

「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 霜月 第106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



英会話を始めよう！  
紙

表紙  
英会話のNOVA  
福島いわき駅前校=記事4面

## 皆のチャレンジを応援します！



平北東部  
**草野&神谷**  
特集=4・5面



いわきの復興を“ものづくり”から...

**Iwaki Laiki** × **カジキ**

## 「IwakiLaiki」と「カジキ」の「Iwaki ロコモコ」食べ歩きキャンペーン

実施期間:平成27年9月1日~11月30日 詳しくは、Iwaki ロコモコ を検索

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

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 いわき市内郷綱町金谷8の4  
TEL26-3215 日曜・第3土曜日定休

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)  
〒973-8411 いわき市小島町二丁目16-5  
☎26-2566 ☎10:30~18:30 日曜・祭日

秋色の魅力的な  
ジャケット・コートが  
入りました。  
ぜひ見に来て下さいね!!

おしゃれなふだん着の店  
**メルヘン屋**  
ヨークタウン大原(小名浜)  
☎0246-92-1688  
ヨークベニマル海本商店(常盤)  
☎0246-43-6685  
princessメルヘン屋(小名浜)  
☎0246-92-5383

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  
全身リラックス、  
クイックコース (10分単位)、  
足つぼ・足オイル、全身オイル  
など  
平地区送迎無料!!  
〒970-8026  
いわき市平字中町20-1

診療受付時間  
□平日/9:00-18:30 □土曜/9:00-12:30  
□休日/日曜・祝日  
急患随時 TEL 0246-25-7010

量一筋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  
(見積無料) 7/24代 0120-25-2949

国産イグサ表  
畳べり種類豊富  
現物見本持参  
いたします

(有)中村畳店  
平材米町19  
11-1  
1枚~可  
家具移動もお任せ  
即日納品OK  
(見積無料) 7/24代 0120-25-2949

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

健康の心配・不安は  
**かかりつけ薬局**  
ご相談

お薬の健康について  
生活習慣病  
予防の  
アドバイス  
薬局では  
血糖  
自己測定を  
実施しています。  
ご希望の方はお気軽に  
お声がけください。

お問合わせ先 一般社団法人 福島県薬剤師会 TEL.024-549-2198

慶事・弔事のご予約承っております。  
旬の食材と器と技を楽しむ料理です。

お献立  
前菜 ちりめん山椒  
栗芋銀杏  
もずく千歳  
無花果  
小鉢 松茸煮漬し  
枝豆蒸し  
冷やし茶碗蒸し  
冷やし松茸三つ葉  
松茸土瓶蒸し  
鯛丁子鮓  
糸南京すだら  
造り 鯛  
冷やし煮物  
茄子生あわじ  
すだれ鮎人蔘  
こうや豆腐袖子  
鮑お宝焼きうに  
秘伝豆腐かぼす  
松茸ご飯

相馬市 中村市 大先 四三(中村城跡近く)  
電話 0246-24-7013  
営業時間 午前10時~午後7時 午後5時半~午後9時  
定休日 月曜日  
ホームページ <http://www.somari-jp/~yamaishi/>  
メールアドレス [yamaishi@bb.somari.jp](mailto:yamaishi@bb.somari.jp)

3339 泉  
**11月11日(水) 昼1:30開演**  
第79回バラエティショー  
泉ハーモニカクラブ ひばり

平成19年10月に市民講座終了後、同サークルを結成。当初からのメンバーは3人のみだがその後、少しずつ仲間が増え、現在は15人で活動している。  
市暮らしの伝承郷での年3回の定期演奏会をはじめ、今年も2月と5月にいわき芸術文化交流館アリオスでの演奏、また福祉施設などの慰問活動を楽しみながら積極的に取り組んでいる。

会場: ころの駅 ※送迎についても、ご相談下さい。  
対象者: 65歳以上の方とそのご家族ご友人。  
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  
**ぶどうや デイサービスオープン**  
入居者募集&  
入居者募集

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。

看護師・リハスタッフ  
が充実した健康管理  
要支援1~要介護5まで  
受け入れ対応!!

安心見守り!  
冷暖房完備!!  
入浴介助!!

1日3食! 健康に  
配慮したおいしい食事!!

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** (家賃50,000円、管理費18,500円、状況把握生活相対費10,000円)  
※1食あたり580円(30日3食の場合、計152,200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中原16-1  
<http://kokoronoeki.jp/> 採用担当  
よこやま

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 「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。

御宿らくや 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。

保険診療整骨院 清泉 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ろろんのこと、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。

御宿ぶどうや 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。介護に関する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。

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://kokoronoeki.jp/>

**フェルト展**  
→11/10 10:00~19:00 木曜定休 0246-92-5383

フェルト素材の可愛い小物を展示、販売する。ポーチやバッグ、携帯ホルダー、コースター、フロッピーなどを取りそろえている。  
princessメルヘン屋 いわき市小名浜愛宕町16-35(リカーランド向い)

**湯川隆 彫刻展**  
10/31→11/9 入場無料 0246-56-0264

海外でも評価を得ている彫刻家湯川隆さんの2005年以降3度目の同画廊での展覧会。11:00~19:00。水曜日定休。  
ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘2-12-1

**ギャラリー情報 & イベント案内**

**かいわい陶仏教室**  
11/11、12、17、18 10:00~11:45 受講料 各回1800円(材料費、焼成代込み) 0246-23-8411

お地蔵、観音様、来年の干支サルを制作。好きな日を選び受講できる。未経験者もOK。18日は13:30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

**秋の身に着けるもの展**  
10/31→11/14 入場無料 0246-21-3541

佐々木ひとみさん、sawori works、シーブレーンの、アクセサリーやバッグ、時計を展示。31日は佐々木さんが在廊。9日休廊。  
陶 和楽 いわき市平字童子町1-6

**オリジナルリース・雑貨販売**  
10/26→ 入場無料 不定休 詳しくは問い合わせを 090-2449-9658

エイ草の長財布やクリムト絵画のカップ&ソーサーなど続々入荷。雑貨のほかりースなどオリジナル品の注文も。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

**オールドキリムとアジアの刺繍布**  
11/14→11/23 入場無料 0246-29-3826

西・中央アジアの遊牧民たちの生活道具、キリムや絨毯を中心に、刺繍布や民族衣装なども紹介する。会期中無休。  
ギャラリー創芸工房 いわき市鹿島町走熊小神山60-1

**ヒモノアート展**  
11/1→11/10 0246-56-9101

副題「アクアマリンアートを纏った干物たち」。全国のアーティスト16人の干物モチーフの作品を展示する。木曜休廊。  
アートスペース泉 いわき市泉町2-12-7

**常設展示・販売**  
10/26→ 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。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

**川崎忠夫 作陶展**  
11/14→11/24 入場無料 0246-56-0264

白い磁肌に青い染付、優雅に輝く豊かな色絵。美しいフォルムに華やぐ川崎忠夫さんの作品展。11:00~19:00。水曜日定休。  
ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘2-12-1

**小峯宏美 写真展**  
11/1→11/22 入場無料 0246-38-3152

明かりと灯り。いわき市の写真家小峯宏美さんの写真展。部屋で“あかり”を感じた時の記録を紹介。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**  
10/26→ 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

**木もれび - もみじコンサート -**  
11/15 12:00開演 入場無料(要予約) 0246-23-1034 (菊田)

ギャラリー木もれび恒例のコンサート。ギター、パーカッション、キーボードの演奏で、おなじみの音楽を楽しむ。  
ギャラリー木もれび いわき市好間町榊小屋字中平65-9

**田子美紀 glass展**  
11/3→11/13 入場無料 0246-69-2390

ガラス作家田子さんの作品展。初日13:00から、豆皿や小皿を作るワークショップも開く(4000円〜)。月、火休廊。  
ギャラリー昨明 いわき市田町南大平字川平35-4

**傘のつるし飾り**  
10/26→ 0246-23-5658 9:30~

来年のひな祭りに合わせて傘のつるし飾りを作りませんか? 材料、受講料は問い合わせる。受講申し込みは10月26日から。  
布あそび工房 いわき市平字愛谷町4-4-8

**木村展之 作陶展**  
11/15→11/29 0246-56-9101

天然の木灰を使い、京都らしい青瓷(せいじ)を意識し追求する木村展之さんの作品を展示する。木曜休廊。  
アートスペース泉 いわき市泉町2-12-7

**三さる縮緬布教室**  
11/4 9:30 7000円(材料費込) 0246-62-4188

来年の干支のさるをモチーフにした三さるを作る。裁縫セットは持参する。  
ギャラリーわづくりや いわき市植田町南町1-2-14

**金澤翔子 書の世界**  
10/26→ 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。水曜休廊。10:00~16:00。  
金澤翔子美術館 いわき市遠野町根岸字横道71

**和風パッチワーク教室**  
11/18 12:00~15:00 受講料3,000円 090-9039-0065

自宅に眠っている布地を利用してタペストリーを作りませんか? コースター作りの無料体験もあります。  
市労働福祉会館 いわき市平字堂ノ前22

**馬目憲喜 絵画展**  
11/5→11/9 入場無料 090-4633-9327

グループぬったくりサークル会長の馬目憲喜さんの作品展。秋の檜原湖などを描いた作品を展示。10:00~16:00(最終日15:00)。  
ギャラリー木もれび いわき市好間町榊小屋字中平65-9

**ミニサイズの着物作り**  
10/26→ 0246-23-5658 9:30~

たすずに眠る着物でミニサイズ着物を作りませんか? 材料は持ち込み。受講料は問い合わせる。受講申し込みは10月26日から。  
布あそび工房 いわき市平字愛谷町4-4-8

**今千春の陶展**  
11/18→11/23 入場無料 0246-69-2390

現在、新潟県長岡市の工房「木火窯」で創作している陶芸家今千春さんの作品展。  
ギャラリー昨明 いわき市田町南大平字川平35-4

**今泉木主 絵画展**  
→11/6 入場無料 0246-62-2327

第60回新世紀美術協会出品受賞作品を中心に、静岡県熱海の風景・栃木県平家の里雪景の作品13点展示。  
画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田36

**生活雑貨常設展示**  
10/26→ 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

**手仕事**  
11/19→11/23 入場無料 090-4633-9327

アトリエ和衣、教室を開く雪下常男さんの新しい感性を入れて普段の生活に使える服を展示。10:00~16:00(最終日15:00)。  
ギャラリー木もれび いわき市好間町榊小屋字中平65-9

**パッチワーク土曜教室**  
11/7、21 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

**映画「マーチング」上映会**  
10/28 19:00 入場料1500円 0246-29-3826

いわきを舞台にした日本初のマーチング映画を上映する。要予約制。体にやさしいおにぎりセット付きとなる。  
ギャラリー創芸工房 いわき市鹿島町走熊小神山60-1

**お皿をつくる 小2枚**  
11/20 10:00~12:00 受講料3,000円(材料費込み) 定員8人(予約制) 0246-38-9632

自分だけのオリジナルのお皿を作ってみませんか。自由に作りたいお皿作りに挑戦する陶芸教室です。  
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

**気になる衣とバッグ展**  
11/7→11/29 入場無料 0246-62-4188

いわき市瀬戸町在住の製織作家園部四万代さんの衣やバッグなど、裂き織り作品を展示する。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

**本荘正彦 版画展**  
10/29→11/9 入場無料 0246-35-0383

副題「彩りの木版画」。花をテーマにした美しい多色摺り木版画を展示する。10:00~18:00(最終日17:00)。  
小野美術 いわき市平字中町22-2

**峰丘展**  
11/21→12/1 入場無料 0246-23-8411

黄金画家峰丘さんのヨーロッパや東南アジアの光や風をみた新境地の風景の作品などを紹介する。10:30~18:00。水曜日定休。  
ギャラリー界限 いわき市平字堂根町1-1

**桃青会 絵画展**  
11/7→12/4 入場無料 0246-62-2327

油絵に魅せられ深く心に感動したものを自由に楽しみながら絵を描いている桃青会の作品展。11月8、9、28、29日休廊。  
画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田36

**富樫孝男・吉田徹 漆芸展**  
10/31→11/8 入場無料 0246-29-3826

会津若松の漆芸家富樫孝男、吉田徹さんがデザイン・素材・技法にこだわった漆の器を展示する。会期中無休。  
ギャラリー創芸工房 いわき市鹿島町走熊小神山60-1

# 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成人・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



### 自信が持てるポーズ

ピラティスポーズ、首、両ひざをそろえて(形)はいろいろありますが、今回は上級レベルを紹介いたします。形が決まると自分のセンター(中心軸)を確実に捉えて感じることが出来るようになります。センターをしつかり使えると難しいポーズでも安定してつくれるようになります。

その結果、身体と心に達成感を得ることが出来るモチベーション(意欲)維持にもつながり、自分に自信が持てるようになって来るでしょう。

①横向きになり両足の動きの例15(前出動きの例12の上級レベル)

②中心軸が一直線になると同時に上の脚を更に上に上げてゆき、中心軸を真ん中にして左右対称になるように脚を開く(写真2)

※最初の回数は左右各1回。中心軸が出来たら1回増やす。最高回数3回で充分です。注意1・①は息を吐きながら動き、上で一度吸って吐きながらゆっくり下に降ろして来る。動きと呼吸は常に連動させる事が大切で、息を止めて頑張り過ぎないように！

注意2・肩周囲にトランプル等がある場合は改善してから行うようにして下さい。



新たにフェイスブックに追加された「近くにいる友達」機能は、位置情報を使って近くにいる友達を表示して、選択することが出来ます。スマートフォンで自分の位置情報を共有できるのは、情報を知らせる設定をオンにすることで、ほかの友達がいる場所や自分の距離が一覧で表示されたり、友達が近くにいることを通じてくれる機能もある。初期設定では機能がオフになっているので、利用するには変更が必要です。手順は、アプリ起動後に画面右下にある「その他」をタップして、「メニュー」から「近くにいる友達」という項目を選択します。画面が表示されたら、右上の歯車マークをタップして、「近くにいる友達」の項目をオンにすれば機能が使えるようになります。(久野 雅二)

### 位置情報を使って居場所を共有 友達との距離感が縮まる新機能



設定では機能がオフになっているので、利用するには変更が必要です。手順は、アプリ起動後に画面右下にある「その他」をタップして、「メニュー」から「近くにいる友達」という項目を選択します。画面が表示されたら、右上の歯車マークをタップして、「近くにいる友達」の項目をオンにすれば機能が使えるようになります。(久野 雅二)

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。

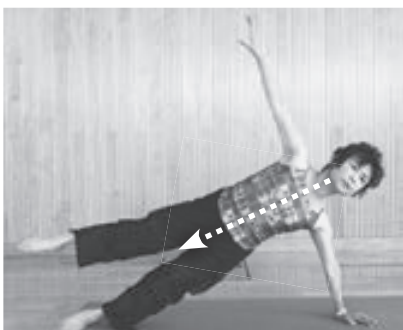
Twitterはこちらです！ <http://twitter.com/iwakicity> Facebookはこちらです！ <http://www.facebook.com/iwakisomeken> ホームページはこちらです！ <http://hisanosystem.com/>

## ピラティスシリーズ 14

☆今回のポイント⇒ このポーズは片脚首と片手だけで体全体を支えているので中心軸がブレると足首と手に負担がかかります。へそ周りのインナーマッスル(奥深い筋肉)を意識集中してしっかり使うこと。へそに高価なダイヤモンドがしまっていてあります。へその力を抜くとダイヤモンドが飛び出して紛失。大変！大変！飛び出さないように締めましょう！(イメージ)



(写真1)



(写真2)



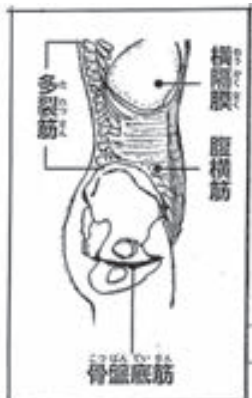
(写真3) お尻が落ちている。中心軸が湾曲している



(写真4) 体が前に傾いてバランスが崩れている

### 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前になっています。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④四つんばい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)



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

おしゃれな洋服たちとやさしいつわが待っています。

ファッション&ギャラリー **おくら**

☎44-5367 (マルト浅貝店そば)

### 社員募集

◎報道記者 若干名 ◎30歳まで  
◎製作部員 若干名 ◎履歴書郵送下さい(連絡先要) 11月4日必着  
追って面接日を連絡致します

いわき民報社総務局 〒970-8026 いわき市平字田町63-7 ☎23-1666

## ライフスタイル応援紙 Junctionはこちらの施設・店舗に置かせていただいております。

- 毎月第1月曜日発行
- 平AREA**
    - iwakiヘアメイクアカデミー(谷川瀬)
    - ケミカ美容院(才植小路)
    - THE QUEEN(白銀町)
    - ヤマニ書店本店(二丁目)
    - ヤマニ書房ラトブ店(田町)
    - ヤマニ書房イオン店(三倉)
    - ヤマニ書房ヨーカドー店(六丁目)
    - すし田村(才植小路)
    - ルネサンスいわき(谷川瀬)
    - モッズヘアいわき銀座通り店(田町)
    - 東日本国際大学(鎌田)
    - 風翔(白銀町)
    - 美容室アベニュー(郷ヶ丘二丁目)
    - ブルニーマ(南白土)
    - ヨシタカパン本店(田町)
    - 小野屋(二丁目)
    - 吉祥庵(中平窪)
    - いわき新舞子ハイッ(下高久)
    - セブイレブ 平七丁目店(七丁目)
    - セブイレブ 草野店(下神谷)
    - セブイレブ いわき明星大学前店(中央台)
    - ラパリー(一丁目)
    - ブティック ハナ イトーヨーカドー店(六丁目)
    - しのぎ美容室(東町)
    - たかは接骨院(田町)
    - 牛たんKOYAMA(下荒川)
    - 月川レディースクリニック(童子町)
    - デイリーヤマザキ 平並本通り店(田町)
    - いわき明星大学(中央台)
    - FIFTY ONE 美容室(谷川瀬)
    - ワタナベ時計店本店(二丁目)
    - 髪創作人SaSaKi(下の町)
    - パティスリー アンジェリック(白銀町)
    - 菓子工房KAMATA(小太郎町)
  - 内郷AREA**
    - クレールコート(内郷綴町)
    - 虎屋多幸兵衛(内郷御台境町)
    - 平中央自動車学校(内郷小島町)
    - プリンセス・アイ(小島町三丁目)
    - 瀬戸衣裳(内郷御殿町)
    - 星野製パン(内郷綴町)
    - いわき市自動車協会本部(内郷綴町)
    - 加藤薬局(中央台)
    - ごらい歯科クリニック(内郷内町)
    - あとりぶ(内郷高野町)
    - 帽子&カフェUKIYO(内郷内町)
    - FILEヘアプロジェクト(内郷綴町)
    - プリリアント(内郷内町)
    - お菓子工房ポ(内郷御台境町)
  - 四倉・久之浜AREA**
    - 道の駅よつぐら港(六丁目)
  - 小川AREA**
    - 小川公民館(小川町上小川)
  - 小名浜AREA**
    - 小名浜自動車学校(富岡向)
    - ヘアブティックにし(大原)
    - いわきからミュージム(辰巳町)
    - イタリアンレストランdon3(大原)
    - タウンモール・リスボ(鯉川南)
    - HEART.B.P.(岡小名)
    - HEART.D.P.(寺廻町)
    - アパースフットサルサッカーレンタルスペース(大原)
    - スタジオ YOU(諏訪町)
    - フランス菓子fontaine(金成)
    - カルチェド シャン・ブリアン(住吉)
    - 太陽自動車(岡小名)
    - スズキ写真館(本町)
    - まちづくりステーション小名浜(本町)
    - ヤマギ食品(岡小名)
    - 相馬屋(大原)
    - タイヤガーデン マルヨシ(岡小名)
    - すけがわ写真館(本町)
    - イワキ写真館(本町)
    - ラトリエ・グランブルー(君ヶ塚町)
    - ジュースパードーリー美食ホテル店(辰巳町)
    - いわきシティパティスリー(大原)
    - 京さか(本町)
    - 遊食亭 柘榴(本町)
    - トウシャパン(中坪)
    - セブイレブ 中島店(下神明町)
    - 写真のいわき(大原)
    - milk crown(大原)
  - 鹿島AREA**
    - パレスいわき(久保)
  - 常磐AREA**
    - ファッショングループ ささき本店(湯本町)
    - いわき観光まちづくりビューロー(湯本町)
    - 湯本駅前コンビニ ワイワイショップ(JR湯本駅前)
    - ヤマニ書房湯本店(西郷町)
    - cafe SHUCROOM(上湯長谷町)
    - 市石炭化石館(湯本町)
    - JACK ROSE(久保)
    - ミュージゼ音楽教室(久保)
    - CLEVE(米田)
    - シューズショップ・アルク(米田)
    - ファミリーマート鹿島町御代店(御代)
    - ファミリーマート鹿島町久保店(久保)
    - Kaika(下蔵持)
    - リュウ・ドゥ・サクラ(久保)
    - 市暮らしの伝承郷(下矢田)
    - ギャラリー 創芸工房(走熊)
    - 丸ほん(久保)
    - ワンモア(御代)
    - ネクスト(久保)
  - 勿来AREA**
    - 勿来関文学歴史館(勿来町関田)
    - いわき健康センター(小浜町中ノ作)
    - 市勿来勤労青少年ホーム(金山町朝日台)
    - プラウチップ 錦店(錦町江梁)
    - いわき市自動車協会 勿来事務所(佐藤町関田)
    - 錦公民館(錦町中迎)
    - 山田公民館(山田町林崎)
    - 川部公民館(川部町川原)
    - 勿来公民館(勿来町窪田)
    - カープすいわき植田店(植田町本町)
    - JR植田駅前ふれあい広場(植田町中央)
    - JR植田駅前下町ワッセうえだ(植田町中央)
    - アパース スタジアム(勿来町窪田十条)
  - 田人AREA**
    - ギャラリー 昨明(旅人)
  - 相馬・南相馬AREA**
    - 割烹やました(相馬市)
  - 泉AREA**
    - いわきコンピュータカレッジ(四丁目)
    - ヤマニ書房泉店(滝尻)
    - 美味一膳本舗(滝尻)
    - いちごCLUB(滝尻)
    - ウェルハース(一丁目)
    - ブルー シュエット(滝尻)
  - 好間AREA**
    - 磐城学芸専門学校(下好間)
    - 花の店 彩(上好間)
    - アンブルール(下好間)

**髪王**  
平日カット **1,000円** (税別)  
髪王ホームページ  
http://x42.peps.jp/kamiou  
0246-84-9010  
9:00~20:00  
水曜定休

曹洞宗  
**神護山一山寺**  
いわき市平中神谷字寺前 35  
電話 0246-34-3033

真言宗 智山派  
**無量山 遍照寺**  
住職 竹元 栄教  
〒970-8012  
いわき市平下片寄字志多田2  
TEL・FAX 0246-34-2166

子授け子安観音菩薩安置  
浄土宗  
**無量山 寿蔵寺**  
住職 和田 純孝  
〒970-8011  
いわき市平上片寄字大平 217  
電話 0246-34-3459

**出羽神社**  
宮司 佐藤 茂  
〒970-8021  
いわき市平中神谷字石脇55  
電話0246-34-8963

アットホームな  
**はな幼稚園**  
〒970-8021  
いわき市平中神谷字北口18  
TEL・FAX 0246-34-6479

平成28年度園児募集中  
**神谷幼稚園**  
いわき市平中神谷字南鳥沼 26  
TEL 34-2981

総合葬祭  
**山米堂**  
有限会社  
いわき市四倉町字西二丁目8-6  
TEL.32-2207(代) FAX.32-4444

**七五三 出世祈願**  
受け付けております。  
**愛宕花園神社**  
宮司 吉田 仁一  
〒970-0101 いわき市平下神谷字 69  
TEL.0246-34-3880 / FAX.0246-34-8833  
http://www.atagohanzono-kusanogongen.or.jp

浄土宗  
**来迎寺**  
住職 助川 洋嗣  
いわき市平下神谷字 185 ☎0246-34-6222  
社会福祉法人  
**来迎保育園**  
園長 助川 洋嗣  
いわき市平下神谷字 38 ☎0246-34-7717

プロパン・灯油・タイヤ  
**マルワ石油**  
神谷給油所  
専務取締役 渡辺 誠一  
いわき市平下神谷字内宿36  
☎0246-34-0055

**平北東部 草野&神谷**

平市街地から国道6号を車で10分ほど北上すれば、神谷・草野エリアです。緑豊かな住宅街の中に、地域に愛されているお店や施設がたくさんあります。みなさんも、ちょっと出かけてみませんか？ 意外な発見に出会えるかもしれません。

障がいについてのご相談受け付けています  
**社会福祉法人 みどりのかぜ**  
生活介護事業所 のはら  
相談支援事業所 えーる

草野駅、国道いわき・渡江線、県道6号、常磐バイパス、至四倉

施設・店舗：遍照寺、一山寺、かべや保育園、出羽神社、寿蔵寺、はな幼稚園、来迎寺、来迎保育園、愛宕花園神社、なかはら歯科医院、ながやま、ニューエポック、マルワ石油、神谷給油所、リリーブホール、かべや、木村ミルクプラント、マユール、安藤犬猫病院、マイカーショップ中央、夏井川、北部清掃センター、平六小、草野中、草野小、JA草野支店、マルト神谷店、東邦銀行、マルト草野店、御食事処、いわき鮎、シャガスの、ご相談・ご用命は当店へ

うな重 **2,900円**  
ながやま  
平下神谷字出口94-1  
定休日・月・水  
☎34-7917

豊富なメニューを盛りだくさん  
日替り  
定食ランチ  
¥700  
¥1,000  
【別付付き】  
**いわき蕎麦**  
平下神谷字出口 6号国道沿い  
Tel.34-4040

DENTAL CLINIC  
**なかはら歯科医院**  
院長 中原 淳  
診療時間 / 月～金 AM8:30～PM12:30  
PM2:00～PM7:00  
土 AM8:30～PM1:30  
休 診日 / 日、祝祭日  
いわき市平泉崎向原 24-1  
☎0246-34-4184

社会福祉法人 みどりのかぜ  
**のはら・えーる**  
みどりのかぜは、障がいがある方が自立した日常生活や社会生活を営むことができるように支援する事業所です。  
いわき市四倉町大森字民野町45  
TEL (0246)34-2895

院長 安藤 和典  
**安藤犬猫病院**  
診療時間  
月曜日～金曜日 休診日  
午前9時～正午 日・祝・木曜日午後  
午後3時30分～7時  
土曜日  
午前9時～正午  
午後2時～5時  
いわき市平中神谷字南鳥沼29-1  
(0246)  
☎34-6146

限らない信頼を未来につなぐくまやさん  
**マイカーショップ中央**  
本社 いわき市平中神谷字南鳥沼1-11  
TEL.0246-34-7711 FAX.0246-34-7715  
小名浜支店 いわき市小名浜緑城字下高田2-3  
TEL.0246-58-2711

インド料理  
**マユール**  
いわき市平下神谷字御城23  
■営業時間:ランチタイム 11:00～15:00  
ディナータイム17:00～21:00  
(L020:00)  
■定休 日・月曜日(祝日のときは翌火曜日)  
TEL&FAX 0246-68-7474  
URL http://homepage2.nifty.com/mayur/

**ニューエポック**  
営業時間 9:00～ 毎週月曜・第3日曜休み  
パーマ受付 ～18:00 カット受付 ～18:30  
いわき市平下神谷字中田12-1  
☎0120-97-1375 ☎(0246)34-1375

ご当地牛乳グランプリ2013  
**金賞**  
さりげなく  
本物志向  
木村ミルクプラント株式会社  
いわき市平下神谷字宿135  
TEL:(0246)34-2542

**だ直よるり所**  
アグリ遠野  
場所 遠野町深山田字沢繁114-4  
日時 毎週火曜～日曜 10:00～14:00ごろ  
連絡先 090-3756-4424(佐藤)

**石川郡の農家のコンシェルジュ**  
11月後半になると、大根や白菜といった冬の野菜が並び始める。今も営業している。静江さんは「ほろろきの野菜を食べてもらいたい」と、明るい笑顔で、来店者を迎えている。

現在、妻の静江さん(64)が切り盛りしている。東日本震災の被害に見舞われ、気が落ち込み、直売所をやめようかと思いましたが、お客様や友達から支えられたこともあり、それを乗り越え、今も営業している。

●●● 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  
〒970-8011 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**  
●施設入所 ●通所リハビリテーション  
●ショートステイ ●訪問リハビリテーション  
等のサービスを承っております  
介護老人保健施設 **サンライフゆもと** 看・介護職員募集中  
☎0246-43-6116 FAX43-6118  
〒972-8326 いわき市常磐線駅前大通13-1

内科・循環器科・呼吸器科・消化器科  
在宅訪問診療応じます  
**酒井医院**  
医療法人  
【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

「駅前留学」でおなじみの英会話スクール N OVA 福島いわき駅前校を支えているのは、菅原恵美マネージャーとカナダ、アメリカ、ニュージールランド出身の3人の講師たち。日々、笑顔で生徒を迎える。入会金なしの月謝制、お試しの1カ月コースのほか、各種割引もあり、予約次第で週何回でもレッスンできるのが魅力だ。同校では最近、60歳以上の生徒が増えている。そして「この世代だと、事前に本やDVDなどを使って勉強してから入学する人も多い」そうだ。そしてNOVAでの英会話体験して「実際に(英語を)使ってみると、楽しさを知ると喜ぶ」とする例が結構多い。シニア割引も好評だ。そんな満足そうな生徒の顔をみて、菅原さんは「言葉は人と人をつなぐコミュニケーションツール。そして英語は日本語より簡単かも？ まずは、難しく考えないで、一度来てみてほしい。自分で話して楽しさを実感するのが一番」と話している。

人生のセカンドステージを応援するフリーペーパー **ココから**

設置店・施設のご案内  
「ココから」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。

■平地区  
コインランドリー ラスカール  
ルネサンスいわき  
いわきふるさと楽園  
古田部米店神谷店  
市暮らしの伝承郷  
東北住建  
渡辺内科胃腸科  
ネモト内科クリニック  
こころのクリニック  
THE QUEEN  
スナック ベガサス  
ワタナベ時計店  
木楽館  
本町通りクリニック  
常盤交通観光  
明治団地さとう医院  
酒井医院  
吉祥庵平産店  
吉祥庵童子町店  
鳳舞  
ヨシダカバン本店  
高木理容  
いわきラントホテル橋山荘

ホテルα-1いわき  
テラスヤマザキ平並木通り店  
フランス料理 Kitao  
アンジリック  
いわき新舞子ハイツ  
いわき市総合観光案内所  
市フラワーセンター  
市文化センター  
市生涯学習プラザ  
いわき総合図書館  
神谷公民館  
草野公民館  
高久公民館  
夏井公民館  
飯野公民館  
平産公民館  
豊岡公民館  
特別養護老人ホーム亀崎荘  
呉服処 根本  
あわのや酒店  
ヤマニ書房本店  
ヤマニ書房ラトブ店

ヤマニ書房イオン店  
ヤマニ書房ヨーカドー店  
布あそび工房  
和-nn  
テラツア  
創芸工房  
美容室 わいわい  
ヤナイコーヒー商会  
美容室 FANNY  
コットンハウス BUNBUN  
コンビエンスモンベリスポ  
新鮮やさしい館 谷川潮店  
新鮮やさしい館 平産店  
加藤薬局  
とよマルシェベジタブルShiga  
笑夢  
ビューティハウスたかさか  
竹琳  
お菓子工房ルポ ラトブ店

イワキ写真館  
すけかわ写真館  
まじぶろスタジオ小名浜  
ヤマニ食品  
いわきからミュウ  
磐城中央病院  
スズキ写真館  
しんげつ  
中山医院  
スタジオYOU  
江名の家  
みなとの家  
美味一膳本舗  
いちごCLUB  
ヘアーサロン トップ  
小名浜公民館  
江名公民館  
don3  
ヤマニ書房泉店  
ヤマニ書房エプリア店  
移動ショップセンター「エプリア」  
ウェルハース  
100%Body@KITAMURA  
丸ほん

ワンモア  
写真のいわき  
milk crown  
ブルー シュエット  
■内郷・好間地区  
聖徳荘  
タウンズクリニック  
陶芸の村うらのほら  
平中央自動車学校  
虎屋多幸兵衛  
星野製パン  
ごらい歯科クリニック  
あどりぶ  
内郷公民館  
安フルール  
帽子&カフェUKIYO  
DAIICHI  
ヤマニ書房本店  
山田公民館  
常盤公民館  
藤原公民館  
ヤマニ書房湯本店  
マッシュ  
おくら  
cafe SHUCROOM  
ciel  
ラ・パン  
■植田・勿来・遠野地区  
植田公民館  
錦公民館  
勿来公民館  
山田公民館  
田部公民館  
川前公民館  
速野支所  
カーブスいわき植田店  
JR植田駅前ふれあい広場

JR植田駅前ドンワウえだ  
ギャラリー昨日  
市来勤労青年ホーム  
市来関文書歴史館  
画廊喫茶モナミ  
まづくりや  
天眞庵  
■四倉・久之浜地区  
道の駅よつぐら港  
大浦公民館  
大野公民館  
久公民館  
四倉公民館  
四倉図書館  
■小川・三和・川前地区  
小川公民館  
三和公民館  
川前公民館  
■相馬市  
劇菜やました

# 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)



## 10 初めてみたアメリカ人

戦争が終わって——。体が大きく、眼(め)の色から髪の色まで日本人と違った人間をみるのは、生まれて初めてだったので、おっかなかったなあ〜。それに、アメリカ兵を怒らせると殺される、と聞かされていたから、皆隠れて、通り過ぎるのをじっと待っていた。

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。82歳。

## 参拾四 資格マニア



あざみ

以前の話で恐縮だが、私の妻は「資格マニア」ではないかと思っていたときがあった。これまで取った資格は、私の知っている限りでは、自動車運転免許、衛生管理士、調理師、ボイラー士、ヘルパー2級、医療秘書、管理調理師等々。その点、私は正反対で、資格は大の苦手。従って、私が妻のアッシー君で、仙台や福島での試験やスクーリングに付き合う羽目になった。

よく続くものだと思っていたら、その理由を「息子や娘が受験勉強に苦しんでいる姿を見て、何もしていないのは切ない。何かをしていなければいられない」というのだ。耳の痛い話だが、あらためて妻を見直した。子どもたちは、このことを知っているのかな？ 話した様子もないから、多分自分の胸にしまっておくつもりなのかもしれない。

# 墨と水の世界

いわき真墨会 会長 園部榮一 (植田町在住)

## 小名浜出身のイサジ式さんが「いつか来た道」をリリース

小名浜出身で横浜市在住のフォーク歌手のイサジ式さん(60)がこのほど、アルバム「いつか来た道」をリリースした。旅や故郷をテーマにしたフォークソング11曲が収録され、うち8曲をイサジ式さんが作詞作曲している。12月にいわき市内で発売記念ライブを予定している。



アルバム「いつか来た道」

## 故郷に捧げる11曲

渡やCSN&Yに感銘を受け上京し、ギターを手に音楽活動を開始した。平成3年には、仲間内で作ったオムニバスCD「Goodfellows」(グッドフェローズ)を発表し

「いつか来た道」には、原発事故を経験した故郷のいわき市を思う歌や、音楽活動で訪れた土地や人との出会いを題材にした旅の歌などが収録されている。

### 「いつか来た道」収録曲

- |               |                   |
|---------------|-------------------|
| 1. Sigh       | 7. いつか来た道         |
| 2. バリバリ下町ロール  | 8. 臨海鉄道の夜 (remix) |
| 3. 帰れない町      | 9. 1976 (remix)   |
| 4. もう12月      | 10. 重荷をおろす時       |
| 5. マカロニBLUES  | 11. 旅の朝           |
| 6. ブルーズ酒場ブルーズ |                   |

### 記念ライブも

アルバム発売を記念し12月6日、いわき市平字白銀町のTHE QUEENで、「イサジ式CD発売記念漂着LIVE」を開く。開演は午後4時半(開場同4時)で、料金は2000円(ドリンク別)。詳細は、ツトム・イサジのFacebookページで随時発表する。



アルバム「いつか来た道」を紹介するイサジ式さん

アルバム「いつか来た道」を紹介するイサジ式さん

いわき民報社ご愛読者企画

★ Gondolaから筑波山の紅葉を見学

★ 予科練平和記念館も

★ 新米1kg・秋の野菜のお土産付き

大人お一人様

# 9,490円

●最少催行人員/35名様 ●食事/昼1回付

行程  
いわき民報社(7:00)ー常交上荒川車庫(7:15)ー泉・滝尻交差点(7:45)ー勿来支所(8:05)ーいわき勿来IC(常磐道)ー桜土浦ICー予科練平和記念館(10:00~11:15)ー桜土浦IC(常磐道)ー土浦北ICー筑波山神田屋(昼食12:20)ー筑波山ケーブルカー(14:30)ー(常磐道)ー水戸ICー水戸ドライブイン(ショッピング15:40~16:30)ー水戸IC(常磐道)ーいわき勿来ICー勿来支所ー泉・滝尻交差点ー常交上荒川車庫ーいわき民報社(18:20頃)

### あなたの街のご乗車場所と出発時間

- |                |                    |
|----------------|--------------------|
| ●いわき民報本社前 7:00 | ●常交上荒川車庫(先着順) 7:15 |
| ●泉・滝尻交差点 7:45  | ●勿来支所 8:05         |

# パワースポット 筑波山 秋を彩る 筑波峰

## 出発日 11月8日(日)

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の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 遠藤 宗征  
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 日・祝日 休業

