

(第三種郵便物認可)

☆ J.M.A.認定
☆ ポリエチレン
ペーパー登場☆ ポリエチレン
ペーパー登場
新しい合成樹脂として注目され
いた「ポリスチレン・ペーパー」の製
造がいよいよ実現した。市内百貨店が横に手を振った
共同入り機種がこれ。近ご
ろのやがては、ペーパー・ペーパー
の製造に対するアパート側の
対抗策といふわけ。ペーター・貢
税大賞入りで「ペーパー・ペーパー」
からスッパー・マーケットより更
に安い価格で販売しようとし
たので、これが実現すれば人間
だけ消費税も少しだけかかる
こととなる。…加盟ペートでは
いつづく。

爪先の冷めたい時に

足指の血行をよくする



寒波が襲来する中、足の冷えが問題になります。特に女性は、足の冷えが慢性的な問題となることがあります。そこで、足の冷えを改善する方法をいくつか紹介します。

1. 運動

足の筋肉を動かす運動は、足の血流を活性化させます。

2. 着用する靴

足の冷えを防ぐためには、保温性の高い靴を選びましょう。

3. 食事

足の冷えを改善するためには、温かい食事を摂ることも効果的です。

4. 薬

足の冷えを改善するためには、足湯や温かい水浴などを試してみるのも一つの方法です。

5. 保暖

足の冷えを防ぐためには、足の保暖が重要です。

6. 衣類

足の冷えを防ぐためには、足の衣類を保温性の高いものに替えると良いです。

7. 足湯

足の冷えを改善するためには、足湯を定期的に浴びると良いです。

8. 電気治療

足の冷えを改善するためには、電気治療などの物理療法を受けると良いです。

9. マッサージ

足の冷えを改善するためには、マッサージを定期的に行なうと良いです。

10. 荷物

足の冷えを改善するためには、荷物を軽くするなど、足の負担を減らすことが重要です。

11. 運動

足の冷えを改善するためには、足の筋肉を動かす運動を定期的に行なうと良いです。

12. 食事

足の冷えを改善するためには、温かい食事を摂ることも効果的です。

13. 薬

足の冷えを改善するためには、足湯や温かい水浴などを試してみるのも一つの方法です。

14. 保暖

足の冷えを防ぐためには、足の衣類を保温性の高いものに替えると良いです。

15. 電気治療

足の冷えを改善するためには、電気治療などの物理療法を受けると良いです。

16. マッサージ

足の冷えを改善するためには、マッサージを定期的に行なうと良いです。

17. 荷物

足の冷えを改善するためには、荷物を軽くするなど、足の負担を減らすことが重要です。

18. 運動

足の冷えを改善するためには、足の筋肉を動かす運動を定期的に行なうと良いです。

19. 食事

足の冷えを改善するためには、温かい食事を摂ることも効果的です。

20. 薬

足の冷えを改善するためには、足湯や温かい水浴などを試してみるのも一つの方法です。

21. 保暖

足の冷えを防ぐためには、足の衣類を保温性の高いものに替えると良いです。

22. 電気治療

足の冷えを改善するためには、電気治療などの物理療法を受けると良いです。

23. マッサージ

足の冷えを改善するためには、マッサージを定期的に行なうと良いです。

24. 荷物

足の冷えを改善するためには、荷物を軽くするなど、足の負担を減らすことが重要です。

25. 運動

足の冷えを改善するためには、足の筋肉を動かす運動を定期的に行なうと良いです。

26. 食事

足の冷えを改善するためには、温かい食事を摂ることも効果的です。

27. 薬

足の冷えを改善するためには、足湯や温かい水浴などを試してみるのも一つの方法です。

28. 保暖

足の冷えを防ぐためには、足の衣類を保温性の高いものに替えると良いです。

29. 電気治療

足の冷えを改善するためには、電気治療などの物理療法を受けると良いです。

30. マッサージ

足の冷えを改善するためには、マッサージを定期的に行なうと良いです。

31. 荷物

足の冷えを改善するためには、荷物を軽くするなど、足の負担を減らすことが重要です。

32. 運動

足の冷えを改善するためには、足の筋肉を動かす運動を定期的に行なうと良いです。

33. 食事

足の冷えを改善するためには、温かい食事を摂ることも効果的です。

34. 薬

足の冷えを改善するためには、足湯や温かい水浴などを試してみるのも一つの方法です。

35. 保暖

足の冷えを防ぐためには、足の衣類を保温性の高いものに替えると良いです。

36. 電気治療

足の冷えを改善するためには、電気治療などの物理療法を受けると良いです。

37. マッサージ

足の冷えを改善するためには、マッサージを定期的に行なうと良いです。

38. 荷物

足の冷えを改善するためには、荷物を軽くするなど、足の負担を減らすことが重要です。

39. 運動

足の冷えを改善するためには、足の筋肉を動かす運動を定期的に行なうと良いです。

40. 食事

足の冷えを改善するためには、温かい食事を摂ることも効果的です。

41. 薬

足の冷えを改善するためには、足湯や温かい水浴などを試してみるのも一つの方法です。

42. 保暖

足の冷えを防ぐためには、足の衣類を保温性の高いものに替えると良いです。

43. 電気治療

足の冷えを改善するためには、電気治療などの物理療法を受けると良いです。

44. マッサージ

足の冷えを改善するためには、マッサージを定期的に行なうと良いです。

45. 荷物

足の冷えを改善するためには、荷物を軽くするなど、足の負担を減らすことが重要です。

46. 運動

足の冷えを改善するためには、足の筋肉を動かす運動を定期的に行なうと良いです。

47. 食事

足の冷えを改善するためには、温かい食事を摂ることも効果的です。

48. 薬

足の冷えを改善するためには、足湯や温かい水浴などを試してみるのも一つの方法です。

49. 保暖

足の冷えを防ぐためには、足の衣類を保温性の高いものに替えると良いです。

50. 電気治療

足の冷えを改善するためには、電気治療などの物理療法を受けると良いです。

51. マッサージ

足の冷えを改善するためには、マッサージを定期的に行なうと良いです。

52. 荷物

足の冷えを改善するためには、荷物を軽くするなど、足の負担を減らすことが重要です。

53. 運動

足の冷えを改善するためには、足の筋肉を動かす運動を定期的に行なうと良いです。

54. 食事

足の冷えを改善するためには、温かい食事を摂ることも効果的です。

55. 薬

足の冷えを改善するためには、足湯や温かい水浴などを試してみるのも一つの方法です。

56. 保暖

足の冷えを防ぐためには、足の衣類を保温性の高いものに替えると良いです。

57. 電気治療

足の冷えを改善するためには、電気治療などの物理療法を受けると良いです。

58. マッサージ

足の冷えを改善するためには、マッサージを定期的に行なうと良いです。

59. 荷物

足の冷えを改善するためには、荷物を軽くするなど、足の負担を減らすことが重要です。

60. 運動

足の冷えを改善するためには、足の筋肉を動かす運動を定期的に行なうと良いです。

61. 食事

足の冷えを改善するためには、温かい食事を摂ることも効果的です。

62. 薬

足の冷えを改善するためには、足湯や温かい水浴などを試してみるのも一つの方法です。

63. 保暖

足の冷えを防ぐためには、足の衣類を保温性の高いものに替えると良いです。

64. 電気治療

足の冷えを改善するためには、電気治療などの物理療法を受けると良いです。

65. マッサージ

足の冷えを改善するためには、マッサージを定期的に行なうと良いです。

66. 荷物

足の冷えを改善するためには、荷物を軽くするなど、足の負担を減らすことが重要です。

67. 運動

足の冷えを改善するためには、足の筋肉を動かす運動を定期的に行なうと良いです。

68. 食事

足の冷えを改善するためには、温かい食事を摂ることも効果的です。

69. 薬

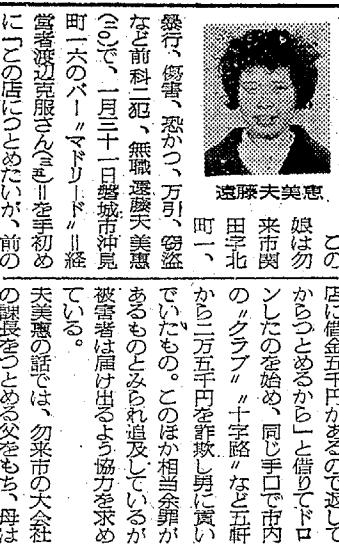
足の冷えを改善するためには、足湯や温かい水浴などを試してみるのも一つの方法です。

70. 保暖

足の冷えを防ぐためには、足の衣類を保温性の高いものに替えると良いです。



3841 中島安男



バー五軒を前借詐欺 女給不足に口をつけ荒らす

磐城 成人娘が男にみつぐ
バー五軒を前借詐欺 女給不足に口をつけ荒らす

バーの女給不足に困りけんとし成り立つた娘が、勤めたいところを口にしたのであるが、父親が嚴格なひじいの娘は勿来市北田北町へ

の娘であるが、父親が厳格なひじいの娘は勿来市北田北町へ

△勿来市内は卒業予定

△中学校(カッコ内は卒業予定

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

NHK	第一 1340KC 10・25 05 11・05 31 20 30 30 30 30 08 20	時のおき ラジオ喫煙室 森繁久 蔵 演芸独演会 落語「藝 人形」古今亭今輔 夢のハーモニー	10・25 45 11・05 45 10・15 35 55 11・15 40 40 10・05 30 11・05 20	時のおき ラジオ喫煙室 森繁久 蔵 演芸独演会 落語「藝 人形」古今亭今輔 夢のハーモニー	9・00 ラジオリサイタル リリークラウス独奏会 ピアノ独奏リリー・ク ラウス 高校講座「数学」 「国語」武田元治 「日本史」笠原一男 実力養成「英作文」山 東和男 音楽話のくすかご「」 6世紀末のドイツの器 樂 増沢健美	9・00 ラジオリサイタル リリークラウス独奏会 ピアノ独奏リリー・ク ラウス 高校講座「数学」 「国語」武田元治 「日本史」笠原一男 実力養成「英作文」山 東和男 音楽話のくすかご「」 6世紀末のドイツの器 樂 増沢健美	8・00 全国歌謡ベストテン 美空ひばり 三橋美智 也 神戸一郎 青山和 子 橋幸夫 吉永小百合 合ほか 歌謡浪曲ドラマ 村田 英雄「人生劇場」 ティチカアワー歌の花 東と この道を行けば 私本太平記 魅惑のコーナー ^タ 女ひとり 新珠三千代 ミドナイトコンサート	8・00 全国歌謡ベストテン 美空ひばり 三橋美智 也 神戸一郎 青山和 子 橋幸夫 吉永小百合 合ほか 歌謡浪曲ドラマ 村田 英雄「人生劇場」 ティチカアワー歌の花 東と この道を行けば 私本太平記 魅惑のコーナー ^タ 女ひとり 新珠三千代 ミドナイトコンサート	30 あなたが選ぶのど自慢 宮田輝アナ 8・00 テレビ指定席「鑑は歌 わない」杉浦直樹 北 城真紀子ほか プロムナードコンサー ト「ジャン・フルネ演 奏会」バイオリン協奏 曲 第3番口短調 きょうのニュース の焦点 夢あいまいしよう ザ 雄 岡田真澄ほか 看護婦物語「愛情の曲 がりかど」 海外ニュース	30 あなたが選ぶのど自慢 宮田輝アナ 8・00 テレビ指定席「鑑は歌 わない」杉浦直樹 北 城真紀子ほか プロムナードコンサー ト「ジャン・フルネ演 奏会」バイオリン協奏 曲 第3番口短調 きょうのニュース の焦点 夢あいまいしよう ザ 雄 岡田真澄ほか 看護婦物語「愛情の曲 がりかど」 海外ニュース	ペル」 経営ゼミナー「個性 経営」 若い広場「あなたはお 話しじょうず」 ニュース展望 古典芸能鑑賞「講談」 加賀騒動外 宝井馬 琴	ペル」 経営ゼミナー「個性 経営」 若い広場「あなたはお 話しじょうず」 ニュース展望 古典芸能鑑賞「講談」 加賀騒動外 宝井馬 琴
NHK	第二 1540KC 6・05 30 30 30 30 08 20	今日の医学「肺真菌症 ②耳疾患と真菌症 定時制高校のこどとば 文学「映画の人」②本 ムームの話題「西洋の音楽 私たちのコーラス」 スター名曲選 青年図書館「佐藤春夫 邦楽鑑賞会 大曲と珍 しい曲 清元「極八」 解説江口博	6・05 30 7・00 20 8・00	今日の医学「肺真菌症 ②耳疾患と真菌症 定時制高校のこどとば 文学「映画の人」②本 ムームの話題「西洋の音楽 私たちのコーラス」 スター名曲選 青年図書館「佐藤春夫 邦楽鑑賞会 大曲と珍 しい曲 清元「極八」 解説江口博	(ラジオ福島) 1060KC 6・00 少年講談「徳川家康」 △アッちゃん 45 音楽の小箱 花春アワー リバイバ ル表現 30 歌って笑ってピントシ かんと	(ラジオ福島) 1060KC 6・00 少年講談「徳川家康」 △アッちゃん 45 音楽の小箱 花春アワー リバイバ ル表現 30 歌って笑ってピントシ かんと	6・00 まんが宇宙家族「フット ボール見物」 ホームラン教室 バス通り裏 武内文平	6・00 まんが宇宙家族「フット ボール見物」 ホームラン教室 バス通り裏 武内文平	11・35 教育テレビ 6・00 くらしの科学「電話と	11・35 教育テレビ 6・00 くらしの科学「電話と	ベル」 経営ゼミナー「個性 経営」 若い広場「あなたはお 話しじょうず」 ニュース展望 古典芸能鑑賞「講談」 加賀騒動外 宝井馬 琴	ベル」 経営ゼミナー「個性 経営」 若い広場「あなたはお 話しじょうず」 ニュース展望 古典芸能鑑賞「講談」 加賀騒動外 宝井馬 琴

発行所 平市田町6
◎いわき民報社
社長 野沢武蔵
電話 (代表)4161
振替口座(郡山)4028

時のおき
ラジオ喫煙室 森繁久
蔵
演芸独演会 落語「藝
人形」古今亭今輔
夢のハーモニー

時のおき