













NHKテレビ 番組表

NHK教育 番組表

福島テレビ 番組表

福島中央テレビ 番組表

NHK第1 1340KC 番組表

NHK第2 1540KC 番組表

四月作品集 山鳩短歌会

家族日誌

裏切られた女

お祭り銀次捕物帳

FM放送

ラジオ福島

味の王者

二人が探した心

野の草

大進軍

国境・人と国との距離

社長のエピソード

美女の足ゆくえ不明事件

シークレット部隊

山菜のサマ

上州やくざ考

氏より育ち

まきもの

山菜のサマ

氏より育ち

まきもの

山菜のサマ

氏より育ち

まきもの

山菜のサマ

氏より育ち

まきもの

山菜のサマ

氏より育ち

氏より育ち

まきもの

山菜のサマ

氏より育ち

まきもの

山菜のサマ

氏より育ち

氏より育ち

まきもの

山菜のサマ

氏より育ち

まきもの

山菜のサマ

氏より育ち

見屋 かいや 営業時間 午後5時～午前1時 平・白銀町・世界館ビル横丁 電話(23)063

宝石のオオヒラ とき/5月20日(土)21日(日)2日間 ところ/オオヒラ時計店 世界の宝石展示即売会

お宮と仏壇 20日公開! 男 侍 新兵 平東宝 TEL 746811

# 家庭 婦人

○調剤展覧会開催 花巻市花巻地区  
 ○水巻市水巻地区の調剤展覧会  
 ○水巻市水巻地区の調剤展覧会  
 ○水巻市水巻地区の調剤展覧会  
 ○水巻市水巻地区の調剤展覧会

## ブーム フラワーデザイン



### 趣味と実益兼ね内職に

好評を博したフラワーデザインの講習会

花巻市花巻地区の調剤展覧会  
 水巻市水巻地区の調剤展覧会  
 水巻市水巻地区の調剤展覧会  
 水巻市水巻地区の調剤展覧会

### お肌きりりしく

お肌きりりしく  
 お肌きりりしく  
 お肌きりりしく

### 糖分、脂肪はひかえめに

糖分、脂肪はひかえめに  
 糖分、脂肪はひかえめに  
 糖分、脂肪はひかえめに

### たんぱく質を

たんぱく質を  
 たんぱく質を  
 たんぱく質を

解禁 魚期待  
 解禁 魚期待  
 解禁 魚期待

アユの釣り場  
 アユの釣り場  
 アユの釣り場

夏ボラも  
 夏ボラも  
 夏ボラも

# 元祿琴歌聞

多岐川 恭作 栗 啓三郎 作



黒白 (二〇)  
 黒白 (二〇)  
 黒白 (二〇)

## 涼しい繊維です!

涼しい繊維です!  
 涼しい繊維です!  
 涼しい繊維です!

パンタロン スカートの ワンピース  
 カーター  
 ●お洗濯も簡単で、アクリル繊維のもつ発色のよさも失われず、  
 イージケア性にもとんでいます  
 ●ビューロンの仕上げ方法 蒸気アイロンを使用する場合はビュー  
 ロン製品に当て布をして、蒸気をあてながらアイロンを軽くな  
 ずにお使いください アイロンを強く押しつけることは禁  
 物です

ピノーレショップ  
 ちかうち  
 平 店/いわき市平野三丁目 電話1611  
 日立店/日立市鹿島町1の5 電話1218

4人さまの小屋から100人さままでの宴会場  
 まで大小5つのお部屋を用意してございます  
 お気軽にご相談くださいませ

RESTAURANT BRASIL  
 レコラン プラザ  
 PHONE (74) 2990

ご宴会  
 和食・洋食  
 立食パーティー  
 模範  
 いかようにも準備いたします  
 お申し込みは早めの予約をお願いいたします

総合結婚式  
 とぶき会館  
 PHONE (23) 3500

ウナ  
 ウナ  
 ウナ



### 糖質はひかえて

糖質は脂肪と並んで、人間のエネルギー源として最も重要な栄養素の一つである。糖質を摂取すると、体内でエネルギーとして消費される。しかし、過剰な糖質の摂取は、脂肪の蓄積や、糖尿病などの病気の原因となる。そのため、糖質の摂取量を適切にコントロールすることが健康維持には不可欠である。特に、砂糖や白米などの高糖質食品の摂取には注意が必要である。

### 脂肪もひかえて

脂肪は人間の体にとって重要なエネルギー源である。しかし、過剰な脂肪の摂取は、肥満や心臓病、糖尿病などのリスクを高める。健康的な脂肪の摂取には、植物油や魚油が効果的である。また、食物繊維を豊富に含む食品を摂ることで、脂肪の吸収を抑制することができる。健康的な食生活を送るためには、脂肪の摂取量にも注意が必要である。

### 糖質、脂肪はひかえめ

糖質と脂肪は人間の健康に大きな影響を与える。糖質を過剰に摂ると、血糖値が上がり、糖尿病の原因となる。脂肪を過剰に摂ると、肥満や心臓病の原因となる。健康的な生活を送るためには、糖質と脂肪の摂取量を適切にコントロールすることが大切である。バランスのとれた食生活を心がけ、健康的な生活を送りたい。



# 釣りシーズン

## アユは7月1日解禁 发育は順調 好漁期待

【釣り人に喜ぶも警戒も】 五月一日の解禁が待たれて久しい。この時期には、アユの解禁が待ちに待った。アユの发育は順調で、好漁が期待されている。しかし、解禁と同時に、釣り人にも警戒が求められる。過剰な漁獲は、アユの資源を減らす恐れがある。持続可能な漁獲を確保するために、釣り人はルールを守り、適切な大きさのアユだけを釣ることが大切である。

### アユの釣り場

アユの釣り場は、河川、湖、海など様々な場所で見られる。特に、川や湖では、アユの群れが釣りやすい。釣り人は、アユの生態や習性を理解し、適切な釣り方を身につける必要がある。

### アユの見分け方

アユの見分け方は、その特徴的な鱗や色によって判断できる。アユは、鱗が非常に細かいことが特徴である。また、体色が青灰色から黒色に変化する。釣り人は、アユの見分け方を正確に把握し、適切なアユを釣ることが大切である。

### アユの放流

アユの放流は、アユの資源を回復させるための重要な手段である。釣り人は、釣ったアユの一部を放流することで、アユの数を増やすことができる。放流する際には、アユの健康状態を確認し、適切な場所での放流を行う必要がある。

## エサの不足が悩み

### 釣り具店初心者には手ほどき

五月一日の解禁が待たれて久しい。この時期には、アユの解禁が待ちに待った。アユの发育は順調で、好漁が期待されている。しかし、解禁と同時に、釣り人にも警戒が求められる。過剰な漁獲は、アユの資源を減らす恐れがある。持続可能な漁獲を確保するために、釣り人はルールを守り、適切な大きさのアユだけを釣ることが大切である。

## スズキ、タナゴが最盛期

### 防波堤ではサバ釣り

スズキ、タナゴは、五月から七月にかけて最盛期を迎える。防波堤では、サバ釣りが人気を集めている。釣り人は、適切な釣り具やエサを使い、効率的に釣りをすることが大切である。

五月一日の解禁が待たれて久しい。この時期には、アユの解禁が待ちに待った。アユの发育は順調で、好漁が期待されている。しかし、解禁と同時に、釣り人にも警戒が求められる。過剰な漁獲は、アユの資源を減らす恐れがある。持続可能な漁獲を確保するために、釣り人はルールを守り、適切な大きさのアユだけを釣ることが大切である。



釣り人は、適切な釣り具やエサを使い、効率的に釣りをすることが大切である。また、環境保護の観点から、釣り場を清潔に保つことも重要である。釣りを楽しむだけでなく、自然環境を大切にする意識を持ちたい。

### 涼しい繊維

夏に向けて、涼しい繊維の洋服が人気を集めている。綿、麻、シルクなどの天然繊維は、通気性がよく、肌に優しい。また、最新の繊維技術によって、さらさらとした肌触りの洋服が開発されている。涼しい繊維の洋服を選ぶことで、快適な夏を過ごすことができる。

### 釣り具は安くても結構

釣り具は高価なものが多いが、安くても結構な釣りが楽しめる。初心者は、まず基本的な釣り具から揃えるのがおすすめ。また、中古品の釣り具も検討する価値がある。釣りを楽しむには、釣り具の性能よりも、釣りを楽しむ気持ちが大切である。

### 長尾龍一さん

長尾龍一さんは、釣り界の著名な釣り師である。その豊富な釣り経験と知識が、多くの釣り人に愛されている。長尾さんの釣りに関する情報は、釣り人にとって非常に貴重なものである。

釣りを楽しむには、釣り場選びが重要である。釣り場の状況や、アユの群れの状況を確認することが大切である。また、釣り場のルールやマナーを守り、周囲の釣り人と協力して釣りをすることが大切である。

歌謡コーラス・グループ

## サンディーナイツ

# コナル

●平駅前二層ビル地下TEL・(23)3003

### 特吟清酒

# 秘蔵子

楽しい晩酌に！

湯あがり一杯やる気分は格別

清酒 務仙 醸造元 松吉屋酒造店

### フレッシュな男をつくる

## フィンランドサウナ

回数券料金  
3枚綴り ¥1,000  
10枚綴り ¥3,000  
18枚綴り ¥5,000

営業時間  
早朝10時から 深夜1時まで受け付け  
2時まで入浴できます

マッサージ  
正午～夜10時 料金700円

毎月第2・4 月曜日はお休みです

# フィンランド サウナ

平駅前二層ビル3F (23)3660

### 4人さまの小部屋から100人さままで

お気軽にご相談くださいませ

# RESTAURANT BRA









湯本温泉 西部鉦閉山しても湯は確保

市況

魚類
(18日午後19日午前)
十九日朝は小魚、中作連...

市況

魚類
(18日午後19日午前)
十九日朝は小魚、中作連...

市体協年開ス

ケジュール
いわき市体育協会は、金曜大会、県大会を合わせ、地体連大会と地体大会の年開日程が決まった。

松田松雄さん

松田松雄さん
生誕九十周年を記念して、いわき市体育協会は、五月五日(土)午後二時、市立中央公民館で祝賀会を開いた。

駅のある町

は遠かった
駅の近くを川が流れていて、川の水が汚れている。...

夏の特典
注文服初めて59年
夏の紳士礼装
半衣仕立

映画案内
ハニシ色酒狂の咲き(23日)
色酒狂の咲き(23日)
白天使の誘惑(23日)

100商店
百十八人の犠牲
者を出した大阪
ミナミの千日パ

100商店
百十八人の犠牲
者を出した大阪
ミナミの千日パ

100商店
百十八人の犠牲
者を出した大阪
ミナミの千日パ

公式参加メダル
トキワカ
純金18金... ¥28,000
純銀... ¥3,000
ブロンズ70... ¥1,600
三枚セット... ¥32,600

西銀
スナックバー
20日オープン
いわき市平・田町西銀座通り
74-3054

泥棒を消せ
俺に構うな、金庫破り
はもったくさんだ
大都会の暗黒に叩き
ける痛烈な怒り!!

長瀬内科
院長 長瀬 克展
内科 胃腸科 循環器科 呼吸器科

高木医院
高木 修
産科 婦人科
(入院時) いわき市田町西銀座三丁目五番三三二

募集
男子セーラーズ四名 商品管理係一名
募集
▽パーテン・ウエートレス 若干名

女性上位時代
カラー作品
20日(土) 洋画のフポロ座
オールナイト 世界館ビル地下 電話74-4559

石島建設不動産部
いわき市平北白土字西ノ内13 TEL・74-6204

社員募集
情報産業のバイオニア、平電子印刷が事業拡張のため
下記のとおり社員を急募します。経験、未経験を問わず、あなたの実力を発揮してみませんか

貸し
土地
アパ
平電子印刷所
いわき市平北白土字西ノ内13 TEL・74-6204