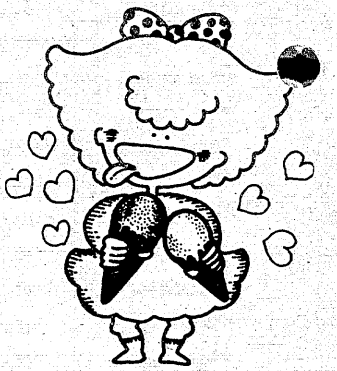
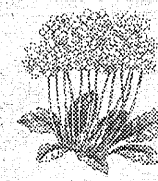


健康歳時記



アイスクリーム

胃腸こわさぬ程度に

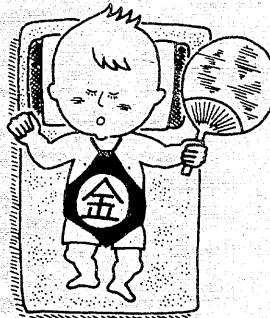
暑くても食べさせられるもの、アイスクリームがある。なまめ、日本で初めてアイスクリームが売られたのは明治四年(西暦1879年)だといわれている。

それ以来、アイスクリームは日本人の嗜好品の一つとして愛されてきた。アイスクリームは水分が五分以上、糖分が八分以下、塩分が一分以下、酸度が四・五程度、固形分が十八・九程度で、カロリーも高く、栄養価のある食べ物だ。だから、食後も食べてもらいたい。思えば、アイスクリームは、これ以上「胃腸」にやさしい食べ物はない。胃腸が弱い人は、アイスクリームを食べてみる。アイスクリームは、一度に大量に飲むと、胃腸が弱くなって、腹痛や嘔吐を招く。だから、少量を数回に分けて飲むのがいい。

暑さ対策

夏は暑いので、夏カゼの原因となる。暑さ対策として、体調を整えることが大切だ。とくに子供は汗をかいて脱水症状になることがある。脱水症状を防ぐには、こまめに水分を補給することが大切だ。脱水症状を防ぐには、こまめに水分を補給することが大切だ。脱水症状を防ぐには、こまめに水分を補給することが大切だ。

気温が下がる明け方に注意



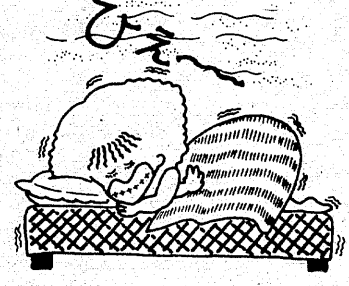
夏はうなぎで



「もってこい」のスタミナ料理

「二十一日は土用の丑の日」だ。うなぎのシーズンが到来する。土用の丑の日には、うなぎを食べると、夏バテを解消し、体力を回復できる。うなぎは、たんぱく質とビタミンB1が豊富で、スタミナアップに効果的だ。うなぎは、夏バテを解消し、体力を回復できる。うなぎは、たんぱく質とビタミンB1が豊富で、スタミナアップに効果的だ。

クーラー



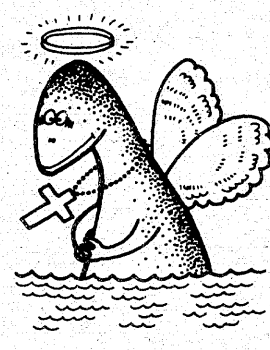
梅雨明け間近で、体調がすぐれない人が増えてきた。梅雨明けの間、湿度が高いので、体調がすぐれない人が多い。クーラーを上手に使うことが大切だ。クーラーを使う時は、室温を26〜27度程度に設定し、湿度を50〜60%程度に調整しよう。

つけっ放しは禁物

太陽の光を浴びて

あすは「海の日」だ。明治九年、東北の海防に貢献した船長が、海軍の功績をたたえるために「海の日」として制定された。海の日には、海を満喫し、夏気分を味わおう。

海水浴

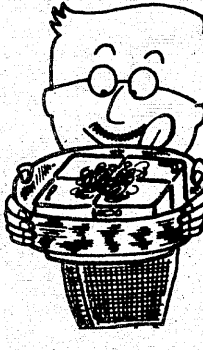


夏の味覚冷たい

海外にも輸出されている「日本の味覚」が、冷たい。暑い夏には、冷たい食べ物や飲み物が人気だ。冷たい食べ物や飲み物は、体を冷やし、暑さを解消するのに効果的だ。

たん白質や脂肪などが豊富

たん白質や脂肪などが豊富な食べ物には、大豆製品がある。大豆製品は、たんぱく質と脂肪が豊富で、健康に効果的だ。大豆製品は、たんぱく質と脂肪が豊富で、健康に効果的だ。



- さあ！あなたはこの夏の名店街のお買い物にはお買いあげ補助券合計額によりそれぞれ各コースごとに素晴らしい景品が必ずもらえます。
- 引換補助券はお買いあげ200円または1000円ごとに1枚進呈。
 - 引換場所 中2階中央広場特設引換所
 - 引換有効期間 8月17日
- お楽しみ8コース
- ★5千円コース
 - ★1万円コース
 - ★3万円コース
 - ★5万円コース
 - ★7万円コース
 - ★10万円コース
 - ★20万円コース
 - ★30万円コース

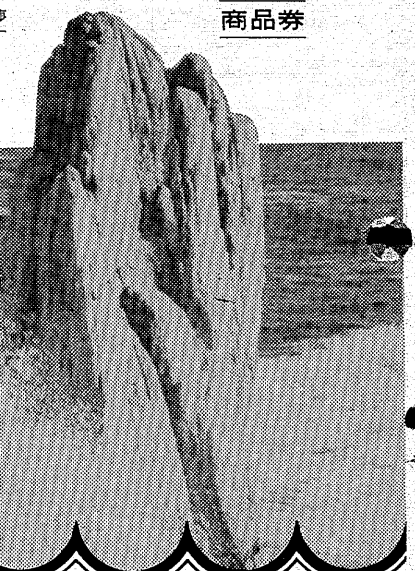
第2回創親会
ミニ小品展
7月23日
中2階中央広場

79夏 女子ギフトプレゼントセール

8/10

クレジット
1枚のカードがあなたの夢をかえます

受けて重宝贈って便利
名店街の商品券



楽しいお買物の《まち》
小名浜名店街
小名浜ファミリー五番街通り53-4558代

☐暑中お伺い申しあげます
25日(水)は営業

いわきと山

座談会

(その3)

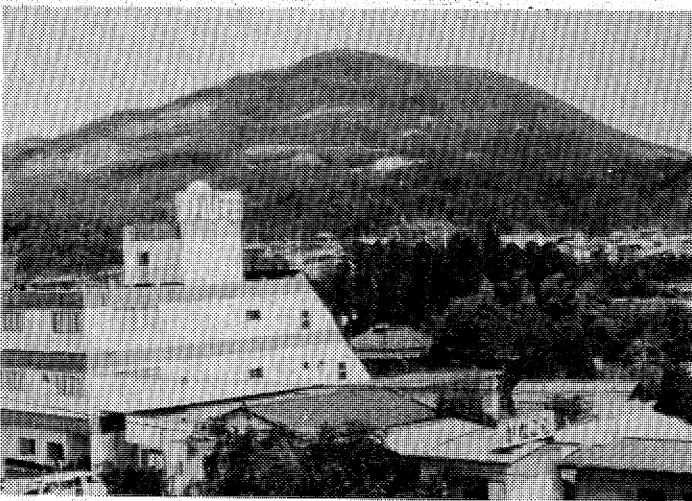
夜は塩の運搬きらう

修業僧がいた良々堂山

古く、動物学、特にシロウウオの研究で名高い由利郡赤松山(山)が、この日は、ガンの研究で文化勲章を受けた吉田三三三さんと

吉田 動物学、特にシロウウオの研究で名高い由利郡赤松山(山)が、この日は、ガンの研究で文化勲章を受けた吉田三三三さんと

吉田 動物学、特にシロウウオの研究で名高い由利郡赤松山(山)が、この日は、ガンの研究で文化勲章を受けた吉田三三三さんと



「湯」はいわきの中央に位置し、水石山、赤井岳を並んでいわきを代表する山の二つだ。常盤ハイアンセンターから見た湯ノ岳

景勝の地荒らすな

いわきの奥地にも目移

柳沢 山といえは水石と湯ノ岳が代表に挙げられますが、水石と湯ノ岳は、いわきの奥地にも目移りがある。柳沢 山といえは水石と湯ノ岳が代表に挙げられますが、水石と湯ノ岳は、いわきの奥地にも目移りがある。

柳沢 山といえは水石と湯ノ岳が代表に挙げられますが、水石と湯ノ岳は、いわきの奥地にも目移りがある。柳沢 山といえは水石と湯ノ岳が代表に挙げられますが、水石と湯ノ岳は、いわきの奥地にも目移りがある。

たけみち合戸

大塚 一二

「小姓」が祀(ま)られていて、これは一六八〇年に平藩の小姓三人(十九歳、十七歳、二人)は、悪政の小姓頭を殺して赤井岳を経て逃げ落ち、この地で百し捕えられ、切腹となったので、今でもこの地の人々は「小姓」と呼んで、大事に供養をしています。

「小姓」が祀(ま)られていて、これは一六八〇年に平藩の小姓三人(十九歳、十七歳、二人)は、悪政の小姓頭を殺して赤井岳を経て逃げ落ち、この地で百し捕えられ、切腹となったので、今でもこの地の人々は「小姓」と呼んで、大事に供養をしています。

「小姓」が祀(ま)られていて、これは一六八〇年に平藩の小姓三人(十九歳、十七歳、二人)は、悪政の小姓頭を殺して赤井岳を経て逃げ落ち、この地で百し捕えられ、切腹となったので、今でもこの地の人々は「小姓」と呼んで、大事に供養をしています。

- 出席者
- いわき市文化財調査員 (生物) 古内 栄一
 - 日本考古学会 青木 松本 友之
 - 日本地理学会 佐藤 勇児
 - 日本民衆学協会 (歴史) 大塚 一二
 - 日本地学教育会理事 (地質) 柳沢 一郎
 - 日本民俗学会評議員 (民俗) 和田 文夫
 - 司会 本社編集局長 伊藤 敏一郎
 - 顧問 大塚 一二
 - 聞き手 佐々木 折柴

ローンズ エリート
お電話下さい
☎23-8228
平字菱川町2-2
常磐交通本社裏

かつら
美容用品の店 **ワカマツ**
いわき市平字南町60 平大通り(東邦銀行となり) ☎5227

恵命我神散
取り扱い代理店
ワタナベ薬局
いわき市平字月見町19 ☎74-3562

◆無担保! 無保証! 即融資
—お気軽にお電話下さい—
☎22-2248
東海ローン
平・白銀町(喫茶・白十字3F)

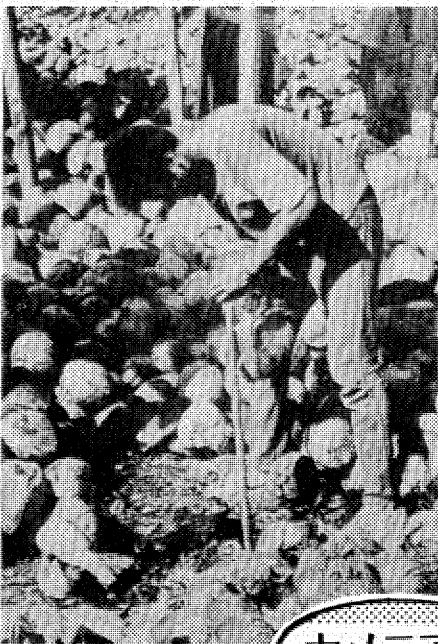
恒例 **ゆかたまつり** 元祖極楽風呂 **尾御殿**
電話ご予約承ります 専用駐車場あります
■小名浜・沖見 / 53-4353

純和菓子の名作……平の歴史を語る
平の歴史
泉屋 本店 いわき市平字五町目 TEL.74-3077
売店 平ステーションビル

耳鼻咽喉科
気管食道科
放射線科
大和田医院
院長 大和田 一郎
いわき市平字南町
☎三三七(ふみはら)

●モーニングタイム (AM7:30~PM1:00)
日替わりサービスでなんと¥280
●ランチタイム (AM11:00~PM2:00)
ナポリタン(飲み物、サラダ付き) ¥400より
●ティータイム (PM3:00~PM6:00)
ホットケーキ及びパフェ ¥280より
★PUBタイム (PM7:00~AM2:00)
明日への準備のために
ひとときのやすらぎの場として
喫茶 & PUB スカイバリー
平・田町 第二藤田ビル1F ☎21-4594

▼コブラ産業は 人口約10万人のトンガ王国の大財源 コブラはココヤシの実を乾燥したもので 食用油や石けんの原料になる コブラとバナナの輸出は政府の独占事業



▲常磐西郷町の自宅で右から永田豊昭さん 長男洋和ちゃん 妻リセさん 門札にリセさんの名前も見える

トンガから花嫁さん

常磐西郷町 新生活のスタート

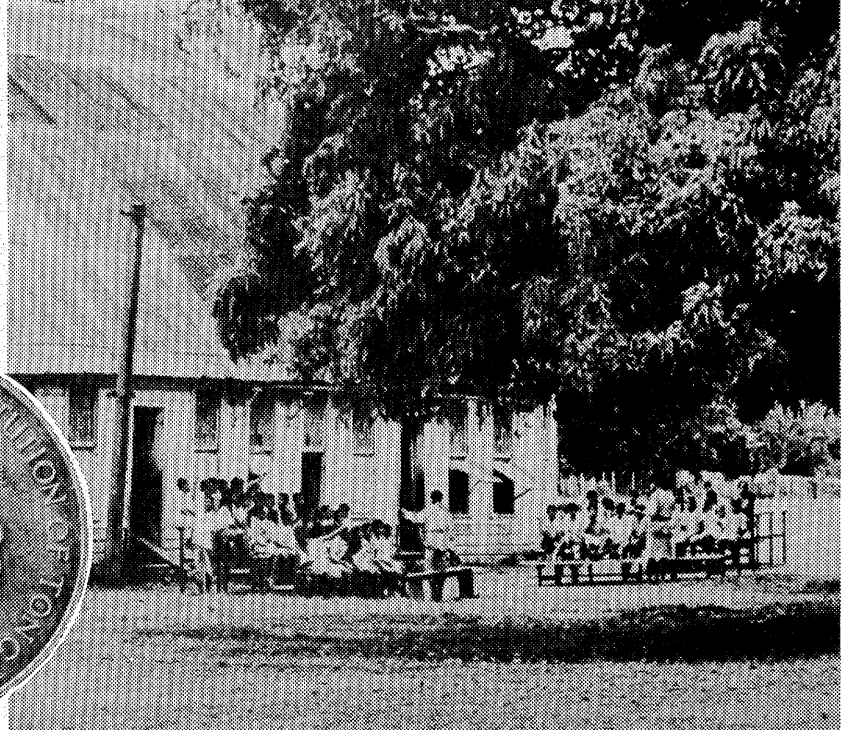
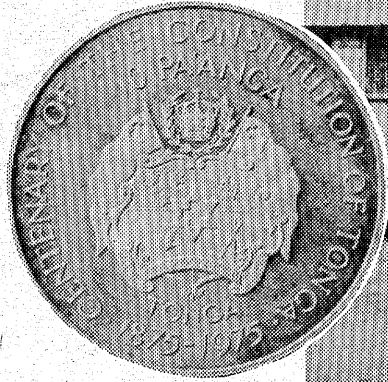
カメラアイ

南西太平洋に浮かぶ島国のトンガ王国から、美しいお嫁さんがいわき市内に上り、まわりの人々の温かい励ましで明るく暮らしている。この人は常磐西郷町忠多六八、永田豊昭さん(30)の妻リセさん(27)で、国際協力事業団海外青年協力隊員としてトンガ王国で農業指導をしていた豊昭さんと二年前に結ばれたもの。その後、豊昭さんが奄美大島の真珠養殖会社勤務したのをきっかけに、リセさんは日本生活への第一歩を踏み出した。やがて、長男の洋和(ひろかず)ちゃんが誕生、日本語の日常会話や習慣も身に着いた。これを機会に「身を固めたことだし、両親を安心させよう」と一人息子(豊昭さんは妻リセさんと洋和ちゃん(二歳八カ月)を伴い、父の正雄さんと母の宮子さんが待ついわき市へ帰って来た。リセさんは、英連邦の一員・トンガは昔から国際結婚が多く、私の姉もオーストラリア人と結婚しており、私も日本人との結婚に抵抗感はありませんでした。とても幸福です」とほほ笑んでいた。



▲島の女性は手芸が得意 自家用にボウシやバッグ バスケットなどを木の皮やレース糸で作る リセさんも家事のかたわら 洋和ちゃんのお守りをしながら手芸に精を出し すてきなバッグなどを編み上げている

▼建国百年記念の十バアンガ銀貨で邦貨換算約四万円 トンガでは十バアンガで六人家族が約一カ月生活できるというまさに現代の楽園！(写真は実物大)



夏は **うなぎ** で、スタミナ一番!!

◆宴会場40名様まで ◆専用駐車場もございます

平の **汁屋**

味覚の殿堂

いわき市平・かじ町 電(0246) 74-7234(営業) 74-7235(副業)

ご会合、ご宴会、ご家族連れに…

お座敷をご利用下さい

香港仕込みの本格的な味!!

中国料理 **鳳 翔**

平駅前(白銀町・高橋ビル) TEL・23-0251

無料講習相談
お電話でのご相談もお受けします

ご存知ですか!!クロロフィル美顔法を
美顔教室オープン

にきび・シミ・小ジワ・肌アレ・日焼け等でお悩みの方…

全国的な組織と専門的な設備・技術を誇る
日本美容医学研究会会員店

いわき美顔教室
いわき市平・小太郎町日新ビル6階 ☎24-0430

★営業時間★
前10～後6時

無線車をご利用ください

●電話●

本社 { 23-2175
24-2640

好間営業所 2532
草野営業所 345823

尼子タクシー

一にシンナー! 二に万引き

夏の少年非行防止へ

いわき 補導協力員を中核に 中央署

いわき中央署は十六日午後一時、研修会に先立ち、石井署長と各補導協力員五十人を集め、夏季補導協力を中核とし、少年非行の防止に努めようとする。研修会は先立ち、石井署長と各補導協力員五十人を集め、夏季補導協力を中核とし、少年非行の防止に努めようとする。

研修会に先立ち、石井署長と各補導協力員五十人を集め、夏季補導協力を中核とし、少年非行の防止に努めようとする。

金融、下請けに集中

商工 経営なんでも相談 会

いわき商工会議所、中小企業相談所主催の「経営なんでも相談」は十六日から十九日まで、警署、常盤、勿来の四カ所で開催。

象に午後一時から四時まで、市文化センター二階ホールで開き、経営相談から相談に来たのは十八人と各分野とも平常活動が活発なためか多かったが、金融相談が最も多かった。相談に来たのは十八人と各分野とも平常活動が活発なためか多かったが、金融相談が最も多かった。

猶予消滅直前に出頭 前の刑量加算を免れる

猶予消滅直前に出頭 前の刑量加算を免れる

猶予消滅直前に出頭 前の刑量加算を免れる

警署JCSスポーツ・文化賞

今秋に第一回授賞式

小・中生対象に学校推薦

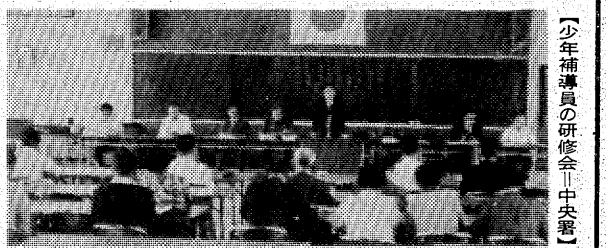
警署青年会議所(柳内大興理事)は、創立十周年を記念して「警署JCSスポーツ・文化賞」を制定。今秋、第一回の授賞式が行われる。

対象となるのは同地区内の十四小・中学校の児童、生徒(または)で、運動、好記録、成績を上げた子、文化活動を続けてきた子らを各校長が推薦、それを受けて同青年会議所が賞を贈る。第一回の授賞式は九月九日。

猶予消滅直前に出頭 前の刑量加算を免れる

猶予消滅直前に出頭 前の刑量加算を免れる

猶予消滅直前に出頭 前の刑量加算を免れる



少年補導員の研修会(中央署)

増えた精神栄養不良

社明運動 子供の世界講演会

社会問題として、精神栄養不良が増えている。講演会では、子供の世界に焦点を合わせた。講演会では、子供の世界に焦点を合わせた。

いわきに うまいものあり!!

この日は! 食べたい このうなぎ...

土用丑の日 7/21(土)

うなぎのながやま

いわき市下神谷(6号国道・草野駅前) 電話(0246) 34-7917

うなぎのながやま 780円 (きも吸付) 味・値段大好評

うなぎ弁当 800円

ながやまのうなぎは いわき市の山間部、遠野町(入遠野・上遠野)の清流で育った... 野趣味あふれる遠野うなぎを、生きたまま調理しております。

幻の遠野うなぎ いままで地元では、あまり知られることなかった遠野うなぎは、産地ならではの独特の味と香りを持ち、幻のうなぎとさえ言われています。

優秀選手に水野君

県協の表彰者決まる

県協の表彰者は十七日午前、福島市の全県大会で開かれた県協表彰式に出席した。

- 【大会表彰者】(17時)
【小名浜市民会館】▽調理学士試験合格者(9時)▽連発免許更新講習会(9時)▽潮見町議会(10時)▽アトピーアレルギー科(10時)▽アトピーアレルギー科(10時)▽アトピーアレルギー科(10時)...

会と催し

- 【7月19日(木)】
【7月20日(金)】
【7月21日(土)】
【7月22日(日)】

株式・相場

本日より市場取引に続き商社株が下落し、住友商社、三井物産、住友商事、住友工業、住友商事、住友工業、住友商事、住友工業、住友商事、住友工業...

あすの運勢

七月二十日(金) 小川 石洲
【1月】 努力が実を結ぶ
【2月】 競争に勝ち残り
【3月】 争い争いを残す
【4月】 争い争いを残す
【5月】 争い争いを残す
【6月】 争い争いを残す
【7月】 争い争いを残す

市況

十九日朝の魚類相場
カツオが相場は戻った
【魚類】
【大根】 八〇〇〇円
【小豆】 二五〇〇円
【大豆】 三〇〇〇円
【とうもろこし】 一五〇〇円

【13時】 大橋純子コンサート
【18時30分】 勿来市民会館
【19時】 小名浜市民会館
【20時】 小名浜市民会館

【3月】 努力が実を結ぶ
【4月】 争い争いを残す
【5月】 争い争いを残す
【6月】 争い争いを残す
【7月】 争い争いを残す

【7月】 争い争いを残す
【8月】 争い争いを残す
【9月】 争い争いを残す
【10月】 争い争いを残す
【11月】 争い争いを残す
【12月】 争い争いを残す

【13時】 大橋純子コンサート
【18時30分】 勿来市民会館
【19時】 小名浜市民会館
【20時】 小名浜市民会館

【13時】 大橋純子コンサート
【18時30分】 勿来市民会館
【19時】 小名浜市民会館
【20時】 小名浜市民会館

【13時】 大橋純子コンサート
【18時30分】 勿来市民会館
【19時】 小名浜市民会館
【20時】 小名浜市民会館

【13時】 大橋純子コンサート
【18時30分】 勿来市民会館
【19時】 小名浜市民会館
【20時】 小名浜市民会館

【13時】 大橋純子コンサート
【18時30分】 勿来市民会館
【19時】 小名浜市民会館
【20時】 小名浜市民会館

【13時】 大橋純子コンサート
【18時30分】 勿来市民会館
【19時】 小名浜市民会館
【20時】 小名浜市民会館

【13時】 大橋純子コンサート
【18時30分】 勿来市民会館
【19時】 小名浜市民会館
【20時】 小名浜市民会館

【13時】 大橋純子コンサート
【18時30分】 勿来市民会館
【19時】 小名浜市民会館
【20時】 小名浜市民会館

【13時】 大橋純子コンサート
【18時30分】 勿来市民会館
【19時】 小名浜市民会館
【20時】 小名浜市民会館

急募
●新築オープンのため
●キッチン・バス・トイレ
●エアコン・冷蔵庫
●洗濯機
●カーペット
●家具・家電
●子育て経験者優待
●履歴書持参・委細面談
パレストランパミール
平字三丁目(ホテル千代田2F)
TEL: 21-4567

パート募集
45歳くらいまでの方/夜
5~9時か6~10時パート
/時給五百円/委細面談
おでん小名浜一平
小名浜下町53
てんわ54-8267

募集
●女子従業員...1名
●職種一調理手
●年齢45歳まで
●時間一朝7~12時/3時半まで
●日・祝日休み
辰休みのたきだし
平字釜川町1の7
電番03169/夜04840

急募
●男子社員...若干名
●年齢20~35歳位まで
●普及所有者
●各種保険有
●委細面談
建設機械販売リース
昭和工機 株式会社
いわき市平字塩田出口41
TEL: 033051/04691

急募
増車のため
大型運転手...若干名
(経験3年以上)
小型運転手...若干名
<委細面談>
鈴木運送店
平字正月町24
074-2468

急募
縫製
経験者及び見習い5名
縫製7高給優遇/委細面談
いわき市小島町
電話0246-6223

島ニュータウン 4棟
住宅金融公庫 460万 融資付
1 土地 282m² (85坪) 1,542万
建物 109m² (33坪)
2 土地 315m² (95坪) 1,479万
建物 98m² (29坪)
3 土地 238m² (72坪) 1,328万
建物 88m² (26坪)
4 土地 204m² (61坪) 1,064万
建物 71m² (21坪)
販売 堀越商事 県知事(1)1062 52-0266
売主 共立ハウジング 株式会社 都知事(1)3381 58-3825

本物を一選 プーム先取りへ...
他店に差をつける新製品
●デュアルヘッド・オン.....68万
●ジョッキークラブ.....62万
●新型タイマー式
カラインペーダー.....47万5千
全日本レジャー機公正取引協会会員
福島・茨城総代理店
(有)美研総業 TEL: 0246-5141 (代)

急募
●美容技術者 数名
●経験2年以上/パートでも可
●特に健康な方望む/委細面談
パリア美容室
平字立町(ヨーカドー近く)
電話74-5617

急募
●男子社員...若干名
●年齢20~35歳位まで
●普及所有者
●各種保険有
●委細面談
建設機械販売リース
昭和工機 株式会社
いわき市平字塩田出口41
TEL: 033051/04691

急募
縫製
経験者及び見習い5名
縫製7高給優遇/委細面談
いわき市小島町
電話0246-6223

急募
●大型タンク運転手 5名
●タンクローリー 2名
●クレーン 2名
●板金塗装工 2名
●2級整備士 2名
●整備工 2名
●女子事務員(18~40歳) 2名
委細面談
内郷運送 TEL: 26-3502

募集
●ダンク運転手 若干名
●ブルオペレーター 若干名
●土木技術者 若干名
●各種保険完備
●履歴書持参・委細面談
株式会社 草野産業
いわき市平字上荒川字長尾
電話22-1367-9

急募
●美容技術者 数名
●経験2年以上/パートでも可
●特に健康な方望む/委細面談
パリア美容室
平字立町(ヨーカドー近く)
電話74-5617

急募
●男子従業員 若干名
●アルバイター 若干名
●午後5時~11時迄出来る方
●社会保険その他
●委細面談
●履歴書持参の上本社へおいで下さい
コーヒー専科 黒炒豆
平字童子町2
021-5222代

皮膚科
三浦皮膚科医院
いわき市平字材木町 電話0246-4227
(堂・前遊園地隣)
三浦正男

社員緊急募集
●女子プレス要員 10名
●年齢...40歳位まで
●主婦...月収83,000円以上
●高卒、洋裁学校卒
.....月収90,000円以上
●アルバイト 若干名
※希望者は履歴書持参の上ご来社ください。
株式会社
エフ・デー・ボン
いわき市平字塩田出口59
TEL: 23-8031 (代)

男子社員募集
●職種...営業の経験ある方
●資格...普通自動車免許をお持ちの方
●年齢...25歳~55歳まで
●待遇...給与15万~20万
●日・祝日休、海外旅行等あります。諸保険完備
●女子事務員 (30歳~40歳/パート可)
※面接日...7月20・21・22日
履歴書持参午前10時~午後5時
株式会社 千趣和装
いわき市平字下川原38-4
東栄ビル1F 電話5231代

《いわき営業所》業務拡張のため
急募! 急募!
●福屋中栄TV-CM 放映中
●男子施工員...5名
ベランダ等外装設備の組立・独断即着即入。月収25万+確保
●男子正社員...10名
アルミ製品の営業・月収面給15万+確保
普及所有者。月2万支給・寮完備(可)。社保完
※面接 7月20日・21日(午後1時~午後7時) 履歴書持参(御来社下さい)
いわき市平字小島町1の11(平消防署隣)
日環住機株式会社
TEL: 0246-0115

東北土地開発 株式会社
いわき支店
TEL: 23-1188-1189-2677
●内郷高坂町 高級アパート
土地232平方メートル 70坪
建物36坪 総額1,800万円
住居街買物交通便楽2年 仲介
●内郷郷町 宅地
502平方メートル 152坪
3.3平方メートル 15万
6米市道面商店等適 仲介
●平下神谷馬洗 注文住宅用地
189平方メートル 57坪
総額478万円
商店学校近 六十枚バス停下車4分環境良

福島県知事免許(2)第552号
今日は 警商太田です
鹿島町久保字薬師前 TEL: 6881代
●売地●金子平 南面道路開辟
267.8平方メートル (81坪) 日照良
3.3平方メートル 7.9万 仲介
●売地●小名浜上神白
田1,983平方メートル (600坪) 調整区内
総額1,072万 代理
●貸住宅●鹿島町下蔵持
土地363.63平方メートル (110坪)
建物105.6平方メートル (32坪)
6畳6畳6畳6畳台所ふろ水洗トイレ
諸設備完 賃4万 仲介

福島県知事免許(1)第1117号
株式会社 嶺宝
いわき市小名浜小名字反町3の2
TEL: 53-6705代
●注文住宅
鹿島町久保薬師前
宅地241平方メートル (約73坪)
住居環境良 価格応談
建物ご希望に応じて(仲介)
●売地
常盤上湯長谷町
湯台団地内 宅地
264.46平方メートル (80坪)
3.3平方メートル 5.5万 (仲介)
●売地
常盤湯本町傾城団地内
217平方メートル (65坪) 南面道路
3.3平方メートル 5万 (仲介)

福島県知事(1)第1071号
株式会社 西大ハウス
いわき市平下神谷字馬洗8
024-5821-2 22-3013夜
●貸地
平下神谷
264平方メートル (80坪) 3区画
地代月110円 (仲介)
●売地
錦町曲田
990平方メートル (300坪)
3.3平方メートル 4万 (仲介)
●貸店舗
平字長橋町・国道沿
33平方メートル (10坪)
賃8万 協2カ月 (仲介)

福島県知事免許(1)第1158
有限公司 寿不動産
いわき市小名浜花畑14-4
(小名浜百合幼稚園隣) 電話54-4343代
●注文住宅
小名浜町小名字前
土地245平方メートル (74坪)
建物98.5平方メートル (29.8坪)
2階建5DK水洗トイレバス
総額1,550万円 (仲介)
●注文住宅
小名浜神成塚
土地314平方メートル (95坪)
3.3平方メートル 7万円
建物は注文に応じて(仲介)
●注文住宅
小名浜町小名字前
土地264.5平方メートル (80坪)
建物102.5平方メートル (31坪)
2階建5DK水洗トイレバス
総額1,650万円 (仲介)