

2016 11月 霜月 第118号

人生のセカンドステージを心豊かにする

個処から

無料

毎月第4月曜日発行
いわき・南相馬・相馬
64,000部発行



松前白菜漬



本店



平店



小名浜リスポ店

ことしも、
おいしくできました。

草野・神谷特集=P4
食欲の秋=P5

漬物・佃煮・お惣菜
西野屋=P6
にしのや

建学の精神
・終始一誠
・礼容高雅

希望の未来へ進もう!

「一人ひとりの個性に合わせた **ICHIKO STYLE**」

《第2回オープンスクール》

■平成29年度 募集定員/普通科女子90名(予定)

日時:平成28年11月6日(日)
場所:磐城第一高等学校
対象:中学3年女子・保護者等
内容:Ⅰ 学校紹介
Ⅱ 受験対策講座(国・英・数)
※個別相談も実施いたします。

区分	定員	出願期間	試験日	試験科目
特進選抜 (専願・併願)	20名	平成28年 12月13日(火)	平成29年 1月9日(月)	国語・ 英語・ 数学
一般選抜 (専願・併願)	50名	12月13日(火) }		
スポーツ選抜 (専願)	20名	12月15日(休)		

磐城第一高等学校

【お問い合わせ】 〒973-8402 いわき市内郷御殿町上宿11 TEL(0246)26-1251 FAX(0246)26-1274 http://www.iwaki1-h.ed.jp

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 いわき市内郷御殿町金谷8の4
TEL.26-3215 日曜・第3土曜日休

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/

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 ⑩10:30~18:30 ⑪日曜・祭日

Kitao パーティプラン
★6人~50人(立食80人まで)
5,000円コース 7,000円コース
平字堂根町1-1(根守ビル2F) Tel.21-0575
水曜定休 10:00~15:00 17:00~20:00(ラストオーダー)

量一筋150年の実績! (有)中村豊店
薄曇、防虫畳
表替え、裏返し
その他
白アリ駆除
ご相談承ります
1枚~可
家具移動もお任せ
即日納品OK
(見積無料) フォンダイヤル 0120-25-2949

秋は流行りの
ガウチョヨハンツ
いかがですか?..
はりました。
素敵なカッターも
おしゃれなふだん着の店
メルヘン屋
ヨークタウン(小名浜) ☎0246-92-1688
ヨークベニマル海老名店(常盤) ☎0246-43-6656
princessメルヘン屋(小名浜) ☎0246-92-5383

双葉町 矢口接骨院 いわき店
がんばる接骨院
接骨 鍼灸
リラクゼーション
平地区 送迎無料!!
〒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

泉駅 11月18日(金) 昼1:30開演
第91回バラエティショー
泉ハーモニカクラブ・ひばりコンサート
会場:こころの駅 ※送迎についても、ご相談下さい。
対象者:65歳以上の方とそのご家族ご友人。
参加方法:電話連絡の上、お越し下さい。

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17年。有料老人ホーム1棟、サービス付き高齢者向け住宅2棟、訪問介護、
通所介護3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
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!!

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
※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。

こころの駅 「グランドコンフォートステージ」こころの駅では、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。

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。

ファミリー整骨院「清泉」 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。

御宿ぶどうや 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。

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/



『陰刻』川崎精一作陶展

11/6→11/15 入場無料 0246-56-9101

日本工芸会正会員川崎精一さんの作品展。彫りの技法で施された花や葉のりんとした表情が美しい有田焼を展示。10:30～18:00。木曜休廊。

アートスペース泉 いわき市泉町2-12-7



キリム&ギャッペwith佐野千代子展

→10/30 入場無料 0246-69-2390

遊牧の民が手仕事で染め、織るキリム、ギャッペを中心に、佐野千代子さんのビーズ作品を展示する。月、火曜休廊。

ギャラリー昨明 いわき市田町南大平字川平35-4

ギャラリー情報 & イベント案内



引地恵美子の手仕事 糸・布と遊ぶ

11/10→11/26 入場無料 0246-62-4188

引地恵美子さん(いわき)の作品展。パッチワークのタペストリー、びょう風、バッグなどを展示。10:30～18:00。水曜休廊。

ギャラリーわづくりや いわき市植田町南町1-2-14



宝飾珊瑚フェア

→10/31 入場無料 0246-35-0383

紅珊瑚(さんご)、ピンク珊瑚などで作られたジュエリー、工芸品150余点を展示。26日は定休。10:00～18:00(最終日は17:00)。

小野美術 いわき市平字中町22-2



常設展示・販売

10/24→ 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。アジア衣料も同時販売中。火、水曜休廊。

陶芸村うえのはら いわき市好間町上好間字上野原86



冬の器をつくる

11/11 10:00～12:00 受講料3,000円(材料費込み) 定員6人(予約制) 080-6017-2116

11月の体験陶芸。皿やフリーカップ、湯のみなど、自分のオリジナルの器づくりに挑戦してみませんか?

ギャラリー青狐齋・何必窯陶芸教室 いわき市三和町合戸字入藪26



-木の葉と遊ぶ- 蛭田誠絵画展

→10/31 入場無料 0246-29-3826

形や葉脈の美しさに魅せられて、それを絵画の表現に取り入れた小名浜在住の蛭田誠さんの新作展。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



金澤翔子 書の世界

10/24→ 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。火、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



安斉重夫 鉄の彫刻展

11/11→11/20 入場無料 0246-56-0264

いわきの鉄の彫刻家安斉重夫さんの3年振り2回目の作品展。新作を紹介する。11:00～19:00。水曜休廊。

ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘2-12-1



木版画 坂本勇の世界

→11/1 入場無料 0246-56-9101

日本版画会員の坂本勇さん(平)の2年に一度の作品展。これまでの作品から厳選した作品を展示する。10:30～18:00。木曜休廊。

アートスペース泉 いわき市泉町2-12-7



オリジナルリース・雑貨販売

10/24→ 入場無料 不定休 詳しくは問い合わせ 0246-84-6855

カフェがオープン。水や無添加など材料などにこだわった軽食を提供している。ソフトドリンクも充実。開店は11:00(変更有)。

和-nn わーん いわき市平上荒川字砂屋戸29-1



赤木明登 漆展

11/12→11/23 入場無料 0246-21-3541

輪島市に工房を持つ赤木明登さんの定番の汁椀(わん)、飯椀、はしや酒器など日常を潤す漆器を展示。11:00～19:00。

陶 和楽 いわき市平字童子町1-6



秤屋苑子とその仲間達展

11/2→11/6 入場無料 0246-53-2324

陶芸家秤屋苑子さんと教室生17人の作品を展示する。3日は呈茶、6日はウェルカムティーが振る舞われる(11:00～14:00)。

ギャラリー数茶 いわき市小名浜大原字中谷地85



来年の干支をつくる

10/24→ 0246-23-5658 9:30～

来年の干支の細工物「雄鶏と雌鶏」を作ります。材料費・受講料は問い合わせ。申し込みは10月24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



倉谷拓朴写真展[sunshine]

→11/13 入場無料 0246-38-3152

写真家倉谷拓朴さんは昨年、いわきに半年間滞在。そのとき感じた光をテーマにした作品を紹介する。9:30～18:00。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



佐藤京子の手織り服

11/2→11/13 入場無料 0246-69-2390

鎌倉の手織り専門店織舎の佐藤京子さんの手織りの服を展示。丁寧な仕事でおしゃれな服が並ぶ。11:00～18:00。月・火休廊。

ギャラリー昨明 いわき市田町南大平字川平35-4



常設展

10/24→ 入場無料 080-6017-2116

普段遣いの器、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している。不定休。

ギャラリー青狐齋・何必窯陶芸教室 いわき市三和町合戸字入藪26



峰丘展

11/19→11/29 入場無料 0246-23-8411

春陽会員でもある情熱と炎のアーティスト、画家峰丘さん(いわき)の新作を展示する。10:30～18:00。水曜休廊。

ギャラリー界限 いわき市平字堂根町1-1



今泉木主 絵画展

→11/4 入場無料 0246-62-2327

数年前の秋、家族旅行で西伊豆方面に出かけた時に制作した作品を中心に、戸田漁港や富士山を眺望した作品を展示する。

画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田36



ミニサイズの着物作り

10/24→ 0246-23-5658 9:30～

たすみに眠る着物でミニ着物(高さ45センチ)を作ります。着物が無い人は材料を用意。受講料・材料費はお電話を。受付は10月24日から。

布あそび工房 いわき市平字愛谷町4-4-8



第39回3B展

11/25→11/27 入場無料 問い合わせ(事務局 大塚浩司) 0246-31-0023

美術サークル3B会(濱田正弘会長)の恒例の作品展。会員25人の作品を展示。9:00～17:00(最終日16:00)。

いわき市立植田公民館講堂 いわき市植田町南町1丁目2-2



日本の伝統美 塗師一富漆芸展

11/5→11/13 入場無料 0246-29-3826

会津若松の「塗師一富」。富樫孝男 青柳彩子 原田麻衣 三留朋江 菊地逸香さんの暮らしに溶け込む「漆のうつわ」展。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



生活雑貨常設展示

10/24→ 入場無料 0246-21-3541

和陶器を中心に磁器、バッグ、布製品、台所用品、アクセサリなどを販売。世代を問わず、良品がそろそろ。11:00～19:00。

陶 和楽 いわき市平字童子町1-6



はんこや CORO オリジナルグッズ展

12/3→12/23 入場無料 0246-62-4188

はんこや CORO オリジナルグッズを展示。消しゴムはんこ、消しゴムはんこをベースにした作品を紹介。10:30～18:00。水曜休廊。

ギャラリーわづくりや いわき市植田町南町1-2-14



桃青会絵画展

11/5→12/2 入場無料 0246-62-2327

心に深く感動したことを、油絵に女性ならではの視点で自由に表現した桃青会の作品展。11月13、14、27、28日休廊。

画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田36



吉田和春 日本画展

10/24→10/30 入場無料 0246-23-8411

吉田和春さんの長年過ごしたいわきでの個展。いわきの光景とライフワークのトルコの風景作品を紹介。10:30～18:00。水曜休廊。

ギャラリー界限 いわき市平字堂根町1-1

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。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。

アジアの彫刻作家展

10/29→11/6 入場無料 0246-56-0264

彫刻家湯川隆さんが結ぶ、韓国・中国・台湾・シンガポール・日本の彫刻家10人の作品展。11:00～19:00。水曜休廊。

ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘2-12-1

SALE! 健康食品 10年連続売上 第1位

お徳用 18パック 体脂肪が気になるあなたに

出会えて 日本 No.1 業界売上 10分

食物繊維 料無料

リニューアルオープン 店長おすすめ! ありがとうございます。

期間限定 特別価格 5%

広告は星の数ほどあるけれど、運命の出会いはいきとある。

JAAA Japan Advertising Agencies Association 一般社団法人 広告業協会

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

ピラティスシリーズ 26

【講師】佐々木喜栄子



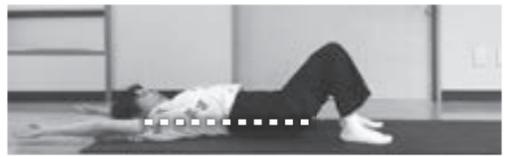
(写真1) 準備の基本ポジション&終了ポジション



(写真2) 体軸が一直線になるように



(写真3) 両手上下の動きに伴い体軸、骨盤、膝がブレずに安定している



(写真4) 両腕を伸ばしても骨盤ニュートラルをキープしている



(写真5) 顎が上がり首、肩でブリッジしている

ブリッジの決め手は骨盤(2)

ピラティスでの「ショルダーブリッジ」の特徴は、センター意識でインナー腹筋を使うこと(2)にあります。今回は、前出のステップアップ版になります。背骨を中心に体

ことでレベルをアップしてみます。
■動きの例27
①床におお向けになり両膝を曲げて立てます。足は膝の下に。足幅は、座骨の下延長上に自然に置きます(基本)

この上を上げていくパワースタイルインナー腹筋が主動筋であり、大でん筋(おしりの筋肉)やハムストリングス(大

あわてないで、背骨の1つひとつを意識しながら、ゆっくり動いてみましょう。戻す時は上方から、胸椎→腰椎→骨盤の順に降ろします。次に両腕もゆっくり戻しましょう(写真1)

本ポジション、写真1は副次筋としてコントロールできると良いです。
③「ブリッジ」のポーズを保ったまま、両手を頭の上へ挙げ伸ばし保ちながら、腰から背中と順にマットからは

の左右バランスを取りながら動くことがポイントです。それに「ピラティス原則の1つである「骨盤ニュートラル」も、重要なポイントとなります。

両腕の負荷を加える

は、挙げていく時は吸

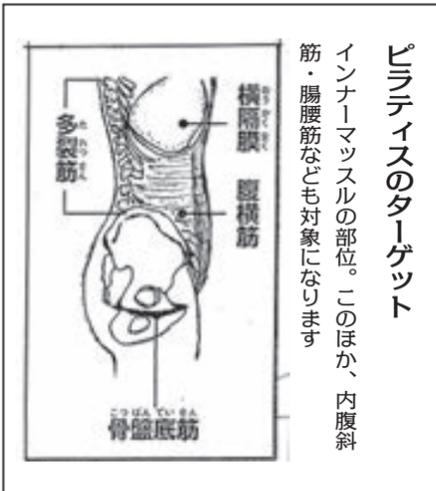
は、吸

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)

【講師】 ささき・きえこ

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・ヨガ・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・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



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

レベルアップの目標は、保持された「ブリッジポジション」の時間を延ばすことにあります。大でん筋やハムストリングスを必要以上に使わずインナー腹筋で維持できるようにすることがポイント。季節の割には夏日並の気温になったり、肌寒い日があったりと不安定な日々が続いていますが、そのような状況にもめげない身体を目指しましょう。「筋肉は裏切らない!」を信じて1日数分「ピラティスタイム」一緒に頑張りましょう。

☆今回のポイント⇒

レベルアップの目標は、保持された「ブリッジポジション」の時間を延ばすことにあります。大でん筋やハムストリングスを必要以上に使わずインナー腹筋で維持できるようにすることがポイント。季節の割には夏日並の気温になったり、肌寒い日があったりと不安定な日々が続いていますが、そのような状況にもめげない身体を目指しましょう。「筋肉は裏切らない!」を信じて1日数分「ピラティスタイム」一緒に頑張りましょう。

シニア世代のための 役立つSNS講座 ④9

【講師】久野 雅己

今回はツイッターの新機能モーメントについてです。有名人や趣味、好きな分野のツイートを一覧にして保存できる機能です。操作方法は、各ツイートの右下にある「…」をクリックするとモーメントを作成という項目が表示され、その項目をクリックするとモーメントの画面に切り替わります。次の画面で、「モーメント」に追加するツイートを以下から選んでください」とあり、「いいねしたツイート」「アカウント別ツイート」「ツイート検索」ツイートのリンクからと、4つの項目から保存したいツイートを、検索、選択ができます。

お気に入りのツイートを保存し 一覧で閲覧が可能になりました

SNSとは…ソーシャル・ネットワーキング・サービスの略。共通の趣味や考えを持っている人同士の出会いの場であったり、友達や家族と情報交換したり、気軽に交流を楽しむことができるサービスです。

ツイッターの新機能 モーメント

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。東京でシステムエンジニアとして勤務後、2011年にいわき市に戻り、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。問い合わせは久野さん=電話 0246 (84) 8298=まで (月~金の9:00~18:00)

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>

いま注目のスポット!!

SUIT SELECT ラトブいわき

リアルスーツを提案 ラトブの2Fに開店

お仕着せのブランドではなく、「仕事に臨む」「服を選ぶ」という意識を理解している人が自覚的に選ぶ進化した仕事服リアルスーツを提案。スーツほか、シャツ、シューズ、コートなども取り揃えている。2プライス制。

【住所】いわき市平字田町120(ラトブ2F) 【電話】0246-35-5231 【営業】10:00~20:00

いわき卓球センター

すしロボットを無料貸出中

老若男女が集う同センターでは、すしのシャリ玉、のり巻き、おにぎりが作れる「すしロボット」3台を導入し、火曜限定で同センターの利用者に無料で貸し出している。予約制で、食材は利用者が持参する。炊飯器もある。

【住所】いわき市鹿島町御代字赤坂16-1 【電話】0246-58-5618

つづらベーカリー

こだわり生地のパン 食べてみませんか?

同店のこだわりは、長時間発酵させた生地を使用し、チョコココネやクリームパンのクリームを手作りしている。パンの種類は約30種類を提供している。おすすめ商品は、フランスパン、食パン、クロワッサン。

【住所】いわき市内郷綴町川原田79 【電話】0246-26-9880 【営業】9:00~18:00 月曜・木曜定休

プロパン・灯油・タイヤ
マルワ石油
神谷給油所
専務取締役 渡辺 誠 一
いわき市平下神谷字内宿36
☎0246-34-0055

ご当地牛乳グランプリ2013
金賞
さりげなく
本物志向
木村ミルクプラント株式会社
いわき市平下神谷字宿135
TEL:(0246)34-2542

豊富なメニューを献りそろえております
日替り
定食ランチ
¥700
¥1,000
【刺身付き】
いわき鮎
平下神谷字出口 6号国道沿い
☎34-4040 火曜定休

インド料理
メーマユール
いわき市平下神谷字御城23
■営業時間:ランチタイム 11:00~15:00
ディナータイム17:00~21:00
(LO20:00)
■定休 日・月曜日(祝日のときは翌火曜日)
TEL&FAX 0246-68-7474
URL <http://mayor.gourmet.coccan.jp>

うな重
2,900円
当店は、国内産の高級活うなぎを
生きたまま調理しております。
ながやま
平下神谷字出口94-1
定休日/月・木
☎34-7917

髪王 かみおう
平日カット
1,000円(税別)
髪王ホームページ
<http://x42.peps.jp/kamiou>
いわき市平塩字古川21
☎0246-84-9010
9:00~20:00 水曜定休
(オーダーストップ19:20) **スタッフ募集中**

ニューエポック
営業時間 9:00~ 毎週月曜・第3日曜休み
パーマ受付 ~18:00 カット受付 ~18:30
いわき市平下神谷字仲田12-1
☎0120-97-1375 ☎(0246)34-1375

DENTAL CLINIC
なかはら歯科医院
院長 中原 淳
診療時間 / 月~金 AM8:30~PM12:30
PM2:00~PM7:00
土 AM8:30~PM1:30
休診日/日、祝祭日
いわき市平泉崎向原 24-1
☎0246-34-4184

院長 安藤和典
安藤犬猫病院
診療時間 休診日
月曜日~金曜日 日・祝・木曜日午後
午前9時~正午
午後3時30分~7時
土曜日 いわき市平中神谷字瀬戸29-1
午前9時~正午 (0246)
午後2時~5時 ☎34-6146

限りない信頼を未来につなぐくまやさん
マイカーショップ中央株式会社
本社/いわき市平中神谷前河原町1-11
TEL.0246-34-7711 FAX.0246-34-7715
小名浜支店/いわき市小名浜林城字下高田2-3
TEL.0246-58-2711

平北東部
草野 & 神谷
懐かしさと新しさをを感じるまち

平市街地から国道6号を車で10分ほど北上すると、神谷・草野エリアとなります。緑豊かな住宅街の中に、地域に愛されているお店や施設がたくさんあります。身近で、どことなく懐かしさを漂わせる一方、新しい注目のスポットも増えているまちです。皆さんも、ちょっと訪ねてみませんか。意外な楽しい発見があるかもしれません。

ちよっと訪ねてみませんか!

平成29年度園児募集中
神谷幼稚園
いわき市平中神谷字南鳥沼 26
TEL 34-2981

アットホームな
はな幼稚園
〒970-8021
いわき市平中神谷字北口18
TEL・FAX 0246-34-6479

社会福祉法人みどりのかぜ
のはらえーる
みどりのかぜは、障がいがある方が自立した日常生活や社会生活を営むことができるように支援する事業所です。
いわき市四倉町大森字民野町45
TEL (0246)34-2895

七五三 出世祈願
受け付けております。
愛宕花園神社
宮司 吉田 仁一
〒970-0101 いわき市平下神谷字宿 69
TEL.0246-34-3880 / FAX.0246-34-8833
<http://www.atagohanazono-kusanogongen.or.jp>

出羽神社
宮司 佐藤 茂
〒970-8021
いわき市平中神谷字石脇55
電話0246-34-8963

子授け子安観世音菩薩安置
浄土宗
無量山
寿蔵寺
住職 和田 純孝
〒970-8011
いわき市平上片寄字大平 217
電話 0246-34-3459

真言宗 智山派
無量山
遍照寺
住職 竹元 栄教
〒970-8012
いわき市平下片寄字志多田72
TEL・FAX 0246-34-2166

曹洞宗
神護山 **一山寺**
いわき市平中神谷字寺前 35
電話 0246-34-3033
園舎が新しくなりました。園児募集中!
かべや保育園
いわき市平中神谷字寺前 28
電話 0246-34-3033

浄土宗
来迎寺
住職 助川 洋嗣
いわき市平下神谷字宿185 ☎0246-34-6222
社会福祉法人
来迎保育園
園長 助川 洋嗣
いわき市平下神谷字宿38 ☎0246-34-7717

総合葬祭
有限会社 **山栄堂**
いわき市四倉町字西二丁目8-6
TEL.32-2207(代) FAX.32-4444
かべや
平下神谷字南一里塚57
TEL.57-0505 ☎57-0404

清田人味 田人町南大平 ☎69-2688

おやじがんこそば

人気メニュー

- ①天ぷらおやしそば **新そば**
- ②天井・ソースカツ丼ミニセット
- ③ランチカニピラフセット・カレー丼

営業時間/11:00~14:00(ラストオーダー)
 ・夜は宴会のみ 火曜休み
 ●宴会場10~50名様収容可 カラオケサービス/送迎バス有り

皮からはみ出すたっぷりのあん

□おぐら □クリーム □白あん
□小倉チーズ etc.

店長おすすめ 栗あん(170円) 好評発売中!!

たい焼き 1個 130円

たい焼き一筋 **たっぷり庵**

住 いわき市平字月見町33-5(一二三屋地内)
 営 9:30~20:00 年中無休
 電 0246-23-0181

ひと味ちがう自然本来の味と香り

そば処 大石

いわき市平字田町19 ☎21-4863

営業時間 (月~木曜日) PM6:30~AM2:00 (AM1:30ラストオーダー)
 (金・土曜日) PM7:00~AM3:00 (AM2:30ラストオーダー)

日・祝日休

おいしいものが、まことにあふれています。

和食をメインにお刺身・煮魚・焼魚・丼物・ソバ・温野菜・天ぷら・定食など多彩なメニュー

カラオケルーム完備



和風創作料理・ダイニング

味 KANEHON 食の蔵

株式会社かねほん

いわき市常磐上矢田町田端15(鹿島街道沿い)
 TEL.0246-29-6161 FAX.0246-28-0754

食欲の秋

秋たけなわ！
実りの季節です！

美味しいお肉をお手頃価格で！

焼肉・冷麺・石焼ビビンバ

倉庫 三倉店

いわき市平字三倉64-2(イオン近く)
 TEL:0246-21-9429
 営業時間/11:00~14:10(OS) 17:00~21:10(OS)
 定休日/水曜日、第3火曜日

上カルビ焼 1,890円

とってあきの美味が堪能できるお店をラインアップ！

今年もモンブランの季節がやって来ました。
“秋の味覚”続々登場!!

今年のモンブランは、これまでの笠間産ブランド栗に加え、オーナーがイタリアに足を運んだ際に出合った香り高いアマロ産をブレンドし、より一層おいしくなりました。



厳選素材の洋菓子店 Gateau de SAKURA
 カトードゥ サクラ
 いわき市平谷川瀬字三十九町50-3 (平野輪場近く スシローさん向かい)
 tel.0246-21-5778
 営業 10:30am~6:00pm 年中無休

歐風洋菓子工房&カフェ Rue de SAKURA
 リュージュ ドゥ サクラ
 いわき市鹿島町一丁目1-3 (鹿島街道 東匠さん裏)
 tel.0246-38-6257
 営業 10:00am~6:30pm 水曜定休

✉mail@sakuraism.com HP http://www.sakuraism.com

以和貴抄

斎藤一人という人物を存じの人も多いたろう。健康食品会社「銀座まるか」の創業者で、その経営を通して培った独特の人生観をもとにした自己啓発本など、数々の著作があることでも知られる▼『幸せをよぶ魔法の法則』『大丈夫だよ、すべてはうまくいっているからね。』といったタイトルには、弱った心を癒やす効果もありそうだ。そして今年の夏に出た近著は『絶対、よくなる!』—何とも前向きで力強いタイトルだ。さらに帯には「あなたの人生はすでにうまくいっているのです」。内容もシンプルで読みやすい▼そんな著者からのメッセージの一つを紹介しよう。「困ったことと起ると、人は心が乱れてさらに良くないことを引き寄せてしまいうもの。そんな時には、この程度の報いで済んで本当に良かった。ついでに!という「おまじない」を口にするという「そうだ▼読んですべてが解決するとは思わない。だが、何かにすがりたいと思ったときに、開いてみるのも悪くはないと感じた一冊だった。

「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・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「みゅうみゅう」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!



いわき市観光物産センター

〒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

★2Wオアシス かわきにつよいUVカット
 ★バイオトルワンデー 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?

共済契約の手続きは簡単!!
無事故による割引はそのまま継続

お得な掛け金で、**大きな補償!!**

あなたと創る...安心の

自動車共済

※無料見積いたします!

東北自動車共済代理所
 一般社団法人 **いわき自家用自動車協会**
 0120-973-646

《本部事務所》
 いわき市内郷綴町1-138 ☎27-7521

《平事務所》
 いわき市平字尼子町1-21 ☎23-5544

《勿来事務所》
 いわき市佐糠町碓田73-1 ☎63-8813

《軽事務所》
 いわき市中部工業団地4-4 ☎72-0502

(TJK(業)02 2012.3)-01

東北自動車共済のご案内

- 東北自動車共済協同組合とは…
東北経済産業局の認可のもと、昭和49年に設立した自動車共済協同組合です。
東北自動車共済協同組合：☎022-264-1188
- 組合へのご加入は…
1口1,000円の出資金が必要です。
- ◎お得な掛け金で大きな安心
当組合は、組合員の相互扶助の精神に基づき事故による経済的損失を補てんするための共済事業で、営利を目的としませんから掛金が大変割安です。
- ◎スピーディな事故対応!
事故処理にあたっては、東北6県に配置している自動車共済の専門職員が当事者間に立ち、誠意をもって解決にあたります。
- ◎安心を結ぶ共済の輪!
全国どこで事故を起こされても安心です。自動車共済の「ネット網」が迅速な事故処理をいたします。当組合をはじめ北海道・関東・中部・西日本の5つの組合が協力し、きめ細やかなサービスに努めています。

日本の神仏占い

2016年 11月

神様仏様はわたしたち人間が魂を磨いていけるよう、毎日見守ってくださっています。そして時に、人々にメッセージを伝えてきます。生まれ月ごとに、その時期に見守ってくださっている神様仏様からのメッセージをお届けします。

占い師ミエル 070(6629)8830
http://www.mielstar.jp/

- 11月 11日** 【八咫鳥】わたしは天地人をつなぐ鳥。たとえ万物をつなげよう。幸運な場所、良い出会いへと導きます。心地よい場所や人柄のいい人たちと出会ったら、心を開いて。開運の鍵：地域のイベント
- 2月 2日** 【天照大神】あなたがた人間はわたしの生まれ、生きていく、わたしの血を分けた分身です。あなた方ひとりひとりにはこの世に、隣人たちに光をもたらす役目があります。開運の鍵：黄色の小物
- 3月 3日** 【文殊菩薩】あなたに大いなる知恵を授けよう。あなたに大いなる知恵を授けよう。それは、自分だこと、悩み苦しんだこともすべて、あの世に持っていかれる英知となり眠っているのです。開運の鍵：めい想
- 4月 4日** 【大國主命】人と人との縁とは幸せな時に絆を試す試練も訪れます。ですが、どうぞ信じてください。あなたはそその試練を乗り越えて運命の人になれることもできるのです。開運の鍵：大自然の中
- 5月 5日** 【通事命】あなたがものを考える時、考へていないか時折自分を振り返ること。心のフィルターがきれいなら、美しいもの、幸せなことがたくさん目に入ってくるでしょう。開運の鍵：白いブラウス
- 6月 6日** 【天之御中主】この世界には秩序がありまなければならない。生活のリズム、睡眠のサイクル、食事のバランスなど基本的なことが安定していれば健康な身体は維持されていくでしょう。開運の鍵：根菜類
- 7月 7日** 【天孫受売命】わたしは雲の神と言われでもあります。自分の思いを伝えたい時は、人にどう思われるか考え過ぎないこと。真しな思いは必ずエネルギーとなり人の心に響きます。開運の鍵：ミュージカル
- 8月 8日** 【伊弉那美命】わたしは万物の母、大いなる母性であなたを育ててきました。人は生まれてきただけで奇跡の存在。そして、出会いも奇跡の出来事です。人と接する時は、いつでもその奇跡を忘れぬように。開運の鍵：はがきと手紙
- 9月 9日** 【少彦名命】わたしは勇気や挑戦の神。わたしの神。夢を抱き勇気を持って生きること、その大切さを伝えるためにやってきました。いくつになっても夢を抱いて生き生きと過ごしてください。開運の鍵：小旅行
- 10月 10日** 【磐長姫命】わたしは不変不動の安定の神。わたしの神。あなたに安心した人生を送るために伝えたい事があります。まだ起きていない事に悩まず、起きてしまった事は心の整理が済んだら水に流しましょう。開運の鍵：ボディークリーム
- 11月 11日** 【猿田彦神】わたしは「道ひらき」の神。が年を取ると怖くなります。ですが、心を真っ白にして、一歩踏み出していきましょう。何かを始めるのに、遅すぎることはありません。開運の鍵：栗のお菓子
- 12月 12日** 【泣澤女神】わたしは母の涙から生まれ、あなたの涙をふくためにやってきました。人生には涙がつかも。でも、その涙の意味をあなたはきくと知るでしょう。涙は学び、あなたを守る知恵となります。開運の鍵：手料理

漢字クイズ&プレゼント

分かるかな？四字熟語！

右端のます目を参考に、四角形の外側から内側へ向かい、2文字の熟語ができるように、漢字を推理してください。それぞれのますの中央に入る4文字を組み合わせた言葉が答えです。

行	運	活	
朝			入
昼			重
夕			負
氏	有	大	

配	友	到	
結			留
暴			得
甘			不
単	先	出	

野	屋	郊	
遍			迂
学			巡
履			撤
爛	浪	散	

聖	花	失	
霧			亡
薄	氷	山	幽
樹		沢	悪
贅	潤	光	

【ヒント】見物して遊び歩くこと



秋も深まってきました。紅葉が終われば、すぐに木枯らしの吹く季節です。そろそろ冬支度を始めないといけませんね。今回も、漢字クイズ「分かるかな？四字熟語」をお楽しみください。

正解者の中から、5人に、小野園次郎商店のプレゼントの引き換え場所は、いわき市平字田字杉内24の6、211-1の窓口となります。

今月は
小野園次郎商店の
「いわき味噌・寒仕込」が
当たる！

10月号の答えは「言語道断」でした。正解者の中から5人に、マルベリー様(いわき市平字草の前13、24-1131)ご提供のお食事券(1000円分)をプレゼントします。当せん者には、引き換え券となるお知らせがきをお送りします。ので、いわき民報社本社窓口まで持参され、賞品とお引き換えください。

希望者は、はがきに、①クイズの答え②あなたの好きな鍋料理③郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、11月5日(必着)まで、編集室(下記参照)へ送ってください。たくさんのご応募お待ちしております。



〈前回の答え〉

粉	喪	過	
出	失	相	地
単	言	方	片
勃	名	有	
高	氏		

生	戰	瀕	
外	死	作	恋
祖	語	文	注
異	敬	不	
尊	畏		

馬	電	汽	
真	車	散	進
刀	劍	道	歩
統	茶	煎	牛
紅	抹		

触	問	健	
灯	診	裁	審
醬	断	判	批
油	決	否	
石	可	即	

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：もずく酢、極上じゆんさい、きんかん松茸、神白和え、おろし和え
- 小鉢：茶碗蒸し、土瓶蒸し、百合根
- 煮造り：鯛松茸系南京、丁子麩、三つ葉、すだち
- 活真鯛煮鮓：はたて、よもぎ麩、すだち、高野豆腐
- 焼き物：パリパリ南京、枝豆、柚子の香、和牛鉄板焼き、舞茸ししとう、自家製胡麻たれ
- 食卓：七代目佐藤養助、稲庭うどん
- フルーツ

相馬の自慢、世界一の工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、本格的和膳・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。割烹やました

相馬市中村大字大手先四二(中村城跡近く) 電話 0246(23)2117
営業時間 午前11時~午後5時 午後5時半~午後9時
定休日無(予約制となります) http://www.somori.jp-yamashita/ ホームページ http://www.somori.jp-yamashita/ メールアドレス kappo_yamashita@yahoo.co.jp

〈11月のいわき市内街頭献血予定〉

6日	10:00~11:30 13:00~16:30	22日	13:30~16:30 市立総合警署共立病院
	鹿島ショッピングセンター「エプリア」	27日	9:30~11:30 13:00~16:30 イオンいわき店
20日	9:30~11:30 13:00~16:30		
	イオンいわき店		

問い合わせ 福島県赤十字血液センターいわき出張所 0246(29)5624

いわき民報社

編集／個処から編集室

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 個処から編集室

© いわき民報社 2016