

2016 10月 神無月 第117号

人生のセカンドステージを心豊かにする

# 個人から

## 無料

毎月第4月曜日発行  
いわき・南相馬・相馬  
64,000部発行



イトーヨーカドー平店4階  
大將屋

9月26日「秋の新メニュー」スタート=記事2面



遠野の秋を満喫しよう=4面  
七五三・成人式 準備は進んでいますか?=5面

双葉町 矢口接骨院 いわき店  
**がんばる接骨院**

接骨 鍼灸  
リラクゼーション

平地区 送迎無料!!

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

一筋150年の実績! (有)中村書店

薄型、防虫量表替え、裏返し  
その他  
白アリ駆除  
ご相談承ります

国産イグサ表  
量り種類豊富  
現物見本持参  
いたします

1枚~可  
家具移動も任せ  
即日納品OK  
(見積無料)

フリーダイヤル 0120-25-2949

平材木町19

秋のジャケット  
入りました!!  
明るい色目で  
華やかに!

おしゃれなふだん着の店  
**メルヘン屋**

ジャケット 7800円 → 6,270円  
カフス 1,990円  
スカート 2,990円  
ネックレス 880円  
ベルト 1,680円

ヨークタウン大原(小名浜)  
☎0246-92-1688  
ヨークタウン大原(常盤)  
☎0246-43-6865  
princessメルヘン屋  
☎0246-92-5383

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  
**おおくら**

☎44-5367 (マルト浅貝店そば)

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

うちの可愛いをプロのカメラマンに撮ってもらいましょう!  
**アンナ・ファクトリー撮影会**

おなじみ スタジオ「アンナ・ファクトリー」から  
プロのカメラマンを招きます。

今回のテーマは  
**平安風 十二単・着物**

10月18日(日)  
参加費:3,500円(税込)  
(2L写真フレーム付き、レンタル衣装1頭分含)

ご予約受付中!  
お早目に!!

DOG WEAR SPECIALTY STORE  
**B.B WANS**

いわき市鹿島町走馬字西反町17-1 TEL0246-29-0100 OPEN 10:00~19:00

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。

フルーツ 焼き物 煮物 漬物 土瓶蒸し 茶碗蒸し 小鉢 前菜

お 献 立  
もずく酢 極上しんじょう さんかく松茸 神白和え 和牛 松茸 和牛 松茸 和牛 松茸

相馬の自慢、世界一のソシヒカリと二年連続農林水産大臣賞受賞の醤油を堪能!  
前日までのご予約で、本格的和膳・会席弁当・会席料理・会費制宴会などを承っております。  
"旬の食材と器と技"をお楽しみ下さい。 詳細はHPをご覧ください。【開催しました】

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!!

安い掛金!  
大きな安心!

本日に必要な補償を選ぶ時代。  
だから自動車共済です。

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

「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・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おそば場  
「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・ミュウ  
いわき市観光物産センター

〒971-8101 福島県いわき市小名浜字辰巳町43-1  
TEL0246(92)3701  
URL:http://www.lalamew.jp

10月27日(木) 開場1:00 昼1:30開演  
第90回バラエティショー  
篠笛&ピアノデュオコンサート

篠笛の石井知香子さんは1999年に和太鼓チーム「一打の会」を創設。市内各所で演奏活動を催し、毎年2月のアリオスでの「復興和太鼓コンサート」は好評。近年、篠笛に力を入れている。ピアノの菊池真奈美さんは、ピアノ歴50年。ピアノ指導のかたわら、チャペルでのオルガニスト&聖歌隊を務める。2人は友人を介して知り合い、2014年にイタリアンレストラン「don3」で、はじめてのアンサンブルコンサートを開いた。互いに持ち寄るジャンルや世界感をどの様に発展させるか、楽しみだ。

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」 ■ファミリー整骨院「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

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**

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17年。有料老人ホーム1棟、サービス付き高齢者向け住宅2棟、訪問介護、通所介護3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特待しているが、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  
が充実した健康管理

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!!

疲れを癒やす炭酸泉で  
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88,500円 内家賃50,000円、管理費18,500円、生活支援費20,000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://kokoronoeki.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 ファミリー整骨院「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介護、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ちろんのこと、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。

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あり、目的別のサービスを選ぶことができ、ケアプランを立てて頂き、どの施設に入所しても無理なく利用できます。

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/



# ギャラリー情報 & イベント案内

**葉書き、短冊で表現した絵画展**  
 10/10→10/29 入場無料 0246-62-4188  
 絵画グループの3B会のメンバーの葉書きと短冊の大きさを表現した水彩画と油絵を展示。10:30～18:00。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

**阿部 幸洋 新作展**  
 10/6→10/11 入場無料 0246-56-0264  
 創作の場を求めてスペインに渡り36年となるいわき市生まれの画家阿部幸洋さんの昨年に続く新作展。会期中作家在廊。水曜定休。  
 ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘2-12-1

**大内重子 絵画展**  
 10/13→10/17 入場無料 090-4633-9327  
 新世紀美術協会大内重子さん(いわき)が心そそられ描いた花の作品を中心に約40点を展示する。10:00～16:00(最終日14:00)。  
 ギャラリー木もれび いわき市好間町榎小屋字中平65-9

**広瀬 諭 絵画展**  
 →10/7 入場無料 0246-62-2327  
 住んでいる錦町の風景、シーラカンスをモチーフにした海景等を描いた水彩、アクリル、油彩を展示している。25日、26日定休。  
 画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田36

**常設展示・販売**  
 9/26→ 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。アジア衣料も同時販売中。火、水曜定休。  
 陶芸村うえのはら いわき市好間町上好間字上野原86

**秋を盛る皿をつくる**  
 10/14 受講料3,000円(材料費込み) 定員6人(予約制) 080-6017-2116  
 10月の体験陶芸。秋めいた色の釉(ゆう)薬を使い、自分のオリジナルの器づくりに挑戦してみませんか?  
 ギャラリー青狐齋・何必窯陶芸教室 いわき市三和町合戸字入藪26

**一期一会展**  
 10/8→10/16 入場無料 0246-69-2390  
 油彩絵画やガラス、陶、漆など、多彩な作家の作品を展示する。11日は休廊となる。  
 ギャラリー昨明 いわき市田町南大平字川平35-4

**オリジナルリース・雑貨販売**  
 9/26→ 入場無料 不定休 詳しくは問い合わせを 0246-84-6855  
 移転オープンし雑貨も充実。ガラス製雑貨や万華鏡が人気。アレンジメントオーダーも受付中。開店は11:00(変更有)。  
 和一 nn わーん いわき市平上荒川字砂屋戸29-1

**青寄直樹 写真展**  
 →10/16 入場無料 0246-38-3152  
 題はLIGHT DRAWING。写真家青寄直樹さんの写真の原点に立ち、光の軌跡を追いかけた写真展。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

**民族の布「織と纏、そして生活」**  
 10/8→10/16 入場無料 0246-29-3826  
 ティモール島を中心に東南アジアの魅力的な織物が並ぶ。9日14:00～はお話し会「布が教えてくれたこと」を開く。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

**金澤翔子 書の世界**  
 9/26→ 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。火、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

**かいわい陶仏教室**  
 10/19、20、26 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、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。10月19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

**安部直人 銅版画展**  
 10/8→10/18 入場無料 0246-23-8411  
 銅版画家安部直人さんの草木虫魚鳥獣ものの命と存在のイメージを、カラーメゾチントで表現した作品を展示。10:30～18:00。水曜定休。  
 ギャラリー界限 いわき市平字堂根町1-1

**来年の干支をつくる**  
 9/26→ 9:30～ 0246-23-5658  
 来年の干支の細工物「雄鶏と雌鶏」を作ります。材料費は飾り台付きで4,300円。受講料は問い合わせる。申し込みは9月26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

**キリム&ギャツペwith佐野千代子展**  
 10/19→10/30 入場無料 0246-69-2390  
 遊牧の民が手仕事で染め、織るキリム、ギャツペを中心に、佐野千代子さんの古ビーズ作品を展示する。月、火曜定休。  
 ギャラリー昨明 いわき市田町南大平字川平35-4

**SETSUKO TORII ニット展**  
 10/8→10/22 入場無料 0246-21-3541  
 カラフルだけど着回しがきくニットデザイナー鳥居節子さんの3回目の展示会。新作などを紹介する。  
 陶 和楽 いわき市平字童子町1-6

**常設展**  
 9/26→ 入場無料 080-6017-2116  
 ギャラリー、教室を移転しました。普段遣いの器、アジア、アフリカの民芸品を展示販売。陶芸教室の生徒も募集中。不定休。  
 ギャラリー青狐齋・何必窯陶芸教室 いわき市三和町合戸字入藪26

**-木の葉と遊ぶ- 蛭田誠絵画展**  
 10/21→10/31 入場無料 0246-29-3826  
 形や葉脈の美しさに魅せられて、それを絵画の表現に取り入れた小名浜在住の蛭田誠さんの新作展。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

**木もれび-秋のコンサート-**  
 10/9 12:00～ 入場無料(予約制) 0246-23-1034(菊田)  
 ボーカル、フルート、クラリネット、箏、キーボード、ギター、パーカッションの演奏で馴染みのある音楽を楽しむ恒例コンサート。  
 ギャラリー木もれび いわき市好間町榎小屋字中平65-9

**犬張り子をつくる**  
 9/26→ 9:30～ 0246-23-5658  
 福をもたらすとされる犬張り子を2体作る。材料費は飾り台付きで4,500円。受講料は問い合わせる。申し込みは9月26日から。  
 布あそび工房 いわき市平字愛谷町4-4-8

**今泉木主 絵画展**  
 10/22→11/4 入場無料 0246-62-2327  
 数年前の秋、家族旅行で西伊豆方面に出かけた時に制作した作品を中心に、戸田漁港や富士山を眺望した作品を展示する。  
 画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田36

**お地蔵様、ふくろうの陶芸教室**  
 10/9 14:00～ 入場無料 0246-62-4188  
 昨年好評だった常滑のさくらっ娘隊の陶芸教室。お地蔵様、ふくろうなどを作ります。料金は2000円。エプロン、濡れタオルを持参する。  
 ギャラリーわづくりや いわき市植田町南町1-2-14

**第7回真木 弘姫 陶展**  
 9/29→10/4 入場無料 0246-56-0264  
 2011年3月に当画廊で予定していた真木弘姫さんの個展が大震災で中止となり今回、13年振りの新作展。11:00～19:00。水曜定休。  
 ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘2-12-1

**木版画 坂本勇の世界**  
 10/23→11/1 入場無料 0246-56-9101  
 日本版画会員の版画家坂本勇さん(いわき)の2年に一度の作品展。これまでの作品から厳選した作品を展示する。木曜休廊。  
 アートスペース泉 いわき市泉町2-1-7

**富田武子のポタニカルアート展**  
 10/9→10/18 入場無料 0246-56-9101  
 折に触れて出合った植物を描いた画家富田武子さん(いわき)の作品展。9、10、15、16、18日作家在廊。10:30～18:00。木曜休廊。  
 アートスペース泉 いわき市泉町2-12-7

**「ガベと呼ばれる絨毯」展**  
 →10/1 入場無料 0246-21-3541  
 南イランの遊牧民や村民が羊毛を手で紡ぎ、草木で染めて手織りした絨毯(じゅうたん)ガベを展示する。26日休廊となる。  
 陶 和楽 いわき市平字童子町1-6

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。

**表紙**  
 イトーヨーカドー平  
 店4階の萬福「大将屋」(橋本誠治代表)は、多彩な和食メニューと手ごろな価格、入りやすさが好評の食事どころだ。平成24年10月に開店し、丸4年を迎える。9月26日には、魚料理を中心にした新メニュー5種類をスタート、この秋一番のお薦めとなる。橋本代表は「いわきの人は魚が好き。絶対喜んでもらえるはず」と話す。  
 一番のお薦めは「海鮮天丼」(税別800円)。キスと穴子とエビがそそり立っている。人気のうなぎと自慢の十割そばが一緒に味わえる「ミニうなぎそば(讃岐うどんも可)セット」(同1350円)も見逃さない。  
 また、「おいしいけれど量が食べられない」といった高齢の来店者の要望にこたえて登場したのが「ミニうなぎ(同850円)だ。さらに、天ぷら好きはこたえられないのが「海鮮天ぷら定食」(同850円)そして「穴子天重」(同790円)。穴子天重は、大きな穴子が2匹、重から飛び出している。



# 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

## ピラティスシリーズ 25

【講師】佐々木喜栄子



### 心も体もブーメラン！

身体をコントロールしながら動くことには変わりありませんが、今回は「遊心」を感じながら動いてみましょう。両手は横に広げること、左右前後の「バランス」を取りやすくなります。必ず元に戻ってくるブーメランになりきって楽しんでみましょう。ターゲットは、インナー腹筋と腰背のストレッチ（丸めたときの伸び）です。

①両脚を前に伸ばし、足首の部分を組み、自分の体でL字をつくるイメージで背筋を伸ばして準備。この時点で、既にインナー腹筋を使っていきますが、首、

②上体の重心を後方に移動して、自分の体でV字をつくるイメージで両脚を上げてバランスをとる。(写真2)

③一度、脚と背中を戻すと同時に、流れを止めないで、そのまま上体を前屈させる。息は吐く。(写真3)

④息を吸いながら再度V字になる(写真2)

⑤息を吐きながら、転がり起きてくる



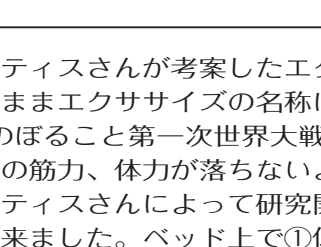
(写真2) V字ポーズのイメージ



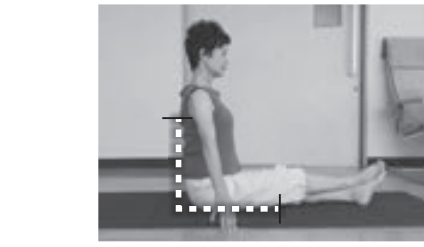
(写真3) 脚を戻し、吐きながら前屈



(写真4) あごは引いたまま後転



(写真5) あごは引かかっていると腹筋が使えず、首から着地するので危ない



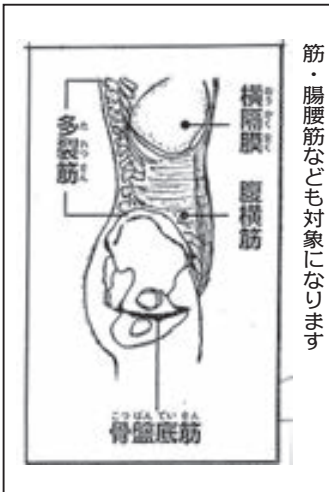
(写真1) 背筋を伸ばし腹筋でL字



(写真3) 脚を戻し、吐きながら前屈



(写真5) あごは引いたまま背中を丸めて後転し、転がり起きて写真1に戻る



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)

【講師】 ささき・きえこ  
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・ヨガ・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・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

☆今回のポイント⇒ 後転も戻る時も、勢いで動いたり脚の力が先行するのではなく、丸くした背中をバランスボールが転がるイメージでインナー腹筋を使い、ゆっくり転がります。背骨の一つひとつが歯車のように「ハマっては抜けていく」動きのイメージを床を通して感じられるようになると、よりブーメラン感覚を楽しめると思います。「筋トレ」は地味な作業ですが継続すると必ず結果がついてきます。じっくり取り組んでみましょう。

### LINEの新規登録がパソコンやタブレットで可能になりました

今月は、LINEについてです。8月29日にLINEの新規登録がパソコンとタブレットでも可能になりました。今まではスマートフォンのみでした。パソコン版はありました。スマートフォンで登録後、固定電話や従来型携帯電話(フィーチャーフォン)で、リケーショントラッキングサイト(https://line.me/ja/download) パソコン版LINEの登録では、固定電話や従来型携帯電話(フィーチャーフォン)で、

### 幅広い年齢層が使うLINE 興味がある方は登録してみてください

SNSとは…ソーシャル・ネットワーキング・サービスの略。共通の趣味や考えを持っている人同士の出会いの場であったり、友達や家族と情報交換したり、気軽に交流を楽しむことができるサービスです。

LINEに興味がある方は、登録して使ってみてはいかがでしょう。

### シニア世代のための 役立つSNS講座

【講師】久野 雅己

本人認証を行います。本人認証は、原則、携帯電話番号を宛先にしたテキストメッセージ「SMS」による認証が必要ですが、8月末時点では、SMSの代替として、自動音声との「通話」による認証も可能になっており、今後、状況により本人認証の方法が変更になる可能性もあります。

### いま注目のスポット!!

創業119年の老舗 かつみや呉服店が新築

泉テラスに移転して アイテムを増加

セレクトショップ Bleu Chouette

旧店舗近くに移動し リニューアルオープン

髪王(かみおう)

ひさの・まさみ 四倉町出身。株式会社ソーシャルスピーカー代表取締役、福島高専卒。東京でシステムエンジニアとして勤務後、2011年にいわき市に戻り、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。問い合わせは久野さん=電話 0246 (84) 8298=まで (月~金の9:00~18:00)

Twitterはこちらです! <http://twitter.com/iwakicity> Facebookはこちらです! <https://www.facebook.com/socialspeaker> ホームページはこちらです! <http://www.social-speaker.co.jp>

【住所】いわき市平字二町目34  
【電話】0246-23-2011  
【営業】10:00~18:00 水曜定休

【住所】いわき市泉町滝尻六百町1-1  
【電話】0246-85-5904  
【営業】10:00~18:00 不定休

【住所】いわき市平塩字古川121  
【電話】0246-84-9010  
【営業】9:00~20:00(19:20OS) 水曜定休

創業119年の老舗 かつみや呉服店が新築

泉テラスに移転して アイテムを増加

セレクトショップ Bleu Chouette

旧店舗近くに移動し リニューアルオープン

髪王(かみおう)



# 遠野の秋を満喫しよう

## <平成28年秋のイベントピックアップ>9月下旬~11月

遠野町は、いわき市の南西部にあり、阿武隈高地の南部に位置します。中山間地域ならではの豊かな土地です。そこには、東白川郡鮫川村を源流とする鮫川と、その支流の入遠野川が流れ、四季折々の自然の魅力が十分に堪能できます。特に秋の紅葉はこの上ない美しさです。ぜひ、見に出かけてみませんか。

いわき地区9商工会が連携を組んで事業者の支援をしています

**遠野町商工会**

会長 平子 佳廣  
副会長 根岸 勝栄  
副会長 根子 好男

いわき市遠野町上遠野字堀切12-1  
TEL (0246)89-2174 FAX (0246)89-2473

10月下旬頃から新そばになります。

**うつつ庵**

いわき市遠野町上遠野字川張26-1  
電話 0246-74-1678  
営業時間 11:00~14:00 17:30~19:30(土・日・祝日のみ)  
定休 日 毎週水曜日・第3火曜日

**尺八工房 好友**

尺八制作教室 / 尺八教室  
を開講しています。

製管師 安部 好友

〒972-0161 いわき市遠野町上遠野字寺戸74-178  
TEL・FAX 0246-89-4722

一般貨物自動車運送事業 木材チップ・オガ・ペレット製造販売  
木屑炭・一般廃棄物処理・収集運搬

**遠野運送株式会社 遠野興産株式会社**

福島県いわき市遠野町根岸字石田44-3  
電話0246-89-2214(運送)0246-89-2172(興産)  
URL <http://toono.co.jp>

木材を原料にした新しい燃料エネルギー  
**いわき産ペレット 温丸(ぬくまる)**  
遠野興産ペレット事業部 TEL0246-74-1288

自宅でのやすらぎを  
お届けします。

**総合葬祭 花の杜 遠野**

遠野町上遠野字赤坂27-1  
(遠野市民運動場下) ☎89-4777

(有)遠野造花店 ☎89-2483

平成28年8月15日いわきペット霊園  
共同墓地前にて根岸青年会によるじゃ  
んがら念仏踊りを奉納して頂きました。

**いわきペット霊園**

いわき市遠野町滝字深山口3  
24時間受付 TEL0246-89-4373

東日本大震災からの復興の思いを込めて開設された書家・金澤翔子の常設館

ダウン症という障がいを持ちながら、天との役目を持って書の道を歩む彼女の書の世界をご堪能下さい。

館内には、日本茶カフェ「飛翔庵」も併設されています。

**金澤翔子美術館**

いわき市遠野町根岸字横道71 TEL.0246-89-2766  
営業時間:10:00~16:00 定休日:毎週火・水曜日  
(火・水が祝日の場合は開館。その場合は翌木曜日が定休)

**○第25回ふじみの森フェスティバル(雨天決行)**

9月24日(土)11:00~14:30/ふじみの園グラウンド  
・各種ショー・ゲーム&お楽しみ抽選会  
※問い合わせ:ふじみの園 ☎0246(89)3400

**○第12回遠野もみじまつりin龍神峡**

11月27日(日)9:00~12:30(予定)/遠野町滝川原地内  
・龍神峡散策・演奏会・短歌、俳句、川柳コンテスト・地場産品の直売  
※問い合わせ:レストラン地路溜 ☎0246(89)3311

**○いわき市遠野オートキャンプ場秋のイベント**

10月13日(木)・布草履作り=参加費1人1000円  
11月18日(金)・籐かご作り=参加費1人3000円  
11月下旬・第9回スターウォッチング=参加費1人1000円  
観望前にオリエンテーション。ドリンクバーや温かいとん汁を用意。  
曇天、雨天の場合は観望の代わりに映像観賞。  
(詳しくは、10月初旬にいわき市遠野オートキャンプ場HPに掲載予定)  
※申し込み:いわき市遠野オートキャンプ場 ☎0246(74)1031



**① 往生山**

山の名の通り、高僧が仏願を果たして大往生を遂げた山といわれている。数々の伝説を持つ信仰の山で、「お山」と親しまれている。町の北方にその威容が望める。標高 599 ㍎。

**② 八坂神社の二本杉**

入遠野字天王にあり、県天然記念物に指定されている。境内北側の斜面に並んで立っている。2本とも樹高 32.5 ㍎・根回り 9 ㍎余もある。まっすぐに伸び、枝は太く四方に広がり、樹勢盛ん。

**③ 大山祇神社**

入遠野字東山に鎮座し、いっしほの神様という。社殿に安産祈願の小旗が数百本奉納されている。妊婦のいる家では、1本を借り、出産後に借りた旗に1本を添えて奉納する。4年ごとにみこし渡御。

**④ 八潮見城跡**

八潮見城の館跡は、牛が臥(ふ)せているように見えるので一名「牛臥山」という。ここは戦国時代まで、上遠野大炊守家の館跡であり、本丸跡をはじめ往時をしのばせるものが随所にある。

**⑤ 龍神峡**

こうごうとしぶきをあげて一気に流下する鮫川の最も男性的な見せ場。西側に山が高く迫り、言葉を失うほどの絶景。森林浴に、紅葉狩りと、四季折々に足を運ぶ人が多い。

**⑥ 滝富士**

地区の南端に位置し、おおらかで優美な山容に、安らぎを覚える。鮫川を前にしたたすまいに、思わず見とれてしまう。標高 306 ㍎。



**サロン&ペンション ミモザ**

花と絵本と音楽の空間でおくつろぎ下さい。

ティールーム営業 金・土・日13:00~18:00  
ご宿泊(随時受付)  
電話でお問い合わせ下さい。

いわき市遠野町深山田字折部前 74-1  
TEL/FAX 0246-89-4512  
ホームページ <http://www.sp-mimozam.com>

天王川のせせらぎを聞いて、フレイクタイム

**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(18:30 OS)  
Tel//0246-89-2292(ネクストプラン専用)  
遠野町入遠野字天王1

BEAUTY SALON KAZUKO

**ビューティサロン 和子**

いわき市遠野町入遠野字前田99-5  
TEL.0246-89-4231

新聞各紙取り扱っております。

**鈴木新聞店**

鈴木 光

いわき市遠野町上遠野字西町32-1  
TEL (0246) 89-3140

歴史と伝統が息づく格調高い18ホール

**10月~12月プレー料金**

平日 5,000円(食事無し)  
土・日・祝日 9,800円(食事付き)

**年末料金**

12/26~30 9,800円(食事付き)  
12/31 8,800円(食事付き)

**湯本スプリングス カントリークラブ**

TEL0246-89-2421  
〒972-0162 いわき市遠野町滝字山ノ神 24-5  
<http://www.yumotospcc.jp>



— 地域と共に福祉社会を! —

**社会福祉法人 誠心会** 理事長 松崎 有一

いわき市遠野町上遠野字堀切12-1 TEL.0246-74-1551

救護施設 やしおみ荘  
障害者支援施設 ふじみの園  
短期入所(知的障害者)ショートステイほっと  
居宅介護等ヘルパーステーション あくていぶ  
障害児通所支援 ちゃーむ 第2ちゃーむ みによん  
就労継続支援B型 虹のかげはし  
しおさい 天真庵  
指定特定相談支援事業・障害児相談支援事業  
せんとらる  
グループホーム メゾン・ド・あたご  
メゾン・ド・ほりきり  
コーポおかのな  
レジデンスなこそ

※本欄は、遠野町地域づくり協議会発行「いわき市遠野町案内図」といわき復興!地域コミュニティ維持活性化協議会発行「いわき遠野ガイドマップ」を参考に作成しました。

**第9回スターウォッチング**

11月下旬開催決定!!

自然に触れて  
四季を体感しよう!

**いわき市 遠野オートキャンプ場**

☎0246-74-1031 ※要事前予約  
〒972-0251 いわき市遠野町入遠野字越台97-1  
URL <http://www.iwaki-tohno.jp/camp/>



上級着付師の店

# チャーム美容室

いわき市四倉町字西一丁目3-5 ☎0246-32-5600

七五三・成人式予約承り中!

美容室 アベニュー

# Avenue

住 いわき市郷ヶ丘2丁目117-15 ☎0246-29-3535 営 9:00~6:30 毎週月、第1・3火曜定休

七五三プラン ご予約受付中

お子様へお土産クッキープレゼント!  
期間:11月末日まで

七五三コース

- 大人用(お魚コース)¥3,456 (黒毛和牛コース)¥4,968
- うさぎコース ¥1,296
- パンダコース ¥2,160

※写真は一例です。

テラスザ

■Lunch: 11:00~15:00 14:30 (OS)  
■Dinner: 17:30~21:30 21:00 (OS)  
いわき市中央台高久1-13-3 (中央台東小学校前)  
TEL 0246-29-8810

七五三・成人式 着付受付中

美容室 KEMIKA ケミカ

いわき市平字搔樋小路18-15  
☎0120-23-9425  
携帯090-6227-3013

子どもの健やかな成長を願う七五三、晴れて大人の仲間入りをしたことを称える成人式——記念の日には晴れ着をまとっての記念撮影や会食などで、家族そろってお祝いをしましょう。

## 七五三 成人式

起源は室町時代で、江戸時代に武家を中心に全国に広まったとされます。当時は乳幼児の死亡率が高く、そのため七五三のお祝いには、無事成長したことへの感謝と将来の幸せを願う意味があります。

### 子どもの成長を祝う

3歳には男女とも髪を伸ばし始める「髪置」、5歳には男児が袴を着る「袴着」、7歳には女児が普通の帯を締め始める「帯解」の意味があります。また長い棒状の千歳あめは、長寿を願ったものです。

成人を祝う風習は古くからありました。男性は「元服」や「烏帽子式」、女性は「裳着」や「髪上」などの儀礼を経て、大人として認められました。「20歳をもって成年とする」と定められたのは明治

### 大人となる儀礼の日

29年、そして1月15日が「成人の日」と定められたのは昭和23年です。その年に、埼玉県蕨市で初めての成人式が行われました。現在は、法改正により、1月の第2月曜日が「成人の日」です。

七五三 成人式を 迎える皆さん

# おめでとう ございます

来年は 成人式 鵜沼 美冬さん(19)

いわきコンピュータ・カレッジ 2年生・中央台在住

12月に20歳になり、来春に卒業を迎える鵜沼さんの目標は、今学んでいるITを生かしていわきをPRする仕事に就くことだ。「古里いわきが大好き」と、古里をPRする仕事に就くことだ。古里をPRする仕事に就くことだ。古里をPRする仕事に就くことだ。

先で通った塾の先生の素晴らしさに感動し、目標の人になった。「人の心をきちんと理解し、生徒を第一に考えてくれた先生。私もそういう大人になりたい」と話す。

そして、成人式には、2歳上の姉が着た振り袖を着るのを楽しみにしている。鵜沼さんは三姉妹の真ん中で、成人式には3人で同じ着物を着ようと、姉の式に合わせて姉妹で、古典柄の振り袖を選んだ。ただ、帯や小物は、自分で選んだ。

古里いわきが大好き 地元PRする仕事に

笑顔を見せる。古里を強く意識するようになったのは5年前、震災後に北海道へ一時避難して戻ったからだ。また、北海道では貴重な出会いもあった。避難先で通った塾の先生の素晴らしさに感動し、目標の人になった。「人の心をきちんと理解し、生徒を第一に考えてくれた先生。私もそういう大人になりたい」と話す。

そして、成人式には、2歳上の姉が着た振り袖を着るのを楽しみにしている。鵜沼さんは三姉妹の真ん中で、成人式には3人で同じ着物を着ようと、姉の式に合わせて姉妹で、古典柄の振り袖を選んだ。ただ、帯や小物は、自分で選んだ。

ローラ最新柄振袖発表!

レンタル振袖 50,000円(税別)~

振袖撮影 10,000円(税別)~

振袖お持ち込み撮影 0円

753おでかけレンタルきもの 1泊2日OK 無料!

9月中に撮影いただいた方 無料!

ココ Total Photo Studio

お問い合わせ・ご相談・ご予約は今すぐお電話!

いわき店 0120-73-8655  
イオンいわき店 0120-59-5517  
エブリア店 0120-62-2536

お祝いの準備は進んでいますか——

- ・七五三は11月15日です。これは、江戸時代の3代将軍徳川家光の子・徳松(後の5代将軍綱吉)の健康のお祈りをした日に由来しています。また、旧暦で15日は、二十八宿の鬼宿日(鬼の歩かない日)にあたり、何事をするにも吉であるとされています。ただ、最近は11月15日にこだわらず、家族の都合に合わせてお祝いをするケースが多いようです。休日などに家族での会食などを考えている場合は、早めの予約がお勧めです。
- ・成人式に、特に女性は和装でドレスアップする人が多いと思います。今から晴れ着に合わせてどんな髪形にしようかと考えている人もいでしょう。編み込みやサイドアップなど、年ごとに流行もあります。早めに美容院を決めて、20歳のお祝いにふさわしい髪形を美容師さんと相談しながら決めていきましょう。

猫ま展

アートになった猫たち

2016 9/17(土) ~ 10/23(日)

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

開館時間:午前9時30分~午後5時(展示場への入場は4時30分まで)  
休館日:月曜日(ただし、9月19日、10月10日は祝日により開館し翌日休館)  
観覧料:一般800円(640円)、高大生400円(320円)、小中生200円(160円)  
※( )内は20名以上団体割引料金  
※いわき市内在住の65歳以上の方、身障者手帳、療育手帳、精神障がい者保健福祉手帳をお持ちの方無料(いわき市内の小・中・高・専修・高専生は土日無料)



# 昭和忘れまじ

加藤 秀雄

(洋画家・植田町在住)

## 少年の日の記憶

### — 6 稲刈り



農家の秋は、5月の田植えと同様、忙しい。田植えと違って、お天気勝負だから大変なんだ。腰はもちろん体の節々が痛むのに耐えて皆、食うために働いたなあ〜。

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。60歳までいわき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。平成26年夏から、少年時の戦争体験を水彩で描き始める。本欄では「加藤少年」が過ごした昭和10～20年代の市民の暮らしを、水彩画と述懐で紹介する。83歳。

## 四拾五 誕生日



立山

昨年9月27日、75回目の誕生日を記念して、妻と共に「立山」へ旅行した。憧れの立山は想像以上に素晴らしかった。紅葉も1週間早かったことで、ちょうど一番いい時期に当たったようだ。日本で一番高いところにあるという「ホテル立山」の夕食では、妻からの生ビールの差し入れで、気分も最高。食事の世話をしてくれた若い娘さんがとても感じが良かったので、聞かれもしないのに「今日は誕生日なんです」と言ったら、「実は私は明日が誕生日なんです。ちょうど満月なんです」。思わず「おめでとう！」と、2人で握手をしてしまった。そういえば、当日は十五夜。紅葉と十五夜——2つの幻想的な風景を楽しむことができて、最高の誕生日の贈り物になった。

# 墨と水の世界

いわき真墨会 会長 園部榮一 (植田町在住)

## 読者の声

運動会の思い出を教えてください！  
運動会の思い出を教えてください！



運動会——小中学校では、春に行うところが多いですが、「運動会」は秋の季節でもあります。9月には、いわき市内各地で市民体育祭も開かれました。そこで、今回は、皆さんの「運動会の思い出」を紹介します。

中学時代、リレーで選ばれ、2人抜いた！  
アンカーを任せられた  
プで走っていたが、途中で足がもつれ転倒。  
ピリになり、恥ずかしかった(常磐・70代男性)

——うわー、残念でした。でも今となっては、いい思い出でしょうか。  
小6の時の組み体操の「ピラミッド」で総崩れしたこと。幸い誰もけがをしなかったなあ(錦・50代男性)

——そういや、昔は騎馬戦などもありましたね。  
小学校最後の運動会で、初めて借り物競走で1等を取りました(小名浜・50代女性)

——全く同じ思い出があります。それまで、賞に縁がなかった分、うれしさも最高なんですよね。  
リレーの選手に

走るのが遅かったので、当日は雨が降らないかなあと願っていた。でも、やっぱり、運動会独特の雰囲気は楽しみでもあって、毎年複雑な気持ちだった(四倉・40代男性)

——分かります。運動が苦手だとそうなんですよね。



——リレーの選手に

**女性ゆったり ヨガ**

- 中高年少人数クラス
- 初心者の方もお気軽に

**火曜 平・労働福祉会館**  
10:20~11:20 13:30~14:30  
☎090-5352-4050 青木八重子

人生のセカンドステージを心豊かにする

**個処から**

毎月第4月曜日  
好評発行中!!

ご先祖様の供養・親孝行のお墓

いしまさ **有限会社 石昌石材**

いわき市小名浜字中原4-32  
TEL(0246)53-7002

ISHIMASA

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~ (税別)

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

味の蔵

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/

★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  
★メニコンプレミア オート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

## 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

等のサービスを承っております

看・介護職員 募集中

**サンライフゆもと**

☎0246-43-6116 FAX43-6118  
〒972-8326 いわき市常磐原町大畑13-1

サンライフゆもと 検索



(順不同)



# 日本の神仏占い

2016年 10月

神様様はわたしたち人間が魂を磨いていけるよう、毎日見守ってくださっています。そして時に、人々にメッセージを伝えてきます。生まれ月ごとに、その時期に見守ってくださっている神様様からのメッセージをお届けします。

占い師ミエル 070(6629)8830  
http://www.mielstar.jp/

- 1月** 宗像三女神 仕事や勉強で一度しくじった時です。今、あなたに大切な自分への自信を取り戻すこと。そして、もう一度挑戦していくことです。今度はきつとうまくいくでしょう。◆開運の鍵：名刺入れ
- 2月** 玉依比売命 新たな可能性の扉が開かれるの事はすべて水に流して、新たな気持ちで進みます。これまた新天地、新たな学び事、新たな仲間など、より広い世界へ向けて一歩進んでいきましょう。◆開運の鍵：世界地図
- 3月** 天守受売命 あなたは今、マンネリな人です。本当の自分の思いに目を向けて、心の奥深くにある魂を目覚めさせるのです。そして、消えかけた情熱の種火をもう一度燃やしましょう。◆開運の鍵：昔のアルバム
- 4月** 大山咋神 わたしは弓の名人です。大で射抜くには、まずは大きな心を持って相手をじっくり見つけることです。すると、思いは愛のこもった言葉となり大切な人の心を射抜くのです。◆幸運の鍵：偉人の名言集
- 5月** 少彦名神 体の声に耳を傾けて。体い思いや苦しみを、代わりに訴えているのです。自分以外の時間をとって。すると、不思議なことに体以外の問題も解決するでしょう。◆幸運の鍵：ストレッチ体操
- 6月** 伊弉諾岐命 思いを形にするには、まず確に言葉にすることが第一歩。そうしたら、次に何をすればいいのかが見えてくるでしょう。支援してくれる人も現れ、伝わっていくでしょう。◆幸運の鍵：スケッチブック
- 7月** 志那都比古神 家族の関係を風通し良いものにすーっと風が吹き込んでくるように、自然に言葉と交わせる関係を作りましょう。あきらめず、お互いが聴く時間を大切にして良い関係に。◆幸運の鍵：おいしい緑茶
- 8月** 思金神 あなたはずっと宝物を外のいくら探してもないだろう。一度自分の内側を探してご覧なさい。本当の宝物は自分の中に眠っていたと知るだろう。それを生かしていきなさい。◆幸運の鍵：藍色のタオル
- 9月** 大屋毘古神 大地にしっかりと根を下ろしをしっかりと保ちましょう。強い人は我が強いにはありません。強い人は心が強いのです。大きな樹木のように周囲の環境と仲良く過ごしましょう。◆幸運の鍵：菊の花
- 10月** 事代主神 全ては起こるべきタイミング焦っても嘆いても、起こる時にならないと起こらないのです。心をゆつたりと保ち、人にも余裕を持って接しましょう。カリカリするから疲れるのです。◆幸運の鍵：絵手紙
- 11月** 天見屋命 魂のあり方、言葉の力が、めいているのです。あなたの人生や環境は、あなたの思いから生まれたもの。人の良いところ、世界の良いところを見つ、良い言葉を使って生かしましょう。◆幸運の鍵：栗ご飯
- 12月** 武御雷之神 ビジョンを持って過ごして、希望なんてないと言っていると、夢も希望もない人生になります。年齢は関係ありません。小さくてもいいですから、ささやかでも夢を持ちましょう。◆幸運の鍵：お財布

## 漢字クイズ&プレゼント

### 分かるかな？四字熟語！

左端のます目を参考に、四角形の外側から内側へ向かい、2文字の熟語ができるように、漢字を推理してください。それぞれのますの中央に入る4文字を組み合わせた言葉が答えです。

紛	喪	過					
出	失	相					
単	言	方					
勃	名	片					
高	氏	有					

生	戦	瀕					
外							
祖							
異							
尊	畏	不					

馬	電	汽					
真							
刀							
銃							
紅	抹	煎					

触	問	健					
灯							
醬							
石							
可	即	否					

【ヒント】「とんでもないこと」「もってのほか」の意味としてよく使われます。もともとは仏教語で「言葉では説明しきれないこと」。

言			
---	--	--	--

今月は「マルベリイ」のお食事券が当たる！

秋本番、皆さんお元氣ですか？それぞれに「食欲の秋」「スポーツの秋」「文化の秋」を満喫していることと思えます。そんな秋の夜のひとときを、漢字クイズ「分かるかな？四字熟語」でお楽しみください。

正解者の中から5人に、マルベリイ様（いわき市平字堂の前13、24-1131）ご提

希望者は、はがきに



9月号の答えは「高野球」でした。正解者の中から8人におしゃれなふだん着の店「メルヘン屋」様ご提供の「花柄がかわいい陶製つまようじ入れ」をプレゼントします。当せん者には、引き換え券となるお知らせはがきをお送りします。ので、いわき市小名浜愛宕町のプリンセスメルヘン屋様（☎92-5383）まで持参され、賞品とお引き換えください。

9月号の答えは「高野球」でした。正解者の中から8人におしゃれなふだん着の店「メルヘン屋」様ご提供の「花柄がかわいい陶製つまようじ入れ」をプレゼントします。当せん者には、引き換え券となるお知らせはがきをお送りします。ので、いわき市小名浜愛宕町のプリンセスメルヘン屋様（☎92-5383）まで持参され、賞品とお引き換えください。

＜前回の答え＞

銀	王	星					
道	座	橋					
目	高	円					
指	声	方					
音	肉	美					

産	全	荒					
半	廃	校					
当	分	母					
検	学	父					
独	医	勉					

落	上	降					
火	下	野					
登	山	視					
冬	平	遠					
不	和	水					

垂	正	素					
大	直	電					
天	球	打					
立	安	強					

Stores Now! (20%増量中) たし

ポイント10倍陸SA UP TO 7

おめでとうございます 初回お試しキャンペーン

送料無料

期間限定 特別価格

リニューアルオープン 店長おすすめ!

ありがとうございます

コレッジャーズ応援!

WEB限定 スペシャルムービー!!

広告の星の数ほどあるけれど、運命の出会いはいきとある。

JAAA Japan Advertising Agencies Association

＜10月のいわき市内街頭献血予定＞

1日	9:00~11:30 13:00~14:00 スパリゾートハワイアンズ	9日	10:00~11:30 13:00~17:00 いわきニュータウンセンタービル
2日	10:00~13:00 日産自動車いわき工場 (工場の一般開放イベント) 15:00~16:30 鹿島ショッピングセンター 「エブリア」	14日	9:30~16:00 イオンいわき店
		21日	9:30~17:30 イオンいわき店
		30日	9:30~16:30 イオンいわき店

問い合わせ 福島県赤十字血液センターいわき出張所 0246(29)5624

## 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

いわき民報社 個処から編集室 ©いわき民報社 2016