











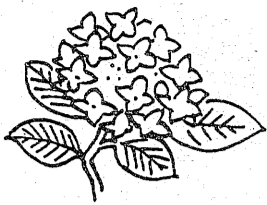




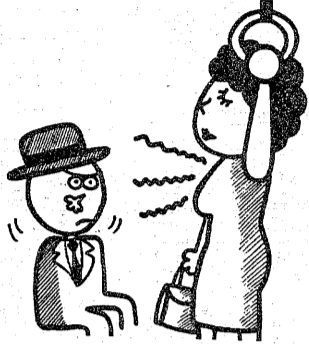




# 健康歳時記



### 重症は手術、軽症なら香料等を塗る



「夏のわきが退治」  
 わきがの季節、わきがの汗をかきやすくなり、体が臭くなりがちだ。この体臭のなかでも親分格なのが、わきがだ。これはわきがの汗の成分が原因。もし、わきががひどい場合は、手術で治すことになる。脱毛クリームを塗ったり、それらでわきがを全部取り、そこに香料をつけておけばいい。  
 また、10%のホルマリンをつけたり、20%の塩化アルミニウム水を用いたり、汗止めになるばかりか臭気も薄めることになる。

## 「夏のわきが退治」

### 適度の量でストレス解消



## 百菓の長

よく「しょうちゅうで傷口を洗う話がある。映画や小説などでおなじみだ。が、これは「アルコールによる消毒」と考えるほどの効果はない。それより「酒は飲むもの」で「消毒」が本意。泥酔は論外だが、適度の酒は血行をよくし疲労回復、食欲増進、ストレス解消などに効果的。多いとは間違いない。  
 酒が「百薬の長」であることは大昔から知られていたらしい。酒による悪除けを考へられていたようだ。たゞそれは奈良や

### 更年期障害を意識しない

女性の卵巣の活動は思春期から始まる。そして卵巣の萎縮は他の内分泌腺に比べて早目にはじまる。これは、妊娠や分娩など負担が大きいので、体を保護するためと考えている。しかし、これが急激におこることで更年期障害が出てくる。これが更年期障害だ。現代では大体、五十歳がその時期。その症状はほてい、ときめ、まじ、頭痛、不眠、腰痛、イライラなど。  
 ホルモンの分泌が少なくな

## 50歳が危険期



肩こり

冷え症

不眠

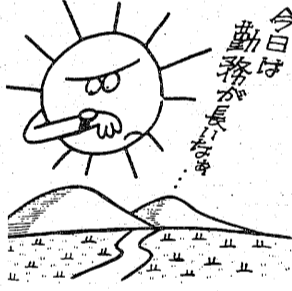
ほてい

まじ

腰痛

女性の卵巣の活動は思春期から始まる。そして卵巣の萎縮は他の内分泌腺に比べて早目にはじまる。これは、妊娠や分娩など負担が大きいので、体を保護するためと考えている。しかし、これが急激におこることで更年期障害が出てくる。これが更年期障害だ。現代では大体、五十歳がその時期。その症状はほてい、ときめ、まじ、頭痛、不眠、腰痛、イライラなど。  
 「更年期」は「現役」ではない。この「現役」の「更年期」意識が働くと、症状を悪化させてしまう。大体、更年期は「子供」を産めなくなった後のことなのだ。  
 「更年期」は「現役」に心を大きく持つことが大切だ。

### 昼が最も長い日 疲労も目立って



六月二十一日は「夏至」。暦では二十四節気の一つ。そしてこの日は、一年の中でも昼の長い日である。この日はわかれの生活にもいろいろと影響がある。なんといっても昼が長く、夜が短いのだ。それだけに注意しない睡眠不足になってしまう。大体、気温が高くなり、疲労が目立つ時期。それにもかかわ

## 昼寝で睡眠を補う

### 精進しよう



## 凍り豆腐

高野豆腐と書くのがある。これは凍り豆腐がなまったのか、そのおむねのせきさきとは何か、あんなにのどごしな豆腐、栄養満点な豆腐、これを考へ出したのは紀州・高野山の僧侶たち。説明するに名前はどうもいいたくない。ともかく豆腐はすばらしいたん白食品なのだ。その保存食を利用しない手はない。なにして乾燥大豆のときは三十四・三

## 消化よくたんぱく質も増

季節の味とまごころを盛りこんだ  
**今週の味自慢 山菜釜めし**  
 うな重・かば焼  
 正午から午後11時まで  
 ※第2・第4月曜日一定休日

飲んだら乗るな 飲んだら代行!  
 (協会登録車両には、第三者賠償責任保険が完備しております)

いわき代行 運転センター ☎27-5198	平代行運転 ☎21-2568
優輪代社 ☎21-4694	三共代行 ☎23-0533

福島県自動車運転代行協会いわき支部

洋品雑貨・ファッションショップ  
 レディース・子供用品・化粧品店  
 薬局・美容院・パソコン各種

**常磐テント商会**  
 いわき市内郷 ☎平 3032  
 御殿町下能 常磐 2345

石城の石風  
**泉屋**  
 本店 いわき市平字五丁目 TEL.74-3077  
 売店 平ステーションビル

低料金で大きなやすらぎ  
 ☆ご予約は  
**TEL.0246-23-2020**  
 便利な平の中心街に「ホテル東洋」は整った設備と心からのサービスでお客をお迎えいたします

- シングルA 3,500円
- シングルB 3,800円 (税・サービス料込み)
- 全室バス、トイレ、電話、テレビ付、冷暖房完備●32室

**ホテル 東洋**  
 東洋興産株式会社 いわき市平字南町14の2 TEL.(0246)23-2020代







# ポスト探しに汗だく

## 平地区青年学級リーダー研修会でオリエンテーリング

オリエンテーリングを学習活動に採用して実施する場合の理論と実施方法を学び、リーダーの資質向上と精神力を養い、相互の親睦をほめあうと十四、十五の二日間新郷子海岸・平ユースホステルで平地区青年学級連絡協議会リーダー研修会が行われた。十四日は午後六時から講話、レク、ゲーム交歓会を行って一泊。十五日午前八時半からオリエンテーリング(〇)し、実施方法の講義と準備を整えて、男十五人、女十人の参加者が男女混成の八グループにわかれ、午前九時二十分から、一、二コースの二グループずつ五分間かくて同ポイントを出発した。

〇し方式は、地図とコンパスを使い、直線距離にして四・五キロのコース上に設定したポストを探し出し、ポスト記号をコンペカードにチェック、早くゴールインして所要時間を争うポイント〇し。地図上は四・五キロでも、実際はコースを間違えたり、隠されたポスト発見に汗だくで六・七キロ以上歩いたグループもあったが、全員が予定の午前十一時半にはゴールイン。息をはずませながら完歩を喜び合っていた。

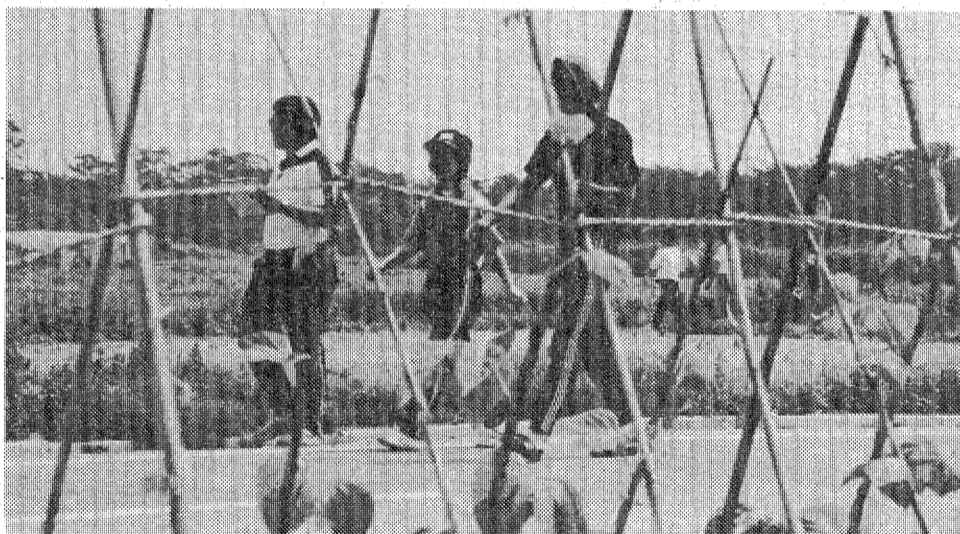


▲拍手に迎えられ、トップでゴールインした折笠 鈴木恵美子 鈴木学芸グループ 所要時間は三十七分八秒の好記録



### カメラアイ

▲スタートすると、すぐにポストが記入されたマスターマップを写し取る。短時間で正確に書きなさいと時間のロスとミスコースの原因になる



▲次のポスト目指し、のどかな農村地帯を行くグループ。コースは山野や村落などに変化を持たせて設定する

▲林の中など分かりにくい場所に設定されたポスト。赤と白に色分けした小旗が目印。各ポストには特有の記号があり、各人のコンペカードに記入またはスタンプしてくる。これがコース完歩の確認証となる



**ペットの店** 駐車場完備  
小鳥・虫・餌・鳥カゴ・  
ペット用具・ペット薬品  
カブト虫・クワガタ入荷  
**竹内小鳥店**  
平第三小学校南側  
☎22-5125

**看護婦・家政婦の**  
求人、求職は  
(平)74-2307へ  
労働大臣認可  
看護婦 紹介所  
家政婦  
いわき市平字南町78

**Fishing Shop**  
心ゆく釣る釣りの人達の釣りの店  
**イノギン**  
平・倉前7-1 ☎22-2751

営業資金 レジャー 急用に  
(5~200万円まで融資)  
☆ショッピングローン新設!!  
当社利用者にも融資中 ショッピング  
レジャーに御利用下さい (短期)  
☆営業主 会社員 主婦歓迎  
**☎23-6120 ダイシン**

平二丁目  
**谷口**  
電話 700  
7700  
598

**必ずお役に立ちます**  
スピード融資  
○印鑑証明・住民票持参  
○返済期間1カ月~10カ月  
○保証人・担保・手数料不要  
**23-8228 (常磐交通本社裏)**  
**ローンズエリート**

和文タイプ 英文タイプ 生徒受付中  
午前8:30~午後8:30 (この間2時間  
自由な時間で授業が受けられます)  
— 卒業後は家庭内職に最適です —  
**真道タイピスト学校**  
平消防署前 ☎24-0109

**オートバイ用品の店**  
ヘルメット  
皮製品  
マフラー  
ハンドル  
タイヤTT100  
他  
◎用品類まとめてクレジットOK!  
◎ポケットバイクも扱ってます  
**¥98,000**  
**平パーツセンター**  
内郷御殿町前田 ☎26-3533

アンコール企画  
**愛飲月間**  
ポケットマネーで楽しめる  
**半額(5割引)サービス**  
只今好評実施中!  
◆夜8時までご来店のお客様は  
ラストまでのご飲食代金が半額となります  
各種クレジットカードもご利用下さい  
平駅前大通り ☎22-0455(代)  
年中無休 完全明朗会計 (株) 銀河チェーン

**人と車に奉仕する**  
好間ピクニックプラザ  
**田子商事グループ**  
本部 ☎0246-36-5771(代)  
いわき市好間町中好間・フラサ2F











株式・相場

本日の市況は、衆参同時選挙を...

市況

十九日朝市(午後)...

魚類

平・水産証券(株)...

果物

市内中央卸売市場(株)...

あすの運勢

六月二十日(金)・赤口...

いわき民報案内広告

1日4行... 3,000円 (前納扱いです)...

家屋

貸家 一戸建... 坪単価...

貸家

貸家 一戸建... 坪単価...

貸家

貸家 一戸建... 坪単価...

電話 譲ります...

募集

女子事務員... 募集...

急募 ク1名... 募集...

急募 ク1名... 募集...

急募 ク1名... 募集...

急募 ク1名... 募集...

急募 ク1名... 募集...

募集

急募 ク1名... 募集...

急募 ク1名... 募集...

急募 ク1名... 募集...

急募 ク1名... 募集...

急募 ク1名... 募集...

急募 ク1名... 募集...

募集

急募 ク1名... 募集...

急募 ク1名... 募集...

急募 ク1名... 募集...

急募 ク1名... 募集...

急募 ク1名... 募集...

急募 ク1名... 募集...

募集

急募 ク1名... 募集...

急募 ク1名... 募集...

急募 ク1名... 募集...

急募 ク1名... 募集...

急募 ク1名... 募集...

急募 ク1名... 募集...

募集

急募 ク1名... 募集...

急募 ク1名... 募集...

急募 ク1名... 募集...

急募 ク1名... 募集...

急募 ク1名... 募集...

急募 ク1名... 募集...

募集

急募 ク1名... 募集...

急募 ク1名... 募集...

急募 ク1名... 募集...

急募 ク1名... 募集...

急募 ク1名... 募集...

急募 ク1名... 募集...

募集

急募 ク1名... 募集...

急募 ク1名... 募集...

急募 ク1名... 募集...

急募 ク1名... 募集...

急募 ク1名... 募集...

急募 ク1名... 募集...

募集

急募 ク1名... 募集...

急募 ク1名... 募集...

急募 ク1名... 募集...

急募 ク1名... 募集...

急募 ク1名... 募集...

急募 ク1名... 募集...

生田不動産 不動産売買

内郷御殿町 不動産

内郷高坂町 不動産

泉町黒須野 不動産

平谷川瀬 不動産

金山町東台 不動産

好間町下好間字大館 不動産

今日はお酒大田です 不動産

株式会社 積宝 不動産

株式会社 西大ハウス 不動産

志康開発 不動産

株式会社 寿不動産 不動産

株式会社 積宝 不動産

株式会社 積宝 不動産

福島県知事免許(1)第1196号 福島県知事(イ)408第2028号...