







NHKテレビ		NHK教育		福島テレビ		福島中央テレビ	
6・00 はいからさんが通る 30◆ジャストN 7・00 鉄腕アトム 8・00 辰徳スペシャル 9・00◆ズボット 10・54 スポーツN 11・00◆きょうの出来事 20 11PM 司会・愛川欽也 12・25 国	6・00 600こちら情報部「日本一豪華客船・新さくら丸企画」 25 プリン・プリン物語 40 きょうの福島 7・00 N△23E 27 NHKガイド 30 運連ゲーム 尾藤イサオ かたせ乃 小野川昇 小林幸子 8・00 なにわの源藏事件帳「召捕夢物語」(後編) 桂枝雀 司葉子 三林京子 安部朝 草川祐馬 松原千明 50 N△E 9・00 N・C9 小浜維人 草野仁 友松祐子 40 「祈願満願」山田昌柳生博 谷川みゆき 10・00 N解説「大阪空港・最高裁判決」松尾竜彦 15 NHK特集「日本の条件 外交・何が世界を動かすか?」情報とい う切り札 11・20 きょうのN	6・00 英語会話II「音頭をとてくれない」 30 フルートとともに「オーガスティン」(ドイツのうた)ほか 7・00 中國語講座「満足しましたか」 30 シルクロード 敦煌編「印象の窟・壁画」 △三尊像から七尊像へ 8・00 NHK文化シリーズ「現代の科学・生命の演出者DNA」~暗号で記された生命的のストーリー~ 45 テレビコラム 9・00 きょうの料理 日本料理「南禅寺蒸し」 25 名曲アルバム 30 通信高校講座 生物I「ヒトの発生」 10・00 通信高校講座 化学I「硫酸」 30 通信高校講座 物理I「電気容量」 11・00 フランス語講座「僕は粉未を注ぐ」 30 大学講座	6・00 テレポート 30◆Nコープ 55 あしたのあなた 7・00 桂三枝の連続クイズ「体の一部で、5割の人は石寄りです?」 30☆プロボクシング WB A世界J・フライ級タイトルマッチ「チャンピオン・金煥珍(韓国)対同級2位・渡嘉敷勝男(協栄)」解説・白井義男 8・55 N 9・00 西さんのお弁当「姉ちゃんの縁談」八千草薫 川谷拓三 長山藍子 草笛光子 MIE 吉尾谷雅人 中条静夫 55 N 10・00 「結婚したい女・2」岸本加世子 中村敦夫 柳生博 森本レオ 浅利香津代 小山明子 55 N 11・00 プロ野球N 12・00 ヨーロッパ発あなたへ	6・00 ルパン三世「ファイル1・2・3を盗め」 30◆ジャストN△50N 7・00 鉄腕アトム「スピンクスの怒り」 30 辰徳スペシャル「22本のホームラン徹底解剖」原辰徳 王貞治 萩元晴彦 司会・毒蝮三太夫 8・00 先生は一年生「風船が運んできた人!」榎原郁恵 林隆三 中条静夫 三ツ矢歌子 井上純一 荒木由美子 54 N 9・00◆E 02 水曜ロードショー「街の灯」~1931年アメリカーチャーチルズ・チャーリー製作・脚本、監督、音楽 チャールズ・チャーリー 10・54 スポーツN 11・00◆きょうの出来事 20 11PM 12・25 新世界百話			

**今夜の番組**

Nニュース 国天気予報 四劇映画  
☆ステレオ放送 ◆2か国語放送

NHK第1 1341KC		NHK第2 1539KC		ラジオ福島 1431KC		福島放送	
6・00 N 05 N解説 15 午後のロータリー「民謡」竹内勉 40 ことばの字路 7・00 N 15 ラジオジャーナル 57 NHKガイド 8・00 N 05 おしゃべり歌謡曲「リバイバル」「ガール」 40 トラベルジョッキー「瀬戸内・平家ロマンの旅」~閻防太島~ 9・00 N 05 連続ラジオ小説「人間豹」江戸川乱歩・作 20 健康百科 30 一冊の本 10・00 N 20 にっぽんのメロディー「瀬戸地方の子守唄」 30 演芸広場「演芸トビック'81芸術祭の話題」 11・00 N 25 夢のハーモニー「オントリー・ユー」 55 N	6・00 そろばん教室「6級のわり算」稲垣儀一 20 基礎英語 小島義郎 40 総基礎英語 7・00 N 15 ラジオジャーナル 57 NHKガイド 8・00 N 05 おしゃべり歌謡曲「リバイバル」「ガール」 40 トランペッターズ「瀬戸内・平家ロマンの旅」~閻防太島~ 9・00 N 05 連続ラジオ小説「人間豹」江戸川乱歩・作 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・鵜沼裕子 9・00 N 05 にっぽんのメロディー「瀬戸地方の子守唄」 20 通信高校講座 現代国語 栗坪良樹 40 通信高校講座 現代国語 栗坪良樹 10・00 N 20 気象通報 40 通信高校講座 現代国語 栗坪良樹 11・00 N 25 夢のハーモニー「オントリー・ユー」 55 N	6・00 Nハイライト 20 福島のむかし話 30 タモリの美女対談 7・00 おもじろ大放送 20 タモリの天声診語 30 ナマナマステーション「ゴールデンジグザグ」 8・00 輔七転八倒~恒例クラシックベスト10~ 9・00 夜の希望音楽会 30 夜のヒット歌謡 40 おもしろ大ベストテン 10・00 ミュージック・イン・ハイオフィック 30 世界は今 45 ザ・ヒットパレード 11・00 恋のサインはS.H.E. SAYS-DO 10 こここの友 15 イングリッシュ・フォー・ヤング 20 青春キャンパス 50 青春の足音 55 N 12・00 カバセルメイト 15 夜はこれから 40 フランス語講座	6・00 イブニングふくしま 22 N△30Nレーダー 48 ドラえもん△57E 7・00 靈感ヤマカン第六感 30 水曜スペシャル「'81ちびっこものまね紅白歌合戦」△今夜実現夢の紅白速報版△沢田も爆笑△奈保子はびっくり△寺尾を応援西部警察ミニミニ招待席 8・51 N 9・00 飲ちゃんのどこまでやるの△今夜突然△から△風邪美女! 水前寺清子△三つ子の風邪騒動△ 54 N 10・00 特捜最前線「神代警視正の犯罪」二谷英明 藤岡弘 大滝秀治 本郷功次郎 長門裕之誠直也 夏夕介△ 54 N 11・00 世界あの店この店△ 12・00 Nファイナル 25 トウナイト				

**日本テレビ④**

6・00 はいからさんが通る  
30◆ジャストN  
7・00 鉄腕アトム  
8・00 辰徳スペシャル  
9・00◆ズボット  
10・54 スポーツN  
11・00◆きょうの出来事  
20 11PM 司会・愛川欽也  
12・25 国

**TBSテレビ⑥**

6・00 テレポート  
30◆Nコープ  
7・00 桂三枝の連続クイズ  
30☆プロボクシング WB A世界J・フライ級タイトルマッチ「チャンピオン・金煥珍(韓国)対同級2位・渡嘉敷勝男(協栄)」  
8・55 N  
9・00 西さんのお弁当「姉ちゃんの縁談」八千草薫  
川谷拓三 長山藍子 草笛光子△55E  
10・00 「結婚したい女・2」岸本加世子 中村敦夫  
柳生博△55E  
11・00 Nテス

**フジテレビ⑧**

6・00 Nレポート6:00  
30 Nレポート6:30  
7・00 DTV・スランプ  
30 うる星やつら  
8・00 錦形平次「顔のない狙撃者」大川橋蔵 香山美子 林家珍平  
54 N  
9・00 女たちの海峡 山本陽子 田村亮 本田博太郎 金沢碧  
54 三枝の愛ラブクリニック  
54 女性通信・ヨーロッパ  
11・00 Nレポート23:00  
12・00 今日の視点

**テレビ朝日⑩**

6・00 イブニング朝日  
30 Nレーダー  
50 忍者ハットトリくん  
7・00 靈感ヤマカン第六感  
30 水曜スペシャル「'81ちびっこものまね紅白歌合戦」△今夜実現夢の紅白速報版△  
54 N  
9・00 飲ちゃんのどこまでやるの△今夜突然△から△  
54 世界あの店この店△  
10・00 特捜最前線「神代警視正の犯罪」二谷英明  
藤岡弘 大滝秀治△  
54 N  
11・00 日立サンドブレイク  
10 きょうの記者会見  
20 N

**テレビ東京⑫**

6・00 百獣王ゴライオン  
30 マンガのくに  
7・00 スターボウリング  
30 ザ・そっくりショーザ  
8・00 三波伸介の凸凹学校△和田アキ子の元祖番長にクーコもたじたじ釣り情報  
57 N  
9・00 オ命頂戴△「仇討無情なみだ橋」片岡孝夫  
ハナミク新藤恵美△  
54 すばらしい味の世界  
10・00 梅宮辰夫の美女に乾杯志穂美悦子  
30 気分はバラダイス  
11・00 ☆日立サンドブレイク  
10 きょうの記者会見  
20 N

**F M放送**

6・00☆タベのひととき  
7・00 N  
15☆サウンド・オブ・ボックス<1981年ヒット曲集>ジーンズ・フュージョン△  
8・00 N  
05☆特集FMクラシックアワー<ザルツブルク音楽祭・から>  
10・00 N  
20☆サウンドストリート甲斐バンド 井上陽水 佐野元春△  
11・00 N  
05☆ふたりの部屋  
15☆クロスオーバーイブン△55N



**改装してみませんか!**

風呂釜・ボイラー・洗面ユニット ◆設計・施工・メンテナンスまで ◆水道工事店

**大黒屋特選 羽子板・破魔弓展示即売会**

◆6階特設会場 ◆12月29日(火)まで開催中

はじめてお正月を迎えるお子様のために…  
大黒屋特選の羽子板・破魔弓をお選び下さい。

※お求めには、手軽で便利な分割払い  
“ダイコクワイヤー”をご利用下さい。

**大黒屋**  
DAIKOKUYA  
平・中町15番23-1111大代表







リフレク

「生々しい」「骨がある」「調理が面倒」など。あるいは肉類に比較して魚の優位が上昇するという現象がある。しかし、生活様式の西化とともに魚を嫌う世代が増えた。

『みそ汁三杯健康法』  
青木 宏著  
『ま書刊』

ある月、国立がんセンターが発表した「みそ汁を毎日飲んでいる人は、胃がんで死ぬ率が低い」というデータは大きな反響を呼んだ。

### みそ汁の効用紹介

よくならない」とか「力が出ない」といったことでもある。それがどの程度、科学的な根拠に合っているかは別としても長い間の経験から得られた知識には、それなりに確かなものがあるはずです。

大豆食品の効用を十四項目にわたって述べている。「胃がん・胃かいよう」「糖尿病」「肩こり・筋肉の緊張」「肝臓障害」「貧血」「動脈硬化」「高血圧」「便秘腸ガス」その他「むちんだ」もつけている著者は、ガム以外にもさまざまな効用があると主張する。その具体的な根拠を集成したのがこの本。

『大豆は栄養豊かな穀物です。その大豆から作られるみそは、「カシラの働きを利用した完全な自然食品です。また、みそだければ、わのすかのまろよまたは味噌を含む具がそこに加わできます。昔の人は、子どもが朝食のみ汁を残したりすると、「頭が

# 健康

周開が海に囲まれている日本だけに海産物は豊富だったし、昔から魚が貴重なんだ源だった。しかし、生活様式の西化とともに魚を嫌う世代が増えてきた。

「生々しい」「骨がある」「調理が面倒」など。あるいは肉類に比較して魚の優位が上昇するという現象がある。しかし、魚を嫌う世代が増えてきた。

日本人の魚離れ現象が進んでいる。しかし、肉類に走って魚を見捨てていいものだろうか。サバやイワシが血せん予防に効果があるという説も出てきたいま、魚を見直すようにしなければー。

見直したい

# サバやイワシ

れの大きな理由の一つを考えられるだろう。

さりに「米穀価の点で劣る」という人もいる。が、これは本当にそうつか? 健康コンサルタントの医師は「魚の実力が過小評価されている」と前置きして語っている。

「魚ほどの種類によるけれど、一般的に肉類よりもたゞ質の質や脂肪の量が劣る」というわけではありません。また、脂質は飽和脂肪酸よりも高濃度不飽和脂肪酸が多いので、肉類のように「レステロールを上げる心配も少ないのです。メチオニン、トリオブファン、リジンなどの必須アミノ酸が多いので、これらが不足がちな米飯にはもってこいの副食でもあります。せっせと魚を食べていた日本人の祖先はすこぶる合理的な食生活を送っていたともいえます。

心筋うそくや脳こうそくは、いわゆる血せんによって生じる。簡単にいと血管がつまり、つまりのだ。これは血液が固まやすくなるが原因のひとつではない。そして血液の運搬力が弱める物質の原料となる。

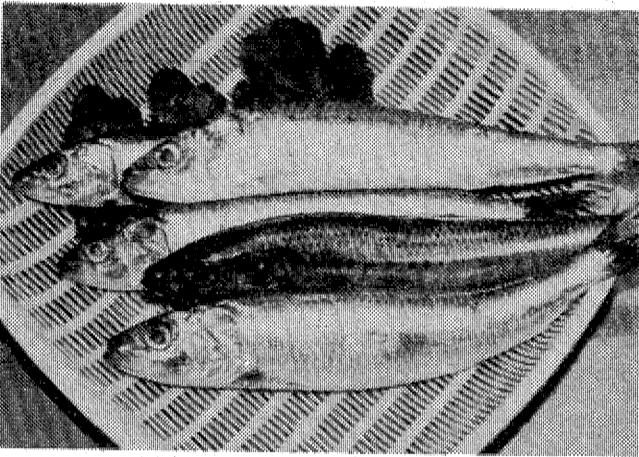
心筋うそくや脳こうそくは、いわゆる血せんによって生じる。簡単にいと血管がつまり、つまりのだ。これは血液が固まやすくなるが原因のひとつではない。そして血液の運搬力が弱める物質の原料となる。

そのEPAがサバやイワシの重要な効用である。EPAは人の間の体にはいると、血小板の凝集力を弱める物質の原料となる。

心筋うそくや脳こうそくは、いわゆる血せんによって生じる。簡単にいと血管がつまり、つまりのだ。これは血液が固まやすくなるが原因のひとつではない。そして血液の運搬力が弱める物質の原料となる。

# 血せんの予防に

## 調理法に工夫を



栄養あるこれらの魚をぼうっておくのはもったいない

心筋病の関係を一定の方向に位置付けている。

まだいまのデータだけで断定するわけにはいかないけれど、EPAと心筋病の関係は濃厚といつていいのでは...。血せん予防にサバやイワシが役立つ

可能性はすこぶる大きいです...か。幸好はともかく、健康管理に少ないのでおもしない。昔はやレバメヌード、いわゆる高級魚に少ないのもおもしない。昔は、そのEPAはダイオード、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>などが多い。イワシは、また、ビタミンD、A効果が非常に多く含まれているエイコサペンタエノ酸(EPA)と呼ばれる脂肪酸である。このEPAは人間の体内にはいると、血小板の凝集力を弱める物質の原料となる。

心筋うそくや脳こうそくは、いわゆる血せんによって生じる。簡単にいと血管がつまり、つまりのだ。これは血液が固まやすくなるが原因のひとつではない。そして血液の運搬力が弱める物質の原料となる。

心筋うそくや脳こうそくは、いわゆる血せんによって生じる。簡単にいと血管がつまり、つまりのだ。これは血液が固まやすくなるが原因のひとつではない。そして血液の運搬力が弱める物質の原料となる。

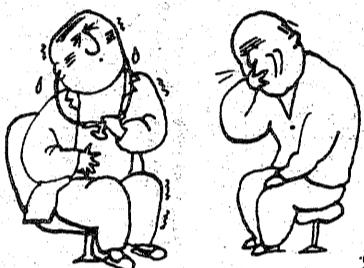
心筋うそくや脳こうそくは、いわゆる血せんによって生じる。簡単にいと血管がつまり、つまりのだ。これは血液が固まやすくなるが原因のひとつではない。そして血液の運搬力が弱める物質の原料となる。

心筋うそくや脳こうそくは、いわゆる血せんによって生じる。簡単にいと血管がつまり、つまりのだ。これは血液が固まやすくなるが原因のひとつではない。そして血液の運搬力が弱める物質の原料となる。

心筋うそくや脳こうそくは、いわゆる血せんによって生じる。簡単にいと血管がつまり、つまりのだ。これは血液が固まやすくなるが原因のひとつではない。そして血液の運搬力が弱める物質の原料となる。

心筋うそくや脳こうそくは、いわゆる血せんによって生じる。簡単にいと血管がつまり、つまりのだ。これは血液が固まやすくなるが原因のひとつではない。そして血液の運搬力が弱める物質の原料となる。

### 老人の肺炎 医者の寿命づめ



## 室内の暖房に注意



ことくわくと  
ウツボ

# 貯蓄と補償で明るいくらし

住宅・自動車・身体・家族一保険のことはなんでもどうぞ

\*見なおしまじゅう 身のまわり あなたは契約済みですか?

お問い合わせは

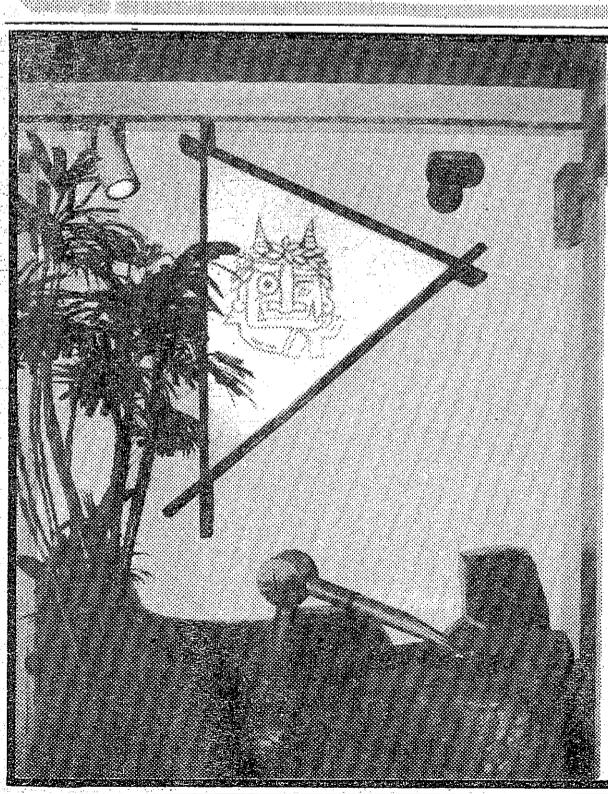
☎ (0246) 74-4371

国際商事 株式会社

大正海上火災㈱  
特級代理店

アメリカンファミリー生命  
(がん保険) 代理店

いわき市平字十五町目5-3  
(野崎ビル 2階)



# 新しい味です

刺身盛合わせ	3人様	4人様	5人様	6人様	7人様	8人様	9人様	10人様
三陸盛	3,800円	4,800円	5,800円	6,800円	7,800円	8,800円	9,800円	10,800円
七島盛	3,800円	4,800円	5,800円	6,800円	7,800円	8,800円	9,800円	10,800円
刺身一品アラカルト	3,800円	4,800円	5,800円	6,800円	7,800円	8,800円	9,800円	10,800円
生えび・牛さし・くらじ	1,180円	1,380円	1,580円	1,780円	1,980円	2,180円	2,380円	2,580円
やきもの一品アラカルト	880円	680円	480円	380円	280円	180円	80円	0円
うなぎ(かばやき)	880円	680円	480円	380円	280円	180円	80円	0円
いか姿やき	680円	580円	480円	380円	280円	180円	80円	0円
塩やき	580円	480円	380円	280円	180円	80円	0円	0円

営業時間／午後5時から午前3時まで

大衆料理

赤

お

いわき市平字田町 藤田第2ビル地下 ☎ 024-0641





# 自然美歌いあげる いわきの鳥たち

シリーズ

## ヤマドリ

ハンターがうろつく期間が最悪シーズンだが、この鳥なかなか素早いので、若葉マークにはそう簡単には撃ち落とせない『しあわせの鳥』である。数が少なくなったのでキジ同様、養殖鳥としても観光用や農家で飼われている。

(47)

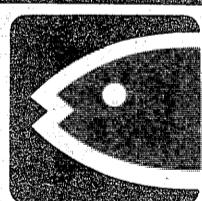
山間部のうずたかい枯れ葉をふみだして、ハンターが獵犬をお供に獲物を探し歩いている姿とすれば、背にヤマドリが一羽首うなだれて衰れな姿をさらけ出していた。

はく製にして室内に飾りたいと得意げな表情だ。本州・四国・九州に生息するわが国固有の留鳥だが、南と北では羽色がかなり異なり、いわき地方のは淡色である。

色彩の面でキジ(オス)に一步ひけを取るヤマドリもあるが、優美な風格などは甲乙つけがたい。野山を疾いで突然足元から飛び立つね、驚かされた経験のある人も多い。その速さは、むしろキジのも早いといわれる。

体形、体長は、ほとんどキジと似ているキジの鳥。オスだけ顔形が若干違う。ヤマドリのオス、メスは、ともに地味な茶かっ色だが、鮮明な綱目の紋様は錦へビのワロコのよう非常によく似ている。さほど深くない山林をねばねばして年中見られる留鳥だ。

獵鳥としても代表的な存在であるが、射撃するのに大変高精度なテクニックを要する鳥だ。ついでに、それは以下のハーレムをつくる、主食はキジと同じ穀類や草食など。



## 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)82111代 ☆多少にかかるわらす承ります

干物  
もの  
干物

## レストランの味を仕出しと折詰に さかな理 明治丸



\*カットのチャンピオン  
ロレアルグランドサロン

**FANTA**VE

美容室

いわき市植田町中央1-8-12 ☎02466-2-2437

優れた設計は資源や空間を有効に活用  
優し、やがてその価値を知らせる

より優れた技術  
まれる信頼  
いおうする機能

営業案内 土木建築設計・測量・地質調査・監理  
企画・宣伝・広告・商業デザイン一般

株式会社 ヨウタ  
いわき市小島町三丁目12の2 ☎024183代

住宅プランの  
ご相談は当社へ

一般建築材・新建材・住宅機器

銘木センター

いわき木材住宅ローン特約店

株式会社山三木材店

いわき市平字童子町3の2

電④7852・③0364

●スラチナ  
ライティングウォッチ  
《新発売》

¥5,000(電池別売)  
電池G3¥600

ついに、価値は価格を超えた。  
[時計も付いて5,000円]

岡萬年筆店

いわき市平・三町目 ☎74-4333・8260

●贈答用●婚礼用●靈前用

花は  
21-1187(いいはな)へ  
●生花教室=池坊/小原流/草月流/古流  
いつでも入会できます。



日本生花商通信配達協会加盟店

菅井生花店

いわき市平字白銀町29 ☎21-1187・74-2581

古本

書画

骨董

古いものなん  
でも買ひ入れ

白金  
三元

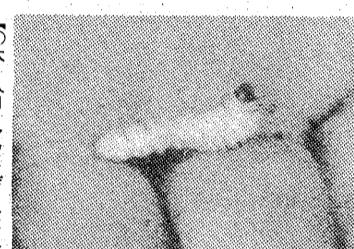
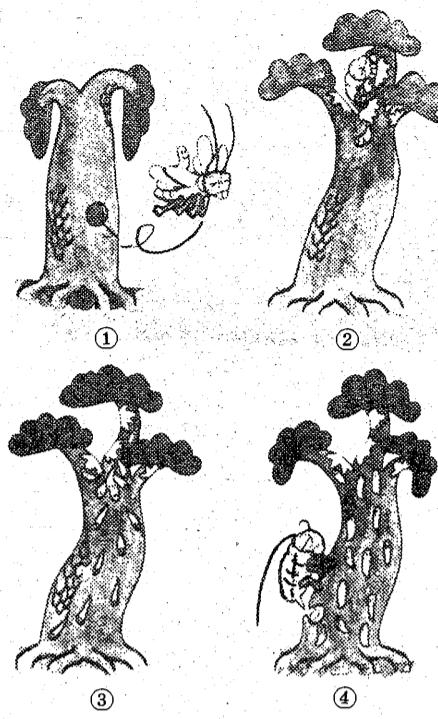
お電話くだされば  
当方からお伺いします



# 葉枯れ見たら通報を

## 市が全戸にチラシ配布

いわき市は、市木の木、クロマツの歴史ある松の虫被害を市民が防除するため、麻生山を再調査し、松の葉が黄色く変色したり褐色になって立ち枯れているのを見つける場合は、市林務課や支所に通報するよう協力を呼びかけている。



【恐るしい虫の幼虫】

書で呼びかけ  
非行防止を文

少年センター

市少年センターは、青少年の健

# シロクマの森へ全滅へ

市は被害届を受けたうえ、届け出人の合意書(承諾書)をもって県知事の駆除命令を受けて駆除に移す順に行なう。駆除から狭い区域では、駆除も実施できるよう技能が向上しているので、抜本的に高い駆除効率が期待されている。

市は被害届を受けたうえ、届け出人の合意書(承諾書)をもって

このほど喫茶店、パチンコ、ゲームセンターなど、とかく非行青

少年のたまり場となりやすい施設

に対し、非行防止に協力してほし

いと文書で呼び掛けた。

また同センターは、冬休みを前に

して少年補導員連絡協議会が開かれた。

未成年者

の喫煙をなくす運動推進協会との協力を得て、補導活動を実施して

いる。

いわき市小名浜地区は、未成年者

の喫煙で毎年、未就学児の

減少が見られる。

い

