

「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
神無月
第46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



特集 心なごむ 「遠野」

人生のもう「花」を「原田ダンス・スポーツサークル」

風は秋色、紅葉物語 (4・5面)

表紙の人
平字白銀町 中国料理「鳳翔」
店主 草野 達雄さん (67)

ギャラリー情報&イベント案内(2面)
いつでもどこでも誰でもできる太極拳(3面)



365日

【年中無休】

よらんしょ ころんしょ とまらんしょ



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



居宅介護支援



グランドコンフォートステージ ころの駅

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

参加無料 クラブこころの駅主催 第25回
バラエティショー

2010年 10月12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
ポップ三味線/マーサ☆リノイエ

唄と踊りのポップグループのリードボーカルとしてデビュー。山口百恵さんのツアーのレギュラーとしても活動し、イミテーションゴールドではバックコーラス&ダンサーを務めた。グループ解散後は、主にミュージカルの女優として活躍しつつ、長唄(三味線・唄方)を本格的に学ぶ。2006年から、ポップ三味線・マーサ☆リノイエとして活動。女優として鍛えたエンタテインメント魂で唄と三味線とお喋りの明るく楽しいステージを提供する。



ホームページの検索は

- 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
(ニココキッチンいわき南店)

※ご相談はお気軽にお電話下さい



Origin of Ikebana Ikebobo

夢ありて 花ひらく

池坊平支部創立70周年記念 横山夢草師追悼花展

平成22年
会期 10月2日[土]・3日[日]
2日[土]=午前10時~午後7時
3日[日]=午前10時~午後5時

会場 ラトブ6階いわき産業創造館

主催:華道家元池坊平支部
後援:いわき市・いわき市教育委員会・いわき市文化協会・福島民報社・福島民友新聞社・いわき民報社・NHK福島放送局
ラジオ福島・福島テレビ・福島中央テレビ・福島放送・テレビユー福島・いわき市民コミュニティ放送
協賛:財団法人池坊華道会 <http://www.ikebobo.jp/>



いけばなの根源

池坊

お墓は家族の宝です



時代とともに、人の心はさまざまに変わっていきますが、祖先を敬う私たちの思いはひとつです。いわき展示場では、石を造る工場内を見学できますので、安心してお選びいただけます。私たち富士神苑は、真心を込めてお墓を造り、やすらぎの広場を築いてまいります。

工場に直結した大展示場。
選んで納得、だから安心です。



お墓を造り続けて38年。やすらぎ広場を真心で築く
富士神苑株式会社いわき工場
いわき市久之浜町末続字上長沢 128

工場に直結した大展示場
いろいろなよいし
0120-167-414
選んで納得、だから安心



国道6号線、末続駅すぐそば
四倉ICから車で約15分

阿部 幸洋油彩新作展
 10/16→10/24 入場無料 0246-56-0264
 日動画廊の全国巡回展で存在感を示したいいわき市出身でスペイン在住の阿部の5年ぶりの作品展。開廊時間は午前11時～、水曜休廊。
 ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘2-12-1

いわき懐メロ友の会
 10/11 午前9:00 入場無料 0246-29-9151
 いわき懐メロ友の会の第2回発表会。130人の会員が懐かしい名曲を披露する。和サカエ、摩周一也ら5人の地元プロも出演する。
 文化センター いわき市平字堂根町 1-4

ギャラリー情報
 & イベント案内
 2010年9月→

野坂徹夫展
 10/14→10/24 入場無料 0246-24-0004
 青森市で創作活動を行い、子供の絵画教室「童子工房」を開設している野坂の新作展。15日午後3時から野坂によるギャラリートーク。
 エリコーナ いわき市平大町 10-3

トリエンナーレ 2010
 10/2→10/11 入場無料 0246-23-8411
 いわきアート集団の会員はじめ招待作家70人が、ギャラリーなど13会場に新作を展示。シンポジウム、パフォーマンスも開催。
 ギャラリー界限 いわき市平字堂根町 1-1

金オーロ遊び展
 →9/28 入場無料 0246-56-9101
 田口安男を中心に金箔の技法を取り入れた作家49人の絵画はじめ彫刻、工芸、書などさまざまなジャンルが全国各地からぞろぞろ。
 アートスペース泉 いわき市泉町 2-12-7

江口克己+小野田康子二人展
 10/13→10/24 入場無料 0246-69-2390
 アトリエを茨城から郷里の滋賀に移した織部の江口克己、染付の小野田康子さんの2人展。緻密で丁寧な仕事の作品が並ぶ。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

伊藤由季子陶展
 10/2→10/11 入場無料 0246-29-3826
 草花をモチーフに繊細な彫りと柔らかな色彩が魅力的な青白磁・彩磁の花器、蓋物、茶碗を展示。2、3、10、11日は作家在廊。
 ギャラリー創芸工房 いわき市鹿島町走熊小神山 60-1

絵画研究グループ錦展
 →10/1 入場無料 0246-62-2327
 グループ錦は、絵を志し年齢を超えて切磋琢磨している結成間もないグループ。思いを込めた作品を出品。営業時間は午前8時～午後8時。
 画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36

佐藤 杏子展 識閼(しきいぎ)
 →10/24 入場無料 0246-25-1111
 茨城県在住の銅版画家・佐藤が最近取り組む木製パネルへの直刻ドローイングを紹介。識閼とは意識作用の生成と消失の境界を意味。
 いわき市立美術館 いわき市平字堂根町 4-4

トリエンナーレ 2010
 10/4→10/11 入場無料 0246-92-2009
 いわきアート集団の会員はじめ招待作家70人が、ギャラリーなど13会場に新作を展示。シンポジウム、パフォーマンスも開催。
 ギャラリーアイ いわき市小名浜

みんなでライブ・ペイント
 10/2 午後5時～ 入場無料 0246-25-1111
 いわきアート集団トリエンナーレ2010の共催事業として開催。画家の青山ひろゆきさんを講師に高校生3人1組でいわき市を描く。
 いわき市立美術館 いわき市平字堂根町 4-4

坂本勇出版記念展
 10/3→10/26 入場無料 0246-56-9101
 坂本自身が選んだ40点の作品で構成した画集「うつくしま・ふくしま」の出版を記念して開催。日本の美しさがあふれる原画を展示。
 アートスペース泉 いわき市泉町 2-12-7

トリエンナーレ 2010
 10/2→10/11 入場無料 0246-24-0004
 いわきアート集団の会員はじめ招待作家70人が、ギャラリーなど13会場に新作を展示。シンポジウム、パフォーマンスも開催。
 エリコーナ いわき市平大町 10-3

ヨム・シーコン展
 →10/3 入場無料 0246-92-2009
 韓国の彫刻家、ヨム・シーコンの日本初の個展。国際的作家シーコンの新作を展示。初日は作家を迎えオープニングパーティー。
 ギャラリーアイ いわき市小名浜字古湊 91

いわき絵織石川幸男展
 10/21→10/27 入場無料 090-4633-9327
 二代目・幸男を襲名した石川(本名・貞治)が、独自の感性で新作したいわき絵織(えのぼり)をはじめ雛型板絵、水墨画などを展示。
 ギャラリー木もれび いわき市好間町榊小屋中平65-9

♪新曲「あんた」発売記念 紅 晴美 チャリティーコンサート
日時 10月16日(土)
 ◇昼の部 開場 12:30 開演 13:00
 ◆夜の部 開場 17:30 開演 18:00
会場 いわき市文化センター大ホール
入場料 3,500円(CD付き)
 (CD引き換えは、当日のみとさせていただきます。)
 チケット問い合わせ/事務局 0246-26-0402(田仲)

ギャラリー・トーク
 10/3 入場料 0246-25-1111
 企画展「ラファエル前派からウィリアム・モリスへ」開催に併せて同館学芸員が分かりやすく解説する。時間は午後2時から同3時。
 いわき市立美術館 いわき市平字堂根町 4-4

匠の技 蔓細工展
 10/2→10/31 入場無料 0246-62-4188
 蔓(つる)細工で編んだブドウのバッグやポシェット、ペンダント、ブローチ、アケビのバッグ、かごやざるを展示。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

熊坂行夫水彩画展
 10/9→10/17 入場無料 0246-38-4573
 いわき市内郷在住の熊坂の個展。清潔感あふれる新作水彩画を展示。時間は10:00～18:00。12～15日は作家不在。会期中無休。
 ギャラリー&ショップ・モラモラ いわき市小名浜寺廻町 5-5

トリエンナーレ 2010
 10/2→10/11 入場無料 0246-56-0264
 いわきアート集団の会員はじめ招待作家70人が、ギャラリーなど13会場に新作を展示。シンポジウム、パフォーマンスも開催。
 ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘2-12-1

イベント・カルチャー情報は、主催者(団体)の情報提供に基づいて掲載しています。変更になる場合もありますので、詳しくは主催者にお問い合わせください。
 イベント・カルチャー情報を募集しています。ご希望の主催者(団体)は、いわき民報社フリーペーパー室(電話0246-23-1666)にご連絡ください。

ラファエル前派からウィリアム・モリスへ
 →10/24 入場無料 0246-69-2390
 ビクトリア朝英画壇の刷新を目指したラファエル前派同盟にはじまりアール・ヌーヴォーへと発展の過程を欧州各地の作品120点で紹介。
 いわき市立美術館 いわき市平字堂根町 4-4

トリエンナーレ 2010
 10/2→10/11 入場無料 0246-69-2390
 いわきアート集団の会員はじめ招待作家70人が、ギャラリーなど13会場に新作を展示。シンポジウム、パフォーマンスも開催。
 ギャラリー昨明 いわき市田人町南大平字川平35-4

IWAKI ART トリエンナーレ 2010 「やる気」
会期 10月2日(土)～11日(月)
会場 ギャラリー界限 アートスペース・エリコーナ ギャラリー磐城 ギャラリーアイ ギャラリー昨明 平中央公園 草野ホール gallery & cafe blaurot いわきアリオス アリオス・パークサイド・ギャラリー アリオスカフェ 花のたまむし 天田愚庵邸(ギャラリーアイは10月4日から)
 13会場 各会場により開館時間・閉館時間、参加アーティスト等が異なります。詳しくは公式WEBサイト、パンフレットをご覧ください。
 http://iwaki-art-triennale-2010.com

かいわい
 いわき市平字堂根町 1-1
 TEL 0246-23-8411 FAX 0246-23-8413

Alios Café
 いわき市平字三崎1-6 アリオス2f
 TEL 090-2999-3913

GALLERY 磐城 IWAKI
 いわき市泉ヶ丘2-12-1 TEL 0246-56-0264

楊名時健康太極拳二十四式

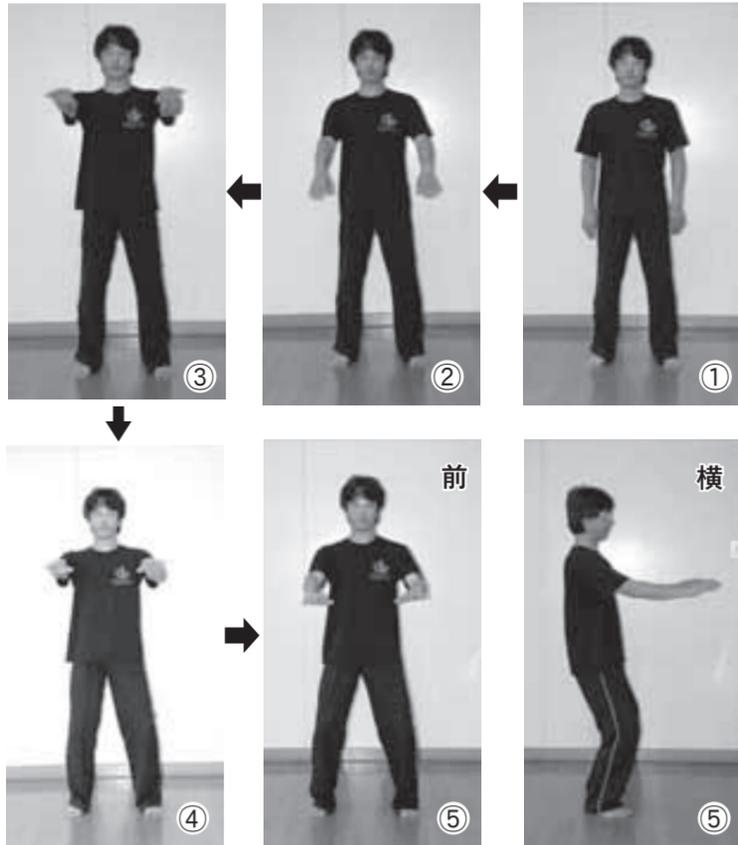
起勢（チーシー）
・ 始めの姿勢
・ 「起」は「始め」、「勢」は「形」の意味です

※血管の総延長と心臓の動き
体内すべての血管を1本につなぎ合わせると全長10万キロ。地球1周が4万キロですから、地球2周半。9割が毛細血管だそうです。毛細血管の直径は1000分の5ミリ。その細い管の中を血液が流れ、栄養補給や老廃物を除去します。
血液の流れをスムーズにする運動が太極拳です。血液を体内に送り出すのは心臓の仕事ですが、忘れてはならないのは静脈、特に下肢です。血液も水分なので、放っておけば下に流れます。人の体は、縦に長いので、心臓が吸い上げる力だけでは足りません。筋肉の収縮、ち緩運動により、筋肉内の血管は収縮と拡張を繰り返して血液の流入、流出の流れを促進します。この血液促進運動が心臓の動きを補助してくれます。この動きがうまくいかないと血といわれる状態になります。この解消を促す運動が太極拳です。

- ①自然立ち 十字手から続いて行きます。両手を脇に下ろし、目は前方を見た状態から始まります。※親指が大たいに触れている状態
- ②両手を前方に上げる 手のひらを下に向けて息を吸いながらゆっくり両手を前方に上げていきます。※手を上げていくとき、手のひらが気のボールで後から押されるようなつもりで、足の裏から気を吸い上げるような気持ちで自然に上げていく
- ③肩の高さまであげる 肩とひじに力を入れないで手のひらが押し上げられるような気持ちで肩の高さまであげます
- ④両手を下げる 息をはきながら肩の力を抜き、両ひじと両ひざを少し曲げ、下げます。※体の重心は、両足の間に置き、胸、お腹を突き出さないようにする。上体を崩さずに両手の動きに合わせて膝を落とす
- ⑤両手を胸の高さまで下げる さらに足、腰、手、指先まで神経を集中させて力を入れずにゆっくりした呼吸に合わせて、膝をゆっくり曲げ、腰を落として両手を胸の高さまで下げます。※肩の高さから両手を胸の高さまで下ろすとき、水面に浮かんでいる枝を両手で静かに沈めるような気持ちでやる（慧先生指導）。腰の高さは自分の体調に合わせて。自分なりの腰の高さが決まったら、その位置をよく覚えておき、後の動作もほぼその高さで動くようにします。※目は前方を見たま腕と膝の動きがバラバラにならないように注意。肩に力を入れない

いつでも どこでも 誰でもできる 太極拳

鈴木 和子師範 すぎき・ともこ/NPO法人日本健康太極拳協会 楊名時八段錦、太極拳



始めの姿勢
背中痛み、頭痛、胃腸病など

「起」は「始め」、「勢」は「形」の意味です。十字手から起勢に移るときには、自然立ち（膝がゆるんでいる）のまま、2回ゆっくりと呼吸をして間を取ってから始めます。始まりは終わりに通じ、終わりは始まりに通じるというわけのようにはじめの形は大切にしましょう。あせらずに丁寧に動作を行うことが大切です。
ポイント
太極拳は、足腰、手、指先にまで心を配りゆっくりとした深く長い呼吸に合わせて、始まりから終わりまで、まろやかに動くことが大切です。
・起勢の効果
背中や背骨の痛み、頭痛、不妊症、胃腸病、腹部膨満、精神的疾患など。
・気の流れ
ゆっくりと両手を上げて気を足の裏から腹部、背骨頭頂へと上昇させ、ゆっくりと両手を下げて上昇した気をのど腹部へと下降させ丹田へ収めます。

楊名時気功太極拳 心やわらばれば体やわらばる

「まろやかに」「なめらかに」「しなやかに」行いましょう。人間の存在は心です。すべては心から発します。心配心があつたり、よくよく「たじろい」たり、ストレスがたまり、病気になるります。健康な体は自分が作るのです。豊か広々として「たじろい」ない心は、苦しむこと、うれしこと、日常のすべての思いを無にして動く太極拳の中からはじめたい。心空にして気持ち静かにし、たいらにしゆっくりと動きます。そのまろい、全身の気の流れがよくなり。人間の気といものは、心から出るので。ですから、広々としていて明るくおあらかたあれば、そういう気は、健康になりより幸せにしてくれます。気が動く、血が動きます。気血の流れがとどおることがなければ、気の流れがよくない、病気になることはあります。やはり、基本は心、まろやかな心、心やわらばる気が動きを動かすことにより健康になります。
体の中の組織は、全部が大切です。一つでも欠けていものはありません。そのすべての生命の元が心です。心こそが体の組織の全部を動かす元になります。心が動かし、全身に流します。血液は気に従って体の隅々まで循環し、この循環が健康を生みます。おたやかな心は体もやわらかくしてくれ、師匠楊名時先生はおっしゃってあります。



平の中心地に店を構えて40年以上になる。生まれ変わった駅前と、昔の名残を残す歓楽街。そのコントラストを色濃く感じながら、草野さんは厨房（ちゅうぼう）に立ち続けている。母が創業した中国料理店を30歳を前に受け継いだ。東京の名店で修業し、本格中華を提供できる確かな腕を磨いたが、目指したのは「家庭的で、いつでも気軽に安心して来られる店」だった。品物一つ当たりの利益が少なくとも、数をこなすことで全体の利益を上げる「薄利多売」がモットー。景気の浮き沈みに直面しながら、料理の素材と量へのこだわりを失わず、技術も日々研さんを重ねてきた。今も「天職」と自負する料理人としての進歩を続けている。

第20回[10月開講]パソコン初級コース

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。パソコン操作が初めての方、苦手な方、是非この機会に受講下さい。



- 内容 パソコンの基本から、ワード(文書作成)の初歩、インターネットで検索の仕方、メールの送受信の仕方を1回(2時間)合計7回行います。
- 日程 10月5日(火)、8日(金)、12日(火)、15日(金)、19日(火)、22日(金)、29日(金)
- 時間 午後1時30分～3時30分
- 場所 ご希望の方にご案内いたします。
- 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 9人(先着順)

全く初めての方には、「かんたん基礎コース」があります。パソコン操作が初めての方、文字入力の仕方「初歩」を1回2時間合計3回コースです。10月7日(木)、14日(木)、21日(木)時間は午前10時から12時。

受講者の声(これまで受講された方)

- ・サポートするスタッフもいて、丁寧に初歩的な事を教えて頂いた。
- ・時間外でも補講して頂き、本当に良かった。
- ・パソコンは難しいと思っていたが、文字を拡大したり色を変えたり出来るのが分かり、楽しかった。

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 ラトブ6階 インキュベーションルーム1
TEL.0246-88-6501 FAX.0246-88-6502 E-mail sinia-jinzai@waltz.ocn.ne.jp
※お問い合わせは、平日の午前9時から午後3時までお願い致します。

ORIGINAL TASTE

●定休日
第1・2・3水曜日

fashion house
シニール

いわき市平六町目5-20
PHONE25-6608
●駐車場完備(店向かい側)



土地・建物の賃貸借契約を公正証書にするには？(1)

今回からは、具体的な各種の公正証書作成について説明することとし、まずは、土地・建物の賃貸借契約（以下「借地・借家契約」といいます。）から始めます。

＜借地・借家に関する法律について＞現行の「借地借家法」（以下「現行法」といいます。）は、従来の借地法・借家法・建物保護に関する法律の3法（以下「旧法」といいます。）を統合した法律で、平成4年8月1日から施行され、これにより旧法は、廃止されました。

しかし、現行法の施行前に成立した借地・借家契約やこれらを更新する契約については、現行法の付則で「なお従前の例による」あるいは「現行法の各条項を適用しない」などと定めていますので、その限度においては、旧法が生きています。

＜現行法と旧法とでは、主にどこが異なるのか？＞現行法と旧法との最大の相違点は、契約の更新を認めない借地・借家契約が認められたことです。旧法では、一時使用のために契約した場合を除き、貸主は、正

当な理由がない限り、契約の更新を拒否できなかったのですが、現行法では、借地について契約の更新を認めない「定期借地契約」が設けられ、借家についても法定の事情のある建物の場合に契約の更新を認めない「期限付建物賃貸借」が設けられ、更には、法定の事情のない建物についても当事者の合意（特約）により契約の更新を認めないことができる「定期借家契約」が認められるようになりました。

なお、上記以外の通常の建物の所有を目的とする土地の賃貸借契約の場合は、賃貸借の存続期間（現行法（以下「法」といいます。）3・4条）、契約の更新（法5・6条）、目的建物の滅失・取壊し・再築（法7・8・18条）、賃借権の対抗力（法10条）、建物買取請求権（法13・14条）、賃借権の譲渡・転貸の承諾に代わる裁判所の許可（法19条）が強行規定（契約当事者の合意によっても変更できない。）として適用されます。

今年で5周年を迎える原田ダンス・スポーツクラブ



原田ダンス・スポーツクラブ

2回のペースで東京に



練習では基礎の徹底を重視している

8月まで。

ダンスで人生のもう一花を

原田ダンス・スポーツクラブは平成17年11月、平下荒川字中割の住宅街の一角で産声を上げた。現在はグループレッスン、個人レッスンに合わせた30人が受講。文部科学省が所管する日本ボールドムダンス連盟認定商業インストラクターの原田康次代表（60）が指導に当たる。

レッスンに通い、プロ講師の資格を取得した。現役時代には競技ダンスのスタンダード部門で活躍。「ダンスを通して、もう一花咲かせたい」という思いの手助けができれば」と50〜60代が中心の受講の挑戦も含め、受講者には目標を持ってダンスと向き合ってもらいたいと願う。同クラブの営業時間は午前10時半〜午後10時。日曜定休。問い合わせは、同クラブ電話（24）1248まで。

あんしん生活

協力/いわき公証役場
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



相談は無料ですので、お気軽にお尋ねください。

秋と言えば食欲の秋、前に「個処から」に広告が掲載された泉の火縄銃が大好きで、

祖母の命日供養に親類が集まるので、小旅行が楽しみです。

主人との旅行、それに林家木久扇、木久蔵親子の共演を見ること、聞きたいです。

どこかで紅葉を見ながら温泉、いいですね。それからおいしい食事、欲張り過ぎかな？

紅葉巡りです。昨年、今までに見たことがない紅葉を見て、すっかりとりこになりました。

10月にギャラリー界隈で、妹と2人でアイヌ刺繍（ししゅう）展を開きます。妹はオーストラリアで織をしており、作品を持ってきます。今から楽しみです。

他県の人からも人気の四時川渓谷の秋を満喫したい。

職場の仲間と行くことが楽しみです。

秋と言えば食欲の秋、前に「個処から」に広告が掲載された泉の火縄銃が大好きで、

祖母の命日供養に親類が集まるので、小旅行が楽しみです。

主人との旅行、それに林家木久扇、木久蔵親子の共演を見ること、聞きたいです。

どこかで紅葉を見ながら温泉、いいですね。それからおいしい食事、欲張り過ぎかな？

紅葉巡りです。昨年、今までに見たことがない紅葉を見て、すっかりとりこになりました。

10月にギャラリー界隈で、妹と2人でアイヌ刺繍（ししゅう）展を開きます。妹はオーストラリアで織をしており、作品を持ってきます。今から楽しみです。

他県の人からも人気の四時川渓谷の秋を満喫したい。

職場の仲間と行くことが楽しみです。

愛読者の声

♪ 今秋の楽しみ

どこか紅葉狩りに

何といてもウォーキングです。子供たちの夏休みと連日の猛暑のため中止していたウォーキングですが、ウォーキングしながら少しでも秋を感じたい。

3ヵ月になる娘との散歩です。涼しくなったらいろいろな所に出かけたいと思っています。今夏は暑くてとても外には出られませんでしたが、あちこち出かけたかったです。

現在の、妊娠5ヵ月目なので、涼しくなったら朝と夕のウォーキングが楽しみです。虫の声を聴きながら歩くのが今から楽しみです。

あまりの猛暑で、お盆に帰省できなかった二男夫婦と孫たちに会うことが楽しみです。4月に生まれた6番目の孫と会えるのが本当に楽しみです。

現在、妊娠5ヵ月目なので、涼しくなったら朝と夕のウォーキングが楽しみです。虫の声を聴きながら歩くのが今から楽しみです。

何といても秋の夜長に月見、読書、DVD・ビデオ観賞ですね。

行って、その土地のおいしい特産物を食べることです。とにかく食べるのが大好きです。

山形・宮城紅葉対決!! 絶景鳴子峡と山寺眺望

10月31日(日) 7,770円(税込) コースNO 1205A

行程 日帰り 旅行代金/大人・子供同額 お一人様
いわき各地=いわき三和IC(7:30)<磐越・東北高速>古川IC=小黒崎観光センター=鳴子峡(奇岩と松の緑が点在する中に織りなす紅葉美は数ある名所の中でも一級品!)
=山刀伐峠=天童・観光果樹園(農園直売所での果物4~5種類食べ放題!)=山寺風雅の国(美術館や名産品売店が集まるエリアから紅葉の山寺立石寺の眺望が楽しめる)=山形北IC<山形・東北高速>白石IC=磐梯白石店(白石うーめんの軽食とお買い物)=白石IC<東北・磐越高速>いわき三和IC(20:00頃)=いわき各地

●昼食は自由食となります。 ●募集人員120名(最少催行人員35名) ●添乗員同行、バスガイド付です。
あなたの街のご乗車場所と出発時間
●常交勿来インター駐車場下 ●湯本駅東口バス停
●勿来支所前 ●内郷駅入口(セブンイレブン前)
●植田駅入口(常陽銀行向) ●常交上荒川車庫(駐車場あり)
●滝尻交差点(旧デニース前) ●いわき民報本社前
●小名浜支所前(いわきタクシー向)
※出発時間は(6:00~7:00)予定です。最終日程表でご確認ください。

いわき民報で購読のお申し込みは... 株式会社 いわき民報社 本社 いわき市平字田町63-7 TEL0246-23-1666(代表)
旅行企画・実施 旅行のお申し込み・お問い合わせはお電話で... (お電話番号はお間違いないようお願い致します)
観光庁長官登録旅行業第1772号 総合旅行業務取扱管理者 仲野泰夫
常磐交通観光本社営業所 TEL0246-29-5501 営業時間 日~金曜日 9:30~17:30 土曜日 9:30~15:30
新常磐交通(株)観光事業部:いわき市平上荒川字長尾74-8

10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 October.

小児科当番医 午前9時～正午

Table with 2 columns: Date and Clinic Name/Address. Lists pediatric services for various dates in October.

泌尿器科当番医 午前9時～午後3時

Table with 2 columns: Date and Clinic Name/Address. Lists urology services for various dates in October.

眼科当番医 午前9時～午後2時

Table with 2 columns: Date and Clinic Name/Address. Lists ophthalmology services for various dates in October.

神無月号のプレゼントは、丸市屋様ご提供の「荒磯おせんべい詰合」です



クロスワードパズル

A crossword puzzle grid with numbers 1 through 26 indicating starting points for words.

Answers for the crossword puzzle, including 'いづれも言います' and '浪曲とも言います'.

Answers for the crossword puzzle, including '長月号の答えは「けいろうの」' and '15人に中国料理・鳳翔ご提供の「自家製・うま辛ラー油」'.

今月の読者プレゼント. Details about the monthly reader gift, including the prize and how to win.

Answers for the crossword puzzle, including 'いづれも言います' and '浪曲とも言います'.

Answers for the crossword puzzle, including '長月号の答えは「けいろうの」' and '15人に中国料理・鳳翔ご提供の「自家製・うま辛ラー油」'.

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

以和貴抄

Realistic content. Discussion of political figures and events, including mentions of '閣総理大臣' and '代表選'.

いわきの病院 医院 福祉施設

Advertisement for '秀友会' (Shu-yuukai) medical and welfare services, including 'サンファミリー' (San Family).



やさしい心 あたたかい手 あふれる笑顔. Advertisement for 'いわさき荘' (Iwasaki-so) nursing home services.

Advertisement for 'D-Print Shop' and '平電子印刷所' (Hei-denshi Inryakujo), offering digital printing and book printing services.