



いわき観光祭

足は国鉄、車、バスの順

いわき市観光課はさる十月、埼玉県・浦和市で実施した後期観光展でのアンケート調査をまとめた。それにみると、金体の五

百六十人。

職業は会員登録をはじめ、主婦など、性別割合は第三百三十一人、十二人、女三百十八人。

の調査に回答を寄せたのは六百六十七人の複数回答では、最も多かったのが「ハワイアンセンター」の三百十一人で金体の三

二%。つまり、いわきを訪れた十

人のうち三人は同センターで遊ん

だ計算。次いで多かったのはあ

ぶくま洞（百二十人）だが、

市内関係は「湯本温泉」（百

行つたことある56%

ハワイアン、鐘乳洞の順

二人に一人は「観光」でいわきを訪れ、最勝地などを巡っていた。また、今後旅行してみたい場所としては「あぶくま洞」

常磐湯本温泉郷

「ハワイアンセンター」がベストだったが、新鮮な魚類を求めることが出来たので、「小名浜」と答えた浦和市民もかなりみられた。

浦和観光展でアンケート

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(郡川)4028
本社 0246 331666
小名浜支社 0246 332666
常磐支社 0246 336444
常磐支社 0246 332903

クルーガーランド
当たる! 金貨
めがね式 3万円以上現金でお買上げのお客様に抽せんでクルーガーランド金貨をさし上げます
WAKO
信頼できるメガネの専門店
和光

日本専売公社平出張所は十三
日、老人ホーム徳風園など四施設
を訪れ、たばこ八百四十個を贈った。
専売公社平出張所は十三
たばこを贈る
日本専売公社平出張所は十三
を訪れ、たばこ八百四十個を贈った。
日本専売公社平出張所は十三
を訪れ、たばこ八百四十個を贈った。

徳風園などに
たばこを贈る

愛煙家に喜んでもらおうと、毎
年賛助に贈っているもので、この
日は同出張所の上西俊一次長らが
各施設を訪れて、紙巻たばこ「バ
ーナー」をお年寄りの代表へ手
渡した。一人当たり百本(五箱)
で、お年寄りは喜んで贈りものに
喜んでいた。



平・五町目(ヨーカ堂向かい)
●本店 ☎23-6073
●支店 ☎23-5604

意外な人気 小名浜

電話紹介もしばしば

「マイカ」「バス」の順だった。
また、「旅行した場所はどうか」
(六百六十七人の複数回答では、
最も多かったのが「ハワイアンセ
ンター」の三百十一人で金体の三
二%。つまり、いわきを訪れた十
人のうち三人は同センターで遊ん
だ計算。次いで多かったのはあ
ぶくま洞（百二十人）だが、
市内関係は「湯本温泉」（百

六人）「いわき七派」（五十五人）

と続いている。「いわきへの旅行

回数」は「二回」が百七十一人、

「二回」が百十五人、三回以上

は実に八十一人。

次に、「いわきのパンフをみて

旅行してみたいと思った場所は

をみると、複数回答の形式で行

つたため合わせて八百十一人が

は実に八十一人。

「マイカ」「バス」の順だった。

また、「旅行した場所はどうか」
と続いている。「いわきへの旅行

回数」は「二回」が百七十一人、

「二回」が百十五人、三回以上

は実に八十一人。

次に、「いわきのパンフをみて

旅行してみたいと思った場所は

をみると、複数回答の形式で行

つたため合わせて八百十一人が

は実に八十一人。

「マイカ」「バス」の順だった。

また、「旅行した場所はどうか」
と続いている。「いわきへの旅行

回数」は「二回」が百七十一人、

「二回」が百十五人、三回以上

は実に八十一人。

次に、「いわきのパンフをみて

旅行してみたいと思った場所は

をみると、複数回答の形式で行

つたため合わせて八百十一人が

は実に八十一人。

「マイカ」「バス」の順だった。

また、「旅行した場所はどうか」
と続いている。「いわきへの旅行

回数」は「二回」が百七十一人、

「二回」が百十五人、三回以上

は実に八十一人。

次に、「いわきのパンフをみて

旅行してみたいと思った場所は

をみると、複数回答の形式で行

つたため合わせて八百十一人が

は実に八十一人。

「マイカ」「バス」の順だった。

また、「旅行した場所はどうか」
と続いている。「いわきへの旅行

回数」は「二回」が百七十一人、

「二回」が百十五人、三回以上

は実に八十一人。

次に、「いわきのパンフをみて

旅行してみたいと思った場所は

をみると、複数回答の形式で行

つたため合わせて八百十一人が

は実に八十一人。

「マイカ」「バス」の順だった。

また、「旅行した場所はどうか」
と続いている。「いわきへの旅行

回数」は「二回」が百七十一人、

「二回」が百十五人、三回以上

は実に八十一人。

次に、「いわきのパンフをみて

旅行してみたいと思った場所は

をみると、複数回答の形式で行

つたため合わせて八百十一人が

は実に八十一人。

「マイカ」「バス」の順だった。

また、「旅行した場所はどうか」
と続いている。「いわきへの旅行

回数」は「二回」が百七十一人、

「二回」が百十五人、三回以上

は実に八十一人。

次に、「いわきのパンフをみて

旅行してみたいと思った場所は

をみると、複数回答の形式で行

つたため合わせて八百十一人が

は実に八十一人。

「マイカ」「バス」の順だった。

また、「旅行した場所はどうか」
と続いている。「いわきへの旅行

回数」は「二回」が百七十一人、

「二回」が百十五人、三回以上

は実に八十一人。

次に、「いわきのパンフをみて

旅行してみたいと思った場所は

をみると、複数回答の形式で行

つたため合わせて八百十一人が

は実に八十一人。

「マイカ」「バス」の順だった。

また、「旅行した場所はどうか」
と続いている。「いわきへの旅行

回数」は「二回」が百七十一人、

「二回」が百十五人、三回以上

は実に八十一人。

次に、「いわきのパンフをみて

旅行してみたいと思った場所は

をみると、複数回答の形式で行

つたため合わせて八百十一人が

は実に八十一人。

「マイカ」「バス」の順だった。

また、「旅行した場所はどうか」
と続いている。「いわきへの旅行

回数」は「二回」が百七十一人、

「二回」が百十五人、三回以上

は実に八十一人。

次に、「いわきのパンフをみて

旅行してみたいと思った場所は

をみると、複数回答の形式で行

つたため合わせて八百十一人が

は実に八十一人。

「マイカ」「バス」の順だった。

また、「旅行した場所はどうか」
と続いている。「いわきへの旅行

回数」は「二回」が百七十一人、

「二回」が百十五人、三回以上

は実に八十一人。

次に、「いわきのパンフをみて

旅行してみたいと思った場所は

をみると、複数回答の形式で行

つたため合わせて八百十一人が

は実に八十一人。

「マイカ」「バス」の順だった。

また、「旅行した場所はどうか」
と続いている。「いわきへの旅行

回数」は「二回」が百七十一人、

「二回」が百十五人、三回以上

は実に八十一人。

次に、「いわきのパンフをみて

旅行してみたいと思った場所は

をみると、複数回答の形式で行

つたため合わせて八百十一人が

は実に八十一人。

「マイカ」「バス」の順だった。

また、「旅行した場所はどうか」
と続いている。「いわきへの旅行

回数」は「二回」が百七十一人、

「二回」が百十五人、三回以上



死の方程式
一流化学会社の創立者ある両親を事故で失ったロジャー・スタンフォード(ロディ・マクドウエル)は、大株主となつた叔母ドリス・バングナーに引き込まれて育つが、叔母が結婚し、その夫が社長となってから次第、彼は

さよなら特集☆
N H K • 夜
30

結婚したい女・2



福島・夜10:00

桃子(岸本加世子)は良(中村數夫)の家のお手伝として住み速い騒動。隣ねおじよと秋田おはの対決に、良は頭が痛い。とつて、桃子は何となくソワソワ

桃子に心ひかれる良☆
福島放送・夜9:00

欽ちゃんのどこまで
やるの!



【欽ちゃんにゲテ物食い奇談を披露する小林亜星】

き込んでシリアルドラマをくりひねはど、田舎から送つて来たおせせわしいが、欽はそういう時こそ心を落ちつけシリアルズにゆかねど、田舎料理をもつて来た清水さんも巻

日本テレビ④

6:00 はいかさんのが通る
30◆ジャストN
7:00 鉄腕アトム
30 段徳スペシャル
8:00 先生は一生年「転がりおちた通知表!」神原郁恵 林隆三
54◆Nスポット
9:00◆N
02 水曜ロードショー「デス・エイスクロード」
10:54 きょうの出来事
20 11PM 司会・愛川欽也

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 消防官物語・風に立て
8:00 秘密のデカちゃん「え? 署長とあなたが秘密の関係!!」石立鉄男
大場久美子
54◆N
9:00 菲さんのお弁当「免許証が欲しい」八千草薫
川谷拓三 MIE 古尾谷雅人
10:00 「結婚したい女・2」岸本加世子 中村數夫
柳生博 森本レオ 浅利香津代 小山明子
11:00 N
12:00 ヨーロッパ発あなたへ

NHKテレビ

6:00 歌おうパンパン「みんなのうた歌合戦」ベギー葉山 谷啓 由紀さおり かまやひろし
7:00 NHKガイド
30 刑事コロンボ「よなから特集~死の方程式」
ビーター・フォーキー ロディ・マクドウエル アイダ・ルビノ
8:45 50 N
9:00 N C 9 小浜維人
草野仁 友松祐子
40 「祈願萬願」山田昌柳生博 伊藤友乃 谷川みゆき
10:00 15 N
11:35 N
12:00

NHK教育

6:00 英語会話II「だめよ」
30 フルートとともに「きよしこの夜」
7:00 中国語講座「10月のまとめ」
30 シルクロード オアシス点描「草原の道」
8:00 歴史への招待「緊急発信敵空母本土に接近す」昭和17年~元第23日東丸乗組員・中村吉宗
9:00 N
10:00 N
11:00 N
12:00

福島テレビ

6:00 テレポート
30◆Nコープ
7:00 桂三枝の連続クイズ
30 消防官物語・風に立て
8:00 秘密のデカちゃん「え? 署長とあなたが秘密の関係!!」石立鉄男
大場久美子 秋野太作
名古屋章 岡山ゆみか
55 N
9:00 菲さんのお弁当「免許証が欲しい」八千草薫
川谷拓三 MIE 古尾谷雅人 石原理子
中条静夫 所ジョージ
10:00 「結婚したい女・2」岸本加世子 中村數夫
柳生博 森本レオ 浅利香津代 小山明子
11:00 N
12:00 ヨーロッパ発あなたへ

福島中央テレビ

6:00 ルパン三世「モナコG Pに賭ける」
39◆ジャストN
7:00 鉄腕アトム「アトムの初恋」
30 段徳スペシャル「原、江川、中畠、篠塚が語るV.I.・I.N.Hワイ」
8:00 先生は一年生「転がりおちた通知表!」神原郁恵 林隆三 中条静夫 三ツ矢歌子 井純一 荒木由美子
54 N
9:00◆N
02◆水曜ロードショー「デス・エイスクロード」
爆走!大陸横断大追跡~1979年アメリカ作品~ラス・メイペリー
10:54 N
11:00◆きょうの出来事
20 11PM 司会・愛川欽也
12:00 新世界百話

今夜の番組

■ニュース ■天気予報 ■劇映画
☆ステレオ放送 ◆2か国語放送

Coffee & Pub 北欧館
平・田町 大販ビル

N H K 第1 1341KC

6:00 N
05 N
15 午後のロータリー「民謡」竹内勉
40 ことばの十字路
7:00 N
15 ラジオジャーナル
57 N H K ガイド
8:00 N
05 稲末おしゃべり歌謡曲「最後の夏」
40 トラブルショッキー「師走・下町・今昔譚」
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 1981年思い出の人々「五所平之助」
10:00 N
20 上方落語五夜「手水回し」笑福亭鶴光「音提灯」笑福亭松之助
11:00 N
25 夢のハーモニー「夕日に赤い帆」「スイート・レイラニ」
55 N

N H K 第2 1539KC

6:00 そろばん教室「6級のわり算」稻垣儀一
20 基礎英語 小島義郎
40 統基基礎英語
7:00 N
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 N
05 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
中村敬
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 健康体育「体育」堀端申二
20 通信高校講座 現代国語
古林尚
10:00 N
20 気象通報
10:00 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
11:00 N
25 夢のハーモニー「夕日に赤い帆」「スイート・レイラニ」
55 N

ラジオ福島 1431KC

6:00 N
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 タモリの天声珍語
30 ナマナマステーション
8:00 ゴールデンウイーク・六
姪七軒八倒「約35周年記念番組」
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
ハイファニック
30 世界は今
45 ザ・ヒットパレード
55 N
11:00 恋のサインはSHIBA-SAYS-DO
10 ここるの友
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 カブセルメイト
20 中国語講座
40 フランス語講座

福島放送

6:00 イブニングふくしま
△お母さん見てね△
22 N ◆30 N レーダー
48 ドラえもん△57△
7:00 霊感ヤマカン第六感
押阪忍 竹本孝之△
30 水曜スペシャル「輝け'81スポーツ界オールスター歌謡大賞決定!!」琴風 朝汐 愛印猛 中野浩一 タイガーマスク 三原正△
8:54 N
9:00 欽ちゃんのどこまでやるの△今夜師走に奏でるカミナリ親父△小林亜星△特集△おせち料理講座△
10:00 特搜最前線「サンタクロース殺人事件」△二谷英明 藤岡弘 大瀬秀治 本郷功次郎△世界あの店この店△
11:00 N
12:00 カブセルメイト
25 トゥナイト
12:25 ゴルフ

日本テレビ④

6:00 はいかさんのが通る
30◆ジャストN
7:00 鉄腕アトム
30 段徳スペシャル
8:00 先生は一生年「転がりおちた通知表!」神原郁恵 林隆三
54◆Nスポット
9:00◆N
02 水曜ロードショー「デス・エイスクロード」
10:54 きょうの出来事
20 11PM 司会・愛川欽也

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 消防官物語・風に立て
8:00 秘密のデカちゃん「え? 署長とあなたが秘密の関係!!」石立鉄男
大場久美子
54◆N
9:00 菲さんのお弁当「免許証が欲しい」八千草薫
川谷拓三 MIE 古尾谷雅人
10:00 「結婚したい女・2」岸本加世子 中村數夫
柳生博 森本レオ 浅利香津代 小山明子
11:00 N
12:00 ヨーロッパ発あなたへ

フジテレビ⑧

6:00 N
30 N
7:00 D F シラップ
30 うる星やつら
8:00 桂形平次「人情漫遊り篠山」大川橋蔵 香山美子
坂上二郎 林家珍平
54◆N
9:00 「女たちの海峡」山本陽子
9:00 田村亮 本田傳太郎
54 N
10:00 三枝の愛ラブクリニック
54 N
11:00 N
12:00 今日の視点

テレビ朝日⑩

6:00 イブニング朝日
30 N
7:00 忍者ハットリくん
50 靈感ヤマカン第六感
30 水曜スペシャル「輝け'81スポーツ界オールスター歌謡大賞決定!!」琴風 朝汐
40 林野星△
9:00 欽ちゃんのどこまでやるの△今夜師走に奏でるカミナリ親父△小林亜星△特集△おせち料理講座△
10:00 特搜最前線「サンタクロース殺人事件」△二谷英明 藤岡弘 大瀬秀治 本郷功次郎△世界あの店この店△
11:00 N
12:00 カブセルメイト
25 トゥナイト
12:25 ゴルフ

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
8:00 三波伸介の凸凹大学校△新招謙治もびっくりクーコ・ついに男性宣言?△57釣り情報
9:00 お命頂戴△「女賊娘みの關將軍」長谷直美
伊吹吾郎△すばらしい味の世界梅宮辰夫の美女に乾杯
鳥丸せご△氣分はバラダイス△11:00 日立サウンドブレイブ△10:00 きょうの記者会見
20 N
10:00 N
20 20☆1981ビッグ・ライブ・スペシャル△ザ・クラーク・デューク・プロジェクト・ナイト△「スクール・ディス」
11:55 N

F M 放送

6:00☆タベのひととき
7:00 N
15☆ミュージック・ギャラクシー△細川俊之と4人の女性シンガー>~上月晃~
8:15☆FMクラシック・アワー△リサイタル・シリーズ>「あなたを愛するのが罪ならば」「かおり高いすみれよ」△
10:00 N
20☆1981ビッグ・ライブ・スペシャル△ザ・クラーク・デューク・プロジェクト・ナイト△「スクール・ディス」
11:55 N

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 ☆多少にかかわらず承ります

レストランの味を仕出しと折詰に さかな料理 春 池 佐

干物の引物



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

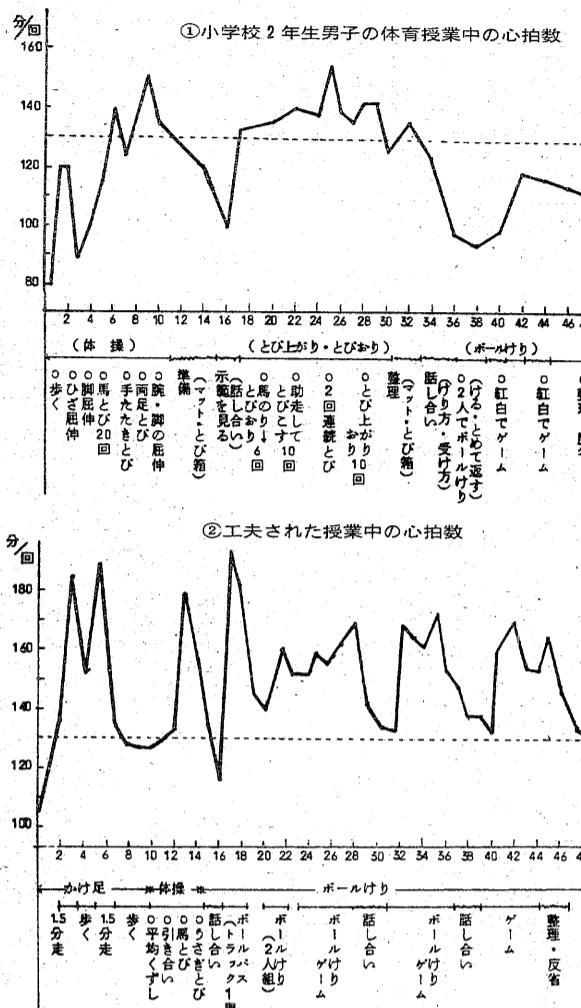
はじめてお正月を迎えるお子様のために…
大黒屋特選の羽子板・破魔弓をお選び下さい。

*お求めには、手軽で便利な分割払い
“ダイコクヤ”やなげローンをご利用下さい。

市民と共に歩む大黒屋
DAIKOKUYA 平・中町15番23-1111大代表

(1) 年齢別運動効果

運動実例		運動条件		心拍数	
幼稚園	しゃがみすもう うでたてとび上がりおり	5人グループ	連続5回 4回	152 148	
小学校(低学年)	しゃがみすもう 馬とび 両足とび 馬のり→とびおり かけ足 ボールバス ボールけり とび越し (とび箱)		連続5回 20回 15~16回 2回 1分30秒 5分間 助走で10回	112 145 150 160 180~190 190 170~180 150	
同(中学生)	うさぎとび 一回転とび 馬とび 手押し車 かけ足 3人手つなぎとび		8m 6回 10回 5m 100m 5回	136~148 120~152 148~160 124 120~172 128	
同(高学年)	うさぎとび 一回転とび 馬とび 3人手つなぎとび うさぎとび 一回転とび 馬とび 3人手つなぎとび 手押し車 人遊び 人さきざみ走 大きった走 ジグザグ走 もじもじ走 キャラロップ走 かけ足 とび箱運動 マット運動 持久走		8m 6回 10回 8m 6回 10回 10m 10m 10m 10m 10m 10m 10m 10m 10m 10m 10m 150m 12回連続とび 前後転連続20回 600m	132~144 104~128 112~144 100~124 133~144 104~128 112~144 100~124 112~124 112~124 80~156 92~152 104~120 96~156 128~152 100~140 92~144 160~170 140 190~200	
中学校(二年生程度)	準備運動 (A) 5分間実施 走 柔軟体操 (7種目) 走りぬけ 軽い走り幅		150m 150m走後2分 25mを2回 10m助走3回	1分 2分 2分	160 140~125 180
	(B) 7分間実施 走 柔軟体操 走りぬけ 軽い走り幅とび (C) 10分間実施 走 柔軟体操 (7種目) 走りぬけ 軽い走り幅とび ハイドール (体育時) 卓球 (必修クラブ) バレーボール (部活動)		400m 400m走後2分 25mを2回 10m助走3回	3分 2分	160 145~135 180
			600m 600m走後2分 25mを2回 10m助走3回	6分 2分	150 140~150 180
高等学校	バスケットボール (女) バレーボール (男) バレーボール (女) バレーボール (女) ラグビー (男) 短距離走 (男) 長距離走 (男) 三段とび (男) ダンス、徒手体操 (女)	基礎練習 " " 試合 応用練習 インターバル走 基礎練習		135~140 130~150 146 130 155 155~163 140~163 156 120~130	



次代を担う児童、生徒の体力づくりは、学校及び地域社会の緊急な課題であり、われわれ体育に關する「」、埼玉県立教育センター体育研究室報告書を参考にした。

児童、生徒の体力増強策

継続訓練が生む体力増進

られ、併々その效果を上げることあることはよいがしい」とあります。しかし、その中でなんといつても重要なことは、学校における教科体育の充実を図ることであることは論をまたない。体育指導において、次の資料などが参考になれ、次に、次の資料などが参考になれば幸いである。



陸上競技に精を出す小学生たち

(2)心拍数と運動の強度のめやす 小中生の運動中の平均心拍数		
心拍数応答	め や す	歩 走
2 0 0	非常に強い運動	全力疾走
1 8 0	強い運動	持久走
1 6 0	軽い運動	軽く走る
1 3 0	非常に軽い運動	歩く
1 0 0	休んでいる状態	休む
		種目ごとの平均心拍数の位置
		サークット、全力の全身運動
		とび箱などを全力でとびつける
		短綱2重とび
		走り幅とび、リレー、とび箱(開、閉脚とび)
		繩跳足とび、おしゃずもう
		徒手体操(ラジオ体操)
		整理運動、用具準備
		運動中待っている話し合っている
		座って話を聞くなど

第①回
＜考察＞45分の授業中、心拍数が1分間に130回を超えた時間はわずか18分。残りの2分は息をはずませたり汗をかくこともなく、体力を高めることができない。

第②回
〈考察〉1分間130回以上の時間は、本回では39分間に達し、生きいきとした授業が展開され、楽しく、しかも体力を高めることができる。

段階的に運動量の増大図る
二、小学生の体力づくりのあり方
一般的には、
体力づくりといつても、発達の性を考えすぎためにはならないことは當然である。

適切であるかどうかは、個人の健康状態や体力の水準によって異るが、運動刺激に伴う心拍数の運動負荷により、心拍数が一分間に三十以上に高まる全身運動でな

力が高まる。スピード能力が長ければ、調整力を高めらるさまざまな動作を定しないで、しませ、調和するようとする。

ビフィズス菌は 生涯のともだち
はっ酵乳・ビフィズスマイルク
ヤクルトミルク

「天然果汁100%」

健廢社会に棲むする

いわきヤカルト販売 株式会社
いわき市平字鹽出野425 電23-5111

新しい味です。

刺身盛合わせ						
三崎盛	(2人様)	…	1,600円	…	6,000円	…
荒磯盛	(3人様)	…	3,300円	…	9,900円	…
七浜盛	(6人様)	…	4,800円	…	14,400円	…
刺身一品アラカルト						
かはだし・さば	さば	いか	たこ	みるく	均一	
いわしじる	まき	まち	かつお	あをな	なご	
いまぐり	はまつ	貝	赤貝	あ	なご	
生えび・牛さし	牛さし	くじら	さきし	いぐ	均一	
らまぐろ	とろ	あわび	生うに	うに	均一	
やきもの一品アラカルト						
うなぎ(かばやき)	…	6,800円	…	8,800円	…	
いか蒸やき	…	5,800円	…	7,800円	…	
塼やき	…	3,800円	…	5,800円	…	

き・石もち)	その他季節のやきもの
が種々あります	
なつとう料理アラカルト	
まぐろなつとう	500円
いかなつとう	500円
月見なつとう	500円
たたきなつとう	500円
すのものなつとう	500円
盛合わせ酢のもの	500円
くらげの酢のもの	500円
貝の酢のもの	500円
季節のかきすし	300円
<u>サラダアラカルト</u>	
生やさいのサラダ	300円
かいそうのサラダ	300円
☆赤おに(特製茶わんむし)	500円
☆赤おに(特製かきあげ)	500円
ご飯・定食・丼・茶づけ	
うな丼	880円
天丼	500円

はまち丼	580円	てんぷら定食
定食	880円	刺身定食
焼魚定食	650円	
円	880円	のり茶づけ
うめ茶づけ	380円	300円
さけ茶づけ	380円	たら茶づけ
づけ	380円	赤おに茶づけ
	450円	
汁もの		
あら汁	220円	なめこ汁
	180円	わかめ汁
0円		18
酒		
清酒一級	280円	二級
	250円	ビール(大)
5円	39	ウイスキー・オールド
3,800円	2,800円	角
白	2,200円	

営業時間／午後5時から午前3時まで

大衆料理

卷之三

三

いわき市平字田町 藤田築2ビル地下 ☎24-0641

は肥満解消の補助剤として、魔摩

でも、シムズ不全、肝硬変など
のものなど。

ではどうすればいいか。著者

は肥満解消の補助剤として、魔摩



著者は西洋、東洋の両医学を学び、十数年間にわたって「どうした若々と長生き」の研究をしてきたといいます。

その結果、「血液だけ」

を取り去り、血液を若返らせる

ことこそ、単に体質を強化する

だけではなく、成人病を根本から

治し、寿命も大幅に延ばす

たくして、夫婦を全うする唯一の方

法ではないかと確信するにいた

ったのです。

この「血液」というのは、

「粘ついた血液」や「血栓」を

いったもので、これが血管にた

まる、シムズ不全、肝硬変など

のものなど。

ではどうすればいいか。著者

は肥満解消の補助剤として、魔摩

あなたは100歳まで生きられる

西田 達弘著
リヨン社刊
七五〇円

健康を取り、若返らせる

冬至にかぼちゃを食べると中気にならぬ



野菜の摂取不足は血液が酸性化して

あなたは100歳まで生きられる

西田 達弘著
リヨン社刊
七五〇円

健康

あなたは100歳まで生きられる

西田 達弘著
リヨン社刊
七五〇円

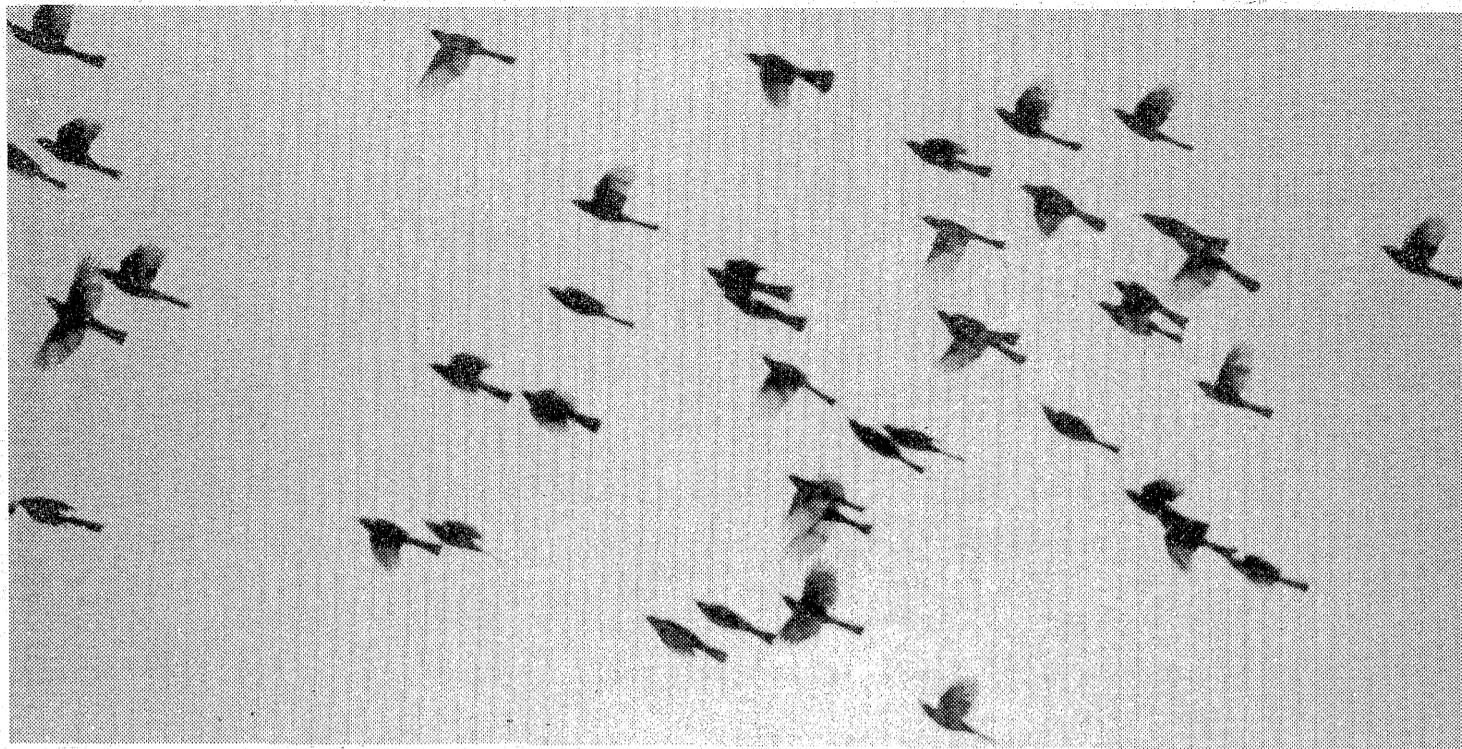
最終回

自然美歌いあがむ

いわきの鳥たち

シリーズ

年々数が増えるハクチョウ一家



群飛するヒヨドリ



枯木をイカダとしゃれこむカルガモ



早いもので、あっと言つまに一年が過ぎてしまつた。今さらながらに、いわき地方にもこんなに多くの鳥が野山や河川そして海辺などに生息していたのかと自分が驚いていた。まだ珍鳥や貴重な鳥たちが数えきれないほど自然美をおう歌してゐるものと思うが、この鳥シリーズも今回を持って終ります。自然の中で鳥たちが自由に行動出来るのも、人々が愛情を持つて野鳥に対する心がけが大切ではないかと思う。一番印象に残った作品三点を掲載してみた。

④

**優れた設計は資源や空間を有効に活用
し、やがてその価値を知らせる**

○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 ☎ 4183代



忘年会・クリスマス用 オードブル 命ずし大盛り
ご予約多少にかかわらず承ります

出前センター

勝ちゃん

いわき市平字四軒町5 ☎ 074-5558

SYSTEINE
システム

美容室
アトリエ原田

駐車場完備 平字材木町26-1 ☎ 21-4550

新鮮な花と緑をご家庭に

「調製」祝花 御仏花 花束 生花材料一般



(四倉) 飯塚生花店

☎ 32-4550

いわき市四倉町西二丁目13の11

内装工事・襖・掛け軸・額縁

小野表具店

平・九品寺町 TEL.23-1612

社交ダンス
教室案内

- ダンスを
楽し
やさしく
- 初心者・年配者歓迎
- 随時入会できます
(月曜日～土曜日 PM1:00～10:00)
—— ジャズダンス教室 ——
(火曜日・AM9:00～正午)
(日曜日・PM7:00～PM8:30)

いわきダンス教室
☎ 26-7207 内堀駅前
27-6045(自宅) 純喫茶ナイル2階

トータルカットサロン
セビリヤ

いわき市平字南町54 ☎ 222-3941

祝日には
国旗を
揚げましょ

さかいや本店

平・正月町(平野園周辺) ☎ 21-4885
内堀駅前(内堀ショッピングセンター) ☎ 22-0303

小名浜店
小名浜・橋本 電五四一六〇七八

平
店
平・一町目
電七四一六〇六〇

いわき「ピーセンター」

□コピーサービス
□図面製作

いわき市平字倉前 ☎ 22-3371
平・一町目 電22-0554

おでんの恋しい季節
おでん 一
番

○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22-0554

磐城和洋裁専門学校

いわき市平字六間二 ☎ 94-216

○和裁科・洋裁科 入学期
四月・十月

