

「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。

2015 5月 第100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

不動産買取ります

表紙 ハウストウ! いわき中央店=記事6面

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

鍼灸

診療受付時間
 平日/9:00-18:30 土曜/9:00-12:30
 休診日/日曜・祝日

急患随時 TEL 0246-25-7010

初夏も着心地がやわらかい
ぬれも乾く速い
値段も抑えていきます。

おしゃれなふんぞり着の店
メルヘン屋

ヨークタウン大原(小名浜)
ヨークベニマル海老名店(常盤)
princessメルヘン屋(小名浜)

スモック2,900円-1,990円
チュニック 1,570円
ブラウス2,130円-1,670円
キュロット3,132円-2,390円
ネックレス 880円

0246-92-1688
0246-43-6665
0246-92-5383

好評です 日替り弁当 550円(税込) 配達もいたします

にしん・さんまの煮魚、各種焼魚、から揚げ、コロッケ、サラダ、各種煮物など豊富な品揃え

オードブル 3,500円(税込)

0246-8411 いわき市小島町二丁目16-5
026-2566 10:30~18:30 日曜・祭日

量一筋150年の実績! (有)中村豊店

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) フリーダイヤル 0120-25-2949

春の行楽特集

ゴールデンウィークが やってきました! =4・5面

お楽しみスタジオ「アン・ファクトリー」から
7匹のカメラマンを招き、撮影会を行います。

6月6日(土)「ウエディング」
B.B WANSのために新作ドレスとタキシードを制作中!!

6月7日(日)「ドラッグの妖精」
不思議の国のアリスの世界観をイメージしたセット

残り枠が少なくなってきております。●参加費 ¥3,500(税込) ※1テーマ分の料金です。
◆♥◆ ご予約はお早目に! ◆♥◆ (2L写真、フレーム、レンタル衣装1頭分含む)

DOG WEAR SPECIALTY STORE
B.B WANS

いわき市鹿島町走熊字西反町17-1 TEL.0246-29-0100 OPEN 10:00~19:00

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
Juncton
大好評、発行中!!

スナック
ヘガサス

いわき市平字田町30 高木ビル 2F
0246-24-7013

4月18日[土]~5月24日[日]

開館時間:午前9時30分~午後5時(入場は午後4時30分まで)
休館日:月曜日(ただし、4月27日と5月4日は開館)、5月7日
観覧料:一般1,000円(800円) 高・高専・大生500円(400円)
小・中生300円(240円)

※()内は、20名以上の団体割引料金
※いわき市在住の65歳以上の方、身障者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方は無料。
※いわき市内の小・中・高・専修・高専生は、土日に限り無料

【会期中の催し】

- 実技講座「肉筆浮世絵に触れる~日本画入門~」
5月2日(土)~3日(日) 午前10時~午後4時
(2日間通し) ※事前申込制
- 講演会「氏家浮世絵コレクションにみる江戸絵画の魅力」
5月9日(土) 午後2時~3時30分
- 日本の芸「江戸糸あやつり人形」
5月24日(日) 午前11時~11時45分、午後2時~2時45分

いわき市立美術館
〒970-8026 福島県いわき市平字堂根町4-4
Phone.0246-25-1111 Fax.0246-25-1115

肉筆 浮世絵の 華と艶

春は、美人づくし。

氏家浮世絵コレクション設立40周年記念

月岡雪村「しだれ桜三美人図」(部分)

5月18日(月) 昼1:30開演

第73回バラエティショー マジシャンPELO(ピーロ)ショー

ピースポートに乗り、ジャグラーのカズホに会い、ジャグリングの手ほどきを受ける。趣味で続けていたが、本気で芸人に挑戦してみたいとクラウン養成所に入所。現在はマジックパー十時、十二時、八時に勤務。コミカルで明るく、人懐っこいキャラクターを武器に老若男女様ざまな人を楽しませている。

会場: ころの駅 ※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。

■サービス付き高齢者向け住宅「御宿らくや」「御宿ぶどうや」 ■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(ディサービス) ■小規模多機能 ■配食サービス

御宿 サービス付き 高齢者向け住宅

入居者募集 & ぶどうや デイサービスオープン

こんな方におすすめです。一度私たちにご相談ください!

いわきに密着して15年。有料老人ホーム1棟、サービス付き高齢者向け住宅1棟、訪問介護、通所介護2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。

- ☑特別養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

看護師・リハスタッフ
充実した健康管理

安心見守り!
冷暖房完備!!ナースコール設置!!

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!!

疲れを癒すや炭酸泉で
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!!

近隣にあるころの駅の
サービスも利用可能

初期費用 30万円 月々78,500円(内訳:家賃50,000円、管理費18,500円、状況把握生活相談費10,000円) ※1食あたり580円(30日3食の場合、計52,200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 ころの駅 福島県いわき市小名浜字中原16-1
http://kokoroneki.jp/

優しさは、私達のプライドです。多様な施設で、皆様をお待ちしております。

ころの駅 御宿らくや 保険診療整骨院 清泉 御宿ぶどうや

「グランドコンフォートステージころの駅」では、居宅介護支援、訪問介護、通所介護、小規模多機能型居宅支援、配食サービス、住居型有料老人ホーム、管理棟と、多機能型老人施設を同じ敷地内に配置しています。

全室個室でゆったり広々の住空間で24時間専門のスタッフが常勤しています。居室にはナースコールを完備し、24時間の安心体制を目指しています。また、1階にはデイサービスを併設しております。

治療一筋25年のベテランの院長が施術を行います。高齢者施設併設の整骨院として施設や地域の高齢者様へ向けてはもう思いつく、地域の皆様に支えられてきたという思いを胸に、老若男女問わず、お待ちしております。

2014年10月にオープンした新施設、サービス付き高齢者向け住宅「御宿ぶどうや」は、介護サービスを提供できる高齢者向けの施設です。広々とした共有スペースや、公園のような大きな庭が心地よい生活を提供します。

一緒に働く仲間募集!!

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。

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。ころの駅、御宿らくや、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。

月に一度、外部講師による様々な研修を受けています。

職員同士のミーティングも頻りに行われるため、不安が解消しやすいです。

挨拶は大事な習慣です。爽やかな朝には全員で挨拶の練習をします。

毎月、誕生月のスタッフをお祝いするアットホームな社風です。

採用をご希望の方は、お気軽にご連絡ください!
TEL 0246-54-5000 http://kokoroneki.jp/

春の木もれび
 5/14→5/18 入場無料 090-4633-9327
 鉄の彫刻、パステル画、写真、樹脂粘土、アクリル油彩画の5人展。樹脂粘土の体験教室も開く。最終日は15:30まで。
 ギャラリー木もれび いわき市好間町榎小屋字中平65-9

絵研「錦」絵画展
 →5/1 入場無料 0246-62-2327
 日本画、油彩、水彩、デッサンなど、絵研「錦」による絵画作品を展示する。
 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

フリーカップと小さな鉢
 5/15 10:00~12:00 受講料3,000円(材料費込み) 定員9人(予約制) 0246-38-9632
 出来上がるころにはビールのおいしい季節です。ビールじゃなくても、お茶もゴクゴク飲めますよ♪ おまけの小鉢も。
 ギャラリー青狐齋・何必窯陶芸教室 いわき市平字中町 1-1-2

パッチワーク土曜教室
 5/2,16 10:30~12:00 13:30~15:30 受講料1500円(材料費別) 0246-36-8001
 脇本喜久代さん(内郷)が講師となり、ポシェットやポーチ、バッグ、タペストリーなどを制作する。初心者でも楽しめる。
 陶芸村うえのはら いわき市好間町上好間字上野原 86

オリジナルリース・雑貨販売
 4/27→ 入場無料 不定休 詳しくは問い合わせを 090-2449-9658
 リースなどオリジナル品の注文、雑貨、アロマ・ハーブ、ココナッツオイル、ぬいぐるみの他、和物衣類も人気。開店は11:00(変更有)。
 和-nn わーん いわき市平上荒川字安草13-6

箱崎りえ陶芸展
 5/15→5/25 入場無料 0246-23-8411
 いわき市美展で受賞し、来年から招待作家となる陶芸家箱崎りえさんの多彩な器を展示する。水曜定休。10:30~18:00。
 ギャラリー界限 いわき市平字堂根町 1-1

長谷川浩子 木彫新作展
 5/2→5/11 入場無料 0246-56-0264
 清澄な精神と素材のぬくもりが伝わってくる長谷川浩子さんの木彫作品展を開く。2、3日作家在廊。水曜定休。11:00~19:00。
 ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1

常設展示・販売
 4/27→ 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。アジア衣料も同時販売中。火曜定休。
 陶芸村うえのはら いわき市好間町上好間字上野原86

与那覇大智 油絵展
 5/16→5/24 入場無料 0246-22-2131
 幼少期に過ごした沖縄の住居の玄関のドアを主なモチーフに作品を描く、沖縄の作家と那覇大智さんの作品展。11:00~18:30。
 ワタナベ時計店多異夢ホール いわき市平字二丁目 33-1

蜂谷 崇 絵画展
 5/2→6/5 入場無料 0246-62-2327
 いわき市内在住の蜂谷崇さんの身近な風景や草花を描いた作品や、心象画的な絵画作品を紹介する。5月10、11、24、25日休店。
 画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36

金澤翔子 書の世界
 4/27→ 入場料 個人800円、抹茶付きセット券1300円 0246-89-2766
 天与の役目を持ち書の道を歩む金澤翔子さんの作品を展示。日本茶カフェ飛翔庵では抹茶を楽しむ。水曜休館。10:00~16:00。
 金澤翔子美術館 いわき市遠野町根岸字横道 71

第7回 瀧田史宇 作陶展
 5/16→5/24 入場無料 0246-56-0264
 父に学んだ後、京都、スペインで修業した陶芸家瀧田史宇さんの新作を展示する。水曜定休。11:00~19:00。
 ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1

映画「マーチング」上映会
 5/6 14:30 0246-29-3826
 吹奏楽発祥の地横浜と大震災で被災した福島で生きる若者の成長と絆の物語。定員20人、チケット1500円(デザート付)。要予約。
 ギャラリー創芸工房 いわき市鹿島町走熊小神山60-1

着物と椿の押絵
 4/27→ 9:30~ 0246-23-5658
 着物と椿をモチーフにした押絵の壁掛けを作る。材料費、受講料は問い合わせる。受講申し込みは4月27日から受け付ける。
 布あそび工房 いわき市平字愛谷町4-4-8

ハート&ハート 愛のメッセージ
 5/16→5/31 入場無料 0246-62-4188
 県内7カ所の作業所の作品展。布、木工、陶芸作品のほか衣類やビーズアクセサリなどを展示。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

夏の衣展—7
 5/9→5/17 0246-29-3826
 夏を涼しく過ごせる衣類・バッグ、アクセサリなどを展示。16日はエコバッグに絵を描く教室(有料、要予約)も。
 ギャラリー創芸工房 いわき市鹿島町走熊小神山60-1

生活雑貨常設展示
 4/27→ 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。11:00~19:00。
 陶 和楽 いわき市平字童子町 1-6

パッチワーク水曜教室
 5/20 11:00~14:00 受講料3000円(材料費別) 0246-36-8001
 福島はんりの古布作家渡辺真理子さんが指導し、古布を使い和風のタペストリーやのれんを作る教室。初心者でも楽しめる。
 陶芸村うえのはら いわき市好間町上好間字上野原 86

菊地弘・赤萩はるい 作陶展
 5/9→5/19 0246-56-9101
 作陶歴40年の菊地、はるいさんの多様な花器やつぼなど、温かい視線を感じられる作品を展示する。木曜休廊。
 アートスペース泉 いわき市泉町2-12-7

老夫婦のお散歩
 4/27→ 9:30~ 0246-23-5658
 お互いを労りながら散歩する老夫婦を作る。材料費は1万円(2体分)、受講料は問い合わせとなる。申し込みは4月27日から。
 布あそび工房 いわき市平字愛谷町4-4-8

絲ぐるまの裂き織り教室
 5/21→ 受講料1回2000円 10:00~16:00 080-1826-3436(湯田)
 毎月第3木曜日に湯田愛子さんが講師となり、裂き布で平織りだけでなく、糸・和紙などの素材を用いた組織織りを学ぶ。
 アトリエ絲ぐるま いわき市小名浜花畑町43-3

中島秀雄 写真展「光への眼差し」
 5/10→5/31 入場無料 0246-38-3152
 写真家中島秀雄さんの被写体に潜む美しさを感じ取り、大型カメラを用いた銀塩モノクローム写真を展示。水曜休廊。9:30~18:00。
 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

常設展
 4/27→ 入場無料 0246-38-9632
 味わいある普段遣いの器とアジア、アフリカの民芸品を展示販売している。陶芸教室の生徒も募集中。火曜定休。
 ギャラリー青狐齋・何必窯陶芸教室 いわき市平字中町 1-1-2

ガラスの器とアクセサリ展
 5/23→6/6 入場無料 0246-21-3541
 毎年この時期、恒例のガラスとアクセサリ展。7人のガラス作家の器、酒器、花器、アクセサリを展示する。11:00~19:00。
 陶 和楽 いわき市平字童子町 1-6

かわい陶仏教室
 5/11,12,13,20 受講料 各回1800円(材料費、焼成代込み) 0246-23-8411
 10:00~11:45
 お地蔵、観音様を制作する。好きな日を選んで受講できる。陶芸未経験者もOK。12、20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

ならはのさくら写真展
 4/28→5/6 入場無料 090-1936-6668
 いわきFB写真倶楽部グループ展。震災から4年。植葉の桜を撮影した6人の桜の写真を展示する。会期中無休。11:00~18:00。
 アート&デザインギャラリーG.T00 双葉郡植葉町大字大谷字鐘突堂4-1

漆芸展 山内泰次と仲間たち
 5/23→6/9 0246-56-9101
 会津若松市在住の伝統工芸士山内泰次さんと弟子の若手漆芸家5人の漆・時絵の日常の漆器を展示する。木曜休廊。
 アートスペース泉 いわき市泉町2-12-7

山田けんじ+小河幸代
 5/13→5/24 入場無料 0246-69-2390
 長野の自然の中、山田けんじは藍染めの創作服を、小河幸代は草木で糸を染め手織りする。2人の創作の仕事展。
 ギャラリー昨明 いわき市田人町南大平字川平 35-4

遊佐みどりキルト展
 4/29→5/6 入場無料 0246-69-2390
 いわき市錦町在住のキルト作家遊佐みどりさんの素材を選ばず自由で個性豊かなキルト作品を展示する。
 ギャラリー昨明 いわき市田人町南大平字川平 35-4

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(23)1666=まで。

しな織逸品展
 4/30→5/12 入場無料 0246-35-0383
 樹皮から作られた伝統の古代布が織り成す素朴で力強い生命力にあふれたしな織の逸品を展示する。10:00~18:00。水曜休廊。
 小野美術 いわき市平字中町22-2

結果を出す運動法

体軸を意識して使える無駄のない動き



【講師】佐々木喜栄子 ホップステップ健康体操協会代表 (公財)日本体育協会スポーツプログラマー
エアロビクス・ピラティス・健康体操・介護予防体操等のインストラクター歴30年超。対象者は赤ちゃんから・一般人・高齢者・妊婦さんまで幅広い。グループ指導・個人指導 ホームページは<http://aero-fukushima.hop.daisuki.cc/> Facebook有

体軸(コア)を強化する動き(4)

これまでに(1)仰向け、(2)うつ伏せ、(3)四つばい、(4)座位とご紹介してきました。今回は横向きの理屈と動きを通して一貫した共通点は脊(せき)柱の安定と骨盤の安定であることに頭と体で納得して頂けたでしょうか? それは横向きでも同じです。

◆動きの例6
①(写真1)横向きになって両膝を90度に曲げる。骨盤は前後に傾かないように床から垂直に立てる。一方の腕を肩の真下にひじが

丸まらないように注意しながらひじとひざで支え、お尻を床から垂直に持ち上げる。呼吸は吐きながら上げ吸いながら下ろす。最初のうちは5回程繰り返すことを目指しましょう。※筋力、持久力に

②(写真2) 上半体が方へ伸ばしていく。動作の間、ひじと肩の位置が変わらないようにする。※腕の動きが加わることでバランスが崩れやすくなるので例6の動作をある程度クリアしてから挑戦してみましよう。

③(写真3) 上半体が体側に置き、その腕を体のラインに沿って上方へ伸ばしていく。動作の間、ひじと肩の位置が変わらないようにする。※腕の動きが加わることでバランスが崩れやすくなるので例6の動作をある程度クリアしてから挑戦してみましよう。

◆動きの例7(例6のレベルアップ)
腕の動作を加えて更にバランス力とインナーマッスルに負荷をかけてみます。
①(写真3) 指先でサポートしていた手を

は個人差がありますので回数は目安と考えてください。(左右行う)
◆動きの例7(例6のレベルアップ)
腕の動作を加えて更にバランス力とインナーマッスルに負荷をかけてみます。
①(写真3) 指先でサポートしていた手を

シニア世代のための 役立つSNS講座③

目まぐるしく変化する新たに複数人でのコミュニケーションの中で、ユニケーションが可能になるツールの中で、今回はツイッターのダイレクトメッセージ(DM)に追加された新機能を紹介いたします。DMのは最大20は自分をフォローして人。このついている相手に対して、他ながりを通のユーザーには見えない形でプライベートな出会いが生まれ、交流の幅が広がります。これまで1対1のやり取りでしたが、をグループに登録した

ツイッターのDMに新たな機能 グループ利用で活用幅が広がる

実際には、DMでその相手に通知されます。パソコンでの登録方法は、メッセージをクリックし、「メッセージの作成」から「名前を入力」の欄に登録したい相手のアカウントを入力します。以上の操作で複数の相手にメッセージを送ることができます。ツイッターを主に使われているという方は、ぜひ活用してみてください。



(久野 雅己)

ひさの・まさみ いわき市四倉町出身。36歳。株式会社ソーシャルスピーカー代表取締役。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。

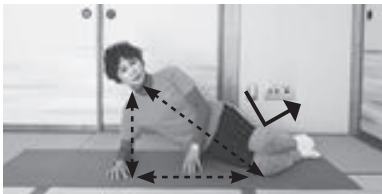
Twitterはこちらです! <http://twitter.com/iwakicity>
Facebookはこちらです! <http://www.facebook.com/iwakisomeken>
ホームページはこちらです! <http://hisanosystem.com/>

ピラティスシリーズ 8

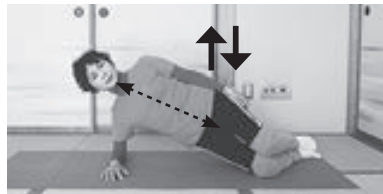
☆今回のポイント⇒ 1. お尻(骨盤)を床に下ろした時に、そのつど休憩しないで呼吸に合わせてスロートレーニング感覚で動き続けることです。
2. 動作の間、ひじと肩の位置が変わらないようにするには、体軸(コア)を感じながらお尻(骨盤)の上下を垂直にすることです。骨盤が前後に傾けたり、上下に移動して不安定になると肩の位置が微妙にズレてしまい支える力が減少して肩、腕が辛くなってしまい体軸をキープ出来なくなります。

ピラティスって何?

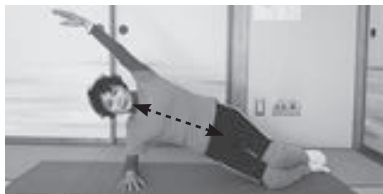
ドイツのジョゼフ・ピラティスさんが考案したエクササイズメソッドで、そのままエクササイズの名称になっています。時代はさかのぼること第一次世界大戦。負傷して歩けない兵隊さんの筋力、体力が落ちないように当時看護師だったピラティスさんによって研究開発され現代まで継承されて来ました。ベッド上で①仰向け②うつ伏せ③横向き④四つばい⑤座位の5つの基本姿勢で構成されています(マットピラティス)



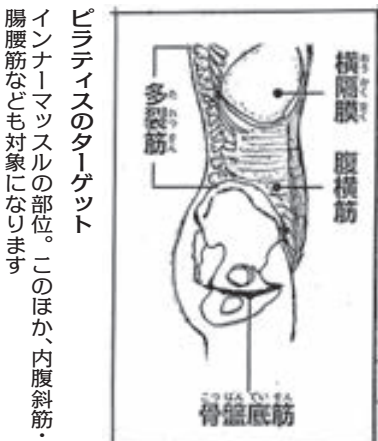
(写真1) ひじ、ひざ、脊柱で直角三角形ができるようにセットする



(写真2) お尻(骨盤)をマットから垂直に上下する。中心線はぶらさない



((写真3) 脊柱が伸び骨盤は安定



ピラティスのターゲット
インナーマッスルの部位。このほか、内腹斜筋・腸腰筋なども対象になります



(写真4) 頭が下がって脊柱は弯曲している。首にも負担がかかる



写真5) 腹筋が発揮できない



(写真6) 体側のストレッチ運動になってしまっている



三和町ふれあい市場

場所 三和町下市萱字竹ノ内210
日時 月～日曜日(火曜定休)
4月～9月 9:00～17:30
10月～3月 9:00～17:00
連絡先 0246-97-3566



地元農家の新鮮野菜を

国道49号沿いの三和町ふれあい市場には、地元の人たちが作る野菜や漬け物などが並び、日々新鮮な野菜が、日夕方に収穫されたものばかり。柔らかくて

主商品

旬の野菜(春キャベツ、ホウレンソウ、小松菜、くきたち菜など)、もち、おやき、おふかし、鶏卵、漬け物など

震災後、人気だった山菜類に出荷制限がかかり、以前のように販売できない苦悩もある。しかし、生産者は「おいしいものを食べて、喜んでほしい」と、自分たちが作った野菜を売り続けている。

同市場は、生産者と消費者の交流の場でもあり、そのふれあいを農業への活力とする生産者もいる。お茶が用意され、当番の人が作った総菜や漬け物を試食しながら会話が楽しめる。

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ノ台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
在宅訪問診療応じます
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
福島県いわき市平字南町12
【駐車場完備】 ☎0246-23-1055
さかいケアプラン ☎0246-22-5055



(順不同)

上質な思い出のステージに。
 三層吹き抜けの開放的な空間では悠々と舞が泳ぎ、癒しと癒しの時間が流れます。
 お風呂は、美しい日本庭園に6つの露天風呂と広々とした内湯、サウナも完備しごゆっくりお過ごしいただけます。室内温水プールもあり、お子様から大人の方まで楽しめます。
 またホテル自慢のバイキングレストランでは、7/17まで「和tasteバイキング牛タン×ずわい蟹も食べ放題プラン」を開催中。ご家族そろってお過ごしください。また気軽に利用できる日帰り入浴プランもご用意しております。

宿泊料 1泊2食 月～木1室5名以上 9,950円～(金～日・休前日・GW期間はお問い合わせ下さい)
 日帰り 入浴料1,330円 利用時間 10:00～15:00(最終受付14:00)※清掃日あり

仙台・秋保温泉 〒982-0241
 仙台市太白区秋保町湯元字除26-1
 予約・お問い合わせ (8:00～20:00)
 TEL 022-397-1111

新客室グランドオープン!
 四季折々の美しさを愛でながら、ゆっくりといで湯の癒しを満喫できます。
 本館最上階(5階)の全客室をリニューアルし、4月25日に新客室がグランドオープン!! 薪々を眼下に望む唯一の宿から、お部屋サイズに合わせた新たな癒しの一歩とご案内致します。
 また、6月30日まで「カラカミ観光開業50周年」があり、ご家族そろってご家族もご利用いただけます。詳しくはHPをご覧ください。

新客室 1泊2食 平日1室5名以上 9,000円～(休前日・GW期間はお問い合わせ下さい)
 一般客室 1泊2食 平日1室5名以上 7,500円～(休前日・GW期間はお問い合わせ下さい)

仙台・秋保温泉 〒982-0241
秋保グランドホテル 仙台市太白区秋保町湯元字枇杷原12-2
 TEL 022-397-3131

出掛けよう!

マウントあかね
 TEL 0293-30-0606

御予約承ります 送迎無料
 御宿泊は、9,080円～
 御宴会は、3,090円～

5月4日/5日「シリカGWイベント」
オリジナルガラス作品を作ってみませんか?

ガラス工房シリカ
 TEL 0293-42-3550
 北茨城市華川町小豆町 2747

動物たちに大接近!
ふれあう感動

動物たちに大接近! 放飼いの動物たちへ大接近。放飼いの動物たちの中に、目の届く動物たち。思いやりが伝わります。

北海道二本松ICより車で15分
野生の王国 東北サファリパーク
 二本松市塩沢温泉 一年中無休
 http://tohoku-safari-park.co.jp/

TEL 0243-24-2336

天王川のせせらぎを聞いて、7レイトタイム

コーヒー・紅茶・ケーキ...

定休日/毎週水曜日
 営業時間/10:00～19:00(OS 18:30)

Tel / 0246-89-2292 (ホストクラブ専用)

遠野町入道宇天王 1

GW・母の日・子供の日のイベント
 期間限定:5月2日～5月10日まで
 ジュニア限定(中学生以下)
 パスタ&サーロインステーキコース
 ...¥1,500(¥1,620)
 キッズビザアプレート...¥600(¥648)

日頃の感謝を込めて、お母さんへ「ありがとう」デザートプレートをご用意しております。

通常メニュー
 ■ランチセット ¥1,200(¥1,296)～
 ■ディナーセット ¥1,800(¥1,944)～

女子会などの各種パーティー承っております。テラス席もご用意しております。

イタリア料理とワインの店
terrazza
 (テラスツア)

TEL/FAX 0246-29-8810
 いわき市中央高久1-13-3 中央台東小向かい
 Lunch 11:00～15:00(O.S. 14:30)
 Dinner 17:30～21:30(O.S. 21:00)

ゴールデンウィークは家族でボウリング!

★賞品抽選★
 「お母さんありがとう」デザートプレート(5名以上)

GW中も通常通り営業致します

●ボウリング ●ビリヤード ●アミューズメント

月～木/10～24時 金/10～27時 土/8～27時 日/8～24時

スポルト平 TEL:0246-22-1614

春の行楽特集 **ゴールデンウィークがやってきました!**

お休みを満喫しよう!

春の行楽シーズン「ゴールデンウィーク」が今年もやってきました。暖かくなってきて「どこかへ行きたいなあ～」と考えている皆さんへ、「個処から」お薦めのレジャースポットを一堂にご紹介します。どうぞ楽しい休日をお過ごしください。

まちへ 野山へ

ランチ LUNCH 11:00～15:00
リース+フルビイザンクス
 生地が選べる石窯ピッツァ&パスタ
 サラダ・デザート・ドリンク付き
 各1,080(税込)

いわき市平野三丁目 豊地の6
 いわき芸術文化交差点アリス1階
 phone 0246-88-6190
 営業時間 11:00～22:00
 定休日/毎月第2火曜・年末年始

イタリアンダイニング いわきアオス店

和食をメインにお刺身・煮魚・焼魚・丼・ソバ・
温野菜・天ぷら・定食など多彩なメニュー

カラオケルーム完備

和風創作料理・ダイニング
ISHANON
 かしわ かねぼん 食の蔵

いわき市常磐上矢田町田端 15(鹿島街道沿い)
 TEL.0246-29-6161 FAX.0246-28-0754

ジャンボシュークリーム

有限白土屋菓子店
 会社 白土屋菓子店
 いわき市好間町上好間字南田36-1
 TEL.0246-36-2645
 営業時間/8:30～18:00

美味しい おそばを
 おそばを

ゆったりと どうぞ!

お食事処 なごみ ハウス
 素人手打ちそば

本格的な手づくり「素人手打ちそば」を
 三和町にある **なごみハウス** で、味わってみませんか。
 そして、ゆったりした時の流れの中、スローフードにかえてみてはいかがですか。

素人手打ちそば
 ●手打ちそば(温かいもの/冷たいもの)
 ●天ぷら手打ちそば(温かいもの/冷たいもの)

新メニュー「そば&カツ」
ボリューム満点「天重」
 その他、定食もご用意しております。

なごみハウス
 〒970-1261 いわき市三和町渡戸字宿60-1
 TEL:0246-87-2255
 【営業時間】11時～15時 【定休日】毎週月曜・金曜日

荒川ゴルフクラブ

ダンロップゴルフスクール
 荒川ゴルフクラブメンバー
 会員新規・継続受付中

いわき市平上荒川字林作58-5 TEL.(0246)28-2502
 http://www.arakawa-gc.jp E-mail:info@arakawa-gc.jp
 早朝営業(4月～9月) 5:00～7:00 営業時間 9:00～23:00

300ヤードの練習場
 ゴルフスクール生徒募集中

—— 営業時間 ——
 月～金曜日 8:30～21:30
 土曜日 7:30～21:30
 日・祝日 7:30～20:30

すずらんゴルフセンター
 いわき市東田町富溝沢1 電話(63)6435

5/6(水・振) マハロ(感謝)
クレストMAHALO
オープンコンペ開催
 10,000円(参加費込・食事付)
 全員に賞品付

今話題の **リーダーズボード付**
最新型GPSナビゲーションで
 ■同コンペ内、別組のスコアも、リアルタイムに見れて楽しい!!
 ■スコア計算も楽々!!
 ■コンペ成績表も「アッ!!」という間に出来上がり!!

お得なスパリゾートハワイアンズ施設ゴルフパックもご用意。
スパリゾートハワイアンズ
クレストヒルズゴルフ倶楽部
 〒972-8336 福島県いわき市遠野町上釜字橋ノ上216
 お問い合わせは専用電話 TEL0246-56-0111～3
 http://www.cresthills.co.jp

ボール入替 しました!

NGFハッ坂ゴルフ教室 10週でレベルアップ!
短期集中ゴルフスクール生受付中
 毎週土曜日、週1回10週のスクールです

【募集要項】 ●今からゴルフをはじめたいと思っている人
 ●もう一度基本から学びたい ●安定したスイングを身につけたいと思っている人など、ぜひご参加下さい。

【料 金】 入学金 なし
 受講料 20,000円(実技使用ボール代込み)

【時 間】 ①午後2時～3時30分 ②午後7時～8時30分

【開 講 日】 6月6日(土)
 ※スクール中は、「ハッ坂会員」扱いになります。

株式会社 **ハッ坂ゴルフセンター**
 いわき市平南白土字ハッ坂121 ☎(0246)22-3719

フレキシブルなシティホテル
Hotel Soleil
 ホテル ソレイユ
 いわき市平野15072 ☎(0246)22-9555

自然を生かし、松林に囲まれた丘陵コース

ゴールデンウィークプレー料金
 期間:4/25～5/6]

平日 5,800円(食事付き)
 土日祝 9,200円(食事付き)

5月・6月のオープンコンペ

★ハビネス60&80まで
 5月13日(水) 5月20日(水)
 6月3日(水) 6月17日(水)

★コカ・コーラオープンコンペ(ハーフ)
 6月14日(日)

湯本スプリングス
カントリークラブ
 いわき市遠野町滝字山ノ神 24-5
 TEL 0246(89)2421
 http://www.yumotospcc.jp

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、200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 4～7月・9月 AM9:00～PM5:00
 10月・11月・3月 AM9:00～PM4:00
 休 日 不定休(悪天候の日と8月・12～2月は休園)
 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草堂1 ☎0246-27-2537
 http://www.13.piala.or.jp/kohya-hanamiyama/k-hanamiyama/teabreak.jp



式拾八 読者に感謝

藤

最近、あちこちから「墨と水の世界」を見ているよと声を掛けられる。つまらない話だから、あまり興味を持ってもらえないだろうと不安に思っていたので、内心ほっとしている。以前に、昭文堂の奥様から「私たちの目線で書いてくれるので、記憶に残ります」との感想をいただいた。気の向くままに書いていただけのことなのに、ありがたい言葉をいただいで感謝をしている。

でも、正直なところ、気張ったら文章が書けないのです。この歳（とし）になって、少しでもいいから「文才」が欲しいと思うこのごろである…。

墨と水の世界

いわき真墨会 会長 園部榮一 (植田町在住)

遠ざかりし日々を描いて 戦後70年

加藤 秀雄 (洋画家・植田町在住)

気合を入れて しっかり突け! エイッ! ヤーッ!



4 竹槍実戦訓練

誰もが竹槍(たけやり)で、米軍を相手に戦えると思いい、真剣に訓練を受けたのだ。

かとう・ひでお 昭和8年8月、小名浜生まれ。多摩美術大絵画科卒業。20代で帰郷し定年退職まで市内で中学校教諭を務めながら、制作活動を続け現在に至る。本欄のイラストは、平成27年が終戦から70年にあたるのを前に、26年8月から描き始めた。81歳。

「お客さま自らが前向きに住まいをD.O.し、理想の住環境を手に入れるためのベストパートナー」として、不動産の仲介、住宅リフォーム、中古住宅の買取を一体化したサービスを提供している「ハウスドゥ」。全国282店舗(3月現在)、業界第1位の不動産会社のフランチャイズとして昨年11月に鹿島町走熊の鹿島街道沿いにオープンしたのが「ハウスドゥ!いわき中央店」だ。

「安心と信頼」をモットーに、暮らし方や家族構成と共に変容する住環境に柔軟に対応。物件情報を開示し、問い合わせに対しては24時間以内に情報を届けるなど、透明性と流動性の高い流通システムを展開している。



お売り下さい! 金・プラチナ 高価買取 ダイヤモンド 今が絶好のチャンス!! 安心取引の当店にお任せ下さい。 株式会社 コクセイ宝石

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

人生のセカンドステージを 応援するフリーペーパー 個性から 設置店・施設のご案内 本紙は新聞折り込みのほか、いわき市内の下記店舗・施設に設置しております。

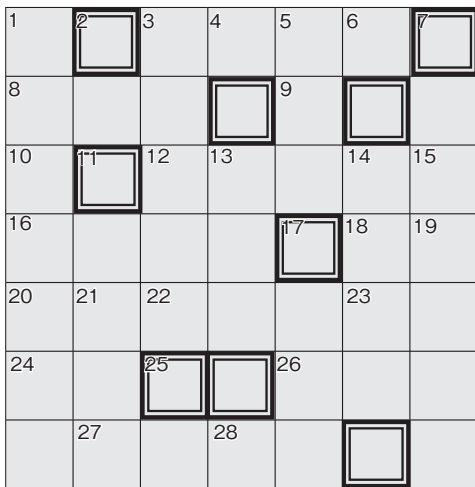
5月の休日診療医

※時間無記入の場合は午前9時～午後5時

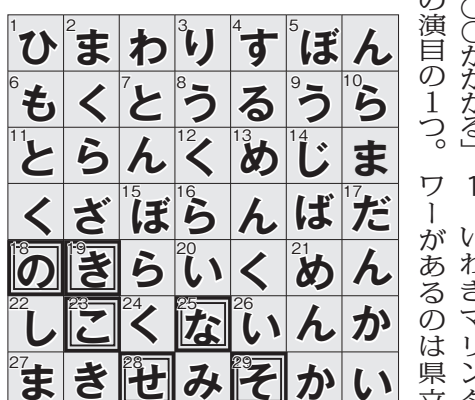
Table of weekend medical services for May, listing dates and participating clinics with their addresses and phone numbers.



プレゼントはこちら



前回の正解



Answers to the crossword puzzle, including words like 'ひまわりすぼん' and 'もくとらんとらんくめじま'.

5月のプレゼント クロスワードパズル
いよいよやってきま 二重ます目を ついで
した！大型連休。楽し できる言葉を、ひらが

リパリ七福漬」の詰め
合わせです。(賞品の
引き渡しは、いわき民
報社本社窓口となりま
す。

Table for pediatric on-call doctors (小児科当番医) listing dates and clinic names.

Table for specialist on-call doctors (精神科専門当番医) listing dates and clinic names.