

「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 葉月 第103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

暑い夏は「おいしい！」で元気アップ！=5面  
「エコライフ」を推進しよう！=4面



表紙の人  
学校法人松崎学園 神谷幼稚園 理事長  
松崎 公子さん (88)  
年長園児の皆さんと共に=記事4面

**生徒さん募集中**

- フラワーボトル ●フレッシュフラワー
- プリザーブドフラワー などいろいろ
- ◆体験コース(1回2時間1,000円より)
- ◆趣味コース ◆資格取得コース

Studio MIYOKO フラワースタジオ  
いわき市平字紅葉町41-3 tel23-2228

**畳一筋150年の実績!** (有)中村畳店

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

国産イグサ表量べり種類豊富  
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)

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

**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

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

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  
全身リラックス、クイックコース(10分単位)、足つぼ・足オイル・全身オイル

鍼灸 神経痛・腰痛・膝痛、五十肩・ストレス・慢性疾患、疲労回復までお悩みの方

〒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  
□休日/日曜・祝日

急患随時 TEL 0246-25-7010

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 **ヘガサス**  
いわき市平字田町30 高木ビル 2F  
0246-24-7013

汗ばも夏でも涼しい  
さわやかな着心地の  
フランスやワンピース  
チュニックが入りました。

おしゃれなふだん着の店  
**メルヘン屋**

ジャケット 6,372円-4,880円  
タンクトップ 4,900円-2,880円  
パンツ 990円  
ネックレス 690円

ヨークタウン大原(小名浜) ☎0246-92-1688  
ヨークヘニマル海本南店(常磐) ☎0246-43-6685  
princessメルヘン屋(小名浜) ☎0246-92-5383

手まき・葉巻・きざみ・パイプ  
いかがですか。  
(有)大竹唯之商店  
いわき市内郷郷町金谷8の4  
TEL26-3215 日曜・第3土曜日定休

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)

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。

前菜 極上じゆんさい  
刺身 青梅干瓢  
小鉢 蒸しうに系瓜  
小茶碗蒸し 枝豆ととまと  
揚げ物 竹紙昆布  
煮物 鯛子巻  
焼物 鴨門若芽  
揚げ物 茄子・南瓜  
和菓子 人蔘すだれ昆布  
フルーツ 柳かじり  
お祝い 染めおしろい

Makeini 建てて Makeini 食べる らんちばいきんぐ  
1,500円(税込み) ランチタイム am11:00~pm2:00

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

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  
等のサービス承っております

介護老人保健施設 **サンライフゆもと**  
TEL 0246-43-6116 FAX 43-6118  
〒972-8328 いわき市常磐藤原町大塚1-1

内科・循環器科・呼吸器科・消化器科  
在宅訪問診療致します

医療法人 **酒井 医院**

【診療時間】 平日/AM9:00~PM6:00 金曜日/AM9:00~PM7:00  
【休診】 日曜・祝日・土曜日午後  
福島県いわき市平字南町12  
【駐車場完備】 ☎0246-23-1055  
さかいケアプラン ☎0246-22-5055

8月20日(木) 昼1:30開演  
第76回バラエティショー  
演歌歌手 藤川えみ子コンサート

いわき市出身。昭和50年、NHKのオーディションに合格し、翌51年に「お願い港」でデビュー。55年から1年間、TBSラジオの「大沢悠里のんびりワイド」にレギュラー出演する。いわき復興の応援ソング「夢つばめ」「えみ子のいわき音頭」では、いわきの方言の合いの手が賑やかに盛り上げる。

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  
**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。

看護師・リハスタッフ  
充実した健康管理

安心見守り!  
冷暖房完備!!ナースコール設備!!

1日3食! 健康に  
配慮したおいしい食事!!

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!!

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 **78,500円** 内訳 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/

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。

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。

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う思ひのことに、地域の皆様を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/

**白土亮次写真展 光の記憶**  
 8/12→8/23 入場無料 0246-69-2390  
 いわきの写真家白土亮次さんの作品展。そのテクニックをもって捉える視点の先には何が現れるのか…楽しんでください。月、火休廊。  
 ギャラリー-昨日 いわき市田人町南大平字川平35-4

**第11回石井實絵画教室合同展**  
 8/1→8/5 入場無料 0246-53-3365 (石井)  
 画家石井實さんが教える教室生が制作した油彩やパステル、水彩、木炭、鉛筆デッサンなど152点を展示する。  
 いわき市文化センター 3F いわき市平字堂根町 1-4

**ギャラリー情報 & イベント案内**

**和風パッチワーク教室**  
 8/19 12:00~15:00 受講料3,000円 090-9039-0065  
 福島市工房「はんなり」が教室を講師。渡辺真理子講師の下、世界に1つの作品を作りませんか? コースター作り無料体験も同時開催。  
 市労働福祉会館 いわき市平字堂ノ前22番地

**夏の glass**  
 8/1→8/9 入場無料 0246-69-2390  
 優しくて明るくて柔らかな難波立子さんと共に歩く西郷匡史さん2人の人柄が自然の中で響き合い生まれたグラス作品を展示。4日のみ休廊。  
 ギャラリー-昨日 いわき市田人町南大平字川平35-4

**常設展示・販売**  
 7/27→ 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

**第5回大貫博之陶展-彩・時・器-**  
 8/22→8/30 入場無料 0246-56-0264  
 身近な草花をモチーフに線象眼と色絵で表現した陶芸家大貫博之さんの普段遣いの器を中心につぼや陶板など新作を展示。水曜定休。  
 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**  
 →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26、27日休廊。  
 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**  
 7/27→ 入場無料 不定休 詳しくは問い合わせを 090-2449-9658  
 ジュエリー招き猫、陶彩画家草場一壽氏の観音力カードなど続々入荷。リースなどオリジナル品の注文も。開廊は11:00(変更有)。  
 和-nn わーん いわき市平上荒川字安草 13-6

**野口孝寛・木田聡子 陶展**  
 8/22→8/31 入場無料 0246-23-8411  
 陶芸家野口孝寛さんのぬくもりある普段遣いの食器と陶芸家木田聡子さんの大胆な器やキュートな動物などを展示する。  
 ギャラリー-界限 いわき市平字堂根町 1-1

**スープ Cup と小皿**  
 8/7 10:00~12:00 受講料 3,000円(材料費込み) 定員 9人(予約制) 0246-38-9632  
 世界にたった1つのスープカップと小皿を作ってみませんか? 自由にスープカップと小皿作り挑戦できます。  
 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

**常設展**  
 7/27→ 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

**粘土で遊ぶ、ランチ付陶芸教室**  
 8/29 午前の部10:00~ 午後の部13:30~ 1日の部10:00~ 0246-29-3826  
 楽只窯根本達志さんの陶芸教室。午前、午後の部は3,000円、1日の部は5,000円。要予約。エプロン、タオルは持参。  
 ギャラリー-創芸工房 いわき市鹿島町走熊小神山60-1

**新世紀福島支部女性展**  
 8/8→9/4 入場無料 0246-62-2327  
 11人のメンバーが日常生活の中での感動を油彩、水彩、ポタニカルアートで表現したものを展示する。8月9、10、14、23、24日休廊。  
 画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36

**金澤翔子 書の世界**  
 7/27→ 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。日本茶カプ飛翔庵で抹茶を楽しむ。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

**[パステルアート]ランチ付教室**  
 8/29 10:00~12:00 参加費3000円 0246-29-3826  
 アートセラピー☆パステル和の菜花厚子さんを講師に、パステルで「満月とうさぎ」を描く。定員は12人で、予約が必要となる。  
 ギャラリー-創芸工房 いわき市鹿島町走熊小神山60-1

**野生動物画家岡田宗徳特別企画展**  
 8/8→9/27 入場料 個人800円、抹茶付きセット券1300円 0246-89-2766  
 野生動物と自然をテーマに描いた岡田宗徳氏の特別企画展。動物たちのリアルな息遣いを感じて。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

**つまみ細工のかんざし作り**  
 7/27→ 9:30~ 0246-23-5658  
 プローチにもなるかんざしを作る。3種類からお好みを選ぶ。材料費と受講料は問い合わせる。受講の申し込みは7月27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**  
 →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

**佐々木元彦写真展**  
 →8/9 入場無料 0246-38-3152  
 題は「キューバの星たち」。1993年1月、94年7月に撮影した個性溢れるキューバでの作品を展示する。水曜休廊。9:30~18:00。  
 ギャラリー-コール・ビット いわき市平字紺屋町45紺屋町ビル3F

**生活雑貨常設展示**  
 7/27→ 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。11:00~19:00。  
 陶 和楽 いわき市平字童子町 1-6

**第8回オーロ遊び展**  
 9/6→9/27 0246-56-9101  
 アジアの中でもたくいない同展では、金箔(ばく)の技法を駆使、取り入れた約40人の作家たちの作品を展示する。木曜休廊。  
 アートスペース泉 いわき市泉町2-12-7

**青山ひろゆき展**  
 →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

**編み物をするおばあさん作り**  
 7/27→ 9:30~ 0246-23-5658  
 編み物をするおばあさんの人形を作る。材料費は5800円、受講料は問い合わせる。受講申し込みは7月27日から受け付ける。  
 布あそび工房 いわき市平字愛谷町4-4-8

**海の記憶うみのきおく展**  
 9/11→9/14 入場無料 0246-23-8411  
 プロジェクト主催。久之浜で被災した家の材・庭木で作った観音像、久之浜の草花を再現した染め花、豊間の景観の写真を展示。  
 ギャラリー-界限 いわき市平字堂根町 1-1

**夏の陶器展**  
 →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

**原木家具展**  
 7/30→8/10 入場無料 0246-35-0383  
 木肌のぬくもり、安らぎの空間。檜、桜、杉などの原木で作られた家具を展示。10:00~18:00(最終日17:00)。  
 小野美術 いわき市平字中町22-2

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。

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/

**お売り下さい!** 今が絶好のチャンス!!  
 金・プラチナ 高価買取  
 株式会社 **コクセイ宝石**  
 宝飾・貴金属・時計・総合ギフト  
 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

# 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

### 小さな動きで大きな結果を出す

ピラティスは体の深層筋肉(インナーマッスル)をターゲットにします。

運動時にまず大事なことは使う体の部位を意識する、その次にその部位を動作と同時に感じ取ることです。腹直筋の下側(奥)に位置する内外腹斜筋さら

①うつ伏せになり、両腕を十字に広げる。手のひらと前腕部は床につける(写真1)

②背骨を長く伸ばすようなイメージで胸の上部を可動域範囲(自分の動かせる範囲)で床から前方に持ち上げよう。腰椎部をニュートラル(反らせない)に保ち、上体を伸ばして持ち上げる際に息を吐き、戻す際に吸う(写真2)

◆動きの例11(例10のレベルアップ)  
例10と同様に行う

が、前腕部を床から1センチほど浮かせた状態で上体を前方遠くへ伸ばしていくようにする。

※注意:例10・11共通。上体を床から離す際に上方に持ち上げると言

### シニア世代のための 役立つSNS講座 ③4

ツイッターには、自場合は、設定からセキ分をフォローしている ユリティとアドバイバシ人として会話できに進み、るダイレクトメッセーダイレクトシという機能がありまメッセーシす。3月の本欄で複数の欄にある人でのやり取りが可能「すべてのになったことをお伝え ユーザーかしました。今回新しらダイレック追加された機能によ トメッセーって自分をフォローし シを受信すていない人とのメッセ」という項目にチェックを入れました。利用したい

### DMの活用の幅が広がる一方で 求められる主体的なリスク管理

変更で全てのユーザーから受信できるように なります。メッセーシへの返信も可能です。特に企業や店舗、専門家など幅広くメッセーシを受け取りたいアカウントを運用している場合、問い合わせの窓 口として便利な機能ですが、予期せぬ内容のメッセーシを受信する可能性も高くなり。一般の方は慎重に検討しなう。(久野 雅二)

ひさの・まさみ いわき市四倉町出身。36歳。株式会社ソーシャルスピーカー代表取締役。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/>

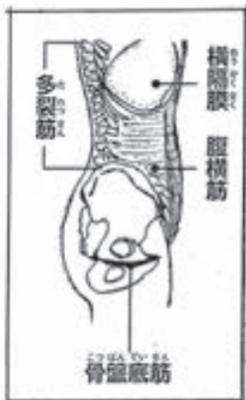
## ピラティスシリーズ 11

☆今回のポイント⇒ 1. 上体を持ち上げる際にピラティスの場合、大臀筋(おしりの筋肉)を使いすぎないようにする。使いすぎると骨盤底筋群が分かりにくくなってしま

2. 回数は行って見て判断する。腰痛がある場合は2セットくらいにして、痛みが出ない範囲で行う。

### ピラティスって何?

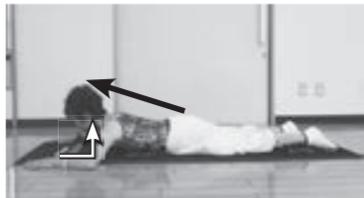
ドイツのジョゼフ・ピラティスさんが考案したエクササイズメソッドで、そのままエクササイズの名前になっています。時代はさかのぼること第一次世界大戦。負傷して歩けない兵隊さんの筋力、体力が落ちないように当時看護師だったピラティスさんによって研究開発され現代まで継承されて来ました。ベッド上で①仰向け②うつ伏せ③横向き④四つんばい⑤座位の5つの基本姿勢で構成されています(マットピラティス)



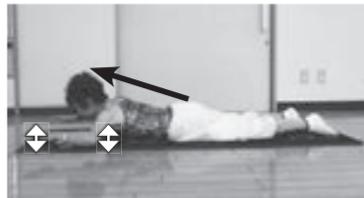
ピラティスのターゲット  
インナーマッスルの部位。このほか、内腹斜筋・腸腰筋なども対象になります



(写真1) 肩~肘~指先まで直角



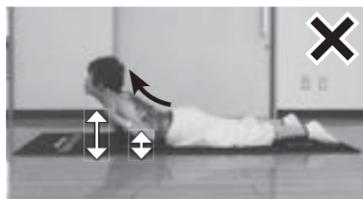
(写真2) 背骨を前方に伸ばすイメージで上体を起こして来る



(写真3) レベルアップ・肘から指先を1センチ程度浮かせる



(写真4) あごが上がり腰部が反っている



(写真5) あごが上がり、腰部が反り、指先の高さが違うため肩に力が入っている



## 生木葉

場所 好間町榊小屋宇小座取2  
日時 毎週土・日 10:00~16:00  
連絡先 090-9038-5159



### 有機肥料栽培の野菜を

生木葉(佐藤長治代 表取締役)は毎週土・日曜に直売所を開き、や米粉せんべいなども無農薬・無化学肥料で販売している。野菜は、安心と安全飼いで育てた鶏の有機にこだわる佐藤さん

### 主な商品

トマト、ナス、ピーマン、キャベツ、ジャガイモ、玉ねぎ、有精卵、みそ、しょうゆなど

が、生木葉の周辺と自宅の畑で栽培したもので、化学肥料を使用せず昔ながらの有機肥料で育てている。野菜本来の味と優しい甘み特徴で、野菜嫌いな子どもでも食べやすい。市内の飲食店が買い付けに来ることもある。佐藤さんは25年ほど前、子どもが野菜嫌いにならないよう、現在の農法を始めた。生木葉の野菜について「子どもや妊婦、授乳期の女性などに食べてもらい、野菜好きになってほしい」と話している。



## 今年もジャズを 皆で堪能しよう!

演奏を堪能するだけでなく、来場者同士の交流も目的とし、会場内には飲食ブースも設置される。また、15日午前には、いわきゆかりのパークッション奏者加藤ちやほさんを講師とする「ラテン・パークッション講座」も繰り広げられる。

8月15日	8月16日
10:00~11:00 みんなでたこうラテン・パークッション講座	11:00 フルスカイ・サウンス・オーケストラ(いわき市)
11:30~12:30 いわきジャズ・オーケストラ(いわき市)	11:50 サウンド・アベニュー・ビッグバンド(会津若松市)
13:00 コンパス・オーケストラ(仙台市)	12:40 スウィング・ハード・オーケストラ(仙台市)
13:50 東京ジャズ・オーケストラ(東京)	13:30 日産B&S・ジャズオーケストラ(横浜市)
14:40 オール・アバウト・ジャズ・オーケストラ「AAO」(東京)	14:20 ニューポップス(宮城・山元町)
15:30 ザ・ビッグ・オブ・ロース(東京)	15:10 ニュー・ファンタスティック・ジャズオーケストラ(伊達市)
	16:00 スウィング・マーマレーズ・ジャズ・オーケストラ(鶴山市)

2015 小名浜ポルトアイランド ビッグバンドフェスティバル

入場無料 8月15日(土)・16日(日) / 小名浜市民会館

2015小名浜ポルトアイランド ビッグバンドフェスティバル 名浜市民会館で開催

問い合わせ 090(3983)1503 (実行委員会・比佐)



# 暑い夏は食べて飲んで「おいしい!」で元気アップ!

### 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いる。

## 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  
 電 0246-25-3389  
 営 18:00~25:00  
 休 日曜日



### 夏のニューメニュー充実



北海道産そば粉を使用した「冷たいそば」、暑い夏を乗り切る「うな重」も提供中。平日ランチも好評。常時4種類を用意し980円~ドリンク付き。

## 天竺

住 いわき市勿来町四沢清水29-1  
 電 0246-65-4567  
 営 11:00~21:00  
 休 月曜日



### テラスでビアガーデン



ディナータイム限定でテラスでのビアガーデンを開催中。料金は90分飲み放題で2,000円(税込み)。おつまみに最適な料理も多数用意。8月16日まで。

## Verlazzza

住 いわき市中央台高久1-13-3  
 電 0246-29-8810  
 営 11:00~15:00 (OS 14:30)  
 17:30~21:30 (OS 21:00)  
 休 毎週月曜日



### 特製のトマトカレー

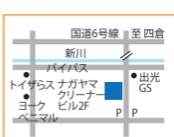


8月末までの期間限定「夏の特製トマトカレー」が好評。ビタミンやクエン酸が豊富に含まれている完熟トマトを使ったカレーは夏を乗り切るのに最適。

## プニーマ

インド料理

住 いわき市平南白土一丁目10-2  
 電 0246-25-1550  
 営 11:00~22:00  
 休 水曜日



### 伝統の味と最高品質の黒毛和牛をぜひ!!



国内最高級の松阪牛から並のカルビまで、A4、A5クラスの黒毛和牛をリーズナブルな価格で提供している人気焼肉店。上質の肉を食べ比べできると人気の「特選盛り合わせ」は、「松坂牛」「特上5品」「特上3品」など5種類を用意している。氷点下ビール&氷点下ハイボールも大人気。宴会も受け付け中。

## 焼肉レストラン 湖南亭

住 いわき市鹿島町久保二丁目10-3  
 電 0246-58-2929  
 営 11:30~14:30 (LO14:00)  
 17:00~22:00 (LO21:00)  
 日・祝は通し営業 年中無休



### 素材に“愛情”を込めた季節の洋菓子&ランチ



“旬”を大切に素材と無添加にこだわり、時間と愛情をかけて作り上げる洋菓子はその時にしか味わえない限定品。各種フルーツジュレや同タルトが店内を彩っている。また、カフェが併設されているリュウ・ドゥ・サクラのランチも好評で同店スペシャル、キッシュ、サンドイッチなどのセットがある。

## Gateau de SAKURA Rue de SAKURA

厳選素材の洋菓子店 欧風洋菓子工房&カフェ

住 いわき市平谷川瀬字三十九町50-3 (平谷競輪場近く スローさん向かい) 住 いわき市鹿島町一丁目1-3 (鹿島街道 東匠さん裏)  
 電 0246-21-5778 営 10:30~18:00 休 年中無休 電 0246-38-6257 営 10:00~18:30 休 毎週水曜日

### 日替りランチも好評



厳選素材を丁寧に調理し、リーズナブルな価格で提供している魚料理が自慢。ほか、そばや天ぷらなどメニューは多彩。カラオケルームも完備。

## 味KANEHON 食の蔵

住 いわき市常磐上矢田町田端15  
 電 0246-29-6161  
 営 11:00~15:00  
 17:00~21:00  
 休 水曜日



### こだわりの創作和食



魚介類や野菜など、旬の素材を使ったお洒落な創作和食ダイニング。リーズナブルな料金で自慢の料理が楽しめる。ドリンクも各種豊富にラインナップ。

## 酒・楽・斎 小野屋

住 いわき市平字二丁目36 坂田ビル2F  
 電 0246-21-3685  
 営 17:30~ラスト  
 休 毎週日曜日



### ガッツリも さっぱりも

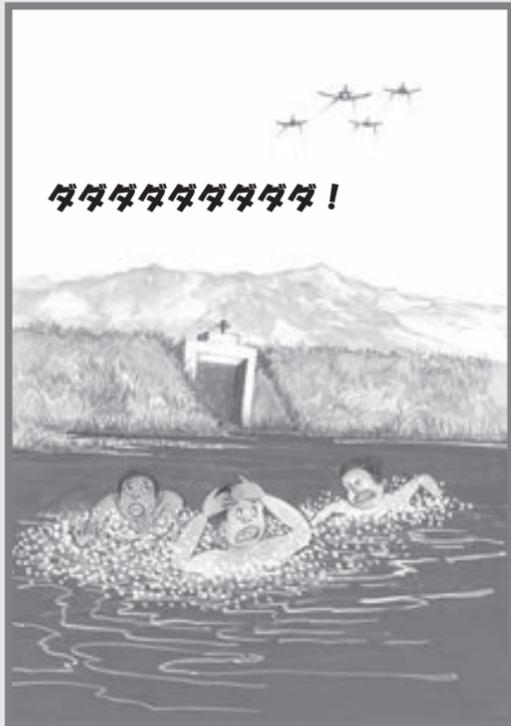


いわきの美食どころ  
 「個処から」セレクション  
 ぜひご利用ください!

# 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)

## 7 グラマンが撃ってきた!



昭和20年、国民学校6年生の夏休みのこと。川で水浴びをしていたとき、突然、西の空からすごい爆音とともに、低飛行で米国の艦載機(グラマン)が来襲し機銃掃射してきた。てっきり狙われたと思ったが、3、4ヶ先の工場を狙ったのだった。  
あのときは、本当に死ぬかと思いき、真夏だというのに、しばらく震えが止まらなかった。それから10日過ぎて、終戦となった。

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。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。

## 参拾壹 あいさつ



竹に雀

このごろ、子どもたちのあいさつが聞こえなくなった。知らない人に声を掛けてはいけないと言われているのかもしれない。以前は、小学生や中学生から、「おはようございます」「こんにちは」と、大きな声であいさつされ、何となくその日はさわやかで、楽しいことがありそうな期待感があった。

大人も悪い。声を掛けるのを躊躇(ちゅうちょ)している。それもそのはず。声を掛けられたとって警察に通報されそうになった人がいるという。どうなっているの、この日本!

いつの間に日本人の心は病んでしまったのか…。悲しい。

# 墨と水の世界

いわき真墨会 会長 園部榮一 (植田町在住)

- ★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
- ★エアオプティクス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

## 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

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。

### ■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
- THE 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
- コンビニエンスモバリスポット
- 新鮮やさい館 谷川瀬店
- 新鮮やさい館 平窪店
- ピーナッツ・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
- すけがわ写真館
- 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

- 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「エブリア」
- ウェルハース
- 100%Body@KITAMURA
- 丸ほん
- ワンモア
- 写真のいわさ
- 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
- プリリアント
- お茶子工房ルポ
- 常磐地区
- いわさき荘
- サンライブゆもと
- 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
- マシヤレ
- 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
- 田人公民館
- 川部公民館
- 遠野支所
- カープスいわき植田店
- 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
- 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

