



**土・布・木・紙・ガラスの雛まつり**  
 2/6→3/6 入場無料 0246-62-4188  
 土、布、木、紙、ガラスと、素材を生かしたお雛さまや春を感じる器を展示。今回で14回目となる。10:30～18:00。水曜日定休。  
 ギャラリーわづくりや いわき市植田町南町1-2-14

**陶と木の器とカトラリー展**  
 1/26→2/6 入場無料 0246-21-3541  
 陶芸家加藤芳夫・かとうみえこ夫妻と、木工作家朝倉康登さんの作品展。加藤夫妻は同店4回目となる。2月1日休店。  
 陶 和楽 いわき市平字童子町1-6

**ギャラリー情報**  
 & イベント案内

**年始めアートのある生活展**  
 →2/7 入場無料 0246-23-8411  
 日本画、絵画、版画、陶芸作品を10～70%offで展示する恒例のアートバザール。10:30～18:00。水曜日定休。  
 ギャラリー界隈 いわき市平字堂根町1-1

**4代西村徳泉 茶陶展**  
 1/28→2/2 入場無料 0246-35-0383  
 開窯110年・傘寿記念4代西村徳泉さんの作品展。祥瑞・染付の作品を中心に茶陶作品を展示。10:00～18:00(最終日17:00)。  
 小野美術 いわき市平字中町22-2

**春を待つところ展**  
 1/25→2/28 入場無料 0246-69-2390  
 「春を待つところ」をテーマに、絵画や版画を中心に展示する。11:00～17:00。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

**「水力発電所は今」展**  
 2/7→2/28 入場無料 0246-38-3152  
 写真家中島秀雄さんの福島県内の水力発電所の今を見つめるモノクロ写真展。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

**鈴木久幸 木漆芸展**  
 1/30→2/8 入場無料 0246-56-0264  
 いわき在住の漆芸家鈴木久幸さんの異なる素材を使い、手削りで作った木のナイフを展示する。2月4、5日以外、作家在廊。  
 ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘2-12-1

**常設展示・販売**  
 1/25→ 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

**かいわい陶仏教室**  
 2/9、10、17、18 受講料 各回1800円(材料費、焼成代込み) 0246-23-8411  
 10:00～11:45  
 お地藏、観音、歳時記、動物などを制作。好きな日を選び受講できる。未経験者もOK。17日は13:30も開講。申し込みは電話で。  
 ギャラリー界隈 いわき市平字堂根町1-1

**新春に飾る和の心展**  
 →1/31 入場無料 0246-62-4188  
 新春に飾る、わが国伝統の「和の心」ともいえる掛け軸、びょう風、短冊のほか、ちりめん細工小物などを展示。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

**オリジナルリース・雑貨販売**  
 1/25→ 入場無料 不定休 詳しくは問い合わせを 090-2449-9658  
 はぎれちゃんのサルやカラーゲンサブリで唯一 JHFA 認証の優劣舞も人気。リースなどアレンジ品の注文も。開店は11:00(変更有)。  
 和一 nn わーん いわき市平上荒川字安草13-6

**第25回小さき掌展桃の節句に寄す**  
 2/11→2/29 入場無料 0246-23-8411  
 いわきでクラフト発表をしている人たちの布、焼き物によるお雛さま、動物、つるし雛などを展示する。水曜日定休。  
 ギャラリー界隈 いわき市平字堂根町1-1

**「十人十色」展-それぞれの秋-**  
 →1/31 入場無料 0246-38-3152  
 いわき市で活躍する10人による美しい紅葉の風景写真を展示する。10人それぞれの秋の色が楽しめる。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

**常設展**  
 1/25→ 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・何必要陶芸教室 いわき市平字中町1-1-2

**矢野広美 家庭菓子教室**  
 2/13 0246-56-7818  
 プディングアリスの矢野広美さんが月に1回開いている教室。フランス菓子を作る。時間、受講料は問い合わせる。  
 プディングアリス本店 いわき市泉玉露5町目12-2

**志賀葉月 創作人形展**  
 1/31→2/14 入場協力金300円 0246-56-9101  
 全国創作人形家100選に名を連ねる志賀葉月さんの4年ぶりの作品展。協力金は、全額震災孤児への義援金とします。木曜休廊。  
 アートスペース泉 いわき市泉町2-12-7

**ミニサイズの着物作り**  
 1/25→ 0246-23-5658  
 9:30～  
 たんずん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1月25日から。  
 布あそび工房 いわき市平字愛谷町4-4-8

**第46回諸流いけばな展**  
 2/13→2/14 入場無料 13日10:00～16:30 14日10:00～16:00  
 池坊、小原流、梶井華道会、いけばな松風、草月流、龍生派(流派名順不同)の作品展。いわき市華道連合会主催。  
 市生涯学習プラザ いわき市平字一丁目1

**めしわんをつくる**  
 2/5 10:00～12:00 受講料 3,000円(材料費込み) 定員 7人(予約制) 0246-38-9632  
 2月の体験陶芸。飯わんづくりに挑戦します。思い思いのオリジナル飯わんをつくってみませんか？  
 ギャラリー青狐齋・何必要陶芸教室 いわき市平字中町1-1-2

**生活雑貨常設展示**  
 1/25→ 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

**武藤雄岳 武藤比呂子 作陶二人展**  
 2/13→2/21 入場無料 0246-56-0264  
 雄岳さんは伊賀・信楽の焼締作品、比呂子さんは象眼彩泥作品を展示する。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

**モナミ会新春展**  
 →2/5 入場無料 0246-62-2327  
 新春恒例展。濱田正弘、大塚浩司、蜂谷崇、斎藤武、広瀬瀨、今泉木主、大内重子さんが出品。1月25～28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**  
 1/25→ 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める。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**  
 2/17 12:00～15:00 受講料3,000円 090-9039-0065  
 福島と栃木県益子町を中心に活動の工房はんり渡邊真理子さんの下でパッチワークをしてみませんか？ 体験コースあります。  
 市労働福祉会館 いわき市平字堂ノ前22

**濱田正弘 絵画展**  
 2/6→3/4 入場無料 0246-62-2327  
 風景や静物を描いた油彩画、水彩画、スケッチなど、近作と旧作を併せて展示する。2月14、15、28、29日休店。  
 画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田36

**良き日のうさぎを作る**  
 1/25→ 0246-23-5658  
 9:30～  
 良き日に正装をしたうさぎを2体作る。材料費・受講料は問い合わせる。受講申し込みは1月25日から。  
 布あそび工房 いわき市平字愛谷町4-4-8

★2Wオアシス かわきにつよいUVカット  
 ★バイオトゥルーワンデー 夕方までうるおいキープ  
 ★エアオプティクスEX うるおいキープ1か月タイプ  
 ★アイコフレ 3色そろったサークルレンズ  
 ★メニコンプレミオ 高酸素透過性レンズ  
 ★オリジナルハードセット 長期使用、UVカットレンズ

**ホルスコンタクトレンズセンター**  
 コンタクト相談室 (永井眼科医院隣)

眼科専門医の検診をお忘れなく いわき市平字童子町2-7 TEL.0246-22-3691  
 木・日曜・祝日は定休日です。・分割払いOK

内科・循環器科  
**明治団地さとう医院**  
 SATO CLINIC 院長 佐藤 武志

診療時間  
 ■月・火・木・金曜日/8:00～12:00、14:00～18:00  
 ■水・土曜日/8:00～14:00(昼休みなし)  
 ■休診日/日曜日・祝日

いわき市明治団地85-1 TEL 37-0033

常磐交通「館下バス停」より約500m

# 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  
エアロピクス・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



### 体軸意識で全身バランス

今回は両手両足(かかと)の4点を体を支えて全身バランス感覚を養う動きです。

4点のついてもピラティスはすべてのエクササイズで必ず腹筋(特に腹筋のインナー)を使うのが特徴です。うまく腹筋を使えないと首、肩、腕に

全身の体重が掛ってしまふので肩を痛める原因にもなってしまうことがあるので注意が必要です。腹筋を鍛え、体のセンター意識を常に持つことがとても大切なことです。運動時だけではなく日常動作においても体軸をコントロールできること

がブレなくなり、身のこなしも楽で無駄な動きがなくなり、それが頭と体で理解できると疲れにくい身体になります。

◆動きの例18(レベルとしては上級の動きなので一気に無理はしないで少しずつ行い)

①骨盤をニュートラルポジション(この状態を言う)を意識して長座で座る(写真1)手指の方向は下方に向ける(足の方)

②両手のひらでしっかり床を押す感覚で支え、息を吐きながら腰を持ち上げる。後頭部からかかとまで一直線

右同じく上げ下ろしをする。

※脚を上げる時は反対の支えている脚のハムストリング(太い筋の後ろ側の筋肉)を使って支えていることを感じながら上げろ。さらに脚は股関節から上げる意識で行う。

### シニア世代のための役立つSNS講座④

フェイスブックで相手がフォローしているページにアクセスするとフォローボタンも、独自の「トップに表示」という機能を選択でき、相手の投稿が必ず自分のニュースフィードに表示される機能です。ト

最新の投稿を見逃さないために「トップに表示」を設定しよう



す。そんなとき、この「トップに表示」の機能を活用すれば、設定した相手はアルゴリズムの選別の対象外となり、投稿が必ず自分のニュースフィードに表示されます。投稿を毎回確認したい相手や、投稿を見逃したくない相手がいる場合には、とても有効な機能といえるでしょう。ぜひ使ってみてください。

(久野 雅子)

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。

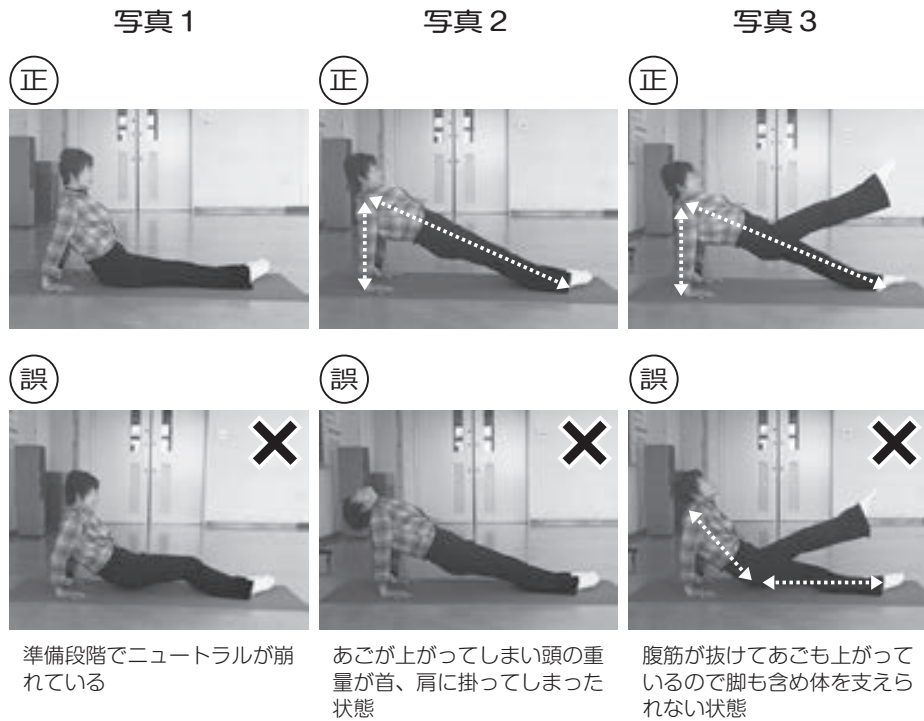
Twitterはこちらです! <http://twitter.com/iwakicity> Facebookはこちらです! <http://www.facebook.com/iwakisomeken> ホームページはこちらです! <http://hisanosystem.com/>

## ピラティスシリーズ 17

☆今回のポイント⇒ 脚を上げる段階で踏切の遮断機をイメージしてみましょう。遮断機の本棒を脚とします。支えているジョイントの部分が股関節です。そのジョイント部分を支えているのは支柱です。支柱の部分が体軸になるわけです。その支えがしっかりしていないと体軸が作れず骨盤や肩甲骨が不安定になり、肩関節やひざに負担が掛ってしまいます。1回ごとに肩、腕のストレッチを行いましょう。無理せず左右1回から始めましょう。

### 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

## Junctionはこちらの施設・店舗に置かせていただいております。

- |  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
| <p><b>平AREA</b></p> <p>iwakiヘアメイクアカデミー(谷川瀬)<br/>ケミカ美容院(才植小路)<br/>THE QUEEN(白銀町)<br/>ヤマニ書房本店(二丁目)<br/>ヤマニ書房ラトブ店(田町)<br/>ヤマニ書房イオン店(三倉)<br/>ヤマニ書房ヨーカドー店(六丁目)<br/>すし田村(才植小路)<br/>ルネサンスいわき(谷川瀬)<br/>モッズヘアいわき銀座通り店(田町)<br/>東日本国際大学(鎌田)<br/>鳳翔(白銀町)<br/>美容室アベニュー(郷ヶ丘二丁目)<br/>ブルネーマ(南白土)<br/>ヨシダカバン本店(田町)<br/>小野屋(二丁目)<br/>吉祥庵(中平窪)<br/>いわき新舞子ハイイツ(下高久)<br/>セブンイレブン平七町目店(七町目)<br/>セブンイレブン草野店(下神谷)<br/>セブンイレブンいわき明星大学前店(中央台)<br/>ラ・パリージャ(一丁目)<br/>ブティック ハナ イーヨーカドー店(六丁目)<br/>しのぎき理容室(東町)<br/>たかは接骨院(田町)<br/>牛たんKOYAMA(下荒川)<br/>月川レディースクリニック(童子町)<br/>デリーヤマザキ平並木通り店(田町)<br/>いわき明星大学(中央台)<br/>FIFTY ONE 美容室(谷川瀬)<br/>ワタナベ時計店本店(二丁目)<br/>髪創作人SaSaKi(下の町)<br/>パティスリー アンジェリック(白銀町)<br/>菓子工房KAMATA(小太郎町)<br/>Club SONIC iwaki(大工町)<br/>珈琲市場 讃香(田町)<br/>木楽館(材木町)</p> | <p>FMいわき(大町)<br/>IS(上荒川)<br/>ソフトバンク平谷川瀬店(双藤町)<br/>山内クリニック(谷川瀬)<br/>フランス料理Kitao(堂根町)<br/>いわきプリンスホテル(尼子町)<br/>いわき赤十字血液センター(中央台)<br/>NATURE(三町目)<br/>VIP BROTHERS(中神谷)<br/>ブラウンチップいわき平店(上荒川)<br/>タイヘイドライバースクール(塩)<br/>ラ・クレット(郷ヶ丘三丁目)<br/>スポーツ平(正月町)<br/>東北住建(柵宜町)<br/>報徳土地(堂ノ倉)<br/>ネイルフレイズ(三倉)<br/>コインランドリー ラスカル(中神谷)<br/>道とん堀 神谷店(塩)<br/>THE 鉄板や(二丁目)<br/>ノース・スウェル(谷川瀬)<br/>ホテルa-1いわき(大工町)<br/>いわき自動車協会 平事務所(尼子町)<br/>ドコモショップいわき平店(三町目)<br/>カフェアルツァ(沼ノ内)<br/>パロウズ(五町目)<br/>髪王(塩)<br/>こころのクリニック(四町目)<br/>花の店 れん(城東)<br/>あわのや酒店(大工町)<br/>ラーメンめん丸自由ヶ丘店(上荒川)<br/>アトリエ四季(十五町目)<br/>Pomodoro(作町)<br/>HANALIMA(谷川瀬)<br/>Only わん(佃町)<br/>NOVA(三町目)<br/>ヴァンアベッティート(田町)<br/>いわき市総合観光案内所(田町)<br/>テラツァ(中央台)<br/>和-nn(上荒川)</p> | <p>美容室わいわい(大工町)<br/>美容室 FANNY(六町目)<br/>コットンハウス BUNBUN(中央台)<br/>コンビニエンスストアモンペリスポット(沼ノ内)<br/>新鮮やさい館 谷川瀬店(谷川瀬)<br/>新鮮やさい館 平窪店(下平窪)<br/>暁星ゼミナール(南町)<br/>笑夢(鍛冶町)<br/>ビューティハウスたかさか(紅葉町)<br/>お菓子工房ラトブ店(田町)</p> <p><b>内郷AREA</b></p> <p>クレールコート(内郷綴町)<br/>虎屋多幸兵衛(内郷御台境町)<br/>平中央自動車学校(内郷小島町)<br/>プリンス・アイ(小島町三丁目)<br/>瀬戸衣裳(内郷御台境町)<br/>星野製パン(内郷綴町)<br/>いわき市自動車協会本部(内郷綴町)<br/>ごらい歯科クリニック(内郷内町)<br/>あどりぶ(内郷高野町)<br/>帽子&amp;カフェUKIYO(内郷内町)<br/>FILEヘアプロジェクト(内郷綴町)<br/>プリリアント(内郷内町)<br/>お菓子工房ラトブ(内郷御台境町)</p> <p><b>四倉・久之浜AREA</b></p> <p>道の駅よつくら港(六丁目)</p> <p><b>小川AREA</b></p> <p>小川公民館(小川町上小川)</p> <p><b>小名浜AREA</b></p> <p>小名浜自動車学校(富岡向)<br/>ヘアブティックにし(大原)<br/>いわききららミュージアム(辰巳町)<br/>イタリアンレストランdon3(大原)<br/>タウンモール・リスボ(蛭川南)<br/>HEART.B.P(岡小名)</p> | <p>HEART.D.P(寺廻町)<br/>アパースアウトサルサカーニバルスペース(大原)<br/>スタジオ YOU(諏訪町)<br/>フランス菓子fontaine(金成)<br/>カルチュド シャンプリアン(住吉)<br/>太陽自動車(岡小名)<br/>スズキ写真館(本町)<br/>まちづくりステーション小名浜(本町)<br/>ヤマシギ食品(岡小名)<br/>相馬屋(大原)<br/>タイヤガーデン マルヨシ(岡小名)<br/>すけがわ写真館(本町)<br/>イワキ写真館(本町)<br/>ラトリエ・グランブルー(君ヶ塚町)<br/>ジュスパードーリー美食ホテル店(辰巳町)<br/>いわきシティパレエスケール(大原)<br/>京さか(本町)<br/>遊食亭 柘榴(本町)<br/>トウシャパン(中坪)<br/>セブンイレブン中島店(下明神町)<br/>写真のいわさ(大原)<br/>milk crown(大原)</p> <p><b>鹿島AREA</b></p> <p>エルトマ(久保)<br/>鹿島SCエブリア(米田)<br/>ヤマニ書房エブリア店(米田)<br/>ラ・パセオ(久保)<br/>鹿島ブックセンター(走熊)<br/>花とパルーンのお店 アムルーズ(久保)<br/>横浜ラーメン 鹿島店(御代)<br/>ドコモショップいわき中央店(走熊)<br/>JACK ROSE(久保)<br/>ミュージック音楽教室(久保)<br/>CLEVE(米田)<br/>シューズショップ・アルク(米田)<br/>ファミリーマート鹿島町御代店(御代)<br/>ファミリーマート鹿島町久保店(久保)</p> | <p>Kaika(下蔵持)<br/>リユー・ドゥ・サクラ(久保)<br/>市暮らしの伝承郷(下矢田)<br/>ギャラリー創芸工房(走熊)<br/>丸ほん(久保)<br/>ワンモア(御代)</p> <p><b>泉AREA</b></p> <p>いわきコンピュータカレッジ(四丁目)<br/>ヤマニ書房泉店(滝尻)<br/>美味一膳本舗(滝尻)<br/>いちごCLUB(滝尻)<br/>ウェルハース(一丁目)<br/>ブルー シュエット(滝尻)</p> <p><b>好間AREA</b></p> <p>磐城学芸専門学校(下好間)<br/>花の店 彩(上好間)</p> <p><b>常磐AREA</b></p> <p>ファッショングループ ささき本店(湯本町)<br/>いわき観光まちづくりビューロー(湯本町)<br/>湯本駅前コンビニ ワイワイショップ(JR湯本駅前)<br/>ヤマニ書房湯本店(西郷町)<br/>cafe SHUCROOM(上湯長谷町)<br/>市石炭・化石館(湯本町)</p> <p><b>勿来AREA</b></p> <p>勿来関文学歴史館(勿来町関田)<br/>いわき健康センター(小浜町中ノ作)<br/>市勿来勤労青少年ホーム(金山町朝日台)<br/>ブラウンチップ 錦店(錦町江栗)<br/>いわき市自動車協会 勿来事務所(佐藤町庭田)<br/>植田公民館(植田町南町)<br/>錦公民館(錦町中迎)<br/>山田公民館(山田町林崎)<br/>山部公民館(川部町川原)<br/>勿来公民館(勿来町窪田)<br/>カープすいわき植田店(植田町本町)</p> |
|--|--|--|--|---|

ライフスタイル応援紙

# Junction

毎月第1月曜日  
64,000部発行中

話題いろいろ  
情報たっぷり

**無料**

いわき民報社

# アクティブからパッシブへ

化石燃料・原発エネルギー

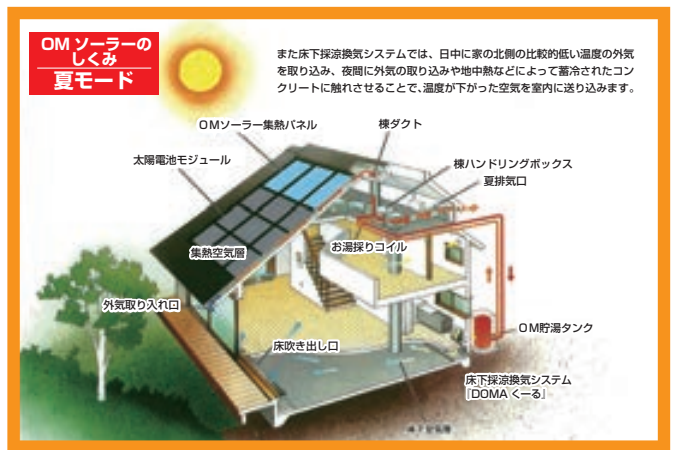
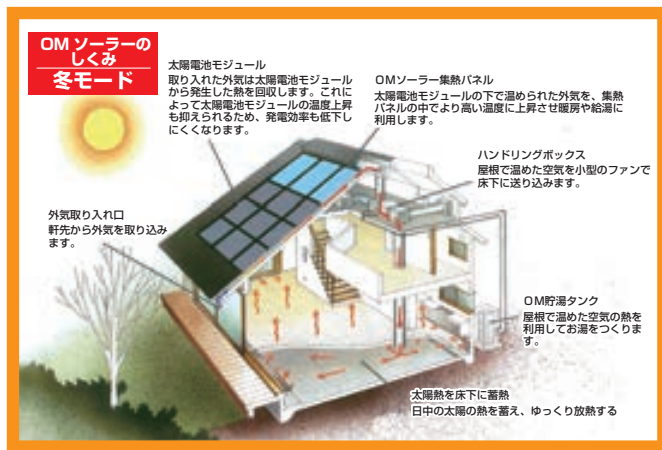
太陽熱・光・空気エネルギー

## 奇跡の星、地球を大切に 生活エネルギー費がゼロの家

オプション  
OMソーラーは **太陽熱** + **太陽光** でエネルギー費用を大幅削減します

OMソーラーとは…?

いわゆる床暖房とは暖ちがいです。



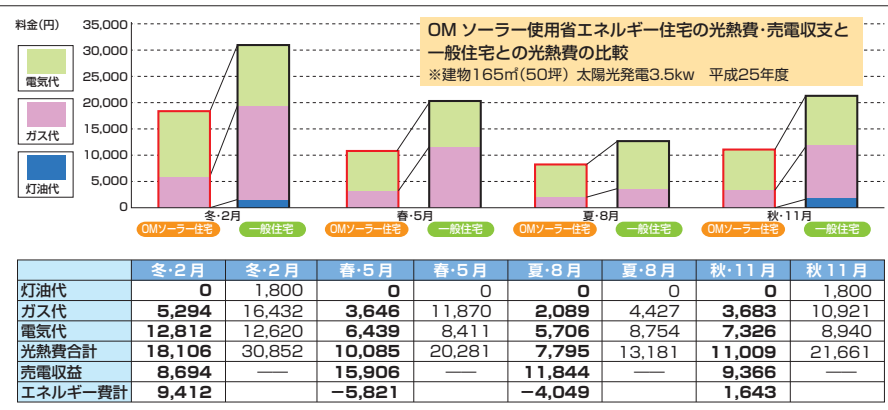
OMソーラーは、太陽光発電とは異なります。屋根に取り付ける温水器でもありません。太陽の熱で空気を暖め、床下に送り「暖房」。春から秋はその熱を利用して給湯します。建物のしくみをつくり「熱」エネルギーとして活用し、人にも地球にもやさしい、快適な暮らしを生み出します。

### OMソーラー住宅と一般住宅の比較

OMソーラー住宅では、太陽光発電も取り入れているため売電収入も考えると、エネルギー費が年間ではゼロに近くになっている。一方、一般住宅では冬の寒い時期には暖房費がより多くかかっていることがわかります。

《年間のエネルギー費》  
OMソーラー+太陽光発電 0円  
一般住宅(ガス代・電気代・灯油代) 約240,000円

OMソーラー+太陽光発電では、年間エネルギー費0円が実現できます。原油価格が高騰している現状では、冬場の灯油代の増大も考えられます。自然と共に暮らす、OMソーラー住宅を一度体感ください。



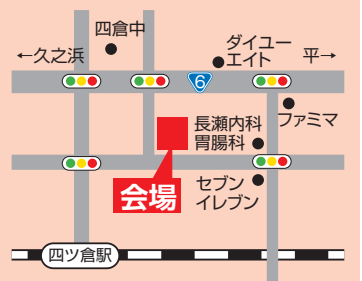
### 東海村・須和間に モデルハウスOPEN



自然の温もりを感じるゼロエネルギー住宅を見に来ませんか。

**四倉会場 完成見学会 1/30土・31日**

- 見学会場／いわき事務所(いわき市四倉町上仁井田)
- 見学時間／AM10:00～PM4:00
- ◎会場についての詳しい案内は下記まで。090-3319-9393(渡辺)
- ※当日参加できない方も、前もってお電話いただければ、見学可能です。



ミツキホームは、地球環境を考えた家づくりを進めています。 ●近くの山の木を利用して、山の自然の循環的な活用。●古民家の再生(リサイクル)。 ●土に環る建材の使用、森林保護や地球温暖化の防止(CO<sub>2</sub>の削減)など、健全な地球環境をめざしています。

お問い合わせ 資料請求は **ミツキホーム(株)**

住宅資料展示場「山木亭」 茨城県日立市森山町3-15-33 TEL.0294-54-0040(代)

いわき事務所 いわき市四倉町上仁井田字前原13-1 TEL.090-3319-9393(渡辺)090-8770-4064(千葉)

フリーダイヤル 0120-180-680

http://www.mitsukihome.co.jp ミツキホーム 検索

## 四倉町上仁井田 宅地販売

1区画497.92㎡(150.62坪)  
販売価格1,500万円 3.3㎡(坪)10万円

■物件概要●所在地／いわき市四倉町上仁井田字北浜131番2、132番7  
●地目/宅地●地積497.92㎡(150.62坪)●価格 1,500万円●都市計画/市街化区域●用途地域/第一種住居地域●建ぺい率/60%●容積率200%●道路/いわき市道●設備/給水:いわき市営水道、電気:東北電力、ガス:個別プロパン、排水:個別浄化槽、雨水:側溝●取引態様/仲介

※擁壁・盛土(40cm)工事済み

■全国宅地建物取引業保証協会会員 ■福島県知事(5)第1814号

**サン・エステート** TEL.0246-26-5656 FAX.26-5656

現地案内図

四ツ倉町 四ツ倉駅 四ツ倉中 四ツ倉南 四ツ倉北

マルト くすりのマルト 山中酒店 ワークマン 管波病院 愛川歯科医院 ローソン 玉屋菓子店 ウロコGS 会川鉄工

ダイユーエイト セブンイレブン 長瀬内科胃腸科

四ツ倉町 四ツ倉駅 四ツ倉中 四ツ倉南 四ツ倉北

いわき市内郷御殿町4丁目31番



湯呑 3,600円(税別) マグカップ 4,000円(税別)

高橋幸子作・益子焼 湯呑&マグカップ

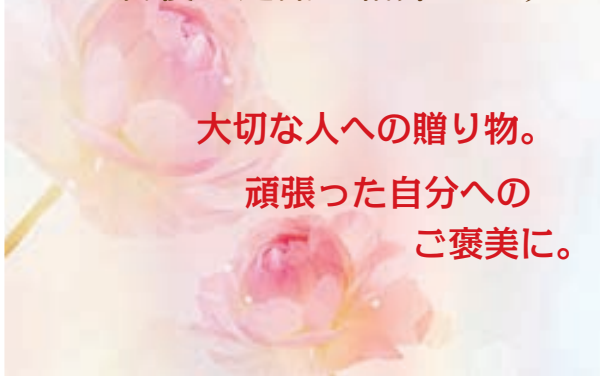
土の味わいが感じられる厚手で素朴な器・益子焼。高橋さんの作品は、外側はもちろん、アイボリーの内側にも繊細な花の絵柄が全体に描かれている。ともに花が舞う美しい絵柄の和調の器。自分用、来客用ほか、プレゼントにも喜ばれているという。

陶芸村 住 いわき市好間町上好間字上野原86  
うえのはら 0246(36)8001  
営 10:00~16:00 火・第2水曜定休

個処からセレクション

自慢の逸品

品揃え豊富な専門店の  
自慢の逸品を紹介します。



大切な人への贈り物。  
頑張った自分へのご褒美に。



1,500円(税別)

完熟あまおうイチゴのロールケーキ

あまおうは水や肥料までこだわった契約農家から、完熟してから摘み取ったものを直送。その色、甘味、酸味は一般に流通しているものとは一線を画す逸品。無添加純生クリーム・発酵無塩バターは100%、小麦は良質な高級菓子用を使用。スポンジの濃い黄色は卵そのものの色。

欧風洋菓子工房&カフェ 住 いわき市鹿島町久保一丁目1-3  
リュードゥ・サクラ 0246(38)6257  
営 10:00~18:30 水曜定休



オーロラ花珠真珠ネックレス・イヤリングセット

オーロラ花珠真珠とは、ホワイトピンク系あこや真珠の最高品質のみに与えられる呼称で、数パーセントしか採れない希少な真珠。一般の真珠と比べてテリが強く、きれいな輝きを放つのが特徴。冠婚葬祭はもちろん、普段使いのジュエルファッションにもおすすめ。

宝石・貴金属・時計・総合ギフトの 住 いわき市平字倉前109-10  
コクセイ宝石 0246(21)3744  
営 9:30~18:30



リュック ショルダー

ボナ・フォルトゥーナのバッグ

ボナ・フォルトゥーナはバッグデザイナー、柏崎栄子さんが女性ならではの感性を発揮してデザイン。厳選されたバッファローやパイソン、ディアなどの希少素材を使い、その素材の持ち味を生かし、さらに機能美が加えられ、一つひとつ手づくりされている。

ヨシダカバン 住 いわき市平字田町56平銀座通り  
0246(25)4400  
営 10:00~18:00



カラーストーンジュエリー

美しい色彩を放つカラーストーン。同店ではGIA(米国宝石学会)鑑定士が、その美しさに秘められたカラーストーンの神髄を解き明かしながら、選び方を分かりやすく説明。宝石鑑定士厳選のクオリティーとデザイン性に優れた確かな品を取り扱っている。

ジュエリー・ハンドバッグの 住 いわき市平字三丁目3-3  
探山堂 0246(23)2753  
営 10:00~19:00 水曜定休



「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「みゅうみゅう」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!



〒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

自動車保険!! 見直しませんか?

共済事業なので  
掛け金は割安です!!  
本当に必要な補償を選ぶ時代。  
だから自動車共済です。

安い掛金!  
大きな安心!



無料見積り致します。  
お気軽にお問い合わせください

東北自動車共済代理所  
(一社)いわき自家用自動車協会  
0120-973-646

お問い合わせ・お申込み  
いわき自家用自動車協会 ☎27-7521  
平事務所 ☎23-5544  
勿来事務所 ☎63-8813

人生の  
セカンドステージを  
応援するフリーペーパー

個処から

設置店・施設のご案内

「個処から」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
- 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 ペガサス
- ワタナベ時計店
- 木楽館
- 本町通りクリニック
- 常磐交通観光
- 明治団地さとう医院
- 酒井医院
- 吉祥庵平窪店
- 吉祥庵童子町店
- 鳳翔
- ヨシダカバン本店
- 高木理容
- いわきワシントンホテル椿山荘

- ホテルα-1いわき
- テリヤマザキ平並木通り店
- フランス料理Kitao
- アンジェリーク
- 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
- 赤井公民館
- 飯野公民館
- 中央台公民館
- 平窪公民館
- 豊間公民館
- 特別養護老人ホーム亀齢荘
- 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-111
- テラツツア
- 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
- コンビエンスモンペリスポット
- 新鮮やさい館 谷川瀬店
- 新鮮やさい館 平窪店
- とよマルシェ中華はまや
- 笑夢
- ビューティハウスたかさか
- お菓子工房ラトブ店
- 小名浜・泉地区
- 相馬屋
- タイヤガーデンマルヨシ
- ピストロ
- タウンモール・リスボ
- イワキ写真館
- すけがわ写真館

- まちづくりステーション小名浜
- ヤマズギ食品
- いわき・ら・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
- アンブルール
- 帽子&カフェUKIYO
- プリリアント
- お菓子工房ルポ
- 常磐地区
- いわさき荘
- サンライフゆもと
- ささき
- いわき観光まちづくりビューロー
- さはこの湯温泉保養所
- いわき湯本温泉観光協会
- 写真のいわさ

- 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
- 陶芸の村うえのはら
- 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
- 好間公民館
- アンブルール
- 帽子&カフェUKIYO
- プリリアント
- お菓子工房ルポ
- 常磐地区
- いわさき荘
- サンライフゆもと
- ささき
- いわき観光まちづくりビューロー
- さはこの湯温泉保養所
- いわき湯本温泉観光協会

- いわき湯本温泉旅館協同組合
- 市石炭化石館
- 磐崎公民館
- 常磐公民館
- 藤原公民館
- ヤマニ書房湯本店
- マシャレ
- おおくら
- 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
- 田人公民館
- 川部公民館
- 市遠野支所
- カーブスいわき植田店
- JR植田駅前ふれあい広場
- JR植田駅前ドンワッセうえだ
- ギャラリー-昨明
- 市勿来勤労青少年ホーム

- 市勿来関文学歴史館
- 画廊喫茶モナミ
- わづくりや
- 天真庵
- 四倉・久之浜地区
- 道の駅よつくら港
- 大浦公民館
- 久之浜公民館
- 大久公民館
- 久之浜公民館
- 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
- 割烹やました

# 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)



## 13 行軍のまね

畑仕事をしている人々がニコニコしてくるので、得意になってやったなー。そのころ(戦争中)は、兵隊さんのまねをすると喜ばれたんだよなー。

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。

## 参拾七 おみくじ



千支・申

私は「苦しい時の神頼み」の方で、普段は運勢やおみくじを真剣に考えたことがなかった。それがいや応なく信じなければならなくなったのである。茨城県のある病院を紹介されて、通院がてらに近くの神社にお参りをした時のことである。何げなく引いたおみくじには「病院を変えなさい」と書かれていた。肺がんと診断されて間もなく手術入院という時である。半信半疑で、病院の近くでこんなおみくじもあるのかと苦笑しつつ、一抹の望みをかけて転医を決断した。結果は、幾度かの検査を経てがんではないと診断され、手術を免れたのである。それにしても驚いた。欲の伴ったお願いはなかなか神様に聞いてもらえないが、本当に困っている時は助けてもらえるようだ。

# 墨と水の世界

いわき真墨会 会長 園部榮一 (植田町在住)



大正元年の創業から百有余年。木村ミルクプラント株式会社の手掛けた牛乳は、親牛と子牛をつなぐ「命の繋」でもある。手間をかけ、真心を込め、牛乳本来のkokoro風味、味わいを生かす独自改良の「パスチャライズ製法」にこだわり、安全で栄養豊富な牛乳を食卓に届けてきた。牛乳のみならず、カフェオレやヨーグルト、ジェラートなどの各種製品も「さりげなく本物志向」だ。たとえばヨーグルトは、4つの乳酸菌と、母乳にも含まれているガラクトオリゴ糖が入った生乳仕立て。ジェラードも本場イタリアの機器を導入し、香料や着色料を使用しないピュアな素材で仕上げている。1月15日からは、人気の「こだわりヨーグルト」にスパウトタイプを投入。密封性の高い注ぎ口が付いたことで、品質の維持管理や衛生面が一層向上し、用途の幅も広がった。同商品は宅配に加え、市内のイオン、イトーヨーカドー、ヨークベニマル各店で取り扱っている。

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

女性ゆったり ヨガ

- 中高年少人数クラス
- 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

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!!

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

**直売所** 大野観光いちご園

場所 四倉町玉山字森内23  
日時 水曜休園(祝日の場合は開園) 10:00~16:00  
連絡先 0246-33-3434

**主な商品** イチゴはお土産用の持ち帰りにも対応するほか、購入のみも可。トマトも直売しており、ギフト品としても人気が高い。

大野水耕生産組合が運営する温室の観光農園で、今季は昨年12月、福島オリジナルの「ふ23日」にオープン。糖度「くはる香」の3品種を「章姫(あきひめ)」を一度に楽しめる。広大な広さの温室

**複数品種を時間無制限で** 時間の制限なく利用できるのもうれしい。開園期間は6月上旬まで。大和田正幸代表理事は「温かな環境の中で、食べて、遊んで、ゆっくり楽しんでほしい」と来園を呼びかかっている。

●●● 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

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**

- 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

等のサービスを受けております

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 7972-8326 いわき市常磐原町大畑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

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 ☎0246-23-1055  
【駐車場完備】 さかいケアプラン ☎0246-22-5055 (順不同)

2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 February, listing dates (2月7日, 2月11日, 2月14日, 2月21日, 2月28日) and corresponding clinics and their contact information.

プレゼントはじり



1年で一番寒い季節ですが、いかがお過ごしですか。寒い日には、お部屋でクロスワードパズルをお楽しみください。



2月のプレゼント

クロスワードパズル

知られる明治・大正期の小説家です。

パズルの答えの好きな卒業式ソングの郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、編集室(下欄参照)まで送ってください。

【横のかぎ】 1 12省庁の1つ。国の開発・安全、社会資本の整備、交通政策などに携わる。

【縦のかぎ】 1 世界最大の毒へける豊臣方の主導者。石田

【横のかぎ】 1 公園などによくある長いす(3文字)

【縦のかぎ】 1 世界最大の毒へける豊臣方の主導者。石田

Grid for the crossword puzzle with numbers 1 through 22 indicating starting points for clues.

前回の正解

Grid showing the correct answers for the previous crossword puzzle, with words like 'しこうていしだ' and 'ろおとなしやん'.

15 金持ちのこと。(敬称略) 鈴木隆子(好間)青木

16 JRR常磐線ていわきの1つ上り側の駅(内郷)遠藤茂巳(内郷)新妻照子(常磐)白石由美子(中央台)柴登志雄(小名浜)清水五郎(泉)

Table for pediatric services (小児科当番医) listing dates and clinic names like 'こない子供クリニック'.

Table for psychiatric services (精神科専門当番医) listing dates and clinic names like '新田目病院'.

Table for ophthalmology services (眼科当番医) listing dates and clinic names like '中央台たなか眼科'.

Table for urology services (泌尿器科当番医) listing dates and clinic names like '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