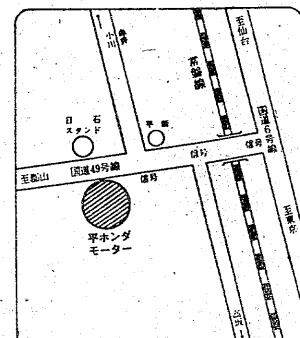




いわき市常磐湯本町天王崎 1-166
TEL・(0246) 42-2224・43-6063

暮らしの健康点検

はちもの

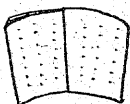
ぴったり自分の足に合った

ぴったり自分の足に合った
 きつからず、ゆるからず」とい
 ったハキモノが、健康にはとて
 もよいものです。水虫で悩んで
 いる人は、夏には職場で通気の
 よいハキモノにかえるのも一つ
 の工夫。

◆水虫撃退法

OLのなかには、朝から晩まで「ハイヒール」をはいている人がありますが、活発な作業には不向きで、三センチ以下の低いヒールのクツを。

機關紙



から

疲勞回復

型にはまった姿勢、きまりき

水虫の活動期

梅雨期はハキモノに注意

仕事疲れは柔軟体操で



夏場に向かって昼食はスタミナ食を一

常盤交通発行・常交から

った動作を続けていると疲れが
早くなります。人間の体には四

百種以上もの筋肉があり、それらをまんべんなく動かすことが理想ですが、実際にはごく一部の筋肉しか使われず、しかもム

◆柔軟体操で点検

◆柔軟体操で点検

ラがあります。ですから、一日中座った姿勢でいる人や体の一部しか使っていない人は、時々筋肉や関節などがこってしまいます。

て四肢や関節、筋肉の状況を点検し、こっている場合には柔軟体操とマッサージでその解消をはかりましょう。

環境と衣服

暑さ寒さに応じて衣服を
したり、厚くすることは体
一定に保つのを助けます。
とかく日本人は、外の環
応じて着衣を調節すること
手です。夏だからとはいわ

昼食の見直し

おき、朝食、昼食を重視し、午す。毎食の栄養を平均化すことが健康管理にかなった食事です。この点、西欧人は昼食の養に留意し、大いに昼食を楽む習慣をもっていて、これがらのたましいスタミナの源となす。

午後、の活力を維持するため「フーメン」「ザルそは」なす。軽食の場合は、牛乳、玉子とリンゴ一個分ぐらゐは追加してほしいものです。

洗剤

洗々くは毎々かかせないものですが、繊維の性質に適した洗剤を、適量に使おうというのが洗々くの基本。繊維別の使用洗剤は次の通りです。

綿、麻、レーヨンを主の化学繊維・セーゲン、弱アルカリ性洗剤
絹、毛、アセテート、各種合成繊維 中性洗剤



【これからの洗たくは乾きが遅く大変!!】

洗たて、自洗池には、弱アルカリ性と中性とがあり、最も多く使われているのは、編用の弱アルカリ性洗剤です。ただし、合成繊維でツイシャツ、ブラウス、作業服などのエリやそで口など、汚れるひじもものは、弱アルカリ性洗剤を使うと効果的です。子供の下のドロドロに汚れた運動靴を、住居用のアルカリにリ洗剤使ったほうがきれいになるというのです。理論上、アル

●途中で洗剤を加えない

〈予洗の励行〉

●洗たく物はつけすぎず

洗剤を節約しているつもりでも、結果的には非常な効率の悪い洗剤です。一度使った洗剤は汚れた物を落とす力ほとんどありません。また、洗剤は効かずに汚れたままのものは、もうひとかた、あるいは洗った機の場合は水流による物理作用が、洗剤の化学的作用に比べて、はるかに優れています。洗った物を長くつけおくと、逆に汚れまので、洗剤は節約できず、洗ったままで十分前置して洗って下さい。本洗いのコツは、軽く洗うこと。無理にすったり、もうだりせず、一かき洗い、ふた洗い、押し洗い、特に汚れたところだけをブラシ洗い、ひどい部分はブラシ洗いをします。

簡易保険契約に 関する特別措置

郵便物の簡易保険では、昭和二十三年五月三十一日以前簡易保険契約について、次の通り保険金の支払ひにかへて、特別一時金を支払ふ。

☆特別一時金
の支払ひ

保険契約者は、保険契約を消滅させる旨、次の期間内に申し出づ。

イ 昭和十六年三月三十一日以前に加入の契約は、同五十二年十二月三十一日まで。

ロ 同十年四月一日以後に加入の契約は、同五十四年六月三十一日まで。

上記の申し出があつたときに保険契約は消滅し、保険金受取（保険金受取人が指定されていなければ、被保険者に）特別一時金を支払ふ。

☆特別一時金

特別一時金は、次の保険金額、上支払金、分配金、上支払金および特別付加金の合計額、イ 保険額、上支払金、分配金、上支払金、ロ 分配金額、支払金、保険金繰上支払金、保険契約の消滅させる旨の申し出があつたとき、その保険契約の被保険者が死亡した場合に支払ひ、配当

金相当地額

ハ 特別付加金：保険契約の保険金額と契約年度を考慮して定める金額（二十円）

なお、詳しくは最寄りの郵便局へ。

パスワード (英語で“合言葉、”
 ♣ ふれあいを大切にする明るいムードの
 あなたのティルム
 平・大黒屋前 TEL・(23) 2 9 6 6
password

スピード写真
カラープリント
タカツ写真店
いわき市平字大町3
TEL・23-2750

鹿島街道沿い
競輪場入り口

東

平塚

雀苑

生

たか

競輪場

小倉成

たか

電話 23 7795

コイ釣り大会 400*₂放流

●と き… 6月19日午前7時から
●と ころ… 釣り堀センター好間園
●会 費… 1人4,000円(焼肉定食付)

釣り堀センター・食堂 **好間園**

49号線大利・平より車で15分 電(024682)2361・酒井

十仁(ダイナミック) & カットの
マツガオカ美容院

6月中パーマをかけたお客様全員に
イヤリングまたはネックレスを進呈

平・松ヶ岡公園下 ☎23957

雨が空から降れば

思い出は地面にしみこむ……

しょうがない雨の日はしょうがない
しょうがない雨の日はしょうがない

(スカーフ ハンカチたくさんそろえました)

コットンショップ

小名浜蛭川南

小名浜ショッピングセンター2F

TEL・52-1134

新築開店

味鍋 即味三川政（なべの味
即ち川政の味）

名代 ふぐちり
金國味百變
福岡県の味
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
大小宴会承ります
席料無料

上 味処 三川政

植田町合町 電話③五二五代

●コミュニケーションをクリエイトする



総合印刷のコンサルタント

 株式
会社 **イガリ印刷**

代表取締役社長 猪狩定芳

〒970 いわき市平字下川原65-2

☎21-1131(代)

電光促進企画/デザイン/総合印刷/写真撮影/ディスプレイ/視聴覚機

専科
「コーヒ」

珈琲俱樂部

松村病院
第三二層ビル



漢方相談の
ユザ薬局

日本肥満コンサルタント協会認定会員
薬剤師 油座 功・油座 節子
小名浜市船町陽

☎92-3358

西田式
10日で約5キロやせる法
ニキヒ・シミでホトホトが困りの方

西田式
体内浄化美容法

「しるなく」



金曜 特集

加納会のイトコたち

前列左から織内経緯氏、高木武雄氏、加納作平氏、後列左から加納恵太郎氏、水野武太郎氏のみなさん(明治44年1月7日写す)

いわきが生んだ海軍大将

高木武雄をしのぶ

高木武雄氏を語るのに欠かせないものの一つに加納家のことがある。武雄氏の実母カルさんは加納家から父勝太郎さんに嫁し、武雄氏を産んで間もなく死去している。その武雄氏が海軍中尉時代にヤス子夫人を加納家から迎えているから母妻一代にわたる深い縁があった。そこで加納家についてふれる必要がある。

氏である。常磐炭礦株式会社取締役で常磐湯本温泉株式会社専務。同居している母ヨネさんは加納印刷所の経営者である。邦武氏の祖父五郎氏の妹カルさんが武雄氏の母親で、父作平氏(二代目)の妹が武雄氏のヤス子夫人である。

この加納家というのは常磐の石炭とは切っても切れぬ深いかわり合いがあった。そこで話は当主邦武氏から四代さかのぼって進め

を移めた。作次郎の養子作平(初代)も藩の御用商人で、炭鉱の経営に力を入れた人である。

作平氏(初代)には四男四女があった。長男由之助さんは百姓、次男由之助さんは東京の織内家へ養子に入っている。次男由之助氏は東京の織内家へ養子に入っている。次男由之助氏は東京の織内家へ養子に入っている。

三男五郎氏は炭鉱経営に当たった。戸籍上では兄二人が家にいなかったため長男ということになってい

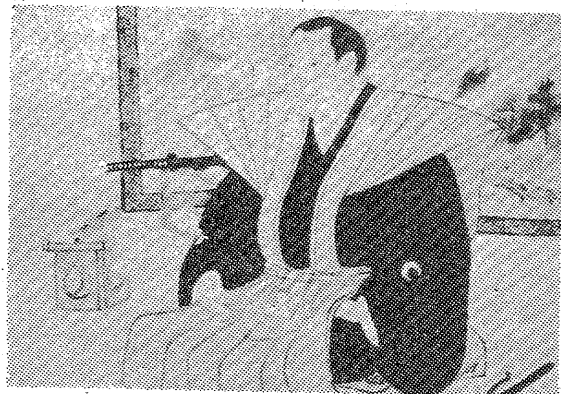
る。四男十郎氏は小野家に養子に行き神戸高商で教員となり、後に海上火災保険会社の監査役になっている。

長女ツネさんは小名浜の水野家へ、次女カルさんが玉山の高木家へ、三女ミネさんは湯本の若松家へ、四女シゲさんは四倉町仁井田の新妻家へ嫁し、関内正一代議士の義母に当たる。

以上のように高木氏の実母カルさんの兄妹は多かった。しかし高木氏の少年時代は加納家とは交流があまりなかったようである。

それは武雄少年の義母に対する心遣いのようなものが加納家の人たちにあったためであらうか。とにかく中

常磐炭の開
発者加納
次郎翁



学生のころまでは高木家の親類がよくめんどろをみてくれたようである。

高木氏が加納家へよく出入りするようになったのは、警中の後期から海軍兵学校へ進んだからであった。人

生に対する考え方といったようなものを持つようになったからであると言った方が適切であらう。「死んだ

母はどんな人だったのか?」、それは母を慕う子の自然の心情である。血は

水より濃し、という。母と同血のオジ、オバが多いというのも、高木少年にとつてうれしかったであらう。

それに同じ年ごろのイトコがたぐさんといったものも幸いなことであった。そして母方の親類とも深いつき合

いははじめるのである。このつき合いは更に進んで加納家から妻を迎えるまでに

発展して行くのである。晩年の母を求めて、一番その母に似たヤス子夫人を迎えたのも、不思議なめぐり合わせであった。

お願い

高木武雄氏に関する思い出、エピソードなどをお持ちの方は住所、氏名、年齢、職業を明記の上、写真があれば添えて「いわき民報社編集局」高木武雄をしのぶ係へお送り下さい。



キャリアや伝統ではありません
努力です!!
若いスタッフは命をかけています

藤美容院

平店 番匠町 23-3442
小名浜店 中明神町 92-2768

住宅・各種建物
美装と修理

スズキ営繕

お気軽にご相談下さい
平下荒川 2496

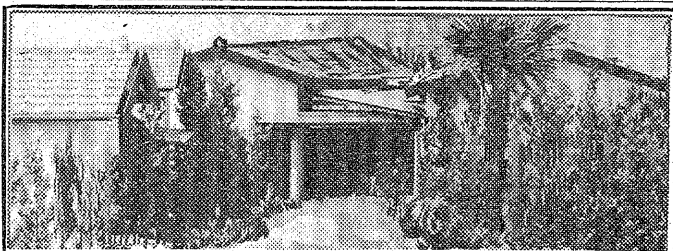
各種吹付け塗装各種ベ
ンキ塗装ビル清掃看板
板室内装飾大工工事
屋根根柢瓦ふき替え
雨もり工事雨どい取替
一般土木



看護婦・家政婦の

求人、求職は
(平)74-2307へ
労働大臣認可

平看護婦紹介所
いわき市平下南町78

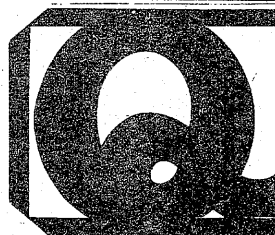


■平駅から一番近い

モーテル

みまや

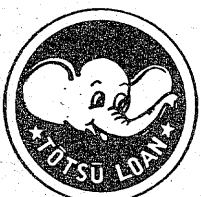
・内郷御殿町 23-2078



■ビリヤード*
喫茶と軽食

キュー
・世界館ビル3F
74-2058

5月19日平駅前に堂々オープン
全国20店ネット



15万まで即融資

月～金AM9:30～18:00 土日祝休業

●印鑑

●健康保険証

●給料明細

◇ご来店のお客様には
コーヒーをサービス

ご持参下さい

ぞうのマークでおなじみ
水戸証券斜め向かい
勇屋ビル2F

トーツー・ローン
TEL.23-7461

御贈答に

日本名酒会

真 澄 まき あき	栄 川 えいせ ん	徳 春 とくは る	大 山 おやま	ハ 新 はつ しん	新 政 あら さ
美 少年 みしょう ねん	司 牡丹 しは たん	醉 心 すいし ん	月 の桂 つきの かつら	又 書 き また	へ 人 娘 ひと むすめ
ひょうり ん	つち もと	いし ん	つきの かつら	くさ き	ひとり むすめ



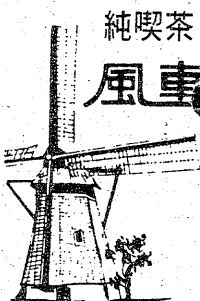
全国酒有連加盟店・世界の銘酒と贈答品
な が や ま
植田駅前 2066・2866

元祖プリント
ショップ

*端物印刷から
カラー印刷まで

大竹
印刷所

いわき市平・紺屋町35
23-4151



純喫茶
風車
平・中町(大黒屋前)
AM7時～PM9時
平・3125

ひかり座



黄金の足、矢のシュート

ドリブルからシュートの瞬間の三戸君

日本帝國主義侵略

ゴソ起き出すのが
くせになつたのだ
が、そのあとにはも
う自分だけの時間
である。主婦とし
ての必要と、生來
のバターンとの折
り合を辛うじてつけたとい
う型だが、いわば一日が二度
あるやうなものであり、二重
生活と自称するゆゑである。

◇

あたりが寝しすまった深夜
に、若くも美しきもの、女が、
さしたる目的もなく、マ
ジと起きてゐる図などは

二重生活

幸恵 小西

ただほんやりと雨
の音を聞いている
だけだつたりして
も、だれにもあわす
らわされることの
ない時間は、何と
なくなくても、そこ
はかたない充足感をもたし
めてくれる。

◇

一夜、ねむれないような年
になつただけいだの「こそそ
り揃ひ」を食ひをするのが楽し
みなのだう」などとひやか
されながら、やっぱり一人の
時間を楽しんでゐる。

(小名浜・主婦)

品種がシク群の中に白い花をつ
け、種が赤つたなどの話を聞い
ていた鈴木さん、「うちのも白い
花をつくやうな、

木犀草に話したところ、
「こそそり揃ひ」は貴重品と、また大騒ぎ
を起すやうな、

○「これは珍しい」。いわき市郷整町秋山七ノ四、左菅業鈴木松松さん（七〇）地方のサツキが、突然変異をし、家族や訪れる知人々をビックリさせている。

さきほど、全部淡いピンクの花を咲かせる品種だが、どういつわかに富澤で咲いている花の中に真綿白の花が一輪クッキリ。

○「（先月）『紅梅』という

常盤公民館
常盤公民館の洋裁スクールは、年度の受講仲間を募っている。洋裁の月（毎月第一・二・三

小西 幸恵

しなくても、そこ
はかたない充足感をもたらし
てくれる。



第52回 染織

'77秋の呉服新作展

いよいよ明日から開催！
旧大黒屋ボウリング場 (平井公民館前)

文化の香りにみちたいわきを、いわきに大学を、タイコクヤは文化のまちをつくるために積極的に協力しております。

平・中町15番23 1111大代花

DS をご利用下さいませ。

6月15^水日は
定休日
につき、営業を
させていただきます。



