

☆水曜劇場 ☆
ムー一族
きょうは桃三(五十嵐めぐみ)と正夫(倉本)の初めてのデート。桃三(五十嵐めぐみ)は、選んで、鏡の前であててみたが、どれも気に入らない。結局、いつものGパン姿で出かけることに決めた。

きょうは桃三(五十嵐めぐみ)と正夫(倉本)の初めてのデート。桃三(五十嵐めぐみ)は、選んで、鏡の前であててみたが、どれも気に入らない。結局、いつものGパン姿で出かけることに決めた。

きょうは桃三(五十嵐めぐみ)と正夫(倉本)の初めてのデート。桃三(五十嵐めぐみ)は、選んで、鏡の前であててみたが、どれも気に入らない。結局、いつものGパン姿で出かけることに決めた。

きょうは桃三(五十嵐めぐみ)と正夫(倉本)の初めてのデート。桃三(五十嵐めぐみ)は、選んで、鏡の前であててみたが、どれも気に入らない。結局、いつものGパン姿で出かけることに決めた。

きょうは桃三(五十嵐めぐみ)と正夫(倉本)の初めてのデート。桃三(五十嵐めぐみ)は、選んで、鏡の前であててみたが、どれも気に入らない。結局、いつものGパン姿で出かけることに決めた。

きょうは桃三(五十嵐めぐみ)と正夫(倉本)の初めてのデート。桃三(五十嵐めぐみ)は、選んで、鏡の前であててみたが、どれも気に入らない。結局、いつものGパン姿で出かけることに決めた。

NHKテレビ

6・00	6・00 こちら情報部「プロ野球とっておき情報」
25	25 紅孔雀「カギをつかめ」
40	40 きょうの福島▽▽生活情報
7・00	7・00 NHK27Nガイド
30	30 日中友好サッカー＝国立競技場「全日本対中国北京」解説＝岡野俊一郎 アナ・鈴木文弥
8・50	8・50 ローカル
9・00	9・00 N・C9 勝部領樹 末常尚志 福島幸雄 古川小夜子 中年ちゃんぽん 田辺聖子・原作 藤木悠 八千代 山城新伍
10・00	10・00 新日本紀行「よみがえる大道芸」一周防猿まわしー山口県光市へ語り手＝村田幸子アナウンサー
30	30 NHK解説
45	45 スポーツアワー
11・00	11・00 NHK10ローカル

NHK教育

6・00	6・00 英語会話Ⅱ「レッスン19」
30	30 ピアノのおけいこ「ソナタ 木長調」スカルラッティ
7・00	7・00 中国語講座「アジゴール」
30	30 昭和回顧録「地底で働く人々」一筑豊・昭和12年
8・00	8・00 NHK文化シリーズ「現代の科学「科学と私」」～核融合への一歩～
45	45 テレビコラム 伊藤正己
9・00	9・00 きょうの料理 プランス料理「あじのクール・フイヨン煮」
25	25 名曲アルバム
30	30 通信高校講座 生物Ⅰ「刺激を伝える」
10・00	10・00 通信高校講座 化学Ⅰ「酸・塩基の強弱」
30	30 通信高校講座 物理Ⅰ「波の重ね合わせ」
11・00	11・00 フランス語講座
30	30 大学講座 物質と生命
50	50 大江戸捜査網

福島テレビ

6・00	6・00 FTVレポート
30	30 NHKコブ
55	55 あしたのあなた
7・00	7・00 まんが世界昔ばなし「あまのこ」
30	30 まんが日本絵巻「最終回」
8・00	8・00 明日の刑事「安らかに眠れ」
55	55 坂上二郎 田島真吾 鈴木ヒロミツ 谷津人 志穂美悦子 梅宮辰夫
9・00	9・00 「ムー一族」渡辺美佐子 郷ひろみ 樹木希林 伊東四朗 清水健太郎 伴淳三郎
55	55 FTV
10・00	10・00 「幸福の断章」
55	55 山本陽子 平幹二朗 由美かおる 清川虹子 ジュディ・オング
11・00	11・00 夜のガイドコーナー
50	50 NHK15プロ野球
50	50 大江戸捜査網

福島中央テレビ

6・00	6・00 闘将ダイモス「誇り高き獅子リヒテル」
30	30 ジャスト
50	50 FCT
7・00	7・00 がんばれレッドビッキーズ
30	30 ナイター「巨人一広島」
50	50 (後楽園)＝中止の時＝7:30特ダネ登場!▽爆笑チンパンジーの魔術8:00全米NO.1魔術師ダグ・ヘニングショー'78
8・54	8・54 NHKスポーツ
9・00	9・00 水曜ロードショー「スカイ・ハイ」
50	50 1975年オーストラリア・香港合作＝ジョージ・レイゼンビー ジミー・ウオング ロス・スパイアーズ(南) 森川公也 池田秀一(解説) 水野晴郎
10・54	10・54 NHKスポーツ
11・00	11・00 きょうの出来事
15	15 11PM(司会) 愛川欽也 かたせ梨乃

今夜の番組

NHK第1 1340KC

6・05	6・05 NHK解説
15	15 じょうずな話し方「あいさつとスピーチ」
25	25 ナイター「ロッテー阪急」(川崎)＝中止の時＝6:15後のロータリー6:40じょうずな話し方7:00NHK7:15ポップスコンサート
8・05	8・05 放送演芸会 漫才「耐用年数」9:00NHK9:05民謡をたずねて「山陰路・唄の旅」
9・30	9・30 NHK9:30「湯かむり唄」「貝殻節」「安来節」
10・00	10・00 ふるさと心の「イーハタブ」の朗読日記
20	20 NHK10:20 SDJ・太田まさじ 石田長生
11・00	11・00 NHK11:00 夢のハーモニー「ボーリッシュ・ボーレ」「トロイカ」「カチューシャ」「黒い瞳」「赤いサラファン」

NHK第2 1540KC

6・00	6・00 そろばん教室「紅白試合」
20	20 基礎英語 小島義郎
40	40 基礎英語 安田一郎
7・00	7・00 カレントピクセスN
20	20 田丸成三
15	15 英語会話 東後勝明
30	30 中学生の勉強室「数学」
8・00	8・00 通信高校講座 英語A
20	20 通信高校講座 英語A
40	40 通信高校講座 英語A
9・00	9・00 通信高校講座 保健体育「体育」
20	20 通信高校講座 日本史
40	40 通信高校講座 倫理・社会
10・20	10・20 通信高校講座 現代国語
40	40 通信高校講座 現代国語
11・00	11・00 スペイン語講座入門編
20	20 中国語講座入門編

ラジオ福島 1060KC

6・00	6・00 NHKハイライト
15	15 NHKデスクから
20	20 お帰りのあなた
25	25 ナイター「大洋一ヤクルト」(横浜)＝中止の時＝6:25プロ野球大進撃「プロ野球ジョッキー」
9・10	9・10 夜のヒット歌謡
20	20 ファミリースタジオなつメロジョッキー
50	50 ヒゲ武のヘイノミスターDJ
10・00	10・00 POP IN POP S
30	30 ミュージック・イン・ハイフニック・ファンタジー
11・00	11・00 たむたむたいむ
10	10 イレブン・フォー・ユー

F.M.放送

6・00	6・00 タベの広場
7・00	7・00 NHK15サウンド・オブ・ポップス「セカンド・ハンド・ニュース」「ドリームス」「もう帰らない」「ドント・ストップ」
8・00	8・00 FMコンサート～マラー、その青春から晩年～「交響曲第4番」
10・00	10・00 芸術展望「音楽時評」
11・00	11・00 夜のしらべ「浮気なマリヤ」「トレーゼス」「サンシャイン・スーパーマン」「ハンガリアン・ビーイング・フリー」「スズキ・ホイール」
35	35 朗読「堺利彦自伝」
55	55 NHK

東京12チャンネル

6・00	6・00 おはなしたまてばこ
15	15 とうきょう手帳
20	20 バッキーとベビート
25	25 キッド・ボックス
41	41 セレクトコーナー
45	45 マンガのくに
7・15	7・15 マンガベティーちゃん
25	25 かいつくたまゴン
30	30 スパイダーマン
8・00	8・00 三波伸介の凸凹大学
9・00	9・00 疾風同心「殿様御殿」
10・00	10・00 人に歴史あり
30	30 文春てれび読本「花の女子大生就職」
11・00	11・00 今、地球のどこかで
05	05 日立サウンドブレイク

フジテレビ

6・00	6・00 ウルトラマン
30	30 NHK50ローカル
7・00	7・00 ドカベン
30	30 クイズ・グランプリ
45	45 スター☆一夜
8・00	8・00 銭形平次「生きる」
54	54 川崎 香山美子 林家 珍平 織本順吉 丘 さとみ
9・00	9・00 F.N.N. 火の跡「死者の道」
54	54 大原 麗子 井上 順 池上 幸美子 村井 国夫
10・00	10・00 いしん坊「万才」
54	54 相性診断「あなたと私はピタゴラス」
11・00	11・00 ある日のヨーロッパ
レポ	レポ

TBSテレビ

6・00	6・00 テレポート
30	30 NHK
7・00	7・00 まんが世界昔ばなし
30	30 まんが日本絵巻「復しゅうに燃える玄海の勇者」
8・00	8・00 明日の刑事「安らかに眠れ」
9・00	9・00 「ムー一族」渡辺美佐子 郷ひろみ 樹木希林
10・00	10・00 「幸福の断章」山本陽子 平幹二朗 由美かおる
11・00	11・00 NHKスポーツデスク
30	30 ペイトンプレイス
12・00	12・00 それぞれの秋

テレビ朝日

6・00	6・00 恐竜探検隊ボーンフリ
30	30 「少年と恐竜の詩」
7・00	7・00 NHKレニダー
30	30 霊感ヤマ感第六感 司会・フランキー堺
9・00	9・00 水曜スペシャル「78男子バレーボール世界選手権」
54	54 欽ちゃんのどこまでやるの
10・00	10・00 世界あの店この店
11・00	11・00 特捜最前線「挑戦Ⅱ」
10	10 NHKファイナル
23	23 時ショー

日本テレビ

6・00	6・00 悟空の大冒険「ハートでいっただき」
30	30 ジャスト
7・00	7・00 ハテナ?ドジっちゃん
30	30 「最終回珍品総決算」
9・00	9・00 ナイター「巨人一広島」
54	54 水曜ロードショー「スカイ・ハイ」
10・54	10・54 NHKスポーツ
11・00	11・00 きょうの出来事
15	15 11PM

猟銃・射撃銃・空気銃

全て3回～20回払いローン

平銃砲火薬店

平一町目8 74-9231

いわき総合射撃場

見えなくちゃダメ!

●¥7,800セット●¥9,800セット●¥12,800セット

ネモトメガネの技術

メガネはレンズとフレームを一人一人違った目と顔にいかにかはり合うように作るか大切なメガネ作りの技術です

ネモトクレジットをご利用下さい。10回払い

メガネの Eyevan

ネモト

●平二町目本店 22-3355
●平駅前店 74-5418
●平中央通り店 22-4555

新装開店

ラブ・サロン

大興

平ではじめて お座敷 長襦袢 和風サロン

新規オープン

ビックサルーン

すべての受付は...

株式会社 商人

女子社員募集中

日給10,000円

いわき市平字十五町目20-1 ☎(0246) 221331代

低年齢化した動脈硬化

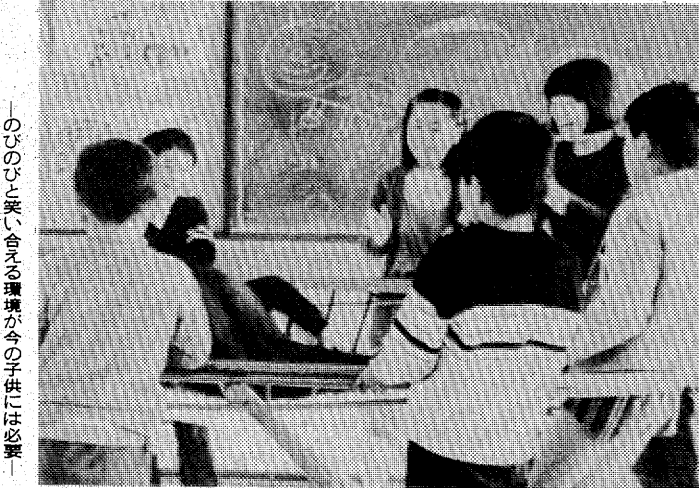
動脈硬化といふのは成人病の代表的なものだが、最近では小中高生の世界にまで侵入している。その理由が栄養過多と運動不足、そしてストレスのためだといわれている。勉強に打ち込むのがこの時期に必要ではないか。

動脈硬化というのは動脈の壁の厚さが増え、弾力性を失う病気だ。それが動脈硬化の主な原因であることが知られている。血中のコレステロール濃度は成人で二〇〇が危険ライン。ところが小中高生の血中コレステロール濃度は、男子三年生で二五〇、女子三年生で二五〇を超えている。これは驚異的な数字だ。

「なぜ、子供の血中コレステロール濃度が高くなっているのか。これは環境の問題です。つまり、生活がそれに拍車をかけているのは、健康コサルトのD医師はいうのだ。食生活を考えなくてはなりません。コレステロールの多い食品といふのは、レバー、バター、チーズ、肉などがある。またチョコ

健康

「なぜ、子供の血中コレステロール濃度が高くなっているのか。これは環境の問題です。つまり、生活がそれに拍車をかけているのは、健康コサルトのD医師はいうのだ。食生活を考えなくてはなりません。コレステロールの多い食品といふのは、レバー、バター、チーズ、肉などがある。またチョコ



のびのびと笑ひあえる環境が今の子供には必要

栄養過多に運動不足

子供に目立つコレステロール

中濃度を高める。レイトやシュクリームなどは血中濃度を高める。これらの食品はいわゆる栄養価の高いものという認識がある。だから、親たちは積極的に食べさせようとする。日本人はますます

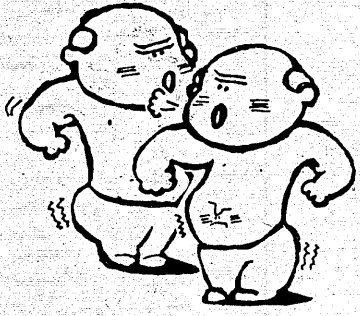
で魚や大豆をたんぱく源にして、多量なコレステロールを摂取する。たまたま、だんだんと洋風になつてきた。コレステロールは人間の成長に必要だが、過剰に摂取すると、血管の壁を厚くし、動脈硬化の原因となる。コレステロールは人間の成長に必要だが、過剰に摂取すると、血管の壁を厚くし、動脈硬化の原因となる。

進学戦争の影響大

こうなれば、高校になって再上昇する理由は、女子高生の三年に高くなっている。進学戦争が激しくなっている。進学戦争が激しくなっている。進学戦争が激しくなっている。進学戦争が激しくなっている。

まず「丹田」について説明しなければならぬ。これは体の下腹部分のことだ。つまりヘソを中心とした下腹。こうなると、この健康法が下腹で呼吸することであることがわかるだろう。

丹田呼吸



2千年の歴史を誇る

下腹の三呼一吸法

にも横隔膜を盛んに動かすことにより、心臓の働きを活発にし、また精神安定にも役立つ。

効果のある病気を一応、列挙すると、脳卒中、ノイローゼ、血圧の異常、心臓病、胃・十二指腸の病、疲労回復などがあげられる。この健康法は、病気を治すだけでなく、健康な体づくりにも役立つ。呼吸の方法だが、下腹に力を入れるのは当然として、吸う息よりも吐く息を長くすることだ。イスに腰かけ、背中を曲げ、みぞおちを落とす姿勢で、一、二、三と数えながら長く息を吐き、三の吐き切るときに下腹を前に突き出すように力を入れる。そして、四で深く吸い込む。これが三呼一吸法といわれるものだ。はじめは、むずかしい呼吸法のマスターは五、六分程度でいいから繰り返してみよう。

健康ライブラリー

- ① 頭皮を清潔にする
- ② フリキッド、リンスはやる
- ③ 髪は毎日洗う
- ④ シャンプーは使わない
- ⑤ フケは早めに治療する

頭髮健康法

秋は抜け毛のシーズンである。フケに悩まされる人は、抜け毛を止めるには、頭皮を清潔に保つことが大切だ。抜け毛を止めるには、頭皮を清潔に保つことが大切だ。抜け毛を止めるには、頭皮を清潔に保つことが大切だ。

心とカミに自信を

ふとりすぎの人 健康に美しく **ムリなくやせる法** JOCA肥満コンサルタント協会会員 さこう薬 中ノ作市場前 55-7411 多くの体験者からあなたの身になって専門指導します

スナック **はる** いわき市平字田町(紅小路) ☎74-3165

お湯ならだんぜんダンホット **ダンホット** 湯沸器 カス器具の平酸素 (いわき市平) ☎74-4639 株式会社 陽栄製作所

手づくりの楽しさ **陶芸教室** 受講者募集中 **いわき民報** 【教室所在地】 いわき市平字旧城跡15の15 ●平駅から3分 丹後沢入り口 【講師】 ▷主任講師 緑川卓志先生 (陶芸家・無形文化財故子野宗鑑師に師事) ▷専任講師 緑川宏樹先生 (走泥社同人) 【指導内容】 ◎6カ月間第1期-初級 (手びねり) ◎6カ月間第2期-中級 (ロクロ成型) 【入会金と月謝】 入会金 5,000円 月謝 5,000円 【お申し込み・お問い合わせ】 株式会社 **いわき民報社** 本社 〒970 いわき市平字田町63-7 ☎23-1666代 ■小名浜支社 ☎3560 ■常磐支局 ☎2380 ■勿来支局 ☎2903

■入院設備あります

吉田直政整形外科

いわき市平・仲間町 電23-6343

平

仲間町

旧鉄道機関庫

大工町踏切

平ストア

金田旅館

鉄道総合庁舎

大工町

イオン

いわき市平字田町・並木通り いわき民報ビル3・4・5F ☎23-3500
☎23-6934

(夕刊) 昭和53年9月27日(水曜日) 第10059号(12)

ゼロハンで運動△
ゼロハン・ライダー集合△



みんなの

五〇）緝地獄（七・五五）
婦寮（↓10月3日）

い
わ
き
民

下宿
△人求む△日照環
△委細面談△場

急募▽大型運転者？
1名▽25歳以上

普通形
3時
面談

人材育成のため誠実に

一のプレシ―ザグループが業
イトある人材を募ります

盟

至便

100