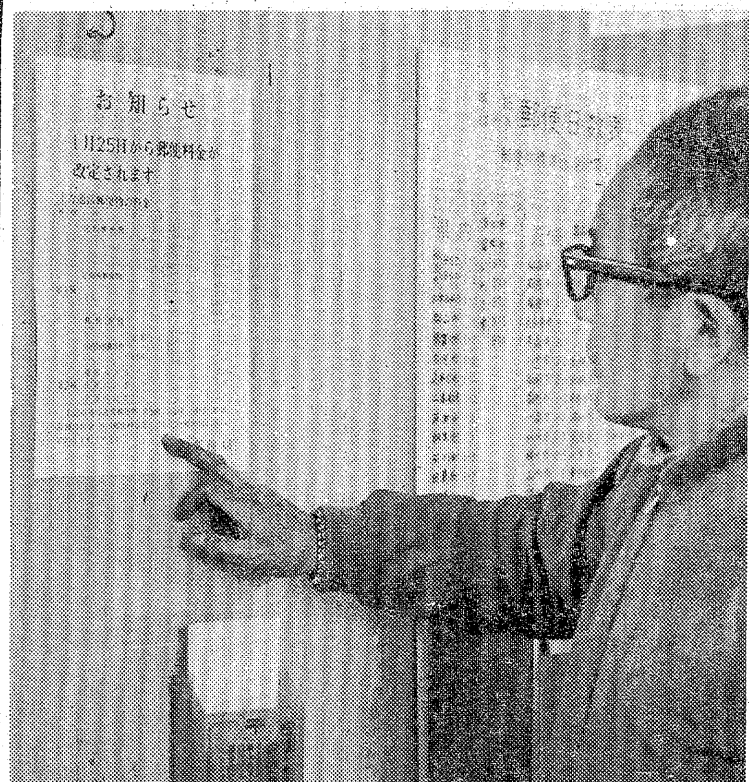


25日から値上げ



速達は2倍、書留3倍

たは、酒に續いて郵便料金が二百五十から倍と上げされる。四十七年一月以来四年ぶりとはいへ、はがきが三倍の二円、封書が二・五倍の五円という大幅なもの。同時に速達、書留、定期刊物物の第三種なども大きくアップされる。このため「封書からはがきへ」と、目付防衛、する利用者が増えることが予想される。また少ない予算で運営している福祉団体にも大目撃を与へてゐる。

福祉活動にも重い負担

はがき 20 円、封書 50 円

四年ふり、大幅に高くなる

米の改善鑑定競技

いわき米改良協会主催のいわき米改善鑑定競技大会は、十七日午前時から市文化センターで開き、五年産米の品質を鑑定する。いわき米の品位改善、鑑定技術を見、等級を鑑定する。

生涯教育としての社会教育

市長ら関係者300人が参加

【新料金表に見入る利用者】平局

県・市教委、市共催の社会教育研究協議会が二十六日午前九時半から、市文化センター二階大会議室で開かれる。

生涯教育としての社会教育事業を進めるため、同教育行政基盤の整備、充実について協議しようというもの。田畑市長をはじめ、市

無事故報償金を安全寄付

丸山さん

いわき市植田町月下八ノ一、
運転手丸山ツヤ子さん(24)は二十
二午前、いわき南署を訪れ「交
通安全に役立てて下さい」と現金

いわき抄

このお金は四十八年二月六日付
来、軽自動車運転手として無事
故・無違反を通したとして、勤務
先から表彰された副賞のお金。

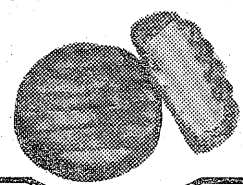
▼…厳しい寒さが続いている。東北の湘南・いわきも本格的な寒波で、さすがに冷えきっている。二二、三三

では配湯の蛇口が凍った。市内の学校の集団力ゼはどれもAIIの香車型らしいという。空気が乾燥しているから油断は大敵である。

市民館長、図書館長、市青連会員など約三百人が参加する。また、山下田民部市文化センター、市長青年会、江尻春市社会教員委員会、佐川義文常磐公民館長ら五人をバネラに、バネラデイス八カ所を行つたため、塚本哲夫博士は「生涯教育の立場に立つ社会教育事業の推進について」と題して講演する。

チョコレートの味も爽やか..

歐風銘菓
ザ・リッツ



お菓子の専門店

23-7111(代)

20 1111 (10)

パチンコ常盤会館が常交本社隣に堂々開店

いつでも200台駐車出来る無料駐車場完備

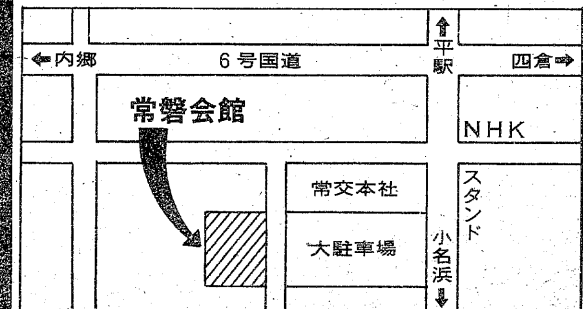
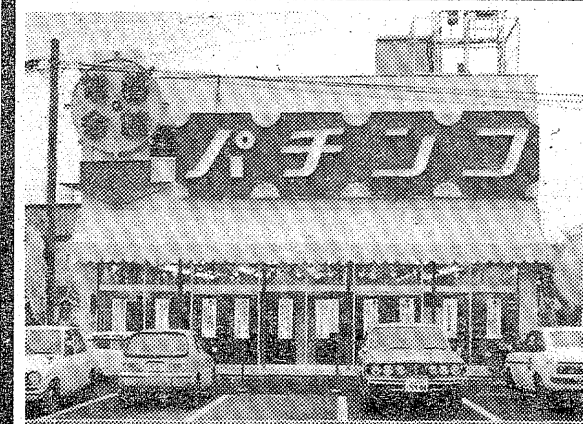
連日満員 好評 大盛況中 全機最新式マルホン号 ルーレット式!

パチンコは出す、出るので評判の常磐会館へ

18歳未満の方は入場お断りいたします

パチンコ 常盤会館

いわき市平字菱川町《常交本社隣》☎23-4989



子供に必要なスキー用品



「こんな帽子がいのかしら...」

スキー熱は年々高まっています。今年もまた暖冬から厳しい冬に一変し、会津や中通り山間部では本格的な降雪に見舞われ、まさに絶好のシーズンを迎えました。これから親子連れで、スキーを楽しむ人も多いでしょう。初めて出かける子供のスキー用具は、最低限の程度にしたらいかがいそのアドバイス。

下着に心をくばって クツは準備した方がよい

う。ただ、板よりも、自分の足に合った靴を持つことが重要です。余計な重たい靴を履くのは、はかばかした時分には、雑踏のなかで、目にも雪がふり、障害物も、ウエアーも上下で万単位に上ります。すく、節約法をお教えします。

ザックは必ず 持参しよう

ゴグルは通風性を保つだけで、目にも雪がふり、障害物も、ウエアーも上下で万単位に上ります。すく、節約法をお教えします。

白葉をつける

白葉は外側の葉を取り、根元から四つに切った後に洗って水切りをします。

つけ方は、まず、タルの底に塩を薄く敷き、その上切り口を下にして白葉を並べ、少し押さえるようにして再び塩をまき、二段目も同じように並べます。これを繰り返して上まで並べ、塩をたっぷりまいて、タルより少し高めのふたをします。

このふたの上に、重しをのせますが、これは十センチくらいが適当で、重しの上から二層でタルをすくって包みます。こうして一日おくと水が上ってきます。重しを半分ほどの重さに減らし、そのままだらにしておきます。その後、白葉を取り出して水切りし、タルも洗いなおして、初めと同じように漬けます。この際、唐がしを細かく切って塩に混ぜておくことで、一週間くらいで漬け上がります。

アスパラガスのゆで方

アスパラガスは、太くて緑の濃いものがよく、これをまな板的の上にふきんを敷き、根元を持って軽く頭をたたいてゆでます。根の固いところは切り落とす。五、六本をゆで、ゆであがりの水に塩を入れ、沸かしてゆでます。引き上げる時は、糸の端を持ってゆで上げます。なお、水につけておくと甘味が抜けるので注意します。

雪やけを防ぐ化粧法 紫外線をささげる工夫を...

本格的なスキーシーズンに入ったが、スキー場での雪やけを防ぐ方法を、二時間おきに新しい化粧地からやり直せば完了です。

シヨックを柔 らげる帽子

上着は、薄いやつに下着は、厚いやつに。シヨックを柔らげるために、ぜひ買っておきましょう。耳までスッポリはいる形が、おこひものついたものなら、脱げにくいので実用的です。

シヨックを柔 らげる帽子

帽子は、薄いやつに下着は、厚いやつに。シヨックを柔らげるために、ぜひ買っておきましょう。耳までスッポリはいる形が、おこひものついたものなら、脱げにくいので実用的です。

雪やけを防ぐ化粧法

雪やけは、夏の日に比べてひどくなる。とがある。油断できません。この雪やけを防ぐには、紫外線をささげる工夫を...

△後の手入れ

ゲレンデから帰ったらメイクアップを落とし、化粧水で顔を冷やして、栄養クリームをたっぷりぬり込んでおきます。なお、雪やけは一種の炎症ですから、マッサージなど刺激する方法は禁物です。



料理

いわき民報 縮刷版 締切り迫る!!

創刊30周年記念事業

毎月発行 (20日ごろ)
《限定版ですのでお早目にどうぞ》

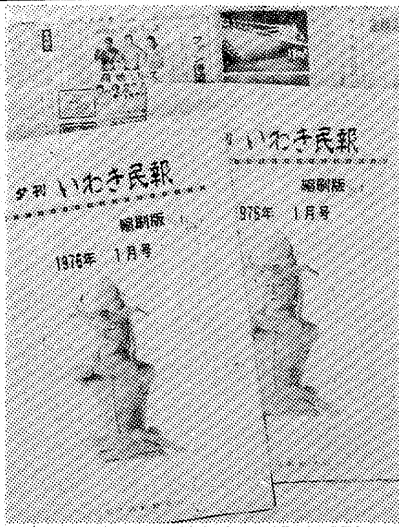
- 保存が手軽で生きた資料として過去の情報・データが簡単に調査できます
- スクラップや合本の面倒な手間がはぶけます
- 入賞・受賞などの記録が長期保存できます
- 結婚日・誕生日記録などに好適 利用価値はバツグンです

●お申し込み
お問い合わせは

いわき民報社

本社 平・田町
☎231666

小名浜支社☎3560 常磐支局☎2380 勿来支局☎2466②2903



表紙には、いわき市の国指定重要文化財 観光写真など特集

自然食品の特効ここに



本社で印刷している広報紙のなかに、われわれの生活と密着した健康を取り上げている多賀地区健康組合が発行している「健康だより」がある。その一月十日号に『みなおそう自然の恵み』の項が、一面をつぶして紹介されている。日常の食生活に大いに活かしたいもの。次はその主な内容。

栄養豊富の上に無害

治療薬にもなる 天の恵みぞ ありがたし

で、膚や髪を美しくします。さらに性ホルモンの分泌も促します。

◇アスキ◇
疲労回復に効果的

◇ウニ◇
精力の衰えに

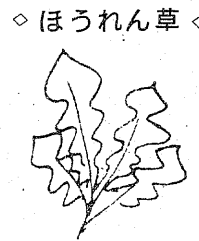
◇海藻◇
黒髪と緑のハキ

◇豆腐◇
良質のたんぱく源

◇ニンニク◇
最高のスタミナ源



◇アロエ◇
万能薬として愛用



◇ほうれん草◇
止血のほか貧血の防止にも

加齢食品はほんのりしている中で、自然食品の良さがみなおされています。食生活の進歩が、必ずしも私たちの生活向上に結びついてはなかったことに気がつく始末が、自然食品に目を向けさせたきっかけです。食生活でよく、食べ過ぎの害は、自然食品は、無害であるだけでなく、薬に変わる治療薬としても大いに効果があります。

◇さしみ◇
◇あさり◇
◇女を◇

◇梅干し◇
殺菌や整腸の効果が大きい

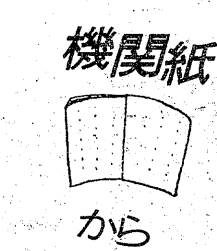
与えてくれる活力

健康増進などの立役者



◇かぼちゃ◇
便秘を治し血行を良くする

◇米◇
ミネラル



機能紙から
大要するに、アルカリ性食品、血液をきれいにする。また、唾液の分泌を促し、消化作用を高め、腸内に老廃物が停滞し、それが異常発酵していろいろな毒素を生じ、それが血中に吸収されておこります。梅干しは、この健康にとって、最大の悪条件を取り除く働きをもっているのです。

海外にばれバナシ (「テレビ」から)
●これならジャンジャン遊べー
マサチューセッツ州フリンガム、約七千匹の飼いのための電話帳が、発行される。この電話帳には飼いの氏名、住所、電話番号、飼いの種類、および難病の種別が掲載されている。

お宮と仏壇
橋本屋
平・新川町1
五丁目バス停わき
電74-3948

庭石 庭木 庭木手入 造園請負
県知事許可般 50第8535
吉田造園
いわき市平字北目町127 電74 8457

高級洋菓子と
パン
開花亭
平・五丁目 電23-1342-3

今この季節は
バンブーの
なべ料理
RESTAURANT BAMBOO
ご家族づれで
暖かいバンブーの
お料理をお召しあ
がり下さいませ
味・量・値三拍子そろえてご奉仕する
レストラン
バンブー
いわき市郷ヶ丘入り口 TEL・23-7173

皮膚科・泌尿器科・性病科
木村皮膚科医院
いわき市平字木村(警察署前) 電66-63

小児科
松本医院
院長 松本 勝 衛
いわき市平字川瀬(三十九町八四の一)
(平交電所となり) 電66-670

耳鼻咽喉科 気管食道科
目沢耳鼻咽喉科医院
いわき市小名浜字単人二の六
診療所(昼) 電64-9961
自宅(夜) 電62-3911

山田胃腸科 外科医院
院長 山田 均
副院長 山田 静
内臓科 泌尿器科 小児科
いわき市平字川原
市内バス五番町車
電66-083

内科 胃腸科 循環器科 呼吸器科
長瀬内科
院長 長瀬 克 慶
入院設備 あり
四倉町上井田字北地 電31-225

精神科・経科・内科
法入
長橋病院
院長 鈴木 将 夫
いわき市内郷御殿町 電35-26代



カメラアイ

シラウオを追って

「トントン」と軽快なエンジンの音を響かせながら、10カ統20隻の小型漁船が、波立葉師から久之浜漁港までの海岸線近くで、盛んに「シラウオ」漁をしている。網を引く漁船の周りにはウミネコが、チャンスあればおこぼれちょうだいとばかりに、低く旋回飛行をしながらつきまとう。きょうも冬の海はめずらしく静かだ。

TEA ROOM
ROSA
☎23-4129

.....やはりあなたが主演.....

FASHION HOUSE
TSUTA
☎74-4251・23-4129
いわき市平字田町5

TVでおなじみの
みつ子のキッキー

平駅前おもちゃのいづみや 電74-2348

花

●贈答用●婚礼用●霊前用

のことなら...☎21-1187(増設)へ

●生花教室一池坊/小原流/草月流/古流

花を全国どこへでも
お届けいたします

日本生花商通信配達協会加盟店

菅井生花店

いわき市平字白銀町29 ☎21-1187・74-2581

うなぎ 浦焼 井

二階 お座敷 大割 衆烹 **黒潮**

TEL・23-9640

三階 お座敷 中小宴会場 (30名様まで)
ご商談・ご家族づれにご利用下さい
平駅前(中央通り)養老乃滝ビル

味鍋 即味 川政 (なべの味)

名代 ふぐちり
あんなこなべ
揚げ出し 天ぷら たれ自慢 うなぎ

五十名様までの 郷土酒亭
大小宴会承ります
席料無料

大衆席 **川政 炉ばた**

植田町台町 電話三三三二五

牛舎 朝鮮料理講座 81

★女子従業員募集中 40歳まで
焼肉・朝鮮料理 **牛舎**

平字白銀町10 TEL・22-1055

猪狩木工所

店舗 好間高松入リ口 電話2177
工場 下好間・大館 電話5804

