

帆走二万キロ
 ☆NHK特集☆
 太平洋横断
 ヨットレース

十八歳の若者から、最年長十八歳まで、アメリカ人女性一人を含む十一人が参加。
 六月七日、サンフランシスコ出発以来、終始トップを維持していたヨットレース。



大阪の今田福成さん(この大陽)一歳まで、アメリカ人女性一人を含む十一人が参加。
 六月七日、サンフランシスコ出発以来、終始トップを維持していたヨットレース。

てを高い森繁久弥さん。
 ☆水曜ロードショー☆
 福島中央・夜8:00

シリーズ最新作。おなじみのヤマト乗組員が宿敵、暗黒帝国帝国に立ち向かうヤマト。

逆襲射口を背に降下して来る重武装の兵士たち。それは明らかに地球人ではなく、

彼は急ぎよいかルスへ飛きたぬ。高速連絡艇のある秘密タミナルに向かう。その後から敵軍がせまる。最後を走っていた雪は敵の銃弾に倒れてしまった。

注 番組が変更になる場合があります。

NHKテレビ
 ☆印は白黒

6:00	ヤング・ミュージック・ショー〜グリーン〜「キラ〜グリーン」
7:00	きょうの福島
7:27	NHKガイド
7:30	連想ゲーム 北島三郎 水前寺清子 北詰友樹 はたあすみ 渡辺文雄
8:00	NHK特集「帆走」二万キロ・太平洋横断ヨットレース▽記録へ挑戦する男・今田福成
9:00	N・C・9 小浜維人 草野仁 友杉祐子
9:50	「鏡の中の女」多岐川裕美 児玉清
10:10	シルグゴンド 文物論「地下からのメッセージ」語り手・石坂浩二
40	解説「浅間山噴火遺跡の発掘」伊藤和明 スポーツアワー
11:15	ドラマ人間模様「続・続・事件」〜月の景色〜若山富三郎 岸恵子
12:00	きょうの

NHK教育
 ☆印は白黒

6:00	英語会話Ⅱ「一筆書いておきましょうね」フルートとともに「恋のうぐいす」「ソナタ短調」
7:00	中国語講座「ねぼうでさない」
30	証言・昭和農民史「組合製米・天龍社」長野県下伊那郡生糸販売農協連天龍社社長・岩崎清一
8:30	自然のアルバム「がみさきりむし」
45	テレビコラム「きょうの料理」クッキング相談「卵白を使つて」
9:00	名曲アルバム
25	通信高校講座「わか文学のふるさと」
10:00	通信高校講座「生きてゐる日本列島」
30	通信高校講座 数学Ⅰ「分数式の加法・減法」
11:00	フランス語講座「パスは行ってしまったんだよ」

福島テレビ
 ☆印は白黒

6:00	テレポート
30	コープ
55	あしたのあなた
7:00	刑事犬カールⅡ「字ども新聞特ダネ合戦」
30	ナイター「広島巨人」(広島) = 中止の時 = 7:30 GOGO / チアガール「バイトでタックル」三原順子
8:00	秘密のデカちゃん「恋の決闘」2人に迫る危機2発! 石立鉄男 大場久美子 名古屋章
8:55	新ごごまでほ他人「君こそわが命」セント・ルイス マッハ文 朱 宮内淳 野村昭子 北村和夫 浅野真弓
9:00	日本悪妻に乾杯「ピミコという女」中野良子 中村敦夫 泉ピン子 樹木希林 西村晃 くいしん坊 / 万才
11:00	15プロ野球
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	ルパン三世「宝石横取り作戦」
30	ジャスト
7:00	それゆけ! レッドビッキーズ「男一匹エキシヤが行く」山田由紀子 アイドル大集合!! 「対決」聖子対素人記者」
8:00	水曜ロードショー「ヤマト永遠に」〜昭和55年オフィスアカデミー作〜(総指揮)西崎義展(監督)舛田利雄▽黒色艦隊地球征服▽出撃! 戦火の恋人達▽浮遊要塞包囲陣突破▽地下大宮殿と聖統王▽ヤマト水晶都市突入▽宿敵暗黒帝国帝国と最大最後の決戦!! (声)富山敬 麻上洋子
10:54	素敵な女たち
11:00	きょうの出来事
20	11PM
12:25	男と女の新しい話

今夜の番組

NHK第1
 1341KC

6:00	解説
15	午後のロータリー「リクエストコーナー」
40	ことばの十字路
7:00	にっぽんのメロディー「十九の春」
15	納涼ジョッキー「海だ・山だ・歌謡曲」
25	NHKガイド
8:00	蝶々の演芸博物館 浪曲「勳進帳」天龍三郎 音のエッセー「ヨーロッパ・夏の旅」
9:00	いま語る・異郷からの出発 健康百科
48	甲子園だより
20	ラジオジャニオナル
11:00	アシモフ・ミステリー・サロン「時代の挨拶」
05	夢のハーモニー
25	
55	

NHK第2
 1539KC

6:00	そろばん教室「4級のわり算」大場義雄
20	基礎英語 小島義郎
40	続基礎英語
7:00	カレントトピックス
15	英語会話 東後勝明
30	中学生の勉強室「数学」 森本順友
8:00	通信高校講座 英語A 赤川裕
20	通信高校講座 英語A 橋本光郎
40	通信高校講座 英語A 安東伸介
9:00	通信高校講座 保健体育「体育」杉田中二
20	通信高校講座 日本史 河上一雄
40	通信高校講座 倫理・社会 杉原安
10:00	気象通報
20	通信高校講座 現代国語 古林尚
40	通信高校講座 現代国語 古林尚
11:00	スペイン語講座
20	中国語講座
40	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「広島巨人」(広島)「ヤクルト一阪神」(神宮)「中日一大洋」(ナゴヤ) = 中止の時 = 6:25 ナイタースペシャル・歌謡大全集
9:10	夜のヒット歌謡
20	ニュー・ディスク・ライオン
10:00	ミュージック・イン・ハイフニック
30	世界は今
45	ザ・ヒットパレード
55	恋のサインはSHE-SAYS-DO
10	スマッシュ/テニス
15	イングリッシュ・フォー・ヤング
20	青春キャンパス
50	来宮良子の夜のファンタジー55
12:00	カプセルメイト
15	リクエストで4.5分
1:00	魅惑のニューディスク

F M 放送
 ☆印はステレオ

6:00	☆タペのひととき「ホビユラニ」
7:00	15☆特集・サウンド・オブ・ポップス<日本のポップスはいま...>〜矢野顕子の世界〜「たいたい」「津軽アワー」
8:00	05☆特集・FMクラシックアワー<西ドイツのオーケストラ>〜北ドイツ放送交響楽団〜「五つの小曲 作品16」交響曲 第9番「ピアノ協奏曲 第3番」
10:00	20☆サウンドストリート「桃源郷」「守ってあげたい」「夏なんです」
11:00	05☆夜の停車駅「5つの小品」作品5からエッセイ「楽興の時」短調 作品16 第3
45	☆「ある愛の詩」第二部「オリバー・ストーリー」<55

日本テレビ④

6:00	ど根性ガエル
30	ジャスト
50	鉄腕アトム
7:00	アイドル大集合!!
8:00	水曜ロードショー「ヤマト永遠に」▽黒色艦隊地球征服▽出撃! 戦火の恋人達▽浮遊要塞包囲陣突破▽地下大宮殿と聖統王▽ヤマト水晶都市突入
10:54	スポーツ
11:00	きょうの出来事
20	11PM 司会・愛川欽也 かたせ梨乃
12:25	

TBSテレビ⑥

6:00	テレポート
30	コープ
7:00	刑事犬カールⅡ
30	ナイター「広島巨人」(広島) = 中止の時 = 7:30 GOGO / チアガール 8:00 秘密のデカちゃん
8:55	新ごごまでほ他人「君こそわが命」セント・ルイス マッハ文 朱 宮内淳
10:00	日本悪妻に乾杯「ピミコという女」中野良子 中村敦夫
11:00	ダンス
15	スポーツデスク

フジテレビ⑧

6:00	レポート6:00
30	レポート6:30
7:00	D.F.スランパ
30	逆転クイズジャック
45	スター千一夜
8:00	銭形平次「憎まれた天使たち」大川橋蔵 香山美子 森田健作
9:00	「女の座」京塚昌子 新珠三千代 勝野洋 友里千賀子 井上純一 くいしん坊 / 万才
54	激突! お笑いルーレット「重大責任」キャブテン指名に紳助電介裸で大ハッスル!!
10:00	女性通信・アメリカ
11:00	レポート23:00

テレビ朝日⑩

6:00	サテライト
30	レーダー
50	ドラえもん
7:00	霊感ヤマカン第六感
30	水曜スペシャル「今夜決戦!! 1億人のアイドル誕生」ゲスト・真田広之 榎原郁恵
9:00	熱闘甲子園・高校野球ハイライト
30	欽ちゃんのどこまでやるの!「夏休み特集」▽見栄晴の絵日記初公開
10:30	傑作推理劇場「宮原昭夫の砂の密室」市原悦子 岡本富士太
11:24	

東京12チャンネル

6:00	百獣王ゴライオン
30	新造人間キャシャーン
7:00	スターボウリング
30	世界名作ものがたり
8:00	三波伸介の凸凹大学校「夏休み子供大会③」井上望 高見知佳
54	釣り情報
9:00	斬り捨てご免!「女を漁る兇悪の牙」中村吉右衛門 長門勇
54	すばらしい味の世界
10:00	人に歴史あり 関口宏
30	サンズクリエーション エディー・マネー
11:00	日立サウンドブレイク
10	きょうの記者会見
20	

秋のご婚礼
 ご予約承り中

慶びの出発にふ
 さわしい華やか
 な宴を約束する
 ことぶき会館

ことぶき会館
 いわき市平字田町・並木通り 23-3500
 いわき民報ビル3・4・5F 23-6934

清涼飲料水 過剰摂取の害

飲み過ぎたるは及ばざるがごとし

暑い、汗をかき、ノドがかわく、この季節、清涼飲料水が人気です。しかし、過剰に飲むと、糖分の過剰摂取による肥満、肝臓の刺激、さらには糖尿病のリスクがあります。健康を維持するためには、適量を心がけることが大切です。

糖分 肥満をおこす元

スィ臓、肝臓を刺激

暑い日やノドがかわいた時など、清涼飲料水に手が伸びてしまふ。糖分たっぷりのこれらをグイグイ飲みつづければどうなるか。飲み過ぎを避けるためにもその害を知っておきたいものだ。

まず、冷たいものが胃腸に与える影響。暑さによって入ってくる胃に冷たいものが入ると、一時的には胃壁が刺激されて胃酸がたまりやすくなるが、やがて胃力を失って、分泌機能が低下する。

じつは、夏に食欲が落ちる主因のひとつがこれでもあるのだ。だが、胃の不摂も心配なのは、清涼飲料水に含まれる糖分などである。健康なサラダントのD医師は「最近では糖分過剰摂取の問題がよりわれわれがこころをなす」と前

健康

一日の摂取量は20gが標準

肥満が諸悪の根源であることは説明するまでもない。糖分をとり過ぎると、それ以外では必要な栄養素が不足して、さまざまな病気を引き起こす。砂糖がエネルギーを生産し、使われるとき、ビタミンBを消費するので、ビタミンBを補給しなければならぬ。砂糖の過剰摂取は、虫歯になること知られてはいるが、スィ臓の働きを弱めるので、糖尿病にもつながる。

また、肝臓では中性脂肪が作られるので、動脈硬化や心臓病に結びついてしまう。

砂糖の摂取量は、一日20gが標準だ。



飲みたいけれど、ここでグッとこらえるのがカギ

は糖分がたっぷり含まれている。また、砂糖の摂取量が多くなると、血糖値が上がり、糖尿病のリスクが高まる。また、砂糖の過剰摂取は、歯の健康にも悪影響を及ぼす。甘い飲み物を飲むときは、砂糖の量を減らすか、代わりに甘味料を使用するなどの工夫をすることが大切だ。

わきがが「これで治せる」

福原 昌彦 著

わきがが「周囲の人には迷惑だが、本人は悩みの種ではない」と思っている。しかし、日本人は外国人ほどわきがの体質の人が多くない。その研究、治療法は確立されつつある。

ロシオンやスプレーで二時的に止まるが、手術による根治療法、電気分解法、電気凝固法などにも効果があった。これらは大きな傷あとが残ったり、再発などのハンディがあった。

著者は、「皮下組織前除法」という手術法と、その手術後の処置法として「ダブル・タイ・オーバー法(すくみぬみ式圧通固定法)」を開発した。(中略)

この療法で、現在まで六千

成功例挙げ、悩み解決

本人に悩みの種を解決して、周囲の人に迷惑を及ぼさない。わきがの悩みを解決し、自信を取り戻す。手術による根治療法、電気分解法、電気凝固法などにも効果があった。これらは大きな傷あとが残ったり、再発などのハンディがあった。



わきががこれで治せる

鬼のかくらん

「鬼のかくらん」は、鬼の姿をしたキャラクターが、人間の悩みを解決する。鬼は、人間の弱さを克服し、強さを身につけるための力になる。鬼のかくらんは、人間の心を導き、悩みを解決する。鬼のかくらんは、人間の心を導き、悩みを解決する。

表面ではわからぬ 精神疲労のこわさ

鬼のかくらんは、人間の心を導き、悩みを解決する。鬼のかくらんは、人間の心を導き、悩みを解決する。鬼のかくらんは、人間の心を導き、悩みを解決する。

北洋みやげ 汐ザケ1本980円

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 ☆多少にかかわらず承ります

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

文芸

鎌田系図の概説

この前、大室の鎌田系図を掲載して以来、多くの方からご意見を頂戴致しております。今回は、その意見を踏まえ、より正確な系図を作成いたしました。鎌田系図は、鎌田氏の歴史を語る上で欠かせない重要な資料です。今回は、鎌田氏の歴史を詳しく紹介いたします。

岩城氏の ルーツを尋ねて

須藤春峰

異国に渡り、その地に根を張る。岩城氏のルーツを辿ると、鎌田氏の歴史と深く関わっていることが分かります。今回は、岩城氏のルーツを詳しく紹介いたします。

鎌田氏は秀郷の流れ 長さ7尺もの大巻物

〈鎌田系図の研究〉②

鎌田氏は、秀郷の流れを継ぐ者として知られています。今回は、鎌田氏の歴史を詳しく紹介いたします。



平・鎌田にある白鹿山弘源寺

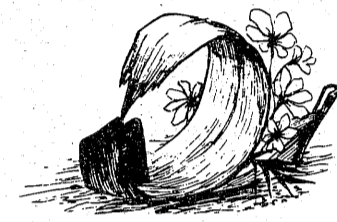
鎌田氏の歴史を詳しく紹介いたします。今回は、鎌田氏の歴史を詳しく紹介いたします。

鎌田氏の歴史を詳しく紹介いたします。今回は、鎌田氏の歴史を詳しく紹介いたします。

夏子春秋 渡辺 風樹
一鱗の小春日のこまき生半の
鎌田雨子の限りの限りなし
路の盡 古田部孝子
このみちをまわって一歩の盡
猫の恋を倒して走り
野馬追 伊藤眞砂常
路地裏も注連張りの野馬追
病みも花のさかきを過すけり
秋柳 田口 光景
柳に鳴く秋柳(しづか)なし
呼び止めにほけききし橋登屋
走馬灯 国玉 豊実
走馬灯追ひつゝも追はぬもの
着て来てはほけききし橋登屋
柳の芽 綿引伊佐夫
雨(まか)水輪(まか)柳の芽
おぼえてはほけききし橋登屋
思ひや 柴田かほる
佐原流るるもめく思ひや
思ひや野馬追武者のつなぬ
古城趾 加沢 松嶺
荒れ果て古城の趾に草萌ゆる
数々藤に地通瓜の伸び曲り
枇杷の花 狹野 秀峯
枇杷の花を花鹿古りにけり
籠の火を火に背をむけて
野馬追 志賀みゆき
客のあかきをゆきへ初日記
はなははと来給ひし師や野馬追
日脚伸び 佐藤伊津女
木蘭く電氣鐘日脚伸び 初風や遠るあてなき北の鳥

平ひこばえ会

昭和55年度合同句集
「ひこばえ」抄
渡辺 武尚
城垣の花を写して遠の水
以前以後
青空にのびる旗幟の影
もてる黄の限り出し掃蕩草
草の美 半谷 英一
語りや草の美を草にまはせて
風邪に寝ては命の息を睡
野馬追者 三浦 子風
本陣へ野馬追者一騎まじし
朝霧 朝霧
朝霧や心の雲をかきたて
吟行や柳の影にまじり
野馬追 中根 菅巳
野馬追に湧き出相馬の野山かな
桐の花はトトリと落ちてそれきり
青田 綿引 金吾



雙子啼いて四方がやかす青山河
花鳥清見もそれぞの人出かな
願ひ 浦井美和子
最良の年を願ひつ初風
層間に生つてく孤独の雨
枇杷の花 佐野美久代
晩学に海は残れ初風
故郷に父母すては枇杷の花
草風 木下 木兎
リヤカーに窓の花を小百姓
女工尿りて戻る草風
勝独楽 吉田 茂堂
勝独楽は小指を巻きつけて
遊覧船の水尾風へ校島
野馬追 矢吹吐夢女
梅頭頭へは梅茶をもてなされ
陣立の幼なき野馬追武者
伊豆の宿 飯田 爽月
花人の茶屋に駆け込む俄か雨
夜の夜の音の音あり天の川
再起 山尾秀水子
萩の宿への落日好きで来る
大三人先づはいつもの焚火で
花の宴 小松 量
みちのくやつかりつ春の来し
咲き満ちし花の宴の末席に
金龜子 福田 栄
一浪の子には金龜子興味なし
猫柳折ると土手を崩しけり

めも

汗をふく実用性
考えたハンカチ
ハンカチはエチケットとしても欠か
せないものですが、汗をふくという実
用的な必要性もあります。綿ものにガ
ス加工したローンハンカチは、吸湿性
と抗菌性が最も優れているので、夏
のハンカチとして好適。麻のハンカチ
も吸湿性に優れています。
夏のハンカチとして、色柄も見ると
か涼しそうなムードがほしいもの
で、この季節のハンカチのカラーはス
キな色合いがおすすめです。

長谷川整形外科医院
日曜は平日通り診療(水曜日休診) 院長 長谷川 国男
平・五色町78(平大橋の近く) ☎74-5691

市民の夕刊
いわき民報
かけ香のかおり
「ほるる伊藤」すたれ
汗を流したあとの一杯を落
ちつけた小座敷でおすし
下さいませ
ご宴会、ご商談、お食事
にご利用下さいませ
なお、ご予算の都合はお
気軽にお申しつけ下さい
駐車場完備

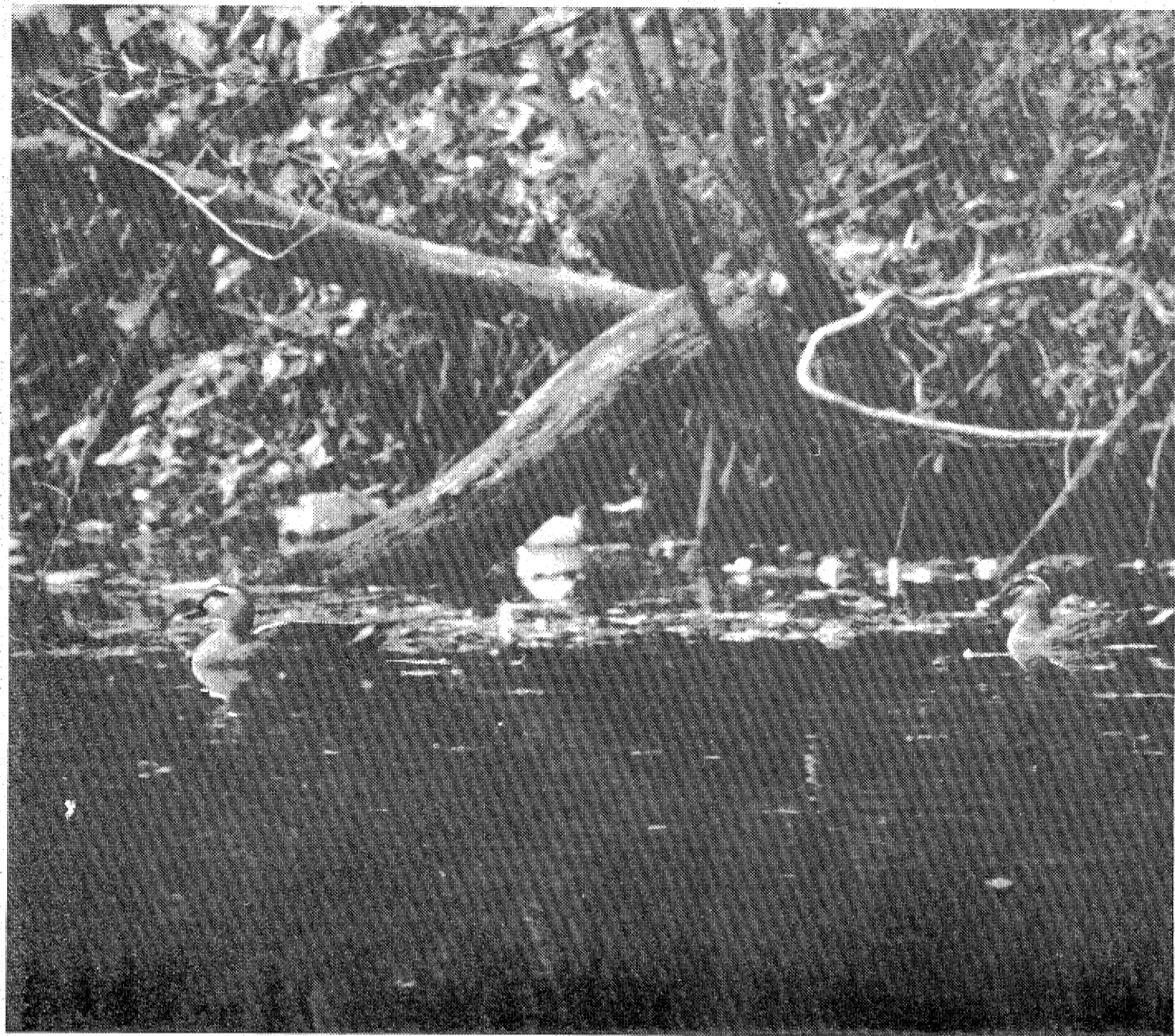
千又広告 割箸と袋
贈答用品センター
嘉見家
冠婚葬祭お引き物一式
いわき市平字大町18 ☎74-5469

Coffee Pub
生ビール(500cc) ¥450
●アンチヨビ ¥700
●オイルサーデン ¥700
●スモークサーモン ¥700
北沢館
平・安町1-1(大森ビル1F)
TEL. 74-5005

MOGI PHOTO
カメラ月払いOK
各種証明・スピード写真
信頼と繁栄を求めて
安さにも、まごころこめる専門店
茂木カメラ店
平字三町目 平和通り 電話74-3092

旅館
平安荘
「宿泊・各種宴会承ります」
大広間カラオケ付
環境閑静 いわき市平字旧城跡一九 平沢裏徒歩三分
駐車場完備 ☎一四〇代

野崎整形外科
院長 野崎 隆滋
いわき市常盤本町三丁目(元山形屋) ☎21333



自然美歌いあげろ

いわきの鳥たち

シリーズ

32

カルガモ

巣立ったあとの産座には 自分の綿毛や羽がいっぱい 鳥の生活の知恵をみる思いがした
海岸でカモメの群れにまじったカモ 晩秋に湖沼に降りたつマガモと渡りのカモの種類は多いがこの鳥 本州・九州方面で繁殖する唯一の在来鳥である

晩夏のうだる暑さにいびりだされたのか 小名浜上神白の沼で夏場には珍しいカルガモのひとつがいを見た さすが水鳥 木陰の水面をすべるように走る いかにも涼しそうで うらやましい
4~7月が産卵期 草で囲まれた地上のくぼ地で抱卵するメスをみかけたが あたりをキョロキョロしても 体はみじろぎもしなかつた ずんぐり目方が重いせいか

▼▼▼カモ△△△
真夏にカモ……? カモといえは中秋の九月から晩秋にかけて、シベリア方面から飛来する渡り鳥と相場が決まっているようなもの。このカルガモだけは別格で、真正正路のわが国における留鳥(一定の地方や地域で繁殖している)だ。
鳥類の雌雄は体色が異なるのが普通だが、カルガモはほとんど全体的に茶色っぽい同系統だ。平地の沼や湖などに生息し、夏季の日中は木陰や水辺のくぼみなどで暑さを避けて生活している。
体長はマガモよりやや大き、雑食性で穀物類はもとより水草やシジミ、タニシ、水中のこん虫類を主食としている。

残暑お見舞い申し上げます 昭和56年・夏

利回り最高!
農協の期日指定定期貯金

平農業協同組合

組合長理事 永山 満

いわき市平字菱川町一ノ三 ☎0248241

くらしに力を
農協貯金

小川農業協同組合

組合長理事 高木 源一

いわき市小川町上小川字伊吾内一〇 ☎0248211

くらしに力を
農協貯金

大浦農業協同組合

組合長理事 小林 豊松

いわき市四倉町狐塚字小橋八六 ☎02483011

くらしに力を
農協貯金

大野農業協同組合

組合長理事 吉田 正直

いわき市四倉町山田小湊字方礼 ☎0248311

