

「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。

2013
葉月
第79号

個処から

毎月第4月曜日発行

無料

浜通り地域
64,000部発行

エコ生活を推進=4面
夏、食べて元気に!=5面

65歳以上限定宅配サービス
海鮮丸ほがらか倶楽部=3面



表紙の人
札幌海鮮丸

平店料理長
鈴木 翔太さん

営業本部
北関東エリアマネージャー
菅谷 忠司さん

小名浜店料理長
井上 正勝さん

お盆用オードブル ご予約受付中

4~5人用 2,000円より
ご予算、お好みに応じて
お作りいたします。
配達のご相談にも応じます

手作りお惣菜の店
キッチン はらぺこ

いわき市泉町一丁目1-23
(泉駅ロータリーわき)
TEL56-3175
営業時間 11:00~20:00
定休日 日曜日・祝祭日

汗ばむ季節に涼しく過ごす
ハンカチやタオル、ハンカチケース、ハンカチホルダーなど
おしゃれなふだん着の店
メルヘン屋

ジャケット、チヨミツタ 2,990円~4,990円

ヨークタウン大原店(小名浜)
☎0246-92-1688
ヨークベニマル湯本南店(常盤)
☎0246-43-6685

震災復興接骨院 双葉町 矢口接骨院 いわき店
がんばる接骨院

接骨 各種保険取扱 リラクゼーション

全身リラクゼーション、クイックコース(10分単位)、足つぼ・足オイル・全身オイル、平地区送迎無料!!

〒970-8026
いわき市平字中町20-1

診療時間 月 火 水 木 金 土
9:00~13:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
15:00~19:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○

急患随時 TEL 25-7010

遺品整理 おまかせください!!
おかたづけ職人

フリーダイヤル 0120-219-002

1枚~可
家具移動もお任せ
即日納品OK
(見積無料)

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

国産イグサ表
畳べり種類豊富
現物見本持参
いたします

フリーダイヤル 0120-25-2949

県知事許可 平材木町19
(有)中村畳店

地震後の修理・お墓のリフォーム

いし まさ
有限会社 石昌石材
(旧江名の伊藤石材店)
いわき市小名浜中原4-32 ☎53-7002

手まき・葉巻・きざみ・パイプ
たばこ たばこ たばこ
いかがですか。

(有)大竹唯之商店
いわき市内藤郷町金谷8の4
TEL.26-3215 日曜・第3土曜日定休

ライフスタイル応援紙 セカンドライフの応援紙
JUNCTION 個処から

広告を載せてみませんか?
お問い合わせは
いわき民報社 TEL(0246)23-1666

女性ゆったりヨガ

- 中・高・少人数クラス
- 腹式呼吸でやさしいヨガです

火曜 平・労働福祉会館
10:20~11:20 13:30~14:30
☎090-5352-4050

水墨画教室生徒募集!!

平 教室 いわき市労働福祉会館 第1・3土曜 14:00~16:00
湯本教室 いわきサン・アビリティーズ 第2・4金曜 13:00~15:00

お問い合わせ、お申し込みは 080-5223-0513
いわき墨友会 0246-56-1271(多田)

湯本ビルカルチャーセンター
趣味の講座

受講生募集

お問い合わせは
0246-43-6947

ウクレレ教室
手軽で簡単に弾けるウクレレは、癒しの音色で今、大人気です!初めての方も大歓迎!

日時 月2回金曜日(10:00~11:30)
受講料 3か月(6回分) 10,840円
*教材費別途

講座	受講料	終了日	
平	1,800円	1,800円	15,000円
湯本	1,800円	2,200円	18,000円
平	1,100円	1,300円	8,200円
湯本	1,300円	1,500円	9,600円

*1回2時間以上の使用になります。

「海と魚のフードテーマパーク」
へようこそ

「安全・安心」をテーマにいわき・ら・ら・ミュウは生まれ変わりました。旬の魚介類の販売や新鮮な海の幸を味わえ、屋内には東北有数のあそび場「みゆうみゆう」が誕生し、お子様も楽しく遊べます。みなさまのお越しをお待ちしております!

いわき・ら・ら・ミュウ
いわき市市民文化センター
〒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

~健やかな生活と環境を~

「増減改築」「強度アップ」「断熱の強化」などなど
どんなリフォームでもおまかせ下さい。

FMいわき 毎週木曜17:50~放送中
リフォームの専門家
アトリエ
いわき市小名浜字芳浜11-68
TEL: 0246-38-6692
定休日:毎週水曜・祝日
http://kinochikara.net/ 株式会社 木の力



8月12日(月) 昼1:30開演

第53回バラエティショー 腹話術師 ぴっころECCO(えっこ)

- サービス付き高齢者向け住宅
- 保険診療整骨院(清泉)
- 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)
- 小規模多機能
- 配食サービス

3つのトランクの中から、動物や人間型の人形が出てきて、楽しい笑いを届ける女性腹話術師。幼稚園、保育園、小中学校のスクールイベントほか、大道芸や各種イベントに出演。また、東急BEセミナー、NHK文化センター、生活クラブACT等で腹話術教室の講師もしている。

会場: ココロの駅 ※送迎についても、ご相談下さい。
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、お越し下さい。



365日 年中無休

http://kokoronoeki.jp/

ココロの駅 検索

保険診療整骨院 清泉

電話連絡にてご予約頂きますと、ご自宅まで送迎いたします。

大好きないわきでずっと暮らしてほしいから
サービス付き高齢者向け住宅

御宿らくや 個別相談会受付中



☎ 0246-54-5000

ご相談はお気軽にお電話ください

株式会社 ココロの駅

〒971-8101 福島県いわき市小名浜字中原 16-1

箔画一野口琢郎展一光へ
 8/3→8/25 入場料 個人800円、抹茶付きセット券1300円 0246-89-2766
 京都西陣の箔屋に伝わる箔の技法を駆使して新たな芸術へと昇華させた野口の箔画。光あふれる作品は県内初公開。3、4、5日作家在廊。
 金澤翔子美術館 いわき市遠野町根岸字横道 71

絵画サークル・セピア展
 →8/2 入場無料 0246-62-2327
 吉田昭男さんを講師に12人の会員が毎月2回植田公民館で学び、描き上げた風景や花の水彩画、日本画を展示している。7月28、29日休店。
 画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36

ギャラリー情報
 & イベント案内
 2013年7月→

Part5 彼らの時代展
 7/22→8/25 入場無料 0246-23-8411
 これまで開催した「彼らの時代」出品作家の絵画、ガラス、陶芸を展示。夏に寄す併催。7.24と水曜休廊。8.8～は2部で一部展示替え。
 ギャラリー界限 いわき市平字堂根町 1-1

平FG合唱団第47回定演
 8/3 17:30開場 入場料 全席自由1000円、学生(高校生以下)500円 連絡先090-2277-7011
 ルネッサンス宗教曲、池辺晋一郎作品、ポピュラーソングなどを披露。指揮は田中孝雄、ピアノ鈴木千恵子。泉中学校合唱団が賛助出演。
 アリオス音楽小ホール いわき市平字三崎 1-6

オリジナルリース・雑貨販売
 7/19→ 入場無料 11:00～詳しくは問い合わせを 090-2449-9658
 オリジナル品のオーダー受付、雑貨、アロマ・ハーブ商品、ピアス、ニット、衣料、食品、古布小物と各種手作り教室生徒募集中。
 和一 nn わーん いわき市平上荒川字安草 13-6

夏の表装展
 →8/25 入場無料 0246-62-4188
 住まいの和室や玄関、廊下などに涼しげな夏を演出する掛け軸やびょうぶ、ついたてなどわづくりや厳選の逸品を展示。水曜休廊。
 ギャラリーわづくりや いわき市植田町南町 1-2-14

菊地弘・赤荻はるい作陶展
 7/27→8/7 入場無料 0246-56-9101
 笠間焼継承と若手育成に中心的な役割を担う菊地と赤荻の新作展。27日14時からティーパーティー、27、28日作家来廊。木曜休廊。
 アートスペース泉 いわき市泉町 2-12-7

夏の器展
 7/19→ 入場無料 0246-38-9632
 夏の食卓を涼しげに彩るさまざまな形の器そろえてみました。また手作りの器に小さな多肉植物を植えました。見に来てください。
 ギャラリー青狐齋・何必窯陶芸教室 いわき市平中町 1-1-2

石橋忠三郎ガラス作品展
 8/19→8/27 入場無料 0246-35-0383
 70年代に英スターブリッジ美大でガラスを学んだ石橋。古代エジプトガラスモザイク技法と吹きガラス技法を駆使した作品は華麗で多彩。
 小野美術 いわき市平字中町 22-2

「うまれる」映画会
 8/8 11、14、18時開場は30分前 参加協賛金 999円
 自分たちが生まれてきた意味や命の大切さ、家族の絆、人の繋がり、生きることを考えるドキュメンタリー映画上映会。感動の104分です。
 アリオス小劇場 いわき市平字三崎 1-6

手作り作品展示・販売
 7/19→ 料金 1BOX1カ月1000円 草野(0246-92-2264)
 レンタルBOXで、手作りのあみぐるみ、ビーズアクセサリー、布小物、天然石、ガラスアクセサリー、ししゅうなどの展示と販売。
 イワキ写真館 小名浜タウンモールリスポ 1F

石川智司写真展「ゆらぐ」
 8/18→8/31 入場無料 0246-38-3152
 あの光の向こうに何があったのだろうか、きっと真っ黒な閃光を放つための闇、凝視することができない。9:30～18:00。水曜休廊。
 ギャラリーコール・ピット いわき市平字紺屋町 45 紺屋町ビル 3F

ART MEETING
 8/3→8/11 入場無料 0246-69-2390
 田人の森に遊ぶ一内外から50人の芸術家が揃うアートミーティング。開会式は3日18:00からチャンド・メラ(昨明敷地内)。会期中は無休。
 ギャラリー昨明 いわき市田人町南大平字川平 35-4

常設展示・販売
 7/19→ 入場無料 0246-36-8001
 益子焼、笠間焼を中心に厳選した全国各地の陶芸産地の逸品を展示、販売する。アジアン衣料も同時販売中。原則火曜日休廊。
 陶芸村うえのはら いわき市好間町上好間字上野原 86

第43回いわき市民美術展覧会
 7/27→9/1 入場無料 0246-25-1111
 第43回市美展。絵画・彫塑は7.27～8.4、陶芸と写真は8.9～8.18、書は8.23～9.1。月曜休廊(8.12は開廊)。9:30～17:00(8月金曜は20時)。
 いわき市立美術館 いわき市平字堂根町 4-4

渡辺 八市 絵画展
 8/2→8/11 入場無料 0246-56-0264
 いわき市生まれの渡辺。根っからの農村集落に特有な空気感が漂う独特の作品で知られ、作品は魂の地図。期間中は作家来廊。水曜休廊。
 ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1

生活雑貨常設展示
 7/19→ 入場無料 0246-21-3541
 厳選した和陶器を中心に磁器、バッグ、布製品、台所用品などを展示・販売。企画展も随時開催。開廊11:00～19:00。日・月曜休廊。
 陶 和楽 いわき市平字童子町 1-6

広瀬 諭 絵画展
 8/3→9/6 入場無料 0246-62-2327
 広瀬が身近な風景や庭に咲く草花などを油彩、水彩で描き上げた新作を展示する。営業時間は8:00～19:00。8月11、12、25、26日は休店。
 画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36

檜垣 青子 茶陶展
 8/1→8/11 入場無料 0246-35-0383
 京都洛西の地で父祖伝来の窯、桂窯を守る檜垣。伝統の楽技法に独自の感性を加え、道具として茶碗の感性を目指す。県内初の個展。
 小野美術 いわき市平字中町 22-2

涼しげな出目金講座
 7/21→ 9:30～11:30 受講料は問い合わせを 0246-23-5658
 夏をインテリアとして涼しさを誘うかわいらしい出目金(体長15センチ)を手作りする。材料費は2匹分3500円。吊るし難は常時開講中。
 布あそび工房 いわき市平字愛谷町 4-4-8

今野安健・赤木三枝子2人展
 8/24→9/7 入場無料 0246-21-3541
 使い易さにこだわりながらさまざまな技法で作る今野とほほえみが生まれるかわいらしい赤木の競演。開廊11:00～19:00。9.2のみ休廊。
 陶 和楽 いわき市平字童子町 1-6

夏季休廊
 8/8→8/16 入場無料 0246-56-9101
 「菊地弘・赤荻はるい作陶展」(7.27～8.7)開催以後、8～16日まで夏季休廊。休廊明け第一弾は17日から27日までの「香間宏展」。
 アートスペース泉 いわき市泉町 2-12-7

海と空のあいだで
 →7/28 入場無料 0246-69-2390
 松尾真由美が「春風一経過」2013年、インクジェットプリント作品など繊維や種を使った平面、インスタレーションを展示。月・火曜休廊。
 ギャラリー昨明 いわき市田人町南大平字川平35-4

25年度常設展・前期Ⅱ
 →9/16 入場料 一般210円、高齢・高齢者140円、小学生70円 0246-25-1111
 メーン企画は20世紀：美術の悦び。ピカソの「母と踊り子と音楽家」などを展示。小企画は平成24年度新収蔵作品より一を展示。
 いわき市立美術館 いわき市平字堂根町 4-4

カラーセラピー体験
 8/17 10:00～12:00 参加費 200円 0246-25-1111
 みんなで元気になるアート・キャラバン2。アートセラピストの馬目佳世子さんを講師に自分らしさを色を使って探そう。定員20人。
 いわき市立美術館 いわき市平字堂根町 4-4

廣瀬由美子写真展「チュチュ」
 →7/28 入場無料 0246-38-3152
 バレリーナの身体をふわりと包むチュチュの幻想的なフォルム、それをまとう人間の美しさをモノクロで表現。9:30～18:00。水曜休廊。
 ギャラリーコール・ピット いわき市平字紺屋町 45 紺屋町ビル 3F

歩く方舟(はこぶね)一般公開
 →9/16 入場無料 0246-25-1111
 美術家・山口敬介による大型の木彫作品「歩くはこぶね」プロジェクトで制作された歩く方舟はじめ関連作品を1階ロビーに展示。
 いわき市立美術館 いわき市平字堂根町 4-4

かわい陶仏教室
 8/20、21 10:00～11:30 受講料 1500円(材料費、焼成代込み) 0246-23-8411
 界限オーナーの指導でお地蔵様、観音様を製作する。陶芸未経験、初心者でもOK。23日は午後1時半も開講。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

日本の暮らし・和の心シリーズ
 7/28 13:00開始 参加費 999円 元気の素(和貴)(植木) 070-6437-2639
 心一つに皆で創る古代文字の動物園一をテーマにデザイン書道家の田村嘉野さんを迎える。参加者は書道セットと汚れてもいい服装で。
 いわき生涯学習プラザ いわき市平字 1 丁目 1

ボランティアスタッフ募集
 →9/16 都合のいい日 参加資格 美術に興味がある人 0246-25-1111
 9月16日にかけてHAKOBUNEプロジェクトを開催、ボランティアを募集します。詳しくは美術館に問い合わせをください。
 いわき市立美術館 いわき市平字堂根町 4-4

クラシックコンサート心の虹
 8/21 18:00開場 入場料 全席自由1500円 090-4477-9210(沼田)
 演奏：若月友裕、朗読：若月みどり、沼田扇吉彦で、泥中の花、心のなかの瞳、庭の千草、赤とんぼなどクラシック名曲を披露する。
 パレスいわや聖タリアセン教会 いわき市鹿島町久保梅田 4-1

青砥昭修 日本画展
 7/20→7/29 入場無料 0246-56-0264
 東京芸大に学び、会津の奥深い里にアトリエを構える日本画家・青砥の3回目の新作展。7月20、21、28、29日作家来廊。水曜休廊。
 ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1

日常生活でできる のんびり ゆつたり 健康法

(10)



北村 順子
パーソナルボディクリエイター 筋肉の美しさに魅せられ、パワーリフティングを始め、南アフリカのナショナルチームに所属経験も。2009年に帰国し、地元での健康運動を始める。2年前に100%BODY@KITAMURAをOpen.

○骨盤とは○

梅雨の時期となり、ウォーキングを楽しんでいる方々も外に出づらな状況となりますよね。そんな時は家の中でも気軽にできるエクササイズを行ってみませんか？

歩く際に骨盤は真横に動くのではなく、らせんを描きながら八の字に動くといわれています。骨盤は骨なので実際には動きませんが、背中の筋肉、お腹の筋肉、足の内側の筋肉が動くことにより、骨盤が八の字に動くのです。ですから、骨盤の周りの筋肉を意識して動かすことはとても重要なことです。骨盤が動けば、

背中の筋肉が左右交互に動くようになり、腰痛の予防にもなり、腹筋を使うのでお腹周りも少しずつすっきりしてきて、足の内側の筋肉を使うことにより、O脚防止にもなり、歩くバランスも良くなります。

骨盤は大切！ということを知っていても、意識して使っている方は少ないと思います。初めから動かすことは難しいかもしれませんが、意識して動かすことで、歩くだけで骨盤が動くようになるのです。今回の運動は、簡単ですのでぜひ行ってみてください。

今回のポイント

年齢・性別を問わずに誰でも簡単に出来る、簡単な健康法の初級編その10

身体に対する効果

骨盤の動作を意識して行うことにより、筋力アップが出来、けが防止に役立ちます。

シニア世代のための 役立つSNS講座⑩

今回はツイッター機能 非公開が選択できる「リスト」の作成方法について説明します。リストの作成方法は画面右上です。フォローする人が設定ボタンが多くなると、全↓リストをの情報をみるのが大変になってきます。作成するポのような時にはリスト タンの順での作成が便利です。友 クリック達、会社関係、学校関 し、リスト係、仕事関係など、リ 名と説明をストのタイトルは任意 入力。プラで登録できます。さら イバシーの設定をするに、リストの公開と ことで作成が可能にな

情報の整理に有効なリスト機能 自分だけの新聞のような活用も



(久野 雅己)

り、その後、そのリス トに入れるユーザーを 選択することで自分だ けのリストが完成しま す。リストは自分だけ の新聞のようなもの で、忙しい時など、必 ず見たい人だけの投稿 をチェックすることが できますので活用をオ ススメします。

ひさの・まさみ いわき市四倉町出身。35歳。久野システムエンジニアリング代表、久野ソーシャルプロモーション代表、いわきコンピュータカレッジ非常勤講師。福島高専卒業後、東京にてシステムエンジニアとして勤務。2011年10月にいわき市に戻り、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した。

Twitterはこちらです！ <http://twitter.com/iwakicity>
Facebookはこちらです！ <http://www.facebook.com/iwakisomeken>
ホームページはこちらです！ <http://hisanosystem.com/>

座ってらくらく代謝アップ体操

100%BODY@KITAMURA...ココロからカラダまでトータルにサポートする、総合フィットネスクラブ。通常のトレーニングから、年齢・体の状態に応じ、それぞれに合った健康法・トレーニング法を提案。エステやフットリラクゼーションなど、美と癒しも提供している。いわき市小名浜字燈籠原53-17。TEL: 0246-68-7194



①

腰を少し丸めて落とす。

①の悪い例

たくさん丸めすぎる。



②

骨盤を立てて背中を伸ばす。(少し上体を前傾にする)

②の悪い例

上体が前傾になっていない。



③

いすからおしりを少し浮かす。(左右)



③の悪い例

上体がかなり横に倒れる。

北海道53店舗・東北19店舗・関東2店舗

丸焼海鮮丸

<http://www.kaisenmaru.co.jp/>

営業時間 年中無休
AM11:00~PM9:00
(ご注文受付時間/AM10:00~PM8:45)

スタッフ随時募集中
私達と一緒に感動をお届けしませんか

「現状に満足しないで、地域の皆様に愛される店づくりを目指します」

小名浜店【料理長】井上 正勝
いわき市小名浜花畑町46-2

0120-841-440
0246-54-3006

「喜びと楽しさ、感動をお届けできるように努力します」

平 店【料理長】鈴木 翔太
いわき市平字作町三丁目1-5

0120-842-440
0246-22-0047

料理長おすすめ

65歳以上限定 会員制宅配サービス

海鮮丸 ほがらが 倶楽部

入会無料

ほがらが倶楽部 会員募集中
今、ご入会で記念品プレゼント♪

通常1,260円以上でお届けのところ、500円以上でお届けいたします(会員登録は配達エリア内で65歳以上の方ならどなたでも)。ほがらが会員は、海鮮丸全店で11万人を達成し、「便利で助かる」とご好評をいただいております。

7人前 1,580円 (税込)
《にぎり10貫》付け合わせ1個

トロ・エンガワ・マグロ・ズワイガニ・ホタテ・ウニ・イクラ・カンパチ・サーモン・甘エビ
※5人前まで盛り合わせ承ります。

会員急増中！美味しいお寿司をお気軽に。札幌海鮮丸の便利で安心「会員制宅配サービス」入会無料！

札幌海鮮丸では、65歳以上の方を対象に、「海鮮丸ほがらが倶楽部」の新規会員を募集(左下参照)。「一人前の出前は悪いから」と遠慮してしまいがちな注文でも5000円(税込)から配達する特典がございますので、一人暮らしの方や、ご夫婦でもお気軽に注文することが出来ます。ほがらが会員は、海鮮丸全店で11万人が登録し、「便利で助かる」と大好評です。今なら、ほがらが倶楽部ご入会で記念品のプレゼントも！まずは、店舗までお気軽にお電話を。

人気 No.1

スタミナ市

夏といえば“うなぎ”
好評発売中！

タレは札幌海鮮丸オリジナル

うなぎの柔らかな食感を、あっさりしあげたタレの風味で味わっていただけます

501 うなぎ 数量限定

1人前 1,980円 (税込)

実施期間 8月10日(土)まで

鰻・たくわん●お吸い物1個

個処から読者の皆様へ

おせちのご案内

毎年好評をいただいております札幌海鮮丸のおせち。数量限定のため、ご希望のお客様全員にはご購入いただけません。そこで、読者の皆様にいち早くご案内させていただきます。ご予約の詳細につきましては、各店舗にお問い合わせください。

I'm!
紙の未来へ〜日本製紙の緑林事業

自分たちで木を育て、育てた木だけを使う。自給自足の紙づくり。

日本製紙(株) 勿来工場
〒979-0141 福島県いわき市勿来町産田十条1番地 TEL:0246-65-3111(代)

—地域と共にあゆむ—
常磐共同火力株式会社 勿来発電所
常務取締役所長 小林 剛
いわき市佐藤町大島20 ☎(0246)77-0211(代表)

常磐火力産業株式会社
代表取締役 渡邊 國和
取締役所長 真壁 政光
いわき市岩間町塚原76 ☎(0246)77-0311(代表)

KUREHA
いちばんうれしいラップになる。
NEW クレラップ

株式会社クレハ いわき事業所
取締役専務執行役員 事業所長 佐川 正
〒974-8686 福島県いわき市錦町落合16番地 電話 0246-63-5111(代表)

人と地球の未来のために
私たちは紙づくりからエコ&リサイクルに取り組む企業です。

いわき大王製紙株式会社
代表取締役 溝渕 博士
〒974-8242 いわき市南台4丁目3番6号 TEL:0246-62-1111(代)

エコ&オール電化
有限会社 名和でんき
いわき市内郷内町警塚24-4
TEL:26-1681 FAX:26-1756
info@nawadenki.com

さあ、オフィスで家庭で、エコ生活を推進!
今年のキーワードは「スーパークールビズ」

従来のクールビズは、主に軽装することにより快適生活を狙っていましたが、スーパークールビズは、働き方や暮らし方の変革によって、さらに効果的な節電を目指すものです。ポイントは次の5つです。

- 1 **クールファッション** ずばり!さらなる軽装の強化に挑戦
- 2 **クールワーク** 勤務時間の朝方シフトなど働き方を見直して
- 3 **クールハウス** ブラインドやすだれ、グリーンカーテンでひと工夫
- 4 **クールアイデア** 打ち水をしたり、ひんやりグッズやひんやりフードを取り入れよう
- 5 **クールシェア** 家族は1室に集まり冷房費節約、公共施設なども大いに活用

SUPER COOLBIZ

地球温暖化対策の一環として、平成17年から環境省が推進しているのが「クールビズ」。室温28度でも快適に過ごせるライフスタイルへの取り組みです。そして今年、それをより徹底させようと掲げられたのが「スーパークールビズ」です!

磐栄グループ 太陽光発電事業スタート
一般貨物自動車運送事業・倉庫事業

磐栄運送株式会社
代表取締役 村田 裕之
本社/福島県いわき市泉町下川字大剣1-97 TEL:0246-96-6311
■勿来営業所 ■千葉営業所 ■埼玉営業所

関連会社
■磐栄通商株式会社(倉庫業/石油製品卸売業)
■磐栄ハウジング株式会社(不動産業)

テレビハウスの
電気・設備のホームドクター
有限会社 塩電機商会
いわき市平字作町一丁目10-1
☎0246-25-4258

私たちは最も身近な
ホームエネルギーパートナーを目指します
Gas One 常磐共同ガス株式会社
代表取締役社長 猪狩 謙二
〒972-8321 いわき市常磐湯本町日渡74-7
TEL:0246-43-3148 FAX:0246-6296
URL:kyodougas.com

あしたのためにできること
太陽光発電 オール電化 リフォーム
リビングソーラー
鹿島SCエブリア1F
☎0120-4082-33

温暖化対策として
Cool Biz
を実践しております

街の応援団 町のパートナー
ひまわり信用金庫
本部いわき市平字二丁目10 TEL:23-8500(代)

環境を守ります
産業を支えます
HIMEYURI
ひめゆり総業株式会社
いわき市内郷宮町町田105
☎26-4111

**今年の夏休みは
何をしますか?**

久しぶりに孫が泊まりに来ます(南台・60代男性)
— 大きくなったかな、何を食べさせようかな、そんなことを考えている笑顔が目につきます。

外でワイワイ言いながら食べるのって、これがまたおもしろいですよね。

何年ぶりの中学校のクラス会が楽しみ(江名・50代女性)
— 皆変わったかなあ、懐かしいなあ、待ち遠しいですね。

バーベキュー(四倉町・50代女性)

富士登山(平・50代男性)
— 世界遺産に登録されて、いま日本で一番熱いスポットかもしれません。

図書館でゆったりと読書さんまい(平・70代男性)
— これこそ、クールシェアの王道。ご立派です。

特に無し(小名浜・60代女性)
— 意外とこれが現実かも…。

読者の声

大遷宮の出雲大社と式年遷宮の伊勢神宮に行く(四倉60代女性)
— うわあ、ご利益いっぱい、秋に向かっていいことありそうですね。

大遷宮の出雲大社と式年遷宮の伊勢神宮に行く(四倉60代女性)
— うわあ、ご利益いっぱい、秋に向かっていいことありそうですね。

旅行に帰省にクラス会 etc.
— お母さんから娘に戻れるうれしいひとときですね。

夫旅行に出かけます(若葉台・60代女性)
— 幸せいっぱいですね。

富士登山(平・50代男性)
— 世界遺産に登録されて、いま日本で一番熱いスポットかもしれません。

図書館でゆったりと読書さんまい(平・70代男性)
— これこそ、クールシェアの王道。ご立派です。

特に無し(小名浜・60代女性)
— 意外とこれが現実かも…。

子どもたちはすでに夏休みに突入、いろんな楽しみがありそうですね。では、読者の皆さんは、どんな夏休みを予定しているのでしょうか。編集室に寄せられた、皆さんの夏の計画をピックアップ!

自費出版であなたの想いを本にしませんか?
色々な出版のご相談をいつでも承ります。

当社の作品でいわきを元気にします。

印刷のことなら何でもお任せ下さい。

株式会社マルト様 記念誌
芳賀節子様 歌集
酒井英治様 写真集
夏井芳徳様(翻刻)

句集・詩集 記念誌 自分史 写真集 ノンフィクション 等 ジャンルは問いません。

八幡印刷株式会社
YAHATA

本社 〒970-8026 福島県いわき市平字田町82-13 TEL (0246) 23-1471 FAX (0246) 23-1473
内郷工場 〒973-8404 福島県いわき市内郷内町桜本135-2 TEL (0246) 45-1257 FAX (0246) 45-1286
相馬営業所 〒976-0016 福島県相馬市沖ノ内二丁目7-1 TEL (0244) 35-1633 FAX (0244) 35-1634
東京営業所 〒141-0031 東京都品川区西五反田2-9-7-403 TEL (03) 3493-4381 FAX (03) 3493-4382
E-mail : yahata@yahata-p.co.jp URL : http://www.yahata-p.co.jp

夏の新メニュー充実



北海道産そば粉を使用した「冷たいそば」、暑い夏を乗り切る「うな重」「うな飯」も提供中。平日ランチも好評。常時4種類を用意し950円～ドリンク付き。

天竺 とうかつ

天竺

住 いわき市勿来町四沢清水29-1
 0246-65-4567
 11:00～21:00
 月曜日



至福のときを今宵も



積み重ねられた時、成熟した空間、老舗ならではの空間の贅に酔う。ウイスキー200種、ワイン150種のほかパーティーメニューも豊富に揃えている。

Gaslight

ダイニングバー ガスライト

住 いわき市平字田町29 田町ビル3F
 0246-25-3389
 18:00～25:00
 日曜日



「和牛ユッケ」復活!!

氷点下ビールも人気



和牛ユッケ(イメージ)

黒毛和牛の生肉を使ったユッケ(1470円)が復活する(7月下旬から)。国の安全基準を満たした細菌検査済のA4等級の牛肉だけを使用し、やわらかく旨味抜群だ。他店ではなかなか味わえない松阪牛も赤字覚悟の奉仕価格で提供。氷点下のスーパードライ「エクストラコールド」(580円)も大人気。

焼肉レストラン 湖南亭

住 いわき市鹿島町久保二丁目10-3
 0246-58-2929
 11:30～15:00 (LO14:30)
 17:00～22:00 (LO21:00)
 日・祝は通し営業 年中無休



夏、食べて元気に! うまい

明るく開放的な空間

ランチ&ディナーを



店内は明るく開放的なデザインで、女性シェフが作り出す新鮮かつ安全な食材を使用した心にも体にも優しいイタリア料理店。ランチセットは1260円～3675円の4種、ディナーコースは1890円～5250円の4種。ほか、アラカルト料理も充実。人数に応じて落ち着いた雰囲気個室も利用できる。

イタリア料理ビザンツ

terrazza

住 いわき市中央台高久1-13-3
 0246-29-8810
 11:00～14:30 (OS 14:00)
 17:30～21:30 (OS 21:00)
 8月は毎週月曜日ほか、20～23日



個処から

Slection



逸品の酒が味わえる



居酒屋ではおなじみの定番メニューを豊富に取りそろえ、低料金で提供。さらに、日本酒25種、焼ちゅう100種をラインナップ、逸品の酒が味わえる。

居酒屋 柏谷屋

住 いわき市平字南町63-2
 0246-38-5165
 6:00～8:00 17:00～22:00
 毎週日曜日



のんきの人気NO.1



ランチの1番人気メニュー「ブランチ」。焼肉とチキンカツ、目玉焼き、たっぷりのキャベツに半ラーメンが付いて600円と、懐に優しいメニュー。

中華料理 のんき

住 いわき市平字作町3-1-12
 0246-21-2663
 11:00～15:00 17:30～20:00
 不定休



HAPPY SUMMER

うまいもので夏を乗り切る!



特製のトマトカレー



8月末までの期間限定「夏の特製トマトカレー」が好評。ビタミンやクエン酸が豊富に含まれている完熟トマトを使ったカレーは夏を乗り切るのに最適。

インド料理 プルニーマ

住 いわき市平南白土一丁目10-2
 0246-25-1550
 11:00～22:00
 水曜日



厳選素材の魚料理をカラオケ付き部屋も



厳選素材を丁寧に調理したリーズナブルな魚料理が自慢。継ぎ足しでうまみが凝縮された煮汁による「まねのできない味」の煮魚、刺身、焼き魚、天ぷらなどメニューは多彩。平日ランチ(11～15時)では「選べるミニ丼物+そばセット」(750円～)を提供。宴会に最適のカラオケ完備の個室も新設した。

味 KANEHON 食の蔵

住 いわき市常盤上矢田町田端15(市中央卸売市場入り口)
 0246-29-6161
 11:00～15:00
 17:00～21:00
 水曜日



おすすめの お店を紹介



七
枇
杷

枇
杷

小さいころ、よく枇杷(びわ)の実を取って食べた。そのころは種が大きいのが不満であったが、最近は大きな実の品種があって、それもあまり気にならなくなった。あちこちに新しい苗を植えて、ようやく実を付けたというのに、原発事故の影響で食べる機会を失ってしまった。
……震災は、またひとつ私の楽しみを奪ってしまった。

墨と水の世界

いわき真墨会 会長 園部榮一 (植田町在住)

佐賀県の陶磁器の産地有田に波佐見町があります。窯元「工房紫明」の先代社長がひばりの息子、ひばりプロの社長に出会ったのをきっかけに夢のような製品が生まれました。ブルーがかかった紫地に金色の歌うひばりの横顔のシルエットをあしらった茶わん、コーヒーセット、花器などです。まず、京都の「ひばり座」に並びました。いわき市平のスナック「ペガ

ひばり随想 中町五月枝

(美空ひばりファミリークラブ会員・東京都在住)

伝統の技にこれからの夢託して

「サス」にも購入品が飾られるの営みなどをあらわすれました。窯元には、ひ器で表現し、さらにイラバリ関連のグッズが集まるように、陶磁器と掛け軸に仕立てて好評をコラボして展示イベント 得ました。東北では大震災、原発を聞き顧客の間にひばり 東北では大震災、原発の輪が広がっていきまし事故で多くの犠牲が払われた。娘たちに引き継がれた上に、無くなつてた陶磁器制作は、多彩なまつた業種もたくさんあ分野で展開されました。ると聞いています。有田「おかめ」「ひよっこ」では、時期を前後して廃の図柄を基調にして人の業に追い込まれた窯元や誕生、成長の喜び、暮ら店舗が数多く出ました。

陶磁器に宿る生命



著者がひばり座へ贈った「工房紫明」の製品

不況で職場が無くなってその技が途絶えるかもしれない職種が気かりです。しかし一方では、視野を転じて伝統の成果を万年筆の軸や万華鏡の胴体を飾る方法に、腕時計の文字盤、そして新進の西洋料理人に提供する器などに開花させた業種の二エースも伝えられました。不幸にして、散らばっていった人々に一条でも光が届きますように。

美空ひばりファミリークラブ=ひばりプロダクション主催の美空ひばりのファンクラブ。

欲しい普通免許、どこへ行こうか?

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/

セカンドステージの情報紙
個処から
ライフスタイルの応援紙
Junction
大好評、発行中!!

スナック **ペガサス**
いわき市平字田町30 高木ビル 2F
0246-24-7013

ORIGINAL TASTE

夏物 セール開催中!

●定休日/水曜日

ファッション house シュール

いわき市平六町目5-20
PHONE25-6608

●駐車場完備(店舗裏側)

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7台88-1 TEL (0246) 44-5660
FAX (0246) 44-1307

医療法人社団 秀友会
理事長 箱崎 秀樹

介護老人保健施設 **サンライフゆもと**
グループホーム **サンファミリー**
〒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 TEL.0246-72-1325 FAX.0246-72-1326

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
福島県いわき市平字南町12
【駐車場完備】 ☎0246-23-1055
酒井ケアプラン ☎0246-22-5055



(順不同)

いわき民報社

編集/個処から・JUNCTION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・JUNCTION編集室

©いわき民報社 2013

8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 4 columns: Date (8月4日, 8月11日, 8月18日, 8月25日), Location (e.g., たかはしクリニック), and Contact Info (phone numbers).

小児科当番医 午前9時～正午

Table with 2 columns: Date (8月4日, 8月11日, 8月18日, 8月25日) and Clinic Name (e.g., こんない子供クリニック).

産婦人科当番医 午前9時～午後0時半

Table with 2 columns: Date (8月4日, 8月18日) and Clinic Name (月川レディースクリニック).

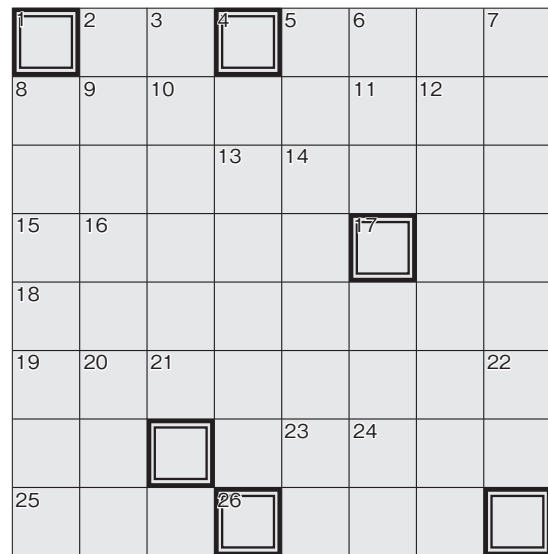


プレゼントはありがとう

夏本番、お元気で... 楽しみください。二重ます目でできる言葉

8月の読者プレゼント & クロスワードパズル

正解者の中から10人に、マルペリイ様(仮) 24-1131)ご提供の1000円分お食事券をプレゼントしま



前回の正解



19 鶏肉を英語で... 20 シマウマを英語で... 21 秋に咲くオレンジ色の細かい花と芳香が特徴の樹木

いわき市長選挙のお知らせ
投票日: 九月八日(日)
投票は朝七時から午後七時(一部の投票所は午後六時)までです。

精神科専門当番医 午前10時～午後4時

Table with 2 columns: Date (8月4日, 11日, 18日, 25日) and Clinic Name (新田目病院).

眼科当番医 午前9時～午後2時

Table with 2 columns: Date (8月4日, 11日, 18日, 25日) and Clinic Name (中央台たなか眼科).

泌尿器科当番医 午前9時～午後3時

Table with 2 columns: Date (8月4日, 11日, 14日, 15日, 16日, 18日, 25日) and Clinic Name (ときわ会常磐病院).

※休日診療医は変更となる場合があります

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

社員募集
【職種】 報道記者職1名 営業職1名
【応募資格】 大学既卒以上で30歳ぐらいまで。普通自動車免許必須。
【応募方法】 履歴書を当社まで送付ください。
【応募締切】 8月15日(木) 必着
【選考方法】 書類選考・面接
*履歴書送付、問い合わせ先 いわき民報社 総務局
〒970-8026 いわき市平字田町63-7 ☎23-1666(代)

富士通製リサイクルパソコン 初心者の方でも安心です
パソコン入門テキスト付!
特価 16,800円 (税込)
30台限定
■ Windows 7 HomePremium 搭載!
これから始める入門用としてオススメ!
お電話またはFAX、FAXの場合は新聞名お名前(ふりがな)、郵便番号、ご住所、連絡先電話番号をご記入下さい。
商品のお届け
お申込み受付後、お電話にて内容確認後に順次発送いたします。(送料1,500円は別途)