

人馬一体? 好日にごきげんな乗馬クラブの人馬
空の青と太平洋の水平線。言葉
もなづ私にひたつたいた。
○・名物のトテ馬車は、どう
いうわけかお休み。バーベキュー
の煙は休みなく食欲のシズ
ンを教へ、いかつか太陽に近い
といふわけではないが、昼前後
は上半身裸でも結構暖かく、時
なみ甲羅干ししまで現れた。

甲羅干しで きる暖かさ

水石山

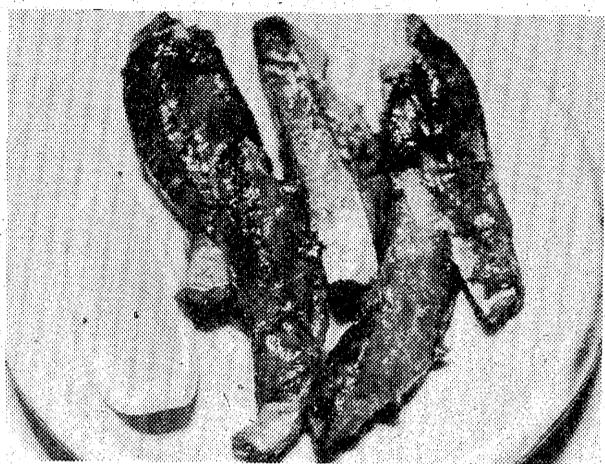
市の日照実態調査はこの6月、佳居地域に平字鹿庭町、第一種住居専用地域に平下平塚の曲田、近

隣商業地域には鶴町上中田、商業地域に平の下川原、準工業地帯は小名浜栄町を選び、各地域に計百二十五戸を対象に選んだ。選定には古くからある市街

下平塚の曲田は区画整理で住宅団地が造成された元田園地帯、近町は元の平塚団地で、住戸がひしめき合った古いまち。下川原は平商店街(本町通り)の東端、上中田は鶴町幹線道路沿線。小名浜栄町は漁港に隣接した加工、冷凍業者が多い。漁船関係工場の多いこと、居住環境を第一義に考えた場合、調査

マサバのおいしい時

~豊富なビタミンB₁、B₂~



秋サバは嫁にくわすな

○…「秋サバは嫁にくわすな」ということわざが…○
○…あるほど、秋のサバはおいしいものです。それ…○
○…なのに、生臭いとか、腐りやすいといつて主婦…○
○…を知っているのと知らないのではかなり違つて…○
○…くるのです。そこで、秋サバの料理特集を…○
おいしいといわれる秋サバはまことにあります。これでもサバ(ヒラサバ、ホンサバ)のことで、腹に黒虫のあるコマサバ(マルサバ)は夏の太味になってまいります。
B₁、B₂も豊富。サンマもぐらべる
サバはビタミンが2倍(B₂)から3倍(B₁)あります。これは生の場合は、塩サバになると四分の一(B₂)から五分の一(B₁)のままであります。が、ビタミンDの効果は高くないだけなら、ビタミンDの効果は高くないのです。

サバ(ヒラサバ、ホンサバ)の皮、シラウカやレモンなどのように香りのあるもので、生臭みを減らすのがコツです。そんな料理法を紹介しましょう。材料は四人分。

しそ巻き揚げ



「奥さま！年生」

洋式の生活スタイルに慣れている人が多いですが、日本人には畳の上が一番いいとされています。それが、酢、塩、化粧調味料各少々。

【作り方】

(1) 三枚のサバに身を剥く

(2) 身を薄め、半寸幅に切る

(3) 目盛りをつけて半寸幅に切る

【材料】

酢、塩、化粧調味料各少々。

【作り方】

(1) 三枚のサバに身を剥く

(2) 身を薄め、半寸幅に切る

(3) 目盛りをつけて半寸幅に切る

【材料】

酢、塩、化粧調味料各少々。

【作り方】

(1) 三枚のサバに身を剥く

(2) 身を薄め、半寸幅に切る

(3) 目盛りをつけて半寸幅に切る

【材料】

酢、塩、化粧調味料各少々。

【作り方】

(1) 三枚のサバに身を剥く

(2) 身を薄め、半寸幅に切る

(3) 目盛りをつけて半寸幅に切る

【材料】

酢、塩、化粧調味料各少々。

【作り方】

(1) 三枚のサバに身を剥く

(2) 身を薄め、半寸幅に切る

(3) 目盛りをつけて半寸幅に切る

【材料】

酢、塩、化粧調味料各少々。

【作り方】

(1) 三枚のサバに身を剥く

(2) 身を薄め、半寸幅に切る

(3) 目盛りをつけて半寸幅に切る

【材料】

酢、塩、化粧調味料各少々。

【作り方】

(1) 三枚のサバに身を剥く

(2) 身を薄め、半寸幅に切る

(3) 目盛りをつけて半寸幅に切る

【材料】

酢、塩、化粧調味料各少々。

【作り方】

(1) 三枚のサバに身を剥く

(2) 身を薄め、半寸幅に切る

(3) 目盛りをつけて半寸幅に切る

【材料】

酢、塩、化粧調味料各少々。

【作り方】

(1) 三枚のサバに身を剥く

(2) 身を薄め、半寸幅に切る

(3) 目盛りをつけて半寸幅に切る

【材料】

酢、塩、化粧調味料各少々。

【作り方】

(1) 三枚のサバに身を剥く

(2) 身を薄め、半寸幅に切る

(3) 目盛りをつけて半寸幅に切る

【材料】

酢、塩、化粧調味料各少々。

【作り方】

(1) 三枚のサバに身を剥く

(2) 身を薄め、半寸幅に切る

(3) 目盛りをつけて半寸幅に切る

【材料】

酢、塩、化粧調味料各少々。

【作り方】

(1) 三枚のサバに身を剥く

(2) 身を薄め、半寸幅に切る

(3) 目盛りをつけて半寸幅に切る

【材料】

酢、塩、化粧調味料各少々。

【作り方】

(1) 三枚のサバに身を剥く

(2) 身を薄め、半寸幅に切る

(3) 目盛りをつけて半寸幅に切る

【材料】

酢、塩、化粧調味料各少々。

【作り方】

(1) 三枚のサバに身を剥く

(2) 身を薄め、半寸幅に切る

(3) 目盛りをつけて半寸幅に切る

【材料】

酢、塩、化粧調味料各少々。

【作り方】

(1) 三枚のサバに身を剥く

(2) 身を薄め、半寸幅に切る

(3) 目盛りをつけて半寸幅に切る

【材料】

酢、塩、化粧調味料各少々。

【作り方】

(1) 三枚のサバに身を剥く

(2) 身を薄め、半寸幅に切る

(3) 目盛りをつけて半寸幅に切る

【材料】

酢、塩、化粧調味料各少々。

【作り方】

(1) 三枚のサバに身を剥く

(2) 身を薄め、半寸幅に切る

(3) 目盛りをつけて半寸幅に切る

【材料】

酢、塩、化粧調味料各少々。

【作り方】

(1) 三枚のサバに身を剥く

(2) 身を薄め、半寸幅に切る

(3) 目盛りをつけて半寸幅に切る

【材料】

酢、塩、化粈調味料各少々。

【作り方】

(1) 三枚のサバに身を剥く

(2) 身を薄め、半寸幅に切る

(3) 目盛りをつけて半寸幅に切る

【材料】

酢、塩、化粈調味料各少々。

【作り方】

(1) 三枚のサバに身を剥く

(2) 身を薄め、半寸幅に切る

(3) 目盛りをつけて半寸幅に切る

【材料】

酢、塩、化粈調味料各少々。

【作り方】

(1) 三枚のサバに身を剥く

(2) 身を薄め、半寸幅に切る

(3) 目盛りをつけて半寸幅に切る

【材料】

酢、塩、化粈調味料各少々。

【作り方】

(1) 三枚のサバに身を剥く

(2) 身を薄め、半寸幅に切る

(3) 目盛りをつけて半寸幅に切る

【材料】

酢、塩、化粈調味料各少々。

【作り方】

(1) 三枚のサバに身を剥く

(2) 身を薄め、半寸幅に切る

(3) 目盛りをつけて半寸幅に切る

【材料】

酢、塩、化粈調味料各少々。

【作り方】

(1) 三枚のサバに身を剥く

(2) 身を薄め、半寸幅に切る

(3) 目盛りをつけて半寸幅に切る

【材料】

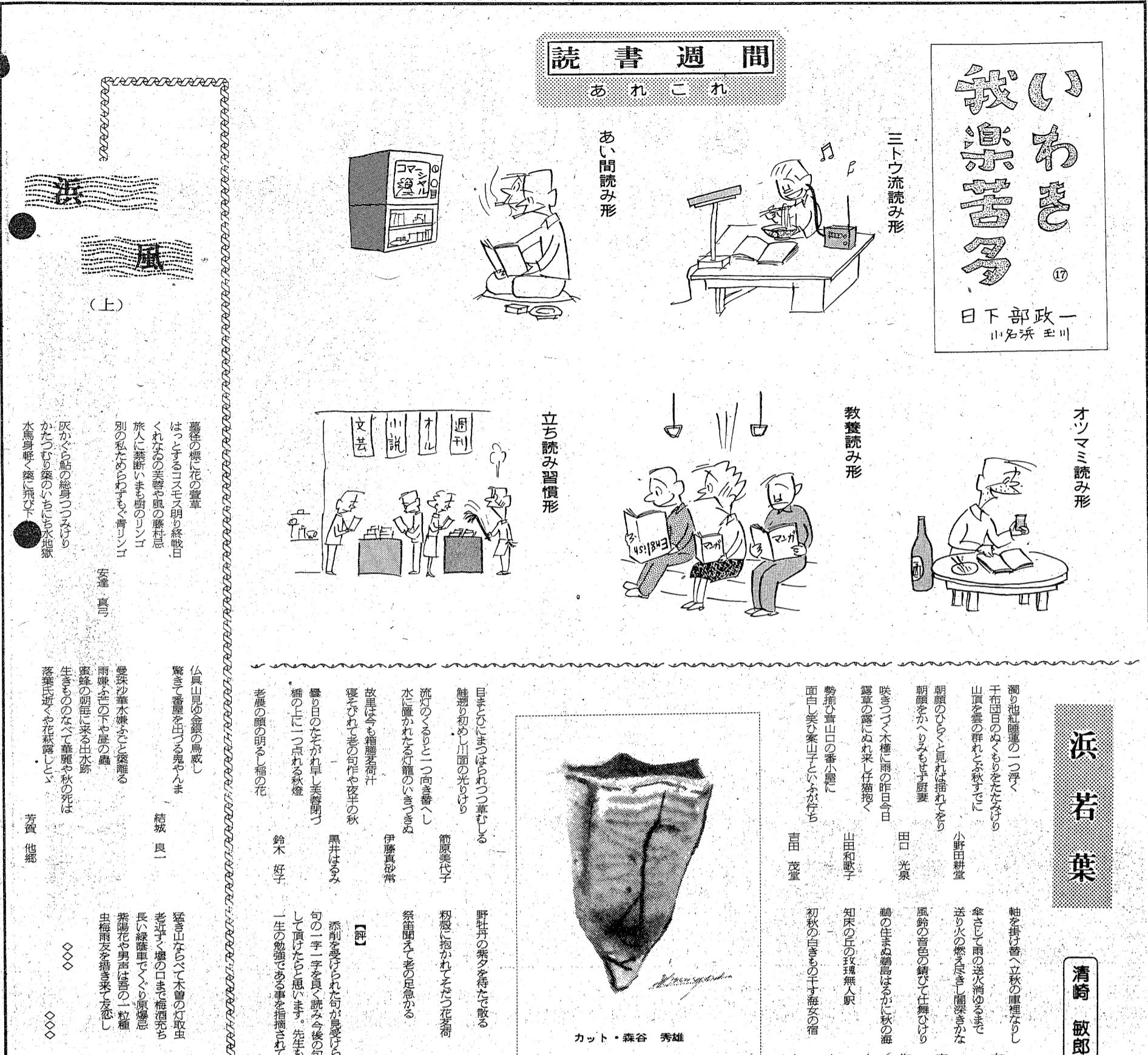
酢、塩、化粈調味料各少々。

【作り方】

(1) 三枚のサバに身を剥く

(2) 身を薄め、半寸幅に切る

(3) 目盛りをつけて半寸幅に切る



☆再利用できる物は捨てないで!
☆故紙(ダンボール・新聞・本)鉄他
再利用できる物買い入れております。

豊かな明日を考える

株式会社 清水屋

いわき市平字尼子町1 ☎74-4574

いわきの『まつりと行事』

日本民俗学会会員
和田 文夫



氏神やわらかまつり

ツトコウヂガミと呼ばれるワラの宮

その日はおもろん仕事は休み、

御馳走(ごちそう)になつて、だれ

が必ずよだしたものだ。

まつりの日は、とにかく、だれ

が必ずよだすものだ。

朝は餅を持っていく時、

餅は直

径十寸位の白い餅である。

揚げて一日置いたものだから、

やわらかい。この餅を九枚風呂敷

に包んでしまされ(背負う)、

私のお母さんは、お母さんから嫁して来た

ので、祖母の実家へ餅使いにいか

された。餅を持っていくのを「餅

使い」といつたものである。

餅のやわらかさが、風呂敷を通して

背中で感じられる。

お盆をかして、といいて、餅

を手で包む。

この餅束を渡される時はナ

カマグチ・ナマノケチと呼ぶ。表

かがあるが、昔のナマノケチ

と呼ぶ間口がなつてしまつ

たしめるある。

このまつりは正月十五日を

中止して、九月九日から十月十日で

るまでと各部落、その部落内でも

マゲウチという同族間で違うもの

であった。

もちろん、鎮守さまとが村社(へ

いじや)とが神社、諏訪神社ともい

うした社名があつて、祭神もあ

つて、このまつりの由来は

いつのまつりではない。

こうした名前のある神社の祭り

は、部落全体の祭りとなるので、へ

いんくまつり、キリカイマつりの

方は各家々のまつりとなる。

別に名前はあるわけがない。た

だオチカミサマとが、ウチガミサ

マとが呼ぶだけである。いわばわ

がの先祖である。

このまつりは和田(わだ)の

姓のまつりである。

和田の分家(わだ部族)は、神社

である。和田マグチは各屋

敷内(しきうち)のオチカミサマを持っています。

この熊野(くまの)のまつりは、

お盆(おんぶ)があるまつりである。

お盆があるまつりは、昔のまつ

りである。

和田のまつりは、お盆(おんぶ)

があるまつりである。

お盆があるまつりは、昔のまつ

りである。

和田のまつりは、お盆(おんぶ)

があるまつりである。

和田の

ハイさし

9082 中島安男



いわき市と市交通安全委員会対策協議会(会長・田畠市長)は二十日午後一時半から、内郷公民館で十一回目。まず、市長が「学校、家庭、地域社会が一体となって『交通安全大誓』と『事故防止対策』を立て、結びつけ、住民が交通ルールを順守するより努力を積み重ねて」ということが、交通事故防止のためであると語られたあと、加藤中央署長が市の交通事情を説明し、運転者、優良事業所、団体や学校交通安全協力者の表彰が行われた。

交通安全 優良運転者など表彰 市民大会

事故追放へ四つの誓い

みんなでルール守る

（第1回市交通安全市民大会受賞者）

者

は次の通り。

（優良運転者）平・小野塚太郎

（優良事業所）中野洋一郎

（団体）大橋政大

（学校）松本茂

（家庭）山崎清次郎

（地域）大橋政大

（社会）安田歩

（同）吉田信幸

（同）佐野一

（同）高橋浩子

（同）金澤一

（同）川原一

（同）山崎恵子

（同）森修

（同）佐野一

