







NHKテレビ

- 6・05 あなたに挑戦
30 新八次伝
7・00 ニュース
30 未来への遺産「誰がど
んな情念で」〜密度を
求めて〜佐藤友美

NHK教育

- 6・00 ス페인語講座
30 フルーツとともに〜練
習曲〜ケラー

福島テレビ

- 6・00 FTVレポート
7・00 仮面ライダーX「復し
ゆう鬼ジャロニモノ」音
もなく襲う!! 速水亮
ケンにいちばん「地図
の中に消えた?」

福島中央テレビ

- 6・00 新・底ぬけ脱線ゲーム
30 ニュース
7・00 クイズタイムジョック

今夜の番組

NHK第1

- 6・40 しょうずな話し方「聞
きしょうず」
7・00 ニュース
15 ニュース解説
25 ニュース特集

NHK第2

- 6・00 そろばん教室
45 英語会話
7・00 カレントトピックスN

ラジオ福島

- 6・00 ニュース ハイライト
30 シブシブジャーナル
7・00 ファミリー・スタジオ

F M 放送

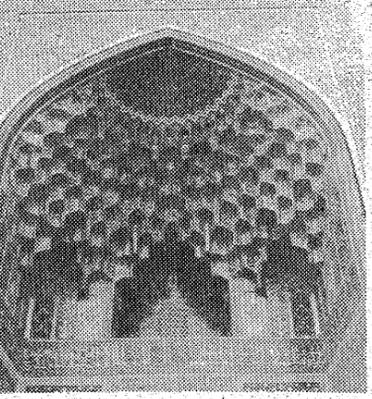
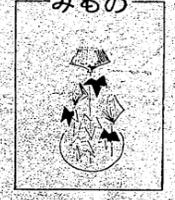
- 6・00 暮らしの話題「ディス
クジョッキー」
7・00 ニュース



久坂からの電話で彼のアパートを訪ねた有己子(岩下志麻)だったがなぜか久坂は帰ってこなかった

氷 紋

有己子(岩下志麻)が結石の痛
みに苦しんだ日、主任看護婦・
古賀律子(山田由)が薬を届け



イランのイスファハンにある王のモスク入り口の門のいわゆる鐘乳石飾り

で泊まった。
一方、有己子は出張中のお義
兄さん(敬之)を見たと言った

誰がどんな情念で
〜密度を求めて〜
北大路欣也、からいとい

「なかよしパン」の店員・女子
(研ナオコ)は、このころ同じ
下宿の学生ビックスン(若

山直樹)に思いをよせ、デトを
菊の音が!

女が命を
燃やすとき

菊(和泉雅子)の子(太郎)
岡本(若原雅夫)は、(太郎)
近藤(若原雅夫)は山中へ子供を乗せ

阿蘇の女
〜してまた二年が過ぎた。
熊本から阿蘇への歩道が開通し

市民と政治

政治の場でのリーダーシップが
不足しているため、政策決定が
遅く、実行されない場合もある

地獄の誘い魔
実業家・ル・レミア(フレッド・シム)の娘で二二歳になる

ききもの
人生読本
生々流転〜大福の生き方〜
電話がかかってくるのだ。場所
は有己子が探してもた久坂のマ

作家の近藤啓太郎氏は、東京
美術学校日本画科出。この方面
には、女人はなし。このほか自ら
の視点で、敬愛する横山大観の伝

大観に寄せる敬愛、大観を通じ
て日本絵画に寄せる愛を基調に、
芸術家の生き方を、三回連続で近
藤さんに語ってもらおう。
邦楽百番
F.M.夜10・20
芸術参加の現代邦楽作品を二

①二面の等打楽器のための
組曲
宣下伸作曲 竹越洋子演出。第
一〇三弦等・宣下伸、第二〇三弦
等・宣下つづ子、打楽器・佐藤英
彦、高橋美智子ほか、指揮・三石
精一、古川龍太郎、木・皮打楽器
第一、第二〇三弦等と金属打楽器群

が左右グループに分かれ、各々
の音のかたまりが互いにかたまり
うことにより対比、交錯、調和、
響きを表現する。
②津軽三味線と打楽器による「
凍雪」
岡坂慶紀作曲 吉原茂演出。津
軽三味線・木田林松、鈴木隆雄、
打楽器・岡田知之、古典三味線箱

班制作。
冬雪を氷凍凍凍凍凍凍凍凍凍
そのきびしい風土の中生まれた
津軽三味線作曲者はなぞって、
その旋律の数を、コンクリート
手法を用いて処理し、新しい音楽
の世界を表現しようとした。
打楽器が、津軽の風土を、津軽
三味線が津軽の人間を象徴する。

Gパン専門店
★オリジナルブランド イーグル
★世界のベストブランド スペンサー
★愛のジーンズ モトック
★ファッションジーンズ マックイン
ジーンズショップ イーグルチェーン平店 平字五丁目 TEL・23-6270

格調の高さは自信をもたらします
個性あるセンスの良い仕立て
'74 秋冬の紳士服地
洋服・洋品・ミシンしゅう
大平テラ
いわき市平堂の前
(福島信販加盟店) TEL・23-4029(代表)
ニイサンのヨーアク

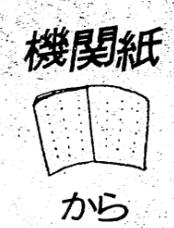
レストラン ブラジ
味わってみて下さい
◇豊富なメニューで皆様をお待ちしております
若いお二人のデートの場に 奥様方の憩いの場に センセスでお忙しい
あなたの商談の場に お気軽にご利用下さいませ
◇ご宴会のプランは洋食で……4人様から70人様までの用意がございます
◇無料駐車券進呈……お車でお食事のときは隣の田町駐車場をご利用下さいませ
コック見習
募 集中
RESTAURANT BRASIL
いわき市・田町・並木通り/いわき民報ビル2F ☎(7)2990
営業時間 AM11:00 PM8:30

味わってみて下さい
◇豊富なメニューで皆様をお待ちしております
若いお二人のデートの場に 奥様方の憩いの場に センセスでお忙しい
あなたの商談の場に お気軽にご利用下さいませ
◇ご宴会のプランは洋食で……4人様から70人様までの用意がございます
◇無料駐車券進呈……お車でお食事のときは隣の田町駐車場をご利用下さいませ
コック見習
募 集中
RESTAURANT BRASIL
いわき市・田町・並木通り/いわき民報ビル2F ☎(7)2990
営業時間 AM11:00 PM8:30





# 糖尿病と食事



いわき市平字小太郎町松村総合病院内に「いわき糖友会」があり、昨年二月に結成するとともに、機関紙「いわき糖友」を発行しているが、成人病ともいわれている糖尿病患者が意外に多い。同機関紙には医学上からみた糖尿病の学理や治療法など参考になる点が多く掲載されており、今回はその中から「糖尿病と食事」について拾ってみた。

## 中年以降の肥満の人に多い

糖尿病とはどのような病気か、糖尿病治療の上から、まず自分の病気をよく知る事が必要です。糖尿病は、脂肪に蓄積された糖質が、インシュリン作用が弱く、血糖値が上昇し、尿糖として排出される状態です。糖尿病の症状があらわれるのは、このように糖質の蓄積が、インシュリン作用が弱く、血糖値が上昇し、尿糖として排出される状態です。糖尿病の症状があらわれるのは、このように糖質の蓄積が、インシュリン作用が弱く、血糖値が上昇し、尿糖として排出される状態です。



発行されている「いわき糖友」の機関紙

## 一生続ける決意で 食療 食べ物を目安を考える

食療とは、糖尿病の根本治療法です。食事療法は、一日の総摂取カロリーを制限し、血糖値をコントロールすることです。適切なカロリーを摂取し、血糖値をコントロールすることです。適切なカロリーを摂取し、血糖値をコントロールすることです。

### 適正なカロリーを

食事療法の基本は、一日の総摂取カロリーを制限することです。適切なカロリーを摂取し、血糖値をコントロールすることです。適切なカロリーを摂取し、血糖値をコントロールすることです。

### 脂肪を多くとる人に多い

糖尿病の原因となる食事は、高脂肪・高カロリーなものです。脂肪を多くとる人は、糖尿病のリスクが高くなります。適切なカロリーを摂取し、血糖値をコントロールすることです。

### バランスのとれた食事

適切なカロリーを摂取し、血糖値をコントロールすることです。バランスのとれた食事を摂ることが重要です。

### 出産

藤孝博(孝行・長男) 好間地区 小川地区 小山町西小山字滝ノ作 好間町北好間字山崎八五・鈴木 三六・鈴木美恵子(幸・長女) 光枝(将・長女) 遠野地区 遠野町字高八・由里(美・庄一) 七二・伊藤子(幸・次女) 好間地区 好間町北好間字山崎八五・鈴木 三六・鈴木美恵子(幸・長女) 光枝(将・長女) 遠野地区 遠野町字高八・由里(美・庄一) 七二・伊藤子(幸・次女)

### 結婚

△22日 平地区 小川字平字六十 町田町二丁目一六・横谷(幸) △21日 勿来地区 沼部町鹿野 町田町二丁目一六・横谷(幸) △21日 勿来地区 沼部町鹿野 町田町二丁目一六・横谷(幸)

### 死亡

△23日 好間地区 好間町北好間字山崎八五・鈴木 三六・鈴木美恵子(幸・長女) 光枝(将・長女) 遠野地区 遠野町字高八・由里(美・庄一) 七二・伊藤子(幸・次女) △23日 好間地区 好間町北好間字山崎八五・鈴木 三六・鈴木美恵子(幸・長女) 光枝(将・長女) 遠野地区 遠野町字高八・由里(美・庄一) 七二・伊藤子(幸・次女)

## 冠婚葬祭総合商社 仕出し一式

料理折り詰め ■オードブル ■すし折り詰め 10名から1,000名様まで承ります 各市民会館・その他冠婚葬祭施設の仕出し料理引き受けます

# 元網

・仕出し本部 平22-2185代  
・駅ビル3F 平22-2187  
・植田店 勿来3-3952

## ユニフォーム

ユニフォーム総合商社 株式会社 ヲケハク

いわき市内郷御殿町久世原(6号国道 共立病院前) 電話2910

## 木田電気商会

74,800円から各種ございます いわき信販加盟店

平・銀座通りかど 電話74-4008

## 三協商事

信用・担保貸付け ゴルフ会員券歓迎

平・田町24 電話23-9235

## 大和田医院

院長 大和田 一郎

いわき市平字 陶町 電話三三七(みはな)

## 新田目病院

院長 新田目 五郎

本院 いわき市平字才地小路 電話四三二七七八 分院 いわき市平字荒川字安草 電話四三二九

## 長瀬内科

院長 長瀬 克慶

本院 いわき市上仁井田字北姥田 電話3125

## 目沢耳鼻咽喉科

院長 目沢 幸三郎

本院 いわき市小名浜字平人二二の六 診療所(昼) 電話四九九六一 自宅(夜) 電話三三九一一

## 蓮沼医院

院長 蓮沼 清夫

本院 いわき市平字尾子町(旧尾子橋) 電話五五二六

## 織内医院

院長 織内 素生

本院 いわき市常盤町船町二六 電話三三三五





# コーラスでマチを明るく

## いわき民報の タクト振る 石河清さん

カメラアイ

### 平FG合唱団

県下トップクラスの合唱団で団員は男女で48人 福島県・東北の両大会では いつも上位入賞の好成績

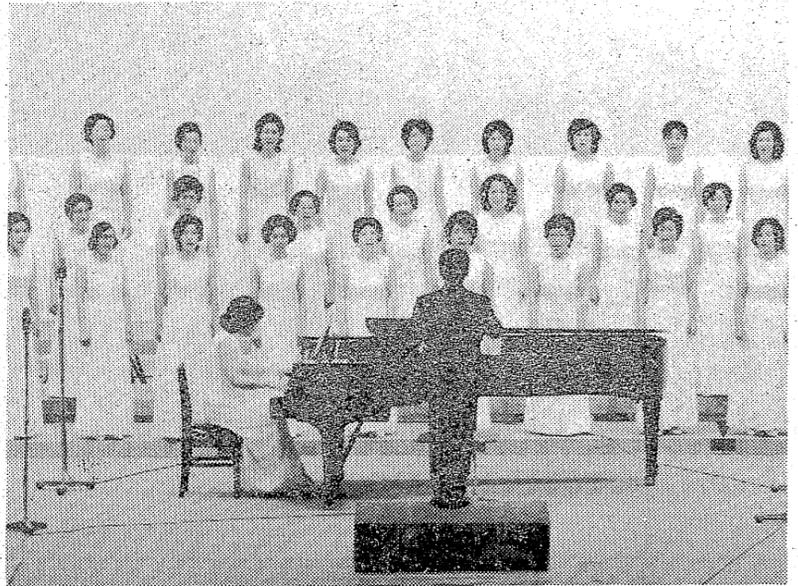
第四回いわき民報賞は日本合唱指揮者協会会員石河氏に贈ることに決まりました。石河さんは、コーラスを明るくマチづくしをモットーに、十五年前に平FG合唱団を創設し、小名浜、江名の各地におけるおかあさんコーラスの創立に力をつとめ、自らグループの指揮者として演奏技術の向上をはかっています。訪米FMC混声合唱団に副指揮者として参加し国際親善に尽力、合唱作品、校歌、社歌、村民歌などを音楽を通じて地域社会に貢献してきた功績は、市民に深い感銘を与えています。



▲石河夫妻 自宅レッスンの打ち合わせをする石河清 英子夫妻 英子夫人は平FG合唱団の伴奏者として 指揮者石河氏の良きパートナー

設したもので、いわき市の産業、文化、スポーツの振興に功労者しい人、市民の模範となる善行の人に贈られることになっています。

▶おかあさんコーラス 現在、平、小名浜、江名グループがあり、いずれも家庭の趣味としてコーラス活動に情熱をそいでいる。



ピザ&スパゲティもおいしい  
イタリアン喫茶

**Sanlarco**  
サン・パルコ

いわき市平大通り東邦銀行向 TEL・0508

**常磐テント商会**

いわき市内郷御殿町(内郷ヘルスセンターバス停前)  
☎平26-3032 常盤42-2345

COFFEE&SNACK

平駅前 TEL. 8845

昼11時~深夜2時

お座敷をご利用ください  
ご宴会に……ご会合に……ご家族連れでどうぞ……

香港仕込みの本格的な味!!  
中国料理 **鳳翔** (ほうしやう)

平駅前(白銀町・高橋ビル) TEL・23-0251

季節の味とまごころを盛りこんだ  
今週の味自慢  
**松茸釜めし**

平駅前 電話 031-79017

正午から午後11時まで  
※第2・第4月曜日=定休日

なべ料理の季節です!

- すきやき
- しゃぶしゃぶ
- よせなべ
- ちりなべ

■ご宴会・ご商談にご利用下さい  
※ご予約に致します

**割烹 谷口**

平・二町目 電話23-0208・0209

すしの **江戸川紅小路店**

いわき市並木三町目紅小路 電話23-717

- よせなべ 1,200円
- すきやき 2,000円

きもの帯

**三井呉服店**

平・三町目 電話310-233代

フレッシュな感覚!!  
あなたの記録には  
フジカメラの  
スタジオオテ!!

**カメラのフジ**

平・南町(平大通り) 電話74-2449





