

「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。

2010 卯月 第40号

個処から

毎月第4月曜日発行

無料
いわき市内
6万部発行

真空管アンプに
魅せられて
稲田 好一さん (渡辺町)



表紙の人
入の元湯・神泉亭/内郷高野町
高萩 幸さん (81)

湯の岳 天狗山 三大明神山といった山々を間近に見上げる内郷高野町に、元禄元年開湯、約300年の歴史を数える神泉亭。入の元湯・神泉亭がある。御年81歳には思えない幸さんの若々しい肌は、美肌効果がある高質アルカリ炭酸泉のたまものだ。その昔、磐城平藩の内藤公が湯治に訪れたとも、戊辰戦争で敗走した湯長谷藩の藩主が隠れ住んだともいわれる。岩風呂と薬泉風呂からは詩人草野心平が愛した回遊式庭園が眺められ、これからの季節、梅からサツキ、フジなどが咲き競う。6月にはかくわしいバラ風呂もある。立派な合掌造りの「神泉亭」では炭火の囲炉裏があり、ここで肉やイワナ、野菜などを串に刺した「お狩場焼(まだき焼)」を味わい、静かな湯の宿のひととき、身も心も安らぐこと請け合いた。

健康に、美容に、癒やしに
カラダリフレッシュ
お庭巡り……樹田 孝夫さん宅 (小川町)



お庭巡り

訪問先
小川町
樹田 孝夫さん宅

バラに魅せられて さん(65) 小川町 35年。農業樹田孝夫 〓は、おしが庭の隅 5月には大輪の花を咲かせるつるバラと



つるバラに愛情注いで35年
豪華な花を思い描き世話を
「カタログのよう
な花を咲かせたい」
に庭を造った今年、
新しい庭に、初めて
咲くのか。それが
樹田さんの心を最も
躍らせる。

ギャラリー・こ・こ



◆制作者 鈴木みち
さん(常盤)
◆タイトル 「樅咲
く頃」(縦6号)
◆創作への思い
「長年やっている中
で、季節の風景などを
表現することが多いで
すが、完成させるたひ
に「ああ、やっていて
良かった」と感じてい
ます。」

ちぎり絵 編



◆制作者 松本美
枝子さん(小名浜)
◆タイトル 「夜
明け」(色紙版)
◆創作への思い
「和紙の優しい風合い
が好きで、ちぎり絵
を楽しんでいます。
この作品は立ち木の
細い部分の製作が大
変でしたが、朝日が
昇る空の色が、とて
も気に入っています。」

春の新作インド綿
軽やかで料です
おしゃなだん着の店
メルヘン屋
ヨークタウン大原(小名浜)
☎0246-92-1688
ヨークベニマル岩川町2年(甲)
☎0246-21-4567

日が伸びて気温が上
がって春、やっとな
動き出したという人も
多いのではないでしょ
うか。そう思うと、や
はり1年は4月に始ま
る、としじみ感じま
す。さて22年度は皆さ
んにとってどんな展開
になるのでしょうか。
前向きに、フレッシュ
なスタートが切れます
ように。(個)

365日

【年中無休】

よらんしよ こらんしよ とまらんしよ

株式会社こころの駅 いわき市小名浜字中原16-1 TEL.0246-54-5000 FAX.0246-54-5001

参加無料 バラエティショー
2010年4月15日(木) 開場 PM1:00 開演 PM1:30
会場 こころの駅 ※送迎についても、ご相談ください
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、お越しください

ゲストウクレレ漫談
川柳 つくし
(かわやなぎ・つくし)
97年に川柳川柳に入門し、00年に二ツ目に昇進。
主に鈴木芸芸場で自作の新作落語、ウクレレ落語、漫談を演じている。
08年には関東女子お笑い選手権で3位入賞した。
ウクレレ漫談でテレビ番組「エンタの神様」に出演経験があり、現在、「笑点 Jr.」で活躍中。

事業内容
・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)
・地域密着型サービス
・配食サービス
(ニコニコキッチンいわき南店)

※ご相談はお気軽にお電話下さい

炎のダンス魂



・2009年、2010年ラテンダンス世界選手権シニア部門日本代表
 ・入賞歴(カナダ国際大会3位、スペイン国際大会6位、ロンドンインターナショナル選手権=世界大会=5位、ロンドンオープン選手権優勝)
 ・ドニー式ウォーキング、スーパーコアリズム、ラテンダンスなどのサークルを開講中

ドニー坂本 検索
 PCでも携帯でもOK

カルチャークラブ「プリンセス・アイ」(小島町) 支配人

伝説の営業マンの誕生だ。と思い込んでいたが、世間はそんなに甘くない。なので、やれるものは何でもやろうと思った。まず宅地建物主任の資格を取る。新聞を毎日読む。週刊誌も3冊以上読む。そして、体を大きくする(要は貫禄があるように見せたいのだ)。約半年で以上の項目を達成しよう。そう決めた。

最初に達成できたのは、1日6食食べる。半年で体重が30kg以上増えた。次に週刊誌や新聞をしっかり読む。これは効果があった。特に年上のお客様向けの最新情報をいち早くつかみ提供すると、みな喜んでくれた。ドニーも、年上の方の考えることが感じられるようになっていった。一方、宅建の勉強は活字が嫌いなドニーにとってはとても大変で、本を読み始め30分もすると自然に熟睡していた。

それからまた半年、この日課を続け待望の契約の時を迎えた。長かった。入社して、1年がたっていた。物件は神奈川県相模原市の中古マンション。お客様は、独身の男性だった。20年以上過ぎた今でもその方の名前は忘れられない。



このお客様とドニーは、兄弟のように付き合い夕飯なども共にした。そうしているうちに「不動産を買うならお前から」と、言ってくれたのだ。うれしかったと同時に、プレッシャーも感じた。不動産は、一生に1回買えるかどうかの高額商品である。そしてそのために、多大なローンを払い続けるのだ。若造のドニーは、この目に見えないローンの重圧を感じたのだ。それを身をもって体験せずに販売している自分を責めた。

お客様にとって、不動産を買うことは不安だらけ。だからこそ一生懸命、お客様と共に家探しをした。そして見つけた家はお客様の家でもあり同時にドニーの家でもあるという強い感覚を持つようになった。これが支持され、みなドニーを身内のように、扱ってくれた。それに伴い、契約も一気に増え、宅建免許も取得でき、いい感じで不動産業になじんできた。

しかしある一点、気になることがあった。そう体重が3年たっても、元に戻らないのだ。100kg近い。仕事がハードになるにつれ、この体重が邪魔をする。なんと冬でも、ものすごい汗をかく。このままでは、どうしようもない。そこで一念発起し、ダイエットを実践(後世の人生に多大な影響)、約10カ月で74kgまでダウンさせた。自分の体の4分の1の無駄なお肉をそぎ落とした、ドニーにとって過酷だった、そのダイエット法とは？

「伝説の営業マン?」にも並々ならぬ努力が

オーディオルームでの稲田さん



真空管アンプに魅せられて

渡辺町田部 稲田 好一さん(63)

心に響く、柔らかかくて 伸びのある音紡ぎ出す

車、釣り、カメラなど、周りの人たちには理解されなくとも、長い歳月をかけて己の趣味を極める人たちがいる。オーディオルームでの稲田さん

「たまたま大枚をはたいても、オーディオルームの世界にもマニアがいる。年齢も、さまざまな人生経験を積んだシニア世代が多く、東の間、一室で自分が構築した極上の音響に

と前置きして、「ひびきがない(音が割れない)し、心に響くような柔らかく伸びのある音が何ともいえない」と言う。

今も記憶に残るのは手回しの蓄音機の音。小学4、5年生のころは真空管のラジオを作った。「半田ごてを使



昔も今も大切にしている真空管アンプ



音を紡ぐ巨大なコンクリート製ホーン

アンバンドの一員としてパーカッションを演奏し、そしてオーディオショップに勤めて真空管アンプの良さを改めて知ると、昭和57年にはついに自宅の一室にオーディオルームを造るまでになった。「真空管アンプのよさは音だけじゃない。スイッチを入れると真

カークリーニングで愛車を長持ちさせよう
 カークリーニング専門店 ●カークリーニング●ワックス仕上げ ●エンジンルームクリーニング
スピードチック いわき市平中神谷 TEL・FAX34-4832

D-Print Shop
 デジタルデータ・プリントショップ
 お客様が作成した完全データから高品質な印刷物を早く、安くご提供できるデータ印刷・製本・加工システムをご活用ください。
 ポスター・チラシ・パンフレット・リーフレット
 会社案内・製品案内・報告書・統計書
 ホームページ <http://www.tairadenshi.jp> をご覧下さい。
 あなたの想いを本にしませんか?
 自分史・伝記・追悼集・社史
 記念誌・論文集・年鑑・記録集
 小説・絵本・漫画・詩集・歌集・俳句集・エッセイ集
 写真集・画集・コレクション集・家族の記録
 見本は多数展示してございます。お気軽にお立ち寄りご相談ください。少部数、低料金の印刷に対応いたします。パソコンデータを活用しての本創りが可能です。
 企画立案からプロのスタッフがお手伝いします。
 有限会社 **平電子印刷所** 出版部 纂修堂
 〒970-8024 いわき市平北白土字西ノ内13 E-mail:info@tairadenshi.jp
 TEL(0246)23-9051(代) FAX(0246)22-5222

ORIGINAL TASTE
 ●定休日 第1・2・3水曜日
 fashion house
シユール
 いわき市平六町目5-20 PHONE25-6608
 ●駐車場完備(店向かい側)



気功八段錦 第五段錦 搖頭擺尾去心火

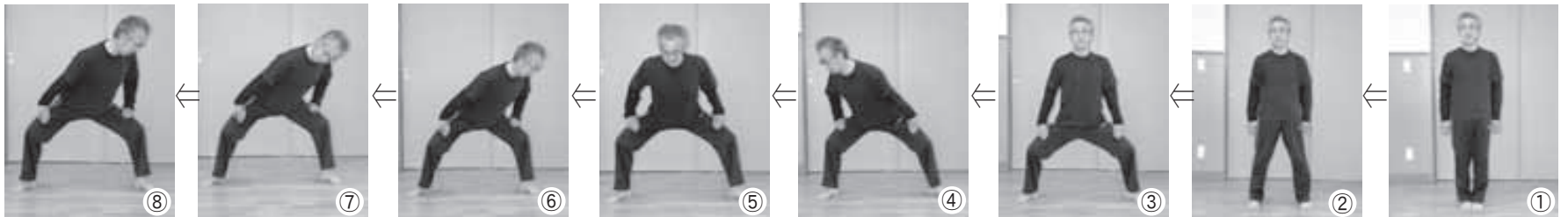
ヤオトウバイウエイチュウシンフォ

「搖頭擺尾」は、尾てい骨を軸にして、頭を揺り動かすこと、「去心火」は、心から火を去らせることの意味、「心」は心と心臓を指しており、火は緊張の交感神経のことですから、心の中のイライラ、悩みを取り去って、ストレス解消になり、精神を安定させ心を整えてくれます。

いつでも どこでも 誰でもできる 太極拳

鈴木 和子師範

すずき・ともこ/NPO法人日本健康太極拳協会 楊名時八段錦、太極拳



所を見て、心の目で土踏まずを見るようにしてください。

【首を左ひじの方に戻す】

⑧首を戻す 息を吐きながら、首

息を吸いながら、首だけゆっくり右に回して、右足の土踏まずを見、間を取ります。

※首は曲げない。土踏まずを見ようとして、首を曲げてしまうようでしたら、右足の先、1・5センチくらいの

【左ひざ】 ⑥左ひざ 上半身が左ひざの所まで回転。

その時、右ひじは伸びます。 【首を右に回す】 ⑦首を右に回す

左手のひじは、伸びます。 【右一前一左へ。回転】

⑤右→前→左へ 水面を顔でなでるようなつもりで、右から前を通り、左へと上半身をゆっくり回転させ

る。 【右に倒す。右ひざ】 ④上体を右に倒す 息を大きく吸い、次に息を吐きながら、腰(尾骨)を軸にして、頭と背骨を一直線にして上半身を右ひざの方に倒します。その時、

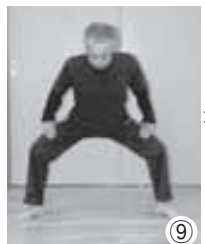
内側に、それぞれ直角につけます。腕は、自然に張らせ、目を見ます。心の準備をし、呼吸を整えます。

※つま先とひざをそろえ、つま先よりひざが前に出ないようにす

先、かかとと床につけます。 【騎馬立ち】 ③馬歩(騎馬立ち) 自然立ちからさらに

一步開いて騎馬立ちになり、両手を太ももに当てます。親指は外側に、ほかの4本の指は

【立つ】 ①閉足立ち 指先をそろえて立ちます。 【自然立ち】 ②自然立ち 右足に重心左足をかかと、つま先と上げ、肩幅に開いて、つま



をゆっくり左ひざの所まで戻します。

【左一前一右へ】

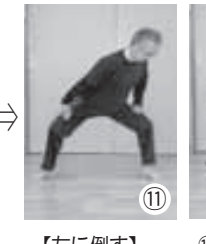
⑨左→前→右へ 左ひざの方へ戻したら、息を吸いながら、腰を軸にして上半身を左から円を描くように前から右へと回転さ



せ、右ひざ前まで戻します。

【正面向き】

⑩正面向き 右ひざ前まで戻ったら、上体を起こし、元の姿勢に戻します。 ③の騎馬立ち(下半身は動かさない)。



【左に倒す】 ⑪④の反対 息を吐きながら、左に倒します。

【左一前一右へ】

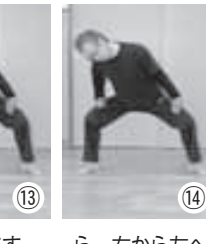
⑫⑤の反対 左→前→右へ 【右ひざ】



⑬⑥の反対 右ひざのところまで、回転させます。

【首を左へ回す】

⑭⑦の反対 息を吸いながら、首だけ回して、左足の土踏



まずを見ます。 【首を右ひざに戻す】

⑮⑧の反対 息を吐きながら、首を右ひざに戻します。

【右一前一左】 ⑯⑨の反対 息を吸いなが



ら、右から左へと回転させます。

【正面向き 騎馬立ち】

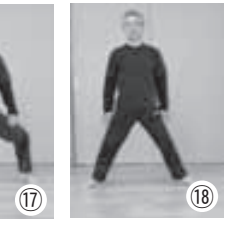
⑰⑩の反対 左ひざから上体を起こし、騎馬立ちになり、息を吐きます。



【腰を上げる】 ⑱腰を上げる 手を脇に下ろしなが

ら、腰を上げます。 【自然立ち】

⑲自然立ち 左足のつま先を少し内側に入れて戻し、自然



立ちになります。 【閉足立ち】

⑳閉足立ち 閉足立ちに戻ります。



効果

- ・ストレスを解消し、疲労を取る
- ・心臓の強化
- ・足腰を強くする
- ・下半身を引き締め美しくする
- ・ヒップアップ効果
- ・首と背中の筋肉を柔らかくする
- ・気は丹田から頭と背中を通して足心(土踏まず)まで導くように、全身を通すため気血の流れをよくする

- ・騎馬立ちはきつい姿勢ですが、足の緊張筋は、収縮する度に脳を刺激するので、脳の老化を防ぐ。
- ・腰を中心に動かすので、腰が安定し、曲がった腰の矯正にもなります。
- ※五段錦の呼吸は、左右2息ずつで、正面を向いた時の始めと終わりで1息で全部で、5息ですが、きつい場合は無理をせず、自然呼吸で行ってください。

- 五段錦は、ゆっくりと深い呼吸をしながら、上体を大きく回し、緊張を取ると副交感神経の動きを促すため不安や悩みなどを解消する運動です。
- 腰に重心を置いて、頭と上半身を円を描くようにゆっくりと回しているうち、精神が安定し、気が澄んできますから、その気を丹田に集め、脳に集めて、背中を通し足まで導くようにする。全身に気を通し気血の流れをよくする。

「山派」の声

●春夏秋冬で景色に変化がある

●自分の足で登り、山頂に立ったときの達成感が最高

●植物や山菜が好き

●スキーができる

●山野草に心が癒やされる

●小鳥の音が聞こえるから

●空気がきれい

●森林浴ができる

●泳げないから

●近くに

読者サロン

「あなたは海派ですか、山派ですか」への回答は何と半数ずつ。それぞれの声を紹介!

「海派」の声

●広くて開放感がある

●波の音に癒やされる

●水平線から昇る朝日が好きだから

●砂浜で遊べるから

●磯のおいが好き

●潮風が心地よい

●世界に繋がっているから

●おいしい魚が取れる

●海水浴の楽しい思い出がある

●釣りが好きだから

●サーフィンができる

●昔からなじみがある

いわきの病院 医院 福祉施設

ときわ会グループ

医療法人社団 **秀友会**
理事長 箱崎 秀樹

グループホーム **サンファミリー**
いわき市常磐藤原町大畑13-1
TEL.0246-72-1325 FAX.0246-72-1326

介護老人保健施設 **サンライフゆもと**
〒972-8326 いわき市常磐藤原町大畑13-1
介護老人保健施設/☎43-6116

内科・循環器科・呼吸器科・消化器科
往診応じます

医療法人 **酒井 医院**

【診療時間】平日/AM9:00~PM7:00 水・木曜日/AM9:00~PM6:00
【休診】日曜・祝日・土曜日午後
福島県いわき市平南町12
【駐車場完備】 ☎0246-23-1055

酒井ケアプラン ☎0246-22-5055

やさしい心 あたたかい手 あふれる笑顔

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

いわき市常磐上湯長谷町上ノ台88-1
TEL 0246-44-5660
FAX 0246-44-1307



ISO 9001 認証

介護老人保健施設 **小名浜ときわ苑**
〒971-8135 いわき市小名浜金成 Tel.0246-58-2300

あなたを支えるケアプラン

ときわ会居宅介護支援センター
〒971-8135 いわき市小名浜金成 Tel.0246-76-1020

■いわき泌尿器科病院	いわき市内郷	Tel.0246-27-5522
■竹林病院	いわき市平	Tel.0246-23-2331
■泉中央クリニック	いわき市泉町	Tel.0246-56-6677
■訪問看護ステーションきゅあ	いわき市内郷	Tel.0246-27-8222
■富岡クリニック	双葉郡富岡町	Tel.0240-21-0333
■北茨城中央クリニック	茨城県北茨城市	Tel.0293-30-1600
■大塚台クリニック	東京都豊島区	Tel.03-5974-6141
■余丁町クリニック	東京都新宿区	Tel.03-5312-2059

一笑顔とまごころ、信頼の絆
ときわ会グループ www.tokiwa.or.jp

(順不同)

天照石・トルマリン・ラジウムほか、天然鉱石入り
岩盤浴場 いわきこうみょうのゆ
石城 光明の癒
 小島町一丁目4-2(須田医院近く) ☎(27)1151



岩盤浴

休 営
 第2・4火曜 9:00~23:00

美と健康は体内から

あなたの体は薬漬けになっていませんか。同施設の岩盤、パワーは体内の細胞を活性化し、新陳代謝を高め、蓄積された薬や老廃物を大量の汗とともに体外に排出して体の芯の痛みや疲れを取り除き、週一度程度の入浴でも健康、美容、ストレス解消に効果が表れるという。料金は浴衣持参800円、「手ぶら入浴」1200円。



メナード ルクール めぐ
フェイシャルサロン Le Coeur 恵
 内郷綴町金谷15-2 ☎(27)6322



エステ

休 営
 無休 9:00~19:00 (予約制)

癒しとキレイを実感

顔、首、肩、デコルテまで、凝り固まった老廃物を癒しのマッサージで排出。気持ち良さと、効果を実感できる。「肌を健康に美しくしたい」「心も身体もリラックスしたい」というニーズに応える本格派サロン。スタンダード50分6300円を2100円で試せる。本紙読者限定で「お悩み別選べるパック」を贈呈中(4月末まで)。



**健康のため
 美容のため
 癒やしのため**

カラダリフレッシュ



暖かくなってきました。思わず体を伸ばしたくなる季節です。寒い冬の間にかたまっていたカラダを今こそ、見直しましょう。温泉でくつろぐもよし、エステで磨くもよし、スポーツジムで鍛えるもよし。あなたならではのチョイスで、カラダリフレッシュしてみませんか？



加圧トレーニングハウス
TOM(トム)
 小島町二丁目16-11-2F ☎(26)8232



加圧トレーニング

休 営
 月・火・金・土 10:00~21:00
 水・木 13:00~21:00
 日曜・祝祭日 休

短時間で効率的な運動

腕や脚の付け根に加圧ベルトを巻き血流を適正に制限し、適度な運動をすることで膝痛、腰痛などの関節痛や肩こりの予防、改善、加療後のリハビリにも有効。もちろん運動不足解消にも。完全予約制の個別指導の体制をとっていますので安心して受講可能。まずは加圧体験がお勧め。詳しくは、お電話にてご確認ください。



漢方のワタナベ **杏雲堂**
 平字月見町33-1 ☎(22)1661



酸素カプセル

休 営
 平日 9:00~19:30
 日曜・祝日 9:00~19:00
 (オアシスO2は18:30まで)

酸素の力で健康生活

スポーツ界や芸能界でも注目されているオアシスO2。松井秀喜やイチロー、みのもんたや米倉涼子ほか多数の有名人が愛用している。カプセル内に一定時間入ることで、疲労回復や美容、ダイエット、アンチエイジングなど身体機能向上に有効。通常50分13500円のところ、4月末まで2000円で利用できる。(お一人様一回限り)



○らぽーと・整体院
 平谷川瀬字仲山町70-1(永久産業ビル) ☎(21)0001



整体

休 営
 不定休 8:00~20:00

話題の骨盤ダイエット

同院の「骨盤ダイエット」は、最新の高周波マシンで身体を引き締め、さらに手技の施術による骨盤矯正や整体を組み合わせ、バランスのとれた理想的なボディに仕上げる。食事制限をしたり、サプリメントを使用しない健康的にやせるプログラムだ。もちろん、腰痛やぎっくり腰、四十肩などの症状にも対応している。要予約。



健康空間 Fabulous Okada
 ファビュラス オカダ
 小名浜字燈籠原53-17 ☎(68)7194



総合健康

休 営
 平日 10:00~21:00
 土・祝日 10:30~19:00
 日曜・祝日・年末年始・研修日など 休

健康生活のお手伝い

みんなの健康生活を応援したい——と、健康の3大柱の休養(低圧ドーム、エステなど)、栄養(食育、ヘルシーランチ)、運動(スタジオプログラム、筋トレ)の3つをそれぞれの専門スタッフが提供する総合健康空間。入会金3150円を支払うとお得な「とくとくチケット」が利用できる。ランチ(525円)は30食限定。



もらって嬉しい逸品!



にぎきや

県内唯一の「花形焼きまんじゅう」販売店。焼き目付きのため本格的な味を家庭で楽しめる。

<http://www.karakkaze.com>
☎0277-43-0188 群馬県桐生市仲町3-6-8

桐生 南信州
群馬県 長野県

「いいもの」ラインアップ
いわきに居ながら、ご当地の魅力が楽しめます。

協力：日本地域紙協議会加盟 桐生タイムス社 南信州新聞社

美味しさいっぱい完熟果物



くだもの直販(株)

昼夜の温度差の高い南信州地域。糖度チェック済で美味安心。完全熟成の果物をお届けします。

www.nagano-mall.jp/shop/iida-furusato014/
☎0265-22-2325 長野県飯田市鼎下山1215

お豆腐の命は豆と水



若宮
とつぷと宗園ゆは

厳選した国産大豆と桐生の自然からの源流水による豆腐やゆば他が長年親しまれています。

<http://www.wakamiyatoufu.jp/>
☎0120-123-139 群馬県桐生市東5-4-27

豊かな自然と、産業のまち・桐生



桐生市は、日本の近代化を支えた織物産業と、自動車部品をはじめとする機械金属などの近代工業が融合し、独自の産業と長い歴史の洗練された文化が織りなすまちです。先人たちが築いてきた豊かな自然、まち並みは美しく、織部を象徴する「のこぎり屋根」の織物工場跡は、市内に200棟以上あります。

写真＝桐生市内で唯一のレンガ造りコギリ屋根の建物「ペーカリー・レンガ」(旧金谷レース、国登録有形文化財)

飯田市で3月にお練りまつり開催



長野県南部に位置する飯田市は山と川と緑に囲まれた自然あふれる町です。3月には、7年に一度行われるお練りまつりが開催されます。大宮諏訪神社の式年祭礼に合わせ、大行列や獅子舞が中心となり、盛大に行われます。ぜひ一度、お練りまつりに足を運んでください。

写真＝飯田を代表し、地域の人々に親しまれている風越山

水と出会い人が育てたお酒です



喜久水酒造(株)
飯田お練り祭り記念ラベル酒 発売中

喜久水は江戸時代から造り続けられている信州飯田の銘酒です。伝統ある銘柄の数々をお試しください。

www.kikusuisake.co.jp/
☎0265-22-2300 長野県飯田市鼎切石4293

和素材ジェラート



わびさびや

地元の銘酒赤城山大吟醸の酒粕や黒蜜、抹茶、季節のくだものジェラートなどが人気です。

<http://www.wabisabiya.jp/>
☎0120-17-0144 群馬県桐生市琴平町3-3

日本地域紙協議会は全国各地の地域新聞社8社が加盟、情報交換などを行い紙面向上に努めています。本企画は同協議会の共同企画として、読者の皆さまに全国各地の物産品を、いわきに居ながらにして味わい楽しんでいただこうと展開しました。今回は群馬県桐生市、長野県の南信州地域の「いいもの」をご紹介します。

飯田お練りまつりガイドを配布中



南信州新聞社

七年に一度、飯田に特別な春が来る。飯田お練りまつりガイドには観光案内や名桜マップも満載。詳細はwebで。

<http://minamishinshu.jp/>
☎0265-22-3734 長野県飯田市青良町2-2-5

今、美味しい! 農畜産物情報



JAMINA 信州 農業協同組合

美しい水と緑、確かな大地と南信州の農家が丹誠こめて育てたおいしい農畜産物は、「いのち」「健康」「生活」を守ります。

<http://www.ja-mis.iijan.or.jp/>
☎0265-28-1800 長野県飯田市北方3852-22

乳酸菌シロタ株(L.カゼイ YIT 9029)

ヤクルト400 カラダ本来のチカラを呼び覚ます、400億個の乳酸菌シロタ株。

健康社会に貢献する **いわきヤクルト販売株式会社**

生きたまま腸内に到達する乳酸菌シロタ株(L.カゼイ YIT 9029)の働きで、良い菌を増やし悪い菌を減らして、腸内の環境を改善し、おなかの調子を整えます。

厚生労働省許可 保健機能食品 (特定保健用食品)

いわき市小名浜林城字向田2-1 TEL58-8960 FAX58-8910

自然豊かないわきの「花の名所」



高野花見山では河津桜、藤、牡丹、芍薬、ラベンダー、アジサイ、芝桜、ニッコウキスゲ、そのほか、180種を超える草花が四季を通じて楽しめます。

また、のんびりと花を愛でることが高野花見山のコンセプトのひとつです。園内各所に東屋や大きな花見台があり、ゆっくりと花を眺めることができます。

高野花見山にいらっしゃいましたら、思い切ったのんびり、ゆっくりお過ごしください。



営業のご案内

営業時間 3月～9月 AM 9:00～PM5:00
10月～12月 AM10:00～PM4:00

休園日 不定休

入園料 年間券 1,500円(発行日から1年間有効)
一日券

	一般	団体(20名様以上)
大人(中学生以上)	300円	200円
子ども(小学生)	100円	100円

自然の中で草花と親しむスペース
高野花見山
いわき市内郷高野町広萱1 ☎0246-27-2537
<http://www13.plala.or.jp/kohya-hanamiyama/k-hanami@teabreak.jp>



くらしの質問箱

協力/手続きコンビニ ベストファーム
いわき店 代表取締役 齊藤浩一さん
(司法書士 土地家屋調査士)
平字堂根町1の11 Tel(35)6233 Fax(35)6234

Q 最近メディア等でエンディングノートというフレーズを耳にします。私が他界したあと、子供たちに私の思いを伝えるものようすし、書いてみたいのですが、少し気恥ずかしくもあります。また、遺言書との違いを教えてください。

自由に書けるエンディングノート

A エンディングノートは作成者の財産や意思の整理、自己の記録を記載することにより、残された人たちにあなたの思いを伝えるものであると同時に、あなたの現在・未来をより自分らしく安心して生活するためのものです。遺言との大きな違いはエンディングノートには法的な効果はないことです。

ただ、制約が多い遺言とは異なり、エンディングノートにはメッセージの広さと自由さがあります。たとえば、相続とは関係ないけれどお世話

になった方へのメッセージを載せたり、お気に入りの写真を張ったりすることも、当然できます。

もちろん誰も自分の死など考えたくはないはずで、必要以上にエンディングノートの作成を考えなくてもいいと思いますが、必要最低限の準備をしておくことは、後の面倒を考えればいいことではあると思います。

幣法人でも遺言書作成とともに、エンディングノート作成をお手伝いをさせていただいております。お気軽にご相談ください。(おわり)

ニュージーランド乗り物紀行



小松 正保

平中央自動車学校・インストラクター 企画課課長・45歳

緊急時には必需品のレスキューヘリ



旅も佳境、いよいよです。「ヘリコプターの操縦」まず、クライストチャーチ空港内にあるヘリコプターのインストラクターでなければ、絶対出来ないこと。キユーヘリから2人乗りに点検。これは車と同じ。最初に各部を入念に点検。これは車と同じ。最初に各部を入念に点検。これは車と同じ。

3 ヘリコプター操縦

ラジコンより簡単かも

の小型のもじ。ただし違いは上空での故障したら即、命にかかわるといふこと。縦桿(かん)を微妙に動かしながら機体の姿勢を制御し、地上数十メートルで機首の向きを変えます。そして操縦桿を微妙に前に倒し前進。飛行コースは空港内、旅客機が頻繁に飛来する中で、いささか緊張度が増します。でも、インストラクターが軽く手を添えてくれるので急激な姿勢変化でも安心でした。20分ほど飛び着陸態勢へ。最も難しいといわれていますが、適切なアドバイスで無事着陸。飛行途中、完全に手を離された時にはさすがにビビりました。(こまつ・まさやす)

不安な表情を見て取り「私がついていきますから大丈夫。」とのインストラクターの言葉に、フッと緊張がほぐれ、教わる側の心理がよくなったのを感じた。最初に各部を入念に点検。これは車と同じ。最初に各部を入念に点検。これは車と同じ。



4人乗りの体験ヘリ。お値段は数千万円

奈良萬無ろ 過生原酒
あわのや酒店 (22) 333-11
無ろ過生原酒ならどのはのジュシーさと、米のうま味を十分に含んだフレッシュさが魅力。生酒が出るこの時期だけに可能な奈良萬の純米3種飲み比べもおすすめ。税込み720円、み1365円、み82730円。

ミラクルロール
呉服処 根本 (23) 225-33
漢方繊維羅布麻(ラフマ)製のサポーターと肌着のシリーズ。製造は川俣町の織物業齋藤産業。いわきでは代理店としての同店のみで販売。保温性と優しいフィット感が特徴。手首・足首用1575円(税込)から各種。

キラキラかかと
センダイヤ (43) 204-4
チタンパワーで潤いのあるキレイなかかとを。表面のウレタンナイロンが皮膚に無理のない摩擦を生み出し、硬くなった角質を取り除く。就寝時に装着し翌朝、軟化角質をふき取る。コウシ製・税込み1足1260円。

お売り下さい! 今が絶好のチャンス!!
金・プラチナ 高価買取
株式会社 **コクセイ宝石**
JR・NTT・学生協・教職員組合・いわき市職労組合 各指店
いわき市平字倉前109-10 ☎21-3744

ファッション&ギャラリー
おおくら
おしゃれな洋服たちとやさしいうつわが待っています。
☎44-5367 (マルト浅貝店そば)

祝完成 ミダイ羽山
一戸二階建貸家 全6戸 入居者受付中!
所在地 いわき市内郷御台境町六反田20番地

■Aタイプ 2LDK(1F LDK11 2F 洋6.5.6 クローゼット2) 買65,000円 敷金1ヶ月 礼金1ヶ月 共3,000円
■B.Cタイプ 2LDK(1F LDK8 2F 洋6.6) 買60,000円 敷金1ヶ月 礼金1ヶ月 共3,000円

●駐車場 1台/無料 2台目/2,000円
●設備 給湯システム(ガス追焚、シャワー付) 全室照明器付・ガスレンジ付・共同アンテナ 全室エアコン付

福島県知事(7) 第80109号
鈴建開発株式会社
いわき市平字新川町24 ☎22-1495

完成おめでとうございます 順不同

■基礎工事 丸 幸 建 設 いわき市内郷御台町下宿83-1 ☎26-1717	■材木納入 株式会社 三 幸 いわき市平上荒川字笑堂150-1 ☎28-3262	■木工事 草 野 建 築 いわき市好間町北好間字上野104-13 ☎36-4420	■木工事 株式会社 藤 正 いわき市平鎌田字寿金沢73-6 ☎22-8010
■内装工事 株式会社 た か し ま いわき市小名浜岡小名4-5-1 ☎52-1003	■サッシ・ペアガラス工事 株式会社 大 橋 いわき市小名浜岡小名字高田3-7 ☎54-2211	■外壁工事 有限会社 大 嘉 企 画 いわき市平北白土字西ノ内22 ☎23-5800	■住設工事 株式会社 ヤ マ ケ ン いわき市内郷御台町3丁目59 ☎27-1811
■屋根工事 株式会社 マ ル エ イ いわき市泉町本谷字作35 ☎58-4565	■電気工事 有限会社 明 光 電 気 いわき市田町荷路夫字大久保6 ☎68-3377	■給排水工事 株式会社 久 田 設 備 工 業 いわき市平北白土字宮田12-1 ☎23-3700	■ガス工事 株式会社 JAIいわき市サービスステーション いわき市平谷川瀬字泉町78-1 ☎35-3939

設計・施工・監理
合資会社 鈴建工業 代表 鈴木 仁 弼
一級建築士事務所
いわき市平字新川町24 ☎22-1495

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 with 2 columns: Date and Clinic/Doctor information for various dates in April.

小児科当番医 午前9時～正午

Table with 2 columns: Date and Pediatric Clinic information.

泌尿器科当番医 午前9時～午後3時

Table with 2 columns: Date and Urology Clinic information.

眼科当番医 午前9時～午後2時

Table with 2 columns: Date and Ophthalmology Clinic information.

※変更となる場合がありますので、事前に担当医療機関または消防署へお問い合わせください。



プレゼントは「うらひ」



30x30 grid for the 'Maruichi' puzzle with some numbers and stars.

Answers for the puzzle grid, including words like '小川町', 'エル', 'ロサンゼルス'.

「縄文干し」セット (1000円相当) をプレゼントします。

「横のかぎ」 puzzle answers: 1 今年生誕100年の世界的映画監督(7文字), 2 アンコールワット遺跡の国(5文字), etc.

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

第16回 [4月開講] パソコン初級コース受講生募集



第16回シニア向けのパソコン基本講座です。今回は少数の定員で個人レッスン並、レベルに合った講座です。

シニアにやさしい 携帯電話教室のご案内

■日時 平成22年4月14日(水) 午後2時～4時まで(2時間) ■場所 いわき駅前ラトプ6階 産業創造館セミナー室

お申し込みは、住所・氏名・連絡先を電話、郵送、又はFAXでお願い致します

NPO法人 シニア人財倶楽部

〒970-8026 いわき市平字田町120 ラトプ6階 インキュベートルーム1 TEL.0246-88-6501 FAX.0246-88-6502 E-mail sinia-jinzai@waltz.ocn.ne.jp