

新春恒例古伊万里展
 1/14→1/24 入場無料 0246-56-0264
 江戸時代初期から明治初期までの染付・色絵の古伊万里を展示。11:00～19:00。水曜定休。1月13日まで冬期休廊。
 ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1

冬のおくりもの part.2
 1/3→1/15 入場無料 0246-69-2390
 焼き物・布物・ガラス・漆など多彩な小物を展示する贈り物展。11:00～18:00。月・火休廊。
 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

かいわい陶仏教室
 1/18, 24, 25 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。1月25日は13:30の開講。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

大内重子絵画展
 →1/7 入場無料 0246-62-2327
 大内重子さんの作品展。身近なモチーフ、果実、人形など、心の赴くままに描いた作品展。12月26日、元旦休廊。
 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
 12/26→ 入場無料 不定休 0246-84-6855
 カフェでも使用するドレッシングが人気。ハーブ、アロマ、雑貨も充実。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砂屋戸29-1

キダ サトコ陶展
 1/18→1/29 入場無料 0246-69-2390
 技術を磨き、豊かな感性で器を制作するキダサトコさんの陶世界を紹介する。11:00～18:00。月・火休廊。
 ギャラリー昨明 いわき市田人町南大平字川平35-4

古布を使った「創作人形教室」
 1/7, 8 10:00 入場無料 0246-29-3826
 豊田信也さんによる古布を使った人形教室。初心者から受講できる。裁縫道具は持参。費用は1点10800円～(材料費込み)。要予約。
 創庵 cafe いわき市鹿島町走熊小神山60-1

良き日に
 12/26→ 9:30～ 0246-23-5658
 お祝いの良き日のかわいらしいウサギの人形を2体作る。材料費4000円。受講料は問い合わせる。申し込みは12月26日から。
 布あそび工房 いわき市平字愛谷町 4-4-8

山本一仁 陶展
 1/24→2/4 入場無料 0246-21-3541
 陶芸家山本一仁さんのふと使いたくなる形状と深みのある織部作品を紹介する。1月30日のみ休廊。11:00～19:00。
 陶 和楽 いわき市平字童子町 1-6

パッチワーク土曜教室
 1/7, 21 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
 12/26→ 入場無料 0246-36-8001
 益子焼、笠間焼を中心に全国各地の陶芸産地の逸品を展示、販売。アジアン衣料も同時販売中。火、水曜定休。1月5日まで休廊。
 陶芸村うえのはら いわき市好間町上好間字上野原86

おひなさまをつくる
 1/25 10:00～12:30 受講料 各回2500円 (材料費、焼成代込み) 0246-23-8411
 好きな見本でおひなさまづくりをします。未経験者もOK。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

新春特別展
 第10回アトスペース泉新春特別展
 1/8→1/29 入場無料 0246-56-9101
 絵画・書・陶芸・漆芸・創作人形など展示。陶芸家福島善三氏の作品も。同ギャラリー恒例の新春特別展。10:30～18:00。木曜休廊。
 アトスペース泉 いわき市泉町 2-12-7

アンコール ミニサイズの着物作り
 12/26→ 9:30～ 0246-23-5658
 たんすに眠る着物でミニサイズ着物を作る。材料は持ち込み(ない人も受講可)。受講料は問い合わせる。申し込みは12月26日から。
 布あそび工房 いわき市平字愛谷町 4-4-8

金澤翔子 席上揮毫
 1/29 13:00～ 0246-89-2766
 金澤翔子美術館主催「第5回書初め展」の表彰式が開かれ、席上、金澤翔子さんが揮毫を行う。火、水曜休廊。入館料800円。10:00～16:00。
 金澤翔子美術館 いわき市遠野町根岸字横道71

モナミ会新春展
 1/10→2/3 入場無料 0246-62-2327
 モナミ会新春恒例の濱田正弘、大家浩司、蜂谷崇、斎藤武、広瀬諭、今泉木主、大内重子さんによる絵画展。1月22、23日休廊。
 画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36

茶の湯道具感謝大市
 →12/27 入場無料 0246-35-0383
 時代物から千家十職・御家元書付物・現代物までの軸・釜・茶わん、香合など150余点を展示。10:00～18:00(最終日は17:00)。
 小野美術 いわき市平字中町22-2

土・布・木・紙・ガラスの雛まつり15
 2/4→3/5 入場無料 0246-62-4188
 15回目を迎え、土・布・木・紙・ガラスの素材を生かしたお雛さまや春を感じる器などを展示する。10:30～18:00。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 文夫 陶展
 1/12→1/22 入場無料 0246-23-8411
 勢至堂味に鉢の子窯を構え35年間、自然釉と粉引の作陶に励んできた伊藤文夫さんの年始めの作品展。10:30～18:00。水曜定休。
 ギャラリー界限 いわき市平字堂根町 1-1

真木テキスタイルと冬のあったかいもの
 →12/31 入場無料 0246-21-3541
 真木テキスタイルスタジオの手織りシルク等を中心に冬に暖かい作品を紹介する。26日休廊。11:00～19:00。27～31日は17:00まで。
 陶 和楽 いわき市平字童子町 1-6

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。

新春に飾る和の心展
 1/12→1/29 入場無料 0246-62-4188
 新春にふさわしい掛け軸、びょう風、つい立、ちりめん小物などを多数展示。10:30～18:00。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

日本の古布展-16 手仕事の技と美
 1/2→1/11 入場無料 0246-29-3826
 年を経て味わいを深める豊かな日本の布文化から、かすり・麻・更紗から筒描・刺し子など丁寧な手仕事作品を展示。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

生誕90年
加山又造展 ～いのち くら 生命の煌めき
 主催/日本経済新聞社 協力/有限会社加山 企画協力/アートベンチャー・オフィス ショウ

会場 日本橋高島屋8階ホール
 会期 2017年2月22日(水)～3月6日(月) 無休
 入場時間 午前10時30分～午後7時(午後7時30分閉場)
 ※最終日は午後5時30分まで(午後6時閉場)
 観覧料金 一般800円、大学・高校生600円、中学生以下無料

加山又造(1927～2004年)は、京都・西陣の和装図案を生業とする家に生まれ、京都市立美術工芸学校から東京美術学校(現東京芸術大学)へと進んだ。ラスコー洞窟壁画「ブリューゲル、ルソー、ピカソをほじめとする西欧のさまざまな絵画を貪欲に吸収し、1997年には文化功労者に顕彰され、2003年には文化勲章を受章した。本展は、生誕90年を記念して、初期から晩年に至る70余点で、その面業をたどる。革新的でありながら、生命感あふれる華麗な日本画の世界を存分に堪能できる。



<淡月> 1996年 郷さくら美術館

- <巡回予定>
- 高島屋横浜店 8月30日(水)～9月11日(月)
 - 高島屋大阪店 9月13日(水)～9月25日(月)
 - 高島屋京都店 10月4日(水)～10月16日(月)
 - 瀬戸内市立美術館 4月8日(土)～6月4日(日)
 - 新潟県立近代美術館 7月8日(土)～8月27日(日)

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 28

【講師】佐々木喜栄子



(写真1) 準備



(写真2)



(写真3) 足の高さが高い



(写真4) 足の高さが低い



(写真5) あごが上がり、腰が反り腹筋が使えていない

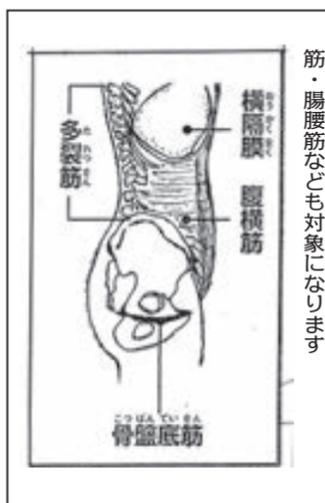
シングルレッグ・ストレッチ

ターとかの意識はご理解頂けましたでしょうか？ピラティスは「手足だけの運動ではない」と同時に「手足を動かすにはコアを原動力として使うもの」といっています。

今回は、足をストレッチしながらコアを使う動きの例をご紹介します。今まで少しずつピラティスを続けて来られた皆さまには、体軸とかコアとかセンターに言いつつ、「今さら」という部分を使っているという実感があるかもしれません。シングル・レッグ・ストレッチは言葉通り、片脚を伸ばす（ストレッチ）を繰り返すことです。

さらに言うと、「今さら」とピラティスのターゲットのインナーマッスルを使わなくても一見形は整えていけば、パスです。シングル・レッグ・ストレッチは言葉通り、片脚を伸ばす（ストレッチ）を繰り返すことです。骨盤を前後に傾かせない（骨盤を前後に傾かせない）を保ちながらインナー腹筋で上げて、

す。あくまでも足を伸ばすパワーは安定した骨盤を土台として、左右交互に行います。足の力や太もも、お尻の筋肉等、外側のパワーを使って伸ばし



ピラティスのターゲット

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）

① 仰向けになり両膝を90度くらいに立てて準備（写真1）
② 片脚を約90度を保つたまま床から離して来る（写真2）
③ 骨盤ニュートラル（骨盤を前後に傾かせない）を保ちながらインナー腹筋で上げて、更にゆっくり膝を伸ばす。足の重さが加わるので、動きは小さくてもチャレンジになります（写真3）
④ 伸ばした脚は膝を曲げながら床に戻す。左右交互に繰り返す。

☆今回のポイント⇒ 伸ばした脚の高さによって運動量が違います。高い位置では骨盤ニュートラル保持は容易になり（写真3）低い位置ではキツイ状態になります（写真4）。ゆっくり足の高さを変えてみて自分で一番安定した位置を感じてみましょう。あごは軽く引きます。あごが上がると骨盤が不安定になります（写真5）。筋トレーニングは地味な運動ですが「筋肉は裏切らない！」です。三日坊主でもそれを繰り返せば継続になります。

【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

先月11月14日に、一般の人も使えるようになったLINEブログを紹介しました。LINEブログの開始は2014年11月4日でした。芸能人やスポーツ選手、著名人のみが利用でき、公式発表では、2016年10月末時点で総勢1951組が利用中です。そのLINEブログが今回、一般の人も使えるようになり、登録に必要なのは、LINEアカウントのみです。LINEアカウントのみです。LINEアカウントの大きな特徴は、ブログの更新や編集作業がスマートフォンでしかできないことです。パソコンは、ブログ内容の閲覧のみ可能です。その他の特徴は、LINEアカウントと連携はしますが、LINEアカウント

「LINEブログ」が一般開放
アンドロイドとiPhoneで
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。

ログのフォローやいいね、コメント機能もあります。LINEブログアプリは、現在、iPhoneのみ使用は発表されていないため、アンドロイドとiPhoneでのみ使用可能です。30種類の日本語Webフォントが用意され、さまざまな書体で文章が書けます。LINE絵文字も使えます。自身のLINEのタイムラインへLINEブログの更新を通知することができたり、ツイッターやフェイスブックにも連携することが出来ます。新たに始まったブログサービスのLINEブログに、興味のある方は、ぜひ、使ってみて下さい。引き続き、本連載で特徴や使い方を伝えたいです。



新しいブログサービス

【講師】久野 雅己
シニア世代のための 役立つSNS講座 ⑤1

いま注目のスポット!!

Ishikawa 郷ヶ丘店

4店舗目の郷ヶ丘店 高級ワインが豊富!

「酒と食で驚きと感動」をモットーに、市内4店舗目となる郷ヶ丘店がオープンした。お酒と国産・輸入食品各種を取りそろえ、話題の商品も随時入荷する。ワインは300銘柄を用意。高級ワインも豊富なラインナップだ。

【住所】いわき市郷ヶ丘一丁目47-7
【電話】0246-38-5806
【営業】10:00~20:00 年中無休

Handmade Leather・Silverjewelry Indianjam

レザー&シルバークラフトの工房が平にオープン

同店の工房で一つ一つ作られたオリジナル商品のレザー&シルバークラフトを制作販売している。また、カスタムオーダーやフルオーダーも希望に合わせて承っている。見積りは、無料で気軽に相談することができる。

【住所】いわき市平倉前109-8 共力ビル102
【電話】0246-21-3540
【営業】11:00~19:00 木曜定休

Soup cafe あかり

平中神谷に移転開店 安心食材使い手作り

9月に平北白土から中神谷に移転した。60年前の郷愁漂う建物が温かきを感じさせる。ミネストローネやシーフードチャウダー、季節のスープをメインにした料理は全て、安全安心の食材を使った手作り提供している。

【住所】いわき市平中神谷石蔵51-2
【電話】090-8612-0500
【営業】12:00~21:00(日曜12:00~18:00) 月曜定休(祝日の場合は翌日、不定休あり)

新年会承り中

メール会員募集中
すし田村 検索

4,320円~6,480円
(10名様以上) (5名様以上)
2時間飲み放題!! プラス1,500円で
親方コース6,000円 飲み放題付 (5名様以上)

あったかい鍋料理もご予約承り中
あんこう鍋 すっぽん鍋
かに鍋 海鮮寄せ鍋

すし田村
0120-77-1345

club SONIC iwaki
イベントホール
●出演バンド、随時募集中!
●練習スタジオ1部屋有り

<http://www.sonic-project.com>

Music Bar burrows
アコースティックスペース
●弾き語りアーティストの
出演を随時募集中。

<http://www.burrows.jp/>

studio grow
リハーサルスタジオ
●バンド練習に最適な防音2部屋。
●駐車場完備。

クラブソニックいわき
いわき市平字大工町9-2 TEL0246-35-1199
Music Bar burrows
いわき市平字田町1-1481F TEL0246-35-1199
スタジオグロウ
いわき市平字山柳町42-1 TEL0246-21-0919

2016年は本当にありがとうございました

2017年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます

**新年が幸多き
一年でありますように**

ジュエリーリフォーム
着ける楽しみ!持つ喜び!のジュエリーに



宝石・貴金属・時計・総合ギフト
株式会社 **コクセイ宝石**
【じっくり相談できる店】
いわき市平字倉前109-10 ☎21-3744
JR・NTT・学生協・教職員組合いわき市職労組合 各指定店

2017年 酉年はどんな年?

2017年は酉(とり)年です。酉は鶏のことです。鶏は、明け方一番に鳴くことから「縁起が良い」といわれています。また「取り込む」につながることから、商売繁盛につながる干支とされています。さらに、「酉」の字は酒壺を表し、酒にする果物が収穫できる「実り」の状態を意味しています。



モーニングとランチの店
パーシモン

栄養バランスのとれた内容が皆様からの好評を得て35年となりました。

納得のモーニングセット 800円
日替わりランチ 1000円
健康ランチ 1000円
(ライスは16穀米入りもあります)

是非一度ご来店ください。

住 いわき市平上荒川字桜町12-5
TEL 0246-29-5909
営 9:00~17:00
休 日曜、水曜、祝日

第8回 **ワールドドニー**
ダンス&健康フェスティバル
2017年 2/19日
14:00開演

会場/アリオス 中劇場
前売り2,000円(当日2,500円)
高校生以下無料(整理券有り)
※チケットはアリオスにて

プリンセス・アイ ドニー坂本 検索
TEL0246-26-5050

謹賀新春

いわき市平字田町33-4
TEL24-3668
営業時間
19:30~23:00
30日~1/3日まで
お休みいたします。

順子



東京 スポット 情報1

東京タワーが間近に迫る高層階ならではの眺望も魅力だ。プレミアムクラブフロアの客が無料で利用できる32階のラウンジは、時間ごとメニューを変え軽食やドリンクを提供。都会的な雰囲気となっている。

プリンスホテルのフラッグシップブランドとして2005年に誕生した地上33階建ての「ザプリンス パークタワー東京」(東京・港区)。今秋、高層階のプレミアムクラブフロアとラウンジがリニューアルオープンした。2018年春までに、ほぼすべての客室を順次改装していく予定だ。

国内外のラグジュアリー層のビジネスやレジャー利用および中長期滞在を想定したプレミアムクラブフロアは全部で63室。改装デザインのコンセプトは、芝公園の中にあるという立地を生かし、ホテルが公園の一部であるように感じられる。内装デザインは、世界中のホテルやレストランなどを手掛けている香港のABコンセプト社に依頼。同社代表のエド氏は「芝公園の自然を取り入れたオーガニックなデザインを心掛けた。公園でピクニックをしているような気分を味わってほしい」と話す。

ホテル「パークタワー東京」

公園内の立地を生かして
高層階からリニユーアル



32階にあるプレミアムクラブラウンジ

人生のセカンドステージを心豊かに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</p> <p>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 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 吉祥庵平窪店 高木理容 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 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</p>	<p>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-1nn わーん テラツア 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 いわきプリンスホテル ブラウンチップいわき平店 いわき市自動車協会平事務所 ドコモショップいわき平店 髪王</p>	<p>Onlyわん NOVAいわき駅前校 セブンイレブンいわき中央台高久店 セブンイレブンいわき郷ヶ丘2丁目店 セブンイレブンいわき明星大学前店 いわき明星大学 いわき赤十字血液センター BIRTH グランパークホテルパネックスいわき モッズヘアいわき銀座通り店 ポレポレいわき</p> <p>■小名浜・泉・鹿島地区</p> <p>相馬屋 タイヤガーデンマルヨシ ピストロ タウンモール・リスポ 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 ヤマスギ食品 いわきらら・ミュウ 磐城中央病院 スズキ写真館 しんげつ スタジオYOU 江名の家 みなとの家 美味一膳本舗 ヘアサロン 小名浜公民館</p>	<p>江名公民館 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「E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 ヘアブティックにし HEART.BP HEART.DP 太陽自動車 創芸工房 エルトマ ラ・パセオ 鹿島ブックセンター アムルーズ ミュージック音楽教室 ファミリーマート鹿島町御代店 ファミリーマート鹿島町久保店 ファミリーマートかしま病院前店</p> <p>■内郷・好間地区</p> <p>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</p>	<p>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 プリアントお菓子工房ルポ 旅館 昌龍館 いわき市自動車協会本部</p> <p>■常磐地区</p> <p>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 おおくら Ciel ラ・パン</p> <p>■植田・勿来・遠野地区</p> <p>植田公民館 錦公民館 勿来公民館</p>	<p>山田公民館 田人公民館 川部公民館 上遠野公民館 市遠野支所 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 いわき市自動車協会勿来事務所 ブラウンチップいわき錦店</p> <p>■四倉・久之浜地区</p> <p>道の駅よつくら港 大浦公民館 大野公民館 久之浜公民館 四倉公民館 四倉図書館 ■小川・三和・川前地区</p> <p>小川公民館 三和公民館 川前公民館 ■相馬市</p> <p>割烹やました</p>
--	--	--	--	--	--

2017年新春発売予定!
木村のむヨーグルトトマト
いわきサンシャイトマト使用

会津産
はちみつ
入り

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

すし屋の
山崎

平・並木通り
電話 0246-23-4115

■すし屋が厳選した新鮮なネタと選りすぐりの銘酒を味わってください。

2017年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます

2016年は本当にありがとうございました

新年が幸多き
一年でありますように

今年も楽しく踊りましょう

レイホクラニヨシダフラスタジオ
主宰 吉田千恵子

住 いわき市平字田町63(いわき民報ビル3F)
TEL 0246-25-4400(ヨシダカバン)
火/19:00~水/10:30~木/19:00~
金/10:30~&13:30~土/12:00~

■“心の体操”フラを!
心を自由にして踊ることは、穏やかに幸福な気持ちで生きていくことの助けになります。フラダンスを学んであなたの人生に美しさと輝きを!!

色はわらわら
花はさくらさくら
春の訪れを
感じよう

スタイルで魅せる!
新型ソリオバンディット
ハイブリッド 新登場

BANDIT SOLO

スズキアリーナ小名浜
(株)大井川モーター商会
いわき市小名浜大原字甲新地8-1
TEL.0246-53-3834 FAX.0246-53-3962

新年もよろしくお願ひいたします。

豆処
ROAST HOUSE
BROWN CHIP
ブラウンチップ

住 いわき市平上荒川字長尾41-11
TEL 0246-29-3639
営 10:00~18:00
休 水曜日

錦 住 いわき市錦町江栗馬場61
TEL 0246-77-1414
営 10:00~18:00
休 水曜日

1月2日・3日初売り
店内全品2割引!!
大人気の福袋は数量限定
早い者勝ち!!

スポーツするなら
EN'SPOで!!
(有)遠藤スポーツ
TEL23-8134(代)
営業時間/AM10:00~PM8:00
いわき市平中町7-4 ●駐車場あり
第2水曜日定休
ホームページ http://www.sports-nakama.com/endo
モバイルサイト http://k-sal.jp/endsop/

Vegetable&Fruit
季節感あふれ、彩りある野菜・果物を豊富に取りそろえてございます。

有限会社
NAGAYAMA STORE ナガヤマストア

ラトブ店 いわき市平字田町120 ラトブ1F
TEL/FAX (0246) 24-9098
石森店 いわき市石森1丁目17-1
TEL/FAX (0246) 22-9090

東京スポット情報2

江戸東京博物館「戦国時代展」

川中島合戦図の屏風など
190件の資料を一堂に

東京・墨田区の江戸東京博物館の特別展「戦国時代展」が2017年1月29日まで、開かれている。戦国の合戦を描いた屏風(びょうぶ)や、上杉謙信ら戦国大名の肖像画など全国各地に残る歴史資料190件を一堂に展示している。この中には、38件の国宝も含まれ、100年あまりにわたる戦国時代を幅広く紹介している。連日、歴史ファンでにぎわっている。

山形県米沢市の上杉博物館所蔵の川中島合戦図屏風は、上杉謙信軍と武田信玄軍が5回にわたって戦った川中島の合戦のうち、永禄4(1561)年の合戦を取り上げたとされる。武田信玄と上杉謙信が川の中に入って一騎打ちする迫力ある場面も描かれ、来場者の注目を集めている。

また、当時の庶民が各地の霊場を活発に巡礼していたことを示す巡礼札や、京都市内から出土した現在の価値で数百万円分の当時の銭が詰められた備前焼きのつぼ、滋賀県米原市の観音寺に周辺の暮らす人たちが畑地などを寄進して願掛けしたことを示す寄進状など、戦国時代の庶民の暮らしのうかがわせる資料も展示されている。

「川中島合戦屏風」を見る人たち

年末年始もテレビユー福島でお楽しみください。

県内の“新鮮”で“おしゃれ”な話題盛りだくさんでお伝えします!

福島のニューススタジオ 今を臨場感とともに

月~金
夕方 6:15~
年末は12月29日(木)まで、
年始は1月4日(水)から放送

月~金
あさ 9:55~
年末は12月29日(木)まで、
年始は1月5日(木)から放送

Nスタふくしま 2016 年末スペシャル
12月29日(木) 第1部 14:53~15:50
第2部 17:55~18:30
Nスタふくしま総編集。2016年の福島を振り返ります。
さらに「希望の現場」や「年末の表情」を中継でお伝えします。

奥秋 直人 (TUFアナウンサー)
中嶋 絵美 (TUFアナウンサー)
ヒッキー北風 (よしもとクリエイティブ・エージェンシー)

メインキャスター
渡辺 文嘉 (ぶんか)

メインキャスター
小野 美希

サブキャスター
西川 賢 (さとる)

サブキャスター
釜井 美由紀

3!6 TUFテレビユー福島 www.tuf.co.jp @tuf_hensei Twitter テレビユー福島公式Facebook

四拾八 大子町



晩秋

茨城県・大子町は、わが師村山真智子先生の在所。周囲は、袋田の滝をはじめ水墨画の画題には事欠かない桃源郷である。実にうらやましい限りである。そのような環境からか、近くには硯（すずり）や和紙の産地がある。ことに五介和紙（西ノ内和紙）は、私にとって相性がよく、大きな展覧会に出品する作品は、全てこの紙を用いる。でも、同じ用紙なのに師の作品に比べると、墨色ひとつをとっても到底及ばない格段の差がある。これが同じ紙かと思うほどである。悔しい話だが、それだからこそ日々の励みになっている。

墨と水の世界

いわき真墨会 会長 園部榮一（植田町在住）

昭和忘れまじ

加藤 秀雄

(洋画家・植田町在住)

少年の日の記憶

— 9 消防訓練



当時の消防は、数人の男性役員のほかは、皆女性ばかりだったが、気合が入っていたなァ〜。
「テキパキと素早くやりましょう！」

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。60歳までいわき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。平成26年夏から、少年時の戦争体験を水彩で描き始める。本欄では「加藤少年」が過ごした昭和10～20年代の市民の暮らしを、水彩画と述懐で紹介する。83歳。

燃料販売業・ウロコが運営するガソリンスタンド「ユースダイナー四倉SS」四倉町上仁井田字前原53の1敷地内に新社屋がこのほど完成し、「アポロハット」「ソニックプラスセンターいわき」「サウンド&スペースデザイン」「ウロコライティング」がオープンした。

1階には、出光とカー用品販売のイエローハットがコラボした「愛車の町医者カー用品ショップ」「アポロハット」のコーナーと室内ピットを備える。2階はカーオーディオとゲストスペース、そして200インチスクリーンのシアタールームを設備した「ソニックプラスセンターいわき」、3階は「サウンド&スペースデザイン ショールーム」として、インテリアや照明、エクステリア、ガーデンニングまで、お客さまに合った「癒やし」をコンセプトにした空間のトータルコーディネート提案している。

また、アメリカの自動車パーツ・用品ブランド「ムーンアイズ」の雑貨も扱っている。



2017年の抱負・目標は？

さて、2017年はどんな年になるのでしょうか？ 明るく穏やかな1年であることを祈りつつ、読者の皆さんに「2017年の抱負や目標」を教えてくださいました。その幾つかを紹介します。

- ハワイ旅行に行く！（20代女性・四倉）
——ぜひ、常夏の世界を楽しんでほしいです。
- 貯金（60代男性・四倉）
——はい、ごもっとも。
- 夫婦で社交ダンスを頑張る（70代男性・勿来）
——2人で同じ目標に向かっている姿、素敵です。
- 家族仲良く！
無事故・無災害！
（60代・勿来）
——これが、究極の幸せです！
- 本をたくさん読む（40代男性・平）
——忙しいと結構難しいんですね。
- 毎日ウォーキングをする
（60代女性・平）
——継続は力なり〜。
- ボウリング大会で3回以上優勝する
（60代男性・常磐）
——3回以上、というのが、実力を物語っていますね。
- 手話を習ってボランティア活動をする
（60代女性・内郷）
——人のため、社会のための活動に努力する姿に頭が下がります。
- グランウドゴルフの上達！（60代女性・小名浜）
——頑張ってください。
- 新幹線を乗り継いで、日本一周をする
（80代男性・平）
——列車の旅で、各地のいいところを見て歩いて、いいですね。行ってみたいです。

おしゃれな洋服たちとやさしい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)

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フ台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

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)



日本の神仏占い

2017年 1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/

- 1月 占** (大日如來) あなたたちは皆わたしが生きた自分を呪ったり、自分を嫌ったりする姿を見ます。わたしはとも悲しくなり、自分の良い所をもっと見つけてほしいと願います。◇開運の鍵…ホットミルク
- 2月 占** (玉依姫) 人生には見えない力が働き、まで積んできた徳に對する見返りです。自分の良心に従って、良いことを実践して見返りを期待しなく、たその先に見えない力が働くのです。◇開運の鍵…靴磨き
- 3月 占** (神武天皇) 人生において明確な夢や目標などがないです。ですが、何事も挫折していると、結局夢を持たない方が無難と思いがち。挫折を恐れず、挫折から学んで夢を持って生きましょう。◇開運の鍵…展望台
- 4月 占** (神大市姫神) わたしは市場の女神です。地域に興味を持ってもらいたい。もし時間を持て余しているなら、人の役に立つことをしてみてください。喜びと生きがいを感じるでしょう。◇開運の鍵…白い靴下
- 5月 占** (安倍清明) いくつになっても好奇心や面白くもない人は、何か興味を持っている人。何やっても面白くないのは、分かったつもりでいるから。一度体験してみることです。◇開運の鍵…視力にあったメガネ
- 6月 占** (塩土老翁神) わたしは塩の神として、人もあなたが自分を嫌いななら、それは自分の体を痛めつけているようなもの。個性と体は一心同体。健康でいたいなら自分を好きになることです。◇開運の鍵…お墓参り
- 7月 占** (伊弉那美命) 夫婦や恋人は長く付き合っていくことが大切です。それは、最初は「ありがたい」と思っていたことも、いつしか「当たり前」になつてしまふから。最初のころを思い出して。◇開運の鍵…ガーゼのハンカチ
- 8月 占** (五十猛神) わたしは木々を守る神。木心に触れるものとしても大切です。もつと木の製品を使い、木のぬくもりにも触れてください。心が柔らかくなり、その場の雰囲気も和らぐでしょう。◇開運の鍵…写真立て
- 9月 占** (菊理媛神) わたしは縁を結ぶ神です。縁のようになります。それは、要らない気を使うため、人に会うのが面倒になるから。どうぞ外に出て、難しさを考えず、楽しく交流してください。◇開運の鍵…お笑い番組
- 10月 占** (観世音菩薩) わたしは人々を救うために悲しい時は、わたしのことを思い出して。誰も話を聞いてくれないのなら、わたしが話を聞きましょう。心の内を話して来ててください。◇開運の鍵…手作りのお総菜
- 11月 占** (弁才天) わたしは音楽や学芸の神。ためにやってきました。生活の中で音楽や芸術に親しんでください。魂を癒やし潤します。花に水が必要のように、魂にも心休まるひとときを。◇開運の鍵…懐かしい曲
- 12月 占** (布刀玉命) この世の全ての役目には貴人は自分たちが作り上げた価値観で優劣をつけて悩むのです。どんな役目でも誇りを持って務めて。すると、それが生きがいになるでしょう。◇開運の鍵…空色のノート

漢字クイズ&プレゼント

分かるかな？四字熟語！

右から2番めのます目を参考に、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。

醉	巨	痴					
晴							
曇							
雨							
脚	特	傾					

論	内	郊					
主							
根							
体							
陸	海	空					

抜	虫	奥					
重							
犯	罪	科	理				
無		分					
当	半	検					

乱	混	複					
挿							
収							
搬							
邁	推	前					

【ヒント】 教育の振興や生涯学習の推進、スポーツ、文化科学技術の振興などを担う国の行政機関は〇〇〇〇省。

		科	
--	--	---	--

今月は善林庵のフェアトレードチョコレートが

さて、いよいよ2017年が幸多き年でありませう、心から祈り申し上げます。そして、お正月が過ぎれば受験シーズンに突入します。受験生の皆さん、頑張ってください。

善林庵(いわき市平字古鍛冶町10の2、☎0246-25-2952)様で提供の「フェアトレードチョコレート」1枚(税別350円)をプレゼントします。食べる人においしさを、つくる人にやさしさを「を」をコンセプトにしたおいしいチョコレートです。ココナッツミルク、オーガニックビター、カシューナッツ、ヘーゼルナッツの5つの味があがり、どの味が当たるかもお楽しみください。引き換えは、善林庵の店頭となります。

希望者は、はがきに①クイズの答え②受験勉強または入試の思い(敬称略)を出③郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、1月7日(必着)まで、編集室(下田辺江梨子(後田)笹川和美(錦) 引き換えください。当せん者は次の通り(敬称略)。



プレゼントはこちら

12月号の答え & 当せん者

12月号の答えは「因果応報」でした。正解者の中から7人に、いわき食彩館(スカイストア)様(いわき市平字一丁目25、☎0246-23-3447)で提供の「いわき産オリーブの塩漬け」(100g入り・税別500円)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はがきをお送りしますので、スカイストアまで持参され、賞品とお

〈前回の答え〉

惨	惜	失					
混							
高	原	大	要				
草	勝	重					
辛	快	庄					

贊	達	養					
混							
聖	戰	果	結				
苦	効						
有	業	無					

体	予	実					
首							
真	相	感	応				
様	對						
反	絶	敵					

共	交	精					
正							
過	誤	通	報				
錯		警					
軍	夜	自					

★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

〈1月のいわき市内街頭献血予定〉

3日	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター「エブリア」
4日	9:30~11:30 13:00~16:30	イオンいわき店
15日	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター「エブリア」
22日	9:30~16:30	イオンいわき店
15日	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター「エブリア」

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