

高野正晃 彫刻展
 3/12→3/21 入場無料 0246-29-3826
 いわき出身の彫刻家高野正晃さんの作品展。2011年3月11日に展示会期中だったあの日以来、5年の歳月をへて開かれる。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

上野邦彦スケッチ展 静物と風景
 3/3→3/8 入場無料 0246-56-0264
 旅先の風景から静物まで、恒例となった上野邦彦スケッチ展。弟信二さんのイラストも展示。水曜定休。11:00～19:00(最終日17:00)。
 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

栗原節夫・池上暁生2人展
 3/12→3/27 入場無料 0246-36-8001
 陶芸家栗原節夫、池上暁生さんの2人展。12、27日正午は2人のコンサートも。同時に湯田愛子さんの裂き織り作品も展示。
 陶芸村うえのはら いわき市好間町上好間字上野原 86

茶の湯名物裂展
 3/3→3/15 入場無料 0246-35-0383
 鎌倉～江戸時代に中国から伝来した最高級織物「名物裂」。名古屋帯・袋帯・バッグなど200点展示。10:00～18:00(最終日17:00)。
 小野美術 いわき市平字中町22-2

金澤翔子 書の世界
 2/22→ 入場無料 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。日本茶カフェ飛翔産では抹茶を楽しむ。水曜休館。10:00～16:00。
 金澤翔子美術館 いわき市遠野町根岸字横道 71

うたごえ喫茶
 3/13 13:00～ 参加費500円(飲み物付き) 090-9740-1384(安齋) 0246-23-1034(木もれび)
 声を合わせてみんなであうたおうー。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

濱田正弘 絵画展
 →3/4 入場無料 0246-62-2327
 風景や静物を描いた油彩画、水彩画、スケッチなど、近作と旧作を併せて展示する。2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
 2/22→ 入場無料 不定休 詳しくは問い合わせ 090-2449-9658
 エゴマ油が人気(薬品、添加物無添加)。雑貨、ハーブ、アロマのほかにアレンジメントオーダー受付中。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

和風パッチワーク教室
 3/16 12:00～15:00 受講料3,000円 090-9039-0065
 福島と栃木県益子町を中心に活動の工房はんり渡邊眞理子さんの下でパッチワークをしてみませんか? 体験コースあります。
 市労働福祉会館 いわき市平字堂ノ前22

第11回FCCIいわき写真展
 3/4→3/7 長谷川 0246-28-9146
 9:00～17:00 最終日15:30
 石川義紀会長、会員の竹田武雄、佐渡谷亜夫、伊達俊勝、中川秀男、長谷川錦治、比佐勇、渡辺芳子、上原久子、大津賀禮子が出演。
 いわき市文化センター3階大展示場 いわき市平字堂根町 1-4

生活雑貨常設展示
 2/22→ 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

野口孝寛+木田聡子陶二人展
 3/16→3/27 入場無料 0246-69-2390
 師匠野口孝寛さんと弟子木田聡子さんの趣きある遊び心満載の普段置いの器やオブジェを展示する。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

大塚浩司 絵画展
 3/5→4/1 入場無料 0246-62-2327
 旅をして異文化に魅せられ描いた水彩画 F50～F3号の作品などを展示する。3月13、14、27、28日休店。
 画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36

常設展示・販売
 2/22→ 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

迫二郎 硝子作品展
 3/19→3/27 入場無料 0246-56-0264
 ガラスの可能性を追求する迫二郎さんの同ギャラリー 11 回目の新作展。19、20、27日作家在廊。水曜定休。11:00～19:00(最終日17:00)。
 ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1

土・布・木・ガラスの雛まつり14
 →3/6 入場無料 0246-62-4188
 土、布、木、紙、ガラスと、素材を生かしたお雛さまや春を感じる器を展示。10:30～18:00。水曜日定休。
 ギャラリーわづくりや いわき市植田町南町1-2-14

シダレザクラの押し絵を作る
 2/22→ 0246-23-5658
 9:30～
 縦120センチ×横38センチのシダレザクラの押し絵を作ります。材料費・受講料は問い合わせる。受講申し込みは2月22日から。
 布あそび工房 いわき市平字愛谷町4-4-8

女の子の手仕事展 9
 3/20→4/30 入場無料 0246-62-4188
 4人の女性作家による古布から生まれた作品を展示。人形のほかバッグなど使える小物を紹介。10:30～18:00。水曜日定休。
 ギャラリーわづくりや いわき市植田町南町1-2-14

黒石あみ・小松拓也 写真展
 3/6→3/21 入場無料 0246-38-3152
 東京に住む黒石あみ、小松拓也の若者2人が福島を訪れ、カメラでとらえた被災地の姿などを展示する。水曜休廊。
 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

常設展
 2/22→ 入場無料 0246-38-9632
 味わいある普段置いの器とアジア、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・何必齋陶芸教室 いわき市平字中町 1-1-2

第4回新谷窯展
 3/24→3/28 入場無料 090-4633-9327
 いわき市大久町で新谷窯工房を構える陶芸家新谷辰夫、文代さんの「家庭で楽しめる器」を展示する。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

かいわい陶仏教室
 3/8、9、10、16 受講料 各回1800円(材料費、焼成代込み) 0246-23-8411
 10:00～11:45
 お地藏、観音、歳時記、動物などを制作。好きな日を選び受講できる。未経験者もOK。9日は13:30も開講。申し込みは電話で。
 ギャラリー界限 いわき市平字堂根町 1-1

アンコール作品
 2/22→ 0246-23-5658
 9:30～
 たんすに眠る着物で丈約45センチ×幅約45センチの着物を作ります。材料は持ち込み可。受講料は問い合わせる。受講申し込みは2月22日から。
 布あそび工房 いわき市平字愛谷町4-4-8

蘇るむかしきもの展
 3/25→4/3 入場無料 0246-23-8411
 郡山在住の橋本佳園子さん(倫敦工房)の昔の着物地を小物にのみがえらせた作品を展示する。10:30～18:00。水曜日定休。
 ギャラリー界限 いわき市平字堂根町 1-1

矢野広美 家庭菓子教室
 毎月第2土曜日 0246-56-7818
 プディングアリスの矢野広美さんが月に1回開いている教室。フランス菓子を作る。時間、受講料は問い合わせる。
 プディングアリス本店 いわき市泉玉露 5 丁目 12-2

藍木野 久留米絨服
 3/2→3/13 入場無料 0246-69-2390
 待ちわびる春の光の下、今年も上質の藍木野の久留米絨服がショールや小物とともに揃います。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

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。

お皿を作る
 3/11 10:00～12:00 受講料 3,500円(材料費込み) 定員 7人(予約制) 0246-38-9632
 3月の体験陶芸。お皿づくりに挑戦します。世界に1つだけの自分のオリジナル皿を自由につくってみませんか?
 ギャラリー青狐齋・何必齋陶芸教室 いわき市平字中町 1-1-2

戸田登美子 織展
 3/3→3/8 入場無料 0246-29-3826
 いわき出身の戸田登美子さんの柔らかくて心地よいロングベスト、ストール、マフラーなどを展示。織りの無料体験も。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

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・プラチナの高価買取
 査定無料 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・いわき市労働組合 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

体軸意識で全身バランス

あおむけ状態で片方の脚をわずかに動かすだけでも原動力は骨盤(ニュートラル)と肩(骨盤)のインナー腹筋です。しっかりとインナーマッスルを使って股(二)関節の力を抜いて回すと楽に回せることを実感できる動きでもあります。今回は

◆動きの例19(強度は基礎レベルです)
①あおむけのニュートラルポジション(骨盤安定)からスタート。両ひざは立てる(写真1)
②片方のひざを直角になるように上げる(写真2)
③脚と同じ側の手の平をひざに添えてサポートしながらひざを回し(写真3)内回し外回しを同じ回数行う。おのおの5回(ひざが目安)。
※骨盤安定のままひざを円を描く。股関節が回すのがポイント。股関節が円を描くように動いているから運動効果が減ってしまうので要注意(写真5)

ワン・レッグ・サークル(一本の脚を使って円を描く動作)を紹介し、インナーマッスルを鍛えられる動きの一例です。キツイと感じる形ではありません。骨盤安定を自覚できれば難しくありません。「一緒にトライしてみよう!」

肩、首に力が入ったまま動く、肩が割れる割にはインナー腹筋が抜けている状態になり運動効果が減ってしまうので要注意(写真5)

シニア世代のための役立つSNS講座④

2016年で12周年を迎えたフェイスブックは、スタートした翌年、過去の念日の2月4日を毎年投稿の中から「フレズデー(友達の日)」とし、人と人とのつながりの大切さを見つめ直す機会にしています。今年は「フレズデー動画」という新機能を発表しました。動画の長さは1分。最大16枚の写真をフォロマトに組み込むこと

懐かしい思い出が一瞬で手元に新機能の「フレズデー動画」

希望する写真を選択することも可能です。ただし、人と一緒に映っている写真が少ない場合は使うことができません。思い出を一瞬で振り返れる「フレズデー動画」を利用したい方は以下のURL (<https://go.glr.jp/>) にアクセスしてみてください。(久野 雅也)

希望する写真を選択することも可能です。ただし、人と一緒に映っている写真が少ない場合は使うことができません。思い出を一瞬で振り返れる「フレズデー動画」を利用したい方は以下のURL (<https://go.glr.jp/>) にアクセスしてみてください。(久野 雅也)

Twitterはこちらです! <http://twitter.com/iwakicity> Facebookはこちらです! <https://www.facebook.com/socialspekerr> ホームページはこちらです! <http://www.social-speaker.co.jp>



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) ㊦ スタートポジション (骨盤安定)



(写真2) ㊦ 膝の角度は直角 肩・首の力は抜く



(写真3) ㊦ 骨盤と肩甲骨は安定させたまま回す



(写真4) ㊦ 手ははずし脚だけで挑戦



(写真5) ㊦ あごが引けて腰がそった状態 腹筋は抜けている



(写真6) ㊦ 軸足 (この場合は左脚) がぐらついて支えがなくなっている

ピラティスシリーズ 18

☆今回のポイント⇒ インナーマッスル(ここでは、へそ周辺の奥の筋肉)を使って骨盤を安定させることができると、股関節の力を抜くことができ回旋が楽にできます。ただし、最初から大きな円を描こうとすると骨盤安定が難しくなります。

ゴルフボール→テニスボール→バレーボール等... 小さいボールのイメージで回せるようになったら徐々に大きなボールをイメージして動くようになります。

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)

Junctionはこちらの施設・店舗に置かせていただいております。

<p>平AREA</p> <p>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(郷ヶ丘二丁目) ブルニーマ(南白土) ヨシダカパン本店(田町) 小野屋(二丁目) 吉祥庵(中平窪) いわき新舞子ハイツ(下高久) セブンイレブンいわき明星大学前店(中央台) ラ・パリエージャ(一丁目) ブティック ハナ トヨーガー店(六丁目) しのぎき理容室(東町) たかは接骨院(田町) 牛たんKOYAMA(下荒川) 月川レディースクリニック(童子町) 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 讀香(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)</p>	<p>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) スポーツ平(正月町) 東北住建(祿宜町) 報徳土地(堂三倉) 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α1いわき(大工町) いわき自動車協会 平事務所(尼子町) ドコモショップいわき平店(三丁目) カヴァルルッチョ(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) アトリエ四季(十五丁目) Pomodoro(作町) HANALIMA(谷川瀬) Only わん(佃町) NOVA(三丁目) ヴォンアペティート(田町) いわき市総合観光案内所(田町) テラツァ(中央台) 和-one(上荒川) 美容室わいわい(大工町) 美容室 FANNY(六丁目) コットンハウス BUNBUN(中央台)</p>	<p>コンビニエンスストアモンペリスポット(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) 暁星ゼミナール(南町) 笑夢(鍛冶町) ビューティハウスたかさか(紅葉町) お菓子工房ロボ ラトブ店(田町)</p> <p>内郷AREA</p> <p>クレールコート(内郷級町) 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) プリンス・アイ(小島町三丁目) 瀬戸衣裳(内郷御台境町) 星野製パン(内郷級町) いわき自動車協会 本部(内郷級町) 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(内郷級町) プリリアント(内郷内町) お菓子工房ロボ(内郷御台境町)</p> <p>四倉・久之浜AREA</p> <p>道の駅よつくら港(六丁目)</p> <p>小川AREA</p> <p>小川公民館(小川町上小川)</p> <p>小名浜AREA</p> <p>小名浜自動車学校(富岡向) ヘアブティックにし(大原) いわきから・ミュウ(辰巳町) イクリアンレストランdon3(大原) タウンモール・リスボ(鯉川南) HEART.B.P.(岡小名) HEART.D.P.(寺廻町) アパースナルサッカールンカスペース(大原) スタジオ YOU(諏訪町)</p>	<p>フランス菓子fontaine(金成) カルチュレド 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・グランブール(君ヶ塚町) ジュースパードーリー美食ホテル(辰巳町) いわきシティパレススクール(大原) 京さか(本町) 遊食亭 柘榴(本町) トウシヤパン(中坪) セブンイレブン中島店(下明神町) 写真のいわさ(大原) milk crown(大原)</p> <p>鹿島AREA</p> <p>パレスいわや(久保) エルトマ(久保) 鹿島SCエブリア(米田) ヤマニ書房エブリア店(米田) ラ・パセオ(久保) 鹿島ブックセンター(走熊) 花とパルーンのお店 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御代店(御代) ファミリーマート鹿島久保店(久保) Kaika(下蔵持) リユー・ドゥ・サクラ(久保) 市暮らしの伝承郷(下矢田)</p>	<p>ギャラリー創芸工房(走熊) 丸ほん(久保) ワンモア(御代)</p> <p>泉AREA</p> <p>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) ウェルハウス(一丁目) ブルー シュエット(滝尻)</p> <p>好間AREA</p> <p>磐城学芸専門学校(下好間) 花の店 彩(上好間)</p> <p>常磐AREA</p> <p>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)</p> <p>勿来AREA</p> <p>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(錦町江梁) いわき自動車協会 勿来事務所(佐藤町) 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) 勿来公民館(勿来町窪田) カープすいわき植田店(植田町本町) JR植田駅前ふれあい広場(植田町中央) JR植田駅前ドンワッセうえだ(植田町中央) アパース スタジアム(勿来町窪田十条)</p>
---	---	--	--	--

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

なぜ今、いわき学検定なのか？

いわき学検定への思いを話す夏井さん▶

震災で深くなった郷土愛をさらにはぐくもう



いわき学検定に関しては、夏井さん=電話090(4884)3237=まで。

いわき地域学會(吉田隆治代表幹事)が昨秋に第1回を実施した「いわき学検定」。地元の魅力や資源を知り、まちづくりにつなげようと始まったものだが、「いわき」を究めたい」と、10代から90代までの48人が4択100問の試験に挑んだ。そして上位4人の成績優秀者には先ごろ、同學會から「いわき学博士号」も授けられた。では、なぜ今「いわき学検定」なのか？ 問題作りなど、検定に深く携わっている夏井芳徳副代表幹事(56)に、話を聞いてみた。

「20年以上前からい。た。同じ思いはきっとわき学検定」の構想は、多くの人の胸の内にもあった」と夏井さん。あるはず」と話す。「そ

地域学は皆で取り組むべきもの いわきの良さを外へ伝える人に

同學會を立ち上げた故郷見庫男さんが常に言っていたのは「地域は皆で一緒になって学ぶもの」。この考えから、市民講座や巡検を広く展開、いわき学検定の模擬問題も早くから作ってきた。

それが今、具現化された背景には、やはり「震災」がある。夏井さんは「いろいろな意味で、震災後にいわきが地域として残った」と、とてもありがたいことだと感じ



問題はさまざまな分野から出される

と、そして、その魅力を外部に向けて発信できる人を育てること、にある。夏井さんは「現代は、地域のことを地域内だけで解決できる時代ではない。さまざまな課題に、外部と一緒にになって取り組むためにも、地元の魅力や資源を伝達していく必要がある」と考える。

でも「地域のためな」と難しく考えず、知る楽しさを感じてくれるだけで十分。そういう人が増えてくれるだけで、地域は良くなる」と、今秋の第2回に向けて、受験者の増加を願っている。問題は、歴史、地理、文化、観光、行政、科学、言語などから幅広く出される。各専門分野を担う会員が現在検討中だ

早春の園芸 花を美しく 植物に元気を

美しい花は、暮らしに潤いとゆとりをもたらします。でも、植物は生きています。心を込めて育てることが肝心です。ここでは、早春の今、美しい花を咲かせているスイセンと鉢植えのミニバラ、そして、ゼラニウムをピッアップして、この時期の手入れ法を紹介します。

スイセン

毎年きれいなスイセンを咲かせるためのポイントとは、花後の管理です。翌年も美しい花を付けるための栽培のコツを紹介します。

葉が出て花が咲かないのは、球根が充実していないからです。球根は十分な養分を蓄えることで花芽ができます。

ミニバラ

休眠期の冬に花を付けて売られているミニバラ。ほとんどが温室で咲かせたもので、2号の小さな鉢に挿し、木苗を3〜6本ぐらい植え込んであります。手ごろな価格で購入できます。

選ぶ際のポイントは、次の通りです。鉢土が乾いていないのに株全体に勢いがなく、葉も

ゼラニウム

高温多湿の日本でゼラニウムを楽しむポイントを紹介しましょう。花殻を付けたまま放置すると花茎の上が黒くなり、灰色カビ病の原因になります。花殻と黄色くなった葉は小まめに摘み取りまじょう。

水やりをしてもなかなか水が染み込まない

球根に養分を蓄えるためには、葉が光合成をする必要がありま

す。花後も茂っている葉は切らずに、自然に枯れるまでそのままにします。

日当たりが悪いと光合成がうまくできません。なるべく日当たりを良くし、夏の直射日光は和らげる工夫をしましょう。できれば半日以上、日当たりを確

しなっとしていたら、低温に当たって弱っている可能性があります。

また、葉につやがなく赤くなっていたり下葉が黄色くなっていたりするものや、新芽やつぼみが黒く枯れていた

りするものは、水切れを起こしているので避けましょう。

購入後、開花中は室内で楽しめ、花が終わったら少しづつ戸外の寒さに慣らしていきます。

時は、根詰まりの可能性があります。根鉢を少しほぐして黒く腐っている根を取り除き、新しい培養土を入れて植え替えます。

多湿は苦手なので、半日以上日の当たる戸外に置き、下葉が少しおれる前に水やりをします。雨に当たらない軒下などで管理しましょう。

春に植えた株が順調に育つなら、高温多湿になる梅雨前に混み過ぎた枝を切り戻しましょう。春(3〜4月)や秋(9月)に切り戻すこともできますが、開花までに少し時間がかかります。



スマートフォンを購入したが、使い方がよく分らない初心者向けの講座

シニアにやさしいスマートフォン講座

場所 いわき駅前ラトブ6階 会議室1

定員 15名
応募者多数の場合は抽選となります。

ご自身がお持ちのスマートフォンをご持参の上、ご参加ください。
※スマートフォンを持っていない方は受講できません。

日程 2日間で1セット(計4時間)の講座です。

- 講座内容
- スマートフォンの基本操作の確認 ●文字入力(フリック入力)について ●音声による入力について
 - インターネットにつなぐ(ニュースを読む、音楽を聴くなど) ●インターネットショッピングについて
 - 便利なアプリの紹介 防災市民メール ●個人番号カードの申請方法など 個別の質問コーナーももうけます。

3月14日(月) + 3月15日(火) 定員 15名
午前10時から12時

NPO法人シニア人財倶楽部まで
お申し込み TEL.0246-88-6501 FAX.0246-88-6502
(受付時間:平日午前9時から午後4時まで)

受講料 無料(事前申込制) 申込締切 平成28年3月4日(金)

【主催】 いわき市【実施機関】 NPO法人シニア人財倶楽部
いわき市郷ヶ丘2丁目54-1 TEL.0246-88-6501 FAX.0246-88-6502

読者の声

あなたの好きな
卒業式ソング

弥生3月、卒業式シーズンです。そこで教えていただいたのは、読者の皆さんの好きな卒業式ソングです。曲を聞けば、心の中に、懐かしい学び舎をあとにした「あの日」がよみがえってきそうです。

第1位と2位は、定番中の定番の「蛍の光」と「仰げば尊し」でした。50代以上の人はだいたいこの2曲のうちのどちらかを挙げています。

そして、かつて「金八先生」が歌った「贈る言葉」が続きます。また4位の「旅立ちの日に」は、30代より若い世代にとっては、卒業式に一番ぴったりくる歌でしょうか。歌詞に、自分の学校生活を重ねて涙した人、少なくないですよ。

このほかには、アンジェラ・アキの「手紙〜拝啓 十五の君へ〜」、kiroroの「未来へ」、そして柏原芳恵の「春なのに」といった曲が挙がりました。若い世代だと、レミオロメンの「3月9日」という人も。で、この「3月9日」は、もともとは、卒業をテーマにしたものではなく、レミオロメンメンバーの友人の結婚を祝う歌として作られたそうです。

第1位 蛍の光
第2位 仰げば尊し
第3位 贈る言葉
第4位 旅立ちの日に
第5位 いい日旅立ち

だ直売り所 ②

ファーマーズマーケット いがっぺ



主な商品
4種の県産米を精米できるサービスカウンターを設置。イートインコーナーでは特製シエラトやワッフルも楽しめる。

昨年10月に新装オープンしたJAいわき市の農産物直売所。約370平方メートルの広々とした店内には、採れた新鮮野菜を主力に、秋山定義店長は「消費者の期待の大きさを感

漬け物や花き、お総菜など豊富な商品が並び、質と量に確かな自信をのぞかせながら、信をのぞかせながら、秋山定義店長は「消費者の期待の大きさを感

質も量も充実の品ぞろえ

同店は研修などで活用できる多目的室も備えており、生産者のスキルアップを目指す勉強会や料理教室なども開催。近隣の磐城農業高との連携も視野に担い手の育成にも意欲をみせる。さらに「いわき昔野菜」も積極的に取り扱予定で、古来より人々の営みを支えてきた食文化の継承にも力を入れる。

IKKO Dinner Show 2016

2016.3/27(日) 完全予約制

場所 / いわきワシントンホテル椿山荘 3F アゼリア

美のカリスマ IKKO トーク&ライブ

お入様 **¥15,000** (税込み) 時間 / 17:00 ~ (受付16:30 ~)

ディナータイム / 17:00 ~ 18:30
トークショー / 18:30 ~

●未就学児のお子様はご遠慮いただきます。
●お申込み順で、各テーブル相席となります。予めご了承ください。
●定員となり次第、販売終了とさせていただきます。

IKKO(美容家)
19歳から横浜の高級美容室で8年間修業のち独立し、ヘアメイクアップアーティストへ。30歳でヘアメイクアップアーティスト事務所「アトリエIKKO」を設立。ここから経営者として15年、経営哲学を実体験を通して学ぶ。その実力は業界で一目置かれ、数々の雑誌の表紙のヘアメイクを飾り、指名がやまない日が続いた。テレビCM、舞台等のヘアメイクでも活躍しIKKO流「女優メイク」を確立。圧倒的な支持を得る。特に和装のヘアメイクにおいては、目をみはるほどの作品の数々を残してきた。42歳の時にTBSの情報番組「ジャスト」に出演し、美容家として世間の注目を集める。その後、日本テレビ「おネエ★MANS」でブレイク、「どんだけえ〜!」でも話題になる。現在は、その知識と感性を活かし「美のカリスマ」としてメディア出演以外でも振袖や化粧品等の商品開発、執筆や講演、プロデュース業などで活躍している。2009年に韓国観光名誉大使に任命され「ソウル観光大賞」を受賞するなど、活動は海外にも及んでいる。近年では50の手習いで始めた書道が評価され、書道展で入選を果たす。幼少期から抱えていたコンプレックスを乗り越えることによって身につけた生き方が多くの共感を得ている。

IKKOさん 待望の最新作を発売!!
「IKKOさんいわく、開運は心の持ちよう」

お問い合わせ・ご予約は **い** いわきワシントンホテル椿山荘 **で** 予約 ▶ 0246-35-3375

いわき市平字一丁目1番地
いわきワシントンホテル

人生のセカンドステージを 応援するフリーペーパー

ココから

設置店・施設のご案内

「ココから」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
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-ann わーん
テラツア
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
新鮮やさい館 谷川瀬店
新鮮やさい館 平窪店
とよマルシェ・中華はまや
笑夢
ビューティハウスたかさか
お菓子工房ルポ ラトブ店
■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
ブルー シュエット
■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
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
田人公民館
川部公民館
市遠野支所
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
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
■相馬市
割烹やました

参拾八 春を待つ



雪の山河

雪景色には何故かたまらなく心がひかれる。すべてを白で覆い尽くし、無の境地にしてくれるからなのか。人生もまた、このようなひとときが大切なものかもしれない。

しかし、冬は穏やかな雪景色ばかりではない。荒れ狂う吹雪もある。極寒の世界もある。やがて来る春に期待をしながら、せめて冬の間1年の邪念を払しょくして、また春から出直したいものである。

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)



空襲になる前に、早くやっぺ!

14 防空壕掘り

戦争中、校庭は防空壕(ごう)と野菜畑で、運動場は半分にも満たないほどの狭さになってしまった。

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。82歳。

本格イタリアンとワインの店「terra zza(テラツァ)」(中央台高久一丁目13の3)では6月9日まで、パスタフェアを開催している。期間中のランチタイムには、限定のサラダバーを提供。地元農家直送の新鮮野菜を、自家製のバーニャカウダソースをはじめバルサミコ酢、ピンク岩塩などで楽しめる。「地域に根差した店づくり」が同店の開業からの原点。今回のサラダバーでも、地元生産者の新鮮で安全な野菜を豊富に取りそろえている。「ネギのバルサミコマリネ」「里芋のクリミーサラダ」をはじめ、野菜たっぷりのミネストローネも提供している。

パスタフェアでも「オマール海老のトマトクリームソース」「アワビのペペロンチーノ」などの限定メニューを用意。風味豊かなマコモタケを練り込んだ自家製フェットチーネもオーダーできる。シェフの星真帆さんは「野菜本来の味、そのおいしさを楽しんでほしい」と話している。



供養塔・デザイン墓石・記念碑 取扱

石昌石材

有限会社 石昌石材

従業員・見習いさん募集中 (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 個想から

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

共栄火災上級代理店・毎日車検が出来る民間車検場

SUZUKI

スズキアリーナ小名浜

株式会社 大井川モーター商会

新中各車種販売

いわき市小名浜大原字甲新地8-1 TEL.53-3834 FAX.53-3962

★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

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

常磐交通「館下バス停」より約500m

●●● 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

いわき市常磐上湯長谷町上7台88-1 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

等のサービスを承っております

介護老人保健施設 **サンライフゆもと** 看・介護職員募集中

☎0246-43-6116 FAX43-6118

〒972-8326 いわき市常磐藤原町大畑13-1 **サンライフゆもと** 検索

内科・循環器科・呼吸器科・消化器科

在宅訪問診療応じます

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 (順不同)



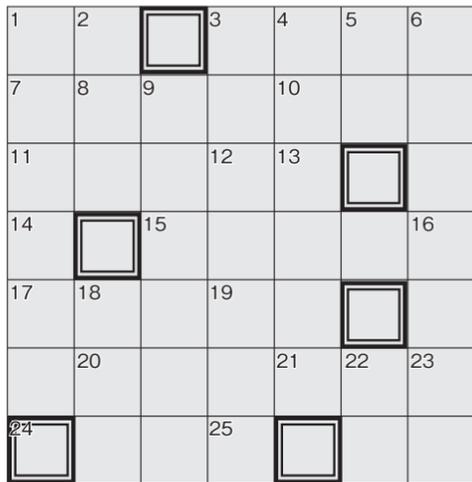
3月の休日診療医

※時間無記入の場合は午前9時～午後5時

Table of weekend medical services for March, listing dates (e.g., 3月6日, 3月13日, 3月20日) and corresponding clinics with their addresses and phone numbers.



プレゼントはこちら



前回の正解



Answers and explanations for the previous week's crossword puzzle, including clues like 'ラテンアメリカで発達した木琴の一種' and '夫の対義語(2文字)'.

3月のプレゼント & クロスワードパズル. Introduction to the March gift and crossword puzzle.

会もありました。正解者の中から、10人に、おしゃれなふだん着の店「メルヘン屋」様へ提供の「ぶるぶるバナナ」(900円相当)をプレゼントします。

学または就職祝い③郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、編集室(下欄参照)まで、送ってください。締め切りは3月4日(必着)です。

10 「バラが咲いた」(4文字) 20 厄除け大師やライメン、アウトレットモールなどが有名な栃木県南西部の市。○○市 21 日本を代表するプロゴルファーの1人。○○○○功

小児科当番医

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

精神科専門当番医

Table of psychiatric specialist on-call doctors for March, listing dates and clinic names with phone numbers.

眼科当番医

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

泌尿器科当番医

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

※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 2016