

「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
皐月
第41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

G・W特集

「まよ自分たすが楽しむ」
いわき絵本と朗読の会



表紙の人
リビングギャラリーせきはら
日本刺繍紅会 平字一丁目
関原 トキ子さん(73)

札幌海鮮丸より
新サービスのご提案!!
にぎりたてのお寿司を一人前からお届けします。
※通常出前は1,260円より

65歳以上限定 会員制宅配寿司

海鮮丸 ほからが 倶楽部

今なら! 会員登録されたお客さまに 記念プレゼント 進呈中!

もっと気軽に、毎日のお食事を 楽しんでいただきたいから。 札幌海鮮丸では65歳以上の方限定で、 一人前もしくは税込500円以上からご注文 いただける会員制宅配寿司サービス 「海鮮丸ほからが倶楽部」をスタート いたしました。



海鮮丸 (1人前・500円)



海鮮生らし そはセット (1人前・750円)

会員募集中!! お申し込みはとっても簡単!

入会金・年会費無料
ご注文がなくても大丈夫!

まずは最寄のお店にお電話 ください。店舗スタッフが ご説明にお伺いします。

北海道54店舗・東北17店舗・関東4店舗	営業時間 年中無休 午11時~午後9時 (LO 午後8時45分)	小名浜店【料理長】清澤 孝成 いわき市小名浜花畑町 46-2 TEL 0120-841-440 0246-54-3006	平店【料理長】大谷 一夫 いわき市平字作町三丁目1-5 TEL 0120-842-440 0246-22-0047	原町店【料理長】井上 正勝 南相馬市原町区南町四丁目7-1-2 TEL 0120-841-440 0244-25-4577
----------------------	--	---	--	--

いわきシティバレエスクール

初心者ちびっこクラス 3歳~
小名浜教室 土曜日 14:45~15:45
クラシックバレエクラス (3歳~大人)
美容バレエクラス
お気軽に お問い合わせください。
お問い合わせ 0246-54-6307
いわき市小名浜大原字北君ヶ塚73-7

介護リフォーム

ご相談・お見積り無料
耐震診断 無料! お電話頂ければ無料で お伺いいたします。
共カハウス 0120-297-971
いわき市平字道前109-B

畳一筋150年の実績

薄畳、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)
0120-25-2949

メルヘン屋

おしゃれなふだん着の店
ベスト 2,500円~2,290円
ブラウス 2,990円
デニムのスキニーパンツ 7,900円~1,290円
ネックレス 315円
ベルト 1,500円~770円

表紙の人

リビングギャラリー せきはらを営む、関原 トキ子さん(73) 平字一丁目1が日本刺繍(じゅう)に魅せられ、日本刺繍紅会に入会して23年がたち、絹の光沢やその歴史の重みに引かれ、もともと手仕事が好きなたとや「3人の娘たちに何か手作りのものをあげたい」という思からだった。 毎朝2時間、娘や孫への思いを込めながら一針一針縫い上げる作業は、とても充実したひととき。あややかな光沢の平糸糸、よりの太さを細く、甘さ、さらさを微妙に使い分け たよりの糸で、さまざま な文様の柄を、ち密で 表情豊かな刺繍に仕上げる。表紙で紹介する 振子袖は、2年かけて 制作した。 平成11年には社会全 国展で最優秀の奨励賞 を受賞。現在は同会の 師範の資格を取得し教 室も開校。関原さんとの 出会いで日本刺繍に 夢中になった15人が学 んでいる。

365日

【年中無休】

よらんしょ ころんしょ とまらんしょ

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

配食サービス

通所介護(デイサービス)

訪問介護

地域密着型サービス

有料老人ホーム

グランドコンフォートステージ こころの駅

参加無料 クラブこころの駅主催 第20回
パラエティショー
2010年5月11日(火) 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 江戸紙きり パフォーマンズ 桃川 忠

講談界中興の祖といわれた2代目桃川如燕が先祖にあたる。幼少より独自(同時に2枚、3枚の作品が出来上がる本邦唯一)の紙工芸を案出。その紙さばきは見事な芸術品で、江戸時代の古きよいものから現代に至るまで、縁起物のすべてを即興で制作。お客様のリクエストに応じて、鉄一丁で作出すしレットのファンは多い。動物、昆虫、似顔絵、アニメからメルヘンまでレパートリーは無限。

ホームページの検索は **こころの駅** 検索

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ニ世界大会=5位、ロンドンオープン選手権優勝）
 ・ドニー式ウオーキング（50歳代後半からのエクササイズ）、30歳代からのスーパーコアリスム（半年でウエスト6センチダウンが目標）、ラテンダンスなどのサークルを開講中
 ・現在、ツイッターでつぶやき中
 tel (26) 5050

ドニー坂本
 カルチャークラブ「プリンセス・アイ」（小島町）支配人

究極ダイエット↓スーパー営業マン

過酷な状況は、毎回、ドニーを進化させる。30kgダイエットを試みたのは、不動産営業マンとして貫禄をつけるため1日6食食べて100kg弱までになったものの、以前は、ディスコキングだった姿は見る影もなかったから。その当時のお友達に会う辛さを感じるようになってしまった。身体は、一気に太った反動で、皮膚の表面が伸びて裂けているような地割れの線がそこかしこできている。

お客さまの前では、ニコニコしているが、私生活では、何となく引きこもりのような感じになってしまった。これでは、精神的に苦しいので、太った期間と同じ3カ月でダウンさせるプランを立てた。当時はやっていた、バナナダイエット、リンゴダイエット、サランラップお腹周りに巻くダイエットを選んだ。そして、会社から帰ってのランニング。きれいな女性のお友達とディスコでわいわい騒いでいることを想像しながら頑張り、3カ月で20kgのダウン。しかし、ここからが大変。2カ月経っても、80kgを行ったり来たり。あと5kgやせさせるため、ランチをざるそばにした。このかいあって、2カ月後、6kgやせてこの過酷なダイエットが終了。この後、仲間と行ったジュリアナ東京は最高だった。調子に乗ってお立ち台に乗ってしまった。久々、見られることの快感を思い出した。人は、人に見られることによって成長し、また、勉強を進んでやるのだ。今でも、この苦しさを身体が忘れていない。1日くらいの断食も、太って動けない苦しみより精神的に楽なので、今でも試合前にやっている。このころから営業マンとして頭角を現し、その年、営業マンの中で3位の成績となった。



とにかくやせてやるという気持ちは営業でも発揮され、お客さまには365日24時間働きますと、断言していた。朝の弱いドニー。よくお客さまの携帯コールで起こされたが、時間外コールは、お客さまが不安な時、ドニーが話をじっくり聞いてあげるだけで、皆安心してくれた。ドニーの営業の極意は、この1点だったと思う。この極意の結果、この年以降、3年連続で大手企業の従業員の福利厚生不動産部門、200人の営業マンの中でトップになった。このときすでにバブルははじけ、右下がりの時代だった。そして、両親との約束の年がとうとうやって来た。その約束とは？

和気あいつのメンバー



「絵本」は子どもたち
 「絵本は、地球環境
 大切に情操と健全な心
 の大切さや人類・家族・
 を、「朗読」は心豊かな
 動物への愛、人をいた
 な人生へのエッセンス
 なる心、自分を見つめ
 に。「いわき絵本と
 朗読の会」が発足した
 のは、平成17年。箱崎
 耕平会長（64）、典子
 事務局長（65）夫妻が
 仲間と組織した。現在、
 主婦を中心に18人が所
 属し、絵本作家野村た
 かあきさんが名誉会長
 を務める。例会は毎週
 金曜日。市社会福祉セ
 ンターで、主催するお
 はなし会や街中朗読会
 はなし会や街中朗読会
 へ向けた練習に励む。

一方、朗読は「古今
 たと事務局長は話す。

「朗読会に来て
 くれた人が『帰りに図
 書館で本を借ります』
 って言ってくれたとき
 は本当にうれしかった
 動が声の使者
 たちの活力だ。

「朗読会に来て
 くれた人が『帰りに図
 書館で本を借ります』
 って言ってくれたとき
 は本当にうれしかった
 動が声の使者
 たちの活力だ。



例会では積極的に意見を交わす

まず自分たちが楽しむ

いわき絵本と朗読の会



箱崎会長と事務局長

「まず自分たちが楽しむ。感動しよう。メンバーには人前で話すのが苦手だった人もいます。まず自分から。楽しみ、感動した思いを声に出して伝える。心がこもった声は、老若男女問わず直接聞き手の心に伝わり、共感を生む。その共感がメンバーに再び感動として返ってくる。双方の感動が声の使者たちの活力だ。」

【情報】

- ・おはなし会
 原則毎月第3日曜日の午後2時～3時。
 市草野心平記念文学館（電話83-0005）。
- ・街中朗読会（毎年6、12月）
 第6回街中朗読会は、6月27日午後1時半～3時半。ラトプ6階企画展示ホール。
- ◆いわき絵本と朗読の会
 問い合わせは電話（26）6264（箱崎さん）

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）

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> をご覧ください。

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 第六段錦 両手攀足固腎腰

「両手攀足」は両手で足首をつかむことです。「固腎腰」は腎と腰を硬くすること、つまり腎臓と腰を丈夫にするということです。体を大きく屈伸させる運動と回転させる運動を組み合わせるので胃腸の動きをよくし消化吸収を助け便を改善します。
※後ろに体をそらして回し、体を前に折り曲げますので背の運動と腹筋運動になっています。

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



①閉足立ち。②自然立ち。③両手の平を下に向けて息を吸いながら肩の高さまであげます。④息を吐きながら両手をそのまま下に下ろし、手首を曲げたまふ少し後ろに引きます。⑤息を吸いながら手のひらを上に向け、手首を曲げたまふ頭上まで上げます。上げたら⑥息を吐きながら両手を天に向けて上ろし、右手は少し下ろしてから息を吸いながら右手を上に向けて上げます。⑦次に息を吐きながら右手を下げ、左手を上げます。この動きを数回行います（呼吸は自然で結構です）。※宇宙のエネルギーを丹田に入れるつもりでやる。⑧息を吸いながら両手を天に向けて上ろし、わき腹、腰、体全体を気持ちよく伸ばします。⑨手を伸ばしたまま息を吐きながら、右側から腰を中心に上半身を左へ回します。⑩左の方へ上体が来たところで、息を吸いながら後ろに回してきます。この動きを3回、ゆっくり大きく回します。※目は指先を追いついて、頭も一緒に回します。ひざは曲がってもよいです。

⑪反対に左から右後へと回す（⑨、⑩の反対を行います）。⑫上体が正面に戻ったら、息を吸いながら上体を起こし、両手のひらを両脇から上に向けて頭上に持ち上げて⑥、⑦の動作を行います。⑬息を吸いながら両手を伸ばしてあげます（⑧の動作）。⑭両手を伸ばした上体のまま、息を吐きながら腰を軸に、上体を倒し両手は床につけます。※ひざは曲げないので、無理をせず、両手は床に届かなくとも構いません。自分の体に合わせてください。

⑮次に両手は両足の後ろから足首をつかみ、上体を両脚に引きつけてアキレスけんを伸ばします。※無理をせず両手は脚のどの部分でも結構です。呼吸は自然で一息くらいです。⑯息を吸いながらゆっくり上体を起こします。⑰自然立ちに戻りここで呼吸を整えます。⑱左足を戻し、閉足立ちになります。

- 効果**
- 胃腸の動きを良くし、消化吸収を助け便秘を改善する。
 - 美しい下半身をつくる。
 - ピップアップに効果ある。
 - 腰と腎臓を整える。
 - ぎっくり腰や腰痛の予防、治療に効果。
 - 冷え性を改善する。
 - 六段錦は、体を柔らかくするとともに、胃や腎臓に刺激を与える、内臓の動きが活発になり、新陳代謝がよくなる。

●六段錦は、ヒップから太ももの横へと斜めに大きくつながっている大臀筋（だいでんきん）、腸脛靭帯（ちょうけいじんたい）とヒップの下の、大腿（だいたい）の後ろの大腿二頭筋など、主に3本の筋肉を使うので、ヒップのぜい肉を取ってくれ、ヒップアップにもなります。またそらして曲げて回転させますから、お腹のぜい肉を取って、ウエストを引き締める効果もあります。

個想からに広告を載せてみませんか?
お問い合わせは、いわき民報社
☎0246-23-1666

卯月号の答えは「しんせいかつ」でした。正解者の中から10人に丸源水産 江名字北口フリーダイヤル(0120)157313 にご提供の「縄文干し」セットをプレゼントいたします。いわき民報社からお送りいたします「当選お知らせはがき」が引き換え券となります。丸源水産にはがきを、持参のうえお受け取りください。当選者は次の通り(敬称略)。

佐藤祐子(平) 太田奈々(中央台高久) 阿部ひろみ(平) 大友由起恵(佐糠町) 三宅賢津雄(郷ヶ丘) 新妻真理子(小名浜) 池田道代(草木台) 下山輝行(錦町) 塩野恭子(郷ヶ丘) 伊藤秋良(平)

読者プレゼント
卯月号当選者

いわきの病院 医院 福祉施設

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・曜日/AM9:00~PM6:00
【休診】日曜・祝日・土曜日午後
福島県いわき市平字南町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

第35回 お母さんの似顔絵展

お母さんの似顔絵展に応募していただいた全作品を展示します。子どもたちが、生き生きと素直に大好きなお母さんを描いた力作をぜひご覧ください。

□会 期 4月28日～5月9日
□表 彰 式 4月29日午前10時30分 いわき民報社本社3F
□紙面掲載 金賞10点は4月27日付のいわき民報に掲載

いわき民報社
私たちは第35回お母さんの似顔絵展を応援しています。

麦が香るあっさり極細麺 あごだし使用こだわりスープ

麺遊心

いわき市平字童子町4-13 サントピア1F南(合同庁舎向かい)
TEL.FAX 0246-21-0774
営業/月～金曜11:00～15:00 17:00～20:00 土曜11:00～15:00 定休/日曜

お洒落、ときめく。
Bag gallery
VEGA
バッグギャラリー ヴェガ
いわき市平字田町120 ラトプ2F TEL 0246-22-0608

いわきの大地で育った新鮮野菜

有限会社 ナガヤマストア

ラトプ店 いわき市平字田町120 ラトプ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

まごころのせてめんづくり
麺類製造卸販売・麺類関連商品販売

馬目食品株式会社

いわき市平字紺屋町29
TEL(0246)25-3747 FAX(0246)25-3727

海びろき
アクアマリンGWはじまる
4/29(木)～5/5(水)
特別開館時間
9:00～19:00
(入館は18:00まで)

子ども体験館 **アクアマリンえっく**

環境水族館 **アクアマリンふくしま**
いわき市小浜字長原50 Tel.0246-735-2525 (年中無休) www.marine.fks.ed.jp
開館時間 通常期(4月29日～11月30日) 9:00～17:30 入館は開館時間の1時間前まで
GW期間(5月1日～5月5日) 9:00～19:00 入館は開館時間の1時間前まで

料理長おすすめ弁当
入館料・弁当代込みで
お得な1,500円

◆ご注文受付時間:
午前10時～午後2時
◆ご注文受付場所:
日帰り販売カウンター

かんぽの宿 いわき
いわき市平藤間字柴崎60
TEL.0246-39-2670 FAX.0246-39-2672
http://www.kanponoyado.japanpost.jp/

ダイヤブロック
わくわく体験 **ブロックランド**

GW期間限定 4/29(木)～5/5(水) 10:00～18:00

- ダイヤブロック遊びフィールド
- 未来のまち展示
- ダイヤブロックでつくった絵画展示
- トーマス記念写真コーナー
- ダイヤブロックおもしろクイズ大会

Spa Resort **Hawaiians** 予告 **ポリネシアンショー** 限定公演!! 5/6(木)～7/16(水) 19:00～21:00

2010五浦庭園JGTOチャレンジII開催
開催日 平成22年9月16日・17日

庭園の湯 露天風呂
一般の方もご利用いただけます。
(ラウンジ・お風呂は専ら会員専用としてあります)

五浦庭園カントリークラブ
福島県いわき市勿来町塚田大郷193-1
TEL.0246-65-7933 FAX.0246-65-7937
●ご予約は TEL 0246-65-0011

野生の王国 動物達がまつてるよ!

東北道二本松ICより車で15分
東北サファリパーク

二本松市滝沢温泉 TEL.0246-24-2336
http://tohoku-safaripark.co.jp/
営業時間/AM8:00～PM5:00 年中無休

営業のご案内 営業時間:午前7時30分～午後11時 [年中無休]

★料金
入場料(打席使用料) 200円
全席料(打席使用料) 400円
貸しクラブ 200円

★会員制有り(随時申込受付中)
入会金なし
年会費 一般会員 10,000円
シニア会員 1,000円

★無制限打ち放題サービス
(平日)午前7時30分～午後3時
入場料(打席使用料) 各200円
会員 1,200円 一般 1,500円

★一組(200名)サービス
(毎日)午前7時30分～午後9時
入場料(打席使用料) 各200円
会員 800円 一般 1,000円

★ナイターサービス
(毎日)午後9時～11時
入場料(打席使用料) 各200円
会員 800円 一般 1,000円

★ゴルフスタジオ
●スタジオレッスン(30分)
●ゴルフレッスン(20分)
●ゴルフレッスン(10分)
会員 600円 一般 400円

※レンジボールは公認球(本コースボール)を使用しております

NGFハッ坂ゴルフ教室4月期生受付中

ハッ坂ゴルフセンター
いわき市平南白土字ハッ坂121 ☎22-3719

らくらリゾートカップ
開催日 5月1日(土) 5月2日(日)
競技方法 ダブルヘリア方式 ヘリア方式
フリー料金 10,500円/税別(税込11,087円)
セルフプレー一食込み
参加費なし スコアカードを提出するだけ
返金はなし 賞品は各自持ち帰ります

部門 一般:シニア・レディースの3部門
賞品 優勝 チャンピオンズカード(1年間有効メンバー料金券)
準優勝 ホテルハワイアンズ・ヘア宿泊券
3位 スパリゾートハワイアンズ・年間フリーパス券
BB クレストヒルズゴルフ倶楽部・セルフプレー券

'10 クレストオープンコンペ第1回予選会
開催日 5月5日(祝)
競技方法 ヘリア方式
フリー料金 13,500円税込み セルフプレー・参加費・昼食・バーティード込み
賞品 優勝 ハワイペディア旅行 ほか豪華賞品多数

伝統の夢舞台
クレストヒルズゴルフ倶楽部 TEL (56) 0113 FAX (56) 5839
http://www.cresthills.co.jp/

Golden Week特集!
家族と、友人と、休みを満喫。

自然を生きし、松林に囲まれた高野コース

《ゴールデンウィーク料金》
5月1日～5月5日 5月6日(木)・5月19日(水) 5月16日(日) スプリングスオープンコンペ
5月2日(水)・6月16日(水) (9,800円 昼食・参加費込み)
9,000円(4B・3Bセルフ 昼食) (6,500円 昼食・参加費込み)

5月16日(日) スプリングスオープンコンペ
(9,800円 昼食・参加費込み)
6月13日(日) コカ・コーラオープンコンペ
(9,000円 昼食・参加費込み)

4月～6月の特別料金
・毎週火曜日は感謝デー
4,500円(4B・3Bセルフ 昼食付)
・毎週金曜日はシニア・レディースデー
※男性60歳以上、女性の方
4,500円(4B・3Bセルフ 昼食付)
・毎週月曜日はベアウエルカムデー
5,000円(2B割増なし 昼食付・女性はケーキセット付)
4月～6月の通常料金
平日 5,500円 土・日・祝 8,500円
※上記料金はすべて4B・3Bセルフ 昼食付

イベント案内
5月6日(木)・5月19日(水) 5月16日(日) スプリングスオープンコンペ
(9,800円 昼食・参加費込み)
5月2日(水)・6月16日(水) (9,800円 昼食・参加費込み)
6月13日(日) コカ・コーラオープンコンペ
(9,000円 昼食・参加費込み)

湯本スプリングス いわき市遠野町滝字山ノ神 24-5
TEL.0246-89-2421

365日 打ち放題
2時間 880円!!

9:00～22:00 TEL.29-5971

三沢ゴルフガーデン
いわき市常磐三沢町竹ノ花32

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、コウコウキスガ、そのほか、180種を超える草花が四季を通して楽しめます。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
入場料 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草1 ☎0246-27-2537
http://www.13.pla.or.jp/kohya-hanamiyama/k-hanami/teabreak.jp

GWランチバイキング開催!
期間:4月29日(木)・5月1日(土)～5月5日(水)
時間:11:00～14:30(最終入場14:00)
料金:大人 1,500円
小学生 1,000円(未就学児無料)
場所:B1F 多目的ホール

★「本紙を見た」で上記期間内に限り10%OFF!
★GW期間以外の毎週日曜日・祝日も好評開催中!

日帰り温泉入浴 開放感溢れるオープンテラスの天然温泉露天風呂!
時間:11:00～22:00
料金:大人 1,500円
小学生 800円(未就学児無料)
タオル・バスタオル付きだから手ぶらでOK!
★「本紙を見た」で50%OFF!
期間～22年5月31日(月)

和・洋・中 20種類以上ソフトドリンク飲み放題

海が見えるレストラン!眺めも最高!

和・洋・中 20種類以上ソフトドリンク飲み放題

小名浜オーシャンホテル&ゴルフクラブ
1371-8189 福島県いわき市常磐市川原17
TEL.0246-56-3311 FAX.0246-56-3310
http://www.onahama-ocean.com E-Mail:onahama_ris@accordiagolf.com

5月1日～5日まで。AM11:00～PM2:00
ゴールデンウィークスペシャルランチ

ゴールデンゴマランチ...¥1,575

和・洋・中 20種類以上ソフトドリンク飲み放題

小名浜オーシャンホテル&ゴルフクラブ
1371-8189 福島県いわき市常磐市川原17
TEL.0246-56-3311 FAX.0246-56-3310
http://www.onahama-ocean.com E-Mail:onahama_ris@accordiagolf.com

「海と魚のフードテーマパーク」へようこそ

いわきのいいものがキュッとつまんだ「いわき・ら・ら・ミュージウ」は、旬の魚介類の販売や新鮮な海の幸を味わえる観光物産センターです。楽しい催しも随時開催中!! 皆さま、お楽しみ合わせのうえ、ぜひお越しください!

〒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

いわき市観光物産センター

◆製作者＝大平佳世子さん(京)
◆タイトル＝「水草の池」(色紙版)

ギャラリー・ら・ら・ら

◆創作への思い＝風景が大好きです。池を表現するため周りの立体感を出すのが大変でした。出来上がった時の喜びで、また次の作品を始められます。

◆創作への思い＝優しい気持ちで描いて、長年楽しんでいます。出来上がった作品は、部屋に飾ってあげたいです。これからも年々がらりと変わっていく風景を描いていきたいと思います。

◆製作者＝酒井キヌ子さん(永崎)
◆タイトル＝「水さしと鳥瓜」(6号版)

第17回[5月開講] シニアにやさしいパソコン初級コース

シニアであってパソコンに強くなりたい!

シニア向けのパソコン基礎講座で、少数の定員で個人レッスン並、レベルに合った講座です。パソコンの操作に不慣れな方、是非この機会に受講下さい。

■日 程 5月11日(火)、14日(金)、17日(月)、21日(金)、25日(火)、28日(金)31日(月)

■時 間 A 午前の部 午前10時～12時
B 午後の部 午後1時30分～3時30分

■場 所 お申込みされた方にご案内します。

■受講費用 8,000円 資料、フロッピー、ファイル代を含みます。

■定 員 午前、午後各9人(先着順)

パソコンが初めてというシニア向けの簡単な基礎講座です。パソコンでの文字入力の方法(ローマ字入力)初歩と、インターネットの簡単な利用方法を1回(2時間)合計3回行います。

■日 程 5月7日(金)、10日(月)、13日(木)

■時 間 A 午前の部 午前10時～12時
B 午後の部 午後1時30分～3時30分

■受講費用 3,000円 ※資料(テキスト)代含む

■定 員 午前、午後各5人

お申し込みは、住所・氏名・連絡先を電話、郵送、又はFAXでお願致します

NPO法人 シニア人財倶楽部 〒970-8026 いわき市平野町120 ラト6階 産業創造館内
TEL.0246-88-6501 FAX.0246-88-6502 E-mail:shinai-jirzai@waltz.ocn.ne.jp
※お問い合わせは、平日の午前9時から午後3時までにお願致します。

お売り下さい! 今が絶好のチャンス!!
金・プラチナ 高価買取
安心取引の当店にお任せ下さい。

宝石・貴金属・時計・総合ギフト
株式会社 コクセイ宝石
いわき市平野倉前109-10 ☎21-3744

アンナプルナ 撮影会 6月19日・20日

4/24(土)より、1回のお買い上げ金額が
5,000円(税込)以上のお客様に
無料でアンナプルナの撮影会にご招待!!

先着40名様
◎トリミングとショップでのお買い上げ会計を合わせて5,000円(税込)以上でも可能です。
◎1家族1回、2頭までとさせていただきます。

B.B WANS TEL.0246-29-0100
OPEN/11:00～20:00
Salon de Wifens TEL.0246-29-0108
OPEN/10:00～19:00
いわき市鹿島町走熊字西反町17-1 http://www.bbwan.com

公証役場、公証人をご存じですか？

読者の皆さん初めまして、公証人の本間と申します。昨年7月にいわき公証役場の公証人に就任いたしました。いわきでの生活がとても気に入っております。今後、公証業務の説明や皆さんのご質問にお答えすることとなりましたので、よろしくお願いたします。初回は公証役場等について説明いたします。

＜公証役場とは＞国民の皆さんの私法上の権利と義務を明確にし、法的紛争を未然に防止するため、公証人が、当事者の依頼により、法律等に基づいて公正証書（公文書）を作成などするところです。全国で約300か所、県内では、いわき、福島、郡山、白河、会津若松、相馬市にあります。

＜公証人とは＞法務大臣に任命された公務員で、裁判官、検察官、法

務局長などを務めた法律の専門家です。全国で約500人、県内には現在7人おります。

＜どんな場合に公証役場を利用するのか＞契約などで、その内容を法的に問題のないようにしておきたい場合、例えば「お金の貸し借りに関する契約」「土地や建物の貸し借りに関する契約」「離婚に伴う子の養育費に関する契約」「老後の財産管理などを依頼する契約」「遺言」などについて「公正証書」を作成する場です。また、私文書について、それに署名・押印したのが本人であることを証明する「認証」をしてもらう場合、会社等の設立に当たり必要な「定款」を「認証」してもらう場です。

以上に関する相談は無料です。で、お気軽にお尋ねください。



あしん生活

協力/公証役場
公証人 本間 透
平字菱川町1の3 (市社会福祉センター4階)
TEL&FAX (23) 4066



ダイヤモンド ドリング

みよし (23) 7111

ダイヤモンドと、皆既日食をイメージした新商品。良質のココアを使用し、ふっくらと焼き上げた生地にとろりと溶けるかなチョコレートクリームをたっぷりサンドした。1個130円、5個入り770円、10個入り1500円。

味噌パン

小野園次郎商店 (21) 2111

パンに練り込む塩の代わりに、同店のみそを使用。みそは福島県産の大豆と米を使い、卵は平・高久産。もちもちとした食感と、ほのかなみその香りが特徴。1本(2斤)、税込み580円。

特製ラー油 & うま辛ラー油

中国料理 鳳翔 (23) 0251

トウガラシ、粉トウガラシ、極上きざみトウガラシにニンニク、白ごま、ショウガ、ハッカクなどを加えた自家製。ラー油(180g)、うま辛ラー油(315g)ともに税込み315円。

気になるお品

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

4 自動車天国

約1週間の滞在中、さまざまな乗り物で満喫したニュージーランド。特徴はなんと、とても自然の豊かさ。面積は日本の70%ですが、人口はたったの約430万人。人口密度にするとも日本の20分の1なので当然かと思いませんか。日本とも関係が非常に深く、1985年から始まったワーキングホリデー協定(1年間、休暇を兼ねながら海外生活を体験できる制度)により、毎年日本から多

心も体もリフレッシュ

ニュージーランドのことを「アオテアロマ(白く長い雲のたなびく地)」と呼んでいます。映画『クジラの島の少女(マオリの心)』や『ロード・オブ・ザ・リング(ロケ地)』でも有名です。国鳥の『キー

ニュージーランド、ぜひお勧めです

ほとんどを水力発電で賄っているため、より自然が保たれているのしょう。日本とは正反対の南半球に位置するため、私たちが訪れた12月は初夏の季節。一年中温暖で、世界一住みたい国と言われる



約1週間の滞在中、さまざまな乗り物で満喫したニュージーランド。特徴はなんと、とても自然の豊かさ。面積は日本の70%ですが、人口はたったの約430万人。人口密度にするとも日本の20分の1なので当然かと思いませんか。日本とも関係が非常に深く、1985年から始まったワーキングホリデー協定(1年間、休暇を兼ねながら海外生活を体験できる制度)により、毎年日本から多

読者の声

地域分散をどう思う？

- ◆交通の緩和に有効
- ◆まずは試してみたい
- ◆家族が同居なら問題ないと思うが、父親や子どもが単身赴任などの家庭は、分散されたら身動きが取りづらくなり、好ましいとは思えない
- ◆大反対、大愚策
- ◆経済効果はあると思う
- ◆高齡化社会の昨今、家族の顔合わせがなくなるのは寂しい
- ◆賛成。日本列島は南北に長いので、例えば春は南の人は北国へ、秋は北の人は南国へと旅をするのも、楽しいのでは
- ◆いいと思うが、宿泊先の値段もずっと休日扱いでは困る
- ◆今まで通りで良い
- ◆遊びに行くのと、用事があって行くのでは目的が違うので、良い方法ではない
- ◆年間の休みは盆と正月を主流で十分
- ◆反対。もともと休みが多すぎる
- ◆人ごみがあるからこそ楽しい
- ◆遠隔地の友人、知人に合流できなくなるので、不便
- ◆われわれ後期高齡者には理解に苦しむことばかり
- ◆観光産業は経済効果があるが、流通産業は難しい面が課題

編集後記

今年度がスタートしました。新しいスタートを切った方も多いと思います。スタートダッシュをかけたすぎて少々疲れ気味という方もいるのでは？ 5月病ということもありま

から編集室もフリーペーパー室として独立しました。セカンドライフの応援情報紙として紙面作りを少しずつ成長させなければ、と考えています。それには読者の皆様のご支援が欠かせません。どうかこれまで以上にのご支援と愛読をお願いします。(K)

私達は環境問題に真剣に取り組んでおります。

さわやかクリーニング タチハナ

本社:いわき市泉町下川字薬師前143 TEL(0246)56-6697(代) <http://www.tachihana.com/>

勿来・植田方面 マルト窪田店 TEL64-8006 マルト中岡店 TEL62-5906 マルト東田店 TEL62-6012	泉・小名浜方面 マルト東田店 TEL62-6012 植田駅前店 TEL63-0838 マルト泉店 TEL56-2581 ヨークベニマル泉店 TEL96-6561 マルト岡小名店 TEL52-9014	湯本・好間・内郷方面 マルト君ヶ塚店 TEL52-2772 本社店 TEL56-6697 マルト釜の前店 TEL43-2689 マルト浅貝店 TEL43-3847 マルト湯長谷店 TEL44-5017	平方面 エリア鹿島S.C.店 TEL46-0502 マルト高坂店 TEL27-6070 マルト好間店 TEL36-9776 マルト平窪店 TEL22-7903 マルト城東S.C.店 TEL25-5110	草野・四倉方面 マルト尼子店 TEL21-3221 ヨークベニマル制店 TEL28-0623 マルトニュータウン店 TEL28-6050 マルト草野店 TEL34-7131 マルト四倉店 TEL32-3690
---	---	--	---	--

5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 Name/Address. Lists medical services for various dates in May, including general practice, ophthalmology, and pediatrics.

※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。また、いわき市のホームページでも公開しています。※休日夜間急病診療所(市立総合磐城共立病院内) 27-1208

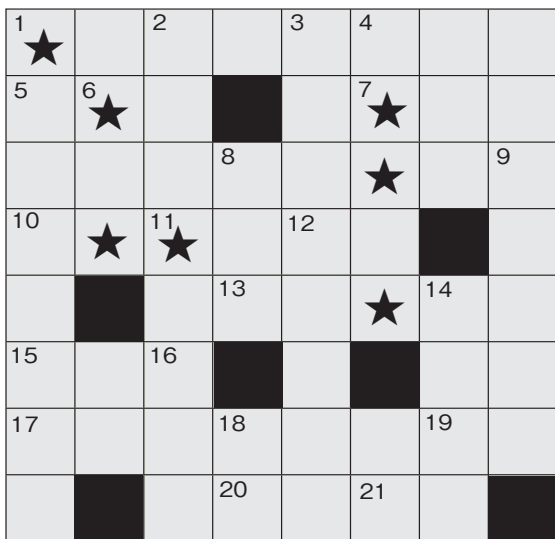
麺屋吉祥 麺屋吉祥特製つけ麺



プレゼントはいろいろ

①パズルの答え ②ゴールデンウィーク... 応募はがきに... 8 春の山菜の代表格、食べ方はてんぷらにするのが代表的で、と、住所、氏名、年齢、

クロスワードパズル



小児科当番医 午前9時～正午

Table listing pediatric on-call doctors for various dates in May, including names and phone numbers.

泌尿器科当番医 午前9時～午後3時

Table listing urology on-call doctors for various dates in May, including names and phone numbers.

眼科当番医 午前9時～午後2時

Table listing ophthalmology on-call doctors for various dates in May, including names and phone numbers.

ます目をかな文字で埋めて★に入る文字をつないでできる言葉を答えてください。ヒントは「女の子は3月のひな祭り、男の子なら5月5日の〇〇。今ではこういう言い方をする人は少ないかもしれませんが、正解者の中から抽選で15人に麺屋吉祥ご提供の「麺屋吉祥特製つけ麺」(税込み780円)をプレゼントします。

応募はがきに ①パズルの答え ②ゴールデンウィーク... 8 春の山菜の代表格、食べ方はてんぷらにするのが代表的で、と、住所、氏名、年齢、

【横のかき】 1 向こう岸、「〇〇〇〇の火事」など使... 10 真央ちゃんが活躍。テレビのきぎ付けになりました。冬季オリンピックが開催されたカナダの都市... 13 化粧台、古い言い方をすれば鏡台かな。5文字です... 15 アフリカの国。菓子メーカーのチョコレートでも有名... 17 〇〇〇〇は一日にして成らず。一度は訪ねてみたい古代遺跡が残る人はいないかもし

【縦のかき】 1 大きな判、十分に保証する時に押す。5文字です... 2 ゆったりした上着... 3 これからは毎日期待したいですね。花粉症の人にとっては、この日はつらいかもしれ

6 碁を打つ道具。材質や作り方にこだわると相当高価なものになるそうです... 8 食べ物。昔は××〇〇〇〇センターなんていうのがありました... 9 黄金週間、ゴールデン〇〇〇〇。あなたはどちらかにお出かけですか... 10 山小屋、5文字で

11 北極にいたシロク、もちろんわが国といふ人もいるはず... 16 海鼠。食べられない、食べたことがない... 12 ジャガイモのこと。いろいろな料理に使われますが、肉じゃがやカレーライスには欠かせないですね... 14 奉仕。消費者にとってはこれが店選びのポイントかもしれません

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

みなみ支社 TEL(0246)75-2202 FAX(0246)75-2205

問い合わせ、情報提供はこちらまでお願いします。 ©いわき民報社 2010

福島県地域づくり総合支援事業の採択を受けております。いわき市まち・未来創造支援事業の申請中です。

自然を味わい、人とふれあい、楽しみながら農村地域をお手伝いしませんか?

三和町農業支援隊

援農ボランティア募集

募集期間 平成22年5月21日(金)まで 月2回程度指定した日に参加いただくこととなります。(交通手段、食事等については考慮する予定です)

主催 三和町農業支援事業 実行委員会

お問合わせ 芝山を愛する会 NOP法人 シニア人財倶楽部 TEL:0246-88-6501 電話でのお問合わせは平日:午前9時～午後3時迄にお願い致します。

三和町こだわり高原野菜

朝市開催中!!

日時 毎月第1・3日曜日午前9時より (無くなり次第終了)

場所 いわきニュータウンセンタービル駐車場



メンバーの“想い”⇒楽しい仲間作り

- 「みんなが気軽に参加できる農作業」 →「みんなで収穫の喜びを味わう」 「新鮮さ、旬、季節感を味わう(スローフード) 料理教室、ソバ打ち教室」等 「里山の良さを体感・体験できるイベント ...芝山紅葉祭り」等