

「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。

2015 文月 第102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

好間を
愉しむ=4・5面

表紙の人
鹿島町 整体医療総合学院 院長
箱崎 優子さん (61)=記事6面

お盆用オードブル
3,500円(税別)
5,000円(税別)
ご予約承り中

好評です!!
日替り弁当
550円(税込)
配達もいたします

味の蔵

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

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

1枚~可
家具移動もお任せ
即日納品OK
(見積無料)

〒970-2522 平地区 0120-25-2949

県知事許可 平材木町19
(有)中村畳店

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

杏暖庭アートガーデン絵画展

草野恵久子
齋藤 弘美
中山 昌子
暖 みえこ
柳内 伯子
渡辺 啓

6.25(土)~6.29(日)
10:30~16:30
(最終日16:00)

ヴォーカル教室「杏暖庭」
コンサート

6/28(日) 13:00~14:00

木もれび
090-4633-9327

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]

骨炎・交通事故、
骨折・脱臼、打撲・捻挫、
スポーツ外傷など

鍼灸
神経痛・腰・膝痛、
五十肩・ストレートネック・慢性疾患、
疲労回復などでお悩みの方

リラクゼーション
全身リラクセス、
クイックコース(10分単位)、
定時足・足オイル・全身オイル

〒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

おしゃれなふだん着の店
メルヘン屋

ワンピース、ブラウス、スカート、ストール

1,270円
6,372円
5,292円

4,570円
3,470円
300円
880円

〒970-0001 小名浜町 0246-92-1688
〒970-0001 小名浜町 0246-43-6885
〒970-0001 小名浜町 0246-92-5383

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。

お献立

前菜 極上じゆんさい
小鉢 青梅干瓢
小鉢 蒸しうに系瓜
小鉢 枝豆とまご
小茶碗蒸し ぼたてあんかけ
煮物 鯛干子鮓
揚げ物 竹紙昆布
煮物 鶏門若芽
煮物 活真鯛つま色々
煮物 茄子南瓜
煮物 じゃがやせ昆布
煮物 人参すだれ鮓
煮物 柚子の香
煮物 しゃれい
煮物 ぬめろし
デザート そうめん

Makeini 1,500円(税込み)
ランチタイム a.m.11:00~p.m.2:00

〒970-0001 小名浜町 0246-92-1688

おしゃれな洋服たちと
やさしいうつつわが
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)

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

いわき市内郷織町金谷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・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・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

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

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。

7月17日(金) 昼1:30開演

第75回バラエティショー
原かっぺい 癒しの歌声で心を歌うコンサート

学生頃から音楽に親しみ、社会人になって
から老人ホームをボランティアで回り、生演奏
したり、合唱したりといった経験が、現在の音
楽活動の源。60歳を過ぎてから作曲活動、歌手
としてプロデビュー。「日本人の心の唄」が、夢
を失った人に「夢」を、悩み苦しむ人に「安らぎ」
と「癒し」を与えている。

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」 ■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(ディサービス) ■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。一度私たちにご相談ください!

いわきに密着して15年。有料老人ホーム1棟、サービス付き高齢者向け住宅1棟、訪問介護、
通所介護2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 安心見守り!
冷房完備!!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!! 近隣にあるころの駅の
サービスも利用可能

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!!

初期費用 30万円 月々78,500円 家賃50,000円、管理費18,500円、
内訳 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。

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/ 採用担当
よこやま

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 保険診療整骨院 清泉 御宿ぶどうや

「グランドコン
フォートステージ
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。

全室個室でゆた
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。

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。

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。

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、成長しませんか? お気軽にお問い合わせください。

泉駅より10分ほどの区間に
4施設があり、とても便利な
立地となっております。

ころの駅、御宿らくや、御宿ぶどうや、整
骨院は全て徒歩5分以内に行ける距離に
密集しており、移動に便利のため、施設ご
との交流も盛んです。各施設のデイベ
ルサービスの行き来など、利用者様はその日の
気分によって、利用する施設を変えること
が可能です。

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/

匠の技・蔓細工展
→7/12 入場無料 0246-62-4188
蔓細工で編んだブドウのバッグやポシェット、アクセサリ、アケビ蔓のざるやかごなどを展示。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

VAGRIE 展
7/1→7/12 入場無料 0246-69-2390
日本生まれのバッグの世界ブランド VAGRIE のサマーコレクション展。11:00～18:00。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

ギャラリー情報
& イベント案内

うたごえ喫茶
7/12 13:00～ 参加費500円(飲み物付き) 090-9740-1384(安齋) 0246-23-1034(休もれび)
声を合わせてみんなでうたおう。恒例のうたごえ喫茶を開きます。参加は予約制となります。
ギャラリー-木もれび いわき市好間町榎小屋字中平65-9

斎藤 武 写真展
→7/3 入場無料 0246-62-2327
斎藤武さんが鮫川の河口から遠野龍神峡までの流域の景色を撮影した作品などを紹介する。6月28、29日休店。
画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36

オリジナルリース・雑貨販売
6/22→ 入場無料 不定休 詳しくは問い合わせを 090-2449-9658
魔女ブーム到来ー。幸運を呼ぶ魔女の人形が入荷しました(380円～)。リースなどオリジナル品の注文も。開店は11:00(変更有)。
和- nn わーん いわき市平上荒川字安草13-6

パッチワーク水曜教室
7/15 11:00～14:00 受講料3000円(材料費別) 0246-36-8001
福島はんの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

夏服展
→7/4 入場無料 0246-21-3541
夏に着たくなる服を展示。真木テキスタイル、afa 真砂三千代、アトリエマニス、MITTAN などが出展。6月29日休廊。
陶 和楽 いわき市平字童子町 1-6

金澤翔子 書の世界
6/22→ 入場料 個人800円、抹茶付きセット券1300円 0246-89-2766
天との役目を持ち書の道を歩む金澤翔子さんの作品を展示。日本茶カフェ飛騨庵では抹茶を楽しむ。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 EXHIBITION
7/15→7/21 入場無料 0246-23-8411 (ギャラリー-界限)
いわきアート集団の作品展と、「いわきはなアート交流展」を同時開催する。10:00～17:00。19日は休廊。
いわき市文化センター3階 いわき市平字堂根町 1-4

天目釉の造形 東川和正作陶展
7/4→7/12 入場無料 0246-56-0264
伝統工芸を学んで新たな造形陶の世界を創る東川和正さんの当画廊2回目の新作展を開く。水曜定休。11:00～19:00。
ギャラリー-いわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1

ミニサイズの着物作り
6/22→ 9:30～ 0246-23-5658
たんすに眠る着物でミニサイズ着物を作りませんか? 材料は持ち込み。受講料は問い合わせ。受講申し込みは6月22日から。
布あそび工房 いわき市平字愛谷町 4-4-8

着染衣・気染衣・喜染衣展
7/15→7/26 入場無料 0246-69-2390
アジアの自然素材の布で創ったブラウスやジャケット、パンツなど服や袋物、スカーフ、アクセサリなどを展示。21日休廊。
ギャラリー-昨明 いわき市田人町南大平字川平35-4

パッチワーク土曜教室
7/4, 18 10:30～12:00 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

常設展示・販売
6/22→ 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

ふくしま放浪 吉田努絵画展
7/18→7/26 入場無料 0246-56-0264
震災後福島を駆け巡り描きためたふくしまの風景画より約30点を選抜し、初の個展を開く。水曜定休。11:00～19:00。
ギャラリー-いわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1

サークルセピア絵画展
7/4→8/7 入場無料 0246-62-2327
会員数15人、月2回、植田公民館で例会を開くサークルセピア会員の作品展。油絵、水彩画が並ぶ。7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

常設展
6/22→ 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・何必窯陶芸教室 いわき市平字中町 1-1-2

沖繩・やちむん家(新垣家)の陶芸展
7/18→7/27 入場無料 0246-23-8411
沖繩・やちむん家(新垣家)のシーサーとうつわを展示する。沖繩シーサー作家第一人者新垣光雄さんとその家族展。
ギャラリー-界限 いわき市平字堂根町 1-1

平竜二 プラチナプリント作品展
→7/5 入場無料 0246-38-3152
タイトルは「生命の連続性・Vicissitudes」<生命の連続性>をテーマにした平竜二さんの作品を展示。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

割烹着姿のお人形作り
6/22→ 9:30～ 0246-23-5658
割烹着姿の女の子の人形を作ります。材料費と受講料は問い合わせ。受講の申し込みは6月22日から。
布あそび工房 いわき市平字愛谷町4-4-8

夏の表装展
7/18→8/30 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

伊藤 集三木版画展
→7/7 0246-56-9101
木口木版画を始めて26年の版画家伊藤集三さんの花を題材にした小品を展示する。10:30～18:00(最終日16:00)。木曜休廊。
アートスペース泉 いわき市泉町2-12-7

杏暖庭アートガーデン絵画展
6/25→6/29 入場無料 090-4633-9327
草野恵久子、斎藤弘美、中山昌子、暖みえこ、柳内佰子、渡辺啓さんの作品展。28日はコンサートも。最終日は16:00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

第24回美術サークル3B会小品展
7/24→7/26 入場無料 9:00～17:00 問い合わせ(事務局長 大塚浩司) 0246-31-0023
植田公民館を拠点に活動する美術サークル3B会の会員23人の油彩、水彩、パステル画など近作を展示する。
植田公民館 2階創作室 いわき市植田町南町1丁目2-2

サラダボウルをつくる。
7/10 10:00～12:00 受講料 3,000円(材料費込み) 定員 各9人(予約制) 0246-38-9632
サラダボウルづくりに挑戦する体験陶芸教室を開く。自分だけのオリジナルのサラダボウルを作ってみませんか?
ギャラリー-青狐齋・何必窯陶芸教室 いわき市平字中町 1-1-2

京・祇園 西河 竹芸展
6/25→7/6 入場無料 0246-35-0383
天保2(1831)年創業。以来、竹芸ひと筋。葦や藤などの素材を生かしたオリジナル作品を展示。10:00～18:00(最終17:00)。
小野美術 いわき市平字中町22-2

青山ひろゆき展一耀一
7/25→8/9 0246-56-9101
キャンディー、ラムネ、チョコなど、日常にありふれたものをモチーフに豊かな感性で表現した青山ひろゆきさんの油彩画展。
アートスペース泉 いわき市泉町2-12-7

秀作美術展
7/10→7/14 入場無料 10:30～18:00(観覧日は16:00まで) 0246-22-2131
意欲的に活動する若手俊英作家の作品を中心に日本画、油画、陶器などを展示。数々の色彩豊かで力強く繊細な作品を紹介する。
ワタナベ時計店 3F多異夢ホール いわき市平字二丁目33-1

山ブドウのペンダント教室
6/27→7/5 0246-29-3826
山ブドウでペンダントとプレスレットを作る教室を開く。ペンダント1500円、プレスレット3000円。随時受け付ける。
ギャラリー-創芸工房 いわき市鹿島町走熊小神山60-1

夏の陶器展
7/25→8/9 入場無料 0246-21-3541
今野安健、よびみちこ、日高伸治、島崎小乙里さん4人の酒器やそば猪口など、夏を楽しむ器展。8月3日のみ休廊。
陶 和楽 いわき市平字童子町 1-6

一色絵磁器一藤野貴則作陶展
7/11→7/21 0246-56-9101
大自然に囲まれて長野の浅間山嶺の四季を表現する藤野貴則さんの写実的な釉描色絵技法を施した作品を展示。木曜休廊。
アートスペース泉 いわき市泉町 2-12-7

人・もの・自然をつなぐ手仕事展
6/27→7/5 0246-29-3826
山ブドウ・アケビ・竹・クルミなど自然素材を生かし、熟練された手技で作られた編細細工作品を展示する。会期中は無休。
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



【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
エアロビクス・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

感覚受容器の機能向上(2)

丸くなって転がる。という動き。自分が起き上がりこぼしになったイメージはつかめませんでしたでしょうか？引き続きローリングバック(丸くなったまま後ろへ転がる)レベルアップを紹介致します。

ローリングバックの基本形が出来れば手の位置や足の形を変えてレベルアップしても腹部のインナーマッスルを使って転がる・起きるの動きは同じです。ただし動きの例8のように両手のサポートがない分、よりインナーマッスルが必要になります。

①両足裏を床に着けて座る。背筋をスッと伸ばし両手はすねにタッチする。ひざの角度はほぼ90度。(写真1)

②息を吐きながら腹部に力を入れて腰背を丸くしてローリングバックする。勢いで転がると後頭部が床に着いてしまい起き上がれなくなる。すると足を蹴って反動で起きようとすると、結果的に肝心なインナーマッスルは使われない状態になる。(写真5)

③丸い形を崩さずローリングアップ(丸いまま起きる)する。注:万一、頭がふらふらしたりした時は無理に

丸くならない。ローリングバックもローリングアップも両手はすねから離さずタッチしたままで行う。肩、腕は力まず指先はタッチで添える程度。

※あごの位置は終始変えない。あごを上げてしまつと後頭部が床に着いてしまい起き上がれなくなる。すると足を蹴って反動で起きようとすると、結果的に肝心なインナーマッスルは使われない状態になる。(写真5)

シニア世代のための役立つSNS講座

33

フェイスブックを通して世界の人々がさまざまな情報を発信していますが、自分の死後、発信していた投稿はどうなってしまうのでしょうか。利用者が亡くなった場合、家族や友人からのリクエストに応じて故人のアカウントを追悼アカウントに変更できる機能があります。今回新たに、死後のアカウント管理

死後のFBのアカウント管理は信頼できる友達に託しておこう

フェイスブックを通して世界の人々がさまざまな情報を発信していますが、自分の死後、発信していた投稿はどうなってしまうのでしょうか。利用者が亡くなった場合、家族や友人からのリクエストに応じて故人のアカウントを追悼アカウントに変更できる機能があります。今回新たに、死後のアカウント管理

た、新しい友達リンクエストにも回答できません。本人としてログインするわけではないため、管理人の名前で投稿したり、メッセージの閲覧はできません。管理人にしたい友達

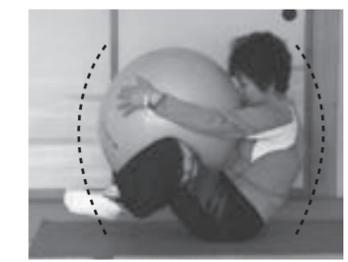
Twitterはこちらです! <http://twitter.com/iwakicity> Facebookはこちらです! <http://www.facebook.com/iwakisomeken> ホームページはこちらです! <http://hisanosystem.com/>

ピラティスシリーズ 10

☆今回のポイント⇒ 1. ローリングバックは、坐骨→尾てい骨→仙骨→腰椎→胸椎の順に床に着けながら転がります。2. ローリングアップは逆に胸椎→腰椎→仙骨→尾てい骨→坐骨の順に床から離して起き上がります。(注:頸椎(首の骨)と後頭部は床に着きません)動きの間、間に呼吸を入れて2~4セットを目安で行ってみましょう。

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)



(写真1) 背筋は伸ばし、肩、腕、指先は力を入れない



(写真2) 腹部に力を入れながらローリングバック準備



(写真3) 背中の丸みを利用してローリングバック開始



(写真4) 首、後頭部は床に着かない。あごは引いたまま。腕もすねタッチしたまま



(写真5) 後頭部が床に着いて失速。ひざが90度を崩し、すねをタッチしていた手ももに移動してひざが床に着いている。首、肩周りの丸みが崩れている

Junctionはこちらの施設・店舗に置かせていただいております。

平AREA

- iwakiヘアメイクアカデミー(谷川瀬)
- ケミカ美容院(才植小路)
- THE QUEEN(白銀町)
- ヤマニ書房本店(二丁目)
- ヤマニ書房ラトブ店(田町)
- ヤマニ書房イオン店(三倉)
- ヤマニ書房ヨーカドー店(六丁目)
- すし田村(才植小路)
- ルネサンスいわき(谷川瀬)
- モッズヘアいわき銀座通り店(田町)
- 東日本国際大学(鎌田)
- 鳳翔(白銀町)
- 美容室アベニュー(郷ヶ丘三丁目)
- ブルニーマ(南白土)
- ヨシダカバン本店(田町)
- 小野屋(二丁目)
- 吉祥庵(中平窪)
- いわき新舞子ハイイツ(下高久)
- セブンイレブン平七丁目店(七丁目)
- セブンイレブン草野店(下神谷)
- セブンイレブンいわき明星大学前店(中央台)
- ラ・パリージャ(一丁目)
- ブティック ハナ イーヨーカドー店(六丁目)
- しのぎき理容室(東町)
- たかば接骨院(田町)
- 牛たんKOYAMA(下荒川)
- 月川レディースクリニック(童子町)
- デイリーヤマザキ平並大通り店(田町)
- いわき明星大学(中央台)
- FIFTY ONE 美容室(谷川瀬)
- ワタナベ時計店本店(二丁目)
- 髪創作人SaSaKi(下の町)
- パティスリー アンジェリック(白銀町)
- 菓子工房KAMATA(小太郎町)
- Club SONIC iwaki(大工町)
- 珈琲市場 謙香(田町)
- 木楽館(材木町)

- FMいわき(大町)
- IS(上荒川)
- ソフトバンク平谷川瀬店(双藤町)
- 山内クリニック(谷川瀬)
- フランス料理Kitao(堂根町)
- いわきプリンスホテル(尼子町)
- いわき赤十字血液センター(中央台)
- NATURE(三丁目)
- VIP BROTHERS(中神谷)
- ブラウンチップいわき平店(上荒川)
- タイヘイドライバースクール(塩)
- ラ・クレット(郷ヶ丘三丁目)
- スポルト平(正月町)
- 東北住建(祢宜町)
- 報徳土地(堂ノ前)
- ネイルフレイズ(三倉)
- コインランドリー ラスカル(中神谷)
- 道とん堀 神谷店(塩)
- THE 鉄板や(二丁目)
- ノース・スウェル(谷川瀬)
- ホテルa-1いわき(大工町)
- いわき市自動車協会 平事務所(尼子町)
- ヘアコレクション BIRTH(大工町)
- アパースニュータウン(中央台)
- ドコモショップいわき平店(三丁目)
- カヴァルッチョ(沼ノ内)
- パロウズ(五丁目)
- 髪王(塩)
- こころのクリニック(四丁目)
- 花の店 れん(城東)
- あわのや酒店(大工町)
- ラーメンめん丸自由ヶ丘店(上荒川)
- アリエ四季(十五丁目)
- Pomodoro(作町)
- HANALIMA(谷川瀬)
- Only わん(佃町)
- NOVA(三丁目)
- ヴォンアベティート(田町)
- いわき市総合観光案内所(田町)

- テラツァ(中央台)
- 和-1nn(上荒川)
- 美容室わいわい(大工町)
- 美容室 FANNY(六丁目)
- 2 WAN Happy(作町)
- コットンハウス BUNBUN(中央台)
- コンビニエンスストアアモニスポット(沼ノ内)
- 新鮮やさい館 谷川瀬店(谷川瀬)
- 新鮮やさい館 平窪店(下平窪)
- ピーナツ・クッキー(中央台)
- 加藤薬局(中央台)
- 夜明け市場・飲食店街(白銀町)
- 曉星ゼミナール(南町)
- 笑夢(鍛冶町)
- ビューティハウスたかさか(紅葉町)
- 竹琳(作町)
- 内郷AREA
- クレールコート(内郷綴町)
- 虎屋多幸兵衛(内郷御台境町)
- 平中央自動車学校(内郷小島町)
- プリンセス・アイ(小島町三丁目)
- 瀬戸衣裳(内郷御殿町)
- 星野製パン(内郷綴町)
- いわき市自動車協会 本部(内郷綴町)
- ごらい歯科クリニック(内郷内町)
- あどりぶ(内郷高野町)
- 帽子&カフェUKIYO(内郷内町)
- FILEヘアプロジェクト(内郷綴町)
- ブリリアント(内郷内町)
- お茶子工房ポ(内郷御台境町)
- 四倉・久之浜AREA
- 道の駅つくら港(六丁目)
- 小名浜AREA
- 小名浜自動車学校(富岡向)
- ヘアブティックにし(大原)
- いわきら・ミュウ(辰巳町)

- イタリアンレストランdon3(大原)
- タウンモール・リスボ(蛭川南)
- HEART.B.P(岡小名)
- HEART.D.P(寺廻町)
- アパースフットサルサッカーセンター(大原)
- スタジオ YOU(諏訪町)
- フランス菓子fontaine(金成)
- カルチュド シャン・ブリアン(住吉)
- 太陽自動車(岡小名)
- スズキ写真館(本町)
- まちづくりステーション小名浜(本町)
- ヤマスギ食品(岡小名)
- 相馬屋(大原)
- タイヤガーデン マルヨシ(岡小名)
- すけがわ写真館(本町)
- イワキ写真館(本町)
- ラトリエ・グランブルー(君ヶ塚町)
- ジュースパドローリ美食ホテル店(辰巳町)
- いわきシティパレエスクール(大原)
- 京さか(本町)
- 遊食亭 柘榴(本町)
- トウシャパン(中坪)
- セブンイレブン中島店(下明神町)
- 写真のいわき(大原)
- milk crown(大原)
- 鹿島AREA
- パレスいわき(久保)
- エルトマ(久保)
- 鹿島SCエプリア(米田)
- ヤマニ書房エプリア店(米田)
- ラ・パセオ(久保)
- 鹿島ブックセンター(走熊)
- 花とパルンのお店 アムルズ(久保)
- 横浜ラーメン 鹿島店(御代)
- ドコモショップいわき中央店(走熊)
- JACK ROSE(久保)
- ミュージック音楽教室(久保)
- CLEVE(米田)

- シューズショップ・アルク(米田)
- ファミリーマート鹿島町御代店(御代)
- ファミリーマート鹿島町久保店(久保)
- Kaika(下蔵持)
- リュードゥ・サクラ(久保)
- 市暮らしの伝承郷(下矢田)
- ギャラリー創芸工房(走熊)
- 丸ほん(久保)
- ワンモア(御代)
- 泉AREA
- いわきコンピュータ・カレッジ(四丁目)
- ヤマニ書房泉店(滝尻)
- 美味一膳本舗(滝尻)
- いちごCLUB(滝尻)
- ウェルハース(一丁目)
- 好間AREA
- 磐城学芸専門学校(下好間)
- 花の店 彩(上好間)
- 常磐AREA
- ファッショングループ ささき本店(湯本町)
- いわき観光まちづくりビューロー(湯本町)
- 湯本駅前コンビニ ワイワイショップ(JR湯本駅前)
- ヤマニ書房湯本店(西郷町)
- cafe SHUCROOM(上湯長谷町)
- 市石炭・化石館(湯本町)
- 勿来AREA
- 勿来関文学歴史館(勿来町関田)
- いわき健康センター(小浜町中ノ作)
- 市勿来勤労青少年ホーム(金山町朝日台)
- ブラウンチップ 錦店(錦町江栗)
- いわき市自動車協会 勿来事務所(佐藤町鹿田)
- 植田公民館(植田町南町)
- 錦公民館(錦町中迎)
- 山田公民館(山田町林崎)
- 川部公民館(川部町川原)

ライフスタイル応援紙

Junction

毎月第1月曜日
64,000部発行中

話題いろいろ
情報たっぷり

無料

いわき民報社

好間町商工会
 会長 高橋 孝光
 副会長 篠原 福一
 副会長 青木 仁三
 いわき市好間町中好間字田中25
 TEL (0246) 36-3133 FAX (0246) 36-3180

オーガニックで化学薬品を使わずに、家庭菜園や草花、バラを上手に育ててみませんか？
木紅木
 詳しくはお気軽に電話ください
 いわき市好間町上好間字大畑100
 TEL 0246-36-5016 FAX 0246-36-2314
 http://www.kikumoku.co.jp

紳士・美男子製作所
BAR・BER DAIICHI
 いわき市好間町上好間字叶田31-1
 Tel:0246-36-7660(予約可)
 定休日 毎週月曜 連休 第1月・火曜 第3日・月曜
 営業時間 9:00~19:00

B級グルメ食堂 大将
 ハーフ、大盛り、ジャンボサイズを用意しております。
ジャンボ
 いわき市好間町上好間字中川原52
 TEL (0246) 36-2943
 営業時間 11:30~21:00
 定休日 日曜日(祝日の場合は営業)

好間を愉しむ

特集

昔は炭鉱のまちとして栄え、現在は、工業団地が立地する産業基地の好間町。ベッドタウンとしても、重要な役割を果たしている好間町です。国道49号線として常磐自動車道が交わる要地として、いわきの陸の玄関でもあります。

好間町には、みなさんもおなじみのジャンボメニューのほかにも、美味しいものがたくさんあります。スポーツ施設もあり、芸術に触れる施設もあります。いわき市のほぼ中央に位置し、市内13地区では面積が一番小さいですが、活気のある存在感を放っている大きなまちです。

★歴史★
 古くは好嶋荘といわれたことから、好間と名付けられました。石器が多量に出土した愛宕遺跡は、縄文時代中期から室町時代にかけての複合遺跡です。古代からこの地に人が住んでいたことが証明されています。

東京築地 まぐろ倶楽部
 総店
 好間町北好間字南町田55-1(いわき中央IC近く)
 TEL.0246-36-2364

花の店 Iro-dori
 いわき市好間町上好間字南町田1-7
 Tel/Fax: 0246-84-6873
 営業時間 9:00~18:30
 http://hana-irodori.com/

玉橋歯科医院 Tamahashi dental clinic
 院長 玉橋 豊
 〒970-1153
 いわき市好間町上好間字南町田34
 TEL (0246) 36-2612 FAX (0246) 36-2616

有限会社 好間衛生社
 いわき市環境整備事業協同組合
 代表取締役 高橋 孝光
 いわき市好間町中好間字鍛冶内16
 TEL.0246-36-3222 FAX.0246-36-4855

お菓子工房
Lupol
 内郷本店 ラトブ店

真言宗智山派
長寿院
 住職 白土 和男
 いわき市好間町北好間機作12
 電話 (0246) 36-2814

○満1歳からのお子様をお預かりします。
 ○朝7時から夜7時まで12時間保育を行っています。
 ○夏期・冬期・春期休み中の預かり保育を実施しています。
 ○週2日給食を行っています。
 ○土曜日保育を行っています。
 — いつでも見学できます。 —
 学校法人 **寿幼稚園**
 理事長・園長 白土 和男
 〒970-1145 いわき市好間町北好間字機作10-3
 お問い合わせ TEL・FAX36-2811

ピンクの大きなおゆうぎ室が目印です。
 いつでも見学できます。
 社会福祉法人 慈心会 **さくら保育園**
 理事長・園長 白土 昌子
 〒970-1151 いわき市好間町下好間字沼田112
 TEL (0246) 36-5456 FAX (0246) 36-5463

ジャンボシューの
 有限会社 **白土屋菓子店**
 白土 光
 いわき市好間町上好間字南田36-1
 TEL.0246-36-2645
 営業時間/8:30~18:00

特大ジャンボメンチ
 重さ1*、20cm*30cm、1000円
 食材はすべて国産豚肉使用
 特大ジャンボメンチのご注文は、2日前までの予約が必要です。
下坂食肉店
 いわき市好間町下好間字叶田31-5
 TEL.0246-36-5525 FAX.0246-36-5525
 営業時間/7:00~19:00 休業日/日曜・祝日

広い、狭い、わくわく!
新しくなった、ステップワゴン登場!
 パワフル&低燃費ダウンサイジングターボ!
 ※詳しくはスタッフまでお尋ね下さい。
Honda Cars平
 いわき市好間町下好間字鬼越90-1
 電話0246(36)4672(代)

特別体験 3回目まで3,000円でOK!
 あなたの骨盤 ゆがんでいませんか?
総健創美館 いわき好間店
 □営業時間/9:00~19:00(最終受付)
 □定休日/不定休(予約制)
 いわき市好間町上好間字山下44
 TEL (0246) 36-3662

車検(1日OK)・钣金塗装
 新車・中古車販売
 24Hレッカー
盛英自動車株
 本店 いわき市好間町下好間字叶田68
 TEL36-2022 FAX36-3939

日本の住宅
 ~住まいに求められるもの~
 和風住宅の特色は軒の出の深さにある。雨の多い我が国では、必然的に大きな笠を被ったような屋根の形をとらざるを得ない。それは、気候風土と生活の積み重ねの中から生まれた文化の産物であり、環境と切り離して考えることはできない。
 蒸し暑い夏を迎えるこれからの季節、壁の上をすべて吹き込む風はとても心地よい。襖や障子で仕切られた伝統的の和風住宅、フライングは無いが、むらりる気配りや思いやりなど、日本独自の礼法が生まれ、柔軟な思想が育まれてきた。
渡辺住宅工業株式会社
 〒970-1151 いわき市好間町上好間字浪井15番地
 TEL (0246) 36-3511 FAX (0246) 36-3513

八幡台やまたまやグループ
かげつ斎苑 別館
 小規模葬、家族葬、法要
 いわき市好間町下好間字叶田141-1
 TEL0246-36-8888
かげつ斎苑 好間
 いわき市好間町上好間字叶田134-1
 TEL0246-36-8888
かげつ斎苑 湯本
 いわき市常磐白鳥町北好間字打13
 TEL0246-43-7700
 八幡台やまたまやグループ
 株式会社 かげつ

地元根ざし、丁寧な施工
屋根の
 耐震 耐風
 リフォーム工事
瓦(有)富山屋根工業
 厚生労働大臣認定 一級かわらぶき技能士(第03-1-039-07-0003号)
 いわき市好間町下好間字大館128
 TEL 23-1685 FAX 23-9111
 代表 富山 勝規
 会長 富山 勝男

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。

<p>■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 古田郡米店神谷店 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 ペガサス フタナベ時計店 木菜館 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 デリリーヤマザキ平窪通町店 フランス料理 Kitao</p>	<p>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 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 ペガサス フタナベ時計店 木菜館 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 デリリーヤマザキ平窪通町店 フランス料理 Kitao</p>	<p>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 コビエンスモンペリスポ 新鮮やさしい館 谷川瀬店 新鮮やさしい館 平窪店 ビーナッツクッキー 加藤薬局 とよマルシェベジタブルShiga 笑夢 ビューティハウスたかさか 竹琳 ■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 すげかわ写真館 まちづくりステーション小名浜 ヤマシギ食品 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</p>	<p>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「エリア」 ウェルハース 100%Body@KITAMURA 丸ほん ワンモア 写真のいわき milk crown ■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</p>	<p>内郷公民館 好間公民館 アンブルー 帽子&カフェUKIYO DAIICHI プリリアント お菓子工房ルポ ■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 マンシャ おおくら cafe SHUCROOM Ciel ラパン ■植田・勿来・遠野地区 植田公民館</p>	<p>錦公民館 勿来公民館 山田公民館 田人公民館 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植田駅前ドンツッセうえだ 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 ■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</p>
---	---	--	--	--	---

野菜の直売所

場所 添野町桑木町52
 日時 毎週月、火、木曜 9:00~15:00
 毎週水、日曜 9:00~12:00
 連絡先 0246-62-3467

自家製米粉の菓子販売
 日曜限定で「野菜ぼう」が開かれ、知人や近隣の農家が持ち込んだ野菜も販売している。また、6月11日は「野菜フェス」が開かれる。ミニコンサートやカフェ、ハンドメイド品の販売などがぎやかに繰り広げられる。

読者100人の声 教えてください! あなたの朝食!

1日を元気に充実して過ごすには、朝食をしっかり取ることが何より大事です。そこでお聞きしました。あなたの朝食は「ご飯ですか?」「パンですか?」「それ以外ですか?」結果は、下の通りです。

<p>ご飯派 70人</p>	<p>パン派 25人</p>	<p>その他 5人</p>
----------------	----------------	---------------

やはり、日本人。7割がご飯派。おみそ汁にのりや卵も欠かさずという人も。パン派だと、牛乳やコーヒーを合わせていただく人が多いようです。その他は、「週に半分はご飯。半分はパン」という人、「ドリンクだけ」「野菜だけ」という単品のみの人などでした。では皆さん、今日も明日もしっかり朝食を取って頑張りましょう!

参拾 慰問



あじさい

先日、ある特別養護老人ホームに、小学生の慰問があった。3年生ぐらいの児童であった。楽器の演奏や歌などでお年寄りを楽しませてくれた。入所しているお年寄りは、子どもたちが来ると殊のほか喜ぶ。孫の姿と重ね合わせるのだろうか。子どもたちも、お年寄りの喜ぶ顔が何よりのお土産なのか、帰る時の顔は実にさわやかである。核家族になって、家庭ではこんな体験はできなくなってしまったのだろうか。

暗いニュースの多い昨今ではあるが、お年寄りをいたわる心は、まだまだ日本人の中に残っていると、私は信じている。

墨と水の世界

いわき真墨会 会長 園部榮一 (植田町在住)

遠ざかりし日々を描いて 戦後70年

加藤 秀雄 (洋画家・植田町在住)



6 爆弾投下

夏休みは班ごとに草刈りをして、軍馬の飼料として学校に納めることになっていた。その日、近くの工場に米国の艦載機による爆弾投下があり、破片が飛んでくるほど凄(すご)かった。近くの神社境内に逃げ込んだ、防空頭巾を持たなかったことを後悔した。

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。20代で帰郷し定年退職まで市内で中学校教諭を務めながら、制作活動を続け現在に至る。本欄のイラストは、平成27年が終戦から70年にあたるのを前に、26年8月から描き始めた。81歳。

学院での指導を終えると、運営する各店舗へ足を運ぶ。自らの体で、現場でスキルアップに励む卒業生の「現在地」を確認するためだ。こだわるのは「院長ではなく、一人のお客様として向き合うこと」。料金を払い、担当を指名する。卒業生から伝わる熱意が、心に響く。整体師としての成長を感じることができ、この時間が、何よりも楽しみな。

いわき市内外で17店舗の「リラックス整体院グループ」を運営する整体医療総合学院。心身の疲れを癒やす痛みのないソフト整体は、年齢、性別を問わずに人気だ。充実の学習環境のもと、短期間で認定を取得でき、卒業後もグループ店舗での就業が可能。開業する者も少なくない。細やかな支援を受けて技術を磨いた卒業生の姿には、活力がみなぎる。



欲しい普通免許、どこへ行こうか? 小名浜自動車学校

セカンドステージの情報紙 個想から Junction

地震後の修理・お墓のリフォーム 有限会社 石昌石材

★2Wオアシス かわきにつよいUVカット... ホルスコンタクトレンズセンター

いわたきの病院 医院 福祉施設 社会福祉法人 いわたき厚生会

医療法人社団 秀友会 サンライフゆもと

内科・循環器科・呼吸器科・消化器科 在宅訪問診療 酒井医院

今月のおすすめメニュー 豚耳の和え物... 中国料理 鳳ほうしよ翔



(順不同)

7月の休日診療医

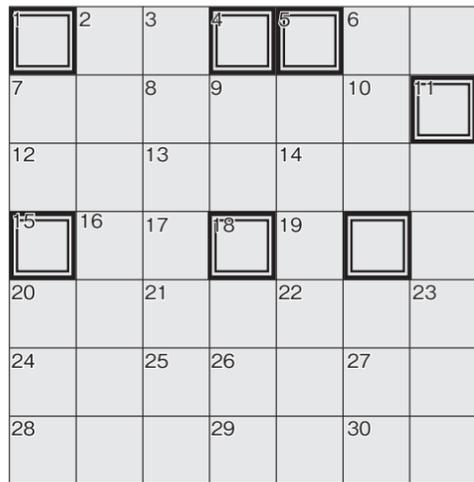
※時間無記入の場合は午前9時～午後5時

Table of weekend medical services for July, listing dates (7/5, 7/12, 7/19, 7/20, 7/26) and corresponding clinics and contact information.

小児科当番医 午前9時～正午

Table of pediatric on-call doctors for July, listing dates and clinic names with phone numbers.

プレゼントはじから



梅雨が明ければ、夏本番です。暑さに負けず、クロスワードパズルをお楽しみください。

前回の正解



- List of answers for the previous crossword puzzle, including 'たせいようえい', 'いしみっかつら', etc.

読者プレゼント 当せん者 第101号

【訂正】個処から第101号表紙の「草月」の記載は、「水無月」の誤りでした。おわびして訂正します。

- Answers for the current crossword puzzle, including '年齢、電話番号を明記', '梅雨時の代表的な花', '子育(を)をする男性', etc.

精神科専門当番医 午前10時～午後4時

7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

7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

7月5、12、19、20、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

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 2015