

みもの

ケンちゃん(福地)が、高熱を出して寝込んだ。ケンちゃん(福地)は、お兄ちゃんに無理やりチャットボールをせがまれたためではないかと心配だ。そんな時、家族全員が出席して...

三年待った女

福島中央・夜9:00



楽しいはずの旅行だが...

友子(山本陽子)は、孝彦(秋野大作)が暴発時代に同棲していた女エリ(清水アキラ)が現れたのを機会に、家を出る腹を固めた。林田部長(橋爪功)にアパート探しを頼んだ。また友子の叔父・沢本(渡辺文雄)もエリの出現を聞き大変なけ...

クイズ面白ゼミナール

NHK・夜8:00

今回のゼミナールクイズのテーマは、大綱。私たちの暮らしに欠かすことのできない木綿の自給率を高めることである。現代の科学技術により、木綿の木からとれる繊維をどのように生活に生かすかに成功しているか、など木綿に...

福島放送

(36チャンネル 試験放送)

Table of TV programs for Fukushima Broadcasting, including '闘将ダイモス', 'キャプテンハーロック', '三枝の国盗りゲーム', etc.

注:番組が変更になる場合があります。

NHKテレビ

Table of NHK TV programs, including '6:00 600こちら情報部', '7:00 きょうの福島', '8:00 NHKガイド', etc.

NHK教育

Table of NHK Education programs, including '6:00 英語会話Ⅲ「真の国際理解とは」', '7:00 キターをひこう「ロマンス」', etc.

福島テレビ

Table of Fukushima TV programs, including '6:00 テレレポート', '7:00 まんが日本昔ばなし', '8:00 出逢い「新しい出発」', etc.

福島中央テレビ

Table of Fukushima Central TV programs, including '6:00 鉄人28号「鉄人売りませう」', '7:00 グイズ・タイムジョック', etc.

今夜の番組

NHK第1

Table of NHK Channel 1 programs, including '6:00 NHK解説', '7:00 ナイター「日本ハム」', etc.

NHK第2

Table of NHK Channel 2 programs, including '6:00 そろばん教室「3級のわり算」', '7:00 ガレントビッグス', etc.

ラジオ福島

Table of Radio Fukushima programs, including '6:00 ハイライト', '7:00 ナイター「ヤクルト」', etc.

F M 放送

Table of FM Broadcasting programs, including '6:00 ☆タベのひととき「ジャズ」', '7:00 ☆サウンド・オブ・ポップス', etc.

Table of Japan TV Channel 4 programs, including '6:00 がんばれ!ベアーズ', '7:00 驚異の世界', etc.

Table of TBS TV Channel 6 programs, including '6:00 テレレポート', '7:00 コープ', etc.

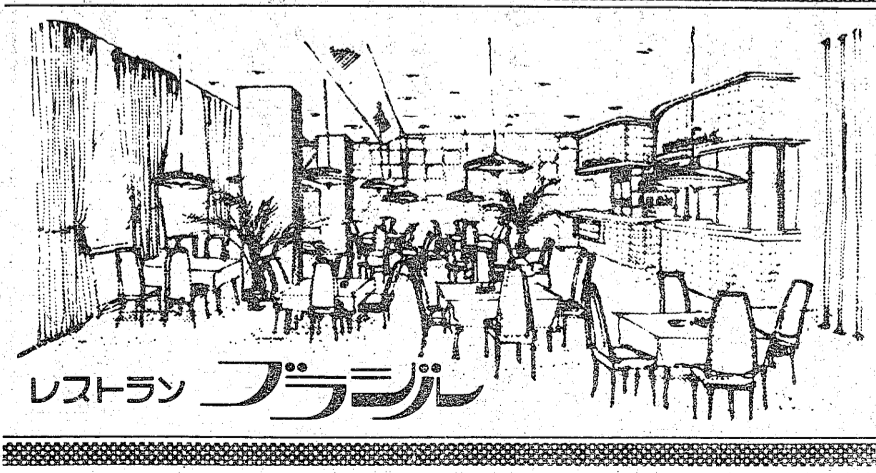
Table of Fuji TV Channel 8 programs, including '6:00 レポート6:00', '7:00 レポート6:30', etc.

Table of TV Asahi Channel 10 programs, including '6:00 サテライト', '7:00 レーダー', etc.

Table of Tokyo TV Channel 12 programs, including '6:00 黄金戦士ゴールドライタン', '7:00 新造人間キャシャーン', etc.

Advertisement for 'スズキ (店装部)' (Suzuki Store Decoration Dept.), including contact information and services.

Advertisement for '大平テラー' (Oshira Teller), featuring '81秋の紳士服' (Autumn 81 Gentlemen's Wear) and contact details.



Advertisement for 'RESTAURANT BRASIL', including the slogan '味わってみて下さい' (Please try it) and menu details.

いわき市中央卸売市場水産部

サンマの栄養



江戸時代からサンマは新秋の健康食品、タンパク質、脂肪に富み、ビタミンD、カルシウム、鉄質、ビタミンB1、B2、ナイアシン、C、リン、カリウム、マグネシウム、亜鉛、銅、マンガン、ヨウ素、セレン、コエンザイムQ10、グルタミン酸、グルタミン、アスパラギン酸、シロイロなど、豊富な栄養素を含んでいます。また、近海でとれるサンマは、新鮮でおいしいです。

近海でとれるサンマは、新鮮でおいしいです。また、近海でとれるサンマは、新鮮でおいしいです。

ラム前後のものがよくあります。生の一尾のサンマは、焼いても焼いてもカロリーは約2000kcalあります。また、焼くときに油を多量に使えば、カロリーはさらに増えます。

脂の多い豚肉に比べ、サンマはカロリーが少なく、タンパク質と脂のバランスがよいです。

さば、さんま、牛肉の栄養素比較表 食品100g中のg数(食品標準成分表より)

	水分	タンパク質	脂肪	ビタミン			ミネラル	
				A効力	B ₁	B ₂	ナイアシン	C
サバ	76	18	4	50 I.U.	0.15	0.20	8.0	3
サンマ	70	20	8.4	120	0.05	0.10	6.0	2
牛肉(肩)	75.7	19.3	3.7	40	0.06	0.26	4.0	0

貧血防止に カキやサンマを

女性、特に最近の若い女性には、貧血がみられます。貧血は血液の循環を滞らせ、体の機能が低下する原因となります。貧血を予防するには、鉄分を豊富に含む食品を食べることが大切です。

カキやサンマは、鉄分が豊富に含まれています。また、サンマにはビタミンB12も豊富に含まれています。鉄分とビタミンB12は、赤血球の生成に不可欠な栄養素です。

見直したい さかなの栄養

近頃鉄分を多く含む食品が、貧血の予防に効果的であると注目されています。また、貧血の予防には、鉄分だけでなく、ビタミンB12も重要な栄養素です。

サンマは、鉄分とビタミンB12が豊富に含まれている魚です。また、サンマには、ビタミンD、カルシウム、タンパク質も豊富に含まれています。

奥様こそ存じですか さかなとごり合わせ

魚料理にはいろいろな調味料が使われます。その中でも、魚の味を引き立て、栄養価を高める調味料がいくつかあります。

● 醤油と大根おろし
魚の味を引き立て、消化を助けます。

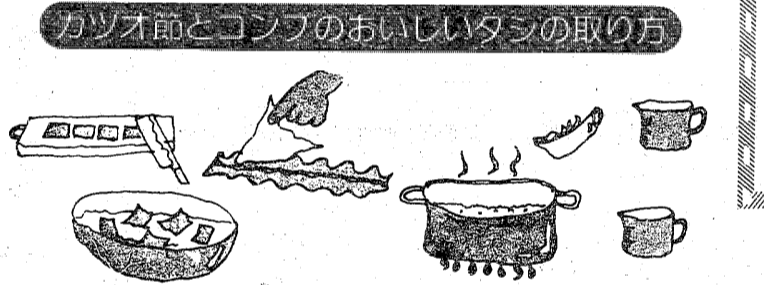
● ショウガと大根おろし
魚の臭みを消し、体を温めます。

● 味噌と大根おろし
魚の味をまろやかにし、栄養を吸収しやすくします。

味と枚 すずめすし

古くから浪花の名物です。すずめすしは、お寿司の一種で、お寿司の味と、お寿司の枚を合わせて作ります。

すずめすしは、お寿司の味と、お寿司の枚を合わせて作ります。すずめすしは、お寿司の味と、お寿司の枚を合わせて作ります。



カツオ節とコンブの美味しいタンの取り方

カツオ節とコンブの美味しいタンの取り方をご紹介します。タンの取り方は、カツオ節とコンブを煮込み、汁を濾して取り出すことです。

① コンブのタンの取り方
コンブを洗い、水にさらす。鍋に水を入れ、コンブを入れて煮込み、汁を濾して取り出す。

② カツオ節のタンの取り方
カツオ節を洗い、水にさらす。鍋に水を入れ、カツオ節を入れて煮込み、汁を濾して取り出す。

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

株式会社 いわき中水

代表取締役社長 小沼常次

電 鮮魚一部 58-6261 冷凍部 58-6263
鮮魚二部 58-6262 塩干部 58-6264
管理部 58-6265

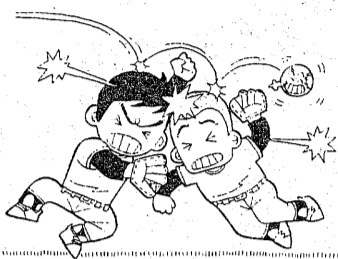
<p>水産物仲卸</p> <p>株式会社 大栄水産</p> <p>代表取締役 太積</p> <p>電話七〇五五代</p>	<p>水産物仲卸</p> <p>株式会社 いわき丸水</p> <p>代表取締役 志賀弘昌</p> <p>電話五五八八代</p>	<p>水産物仲卸</p> <p>協栄水産株式会社</p> <p>代表取締役 神崎一成</p> <p>電話八二三代</p>	<p>水産物仲卸</p> <p>株式会社 白土屋水産</p> <p>代表取締役 鎌谷富夫</p> <p>電話五五九五代</p>	<p>水産物仲卸</p> <p>丸秀水産株式会社</p> <p>代表取締役 芳賀孝美</p> <p>電話五八八八代</p>	<p>水産物仲卸</p> <p>大友水産株式会社</p> <p>代表取締役 大友国光</p> <p>電話五八八八代</p>	<p>水産物仲卸</p> <p>山常水産株式会社</p> <p>代表取締役 鈴木恒三郎</p> <p>電話五五八八代</p>
--	---	--	---	---	---	--

いわき地区水産物商業協同組合
理事長 田中一介
電話六六九

健康歳時記



心身両面に わたり好影響



健康に草野球

運動不足を嘆いている人にとって、楽しみながら出来る草野球は、たまらないものだ。いへんスポーツが体にいいとしても、単調で一人やるものには、それは長続きしない。遊びの要素がはいったものが好ましいはずである。

草野球は神経系に働きかけるスポーツだから、気分転換にもいい。休日や家でゴロゴロするよりも草野球をやる方が、心身両面にとってプラスになるものだ。とくに、アメリカからきたベースボールを「野球」と訳したのは正岡子規だ。

秋の好日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

気温変化に伴い衣服の配慮を

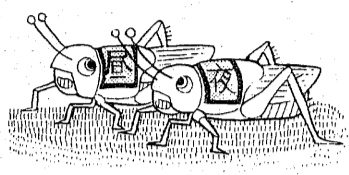
もうすぐ秋分の日だ。この日を境として、これから夜が長くなっていく。この季節、格別な秋がやってくるわけだ。いっしょに季節の変わり目、心身の準備をしよう。

そうすると、健康管理の重要性に改めて注意しなければならぬ。とくに気を付けたのは、気温の変化に対する衣服の配慮だ。層間はまた暑い朝や、

あついは夜間は相当に冷えてくる。だから、昼と夜の衣服による気温調節をうまくしなければならぬ。

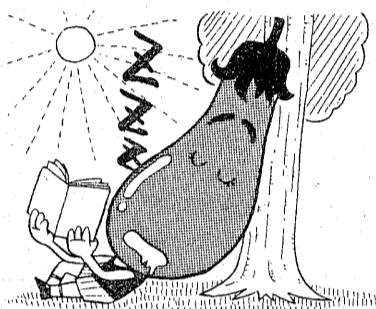
また、その日その日の天気によって、適切な衣服に着替えることも忘れてはいけないことだ。

それから、入浴後、夏のようには汗を拭き取らなければならぬ。寝具も厚手のものを用意する時期でもある。



秋分の日

秋ナス

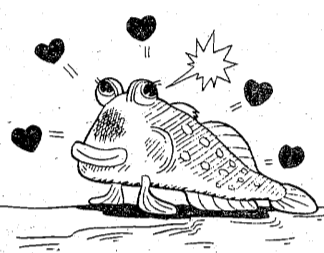


秋ナスとすれば、あの「嫁に食わすな秋ナス」ということわざを思い出す。

この解釈にはよく通りかかっている。代表的で正反對のものを選んで。

「秋のナスは色、形、肉質、味ともに最高。嫁に食わすな」といふのは、秋ナスは体を冷やし、そのための子宮を痛めてしまふ。孫の顔みたく心配から。

日本人にとって喜ばれる野菜



調理法により
風味が増す

カルシウム源の補給には、お豆腐、彼岸の間は精進料理で動物性の食料を口にしないため、このようにとろろがきやたけのこなど、

しかし、この魚料理次第では風味があつて、なかなかの美味でもある。てんぷらにするとか、甘煮、南蛮揚げはフアンも少なくありません。精進料理の合間にハセを食べるのもよいのでは。

秋の味覚

彼岸の入りといえ、ハセ釣りの時期でもある。なにして「彼岸に釣ったハセを食うと中氣にならぬ」「彼岸のハセは水気の入り」といふことわざがあるのだから、

ただし、「ハセ」は魚類の一種に正しとはいえない。なぜなら、ハセは魚類のなかで、とくに栄養価のあつた魚類と思われなからである。ただ、丸ごと食べる「てんぷら」

10月1日は日本酒の日です

10月に酒あり

特選《名酒・名品》セット頒布会

<p>4月 卯月</p> <p>馬節 (さくらぶし) (長野)</p> <p>茨城 八人娘</p> <p>山口 三橋</p>	<p>2月 如月</p> <p>新編 徳巻</p> <p>長野 信濃錦</p>	<p>12月 師走</p> <p>高知 宮井丹</p> <p>熊本 美々羊</p>	<p>10月 神無月</p> <p>山形 大山</p> <p>宮城 一ノ蔵</p>
<p>3月 弥生</p> <p>飛舟 高山の風を巻</p> <p>岐阜 久米</p> <p>佐賀 三橋</p>	<p>1月 睦月</p> <p>兵庫 富久綿</p> <p>岡山 御酒</p>	<p>11月 霜月</p> <p>秋田 新政</p> <p>北海道 山御酒</p>	<p>4月 卯月</p> <p>からすみ (長崎)</p> <p>徳島 徳島</p>

紙乃寒梅

●今回の頒布に限り幻の名酒 越の寒梅を特別に毎月1でお申し込みは毎月1000円

●頒布価格/毎回1000円

●お申し込み/中途での解約は誠に勝手ながら申し受けかねます

お値段を超えた旨さで満喫下さい。

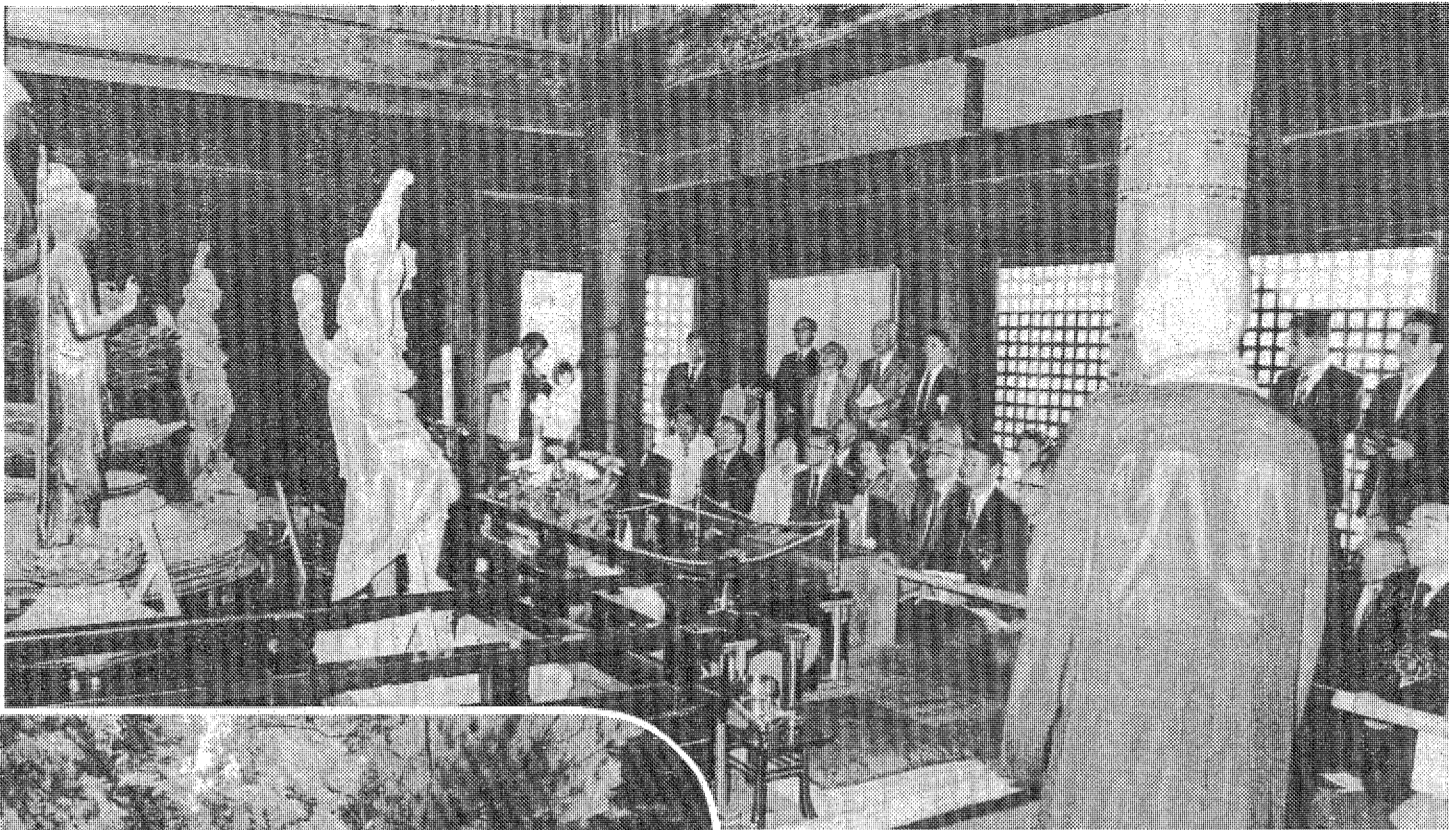
地酒の専門店
小名浜・定西

さぎ酒店

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



▲岩城則道の妻徳姫(徳正)が亡夫のために建立した国宝・白水阿弥陀堂を見学 阿弥陀三尊と対座し 住職から同堂の歴史や由来を聞く

○「むらが岩城町の旧藩主岩城さまの先住の地、いわきを訪ね、昔のおもかげをしのび、両市の交流を親しく深めたい」とスロガンに、秋田県岩城町から前川町長さんら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、地元への歓迎ムードはいやが上にも盛り上がりを見せた。

○「三百八十年ぶりの集まりではあったが、岩城氏ゆかりの地だけに市内各地を訪ねた一行も、懐かしさがこみ上げてくる様子であった。旅先での親切は身にしみ、岩城町を訪ねたときの返礼という意味でも地元への気遣いは高く、一行もいやというほど感じ入ったよに見受けられた。血は水より濃くという言葉通り、そこには兄弟同士の温かみを感じ、やさしさがあつたからではないかと感じた。



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



▲岩城氏の菩提寺・龍門寺(平下宮川)で 岩城公歴代の墓所に焼香 昔いわき地方に君臨した祖先をしのぶ

カメラアイ

内科・循環器科・消化器科

大峯内科

院長 大峯 英昭

いわき市平字新田前五の一七 ☎九一〇一〇
☎三三三三

小児科

松本医院

院長 松本 勝衛

いわき市平字川崎三十九町(平変電所隣) ☎一一〇〇〇

気管食道科
耳鼻咽喉科

高柳医院

高柳博一

いわき市平駅前 ☎三八五五六

★内科
★皮膚科
★放射線科

蓮沼医院

院長 蓮沼 清夫

いわき市平字尾子町二ノ一九(専売公社前) ☎五五二五六

小児科
放射線科

福地医院

院長 福地 慎男

いわき市平字才植小路 ☎八四五五

皮膚科

三浦皮膚科医院

三浦正男

いわき市平字材木町 ☎四二四七
(堂ノ前遊園地隣)

市民の夕刊 いわき民報

ポンコツ車高価買入れ
誠実と信用がモットーの
株式会社 吉田解体
いわき市平字尾子町二 ☎二〇四一
☎三三〇一一
好間営業場

医療法人 福島アフタケア一協会

▷内科
▷整形外科
▷胃腸科

大河内病院

院長 鶴田 征夫
いわき市内郷御殿町折返21の1
☎26-2588(代)

胃腸科・内科
●診療時間 9時~6時

村上胃腸科内科

院長 村上 勲
平字四町目26 鶴屋ビル2F
☎23-0334

〔入院応需〕
内科・整形外科

内木胃腸科医院

院長 内木 詢一

☎22-5102
平・大館31
(久保町バス停前)

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

▽入院応需△
いわき市平字南町 ☎三三七七(ふみはな)

無線車をご利用ください

●電話●
本社 ☎2175(代)
☎72640
好間営業所 ☎2532
草野営業所 ☎5823

尼子タクシー

