



室温25~26度のハウス内で 成長ホルモンづけ作業=平・中塩で

するものは二十三億四百五十七万一百八十二万七千円増えており、二に支払われる特例一時金(五十日)をすます。

# 雇用保険金

平職安・昨年の支払い

## トップは 55歳以上の高齢者

昨年一年間に平職安に支払われた雇用保険金の総額は十三億一千三十三万四千円。受給者は延べ二万九千六百七十五人に上った。同保険金の支給日額の上限が同六月に二%強引き上げられたものの、前年に比べると総額では四億六千五百円の増。延べ人員は千四百七十三人を増加した。この受給者数はオイル・ショックの影響がまとわりに表れ、企業整備などで離職者の増えた五十年の三万二百五十二人に及ぶもの。

## 総額23億2千万円に オイル・ショック 50年に次ぐ数字

分打ち切つ)は千五百七十五万五千円で、前年の六百四十八万七千円を二倍も上回った。受給者数(いずれも延べ)を年齢別にみると、五十五歳以上の高齢者が多く、全体の三%を

## 男子が女子を上回る

年齢差も性別で異なる  
男女別では男子が一万六千七百九十三人で五六・六%、女子二万二千八百八十二人で四三・四%の場合、受給者最も多いのは五十五歳以上で、七千二百七十一人。一方、女子は三千歳未満が最も少なく、三千三百十三人。三十~四十五歳未満

世界のワインと  
松阪牛鉄板焼き  
ランチタイム  
正午~2時  
1,200円  
福寿軒  
世界のワインと  
松阪牛鉄板焼き  
ランチタイム  
正午~2時  
1,200円  
福寿軒

# いわき民報

郵便番号 970-  
いわき市平字田町63-7  
いわき民報社  
○ 振替口座(郡山)4028  
本社 0246-21666  
小名浜支社 0246-23560  
常磐支局 0246-22380  
常磐支局 0246-22903

婦人服専門  
スーパー タカノ  
小名浜呉店  
TEL.54-8255

からず  
ヘンリー・ムーア展基金

## チャリティーアート展

ヘンリー・ムーア展の基金チャーリー展が二十六日から三十一日まで、いわき市平の大黒屋アパリヤーの会員など七十人が

## 前年比二千四百人増 受給者延べ 三万九千人

占める九千三百四十八人。次いで四十五歳~五十五歳の七千三百九十七人。三十歳未満七千百六十八人。三十四歳未満の働き盛りは五千百八人となつて

支所は二十六日午後二時から三時まで、同支所で三種混食を防接金に充てる。  
市役所相談課は二十六日午前十一時から、本庁・市民相談室で、いわき市常磐署

ら約百点が出品される。作品の価格は五千~三万五千円の奉仕価格で、売上金の全額をムーア展の資金に充てる。  
いわき市広報広聴課は二十六日午前十一時から、本庁・市民相談室で、いわき市常磐署

世界のワインと  
松阪牛鉄板焼き  
ランチタイム  
正午~2時  
1,200円  
福寿軒  
世界のワインと  
松阪牛鉄板焼き  
ランチタイム  
正午~2時  
1,200円  
福寿軒

## お伊勢と豊川稲荷参拝

●1泊2日●会費・12,500円  
①平(9:00)~岩沼(竹駒稻荷初参り)~仙台~松島(五大堂瑞巖寺)~松島(15:30)(泊)

②松島(10:00)~カキ養殖場を船で見学~塩釜~塩釜神社初参り~松島(昼食)~平(18:00)

●1泊2日●会費・12,800円  
①おみやげ酒1升付き(宴会はお鉢子1本)

②平(8:30)~須賀川(東北高速)~飯坂~米沢~宮内(熊野大社初参り)~上の山温泉(15:00)(泊)

③上の山(10:00)~赤湯~米沢(米鐵観光センター、昼食)~飯坂(東北高速)~須賀川~(16:30)

●1泊2日●会費・14,500円  
①平(6:00)~水戸~土浦~成田山(新勝寺参拝)~千葉~銚子~白浜~(17:00)(泊)

②白浜(8:00)~天津小湊(鶴の浦)~行川アイランド~大原~九十九里サーフウェイ~東金~銚子~鹿島~日立~平(19:30)

●2泊3日●会費(特価)24,500円  
●出発日 2月4日(火)・2月10日(金)・2月16日(木)  
2月22日(水)・2月28日(火)・3月6日(月)  
3月12日(日)

①平(8:00)~水戸~東京(浅草寺で現世利益祈願)~東京港~大型フェリーフェリー(船中泊)~

②松阪(6:20)~伊勢(伊勢神宮参拝)~伊勢スカイライン~二見ヶ浦~鳥羽(真珠島)~伊勢湾~伊良湖~豊川(豊川稲荷参拝)~豊川(東名)~浜松西~館山寺温泉(17:00)(泊)

③館山寺(8:20)~館山寺ロープウェイ~浜松西(東名・首都)~東京~水戸~平(20:00)

●2月4日→4月15日  
毎週水・土・日出発!!  
●宴会はお鉢子2本付き

こころの旅は...

JKK 常磐交通観光

# 春の特選旅行

春の味覚といで湯。選びぬかれた格安な4コース。

お申し込みは……本社 023-0221-平駅前シャルバッセントー 22-3727・湯本 42-3179・上野 89-2011・小名浜 53-3211・泉 56-6249・植田 041-3206・西倉 32-3611・富岡 2-2023・浪江 4-3238・原町 2-5171





**青春の門**

**NHKテレビ ☆印は白黒**

**NHK教育 ☆印は白黒**

**福島テレビ ☆印は白黒**

**福島中央テレビ ☆印は白黒**

**今夜の番組**

**Coffee & Pub 北欧館 平・田町 大販ビル**

**NHK第1 1340KC**

**NHK第2 1540KC**

**ラジオ福島 1060KC**

**F M放送 ☆印はステレオ**

**東京⑫チャンネル**

**フジテレビ**

**TBSテレビ**

**テレビ朝日**

**日本テレビ**

**第13回ご婚礼総合展示会**

**ことぶき会館**



NHK

懐かしの  
名作シリーズ

見直される古い人間の生き方

## 「兄とその妹」など…

1月28日と2月11・18日の3回

上は、兄とその妹、下は、出来立ての藤原球也(笛笛音光子)

この作品は、日本人の心のルートともいえる「人情」をテーマにしたもので、各作品とも心の訴えとともに「人情の機微」を描き出していく。

兄とその妹

第一作は、「1月28日」に「兄とその妹」を放送。サブリーマン世界を背景に、平凡な夫婦の愛として描かれる。妹の結婚と自分の昇進の板ばさみになる兄の心情が、今日でも感じるものを感じている。

作・島澤次郎、脚本・岡田俊夫、演出・川口孝美

第二作は、「2月11日」に「出来じいろ」を放送。同じく「人情」をテーマにしたものが、夫婦の絆や、夫婦の愛情などを描いていた。

第三作は、「2月18日」に「人情紙風船」を放送。江吉晴代の

土曜ドラマ「出来じいろ」

## 土曜ドラマ 人情の機微を描くへ3篇

「人情紙風船」で小悪役の田村高広(左)

高級洋菓子と  
食パン  
開花亭

平・五町目 電23-1342~3

最大の教科書会社東京書籍が作った家庭学習教材「ぐんぐん」を使って  
子どもが自分で考え  
自力で問題を解いていく  
自己学習の習慣と態度を育てます

「ぐんぐん」会員募集中！入会等問合せは、いわき支社へ

## V·G·C 選手権大会

開催日：3月21日(祝)

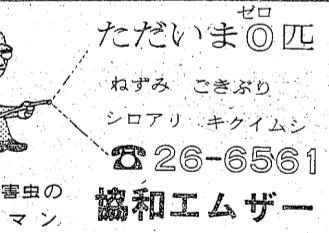
予選期間：1月10日より3月10日迄

その他詳しく述べては平G·Cフロント迄お問い合わせ下さい  
各プライベート会の参加をお待ち申し上げております

いわき市内郷高坂町裏ケ谷129

平ガントリークラブ

TEL.(0246) 26-3288(代)



●履歴書・身上書を2月4日までに下記(本社)までお送りください。(写真不要)  
●選考後、現地説明会の日時を通知します。

(書類はお返しません。)

東京書籍と凸版印刷のグループ

## 教育システム

本社 〒101 東京都千代田区神田駿河台1-6主婦の友ビル

Tel 03(294) 0085~6

お問い合わせは いわき支社

&lt;能谷 久&gt;まで

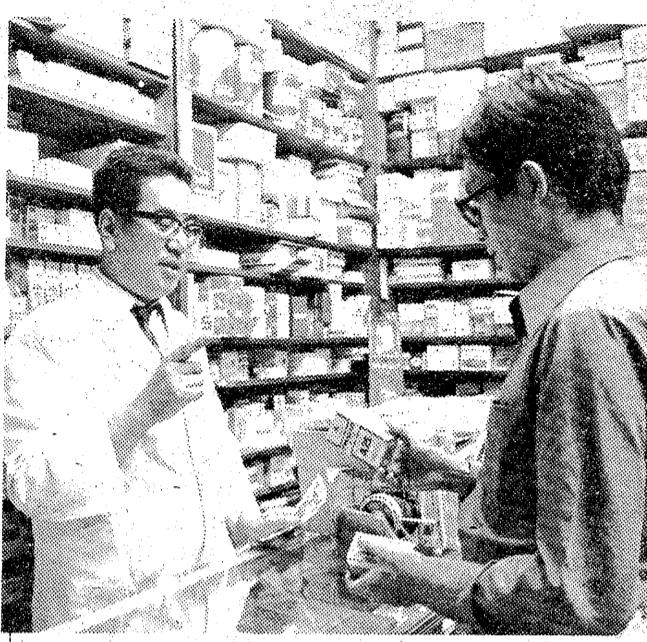
Tel 0246(36) 2372

〒970-11 いわき市好間町上好間山下37



# 薬の正しい使い方

## 薬と毒は紙一重



### 特に注意したい併用

学生からサラリーマンまで、幅広い支持者を得ている健康法である。医学的には呼吸健康法の一種ともいえど、呼吸の調整(調息)からスタートして、調身・調心へ移っていく。神宗の始祖・達磨大師は中国の少林寺で九年間に座禅を坐したのである。だまが誕生した頃より、飲食節約、寝る時間を持つこと、健康法として有名である。この座禅を休めることで、身体が強くなる。この座禅を静かに守り、寝てはいけない。これが「歩く禅」、「立つ禅」などといわれる現代病に座禅が効くようだ。最初は歩くときの歩み筋肉を意識して、骨盤や足の筋肉を動かして、身体の筋肉を強化する。しかし、それは呼吸の動きと密接に連絡している。

=自律神経を強くする=

いまだ京都立臨床医学総合研究所の間で行われている。「アーバンマニエラ・ヨガ」という、腰痛や頭痛に対する呼吸法である。腰痛は、腰を直して、頭を下げる動作によって改善される。頭を下げる際、首筋の筋肉が緊張して、呼吸が止まる。そこで、首筋の筋肉をほぐすことで、呼吸が復活する。これにより、頭を下げる動作が可能となる。ただし、頭を下げる際、呼吸が止まると、血液の循環が悪くなり、頭痛やめまいなどの症状が発現する。そのため、頭を下げる際は、必ず呼吸を意識して、頭を下げる動作を行なう。

実生活のチックを一

く…正身端坐して、目はすべり常に開いてし…と読む。人が座禅に関心を持つものも理解できる。もちろん、呼吸ばかりではなく精神面での強化も考えられ、心身のストレス解消から健康体が生まれます。しかし、日本では「ヨガ」は座禅や瞑想などを想起させる言葉です。

その他の特徴がある。腰痛は、腰の筋肉が緊張するため、頭を下げる動作が難しくなることがあります。頭を下げる際、呼吸が止まると、頭痛やめまいなどの症状が発現する。そのため、頭を下げる際は、必ず呼吸を意識して、頭を下げる動作を行なう。

いま、腰痛に対する座禅は、腰痛を改善するための方法として多くの人々に受け入れられています。腰痛は、腰の筋肉が紧張するため、頭を下げる動作が難しくなることがあります。頭を下げる際、呼吸が止まると、頭痛やめまいなどの症状が発現する。そのため、頭を下げる際は、必ず呼吸を意識して、頭を下げる動作を行なう。

日本人は世界でもっとも薬の好きな国だといふ。それだけに、あまりにも安易に薬を取り扱っているのではないだろうか。たとえば、最近、東京都立臨床医学総合研究所のチームが「ウイルスの増殖を阻止する薬、インターフェロインの実用化にメドがついた」と発表したら、問い合わせが殺到したという。あらためて「薬の使い方」を考えなおす必要があるようだ。

だが、同研究所では「学問的な文書を扱う」と一切の往来を拒否している。この運動をめぐらわる中で、日本人の薬偏重傾向がある。だが、健康新サルトのある医療がつまると、切らさない。

薬の飲み方の基本的な注意は、「読説通り」ということだが、それについて多少補足すると。

## 暮らしと健康

古いものは惜しまず捨てる

まず、薬にはいろいろな形がある。錠剤、カプセル剤は原則としてが碎かないこと。とくに最近は、外側から溶けるタイプのものが増えているから要注意だ。

トローチ剤、舌下剤、パッカル剤などをそのままおひんやりせり、かみ砕いてしまっては効果がゼロとなってしまう。また、水剤はよくくつぶしてからないと薬の有効成分が沈殿してしまう。

つまり保存だが、一般に高湿度を避け、日のおたらなどと並んで乾燥させたい。せいかくくの方法が最もよく使われる。しかし、うとうとしている間に水の泡ができるのも少なくなる。

本来、薬は「薬漬を治す」ものでなく、病気の原因を取り除く薬漬を治す。それで、体によくない原因をやめて、人間のよき自然治癒力を使いましょう。

薬局で求められる薬は「ほどよい種類」の有効成分をあわせた配合剤だ。これは治療効果を引きだすために副作用のあることを知って欲しく」と薬局で購入する。

それともかわらず、他の薬を併用したい。せいかくの配慮がないと、薬漬が過剰になり、副作用が起こる。

しかし薬に関する基本知識を身につけていないと、それが絶対にそちだす」と同医博。

それともかわらず、他の薬を併用したい。せいかくの配慮がないと、薬漬が過剰になり、副作用が起こる。

それともかわらず、他の薬を併用したい。せいかくの配慮がないと、薬漬が過剰になり、副作用が起こる。

それともかわらず、他の薬を併用したい。せいかくの配慮がないと、薬漬が過剰になり、副作用が起こる。

それともかわらず、他の薬を併用したい。せいかくの配慮がないと、薬漬が過剰になり、副作用が起こる。

それともかわらず、他の薬を併用したい。せいかくの配慮がないと、薬漬が過剰になり、副作用が起こる。

それともかわらず、他の薬を併用したい。せいかくの配慮がないと、薬漬が過剰になり、副作用が起こる。

それともかわらず、他の薬を併用したい。せいかくの配慮がないと、薬漬が過剰になり、副作用が起こる。

それともかわらず、他の薬を併用したい。せいかくの配慮がないと、薬漬が過剰になり、副作用が起こる。

すぐれたカッティング  
Pierre Cardin  
繊維の中の  
宝石  
西印度海島織  
SODES  
当店だけの高級  
ナカノ  
皮肌音クレープ  
有川清廉基

就職、進学おめでとう!!  
Lサイズ専門店  
勝美  
スーツ  
着てみませんか  
※本町通七町目

5万まで即融資  
・印鑑  
・給料明細  
・健保保証  
ご持参下さい  
トーラー・ローン  
平大通り勇輝ビル2F ☎027-7461

有機質土壌改良材  
グリーン堆肥  
常磐坑木(株)林産加工場  
いわき市内郷 ☎26-2581・26-0474

あなたの町のローンス いわき  
手続簡単 即融  
お勤めの方ならどなたでもOK!  
※主婦・学生の方もご相談に応じます  
AM10:00~PM5:00 ☎21-2398  
いわき市平字五町目・達美マンション2F

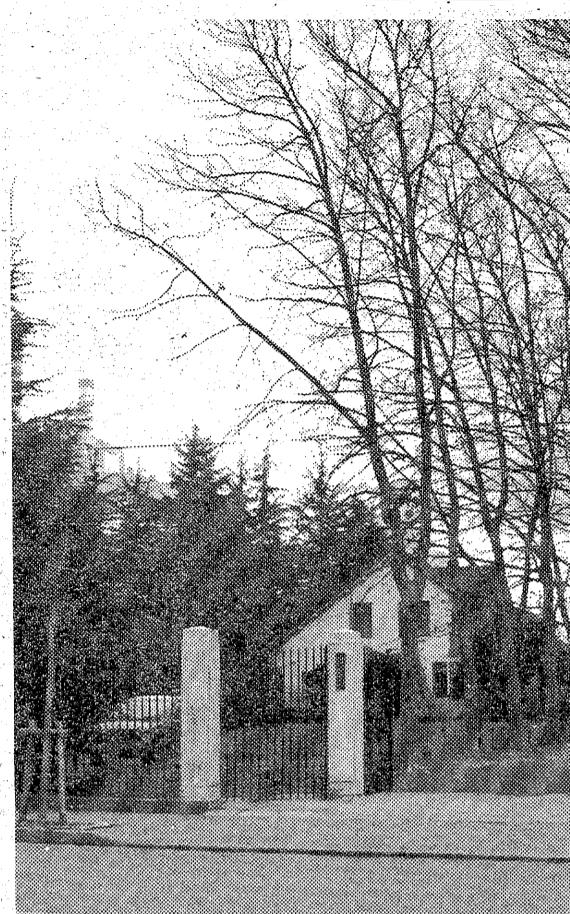
墓石 岩渕石材店  
(工場) 内郷高坂町大町75の3 ☎27-0456  
(自宅) 内郷宮町竹之内32 ☎26-6160

今週のご奉仕品  
ペトリエオート  
35,000円を  
20,000円にて  
七十七八  
平駅 平通り 東邦八  
6号国道  
平・南町  
□74-4744-2449  
カメラのヨシ

☆一流メーカー☆  
スーパー商品台  
アルミケース  
ディスプレー  
2割引  
●店舗企画・設計・施工●  
ヨシムラ店舗  
いわき市平・堂ノ前 ☎74-2689・23-9463

事務機なら 明和商販  
販売促進/デザイン/総合印刷/写真撮影/ディスプレイ  
●コミュニケーションをクリエイトする  
株式会社 イガリ印刷  
代表取締役社長 猪狩定芳  
〒970 いわき市平字下川原65-2  
□(0246) 21-1131(代)





ヒマラヤシーダーなどの緑樹に囲まれた平カトリック教会の美しさは格別



矢内 秀幸さん

高橋(住) 私が一番好きな場所は、いわき市文化センターの前にある教会を、前から見たあの風景です。あいつ場所がどんな人の達が川のほとり桜を植えたのが好きで、もっと関心を寄せるべきだと思います。

片寄 倫一さん

佐川 都市化されたといふところは、必ずかつての為政者とか

殿様が、われわれが今感じられる

魅力というものを、権力で作った

うのは、必ずかつての為政者とか

りは市が造ったのではない。す

べて県が造ったものなのです。そ

こがある。福島市のスカイラン通

が集つたわけです。それが指導

して、それが将来についての視野

の後市が、そうしたものを造れば

来てしますね。先の計画は、干

いた役所は、十五年くらい先

であります。十五年ぐらいを展望

が読めないといふ考え方があつ

しまって、それが五年ごとに修正

とか、住みやすいくつたところ

しながら変わっている現況あり

と、専門的立場からの意見こそ必要に

なって来てる時代だと思いま

す。平駅前は、新築建てのシックな

建物にしては珍らしかったとい

う気がしますね。

それから女性が美しいことで

いつも責任を感じてしま

ますが、マチを歩いても、いつ

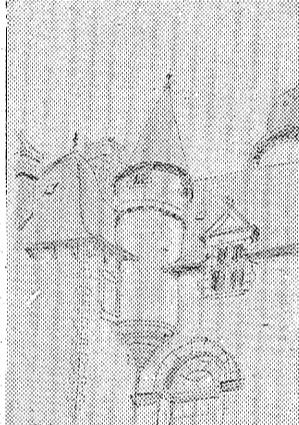
みんなで考えよう

# 明日の美しいわがいわき市を

みんなで考えよう

カントリのシャトー

カット・園木 健男



出席者	建築士(平)	野木 健男
同 (錦)	関山 保寿	同 (高橋)
同 (平)	大谷 静夫	インテリア(平)
同 (平)	矢内 秀幸	デザイナ(平)
同 (平)	片寄 倫一	高橋洋子
同 (平)	佐川 賢助	酒井 修治
同 (平)	本社編集局長	阿部 弘行
司会	伊藤敬郎	測量事務所勤務(常磐)
(順不同・敬称略)	金子 順	片寄 倫一
会社員長(平)	金子 順	監修
会社員長(平)	佐川 賢助	アドバイス
会社員長(平)	片寄 倫一	設計事務所勤務(常磐)
会社員長(平)	佐川 賢助	アドバイス

④

看護婦・家政婦の求人、求職は
(平)74-2307へ
労働大臣認可
平家政婦紹介所
いわき市平字南町76

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

・住みよいいることを拓く  
宅建免許(3)第137号  
全車両用発株式会社

いわき市平字十五町目20-1 (0246) 1331代

ご会合、ご宴会、ご家族連れに…  
お座敷をご利用下さい

表情ゆたかな街づくりを……





