の私を存在させています」と。

# ひばり随想

中町五月枝

(美空ひばりファミリークラブ会員・東京都在住)

で意気投合し、時代劇「ひばり捕物帖・かんざし小判」では、東千代之介を巻き込んで、豪快な一作が出来上がりました。

当時のひばりは、撮影話でたまたま起こし、疑問は、一歩も譲らぬ演技力と芝居を支え合う両者の意気込みが評判でした。



沢島監督の講演会場で、筆者夫妻

美空ひばりファミリークラブ＝ひばりプロダクション主催の美空ひばりのファンクラブ。

## いわき民報社

編集／個処から・Junction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・Junction編集室

© いわき民報社 2014

地震後の修理・お墓のリフォーム

いし まさ  
有限会社 **石昌石材**  
(旧江名の伊藤石材店)  
いわき市小名浜中原4-32 ☎53-7002

ライフスタイル応援紙 セカンドライフの応援紙

**Junction 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

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

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(店舗裏側)

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)

不要になったパソコン買取ります。

宅配買取  
ダンボールで送るだけ

パソコン専門店だから安心!

- ✓古く壊れたパソコンも無料引取。
- ✓全てデータ消去を行います。
- ✓データ消去証明書を発行します。

パソコンをダンボールに入れて 着払いで当店へ送るだけ!

不要なパソコン周辺機器も一緒に処分!

ダンボールをご用意できない場合は無料でダンボールをお送り致します!

まずはお電話下さい。

申込書や着払伝票をお届けします。

申込書記入後ダンボールで送るだけ。

当店に到着後査定し代金をお振込。

※無料で送りできるダンボールの数は3箱までとなります。  
※ブラウン管タイプのCRTモニターはお引き取りできません。その他お引き取りできない周辺機器もございましたらお問合せ下さい。  
通話料無料のフリーダイヤルにお気軽にお問い合わせ下さい。(受付時間：平日午前11時～午後6時まで)

**0120-29-39-49 edix** パソコンサポート エディックス ホームページからも受付中  
http://www.keitaipc.jp

〒302-0128 茨城県守谷市けやき台1-25-12-1F 古物商許可・茨城県公安委員会 第401270001372号



# 10月の休日診療医

※時間無記入の場合は午前9時～午後5時

10月5日(日)	●平…たかはしクリニック 46-1231 山口医院 24-1811 白井外科胃腸科医院 (午前8時半～正午) 25-3788 須田医院 (午前8時半～正午) 27-6060 ●常磐…ときわ会常磐病院 43-4175 ●小名浜…すみたか内科クリニック 75-1560 ●勿来…なこそ病院 65-7755
10月12日(日)	●平…山口医院 24-1811 白井外科胃腸科医院 (午前8時半～正午) 25-3788 須田医院 (午前8時半～正午) 27-6060 ●常磐…いわき湯本病院 42-3188 ●小名浜…磐城中央病院附属診療所 53-3511 ●勿来…榊田病院 63-3202
10月13日(月) 体育の日	●平…須田医院 (午前8時半～正午) 27-6060 ●常磐…渡辺産科婦人科 42-4567 ●小名浜…石井脳神経外科眼科病院 58-3121 ●勿来…いわぶちクリニック 63-1501
10月19日(日)	●平…たかはしクリニック 46-1231 山口医院 24-1811 白井外科胃腸科医院 (午前8時半～正午) 25-3788 志賀整形外科・外科 (午前9時～正午) 23-5050 須田医院 (午前8時半～正午) 27-6060 ●常磐…常磐腎臓泌尿器クリニック 43-1200 ●小名浜…ふかや耳鼻咽喉科 58-1187 ●勿来…こうじま慈愛病院 63-5141
10月26日(日)	●平…たかはしクリニック 46-1231 山口医院 24-1811 坂本整形外科医院 38-2830 白井外科胃腸科医院 (午前8時半～正午) 25-3788 須田医院 (午前8時半～正午) 27-6060 ●常磐…春山医院 44-4011 ●小名浜…中村病院 53-3141 ●勿来…呉羽総合病院 63-2181

## プレゼントはこちら



1	2	3	4	5	6	
8				9		
		10			11	
12	13		14		15	16
17		18		19		
20				21	22	
23				24		

## 前回の正解

1	2	3	4	5	6	7
い	な	わ	し	ろ	こ	ま
8	さ	く	ら	ま	だ	ん
か	て	じ	お	ん	ぶ	の
13	い	し	ゃ	お	か	れ
16	け	ん	ん	つ	い	っ
す	ぼ	ぐ	こ	ま	く	そ
20	ほ	る	る	う	る	す
						り

「好問」大河原光義(内郷) 齊藤恵美子(泉)

井繁子(平) 根本富子(敬称略)

鈴木美喜子(平) 今

当選者には、引き換え券となるお知らせはがきを郵送します。プレゼントは、平字田町のいわき民報社本社窓口で引き渡しとなります。当選者は次の通り(敬称略)。

# 10月のプレゼント

## クロスワードパズル

秋到来、皆さんお元気ですか。今月もクロスワードパズルに挑戦して、二重ます目をつないでできる言葉を、ひらがなで答えてください。ヒントは、秋を代表するレジャーの1つです。

正解者の中から、抽選で10人に、小野園次郎商店(平中平窪字杉内24の6、21-2111)様へ提供の「寒仕込いわき味噌」1キ(税込み720円)をプレゼントします。応募の際は、①パズルの答え②住所、氏名、年齢、電話番号③あな

【横のかぎ】

1 女性の高い音域の声(4文字)

4 木材などを切る工具(4文字)

8 「旗」を英語で(4文字)

19 似通っているもの。「○○品」

20 当選と落選。「○○線」上にある「な」と使う

23 壺井栄の代表作

【縦のかぎ】

2 マイナスの反対(3文字)

3 悲観の反対(4文字)

4 「英世」「雨情」に共通する姓(3文字)

5 「鯛」の読み方(2文字)

6 スクリーンに由来する「映画」を指す言葉(4文字)

7 秋の花。漢字では「竜胆」(4文字)

8 「ふなっしー」は千葉県○○○市の非

【二十四の○○】

24 大正時代の流行語。モタン・ガールの略(2文字)

【縦のかぎ】

9 公認で当地ゆるキャラ「んだ敷物・漢字で」(2文字)

10 ことわざ「逃げるが○○」

11 閑職に追いやられた人を指す俗語「○○際族」

12 『南総里見鳧見伝』の著者。滝沢○○○

14 夫の対語(2文字)

17 煮物などに使う日本代表的な調味料(4文字)

19 似通っているもの。「○○品」

20 当選と落選。「○○線」上にある「な」と使う

23 壺井栄の代表作

【縦のかぎ】

2 江戸時代まで都があった都市(4文字)

14 朝に咲き昼にしぼむことから朝露になぞられる植物(4文字)

15 ことわざ「色気よ○○○○」

16 ハエの幼虫。漢字で「蛆虫」(4文字)

18 「逆○○○○」

21 わらやイグサを編むこと

22 ことわざ「○○の功名」

読者プレゼント  
当せん者 長月号

### 小児科当番医 午前9時～正午

10月5日(日)	渡辺クリニック 25-1170
10月12日(日)	こどもクリニックすずき 56-6336
10月19日(日)	相原小児科医院 26-5551
10月26日(日)	こ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

10月5、12、19、26日	新田目病院 28-1222
----------------	---------------

### 眼科当番医 午前9時～午後2時

10月5、12、19、26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

10月5、12、13、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

内科・循環器科

# 明治団地さとう医院

SATOCLINIC 院長 佐藤 武志

診療時間

- 月・火・木・金曜日 8:00～12:00、14:00～18:00
- 水・土曜日 8:00～14:00(昼休みなし)
- 休診日/日曜日・祝日

いわき市明治団地85-1 TEL 37-0033

★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

★エアオプライクス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