

高血圧について

山梨 久一

高血圧は行われた診断会議の席上金沢に高血圧に悩む従業員の数が、意外にも一、二千人に達していることが明らかになった。この高血圧患者の増加は、高血圧症を予防する必勝法として次のような心得があげられた。

「二十代から定期検診を受けること」
「食塩摂取量、過剰な食塩を避け、塩分を減らすこと」
「適度の運動」
「過度の運動」
「入浴」
「睡眠」
「禁煙」

「入浴」熱い湯や長時間の入浴を避ける。医師の指示にしたがって、湯温や湯分を減らすこと。
「睡眠」過剰な睡眠を避け、十分な休息をとる。
「禁煙」喫煙は高血圧の原因の一つである。

「食塩摂取量」過剰な食塩を避け、塩分を減らすこと。塩分を減らすには、塩辛い食品を減らす、塩辛い調味料を減らす、塩辛い食品を減らす、塩辛い調味料を減らす、塩辛い食品を減らす、塩辛い調味料を減らす。

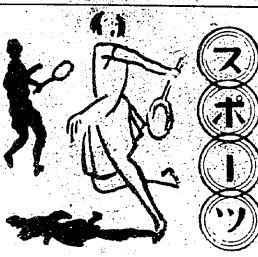
「適度の運動」肉体的過度な運動は避け、適度の運動をする。散歩や軽い運動は、高血圧を予防する効果がある。

「入浴」熱い湯や長時間の入浴を避ける。医師の指示にしたがって、湯温や湯分を減らすこと。
「睡眠」過剰な睡眠を避け、十分な休息をとる。
「禁煙」喫煙は高血圧の原因の一つである。

☆新語教室☆

七十ミリ映画 テレビ

「七十ミリ映画」テレビの普及で、映画化してある映画界が反響のたぎる新案したもの。



スポーツ

「市民会」を提唱したい
スポーツの普及は、市民会を提唱したい。市民会は、市民の健康を維持し、スポーツの普及を促進する。

「市民会」を提唱したい
スポーツの普及は、市民会を提唱したい。市民会は、市民の健康を維持し、スポーツの普及を促進する。

「市民会」を提唱したい
スポーツの普及は、市民会を提唱したい。市民会は、市民の健康を維持し、スポーツの普及を促進する。

「市民会」を提唱したい
スポーツの普及は、市民会を提唱したい。市民会は、市民の健康を維持し、スポーツの普及を促進する。

「市民会」を提唱したい
スポーツの普及は、市民会を提唱したい。市民会は、市民の健康を維持し、スポーツの普及を促進する。

「市民会」を提唱したい
スポーツの普及は、市民会を提唱したい。市民会は、市民の健康を維持し、スポーツの普及を促進する。

月光仮面

川内康範

「月光仮面は、はたして、三次にだまされたか」と知ると、現れたら、このコングをたのませ」
「よしきた」
「よしきた」
「よしきた」



「月光仮面は、はたして、三次にだまされたか」と知ると、現れたら、このコングをたのませ」
「よしきた」
「よしきた」
「よしきた」

平駅前 夜明しの 食堂 ときわや 電話三六〇	大谷石 井上 電話二六六	カバン 福山 電話三三七	東北印 靴羽 三友ゴムKK 平市船場町 電話2408	家具の あるが 銀座店 四丁目店	皮膚科・性病科 矢吹医院 平市古鍛冶町 電話4693	内科・循環器科 佐藤内科 院長 佐藤 誠 平市松力岡公園入口 電話4871
------------------------------------	--------------------	--------------------	-------------------------------------	---------------------------	----------------------------------	--

洋酒 おぐら 大谷旅館 電話四二二三	丸一材木店 木材の百貨店 丸一材木店 平市五丁目 電話2290 平市五丁目 電話4682 平市福宜町 電話2566 5445	平サービス商会 平市駅前電(小売部)5760(卸部)2611
--------------------------	---	-----------------------------------

タクシーのご用命は (代) 2175 2640 好問営業所は 5647 尼子タクシー 平市二丁目	出前夜12時迄玉半 ひ鯉 平市中央通り日光旅館 電話三六三三	うまいお食事 ☆モーニングサービス (前9.30~前12時) コーヒー(トースト付) 40円 ☆ランチタイム (前12時~後3時) スープ一品ライス コーヒー付 150円 ひ鯉 平市二丁目 電話三八〇二	中小企業診断員 桑原徹 平市場土十七 電話五四三二二	便所汲取は平市最大の 機動力完備する 3066 番へ 白栄社 平市五色町
---	---	--	-------------------------------------	--

松崎、横山氏ら当選

☆……二丁目名店会マーク

平市二丁目名店会主催、福島民報が協賛したのをはるる三月の社の後援で募集された「二丁目名店会マーク」募集は去る十月三十一日締切したが応募作品は情をこめて仕上げたものも多く、選考に苦しみ、最終的に松崎、横山氏ら八名と福島民報社平支社長、デザイナー佐藤幸平氏が審査に当たった結果、マークは平市仲町松崎美氏と内郷市飯沼山崎氏の応募作品をとり入れて決定、賞金は二千五百円ずつ等分することになった。なおこのほか入選四名に各二千円、佳作三十名に賞品が贈られる。佳作三十名は二百枚本紙上で発表される。

常磐の看護婦 交換嬢合唱団

「私たちの職場を楽しく明るいものに」と常磐病院看護婦のコーラスグループが誕生した。湯本弘の交換嬢さんと湯本病院の看護婦さんたちの二つの職場コーラスがそろって、十五日開かれた「常磐看護婦」の初演出演、対手並みのほどを披露することになった。

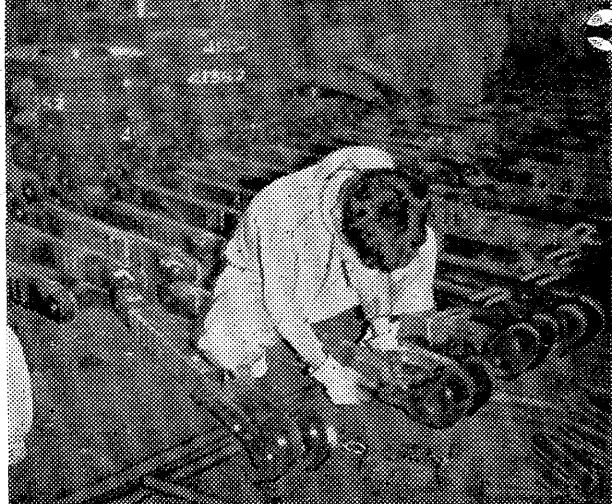
十五日 宮城会演奏会

平宮城会主催の琴曲演奏会は十五日午前十一時から平市公会堂日本間に開く。プログラムの油。

【第一部】三つの民謡調
ヤマト、玉、六段、高野の故を花と、ひばり、花、福寿草、雨と、ひばり、花、福寿草、雨と、ひばり、花、福寿草、雨と



主役 鈴木寿子
平市公会堂
鈴木寿子



軽い箱型カッペ

製作所が新案登録中

常磐製靴で誇る軽快なカッペの箱型カッペ。九キロ軽い。ヤンネル利用。

このカッペは特殊鋼の異形チャンネルによって製作するもので、長さ一・一、巾八、高さ五、重さ二・二、重量の四十九キロ、対し四十キロで九キロ軽く、硬さはブリネル三百十度で鋼線よりも硬い。硬さが鋼線よりも硬いのは材料の中にクロムがふくまれているため。これがカッペの特徴の一つとなっている。また硬さを増すために鋼入れと鋼製の工程を加えているが、これがチャンネルカッペ製作のヒケツとされている。

藤越

もろびとささやくここに泉あり

キヤロン、グンゼの有名靴は年中売れませんが不思議な特価売場の靴下が最近、エライ人気。なぜか？ 泉があるからです。

グンゼ婦人長靴上 五〇・五五〇円
キヤロン 一三〇・一五〇円

平市銀座 電話3141

線路であそぶ

十日午後三時半、常磐線平・草野間の神谷地内下り二九列車が差しかかった。約百五十メートルの線路上に小学生が五、六名、路に耳をあてているのを機関士が発見、約六十秒前急停車、無事だったが、列車は現場に約一分間停車した。平鉄道公安室で父兄に警告した。

書道展に小名 浜二小最優秀

平市市民館で開かれた全日本書道大会に、小名浜二小の書道部が最優秀賞を受賞した。受賞したのは全年度三校のうち、立派なもので、同校から展覧会には児童の半紙作品三百十七、掛軸のあわせて三百一十七点を出品。この総体的な優秀さが認められたのである。小名二小では、書道部はカッペを主任としており、増子善久教師を主任として入学と同時に指導を始めた。昨年、同じく四月から六月まで数回にわたり四十数万円を横領した疑い。

自転車登録は 忘れないうで 警署で呼びかけ

警署防犯課と自転車防犯協会が呼びかけている。八月から自転車の登録を始めたが、まだ登録しない自転車が多いので、呼びかけている。

あすの朝生

吹雪 黄味時雨
乙女もち 残月
鹿の子 唐まん

本日サービス

キュハリバー

モーニングサービス 朝8時~12時

コーヒートースト付 50円

ネブチューン ラム

ドンジャン

平市ひかり座裏 電話3842

新田目病院

石城精神医学研究所 附属

本院 平市才木小路二四番地 電話四三七八番

分院 平市大寺 上川字安堂三番地 電話四三九九番

明けてサービス 出前の 酒や肴

電話 四四三三

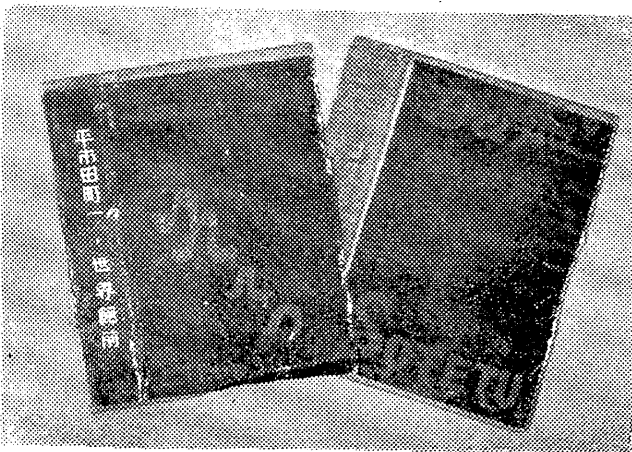
寿司は蛇の目

平市三田小路 電話二三八三

KOMATU

水の私

平市駅前大通り TEL.4701



まよりの歴史

★クリンランド、デンマークへ併合決定。(一九五四年)
★東京裁判判決、東条七人絞首刑。(昭和二十三年)
★世界最長のサンフランシスコ・オークランド間の金門橋開通。(一九三六年)
★ワシントン軍縮会議閉幕。(一九四五)

商工ニュース

★平市十五丁目東京公共商會福島営業所では福島市町村協議会と常磐地区観光連盟推しのイソサカ式電解水洗便所を売り出している。
★平駅前郵便局で女店員募集(住込)15才~20才。
★平市南町トリスパ、路で女店員募集。

ラジオ

★ラジオの歴史
★ラジオの歴史
★ラジオの歴史

映画

★映画の歴史
★映画の歴史
★映画の歴史

マッチの横顔

つとめの横顔
つとめの横顔
つとめの横顔

血やり無双

血やり無双
血やり無双
血やり無双

子どもニユース
子どもニユース
子どもニユース

海外トピックス

海外トピックス
海外トピックス
海外トピックス

遊太郎 恋は剣を呼び剣は血を呼ぶ
大映スコープ
13日 17日

おてん 曾我
旅館 三川
TEL 2282 2670

開花亭の ENRICHED 強化食パン BREAD
新発売 一本 40円
明日の健康