



ではないかと心配だ。
そんな時、家族会員が出掛け
りキックボクセルをせがんだため
澤谷(山)は、お兄ちゃん無理や
熱を出して寝込んだ。ケンジ(高)
大作戦!!

三年待った女

福島中央・夜9:00



楽しいはずの旅行だが…

李(山本陽子)は、孝彦(秋野太作)が蒸発時代に同せいして
いたエリ(清水千尋)が現れた機会に、家を出る腹を固め
し頼んだ。林田部長(鶴川功)にアパート探
ました孝子の叔父、沢本(渡辺文雄)もエリの出現を聞き大変なけ
つするぐらいの決意がなけれ
ど成功しているか、など木綿に

クイズ面白い
ゼミナールNHK
客8:00

その八木は林田に友子をあきらめると雪香したが、林田に励まされ友子やめぐみも参加するアシス
旅行に同行することにした。

福島放送

(36チャンネル 試験放送)

- 6:00 闘将ダイモス
- 30 キャプテンハーロック
- 7:00 雪の女王
- 30 三枝の国盗りゲーム
- 8:00 長七郎天下ご免「命
かけ橋別れ橋」里見浩太朗
- 54 世界あの店この店
傑作推理劇場「断崖から
の声」大出俊一、赤座美代子
- 9:00 D.T.刑事クリッパー
「ザ・コールガール」
- 10:00 夢のハーモニー「海辺
のピアノ」
- 11:00 人間はんざい
ゴルフ
- 15

注
場所が変更になります。
番組があります。

NHKテレビ
☆印は白黒

- 6:00 6:00 こちら情報部
「決定アマチュアバ
ンドグラントリ」、
プリントリ物語
- 25 きょうの福島
- 7:00 NHKガイド
- 30 おはんです「宗さんの
ライフショッキー 初
秋・手づくり・陶芸」
- 8:00 クイズ面白ゼミナール
▽クイズ「日本人と木
綿」▽小学校教科書ク
イズ▽歴史クイズ 大
山のふ代 毒蝮三太夫
- 50
- 9:00 N・C9 小浜雅人
草野仁 友松祐子
- 40 「女の日時計」関根恵
子 清水健太郎 山本
- 10:00 ルポルタージュにっぽ
ん「二度童子の人々」
高橋光隆
- 30 □解説「欧州の東西軍
事演習」青野賢太郎
- 45 スポーツアワー
- 11:00 きょうのN

なかよしちゃん
しづかに/静かに/
なかよしちゃん
福島・夜7:30

NHK教育
☆印は白黒

- 6:00 英語会話Ⅲ「真の國際
理解とは」
- 30 ギターをひこう「ロマ
ンス」「唄唄」
- 7:00 スペイン語講座「今日
は日曜です」
- 30 邦楽まわり舞台~舞踊
~「富士太鼓」(地唄)
「山姥」(地唄) ~山
めぐり~
- 8:00 NHK文化シリーズ
現代社会のしぐみ「大
地震/その時都市は」
~食料ストップの恐怖
~村上處直 森宏
- 45 テレビコラム
- 9:00 きょうの料理 クッキ
ング相談「季節の魚を
使って」高橋博
- 25 名曲アルバム
- 30 通信高校講座 数学I
「因数分解による解法」
- 10:00 通信高校講座 数学I
「正弦と余弦」
- 30 通信高校講座 数学II
「A.「積分法の問題」
- 11:00 ロシア語講座
- 30 大学講座

福島テレビ
☆印は白黒

- 6:00 テレポート
- 30 □コーブ
55 あしたのあなた
7:00 まんが日本昔ばなし
「天狗がみこんだ男」
「鹿踊り」
- 30 なかよしぱんちゃん
「しづかに/静かに/
大作戦!!」岡浩也
- 8:00 出逢い「新しい出発」
池内淳子 小川知子
中田喜子 乙羽信子
杉田かおる 川崎麻世
新克利 佐良直美
- 55 N
- 9:00 ザ・ベストテン 黒柳
徹子 久米宏 イモ欽
トリオ 堀江淳 石川
ひとみ 松田聖子 田
原俊彦 郡ひろみ
- 10:00 「虹色の森」 千朱幸代
時任三郎 小野寺昭
三条美紀 奥田英二
柳生博 熊谷美由紀
- 55 くいしん坊/万才
- 11:00 □15番野球N
- 12:00 ヨーロッパ発あなたへ

福島中央テレビ
☆印は白黒

- 6:00 鉄人28号「鉄人売りま
す!」
- 30 ジャストN
- 7:00 グレイ・ダイムショッ
ク/ 司会・山口崇
- 30 木曜スペシャル「20世
紀の謎・世界のミステ
リー大特集」▽シベリ
アの大隕石は原爆か▽
ロシア皇帝の末娘は生
きている▽人類の夢・
不死が冬眠医学で実現
▽今なお解明されない
謎の数々 ナレーター・
熊倉一雄
- 8:54 □スボット・N
- 9:00 「三年待った女」山本
陽子 江守徹 秋野太
作 増田けい子 五月
みどり 渡辺文雄
- 54 スタートピックス
- 10:00 おやじの台所「おやじ
が蒸発?」愛川欽也
星野知子 ザ・ほんち
地井武男 檜ふみか
- 54 素敵な女たち
- 11:00 きょうの出来事
20 11PM

今夜の番組

Coffee & Pub 北欧館
平・田町 大販ビルNHK第1
1341KC

- 6:00 N
- 05 □解説
- 15 ナイター「日本ハムー
西武」(後楽園)「阪
急一ロッテ」(西宮)
=中止の時= 6:15年
後のロータリー「映画
音楽」 6:40 ことばの
十字路 7:00 N 7:15
にっぽんのメロディー
「青い山脉」 7:25
演芸広場「お好み落語
選」 7:57 NHKガイ
ド 8:00 N 8:05おし
やべり歌謡曲「歌謡曲
お国自慢西東」 8:40
トラベルショッキー
「わが唄わが旅」 9:
00 N 9:05 ラジオSF
コーナー「SF音の世
界」 9:20 健康百科
- 9:30
- 10:00 N
- 20 ラジオジャーナル
- 11:00 □05朗読
- 25 夢のハーモニー「海辺
のピアノ」
- 30 世界あの店この店
15

NHK第2
1539KC

- 6:00 そろばん教室「3級の
わり算」 大場義雄
- 20 基礎英語 小島義郎
- 40 統基基礎英語
- 7:00 カレントヒックス
- 15 英語会話 東後勝明
- 30 中学生の勉強室「理科」
芝茂雄
- 8:00 通信高校講座 現代國
語 大河原忠藏
- 20 通信高校講座 現代國
語 栗坪良樹
- 40 通信高校講座 現代國
語 関口安義
- 9:00 通信高校講座 古典I
乙(古文) 古根恒久
- 20 通信高校講座 古典I
乙(漢文) 石川忠久
- 40 通信高校講座 世界史
宇野沢伸和
- 10:00 気象通報
- 20 通信高校講座 英語A
橋本光郎
- 40 通信高校講座 英語A
伊勢山芝郎
- 11:00 スペイン語講座
20 中国語講座
- 15 フランス語講座

ラジオ福島
1431KC

- 6:00 □ハイライト
20 福島のむかし話
- 25 ナイター「ヤクルト一
中日」(神宮)=中止
の時= 6:25 ナイター
芝茂雄
- 8:00 通信高校講座 現代國
語 大河原忠藏
- 20 通信高校講座 現代國
語 栗坪良樹
- 40 通信高校講座 現代國
語 関口安義
- 9:00 通信高校講座 古典I
乙(古文) 古根恒久
- 20 通信高校講座 古典I
乙(漢文) 石川忠久
- 40 通信高校講座 世界史
宇野沢伸和
- 10:00 気象通報
- 20 通信高校講座 英語A
橋本光郎
- 40 通信高校講座 英語A
伊勢山芝郎
- 11:00 スペイン語講座
20 中国語講座
- 15 フランス語講座

FM放送
☆印はステレオ

- 6:00 ☆タベのひととき「ジャ
ズ」
- 7:00 N
- 15 ☆サウンド・オブ・ボッ
ブス<81話題の映画
音楽>~ウォーカル集
~「コンペティショ
ン」から愛のテーマ
- 8:00 N
- 05 ☆ゴールデン・ジャズ・
コンサート<フュージ
ョン・スーパー・ジャ
ム>「サンバー」「ギ
ブ・ユア・ラブ」
- 9:45 往年の名盤にきくく
ルトーナメント集>「即興
曲・恋イ長調」作品29
- 10:00 N
- 20 ☆サウンドストリート
ホール&オーツ ジェ
ネシス
- 11:00 N
- 05 ☆ふたりの部屋
- 15 ☆クロスオーバーイレブ
ン「アイム・ソーグ
ラッド」「スローバン
ド」「ヴァージー」
- 55 N

日本テレビ④

- 6:00 がんばれ!ペアーズ
- 30 ジャストN
- 50 N
- 7:00 感興の世界
- 30 木曜スペシャル「20世
紀の謎・世界のミステ
リー大特集」▽シベリ
アの大隕石は原爆か
- 9:00 海外スポーツ
- 02 木曜ゴールデンドラマ
「新・運がよければ/
算命・気学・占星術・
天中殺に女難・水難」
山城新伍 野川由美子
- 10:54 海外スポーツN
- 11:00 きょうの出来事
- 20 11PM 司会・藤本義
一 松居一代

TBSテレビ⑥

- 6:00 テレポート
- 30 N
- 7:00 だのぎん全投球
- 30 なかよしぱんちゃん
出逢い「新しい出発」
池内淳子 小川知子
中田喜子 乙羽信子
杉田かおる N
- 8:00
- 9:00 ザ・ベストテン 黒柳
徹子 久米宏 イモ欽
トリオ 堀江淳 石川
ひとみ
- 10:00 「虹色の森」 千朱幸代
時任三郎 小野寺昭
三条美紀 奥田英二
柳生博
- 11:00 N
- 15 スポーツデスク

フジテレビ⑧

- 6:00 N
- 30 レポート 6:00
- 30 N
- 7:00 1000年女王
- 30 逆転!クイズジャック
- 45 スター千一夜
- 8:00 エンボットライン「少
年放火魔」 加山雄三
近藤正臣 田中好子
- 9:00 江戸の用心棒「男づく
しの江戸の華」古谷一
行 田中健
- 54 くいしん坊/万才
- 10:00 三枝の恋笑美女対談
'81ミス・インターナシ
ヨナル
- 11:00 N
- 15 ブロ野球N

テレビ朝日⑩

- 6:00 サテライト
- 30 N
- 50 ドラえもん
- 7:00 クイズタイムショック
- 30 三枝の恋笑美女対談
'81ミス・インターナシ
ヨナル
- 9:00 おやじの台所「おやじ
が蒸発?」愛川欽也
星野知子 ザ・ほんち
- 54 生きる「ある殺意・親
と子の闘争」高橋英樹
寺田農 金子信雄
- 10:00 N
- 11:00 N
- 25 大相撲ダイジェスト

東京⑫チャン

- 6:00 黄金戦士ゴールドライ
タン
- 30 新人造人間キャシャーン
<終>
- 7:00 まんが水戸黄門
- 30 プロボクシング 夢の
対決WBA・WBC統
一世界ウェルター級タ
イトルマッチ「S・R・
レナード対 T・ハーン
ズ」
- 9:00 懐・シャラコ」ショ
ーン・コネリー ブリジ
ット・バルドー スチ
ーブン・ボイド
- 10:50 ズバリ大蔵大臣に注文
11:00 白立サウンドブレイブ
10 きょうの記者会見

通産省認可(協)日本店装チェーン会員
店舗診断・企画・設計施工
特注催品・室内造作家具

株式会社 家具のスズキ(店装部)

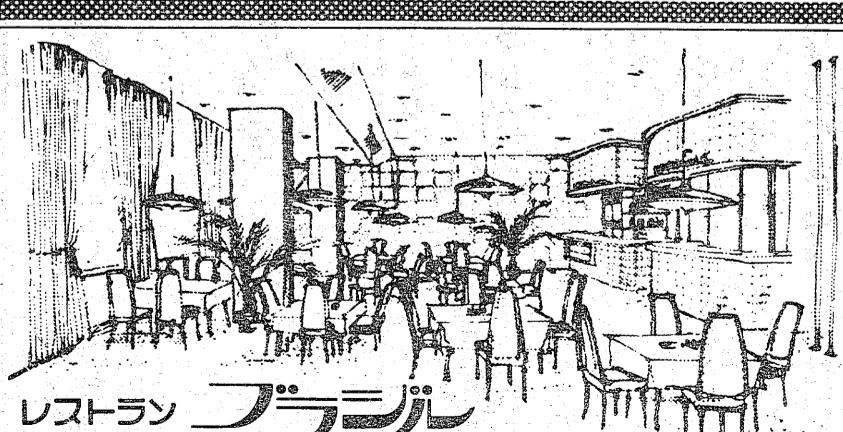
店舗/いわき市平・松ヶ岡公園入り口 TEL.(74)3741
工場/いわき市好間町下好間字波井 TEL.(36)3246

★専用駐車場をご利用下さい

'81秋の紳士服

●船来服地・ネクタイ・プレタポルテ
●ネームしゅう

★ 大アマザニア

いわき市平・堂ノ前 TEL.23-4029(代表)
(オリエントファイナンス・JACCS) ニイサンのヨーフク

レストラン ブラジル

味わってみて下さい

- ◇豊富なメニューで皆様をお待ちしております
- ◇ご好評ランチタイム AM 11:00 ~ PM 2:00まで ¥480 毎日日替わりです
- ◇ご宴会のプランは洋食で……4人様から70人様までの用意がございます
- ◇無料駐車券進呈……お車でお食事のときは隣の田町駐車場をご利用下さいませ

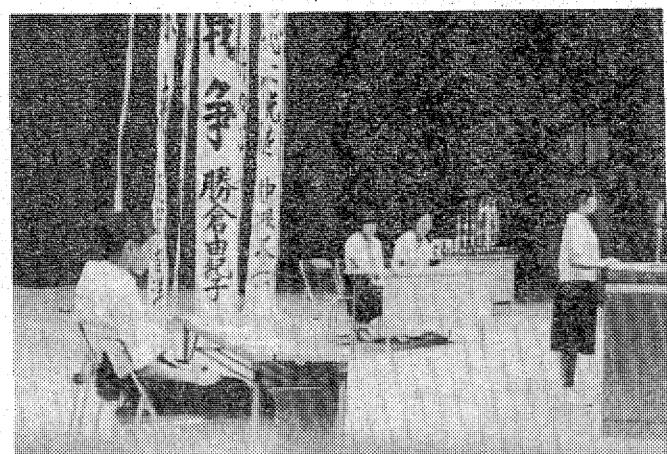


RESTAURANT

BRASIL

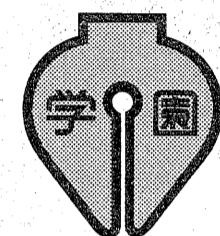
営業時間
AM 11:00
PM 8:00

いわき市平・田町・並木通り/いわき民報ビル2F☎(74)2990



会場の友だちに感銘を与えた読書感想の発表

年生は 時は流れても」を歌
秀賞に輝いた。
優勝の後は合唱コンクール。
二年生六クラス、三年生五クラス
の金賞がステージに立ち、練習の
成果を披露。一位には「人生がわ
が秋の歌」を歌った四組、二年生
は「海の若者」を歌った四組、三



年生は 時は流れても」を歌

ホールに響く700人の歌声

ひとつの活動をみんなの力で一平二中(庄田徳一校長、生徒数六百九十二人)は八日、平市民館大ホールで校内合唱で月に一度読書感想会を開いた。運営の「音組み」は先生達がつくつくれたものの、生徒会(後藤谷博倉長)が中心となり全生徒が参加した。発表会を機に生徒の読書への意欲が高まり、クラスがまとまるなど、「真の目的が果たせ、成功です」と庄田校長は喜んでいる。

同校で毎月に一度読書感想会を開いている。子どもの本離れ傾向が進む昨今、「とにかく生徒が本を手にするように」とかく生徒が本を手にするようつむ。夏休みがそのよい機会」と毎年秋、読書感想文発表会を開いている。また、クラスは学校の基礎となる集団であり、これまでのところが学校運営の基本だとして各クラスとに合唱曲を編成した。これだと生徒は夏休み中に少なくとも一冊の本を読んでその読後感を文でまとめて、クラスが一つの歌を心一つにして歌い、クラスがひいて学校が一つにまとまる。

発表会の練習は新学期に入った四月から始まった。二、三年生はクラスクラス編成があり、新しい友だちと顔を合わせ、一年生にしてみればほとんど金賞が初めて会ったわ

けで、合唱の練習が親近感と和を深めるに役立った。朝早く登校

して教室や校庭のあらいろから歌声が流れ、このなつかかな光景

平二中で校内合唱発表会

練習で和を深めた級友

木たづ著を読んだ中根久美さん

が「自分が見えなくとも心に光を

と題して「佐々木さんは目が不自由だけれど童話作家として自立して

いる。真裏を心の中で見て

いるのだ」と話して最優秀賞に輝けた。

二年生は「城の崎じて」(平賀

高嶋著)を読んだ佐藤恩さんが生

への執筆として「旅先で生き物

の死をみつめる主人公の姿に生き

ることを考えさせられた」、また

三年生では「胸に光は消えず」(太田邦子著)を読んだ平塚真美

さんが「この胸に光は消えず」を

読んで「どういうタイトルで重い障

害を負いながらもアitten活動を続

ける大石さんを知ったことは

これから的人生に大きな影響を与

えてくれると思う」と話す。最優

秀賞に輝いた。

優勝の後は合唱コンクール。

二年生六クラス、三年生五クラス

の金賞がステージに立ち、練習の

成果を披露。一位には「人生がわ

が秋の歌」を歌った四組、二年生

は「海の若者」を歌った四組、三

学級誌から

小名浜二中3年 横田 和枝

父と過ごした十二年間。

父の頭の中を駆けめぐる。

やさしい父は病と戦い、

わだかの知らない彼方へ

去ってしまった。

今はただ、記憶の中の父が微笑むだけ

流れる涙のあたたかさすら

わからなかつた。

人生のつらさ

たのしみを教えてくれた

やさしい父は病と戦い、

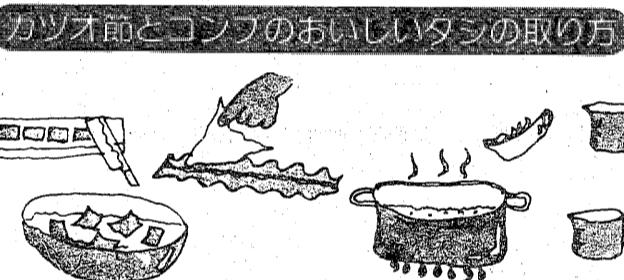
わだかの知らない彼方へ

いわき市中央卸売市場水産部

契 権 ご 有 じ て す か

さかなとどう合わせ

味と放
すずめすし



- カツオ節とコンブのあいしいタシの取り方
- カツオ節のダシ
- カツオ節のダシ
- カツオ節のダシ
- カツオ節とコンブの混合ダシ

いわき魚類株式会社

代表取締役社長 菊地信栄

電話(0246)鮮魚 58-6561 冷凍 58-6286
塩干 58-6281 総務 58-6565

サンマの栄養



江戸時代からサンマは秋の健康食で、タンパク質、脂肪に富んだおいしい一般庶民の栄養食品でした。とくに秋、近海でとれる脂ののったサンマは美味しくなまらなくて、また、うなぎのたものも約二層夜がかつて漁にもつてきましたので、この間にサンマが真合よくしたてだらのを焼いておじや味が、昔の輸送ばかりもまわるまい庶民の味でした。

サンマはヨリのまつたへん細長い魚で体の長さがおよそ30センチ位のもので重さは大きめのもので一尾でない限り

でもっと多いのは水分ですが、これ以外の成分はほとんどタンパク質と脂肪です。タンパク質は瘦んでみるとサンマは牛肉よりもと同じくらい含んでいます。ひとことはサンマにかぎり一般の魚肉もそうなのです。魚の脂肪は時期によって少し変わることがあります。秋のサンマは玉子をたくさん食べて脂のついたましです。ビタミンEが牛脂と大差ありません。

また、貧血の原因となるB12が、血含みのところはレバーと

タミンB12が少ないのですが、牛

肉と比べるとサンマの方が多い

あります。又栄養の方から見るとどうで

しょうか。まず生の魚の肉や牛肉は成分

でもっと多いのは水分ですが、これ以外の成分はほとんど

タンパク質と脂肪です。タンパ

ク質は瘦んでみるとサンマは

牛肉よりもと同じくらい含んで

います。ひとことはサンマに

かぎり一般の魚肉もそうなのです。

魚の脂肪は時期によって少しがちますが、秋のサンマは玉子をたくさん食べて脂のついたましです。ビタミンEが牛脂と大差ありません。

また、貧血の原因となるB12が、血含みのところはレバーと

タミンB12が少ないのですが、牛

肉と比べるとサンマの方が多い

あります。又栄養の方から見るとどうで

しょうか。まず生の魚の肉や牛肉は成分

でもっと多いのは水分ですが、これ以外の成分はほとんど

タンパク質と脂肪です。タンパ

ク質は瘦んでみるとサンマは

牛肉よりもと同じくらい含んで

います。ひとことはサンマに

かぎり一般の魚肉もそうなのです。

魚の脂肪は時期によって少しがちですが、秋のサンマは玉子をたくさん食べて脂のついたましです。ビタミンEが牛脂と大差ありません。

また、貧血の原因となるB12が、血含みのところはレバーと

タミンB12が少ないのですが、牛

肉と比べるとサンマの方が多い

あります。又栄養の方から見るとどうで

しょうか。まず生の魚の肉や牛肉は成分

でもっと多いのは水分ですが、これ以外の成分はほとんど

タンパク質と脂肪です。タンパ

ク質は瘦んでみるとサンマは

牛肉よりもと同じくらい含んで

います。ひとことはサンマに

かぎり一般の魚肉もそうなのです。

魚の脂肪は時期によって少しがちですが、秋のサンマは玉子をたくさん食べて脂のついたましです。ビタミンEが牛脂と大差ありません。

また、貧血の原因となるB12が、血含みのところはレバーと

タミンB12が少ないのですが、牛

肉と比べるとサンマの方が多い

あります。又栄養の方から見るとどうで

しょうか。まず生の魚の肉や牛肉は成分

でもっと多いのは水分ですが、これ以外の成分はほとんど

タンパク質と脂肪です。タンパ

ク質は瘦んでみるとサンマは

牛肉よりもと同じくらい含んで

います。ひとことはサンマに

かぎり一般の魚肉もそうなのです。

魚の脂肪は時期によって少しがちですが、秋のサンマは玉子をたくさん食べて脂のついたましです。ビタミンEが牛脂と大差ありません。

また、貧血の原因となるB12が、血含みのところはレバーと

タミンB12が少ないのですが、牛

肉と比べるとサンマの方が多い

あります。又栄養の方から見るとどうで

しょうか。まず生の魚の肉や牛肉は成分

でもっと多いのは水分ですが、これ以外の成分はほとんど

タンパク質と脂肪です。タンパ

ク質は瘦んでみるとサンマは

牛肉よりもと同じくらい含んで

います。ひとことはサンマに

かぎり一般の魚肉もそうなのです。

魚の脂肪は時期によって少しがちですが、秋のサンマは玉子をたくさん食べて脂のついたましです。ビタミンEが牛脂と大差ありません。

また、貧血の原因となるB12が、血含みのところはレバーと

タミンB12が少ないのですが、牛

肉と比べるとサンマの方が多い

あります。又栄養の方から見るとどうで

しょうか。まず生の魚の肉や牛肉は成分

でもっと多いのは水分ですが、これ以外の成分はほとんど

タンパク質と脂肪です。タンパ

ク質は瘦んでみるとサンマは

牛肉よりもと同じくらい含んで

います。ひとことはサンマに

かぎり一般の魚肉もそうなのです。

魚の脂肪は時期によって少しがちですが、秋のサンマは玉子をたくさん食べて脂のついたましです。ビタミンEが牛脂と大差ありません。

また、貧血の原因となるB12が、血含みのところはレバーと

タミンB12が少ないのですが、牛

肉と比べるとサンマの方が多い

あります。又栄養の方から見るとどうで

しょうか。まず生の魚の肉や牛肉は成分

でもっと多いのは水分ですが、これ以外の成分はほとんど

タンパク質と脂肪です。タンパ

ク質は瘦んでみるとサンマは

牛肉よりもと同じくらい含んで

います。ひとことはサンマに

かぎり一般の魚肉もそうなのです。

魚の脂肪は時期によって少しがちですが、秋のサンマは玉子をたくさん食べて脂のついたましです。ビタミンEが牛脂と大差ありません。

また、貧血の原因となるB12が、血含みのところはレバーと

タミンB12が少ないのですが、牛

肉と比べるとサンマの方が多い

あります。又栄養の方から見るとどうで

しょうか。まず生の魚の肉や牛肉は成分

でもっと多いのは水分ですが、これ以外の成分はほとんど

タンパク質と脂肪です。タンパ

ク質は瘦んでみるとサンマは

牛肉よりもと同じくらい含んで

います。ひとことはサンマに

かぎり一般の魚肉もそうなのです。

魚の脂肪は時期によって少しがちですが、秋のサンマは玉子をたくさん食べて脂のついたましです。ビタミンEが牛脂と大差ありません。

また、貧血の原因となるB12が、血含みのところはレバーと

タミンB12が少ないのですが、牛

肉と比べるとサンマの方が多い

あります。又栄養の方から見るとどうで

しょうか。まず生の魚の肉や牛肉は成分

でもっと多いのは水分ですが、これ以外の成分はほとんど

タンパク質と脂肪です。タンパ

ク質は瘦んでみるとサンマは

牛肉よりもと同じくらい含んで

います。ひとことはサンマに

かぎり一般の魚肉もそうなのです。

魚の脂肪は時期によって少しがちですが、秋のサンマは玉子をたくさん食べて脂のついたましです。ビタミンEが牛脂と大差ありません。

また、貧血の原因となるB12が、血含みのところはレバーと

タミンB12が少ないのですが、牛

肉と比べるとサンマの方が多い

あります。又栄養の方から見るとどうで

しょうか。まず生の魚の肉や牛肉は成分

でもっと多いのは水分ですが、これ以外の成分はほとんど

タンパク質と脂肪です。タンパ

ク質は瘦んでみるとサンマは

牛肉よりもと同じくらい含んで

います。ひとことはサンマに

かぎり一般の魚肉もそうなのです。

魚の脂肪は時期によって少しがちですが、秋のサンマは玉子をたくさん食べて脂のついたましです。ビタミンEが牛脂と大差ありません。

また、貧血の原因となるB12が、血含みのところはレバーと

タミンB12が少ないのですが、牛

肉と比べるとサンマの方が多い

あります。又栄養の方から見るとどうで

しょうか。まず生の魚の肉や牛肉は成分

でもっと多いのは水分ですが、これ以外の成分はほとんど

タンパク質と脂肪です。タンパ

ク質は瘦んでみるとサンマは

牛肉よりもと同じくらい含んで

います。ひとことはサンマに

かぎり一般の魚肉もそうなのです。

魚の脂肪は時期によって少しがちですが、秋のサンマは玉子をたくさん食べて脂のついたましです。ビタミンEが牛脂と大差ありません。

また、貧血の原因となるB12が、血含みのところはレバーと

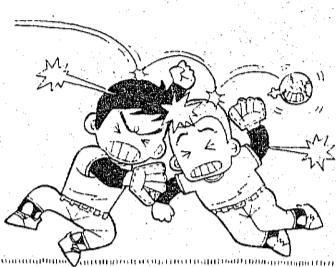
タミンB12が少ないのですが、牛

肉と比べるとサンマの方が多い

あります。又栄養の方から見るとどうで</

健康歲時記

心身両面に わたり好影響



運動不足を嘆いていたにとどめ、楽ししながら出来ることで、草野球はたまらないものだ。しかしスポーツが体にいいといつても、単調で一人でやるものは、それは長つづかない。遊びの要素がはいったものの方が好ましいはずである。

とくに野球は神経系に働きかけるスポーツだから、気温の転換にはまってこいだ。休日に家でゴロゴロするよりも音楽を聴きながら、心身両面にいいアラジンなるものだ。それで、アメリカから来たベースボールを「野球」と訳したのは正岡子規だそうだ。

秋の好日は草野球は健康を約束してくれるに違いない。

健康に草野球

もうすぐ秋分の日だ。この口をひからにじて、これからは格的な秋がやってくるわけだ。
いつてみれば季節のかわら目、ふしのやうなものであるが長くなつていい。いよいよ秋

あるいは夜間は相当に冷えてくる。だから、暑と夜の衣服による気温調節をするつにしなければならない。

A detailed black and white line drawing of a grasshopper, shown from a top-down perspective. The insect has a large, segmented body with prominent wings folded over its back. Its head features two large, bulging eyes and two long antennae extending forward. Strong, spiny legs are visible at the front and back.

秋分の日

彼岸の入りと「えぼ、ハゼ釣りの時期でもある。なしに
る。彼屋に釣ったハゼを食べうる中気になつた」、「彼岸のハ
ゼは水氣のタヌリ」といつた。これががあるのである。だから、
ただし、「の」ことわざは「概に正しい」とはいえない。な
ぜなら、ハゼは魚類のなかでいよいよ栄養価のあるものとは
思われないからである。ただ、丸いと食べる」とによつて

カルシウム源の補給にはなる。
おそらく、彼岸の間は精進料理で動物性の食品を口にしないため、このようなことわざができたのだろう。

秋ナスといえば、あの「嫁」で食わすな秋ナス」というと
わざを悪い出す。
この解説にはいく通りかのものがある。代表的で正反対のものを見てみると、「秋のナスは色、形、肉質、味ともに最高。嫁に食べさせるのはもったいない」、「秋ナスは体を冷やし、そのため子宮を痛めてしまう。孫の顔みたきの心配から」などであるが、ナスそのものの栄養価は、さぞない」とから「嫁へのいたわりの気持ち」と書いた方がいいかもしれない。第一、その方が世の中は平和ではないか。それにしても、ナスの風味は日本人にぴったりで、あまりにいい人はいない。それに「ナスがあれば食欲が出る」という人も。食べ過ぎなければ敏速する」ともあるが、

日本人にとって喜ばれる野菜

■10月1日は日本酒の日です

アリに酒あり

特選《名酒・名品》七

からすみ
(長崎)

馬節 (さくらぶし)
(長野)

2月
如月

徑山寺味噌
(和歌山)

12月
師走

三院わかめ
(宮城)

10月
神無月

山形 大山
(オオヤマ)

吟醸の香りフクイク
切れのよい旨口酒

淡麗でスッキリした
旨味は通好みの名酒

●鶴岡・加藤酒造

●松山・ノゾミ蔵酒造

茨城 一入水
(ヒカリミズ)

新潟 燥・巻
(コシノホタ)

高知 司牡丹
(ツカサボタ)

熊本 美少年
(ビショウヤン)

1月
睦月

福庭うどん
(秋田)

11月
霜月

秋田 新政
(アラマサ)

江戸の昔より徳川将
軍家御免秘酒伝造り

雪国の気候と米・酒
醇なコクと澄んだ香

●秋田・新政酒造

山口 五萬
(ゴキヨウ)

長野 信濃錦
(シンノンキ)

長野 信濃錦
(シンノンキ)

1月
正月

鮑の足巻
(新潟)

兵庫 富久錦
(フクニシキ)

岡山 岩瀬酒
(イワゼ)

3月
卯生

佐賀 忠海
(サドノマツメ)

佐賀 忠海
(サドノマツメ)

3月
卯生

飛弾高山の風上を結
晶させた旨口純米酒

酒通をやさしく酔わ
せるたんのうの美酒

旨酒の国岡山美作で
味の妙を極めた名酒

●加西・富久錦酒造

●勝山・辻本店

五つの美しい錦帶柄
で知られる岩国名酒

五つの美しい錦帶柄
で知られる岩国名酒

●石下・山中酒造店

●岩国・酒井酒造

お値段を超えた旨口をこ満喫下さい。

すだちたくあん
(兵庫)

●今回の頒布に限り幻の名酒
「越の寒梅」を特別に毎月1
本を添え計三本をお届けしま
●頒布価格／毎回500円

す数量に限りのある名品な
のでお申し込みはお早目に
下さい。

鐵乃鑄機

● 今回の頒布に限り幻の名酒
　　“越の寒梅”を特別に毎月1本を添え計三本をお届けします

● 頒布価格／毎回約3500円

地酒の専門店

さき酒店

53-4981
54-3468

熱い目で見つめる 岩城氏ゆかりの史跡

岩城町一行

○おらが岩城町の旧藩主岩城さまの先住地いわき市を訪ね、昔のむかげをしのび、両市町の交流と懇親を深めたいーをスローガンに、秋田県岩城町から前川町長さん四十三人が十三日から二泊三日のいわき市訪問を果たしたが、地元の歓迎ムードはいやが上にも盛り上がりを見せた。

○三百八十年ぶりの里帰りではあったが、岩城氏ゆかりの地だけに市内各地を訪ねた一行も、懐かしきがみ上げてくる様子であった。旅先での親切は身にしみてあががたいものだが、今回は先に岩城町を訪ねたときの返礼という意味でも地元の意気込みは高く、一行もいやというほど感じ入った。

よう見受けられた。血は水より濃いという言葉通り、そこには兄弟同士だけが知る温かな思いやりやさしさがあったからではないかと思えた。



▲林の中にひっそりと残る大館城跡=好間町= 往時を回想しながら写真撮影やメモをとる一行

カメラアイ

大峯内科 院長 大峯 英昭 内科・循環器科・消化器科 いわき市平字新田前丘の七 電(090)010-11111(代)	小児科 松本医院 院長 松本 勝衛 内科・小児科 いわき市平谷川瀬字三十九町(平交電所隣) 電(090)1-100	高柳医院 院長 高柳 博一 内科・耳鼻咽喉科 いわき市平駅前 電(090)2-856	★放射線科 院長 蓮沼 清夫 ★内科 耳鼻咽喉科 いわき市平字尼子町二ノ一九(専売公社前) 電(090)552-6	福地医院 院長 福地 振男 放射線科 内科 耳鼻咽喉科 いわき市平字才稚小路 電(090)8-455	三浦皮膚科医院 院長 三浦 正男 皮膚科 放射線科 内科 耳鼻咽喉科 いわき市平字尼子町二 電(090)23-1041代 (堂ノ前遊園地隣)	ポンコツ車高価買入れ 誠実と信用がモットーの 吉田解体 株式会社 好間箇場 いわき市平字尼子町二 電(090)35-31011代
---	--	---	---	---	---	--

医療法人 福島アフタケアー協会

▷内科 ▷整形外科 ▷胃腸科	胃腸科・内科 ●診療時間 9時~6時
大河内病院 院長 鴨田 征夫 いわき市内郷御厩町折返21の1 電26-2588(代)	村上胃腸科 院長 村上 勲 平字四町目26 鶴屋ビル2F 電23-0334

[入院応需]
内科・整形外科
内木外科胃腸科医院
院長 内木詢一
22-5102
平・大館31
(久保町バス停前)

大和田医院
院長 大和田 一郎
放射線科
内科
耳鼻咽喉科
いわき市平字南町
電(090)3387-556(代)

耳鼻咽喉科
放射線科
内科
耳鼻咽喉科
無線車をご利用ください
◎電話◎
本社 (090)2175(代)
(090)2640
好間営業所 36-2532
草野営業所 34-5823
尼子タクシー

職員定数と臨調対策

民主クラブ 榎村 弘議員



榎村弘議員(民主クラブ)
月現在は二〇九・五人として四月の試算は一〇九・〇人。この一年間で〇・五ポイント減になっている。

四倉港の整備拡充は

新政会 佐藤 芳博議員

榎村弘議員(民主クラブ)
市長 生活環境施設や文化体育施設など、他市では例を知らない多数の建設計画が進められており、当管轄に当たる職員を増やすことが必要だが、厳しい行政、なかなかもう少し歴心して、昨年の機関改革計画をさらに徹底させ、その状況をみながら考へた。市職員給与は國家公務員給与と比べたラスパイレス指数をみると、五十年度の一〇・六をじくに漸減の傾向あり、昨年四

月現在は二〇九・五人として四月の試算は一〇九・〇人。この一年間で〇・五ポイント減になっている。

7月伸び8月ダウン

国民公庫 不動産、運送が激減

国民公庫 動産は五百五年、十五億七千七百万円で、金額は前年より六・八%

(20) 丈夫で売り場の中を明るくするなどのできる、現代的な感覚の持ち主です。友人と一緒に飲んだり食べたりしてワクワクするのが一番好きということぞ、新人社員ながら売り場の活性化をされている本間妙子さんを紹介します。

本間さんは、明るな性格の切な和を構成する員と、東京の桜林大学を卒業、当店バートの階婦人服ミンサー・カジアル売り場に勤務している本間妙子さんを紹介します。

婦人服売り場担当 赤間 克弘

うちの新人



うらの新人
本間妙子 23歳
小名浜少年団(金成定朗)と江名海洋少年団(阿部武)合計一千個の戦果があつた。

国民公庫 動産は五百五年、十五億七千七百万円で、金額は前年より六・八% (20) 丈夫で売り場の中を明るくするなどのできる、現代的な感覚の持ち主です。友人と一緒に飲んだり食べたりしてワクワクするのが一番好きということぞ、新人社員ながら売り場の活性化をされている本間妙子さんを紹介します。

本間さんは、明るな性格の切な和を構成する員と、東京の桜林大学を卒業、当店バートの階婦人服ミンサー・カジアル売り場に勤務している本間妙子さんを紹介します。

いい明るく

大黒屋バート 本間妙子 23歳
婦人服売り場担当 赤間 克弘

台風の流木な

台風の流木な
ど拾い集める本間妙子 23歳
小名浜少年団(金成定朗)と江名海洋少年団(阿部武)合計一千個の戦果があつた。

9月議会の一般質問戦

臨調で福祉見直すか

社会党 小野昌太郎議員



小野昌太郎(社会党)
臨調答申

ト運転に入る。当初は一日当たりのガス製造規模は七千立方メートル、その後、五万立方メートル、そして三十五万立方メートルのバイオニアプラントの建設、踏み切る計画を持つている。今のところ、その時期や建設場所は具体的なものはないが、そうしたプランをいわきに説教するため、國や関係機関に働きかけ、実現に向け取り組みたい。

市内の中小企業の実態は握るために、さる五十二年から県と共に動き、各業界を監視しているところ、鐵工業関係などは監督音の公

アブランチの建設、踏み切る計画

持つている。今のところ、その

将来は三十五万立方メートルの

アブランチの建設、踏み切る計画

