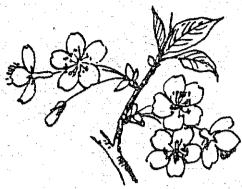
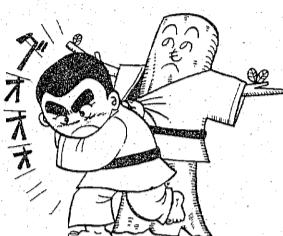


健康歳時記



目的と好みに
応じた種目を



ものとしては、バドミントン、卓球、野球、短距離走などがある。
ある。
スポーツで健康増進を図るなら、自分の目的と好みに応じて種目を選ばなければならない。そこが最も前の段階にある形が基本。これは柔道を総合的に体力を補強するスポーツとしている。年齢的にも幅広くできるからうれしいではないか。

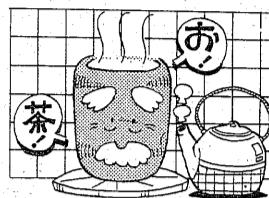
一日の時間配分を均等に

柔道で健康に

スポーツが体にいいことは誰もが知っている。しかしひと口でスポーツといつても、その種類によって人体への働きかけは大きちがつてくる。
たとえば、筋肉系に働きかけ筋力、瞬発力、筋持久力をアップするには器械体操、サクラング、陸上競技など、心臓系に働きかけて全血の持続力を高めるにはハンドボール、サッカー、水泳、マラソンなど。神経系に働きかけるものでは、柔道などがある。

茶摘みの歌が流れ八十八夜
(五月一日)のまごろ摘まれたお茶は葉が若々柔らかく、味、香り、栄養ももっともいの。立春から数えて八十八夜だ。立春から数えて八十八夜(五月一日)のまごろ摘まれたお茶は葉が若々柔らかく、味、香り、栄養ももっともいの。お茶の栄養はどんなものだろう。お茶は製造過程から醸さない緑茶は醸茶である紅茶はわけられる。日本茶はもろん緑茶だ。これにはカフェイン、タンニン、アミン酸、ピタミンなどが含まれている。ところでお茶も

疲労回復、利尿等に効果的



お茶

8時間労働



五月一日は「五一」。今までは労働時間も短縮されてきたが、昔は「五一」だった。一日の労働時間を八時間に」と決議したのは一八八四年、アメリカとカナダの労働組合連合だつた。一八八六年五月一日実施をめざして活動を開始した。これが「五一」の由来である。

過保護にならぬように

優れた設計は資源や空間を有効に活用し、やがてその価値を知らせる

● 優れた技術 営業案内 土木建築設計・測量・地質調査・監理
● 信頼 企画・宣伝・広告・商業デザイン一般

株式会社 ヨウタ

いわき市小島町三丁目12の2 ④4183代

心の中で、再び旅が始まる。

おしゃれの店
ちかうち

平・平和通り 電④1611

● 大和ハウジング情報センター

特選不動産情報!!

平字七軒町
面積406.90m² (123.09坪)
価格1,723万円

平字正月町
面積440.25m² (133坪)
価格3,990万円

江栗前団地
住宅用土地
いわき市江栗前63番1号・2号
地目 宅地
1号 土地面積331.43m² (100.25坪)
価格11,036,619円

小名浜本町
店舗付住宅
土地326m² (98坪) 建物330m² (99坪)
価格3,300万円 (格安)

下船尾6号沿い
食堂・事務所
面積1,149m² (347坪)
価格5,222万円 (仲介)

朝日台団地
住宅用土地
いわき市金山町朝日台164番20号
地目 隅地
土地面積222.47m² (67.29坪)
価格5,383,774円

大高高松団地
土地1区画
いわき市勿来町大高高松42番1号
地目 宅地
土地面積459m² (138.84坪)
価格11,107,800円

泉加賀前
面積247m² (75坪)
日照最高・水道排水完備
価格987万円 (仲介)

泉ニュータウン
面積323m² (98坪)
幹線道路沿い・水道排水完備
価格862万円 (仲介)

泉ニュータウン
面積264m² (80坪)
幹線道路沿い・水道排水完備
価格960万円 (仲介)

植田1丁目
商業用地最高
● 仲介
面積254m² (77坪)
価格2,156万円

平字久保町
土地152.04m² (45.99坪)
建物101.02m² (30.55坪)
価格2,100万円

平字鍛冶町
土地133.42m² (40.36坪)
建物207.18m² (62.67坪)
価格4,000万円

植田町中央
土地341.76m² (103.38坪)
建物106.9m² (30.45坪)
価格3,500万円

**好間町下好間
鬼越**
● 土地169.79m² (51.35坪)
● 建物 75.46m² (22.82坪)
価格1,030万円

鹿島街道沿い
● 貸料10万円
● 協力金100万円 (仲介)

鹿島街道沿い
● 貸料10.8万円
● 協力金100万円 (仲介)
管理費0.2万円

快食、快便、快眠

毎日の食事でバランスのとれた栄養摂取(快食)をして、十分に消化吸収して、規則正しく排泄(快便)する。さらに適度ながままの憲法は主権在民、個人的基本的人権、平和主義が柱となるべき憲法を送りたい。

として、健康的な生活を送ることもある。憲法があなたのものであらむ。現代人が「半健康」といわれるのは、この立つのだから。現代人が「半健康」といわれるは、この立つのだから。現代人が「半健康」といわれるは、この立つのだから。

立つべきだ。

愛される「市民の夕刊」に

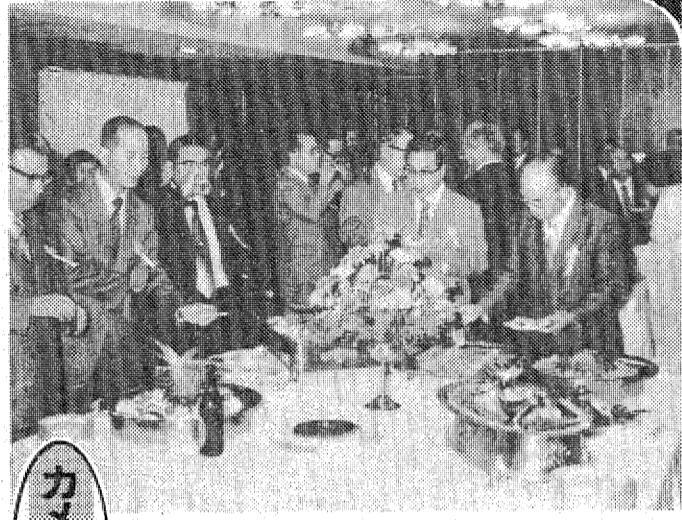
いわき民報創刊35周年記念祝賀会

いわき民報創刊35周年記念祝賀会が、二十六日午後二時から、いわき民報ビル五階大ホールで開催されました。祝賀会は、市内の行政、経済、マスコミ界から松平義雄県知事(代理)、菅原茂代議士、田畠金光市長をはじめ百七十人の来賓が出席しました。野沢俊一本社社長は昭和二十一年二月五日創刊以来、本紙の歩みを振り返り、これからも地域に密着したローカル紙に徹し、公正、正確、迅速な情報で、市民の夕刊として読者から愛される新聞作りに努力することを誓った。

これに先立ち、二十五日午後五時半から同会場で、社員のほか本社の隣組や株主、新聞販売店など約百人を招待、内輪だけの祝賀会を行った。席上、永年勤続賞の表彰、連載一万回を突破したマング「ハイさん」の作者・中島安男さん、十岁以上も本紙の販売・拡張に尽力された販売店に、野沢



▲祝賀会場で招待客と社員に いわき民報創刊35年の歩みと今後の決意を述べ あいさつする野沢俊一社長=25日の前夜祭で



▲和気あいあい 話題も食事もはずむ立食パーティー=26日の記念祝賀会場で

▼社歴五年以上の社員
四十六人が十年、二十
年三十牟未満および
それ以上の四段階に分
かれ永年勤続表彰を受けた



▲各界の来賓が続々来場される会場入り口で 田畠金光いわき市長=右端を迎える野沢武蔵会長=中央 左へ野沢俊一社長 伊藤敬一郎専務=26日の記念祝賀会で

シミ、ソバカス、小ジワのめだつ方
◎試供品6点セット無料プレゼント!

●今話題のジェルシ化粧品
色黒 肌あれを透きとおるようなお肌に.....
3日間使えば違いのわかる自然基盤化粧品
「美しい素肌づくりの秘訣をあなたにそっと教えます」
今までどんな化粧品をつけてもお肌にあわなかつた方、シミ、ソバカス、小ジワでお困りの方ぜひお試しください。
※とにかく3日間使用していただけたら違いがわかります。
化粧品でない化粧品 化粧品を越えた化粧品と自負しています
(注)試供品をお申し込みの方は切手170円同封の上 下記へ
(電話番号と年齢を必ず明記のこと)

〒973 いわき市内郷 内郷郵便局私書箱16号
株式会社 ジェルシ 東北総代理店
おしゃれ専科 ニッショウ

内郷白水町高倉1 ☎27-6873 平営業所=平字柳町13 ☎24-0608

「夏こそ
『シンプル』でいい!
」

オリジナル フレタホルテ
ファンジョンサロン

ロリエ

平本店 平谷川瀬(駅構内入口) ☎23-7936
小名浜店 小名浜Sセンター2F ☎53-5062

【入院応需】
放射線科
整形外科
外科
本院 いわき市平字鎌田町一二
分院 いわき市好間町南町一
院長 金成 桂一
☎〇五六九(代)
三五四八

金成医院

宴会・会食は
本格的な
中国料理の
桃園で...

中国料理
桃園
chinese restaurant 平駅前 ☎(74)3048

半額サービス実施

午後8時までにご来店のお客様・全直営店半額サービス

サバーストラン リバーサイド 小名浜・中坪⑨320	レディースバブ 巴里 小名浜・上町⑨9921	
語らいのスナック クレオパトラ 小名浜・船引場⑨9977	和風スナック 御神酒茶屋 小名浜・下町⑨5975	50円ずし いろは寿司 小名浜・中坪⑨0297

事務所: いわき市小名浜岡小名4-5 神城いろは企画 ☎53-4699 AM10-PM5



【地検】送られるため東署を出る
桜庭トシ子

内債していたいわき南署は三十日まことに、県警本部防犯少年課の応援を得て、とぼく機を設置していたバチコ店員二人を逮捕してはほしい助 密室で逮捕するところに、「客」となった十数人を任意で取り調べている。



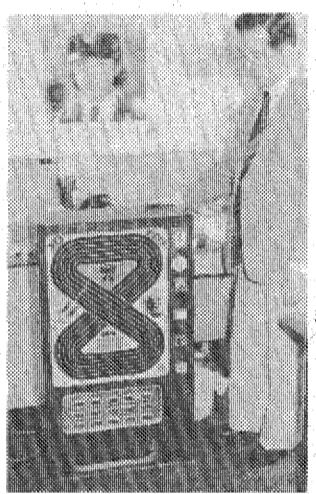
喫茶店内にギャンブル・マシーンを設置、一般市民が客となつて遊んでいたとぼく機事件を内債していたいわき南署は三十日まことに、県警本部防犯少年課の応援を得て、とぼく機を設置していたバチコ店員二人を逮捕してはほしい助密室で逮捕するところに、「客」となった十数人を任意で取り調べている。

女店主ら4人逮捕 遊具など押収

ギャンブル喫茶店「手入れ」南署

熱中、サラ金通いの客も

【押収したギャンブル遊具「ジャック・ポット」】



6日初公判に決まる

致死事件
教会監禁

牧師との関連に注目

あすウニ、アワビ解禁

五月節句のお祝い菓子

お菓子の専門店
み

大黒屋創業80周年記念

第15回

宝石フェア

伝統と信頼のもとに
大黒屋の総力を挙げて贈る
宝石の祭典

総数3万余点。総額150億円の大スケールで
世界の宝石と宝飾品の数々を展示。

小名浜東小二中
にサッカーチームは五月三、四、五
の三日間にわたり開かれる宮城
農業甲子年記念大会に、小名
浜、中学生とともに招待された。

4月23日(木)~5月5日(火)
春の中古車

アンコールフェア

●全車保証付●お車の下取り
もOK●お支払いは36回払い
(車種)

スプリンター1400クーペST
5速 50年 檜57年1月
38.5万円

●新型フルーバード1800G.T.
オートマチック車 55年
オールパワー エアコン付き
114万円

他お買い頃の・候付車多数有

新和モーター商会

平字東町5の2番地 7963

2001年へ、新たな歩み。



宝石は信用第一です。

大黒屋のダイヤモンドは、世
界で最も権威あるG.I.A.
(米国宝石学会)の厳しい鑑定
基準による鑑定書についてい
るのをはじめ、全てのお買上
げ品に完全保証をお約束する
保証書がついています。

宝石は信用第一に、歴史と伝統
を誇る信頼の大黒屋でお選び下
さい。



特に今回は、創業80周年を記念して、海外での特別貢献を行い、ダイヤモンドの80周年記念価格を実現させました。伝統と信頼を誇る大黒屋宝石フェアにご期待下さいませ。



ジュエルズ ファッショ ンショ

フランスのトップデザイナー・レオナルドの「フレタブル」を中心とした組み合わせをお楽しみ下さい。

ダイヤモンドコーナー
ブライダル
ダイヤモンド
エメラルドコーナー
ルビー
サファイヤコーナー^ー
ファッショニング
特選ウォッチ・クロック
高級毛皮コート他

※お支払い方法はあなた様のご都合
に合わせてお選び下さいませ。
●ダイヤモンド・シルバー・ローズ
●夏のボーナス一括払い。

