

「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。

2016 卯月 第111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

表紙の人
有限会社 菓匠庵 代表取締役
佐藤 一也さん (63) = 記事4面

元気が出るまち
小名浜=4・5面

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

豊一筋150年の実績! (有)中村量店

1枚〜可 家具移動もお任せ 即日納品OK (見積無料)

薄量、防虫堂 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

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

好評です 日替り弁当 550円(税込) 配達もいたします

にしん・さんまの煮魚、各種焼魚、から揚げ、コロッケ、サラダ、各種煮物など豊富な品揃え

オードブル 3,500円〜(税別)

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

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

女性ゆったりヨガ
●中・高年齢者数クラス
●腹式呼吸でやさしいヨガです

平・労働福祉会館
10:20〜11:20 13:30〜14:30
☎090-5352-4050

セカンドステージの情報紙

個処から

ライフスタイルの応援紙

大好評、発行中!!

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

骨折・脱臼、打撲、捻挫、スポーツ外傷など

全身リラクゼーション、フィットコース (10分単位)、足つば・足オイル・全身オイル

〒970-8026 いわき市平字中町20-1
☎970-8026

手まき・葉巻・きざみ・パイプ たばこ

いかがですか?

(有)大竹唯之商店 いわき市内郷綱町金谷8の4
TEL26-3215 日曜・第3土曜日定休

相馬市の中村字平先四(中村城跡近く)

旬の食材と器と技を楽しむ料理です。

フルコース 旬の食材と器と技を楽しむ料理です。

お献立
前菜 白魚白豆、長芋和生、丸十独活、じゆんたん味噌、かに水菜

小鉢 白魚三つ葉、豆鮎、白魚丁子鮎、活真鯛

煮物 ほうたて生鮎、高野豆腐、高野豆腐、高野豆腐

肴 高野豆腐、高野豆腐、高野豆腐

飯 高野豆腐、高野豆腐、高野豆腐

デザート 高野豆腐、高野豆腐、高野豆腐

相馬の自慢、世界一のソビヒカリと二年連続農林水産大臣賞受賞の醤油を堪能!

前日までのご予約で、本格的相席・会席弁当・会席料理・会費制宴会などを承っております。

“旬の食材と器と技”をお楽しみ下さい。詳細はHPをご覧ください。[個室]やました

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 (マルト浅見店そば)

★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

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

4月13日(水) 昼1:30開演

第84回バラエティショー

小名浜男声合唱団コンサート

小名浜公民館の市民講座「小名浜男声倶楽部」を受講した有志で平成26年に結成。結成後毎月4回、小名浜公民館で練習に励み、小名浜公民館祭りや、いわき地区総合市民文化祭、いわき文化春祭りなどに参加している。指揮は女声合唱団「コール・フロイデ」や磐城桜が丘高校合唱部を指導している谷恵美さんが務め、メンバー20人が日頃の成果を披露する。

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

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

看護士・リハスタッフが充実した健康管理 安心見守り! 冷暖房完備! ナースコール設置!!
要支援1~要介護5まで受け入れ対応!! 疲れを癒やす暖湯浴 まるで温泉のような浴室!!
1日3食! 健康に配慮したおいしい食事!! 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88,500円 (家賃50,000円、管理費18,500円、生活支援費20,000円~ ※1食あたり580円(30日3食の場合、計152,200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!

☎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://kokoroneki.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一歩、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「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。介護に関しての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あり、目的別のデイサービスを選ぶことができ、ケアプランを立てて頂き、どの施設に入所しても無理なく利用できます。

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、不安が解消されやすいです。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。

採用をご希望の方は、お気軽にご連絡ください!

☎0246-54-5000 http://kokoroneki.jp/

嶺崎茂子 絵画展
 4/14→4/19 入場無料 0246-56-0264
 いわき出身の嶺崎茂子さんの同ギャラリー5回目の個展。副題は「めぶくとき、はなつひかり」。ドローイング作品を展示する。
 ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1

パステルアート・ランチ付教室
 4/2 10:00~12:00 0246-29-3826
 パステル和アート・菜花厚子さんを講師に、パステルで「桜」を描く。料金は3000円(ランチ・デザート付き)。定員は15人。
 ギャラリー創芸工房 いわき市鹿島町走熊小神山60-1

ギャラリー情報 & イベント案内

湯のみを作る
 4/15 10:00~12:00 受講料 3,000円(材料費込み) 定員 7人(予約制) 0246-38-9632
 4月の体験陶芸。湯のみ作り挑戦します。自分が使いたいオリジナルの湯のみを、自由に作る陶芸教室です。
 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

大山 登 写真展
 4/2→4/18 入場無料 0246-62-2327
 溪流の滝、湖岸などの春夏秋冬の風景、カワセミや白鳥の行動など、その時の感動を表現した大山登さんの作品展。10~12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
 3/28→ 入場無料 不定休 詳しくは問い合わせを 090-2449-9658
 エゴマ油が人気。メモ帳やノートなど雑貨やハーブ、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)。
 和一 nn わーん いわき市平上荒川字安草13-6

京都老舗逸品特選展
 4/15→4/25 入場無料 0246-35-0383
 京都老舗逸品の中から、選び抜いた御所人形「伊東」を中心に竹の西河、京漆アソベなどの逸品を展示する。10:00~18:00。水曜日定休。
 小野美術 いわき市平字中町22-2

ポジャギ・ランチ付体験教室
 4/3 11:30~ランチ 12:30~講習 0246-29-3826
 鈴木智美さんを講師に、ポジャギを作る体験教室を開く。料金は5000円。定員は6人、要予約となる。裁縫道具は持参する。
 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
 3/28→ 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

日本むかしばなし三太郎展
 4/16→4/24 入場無料 0246-69-2390
 桃太郎、浦島太郎、金太郎の三太郎を絵画野村たかあき、陶芸箱崎りえさんが表現した作品展。会期中無休。
 ギャラリー昨明 いわき市田人町南大平字川平35-4

蘇るむかしきもの展
 →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よう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

つるし飾りを作る
 3/28→ 0246-23-5658 9:30~
 ツバキの押し絵を施したつるし飾り(直径15センチ)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3月28日から。
 布あそび工房 いわき市平字愛谷町 4-4-8

阿部眞士 作陶展
 4/16→4/26 入場無料 0246-56-9101
 国画会員阿部眞士さん(福岡県)の李明由来の優美な曲線を持つ伝統的な白磁作品などを展示する。水曜休廊。
 アートスペース泉 いわき市泉町2-12-7

ORIGINAL PRINTS II
 4/3→4/24 入場無料 0246-38-3152
 写真家13人による個性溢れるオリジナル銀塩プリント1点づつ(モノクロ、カラー写真)計13点を展示。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

金澤翔子 書の世界
 3/28→ 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

絵研「錦」絵画展
 4/19→5/6 入場無料 0246-62-2327
 風景や静物をモチーフに、油彩、水彩、日本画、スケッチ等で描いた絵画グループ絵研「錦」の作品展。24、25日休店。
 画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36

じっちゃんばっちゃん人形展
 4/7→4/11 入場無料 090-4633-9327
 酒井純子さん(常磐)の古布の風合いを生かして創作したじっちゃんばっちゃんの人形を展示。最終日は14:30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

常設展
 3/28→ 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

綿貫文子作品展 IN IWAKI
 4/21→4/25 入場無料 090-4633-9327
 綿貫文子さんの一針一針丁寧に作り上げたキルト作品を展示する。10:00~16:30(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

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

生活雑貨常設展示
 3/28→ 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

箱崎りえ 陶芸展
 4/22→5/2 入場無料 0246-23-8411
 いわき在住の陶芸家箱崎りえさんの楽しい気分いっぱい花や動物の描かれた普段遣いの器などを展示。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

古代布・しな織展
 4/9→4/17 入場無料 0246-29-3826
 受け継がれる手わざ。山形県鶴岡市関川に伝わる日本三大古代織の1つ「しな織」による作品展。
 ギャラリー創芸工房 いわき市鹿島町走熊小神山60-1

お座り地蔵を作る
 3/28→ 0246-23-5658 9:30~
 かわいらしいお座り地蔵を作る。受講料(1点を作る分)・材料費(2点分)は、3000円。受講申し込みは3月28日から。
 布あそび工房 いわき市平字愛谷町 4-4-8

渡邊眞理子&いわき生徒展
 4/29→5/1 入場無料 0246-23-3481
 和風パッチワーク工房「はんなり」渡邊眞理子さんと教室生のパッチワーク作品展。9:30(初日は11:00)~18:00(最終日15:00)。
 ヤマニ書房本店5階 いわき市平字二丁目 7-2

春の布・衣
 4/9→4/23 入場無料 0246-21-3541
 真木テキスタイルスタジオの、繭から糸を引き、草木で染め、織ったストールや洋服などを展示。4月18日休店。11:00~19:00。
 陶 和楽 いわき市平字童子町 1-6

西郷匡史+難波立子ガラス展
 3/30→4/10 入場無料 0246-69-2390
 ガラス作家の西郷匡史さん、難波立子さんの2人展。春をイメージした優しい風合いのガラスの器を紹介する。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

女の手仕事展 9
 →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

矢野向爽 書道教室
 毎月第2火曜日 0246-56-7818
 日本教育書道芸術院師範矢野向爽さんが月に1回、開いている書道教室。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

大塚浩司 絵画展
 →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27、28日休店。
 画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36

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。

かわい陶仏教室
 4/13、19、20、21 受講料 各回1800円(材料費、焼成代込み) 0246-23-8411 10:00~11:45
 お地蔵、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。4月20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

星野就久 作陶展
 4/1→4/10 入場無料 0246-56-0264
 陶芸家星野就久さん(栃木県)の同ギャラリー8回目の個展。食器と植器の新作を展示。1~3、W10日在廊。11:00~19:00。水曜定休。
 ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1

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

前号では、脚をわずかに動かすだけでもその原動力は、「骨盤ニュートラル状態」でインナー腹筋」ということをお伝えしました。今回は、腕を動かすにも「骨盤ニュートラルポジション」を保つために、インナー腹筋が無駄なく使われることを理解し、体で感じ取っていきましょう。

この動きも小さな動きで、それほどきつくない状態では腰が反らない状態が崩れてしまふと、ピラティス効果は得られませんので、しっかりと、骨盤ニュートラルを保つ難易度が上がってしまうので、スタートし、両腕をゆっくり天井に向けてすーっと伸ばして行く。肩の真上に両手が上がったら、小さな円を描きながら両腕をお互いに相反する方向へ回す(写真2)。最初から大きな円を描こうとすると、骨盤ニュートラルを保つ難易度が上がってしまうので、スタートし、両腕をゆっくり天井に向けてすーっと伸ばして行く。肩の真上に両手が上がったら、小さな円を描きながら両腕をお互いに相反する方向へ回す(写真2)。最初から大きな円を描こうとすると、骨盤ニュートラルを保つ難易度が

上がってしまうので注意すること。反対方向にも回す(トータルで5~10回を目安に)。呼吸は、両腕が体の中心から離れるにつれて息を吐き、戻すにつれて息を吸う。骨盤と肩甲骨が常に安定した状態で腕を回す。

◆動きの例21(例20)

①あおむけになり、両足の裏を床に付けてひざを立てる。両肩はリラックスして腕は体側に置く。(写真1)

②指先を下方に少し伸ばすようなイメージで腕を回す。

◆動きの例21(例20)

のレベルアップ)

①例20と同様に腕の動きの範囲を大きくしながら、さらに一方の脚を脛が床と平行になるように上げていく(5~10回の目安)。脚をチェンジして行う(写真3)

シニア世代のための役立つSNS講座④

インスタグラムは写ることが出来ます。これがメインのSNSで、ツイッターやフェイスブックなどは文章を中心に写真や動画を添付して投稿する形式でしたが、インスタグラムはオシャレな写真などイメージを重視した投稿が特徴です。2年前から動画も投稿できるようになり、写真同様にハートマークを押すと「いいね!」す

人気が拡大するインスタグラム 動画の再生カウント表示を追加



再生回数が分かると反応をつぶさに確認できるので、どんな内容の動画が注目されているかが分かり、他の人気動画を参考にすることも出来ます。最近、どんどんインスタグラムの利用者が増えているので、興味のある方は、これを機会にぜひ使ってみてください。(久野 雅己)

ひさの・まさみ 四倉町出身。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。問い合わせは、電話(84)8298まで(月~金曜9~18時)。

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

ピラティスシリーズ 19

☆今回のポイント⇒ 骨盤と肩甲骨は常に安定した状態で行います。レベルアップで片脚を上げながら行う動きは脚の重量を支えるのはインナー腹筋です。この時にももやお尻の筋肉に主導権を与えないことが大切です。イメージとしては竹トンボや実際のトンボをイメージしてみましょう。軸はブレないですーっと飛びます。体軸がブレないと羽は自由に羽ばたけます。

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)



(写真1) 正



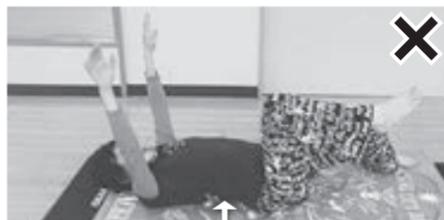
(写真2) 正



(写真3) 正



(写真4) 誤 腰の後ろが反ってしまい、骨盤ニュートラルが崩れている



(写真5) 誤 分かりにくですが、マットに着いている足のひざが内側を向いているために骨盤と肩甲骨が安定しない



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

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
- フランス料理Kitao
- アンジェリック
- 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嶺荘
- 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
- コンビニエンスモンペリスポット
- 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
- ピストロ
- タウンモール・リスボ
- イワキ写真館
- すげがわ写真館
- まちづくりステーション小名浜
- ヤマニ食品
- 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
- 星屋多幸兵衛
- 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
- 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

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)



15 校庭の畑で農作業

戦争中、一生懸命校庭を耕して、馬糞(ふん)牛糞を拾ってまで育てた豆や芋などは、食べさせてもらった記憶がない。あれほどの作物は、どこに消えてしまったのだろうか？

※本欄の作品の制作エピソードを、いわき市公式動画チャンネル iTube で見ることができます。加藤さんの子息加藤秀樹さんが、いわき市が募集した、いわきの「いいね！」動画コンテストに、『僕たちの世代』と題した作品として応募したものです。

参拾九

墨の色は何色がよいか



高千穂峡

墨の色は何色が一番よいか？と質問されて、一瞬戸惑った。墨は、大別すると松煙墨と油煙墨に分けられるが、墨色でいうと青墨、茶墨、黒墨が基本か。青墨だけでもかなりの種類があって、どれがよいか正直分からないのが本音である。私は、描く題材によって墨を変える場合がある。例えば、秋の風景などは、茶墨を用いることが多いが、でもそれは、自由でよいと思う。紙との相性もあって、その中で決めるしかない。

「墨の色は自分の好みで選んでみては？ 墨に五彩ありという言葉があります。気に入った墨で思う存分に色を表現してみたいかですか」…とは無責任な答えだろうか。私も原点に戻ってもう一度、墨の美しさを考えてみたいと思う。

墨と水の世界

いわき真墨会 会長 園部榮一 (植田町在住)

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

おすすめメニュー

- ◎牛肉とかぶのオイスターソース炒め…¥1,080
- ◎むらさきいかの官保……………¥880
- ◎豚カツとねぎのピリ辛甘みそ炒め…¥880

◎青島ビール(プレミアム)¥600 ◎台湾ビール(プレミアム)¥600

香港仕込みの本格的な味

中国料理 鳳 ほうしょう 翔

いわき駅前 白銀町(高橋ビル) ☎ 23-0251

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) ヨシダカバン本店(田町) 小野屋(二丁目) 吉祥庵(中平津) 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・パリエージュ(一丁目) ブティック ハナ 1st-2nd(六丁目) しのぎさ理容室(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) 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 讃香(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(棟宜町) 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) いわき自家用自動車協会 平事務所(尼子町) ドコモショップいわき平店(三丁目) カフェアルツォ(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) ヴァンアベッティート(田町) いわき市総合観光案内所(田町) テラツァ(中央台) 和-nn(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アモンベリスポット(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) お菓子工房ポ ラトブ店(田町) セブンイレブンいわき中央高久店(中央台) セブンイレブンいわき郷ヶ丘2丁目店(郷ヶ丘)</p> <p>内郷AREA</p> <p>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) いわき自家用自動車協会 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) プリリアント(内郷内町) お菓子工房ポ(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) いわきらら・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)</p>	<p>アパースフットサルサッカーレンタルスペース(大原) スタジオ YOU(諏訪町) フランス菓子 fontaine(金成) カルチェド 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) ヤマシギ食品(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) トリエ・グランブルー(君ヶ塚町) ジュースパードリー美食ホテル店(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) トウシャパン(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エプリア(米田) ヤマニ書房エプリア店(米田) ラバセオ(久保) 鹿島ブックセンター(走熊) 花とバルーンのお店 アムルーズ(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)</p>	<p>リユー・ドウ・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)</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(錦町江栗) いわき自家用自動車協会 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) ファミリーマート鹿島町御代店(御代) 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)</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

4月の休日診療医

※時間無記入の場合は午前9時～午後5時

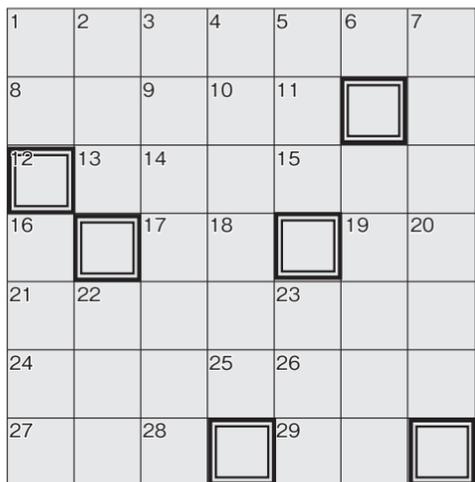
Table of weekend medical services for April, listing dates (4/3, 4/10, 4/17, 4/24, 4/29) and corresponding clinics with their addresses and phone numbers.



プレゼントはこちら

4月のプレゼント クロスワードパズル

もうすぐ桜の季節、お花見が楽しみです。4月は何かと慌たしい時期ですが、ちょっと一息、クロスワードパズルをお楽しみください。



【横のかぎ】 1 いわき市平薄磯に 16 美穂 天照大神を祭って 2542)ご提供の「命の雫」木村こたわりヨーグルトプレーン 1000修正パウوتا

前回の正解



【縦のかぎ】 1 出雲大社があるのは、〇〇〇〇市 2 アシカ科の動物。漢字では「臘腸」(5文字) 3 料理に添えて、風味を増し食欲を誘うも (3文字) 4 小さくて価値が低い魚のこと (2文字) 5 茨城、栃木、群馬

【横のかぎ】 26 ことわざ「〇〇心あれば水心」。意味は、相手が好意を示せば、自分も好意を示す気になる 27 過去の反対語 (3文字) 28 織田信長の妹で、母。お〇〇の方 29 マタタビ科の卵形の果物。〇〇〇フルー

Table for pediatric services (小児科当番医) listing dates (4/3, 4/10, 4/17, 4/24) and clinics (若松医院, ながい小児科, 福田小児科医院, むらまつ小児科).

Table for psychiatric services (精神科専門当番医) listing dates (4/3, 10, 17, 24) and clinic (新田目病院 28-1222).

※休日診療医は変更となる場合があります。