

毎月第4月曜日発行
無料
いわき・南相馬・相馬
63,000部発行

2023
3月
弥生
第194号

こころ 読者をつくる情報紙 個処から

- 今月の紙面
- ◆ギャラリー情報 (2面)
 - ◆世界一杯 (3面)
 - ◆シニアのSNS講座 (3面)
 - ◆習い事・スクール (4面)
 - ◆絵手紙スケッチ (6面)
 - ◆墨と水の世界 (6面)
 - ◆日本の神仏占い (7面)



「夢が集まり、また生まれるところ」いわきFCパーク」Artist: 金澤裕子

ゆうこけすんのおでかけトーク: 5面を check!

◇いわき市勿来町出身/湯本高校卒業/筑波大学 芸術専門学群 総合造形専攻卒業



お墓ドクターの店・お墓の困り事相談は
いしまさ
有限会社 石昌石材
いわき市小名浜字中原4-32
TEL(0246)53-7002

家庭内・事業所内の除菌、抗菌、消毒サービス
施工箇所 床、壁、テーブル、机、椅子、ドアノブ、
PCキーボード、スイッチパネル、電話機、水栓、自販機、車内など
サービスメニュー ①室内抗菌・抗ウイルス剤コーティング
②室内光触媒施工③オゾン除菌・脱臭④フロア抗菌ワックス施工など
DUSKIN 株式会社アイウェイナビ TEL 26-9001
ダスキンたいら支店 FAX26-9007

出張買取いたします!
古書
古書・レコード・古美術品
阿武隈書房
TEL 25-0105
平字五丁目16-6
10:00~21:00(土日は13:00~)

訪問 機能訓練・はり・きゅう・マッサージ
からだ元気治療院
●[体験治療]を受けて頂きながら、
ご要望やご相談をお聞きしてい
ます。まずは、お電話にてお問
い合わせください。
☎0246-51-8090
[営業] 9時~18時(日・祝 定休)
いわき市内郷町金谷9-1-101
※鍼灸師・マッサージ師募集中心!!

お部屋に直接お伺いする治療院はご存知ですか?
《病院や治療院に通うのが困難な方》のための治療院です。
お身体にお悩みのある方は、お気軽にご相談ください。

※お医者様の同意書があれば「健康保険証」が使えます。

樹木葬 (永代祭祀合)
神葬祭
●個人の埋葬-若干名に限る
●合葬- 随時受付中
※生前申込のみ ※家族墓(10区画)受付中

詳しくは
中山の霊園 佐麻久嶺神社
いわき市平中山字宮下81番地 https://佐麻久嶺神社.jp
TEL0246-28-4158 (携帯090-6688-1178) FAX0246-28-0555

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
軽自動車事務所 ☎72-0502

お着物のご用命は、
信用と真心の専門店へ...
お着物全般、和装小物、祭り・踊り
衣裳、着物丸洗い、洗剤、お直し
シミ抜き、染め替え、入れ替え

着方教室 注目のブランド 177オムニオン

●生徒さん募集中●
◆ご都合に合わせて
調整いたします。
月2回
月謝3,000円

新着物の丸洗い
汗抜き効果を加えた新しい着物の丸洗い
高級、防臭、小紋
色、長持ち、帯
...なんでも1点 2,900円
(税込3,190円)

原町本店 3月9日(木)~3月11日(土)
●草履お跳え会(浅草の草履職人来店)
●みのる小紋(純国産の着物)帯
●遠州木綿(かわらばら着受注会)

いわき店 3月16日(木)~3月18日(土)
●きものギャラリー(清)の着方講座
●神楽(はんわり和装小物展)

定休日: 日曜・祝日

まずはお風呂でゆず湯。ゆずがなくなったらはミカンの皮やグレープフルーツの皮を太陽光で乾燥させて網に入れて風呂に。太極拳。

健康法は毎日8000~1万歩を目標に足腰が弱らないように歩くこと。
(男性・73歳・好間)
(男性・62歳・四倉)

体を動かし、良く眠れること、食べること。
(男性・53歳・平)
(女性・61歳・常盤)
スポーツジムでの軽運動 (女性・60歳・自由ヶ丘)
暴飲暴食は避ける。一日30回のスクワット! (女性・70歳・四倉)
お天気を気にせずできる階段の昇降と起きてすぐの10分ストレッチです。
(女性・70歳・平)

キッチンに立って料理をするときなどゆっくり屈伸したりかかとを上げ下げをします。血流を良くするため。(女性・79歳・四倉)
毎朝酢を飲んでいる。(女性・63歳・常盤)

【テーマ】
●あなたのおすすめの健康法は?

「個処から」に「墨と水の世界」を連載してのる水書画教室講師の園部一さんが全日本水書画記念展で賞を受賞しました。園部さんは退職してから水書画を始め、20年。途中、家族の介護を生活は大きく変わりましたが、元気でいられるのは水書画があるから。園部さんのように心のほぐらやまいでですね。今月号はまじょうと習い事特集。この春は、私も長く取り組める趣味に出合いたいです。

編集後記

あなたの笑顔に出会える場所

いわずに密着して24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。

☑特別介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。

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。介護に関する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。

株式会社 こころの駅 TEL 0246-54-5000 福島県いわき市小名浜字中原16-1 http://kokoronoeki.jp/

入居者募集 多様な施設で、皆様をお待ちしております。

こんな方におすすめです。一度私たちに相談ください!

いわずに密着して24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!

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!ケースコール設置!!
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!!
疲れを癒やす設備整った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 **93,500円**~
※1食あたり600円(30日3食の場合)計54,000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 採用担当 よこやま
http://kokoronoeki.jp/

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、御宿らぐや、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。

JR泉駅より車で約10分

ギャラリー情報 & イベント案内

熊谷守一展
 3/2→3/14 入場無料 0246-35-0383
 単純な線と色で対象物の内面まで描き切った「画壇の仙人」の木版画やシルクスクリーンを中心に新作の複製版画を含めた作品群を紹介。10:00～18:00(最終日は17時まで)
 小野美術 いわき市平字中町22-2

墨彩画版×陶器コラボ展 IN IWAKI
 3/4→3/12 会場：アートサロンいわき いわき市中央台飯野 2-25-6
 双葉郡楳葉町のギャラリー G.TOO が企画した、水墨画に色彩を施す墨彩画と版画で福島を描写する画家・橋本広喜と南会津郡下郷町の蕎麦店主でもある陶芸家・佐野真二の合同展示・販売会。10:00～17:00。最終日は15:00まで。
 主催/ギャラリー G.TOO 問い合わせ先/090-1936-6668 (猪狩)

「迫二郎硝子新作展」
 3/4→3/12 観覧無料 0246-56-0264
 早春恒例の迫二郎硝子展。銅赤市松文を中心とした新作を展示する。11:00～19:00(最終日17:00)。水曜日定休。
 ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘2-12-1

木もれび 春のコンサート
 3/26 12:00～ 入場無料 0246-23-1034
 「木もれびの集い」の皆さんがギターやフルート、箏などで春を感じる楽曲を披露。馴染み深い歌謡曲も歌う。参加費無料。要予約。
 ギャラリー木もれび いわき市好間町榊小屋字中平65-9

竹谷出 写真展
 にほんのかげらⅦ-福島
 3/18→3/26 観覧無料 0246-56-0264
 福島県を取材し風景や人を数種類の古典写真印刷法にて製作。同廊で4年ぶり3回目の展示。11:00～19:00(最終日17:00)。水曜日定休。
 ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘2-12-1

遊心窯と仲間たち展 2023
 3/16→3/20 入場無料 090-4633-9327
 高温処理研究所「遊心窯」を主宰する石井光榮さんと門下生14人の作品約300点を展示10:00～16:00(最終日15:00)。
 ギャラリー木もれび いわき市好間町榊小屋字中平65-9

常設展示・販売
 2/24→ 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。3月の節句に合わせて吊るし雛、キルトの展示も。火、水曜日定休。
 陶芸村うえのはら いわき市好間町上好間字上野原86

第52回市民美展「写真の部」
 3/3→3/12 事務局(いわき市立美術館) 0246-25-1111
 9:30～17:00(最終入場16:30)。休館日は毎週月曜日。
 主催：いわき市民美術展覧会運営委員会
 いわき市立美術館 いわき市平堂根町 4-4

第52回いわき市民美展「陶芸の部」
 3/3→3/12 入場無料 0246-25-1111
 9:30～17:00(最終入場16:30)。休館日は毎週月曜日。
 主催：いわき市民美術展覧会運営委員会
 いわき市立美術館 いわき市平堂根町 4-4

「ミミヨスマス」
 野島美穂絵画展
 →2/26 観覧無料 0246-56-0264
 自身の内なる声を出ししようと試みる野島美穂の当廊2年ぶりの新作展。11:00～19:00(最終日17:00)水曜日定休。
 ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘2-12-1

いわきの絵はがき
 ～勿来関と勿来海岸～
 →4/18 一般330円 0246-65-6166
 当館蔵の絵はがきを中心に風景画や観光資料なども展示し、勿来関と勿来海岸の時代ごとの遷り変わりについて紹介。9:00～17:00。
 いわき市勿来関文学歴史館 いわき市勿来町関田長沢6-1

磐城平城の絵図と城下の年中行事
 3/18→6/18 入場料一般340円 0246-29-2230
 江戸時代の磐城平城が描かれた城絵図や城下絵図を展示。年中行事や人々の暮らしを紹介する。9:00～16:30。毎週火曜休園。
 市暮らしの伝承郷 いわき市中央台県営いわき公園内

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(38)7171＝まで。

個処から川柳
 お題 「青」「貼る」

- 朝一に気持ち晴れ晴れ青い空
「気分爽快になります」
- 肩が凝り腰も痛んで湿布貼る
「注意はしているものの」(ゆうじい・71歳・泉)
- 青空を地上に撒いて犬ふぐり
「日本の平和な春の風景」
- 肩に貼るシップ亡夫つまの手なつかしむ
「がんばって生きてゆきます。一人になっても」(根本洋子・80歳・相馬)
- 青き海あの日暴れた海なのか
久々に明友思い切手貼る
(日和田剛・87歳・四倉)
- どんよりと曇りし空の青なつかし
「大寒になり気温も下がり曇天が続いていた」
- 壁紙の貼り直したきタバコのヤニ
「夫が昔室内でタバコを吸っていた壁紙が茶色に」(ヨシミ・68歳・四倉)
- 青松林は面影のまま防波堤
貼りぐすり背中は孫に頼みます
「男やもめ背はどうにもならぬ」(石井利水・96歳・勿来)
- 只見線景色脳裏に貼りつける
青空を引裂く飛行機雲非常
(高野尚之・77歳・明治団地)
- 青空見あげ立ち歩く姿勢よく
「と希望です。年々前かがみになりてあり」
- 書籍に貼りつく豆博士楽しそう
「今テレビで人気の豆博士ちゃん」(エジリン・89歳・平)
- 元気だぜまだまだ青春クラス会
薬増え飲む数減らそ湿布貼る
(小林康浩・81歳・平)
- 青信号ちつとみじかい老い足
貼るだけで剥がしに出来ない選挙ビラ
(猪狩泰英・84歳・内郷)
- 春来れど青息吐息物価高
福笑い貼る吾子の手のいとおかし
(布施敏家・73歳・泉)
- 寒気入りカイロ貼って春を待つ
雪けしき空は青色地平線
(小澤アイ子・86歳・南相馬)
- 青春の初恋の人のいまいずこ
「私の中で年を取らない私だけオバさんに」
- 年始めころんで膝にシップ貼る
(前向き・61歳・四倉)
- 庭手入れ除草つかのま青くなり
古希過ぎてきまり事かな貼り薬
(ヤスさん・72歳・四倉)
- 群青の歌が流れる卒業式
貼るカイロ検温時にはそつと剥がす
(平間勝成・南相馬)
- 出藍(じゅたん)をデアイと読んで笑い買
カイロ貼り目指すは健康100歳を
(700・84歳・小浜)
- 何事も青信号を確認して
貼るカイロ寒さに初使用初使用
(中野喜久・89歳・平)
- 青春、今、古希過ぎて日々思う
古い体湿布貼る部位増えてくる
(門馬アサ子・71歳・平)
- 手紙書き友を思い切手貼る
青空に吸い込まれ見る我が夢よ
(すずや・82歳・内郷)
- 残高が不足ですよと青くなり
手紙書き封緘する時身が締まる
(西山武雄・79歳・四倉)
- 青二才いつか立派な爺になり
切手貼る手紙に代わり今スマホ
(内海将行・81歳・小名浜)
- 青味魚長生きするよ百までも
猫ぐり何度貼ってもやぶくミ
(木田チヨ・87歳・常磐)
- 完全熟はしない奥手の青二才
ちよこまかと動けば小傷絆創膏
(賢治郎・83歳・勿来)
- 青い空春の旅行く浜通り
階段でトクホン貼って足鍛え
「ゴルフなどいつまでやれるか」(佐久間宏邦・79歳・南台)
- 青空を垣間見たのち大みぞれ
「令和5年1月24日午後天候でした」
- ロコアテープ貼ると痛みがすぐ治る
(美紀・81歳・内郷)
- 青い空日差しが暖か窓越しに
花形の障子切り貼り見栄えいい
(木田トキ・83歳・平)
- 青が好き夢人生を豊かにす
物価高節約らしく朝寝坊
(新妻節子・86歳・南相馬)
- 肩痛い足腰痛く湿布貼る
青春は一晚寝れば治った
(片寄隆司・73歳・好間)
- 青あざの色を表すぶんず色
「関東の人はまったく知らなかったです」
- スクワット数日過ぎてシップ貼る
「痛みは忘れたころにやってくる年頃です」(エリザベス・61歳・常磐)
- 全国の大雪予想も青い空
「雪の降らないいわきの平」
- 貼る数も増えつとに増えてゆき
「湿布薬も暖房カイロも」(こゆき・72歳・平)
- 今もなお地球は青いのだろうか
貼り紙がちよつと気になり足止める
(西尾秀子・81歳・平)
- 背中貼り自分で出来ぬもどかしさ
青竹を踏みしめいつも健康づくり
(ブーちゃんママ・73歳・常磐)

【募集】 編集室では、川柳を募集しています。お題は「桜」「凝る」。お気軽に編集室まで(本紙7面参照)。※氏名(またはペンネーム)、住所、年齢も添えてください。3月8日(必着)。

心霊の世界

「数々の神秘体験と心霊との出会い」

31 盟友の死

同じ福島県人で高校卒業後、海上自衛隊に入隊、飛行機パイロットを目指してともに厳しい訓練に耐え、励まし合い、助け合ったかつての盟友(同年齢)が胃がんのため、平成27年5月、73歳で亡くなりました。

はがきや年賀状の交換のみで、会うことはほとんどありませんでした。私が71歳のころ、彼に無性に会いたくない、40数年ぶりに彼の自宅を訪ねましたが、遠くへ外出中で会えずに帰宅しました。

その夜、彼から電話があった。懐かしさのあまり2時間ぐらいいました。そんな中で彼の長男の話になり、「今ダウン症で40歳過ぎになるが、世間にはあるいは前世の業(カ

ルマ)を解消するため進んで障がい者として生まれてきたのかも知れないので、大事にしてくださいと勧められた。彼は「君の娘さんもそうだったのか」と安心したように話した。

それから数年後の8月中旬ごろ、盟友が20代の若い姿で私を訪ねてきて「今から剣道を習いまして」と言い、道場まで連れてきてくれた。彼が剣道をやっており有段者でした。彼の電

話で、胃がんになり手術したと聞いていた。彼に無性に会いたくなつたのは存命中、彼の思考を改めさせるべく霊界からシグナルを私の潜在意識に働きかけてきたのではないかと思っています。

【プロフィール】

志賀 功 (しが・いさお)
1942年、いわき市好間町生まれ。スピリチュアリスト。2019年に『数々の神秘体験と心霊との出会い』(文芸社・700円+税)を出版、最寄りの書店、インターネット通販等で販売している。

世界の一杯

— 71 —
・オランダの伝統的な卵酒

カスタードのよじな濃厚な甘さ

世界には様々なリキュールがありますが、中でも「特殊系」といわれる、卵や乳製品などをスピリッツと混ぜ合わせた乳液状のユニークなものがあります。その代表

格といえは「アドヴォカート」。春を待つこの季節に、ちょっぴり幸せになれる甘いリキュールをご紹介します。

まずは、シンプルに牛乳で割る「エッグ・ノッグ」。ブランデーが香るミルクセーキのような味わいです。そして、ライム果汁を加え、炭酸で割った「スノー・ボール」。

デザートに。もちろん、カクテルにしても美味しいですよ。

使用するのは、バリエーション豊富な「オランダ生クリーム」。

程よい甘みと爽やかさで、乳酸系の味わいは一口飲むと懐かしい気持ちになれて大好きです。こんな美味しいお酒を飲んで過ごしたい

たら、春はすぐそこ☆

私の好きなワニンス・アドヴォカート。使用前によく振ること。

の卵黄リキュールです。原料は卵黄、ブランデー、砂糖、香料。カスタードクリームのような見た目と濃厚さと甘みが特徴で、デザート感覚で楽しめます。アドヴォカートはオランダ語で「弁護士」を意味し、飲むと弁護士のように舌がよく回ることから名付けられたのだとか。オランダでは、そのままブレンですくって食べることも多いようです。アイスクリームにかけたら、背徳感ある大人の

【プロフィール】
緑川 明日香 (みどりかわ・あすか)
42歳。市内在住。
SSI認定酒匠・日本酒学講師。日本ソムリエ協会認定ソムリエ。



シニア世代のための 役立つSNS講座

124

今回の連載では、インスタグラムのアバター機能についてお伝えします。

アバター機能を利用することで自分そっくりのキャラクターを作ることができます。アバターの作成方法は複数ありますのでプロフィールからの作成方法をお伝えします。

1. プロフィール画面を開く
2. プロフィールを編集をタップ
3. 写真やアバターを編集をタップ
4. プロフィール写真が下から出てきますので右側の顔マークをタップしアバターを作成をタップ
5. 肌の色を選択
6. ヘアスタイルや服装、体型や目の形など、用意されているメニューから希望の色やスタイルを選択

作成したアバターをプロフィール画像 やオリジナルスタンプに使おう

SNSとは…ソーシャル・ネットワークキング・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。

プロフィール写真にアバターを設定すると、プロフィール写真を左側に動かすことで写真とアバターに変わります。さらに、アバターは自分独自のスタンプとして使用できるようになります。ストーリーのスタンプ機能

ストーリーでアバターを作成する場合は、ストーリーズで投稿を作成し、ニコニコマーク(スタンプ機能)をタップすることで、アバターボタンが表示され作成できます。ぜひ、自分そっくりなアバターを作ってみて周りの方に送ってみたり投稿で使ってみてください。

問い合わせ



ひさの・まさみ 株式会社ソーシャルスピーカー代表取締役。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。

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!!

店舗・施設情報

高野花見山
Kohya Hanami-YAMA

四季の草花を楽しむ
花の名所花見山開園

「いわきの花の名所」が3月1日開園する。約3万坪の敷地に200種以上の植物が植えられ、四季折々の草花をゆっくり楽しめる。入園料は中学生以上が300円(4、5月は500円)小学生が100円、未就学児無料。

【住所】いわき市内郷高野町広宣1
【電話】0246-27-2573
【営業】3.10.11月9:00~16:00 4~7.9月9:00~17:00
1.2.8.12月は休園

大野観光いちご園

イチゴもぎ取り放題
今シーズン営業開始

昨年12月、今シーズンの営業を開始した同園では、ハウス内で水耕栽培している甘くて新鮮なイチゴを自由にもぎ取り食べ放題を楽しむ。品種は「章姫(あきひめ)」「ふくはる香」「紅ほっぺ」「おいこベリー」の4種。

【住所】いわき市四倉町玉山字森内23
【電話】0246-33-3434
【営業】10:00~16:00 水曜定休

ベビーフェイスプラネット
ラパークいわき店

バリ島の雰囲気味わえる人気
店がリニューアルオープン!

インドネシア・バリ島の雰囲気が味わえる人気レストランが中央台飯野のラパークいわき内に新装開店した。「ふわふわ帽子のオムライス」「ガバオライス」「ナシゴレン」などを豊富な種類の料理が楽しめる。平日はメインが選べるランチも実施。家族や友人と楽しいひとときを。

【住所】いわき市中央台飯野4丁目1
【電話】0246-38-8188
【営業】11:00~23:00(ラストオーダー22:00)

~いまこそ、新しい自分へ~
習い事に挑戦しよう!

チャレンジの春

少しずつ花の便りが届き始め、本格的な春の到来まではあと少し。ワクワクと心が踊るこの春は、思い切ってスポーツやアートなど、憧れの習い事にチャレンジしませんか。新しいチャレンジは脳を活性化させるだけでなくプライベートも充実します。今回は浜通り地方の魅力的なスクールをピックアップしました。ぜひ「個処から」編集室のスクールガイドを参考に、新しいドアをノックしてみてください。

NPO ラビット体操クラブ



様々な競技の基礎作り

幼児から中学生を対象にトランポリンやマット、鉄棒、とび箱ほか、フープ、なわ跳びなどの運動を楽しんでいる。体力を養いながら、運動が上手になって自信を付けてもらうことを目的に、平下大越教室と常盤の関船体育館（水曜午後5〜7時）で開講している。選手コースも募集中。

問い合わせ/申し込み 0246-34-3916(代表)
住所: いわき市平下大越字中ノ町70 (かんの宿いわき入口近く)

いわき卓球センター



いわ卓式バットニング

水・金 17:30〜19:30
入会金9,000円 月謝9,000円
対象: 4才〜中学生 定員: 先着20名
健康で丈夫な子に育てます。コロナは4年間、1人も出しておりません。いわきのトップ選手を育てます。1時間1000球発射可能な卓球マシンで練習します。入会された方は2月、3月の月謝免除練習できます。

問い合わせ 0246-58-5618
URL: http://iwakitabletennis.sakura.ne.jp/
住所: いわき市鹿島町御代字赤坂16-1

佐藤 佐々木光豊
ピアノ教室 津軽三味線教室



充実・安心の個人レッスン

津軽三味線もピアノも個人レッスンなので、幼児から大人まで、初心者も経験者もレベルに合った指導を受けられます。津軽三味線は1レッスン1時間で月3回6,000円、ピアノは、幼児は1回30分〜月4回5,000円、小学生以上は1回30分〜月4回5,500円。入会金無料。大人は月2回4,000円コースもあり。無料体験も。

問い合わせ 0246-34-2035(佐藤)
090-7565-5629
住所: いわき市平中神谷字柳橋6

渡辺バレエアートスクール



専門教師が丁寧に指導

楽しくバレエの基礎を学ぶ幼児クラス(3歳より)から、初等、中等、高等以上でプロを目指すまで、それぞれの目標や夢を実現させるため、全国コンクールで優秀指導者賞を受賞しているバレエ出身、指導資格授与、研修を積んだ専門講師が丁寧に指導している。午後7時から始まる、初心者向けの大人バレエも人気。最近ではシニア向け(90代)の参加も!! の簡単健康体操クラスが人気だ。コロナ禍のため大人向けのレッスンを避け、感染対策を徹底し上でリモート、個人、出張、グループでのレッスン相談も受け付けている。

問い合わせ 小名浜教室 0246-54-3627
住所: いわき市小名浜大原字岸前3-2

ゆうゆうとうげいくらぶ
陶遊陶芸倶楽部



自由な作品づくりがモットー

榎葉町陶芸愛好会が運営する教室。始めたばかりビギナーからベテランまで、会員25人が「自由な作品づくり」をモットーに和気あいあいと陶芸を楽しんでいる。毎週日曜日に開催。都合のよい日を選んで参加できる。■入会金2,000円 ■年会費3,000円 ■粘土代別途 ■参加費1回あたり1,000円(焼成・粘土以外の材料費込み) ※月払い・年払いがお得。

問い合わせ 0240-25-5727 090-1936-6668(篠原)
住所: 双葉郡榎葉町大字大谷字鐘突堂4-1 ギャラリー-G.TOO デザインスタジオ ガリ



下手でいい。ゆっくり楽しむ
久之浜在住 高羽 貞男さん (87)

趣味の達人 久之浜在住の高羽貞男さん(87) = 写真 = は平成8年にNTTを退職してから充実のセカンドライフを送ってきた「趣味の達人」。趣味のジャンルは書、写真、俳句、油絵、作詞作曲と多岐にわたり、それぞれの分野でじっくりと道を究めている。

「内に秘めた趣味でなく、外部に広がりをも求め、人と語り合うこと」をモットーに、シルバーフェア作品展など地域のアートコンクールに毎年出品。2022年の俳句部門市長賞など全ジャンルで受賞経験を持ち、賞状は飾り切れないほどだ。油絵の個展を開き、作りためた俳句の句集も自作。作詞作曲した「久之浜音頭」がシルバー健康体操に使用されたこともある。

ここ数十年は病魔に襲われ、2012年に心臓を壊し、2017年に胃がん、大腸がんの手術を経験。苦しみを乗り越えられたのも、心潤す趣味の世界があったから。今はすっかり元気になり、作品づくりを楽しみ、全国の囲碁仲間とオンラインゲームに興じるなど、好奇心は衰えることがない。「上達することより楽しむこと。下手でいいからゆっくり時間をかけて。長年やっていたら自然と上達するから」(高羽さん)。今日も絵筆をとり、久之浜の海を描く。



24時間受付のインターネット投票サイト「みんなのランキング」による「趣味人気ランキング」は、1位が旅行、2位が読書、3位が音楽鑑賞、4位が映画観賞、5位がドライブ・ツーリング、6位が料理・お菓子づくり、7位がキャンプ、8位温泉巡り、9位テレビゲーム、10位が買い物・ショッピング(2月17日最終更新)でした。あなたの趣味はなんですか? 何をしている時間が一番幸せを感じるのでしょうか? 趣味の時間を充実させて人生をエンジョイしましょう。



個処から173号(2021年6月)から画家・イラストレーター金澤裕子さんが表紙を担当しています。金澤さんはいわき市勿来町出身で、筑波大芸術専門学群を卒業後、幅広く創作活動に取り組んでおり、いわき市や都内などで個展を開催しています。特に空と2羽の鳥をモチーフとし、平和への願いと愛と情熱を込めた作品は、多くの人々の共感を得ています。ぜひ表紙や、けすんのインタビューへの感想などをお寄せください。

ゆうことけすんの おでかけしよう! いわきFCライター! 今度こそ! いわきFCの強さの根本は、サッカーで勝つこと。それは、それ以上に、いわきを愛する人々の、街づくり、いわきを愛する人々の、街づくり、いわきを愛する人々の、街づくり...

一緒に走ろう! 足の指を動かそう! 普段あまり意識しなかったが、足の指をちゃんと動かさないと、ランニングのときは、5本の足指をしっかりと使っていることが好ましい。地面をキックする力も強まるし、地面に足が着く時の衝撃を和らげることもできるからだ。

ペットの写真を募集します!! 個処から編集室では、4月号(3月27日発行)に掲載予定のペットたちの生活に大切なことを紹介する企画「ペットは大切な家族の一員です」に掲載するペットの写真を、読者のみなさまから募集します。ペットのなにげないくさや、飼い主のあなただけに見えるおちゃめな表情、たまたま撮れた衝(笑)撃の一瞬など、編集室へどしどしお寄せください。たくさんの方の投稿、お待ちしております。

週6日は卓球ラージボールをやっています。年齢に合わせたスポーツを継続するのをおすすめします。(女性・69歳・相馬) 湯上り時の乾布摩擦。快眠・快食・快便。(男性・70歳・泉) 椅子で骨盤を立てるように座ることで。姿勢が良くなり、お腹がひっこみます。(女性・46歳・小名浜) 愛犬カブとの散歩です。たくさん笑うこと。歌を歌うこと。(女性・58歳・相馬) 爪もみ・足もみ・タオル体操(女性・75歳・相馬) 片足立ち1分間。スクワット。新聞の声出し読み。(女性・63歳・好間) 人と接すること。(女性・81歳・相馬) 夕食後のウォーキング。友人と二人、星を眺めたり語り合ったり。体と心の健康に1番ですよ。(女性・65歳・平) 深呼吸すること。(女性・57歳・平) 立つば、頭マッサージ、ストレッチを毎日自分で。(女性・61歳・内郷) 腹筋運動です。(女性・71歳・平) 減塩(男性・75歳・小川) 腹式呼吸を意識したり、立ち仕事の時はなるべく背筋をのばして意識する。ジムにも行って運動しております。(女性・63歳・相馬) お休みの日に神社巡りをする予定です。(女性・51歳・南相馬) 家族で笑うこと。(男性・85歳・南台) 朝一番で白湯を飲む(女性・40歳・内郷) ラジオ体操と片足立ち(女性・71歳・平) 水中歩行(女性・82歳・平) 毎日欠かさずR-1ヨーグルトを食べることで。私は腸があまり丈夫でなく、お腹もゆるいのですが、少し改善されました。(女性・47歳・小名浜) 腹八分(本当はもっと食べたい...) (女性・61歳・瀬戸) ゴムを使ったストレッチ (女性・80歳・泉)

磐城高等学校 制服 27,280円 プレザー 24,970円 男子プレザー 23,870円 女子プレザー 25,190円... いわき湯本高等学校 制服 27,280円 プレザー 24,970円 男子プレザー 23,870円 女子プレザー 25,190円... 磐城農業高等学校 制服 27,280円 プレザー 24,970円 男子プレザー 23,870円 女子プレザー 25,190円...

平商業高等学校 制服 27,280円 プレザー 24,970円 男子プレザー 23,870円 女子プレザー 25,190円... 平工業高等学校 制服 27,280円 プレザー 24,970円 男子プレザー 23,870円 女子プレザー 25,190円... センダイヤ いわき市常盤湯本町 TEL0246-43-2044代 当店は制服販売指定店です



溪谷の春

百貳拾貳 老松

松には特別な畏敬の念を抱いている。特に老松には人の生き様を重ね合わせて想像をすることができる。晩年の俳優の容姿がとても素敵に思えるのは、長年の苦勞の積み重ねがおのずと現れているものなのか。老松は正にそれを物語るかのように、見事な枝振りを披露し、自信をもって存在感を示す。

墨と水の世界

水墨画教室講師 園部榮一 (植田町在住)

絵手紙 スケッチ 逢いたくて

四国八十八ヶ所めぐり・関ヶ原薬師常福寺にて

- 11 -



藤井寺

平子正子さん (小名浜在住)

絵手紙ティーン

このだっぴろい
いわきの片隅で
いわきのひと

-42-

旧友

年の瀬、家内の願いが叶い、転院することになった。常磐湯長谷町の医院。初診、その待合にて：「もしかしたら：」（家内の旧姓さんじゃないですか？）家内の後ろに座っていた女性が声をかけた。「わたし、高校の同級生のKです」「ああ!? そうでしたか? すみません：あたし記憶障害になってしまっ、よく覚えてないもんですから：」と家内が応えた。Kさんは高校時代の家内をよく覚えていて、「テニス部に入って活動されていましたね」とか、「人一倍、日焼けされていて：」などと花のつぼみをほころぼせるように家内の記憶に働きかけてくれた。▼「：さん!」会計の声にKさんが立ち上がった。そして会計を済ますと玄関の方に歩き出した。途中、「こんなことです!」と言わんばかりに、隣に座っていたおじいさんを目と手で指し示し、自分の今を家内に教えようとしました。(そうか! 義理のどうお父さんのお世話をされているのだな!) 私は一瞬のうちに理解した。▼院外処方薬局から戻った彼女は、家内におじぎをすとお父さんを立たせ、寄り添いながら玄関へ向かった。▼「電話番号を聞いてくるわ!」旧交を温めるきっかけになればと私が家内に言った。「じゃあ、これも渡しとく?」家内が自分の今が詰まっている名刺を見た。私はそれを受け取りふたりに近づいた。「すいませーん!」私が続けた。「先ほどはありがとうございました。今の家内にはああいう話が一番でして：後でお礼させていただきます!」私はNさん(現姓)の住所と電話番号をきいて、家内の名刺を渡した。

ホロスーK (元保健体育教員・66歳・常磐)

☆面白い母親や家族のちょっとした話を通して「ライフスキル(心の能力)」を描くホロスーKさんのエッセーを連載します。

「まごころ教習」であなたの入校お待ちしております!

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/

いわき市内の情報が満載!! **いわき民報** を購読しませんか?

- タブロイド判
- 日曜日・休刊日以外毎日発行
- 購読料:月額2,150円(税込)

1週間無料で、試読紙を配達します

いわき民報購読についての お問い合わせ、お申し込みは 株式会社いわき民報社 販売部
TEL 0246-38-7171 FAX 0246-38-7159
http://www.iwaki-minpo.co.jp E-mail:adv@iwaki-minpo.co.jp

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**

☎0246-43-6116 FAX43-6118
〒972-8326 いわき市常磐藤原町大畑13-1

看・介護職員
募集中

サンライフゆもと 検索

いわきの病院 ● ● ● ● ● ● 医院 福祉施設

内科・呼吸器科 **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

☎0246-23-1055

福島県いわき市平字南町12 【駐車場完備】

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ノ台88-1 TEL (0246) 44-5660
FAX (0246) 44-1307

(順不同)



日本の神仏占い

2023年 3月

神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い...

占い師ミエル http://www.mielstar.jp/

12月占(天照大神) 挫折や失敗は、本当の意味幸福や成功のための学びです...

7月占(岐などの神) 普通ならどちらの道に進みます。ですが、どんな道を選ぼうと幸せになる人がいます...

1月占(伊弉諾美命) これまで親や周りの人に頼りたてもないところから、自分の世界をつくるのです...

12月占(天照大神) 挫折や失敗は、本当の意味幸福や成功のための学びです...

クイズ&アンケート 図書カード(千円分) 答え

クイズの答え②アンケート「あなたの一番好きな花見スポットはどこですか？」

クイズの答え① 他人が吸ったタバコの煙を吸ってしまう

クイズの答え② アンケート「あなたの一番好きな花見スポットはどこですか？」

クイズの答え③ アンケート「あなたの一番好きな花見スポットはどこですか？」

<3月のいわき市内街頭献血予定> 5日 9:00~16:00 マルト高坂店...

福島県いわき市の小・中学校でパソコン活用支援スタッフを募集!