



国際障害者年

福祉いわき総ざらい

いわき学園

いわき市常盤下船尾町東作五... 地内の山の中にボツと、精神海... 弱者通所授産施設「いわき学園」...

授産収益は平等配分

専用バス 居心地よく固定化

建物改修して親の会に貸与する... 入所生も二十四人増え... 入所生七人の内訳は男二十...

いわき主会場に開催

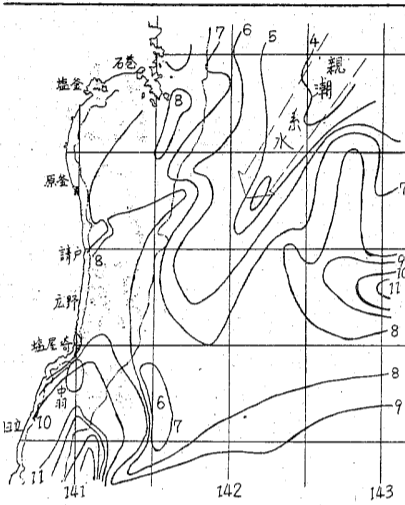
7月21日から9日間

高校野球福島大会... 校も二校になった... 北高は十四日、福島市の...

坂本所長は福島へ

東北電力で定期異動

東北電力は二十五日付で人事異動を命令した...



魚況迅速報

親潮系冷水

【海況】親潮系冷水はやや沖寄りになり、五度以下の冷水が...



生はある程度作業訓練を積むと... 「職場実習」を通して企業側に...

Table with 2 columns: 発生, 死者, 傷者. Rows for 発生, 死者, 傷者.

Table with 2 columns: 発生, 死者, 傷者. Rows for 発生, 死者, 傷者.

Table with 2 columns: 発生, 死者, 傷者. Rows for 発生, 死者, 傷者.

あすの停電... 平地区(9)12時上り山口下り...

天気予報 玉手提供... 今夜(北西)の風強く、晴れ時々曇り...

ご会葬お礼... 故父渡辺勇蔵の葬儀に際しましては、多大のご厚意を...

ご会葬お礼... 故父三浦彦一の葬儀に際しましては、多大のご厚意を...

常交タクシーと常磐観光タクシー... 常交タクシー 23-2343 常磐観光タクシー 42-2128

安斎外科医院... 院長 安斎 親野 齋藤 類村 田中 一保 照徹 光 同子 男子

ご会葬お礼... 故父三浦彦一の葬儀に際しましては、多大のご厚意を...

ご会葬お礼... 故父後藤 進の葬儀に際しましては、多大のご厚意を...

明日は次の店がお休みです... 平田衣料 小名浜店 湯本店 植田店...

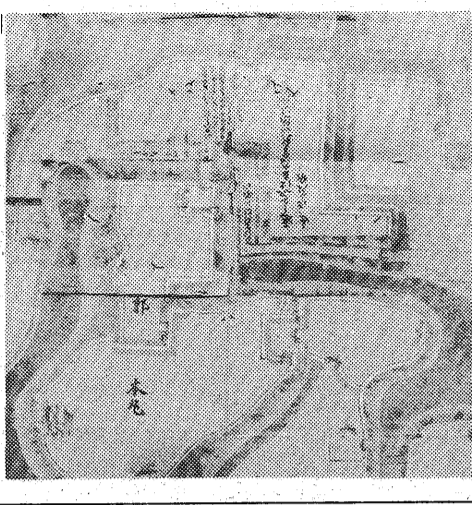


### いわきの絵図

正式には「磐城御城修理願下絵 陸奥・石巻・磐城の地勢 所入達」並に、差図を受くべきなり。其の原由は不明なるも石巻・磐城に於ては、(元和三年)とあることより、石巻・磐城修理など、東西へ軍事上の要を回すべく、敵軍の侵入を防御するに、北北一所を修理するに、同 磐城平城郭図 だ。

延宝四年(一六七〇) 三月一日まで開催 市文化センターで

城郭の修理は、昭和の初め、武蔵野の第四号に「一」居城の



28日、平工 平工同窓会 同窓会総会(大内弘幸) 延宝四年(一六七〇) 三月一日まで開催 市文化センターで

同窓会総会(大内弘幸) 延宝四年(一六七〇) 三月一日まで開催 市文化センターで

### 映画案内

- ☆平工 延宝四年(一六七〇) 三月一日まで開催 市文化センターで
- ☆平工 延宝四年(一六七〇) 三月一日まで開催 市文化センターで
- ☆平工 延宝四年(一六七〇) 三月一日まで開催 市文化センターで

「食つてをなくし、かむのをなくせ」腹八分は健康の元。夜たぐく食つては短命の元。食つては短命の元。食つては短命の元。食つては短命の元。

「食つてをなくし、かむのをなくせ」腹八分は健康の元。夜たぐく食つては短命の元。食つては短命の元。食つては短命の元。食つては短命の元。

「食つてをなくし、かむのをなくせ」腹八分は健康の元。夜たぐく食つては短命の元。食つては短命の元。食つては短命の元。食つては短命の元。

### 仙石踏動 (117)

えびす講の夜(六) 仙石道助たちは、大力を頼りに、段梯子をさがり、二階座敷へ突入した。二階座敷は、扇をもち、お茶をふるまう。大黒屋へくわこんで来た。きょうの若者たちは、それぞれに仁輪加(にわが)の仮装をして、芝居の「対面」の段で、お茶をふるまう。お茶をふるまう。お茶をふるまう。



「お茶をふるまう。お茶をふるまう。お茶をふるまう。」

**サラリーローン**  
手軽に融資します  
奥様・商人・勤人・OL可  
信用で融資 詳細は電話で 出張可  
**三和商事**  
平字長橋町長久保ビル3F  
TEL・23-6275

スナック **物豆奇**  
平・田町(グリーンビル2F) TEL. 21-4466  
裏茶子太郎電話もよろしく!!

君は、ミニバーブ.....  
円形脱毛・抜け毛・若はげでお悩みの方当店にご相談下さい 悩みを解消された方がたくさんあります  
ロレアルサロン さち美容室 平・正内町 22-3963・74-7825

**サラリーローン**  
〈無担保・無保証・信用で融資〉  
**21-3557**  
上智クレジット  
※詳細はお電話で!!平・新川町交差点付近

**サラリーローン**  
●1カ月～12カ月迄 ●日歩15銭より  
●ご融資の相談は信頼出来るお店を選びましょう  
◆営業時間:AM9:00～PM1:00  
福島県民金融業協会  
株式会社 日商: 21-2301 堂/前 公園裏

杉野ドレスメーカー認証校  
平ドレスメーカー女学院  
平ドレメックススクール  
昼間部・夜間部・自由科・日曜科  
平字梅香町14の4 ☎74-3810(夜)・24-0701

小鳥は平和のシンボル  
●本年産赤カナリア  
●ローラーカナリア  
●レモンカナリア  
ペットのコンサルタント **橋本小鳥店**  
●本店 いわき市平字中町 ☎74-4013 ●大黒屋店 大黒屋デパート6F

魚栄  
毎週・日曜 定休日  
平字下川原65-2  
☎(0246) 21-1131(代)

美人ガソリンマシタ。今夜もマイペースでどうぞ。  
〈サービスタイム〉  
PM 8時迄来店の方へラスト迄  
●ビール●ウイスキー ¥500  
●ポトル..... ¥6,000  
水曜日サービスデー  
**ライラック**  
2F:白銀コンパバ・スッコチバンクもよろしく  
平・白銀町8 世界館ビル隣地下 ☎23-2666

**サラリーローン**  
あなたの信用がキャッシュに早変わり  
**23-6180**  
無担保です ビジネスマン・OL 奥様の方も安心してどうぞ.....  
〈初めての方〉  
○印鑑証明、住民票(家族全員) 各一通ご持参  
○ご返済は1回～20回 手数料は25銭以下です  
○1万円から20万円位までご利用いたします  
※手数料・利息の天引きは一切いたしません

**ローンズ マルトミ**  
いわき市平字鍛冶町22 (大黒屋デパート中町バス停前)

**Yen shop 日武富士**  
創業16年 資本金8億9,500万円  
日本消費者金融協会(JCFA) 会員  
平店 ☎0246 24-1711  
福島店 ☎0245 21-2851 郡山店 ☎0249 34-5101

より便利に、よりお気軽なご利用を  
昭和56年1月より金利引下げ実施!  
平店 ☎0246 24-1711

平支店 ☎21-2311 平大通りネモト3 SUNビル2F  
プロミス  
全国12支店 資本金5.2億円 日本消費者金融協会会員

返済方法	元金均等返済(2年)	5年以内均等返済	2年以内均等返済
手数料	20銭～25銭	25銭～35銭	20銭～30銭

「○○○チャール」  
大塚 女生徒追放  
女生徒を追出した校長の  
大塚(種福隆信)は、理事長の鶴  
子(楠田)に彼女たちの行儀の  
悪さを訴え、大学進学率に影  
響を及ぼすとして、

先生(眞藤)は、これは校長  
の陰謀で、理事長と女生徒を衝  
う画面と見せる。  
先生(眞藤)は、これは校長  
の陰謀で、理事長と女生徒を衝  
う画面と見せる。  
先生(眞藤)は、これは校長  
の陰謀で、理事長と女生徒を衝  
う画面と見せる。

犯人を捕まえる一二三  
三、加奈子の肩を持つ(和  
田アキラ)がけんかになり、二  
三に「かわいくな、女はまた  
」といわれて、くやし涙をむ  
美子だった。  
そこへ着がえをしている照子  
(藤谷美和子)の、部屋をのぞ  
男がいると、(ハナ)がかけ込  
みきた。  
犯人は、窃盗犯の田島雄三  
(山田康雄)、逃げる犯人を追  
う二、三と美子、しかし、美子は剣  
道三段、柔道三段の腕を發揮せ  
す、かわいい悲鳴あげるのだっ  
た。

放送マニア  
NHK学園は、昭和二十七年  
年に設立された勤労青少年教  
育のための高等学校が中心で、社  
会教育の方は一般社会人向け  
の講座で「書道」「硬  
筆」「母子の硬筆」  
「簿記」「文章」「絵  
画」「囲碁」「英語」  
「数学」「国語」など  
十講座です。六カ月コ  
ースと一年コースが  
あり、詳しく案内書は  
高等学校の方向にNHK教育  
NHKいわき放送局へどう  
テレビラジオ第二放送局へどう  
てい。

NHKテレビ  
☆印は白黒

6:00	600こちら情報部 「絵本の中に生きる自 然」田島征三、 プリンプリン物語 きょうの福島
7:00	23時 NHKガイド 連想ゲーム 高橋昌也 小山明子 水島裕 木 村理恵 渡辺文雄、 御宿かわせみ「青節旬 賀野鶴子 小野寺昭 山口崇 寺田農 金沢 碧 日色ともゑ 花沢 徳衛 結城美栄子、
8:00	50 N・C9 小浜維人 羽佐間正雄 友杉祐子 「現代夫婦考」フラン キー堺 中村玉緒 鳳 八千代、
9:00	40 新日本紀行「厄の宴」 ～兵庫県淡路島南淡町 ～語り手・小池勇アナ 解説「全斗煥大統領 再選へ」米田幸二 スポーツアワー きょうの
11:00	きょうの

NHK教育  
☆印は白黒

6:00	英語会話Ⅱ「サドリナ 計画」
30	フルートとともに「アル プスの谷間」(スイ ス民謡)「ラルゴ」、 中国語講座「麻あけに 行こうよ」
7:00	30 昭和回顧録「白銀の王 者をめざして」一昭和 16、17年・乗鞍一 大学入試を考える「推 せん制のゆくえ」東京 大学助教授・天野郁夫 専修大学教授・正村公 宏、
8:00	45 テレビコラム きょうの料理 中国料 理「揚げ豆腐の五目煮 込み」張鶴良 名曲アルバム「女学生」 通信高校講座 生物Ⅰ 「遺伝学的应用」 通信高校講座 化学Ⅰ 「化学と生活」 通信高校講座 物理Ⅰ 「物理を学んで」 フランス語講座 大学講座 遺伝と人間
9:00	30 通信高校講座 英語A 酒巻晴行 通信高校講座 英語A 橋本光郎 通信高校講座 英語A 安東伸介 通信高校講座 保健体 育「体育」枋堀申二 通信高校講座 日本史 河上一雄 通信高校講座 倫理・ 社会 坂本清治 10:00 気象通報 通信高校講座 現代国 語 田村達之 通信高校講座 現代国 語 田村達之 11:00 スペイン語講座 中国語講座 フランス語講座
11:00	30

福島テレビ  
☆印は白黒

6:00	テレレポート 30 コープ 55 あしたのあなた ウルトラマン80「恐れ ていたレッドキングの 復活宣言」長谷川初範 GOGO/チアガール 「大塚/女生徒追放」 三原順子 宮脇康之、 噂の刑事トミーとマツ 「雨降るボトル」トミ マツ死の恐怖」園広富 之 松崎しげる 石立 鉄男 石井めぐみ、
7:00	30 8:00 55 9:00 55 10:00 55 11:00 12:00

福島中央テレビ  
☆印は白黒

6:00	伝説巨人イデオ「捨 て身の狙撃者」 30 ジャスト 7:00 30 8:00 54 9:00 10:00 11:00 12:00
------	---------------------------------------------------------------------------------------------------

今夜の番組

NHK第1  
1341KC

6:00	05 15 40 7:00 15 57 8:00 05 40 9:00 05 20 30 10:00 20 30 11:00 05 35
------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

NHK第2  
1539KC

6:00	20 40 7:00 15 30 8:00 20 40 9:00 20 40 10:00 20 40 11:00 20 40
------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ラジオ福島  
1062KC

6:00	25 40 7:00 10 30 8:00 9:00 30 50 10:00 30 45 11:00 10 15 20 50 12:00 15
------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

F M 放送  
☆印はステレオ

6:00	7:00 15 8:00 05 10:00 20 11:00 05 15 20 55
------	--------------------------------------------------------------------------

日本テレビ④

6:00	00 50 7:00 30 8:00 9:00 02 10:54 11:00 20
------	----------------------------------------------------------------------

TBSテレビ⑥

6:00	30 7:00 30 8:00 9:00 10:00 11:00 15
------	----------------------------------------------------------

フジテレビ⑧

6:00	30 7:00 30 45 8:00 9:00 54 10:00 54 11:00 15 12:00
------	-------------------------------------------------------------------------------------

テレビ朝日⑩

6:00	30 50 7:00 30 9:00 54 10:00 54 11:00
------	--------------------------------------------------------------

東京12チャンネル

6:00	25 30 7:00 30 8:00 9:00 54 10:00 30 11:00 10
------	----------------------------------------------------------------------------

ご会合・宴会に・ご家族連れに  
お座敷をご利用下さい  
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

痔(ぢ)の季節  
ちを治すには、お薬だけでなく、日ごろの健康管理が大切です。生活態度や食事を気づかうだけの簡単な養生。ぜひ、お心がけください。  
●便秘を治しましょう/水分を多くとり、セシ質の多い野菜・果物・海藻類を食べて便通を整えてください。  
●刺激物をさげましょう/深酒や、からし・胡椒などの刺激物は、症状を悪化させます。  
●毎日入浴しましょう/血行を良くし、患部の清潔を保つために。  
●肛門部のうっ血を防ぎましょう/長時間の立位や坐位をさげ、なるべく横臥してしましう。腰部を冷やさないようにしましょう。毎日適度の運動をしましょう。  
●早めに気づき、早めにお手当てください。  
※お悩みの方はお気軽にご相談下さい。  
育児相談薬局 武田薬局  
薬剤師 武田 三郎 薬剤師 武田 修 薬剤師 武田 幸子  
「赤ちゃんの1年」(特集号)を上げます(ご来店下さい) ●電話番号が下記の通り変更になりました  
いわき市平字材木町28 TEL 22-2702(代)

【入院必需】  
藤岡産婦人科医院  
院長 藤岡 通  
いわき市平字佃町5の4  
TEL・受付74-8851  
病室23-0190  
23-2961

滑らかなアルカリ性温泉  
名湯 神経痛・腰痛・胃腸病等  
玉山温泉 藤屋旅館  
平から車で30分 四倉町玉山  
TEL・23-3333・3301



# いわきの文学碑

## 斎藤茂吉の歌碑

所在地 勿来・勿来の関跡

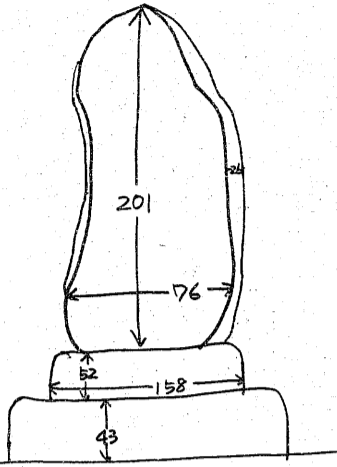
### 碑文

みちのくの勿来へ入らむ山がけに  
極干ふ心もわれどあがつま

茂吉

大正四年八月、アララギ門の先哲長塚節の足跡をたどって、  
勿来の関を訪れた時の歌である。

## アンコール特集



書 木村 守江  
建立者 斎藤茂吉歌碑建設委員会  
建立年月日 昭和四十二年十月吉日



## 勝利

一福島・夜9・00

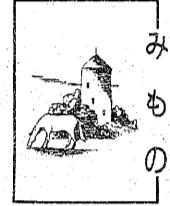


勝利をおさめた乃木(左)は敗軍の将と会談する

乃木(田村高腰)第三軍の死力を尽くして、二百三高地総攻撃を開始された。  
戦況は、激戦を極め、二十八日砲は、日本兵の上にも容れなく落下した。そして、幾多の戦死者と負傷者の多い犠牲を払って、ついに二百三高地は陥落したのだ。  
二百三高地陥落の報は、日本國中を激震させた。だが、愛する小賀(水島敏子)をひたすらまじまつける佐知(坂口良子)は、なにやら悲しい胸さわぎを感じた。

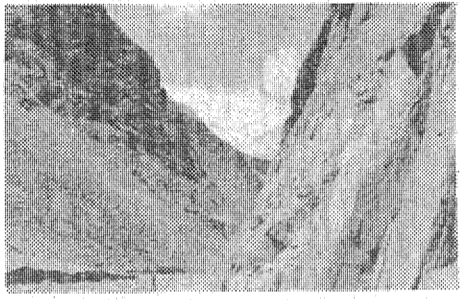
〇：サウンド・オン・ポップス：〇  
(FM・夜7・15)  
コーラス・グループ・アラ・カルト  
さまさまなコーラス・スタイルを乗し、三日月は、イギリスのグループ、ドイツのアラベスクの新譜をきく。  
ターニスは、イギリス一の人気グループで、七六年に結成された九人組。日本のデビュー盤「ジュース・イズ・サ・ナイト」ほかをアラベスクは、西ドイツの若い美人三人組。セクシーに歌う新譜「さわやかマイク・ラブ」からタイトル曲まで。

ひな祭りが近づいた二月末、江戸は盗賊団の襲撃で恐怖に包まれていた。賊は皆殺しにするため目撃者が無く、八丁堀も困惑しきっていた。  
そんなある日、番頭補助(花沢徳衛)の娘お民(白鳥ともこ)が



みもの

## ちよねの情報



【白雪を頂く天山山脈をのぞみながら、カシュガルからシルクロードへ行く】

「NHK特集・シルクロード」の第12集は「民族の十字路～カシュガルからパミールへ～」(3月2日・総合・夜8・00)。民族のつぼ、カシュガルから、中国内シルクロード最後の道筋をたどりながら、アジア大陸最南部の人々の生活や壮大なパミール越えの道を描いてゆく。

## 雨降るボトル!

トミマツの恐怖!!  
もうじき春。恋の芽生える季節である。刑事なりともトミー(国広信之)とマツ(松崎しげる)も人の手。恋がしたい。そんな時偶然出会ったのが純子(谷川みゆき)という素敵な女性。

彼女、トミーが一年前に扱った事件の当事者。とうのは彼女の友人、五井和世(余沢碧)が飯田町で、子供の手術の師匠をしていて、とうのた。

刑事に愛や恋など無用なものをきかっていたトミーも今度だけは様子がおかしい。マツもトミーの迫力にタジタジ。とうが浮かれたトミーはトミーが何者かを探さねばならぬ。トミーが探さねばならぬ。トミーが探さねばならぬ。

## 結婚したい女

一福島・夜10・00



カメヨの言葉に良の家を出る春江(左)

春江(三田佳子)が覚えた。江をたまたました男は千石(柳生孝)人相から、自分の名をかたてて春らしいと柳下良(中村敦夫)は気が

付いた。だが、千石は、知らぬ存ぜぬと突っぱねた。途方にくれた良の行くあては公子(三矢歌子)の店しかなく、公子を相手にたくを並べてうさを晴らした。

そのころ、春江は良の家を出て安ホテルに移り住んでいた。春江をうとましく思うカメヨ(榎本希彬)がうまく言いこめて追い出したのだが、人のよい春江はカメヨの忠告をありがたく聞き入れたのだ。

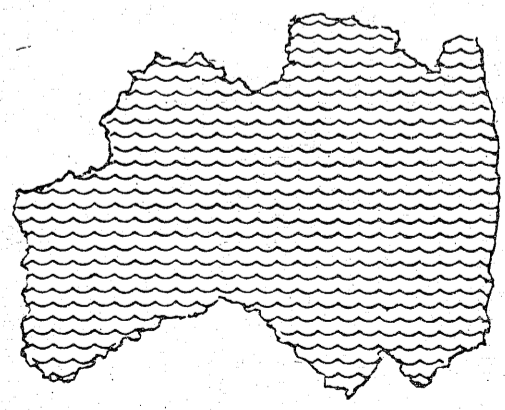
## 壮大なパミールを越える

終わりを告げる5万キロの道

タクラマカン砂漠はくさはんがあけたところを肉孜節(ロ)で、北は天山山脈、南は一スジエ)である。西域最大の「西域南道」と、ふたつにわか回教寺院を冒険する限りに埋められたシルクロードは、カン人彼が、いっせいに西方に向かユガル・オアシスでひとつに合流する。そして、さらに、万年雪を頂く天険・パミール高原越えの西域の少数民族のエネルギー・カシュガルとは緑のタイル)が一気に噴き上げるような壮

の意味を持つという。古部・長観である。安から三千七百。昔の旅人はカシュガルから北に向かえば一年あまりの月日をかけて、ここに至った。古い、美しいオアシスである。取材に当たった時、カシュガルは、古くから多様な人々、さまざまな民族の往来するオアシスであった。

五三三歳はインドからの帰途、ひと月じわを断食の行(二)で、い、マルコポーロは



産業の発展と環境の保全があってこそ豊かな国民生活が保証されます。  
そのためには産業廃棄物を適正に処理してゆかねばなりません。  
何卒皆様の御理解と御協力をお願い致します。



福島県産業廃棄物処理業協会  
元厚生大臣衆議院議員 顧問 斎藤 邦吉  
会長 太田 忠雄  
福島県いわき市内郷宮町町田105番地 電話 (0246) 27-7555番

# スポーツを語る

③



10周年記念式典の風景 円内は筆者

## 躍進するソフトボール

### 四十二年内郷に協会が誕生

昭和四十二年に内郷ソフトボール協会が設立されました。各事業所、会社などの協力により、八チームでスタートしました。第一回大会の際、関係機関の依頼を受けたところある藤原さんに「野球か」とあきれかえられてしまいました。しかし、いわき民報社社長の野原さんからは、激励の言葉をいただき、参加まで頂きました。この大会は、昨年三回になりました。昭和四十四年に、いわき市ソフトボール協会として再出発しました。

## 8支部に204チーム加盟

### 来年は地元で県総体開く

常盤マックスは、第一回福島県マックス大会(郡山市)を開催し、全県大会への予選を行う予定です。いわき勢のマックスチームの活躍を期待しています。また、東葉団クラブチームの県大会がいわき市において開催されるので、当該会所属チームの優勝を期待したい。

◆組織  
八支部(内郷、小名浜、平、勿来、田中、常盤、四倉、好間)により構成、登録チーム数二百四、審判員百七人(二種十一人、一種十四人、三種百五十二人)。

◆五十六年度事業計画  
一月：常務理事会  
二月：公式記録員認定講習会  
三月：第三種審判員認定講習会  
四月：総会兼選手権大会、高校女子、平野、いわき、校庭等連  
五月：県美団、クラブ大会、第二回いわき選手権大会  
六月：第十回大会、各支部大会

◆技術の向上を図るため、三月二十一日、二十二日に、日本ソフトボール協会技術指導員長土岐政氏(インターハイ)を講師として、いわき市に招き講習会を実施する。

◆普及活動として児童大会(女子の部)、マックスチームの育成、高校男子チーム結成への協力、スローピッチによる競技の実施を計画

## 当市での全国大会開催が夢

ソフトボール競技は、小学生、中学生、高校生、一般男女、壮年、マックスなどの各層から愛好されるようになってきました。広場と、いりま、どこでも競技をしておけます。市当局などの協力により、各地の広場に設置されてきています。しかし、県大会、東北大会、全国大会などの会場と、残念ながら見あたりません。

昭和五十七年は、県総合体育大会のソフトボール競技が当市で開催される予定です。県内から約七十チーム、千数百人の選手、役員が参加します。また、国体が昭和七十一年に福島県で開催されるとのニュースもあります。

全国大会を市で開催することは、ソフトボール競技を愛好する市民多数の夢でもあります。そのためには、どうしても立派な競技場が必要で、この夢の実現に、協会役員もとり、会員一致協力して努力してゆきたいと考えております。

関係当局にもお願いし、市民各位のご協力をぜひお願いいたします。(いわき市ソフトボール協会理事 同市北白土字愛谷町三六〇 一・矢内 次)

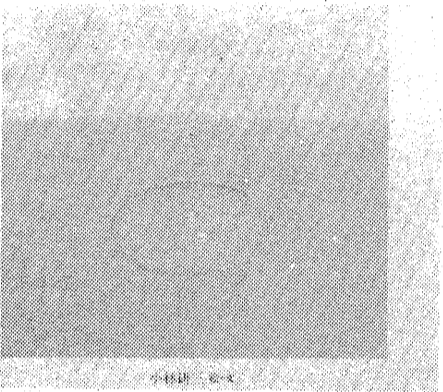
## ママの絵本

「ママの絵本」は、作者の夢、その夢を語り、小さな動物たちが活躍する物語です。ママの絵本は、ママの愛、ママの夢、ママの希望を伝えるための絵本です。

### ほのぼのとした夢

「ほのぼのとした夢」は、作者の夢、その夢を語り、小さな動物たちが活躍する物語です。ママの絵本は、ママの愛、ママの夢、ママの希望を伝えるための絵本です。

### のはらのちいさないえ



れを表現するのが難しい現代ですが、せめて、こんな絵本を見て、その気分を醸成してみようではありませんか。

谷谷市大成町八二五二〇一四四、〇四八九八〇〇〇  
△〇〇△

## 生活のメモ

☆調味料を入れる順序  
お料理を作る時、調味料は「さ・し・す・せ・そ」の順に入れるとおいしく仕上がります。つまり、砂糖、しょうゆ、酢、しょうが、酒、塩、油、の順です。

☆食べものの適温  
料理には、食べものの適温があり、それが、その料理のおいしさに関係するのです。たとえば、みそ汁は熱いままではおいしくありませんが、どいて煮立てたみそ汁は、いまだけなはいかり、味もわからないうつろいさになります。

☆火の加減  
火の加減は、料理の味に大きく関係します。焦げると、味も悪くなります。また、煮込み料理は、弱火でじっくり煮ると、味がしみこみます。

〈高級服地とオーダー〉  
**サエグサ**  
平・平和通り サエグサビル3F  
TEL・74-6026

COFFEE & BOOZE  
スナック **蟻巣**  
平・平和通り サエグサビル2F  
TEL・23-8039

パーマ  
**ランセル**  
小名浜ショッピングセンター PHONE 53-3587

**婚約ゆびわ**  
宝 石 専門 高根 沢  
平字中町18(竹林病院前) TEL・74-6726

今話題の中国健康茶!! ふとりすぎ高血圧の人にウーロン茶  
中国物産センター  
日中貿易株式会社  
いわき市平字紺屋町36 ☎23-9319

「イザ…」という時に! あなたのバンク  
健康保険証・給与明細書をご持参下さい  
平店 ☎21-1144  
南ファンド

\*入学のお祝いには  
81年新型車の門馬の自転車。  
門馬自転車店  
※駐車場あり 平・六町目 ☎74-5285

美容室 **JUN**  
平北白土字勝木町1-2 ☎23-7139

春のご婚礼は  
ご宴会は  
ホアルクルートいわき  
お祝い合わせ ☎246-241311

牛丼 350円  
お持ち帰り用 牛丼もあります。400円より  
三井呉服店  
平大通り TEL・24-0626

三井呉服店  
平・三町目 ☎三三〇二三代

事務機なら **明和商販**

市民の夕刊 **いわき民報**  
ランチタイム 正午〜午後3時  
珈琲 & 木田  
平北白土字三倉 ☎24-0640



# 健康



準備は慎重に、走り始めたらリラックス

マラソンはやりの昨今である。市民参加の青梅マラソンやそれに類した大会は花盛り。また一方で、競技マラソンも新設されたものが少なくない。この現象の根底には「健康法としてマラソンの効果は大」という意識のあることは確かだが……

## 健康と「D」

体の異常あるいは不調を訴えながら、かならずしも病気がない、いわゆる「半病人」が相変わらず多い。これに反抗する手段として健康法がブームになった。数多い健康法のなかで「走る」方法が多くの支持を集めているのは、半病人状態の要因にあげられる「運動不足」があるから、当然のことかもしれない。

「走る」は、マラソンを安易に考えるからず。むしろ、運動量があるから、それなりに慎重な準備をしないといけません。D(運動不足)を解消する。心臓疾患や高血圧の人が、必死で走るのとは違います。この種の病気が本人に自覚しないまま存在するところもある。だから、マラソンを始めるなら、一応その前に循環器の検査を受ける必要がある。医師の許可を得て始めるというのが原則だ。あとは走る直前の準備。どんな

走っていて具合が悪くなったから、さっさと放棄するべきなんです。それを無理するからいけない(Dは運動)。マラソンは簡単にできて効果もばかしくない。じつにありがたいスポーツであり、健康法なのだが、だからといって安易な考

タンは、呼吸器系の病気がかった際の典型的な症状ですが、タンには痰やせきりらに似た粘性のもの、水のようなしよ液性のもの、黄色や緑色をしたうみ性のもの、そして血タンの四種類があります。粘性のタンは、分泌腺が刺激を受けると出るもので、慢性気管支炎をはじめ、肺結核やがんなどの場合にも見られます。うみ性のタンは、粘性のタンに菌が侵入したもので、病気が

## 手軽な全身の運動 無理は障害起こる

「マラソンの目的が健康維持にあるのなら、それに合わせて走り方だけはいくらでも変えていい。むしろ日本人というものは、走り方を知らない。苦しいものも、なまにこれこれ、と我慢してしまつて、まるで選手になつたつもりなのか、タイムの短縮に目の色をさそい、これでは逆効果です。健康法としてのマラソンに、完走は絶対条件じゃないんです。むしろ

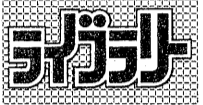
え、始めれば逆効果だ、ということを知っておきたい。ブームとなり、その効果ばかりが強調されて、つらそうな運動を強要されて、大切な準備をおろそかにしてしまつて、こうした危険性はマラソンにもあるのだ。

### 毎日の食事を分析



「正しい食生活は健康のカギ。しかし、現実には毎日の食生活の内容を分析している人はいくらか。『牛乳は体にいいから飲みなさい』といったような、ばく然としたとらえ方をしているのが普通である。むろん、書店にけば、食品標準成分表が売られているから、それで調べればいいのだが、それでもわかりにくいのが実情。家庭編、市販食品編、外食編と三つに分けられ、それぞれの食品についての内容をわかりやすく掲載している。一点二点をカラー写真でのせ、簡明な表示がしてある。食品メーカーが社説として、その成分を公表して

う協力もあり、実用的な内容で編者(宇近な食品の群別、エネルギー、塩分、糖分量)がだれにでも一目でわかるように工夫して示してあります。食事療法中のかたはもちろんだが、健康志願者も多く、この正しい食生活への一助になることを願っています。



出産というものは、昔ながらの痛みを伴ったものであった。その痛みが随分つづかれ、出産における低痛は少なくなかった。実際には、出産は案外よりも易(やさしい)ものだ。むろん、医師たちの言がいつの間にか、あまり

### 案ずるより生むが易い



自然分べんが最良  
無用の心配は害に  
「この世は、不安定な世だ。健康上は、自然分べんが最良。無用の心配は害に。自然分べんが最良。無用の心配は害に。自然分べんが最良。無用の心配は害に。」



**大滝小児科**  
大滝 達司  
いわき市平字下の町4/9 電話2769

**かやば小児科**  
萱場 治  
いわき市小名浜花畑12/2 電話5555

**江尻小児科**  
江尻 次雄  
いわき市錦町下り立48 電話3988・夜25366

**福田小児科**  
福田 由美子  
いわき市平下荒川字川前71/1 電話4272

入院随時  
**井莉 整形外科 神経科 皮膚科 泌尿科**  
院長 井莉 義憲  
いわき市平字下の町(常磐交通第1営業所東) 電話2566

内科・胃腸科・循環器科・放射線科  
**山尾 内科 胃腸科 医院**  
・入院設備あり・院長 山尾 昭二  
いわき市平字占銀治町12の3 TEL・2120

財団法人 **松村総合病院**  
いわき市平字小太郎町1-1 電話(代表)23-2161

院長 松村 亨	内科 金生 富雄、大井 竜夫、佐藤 勝彦	小児科 高久 智晴	外科 遠藤健七郎、斎藤 正光、星 竹敏、石川 雅健	脳神経外科 石川 雅健	整形外科 永田 宇吉	産科 草野 良一、伊原 静香	婦人科 水島 繁美	神経科 島田 正孝、桑原 洋子	眼科 桑原 洋子	耳鼻咽喉科 阿部 俊子	放射線科 金生 富雄	血液センター(献血)
---------	----------------------	-----------	---------------------------	-------------	------------	----------------	-----------	-----------------	----------	-------------	------------	------------

**舞子浜病院**  
いわき市平藤岡字川前  
電話39-1105九  
院長 水島 繁美

**小名浜生協病院**  
小名浜岡小名(鹿島街道) 電話4337二  
内科 消化器 循環器 呼吸器 小児科 外科  
脳神経外科 整形外科 皮膚泌尿器科 肛門科

席題「滝」時崎 行朗選

滝底の石は打たれて出る丸み
音だけは滝に霧の中の滝
滝の音に眠れぬ宿の古障子
滝のぼる鯉に命の神祕知る

席題「夢」植木 利衛選

ランドセル大学の夢背負われ
期が夢はないシブホンの多産系
空想の泉でぬれ野に夢遊が
眠る子の笑顔メルヘン野の夢

席題「卵」鷹 大典選

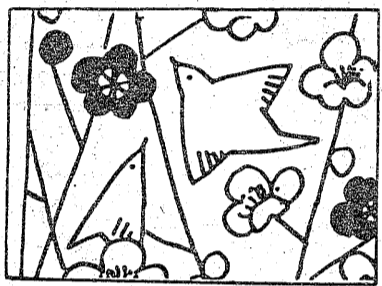
生みだすの地味我が家の活力素
夢やぶれ金の卵のウターン
老う我に妻は謎めく生半平
何んにもなぐてと出て来た巨玉焼

駒谷俳句会

—入選句抄—

梅香 高也
五十二 高也
利衛 高也
大典 高也
泉也 高也
日也 高也
秀也 高也
草也 高也
延也 高也
大也 高也
竹也 高也
五十 高也

高也
秀也
利衛
大典
泉也
日也
秀也
草也
延也
大也
竹也
五十
高也



味が増したと思う。
出張の今日は夜汽車の中の夢
ナポレオンもチャールズも、仮眠の天才だったか。
もともとも中絶不足の頭脳では、歴史その名

山鳩短歌会

- ①庭障の寒椿またきりめくは
いつもこの朝のひびきををらし
伊藤寒山子
②気化しく働か夫を見て居れば
足ひきりしかの日はもわる
草野紫陽女
③青き空をタイ園に向いてシャボ機は
孫も乗せりしはしの別れよ
若松 清恵
④伸びすぎし庭木の梢を断ちかき
陽はつづつと部屋に差込む
飛岡柚花女
⑤備前せし手に支えられて見れば
この柔しき老の侍せ
馬 房子
⑥寒雀なだれ落ちし庭障の
露はねあけて荒が北風
佐藤伊津女
⑦露雲に杉の美林はいたいたし
車窓より見の白き爪あと
小室 芙蓉
⑧さすましく青竹揺れる鳥小屋の
燃え立つ火柱天をつつと
松崎 登草
⑨流水に早瀬のしづみ水つき
花咲きしと見ゆる朝
草野 牧笛
⑩雪のふりすぎ雪子にさとされて
食卓の漬物ごとと押さゆる
加藤 文字
⑪冬冬の露のしづみ水つき
顔つらばむ二羽の白鷺
松崎 登草
⑫山鳩の鳴る音に
五葉の滝音一刻遠し
鈴木 恵美
⑬深くおわす術後の母を気遣ひつ
勤務につけり凍て夜更けに
小松美代子
⑭かへや姫の物語傳へて楽しかり
五葉の滝音一刻遠し
吉田 湖舟
⑮【寸評】①椿の花に奇の輪をくぐりて
ほえまじし②上句を少し直して四句目を一線
乗りをり」とした
③積平板のようだ④柔しき空を告げた⑤上句がよい、
露の重板が力強い⑥五句目通明、今月の秀作
⑦懐古の持情が欲しい⑧下句を簡潔に
「花咲く如き大寒の朝」とした⑨上句がよい
⑩下句の柔直さが面白い⑪締め切りの日近い
一日の感懐が⑫雪の字の重複が少し
気になるが、表現がすばらしい⑬もつ
歩突つ込んで観望したい⑭
親しいの心情が興味し
(吉田 湖舟記)

愛をこめて贈る魚のデパート
小名浜さかなセンター
いわき市鹿島町下矢田字仲沖 (鹿島街道沿い) ☎(58)8211代

みなさまの佐藤冷凍をご利用下さい
— 冷凍機、空調機の保守サービス！早い！确实！ —
営業案内
○冷凍・冷蔵庫
○冷凍機・冷却塔
○水揚ポンプ
○オープンショーケース
○冷凍機器の部品
○冷蔵庫の金具
お困りに
なっていないませんか？
冷凍冷房の保守！
解決
します！
株式会社 佐藤冷凍 ☎23-8118(代)
いわき市平谷川瀬字三十九町45





# 自然美歌いあげる

いわきの鳥たち

シリーズ

⑧

## スズメ

で休む  
10数年前 乳熟期の稲穂を大群がついばみ 竹やぶの寝込みを襲われて一網打尽になったが 今はあれほどの大群はあまりみかけない けさも人影を気にしながら犬のこぼれエを拾っているが スズメとともにある生活も また楽しいものだ

この鳥ほど人間とのかかわりあいの深いものはない 《宇治拾遺物語》の舌切雀の主人公として 幼児のころから教えられ そのほか多くの昔話の主人公として 民話にも登場する  
善と悪とのほざ間のなかで語りつがれているが 農民からは害鳥として目の上のコブ扱いだ でも執ように人家にすみつき チュンチュン朝を告げ 夕映えには軒先

▼……メモ……▲  
スズメは害鳥の代表的な小鳥とされ、いろいろな鳥との大きさを比較する時、対象鳥として引用され、金剛でも、ごく普通に見られる小鳥である。また、スズメは昔から物語や詩・歌・絵などに登場し、多くの人達から親しみがもたれている。体は背から茶色で黒点があり、胸・腹部は灰色、首とオ・ノドに黒斑を有す。主食は穀物類・草の実・こん虫その他ニフトリのおぼれ餌(こ)なども平気でついばむ。生活圏がほとんど平地であるため、築つくりは人家の屋根がわらの中などが多く、三月(つばな)になると盛んにワラをすなぐつめて築つくりのつむぎが見られる。



春。あなたの個性美をつくる

十仁医学美容サロン  
マツガオカ美容院 平・松ヶ岡公園下 (駐車場完備) TEL.22-3957



ネズミ・害虫のガードマン

ただいま◎匹

ねずみ・ごきぶり シロアリ・キクイムシ

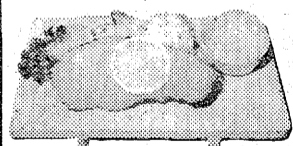
☎26-6561

協和エムザー

個婚礼・免許証写真とDPE

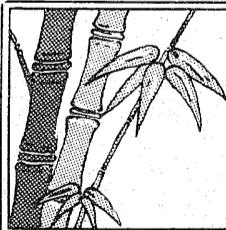
スタジオマツモト

平・材木町 ☎74-6368



とんかつ  
すが

キッチンすが・2階  
日本座敷でとんかつを!  
たいら駅前・東銀座通り



スナック  
満 栄

平・田町第2ビル ☎23-9151

内装工事・襖・掛け軸・額縁

小野表具店

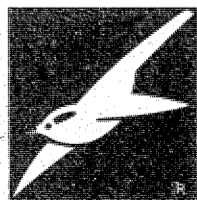
平・九品寺町 TEL.23-1612

バイクの36回払いまで

安さ

認証工場・保険代理店

平ニューホンダ いわき短大下 ☎74-5548



登録商標

みけし洗

書家 篠田桃紅先生書

全日本みけし洗東京研精会会員  
高級和服丸洗い・しみぬき専門店

本店 馬目クリーニング 平・九品寺町 ☎74-4853  
植田店 巴クリーニング 植田町中央二丁目 ☎2-3376



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  
いわき市平字平町二 ☎22-10411  
好間置場 ☎36-33011



肉の御用は

下坂食肉店  
好間町 電 ☎三三三四  
五五二五

アツアツおでんに今宵も一杯  
おでん(お土産用) 一五〇〇円より  
お座敷をご利用下さい 平・一町目 電 ☎〇五五四









