

オートバイ・自転車盗追放
スリーポイント作戦

- キーを抜き・ハンドルロックを！
- 正しい駐車と確実な保管を！
- 愛車には防犯登録を！

今宿防犯組合

住みたくなる町づくり

今宿タイムズ

発行所 今宿商工業協同組合
福岡市西区今宿字免当原
〒819-01TEL (092) 806-0373
協賛 今宿校区自治連合会
今宿校区発展期成会
今宿校区社会福祉協議会
毎月1回 4,000部発行(今宿校区内に戸別配布)
印刷所 三栄堂(西松原国道沿)

町名	男子	女子	計
上ノ原木	12	12	24
青谷	7	17	24
南行園	1	6	7
北行園	0	2	2
東松原1	4	5	9
// 2	6	15	21
西松原1	8	12	20
// 2	6	12	18
横町	11	9	20
上町	5	11	16
横浜	11	19	31
計	76	122	198

表(1) 昭和35年度高令者数

ここに昭和35年の校区高令者の名簿がありますが、人数のみ紹介すると左表(1)のとおりです。後の方に掲載します。現在のも

町名	男子	女子	計	80(男)	80(女)	80(計)
上ノ原木	41	49	90	1	1	2
青谷	34	52	86	0	1	1
東町	19	26	45	0	2	2
行園	31	38	69	2	0	2
東一	0	0	0	0	0	0
東二	29	65	94	1	3	4
西一	17	19	36	1	0	1
西二	13	12	25	0	0	0
市住	18	20	38	3	0	3
西浜	5	8	13	0	0	0
横浜	1	1	2	0	0	0
横町	51	68	119	4	3	7
横上	20	27	47	1	0	1
上町	8	19	27	0	1	1
計	287	404	691	13	11	24

表(2) 昭和59年度高令者数

●敬老者全員に記念品贈呈

○日時 九月八日(土)三〇〇〇時
○場所 今宿公民館

●老人食調理講習会

○日時 九月二十九日(土)一三〇〇時
○場所 今宿公民館

●老人食調理講習会

○日時 九月二十九日(土)一三〇〇時
○場所 今宿公民館

●老人食調理講習会

○日時 九月二十九日(土)一三〇〇時
○場所 今宿公民館

●老人食調理講習会

○日時 九月二十九日(土)一三〇〇時
○場所 今宿公民館

●老人食調理講習会

○日時 九月二十九日(土)一三〇〇時
○場所 今宿公民館

●老人食調理講習会

○日時 九月二十九日(土)一三〇〇時
○場所 今宿公民館

●老人食調理講習会

○日時 九月二十九日(土)一三〇〇時
○場所 今宿公民館

●老人食調理講習会

○日時 九月二十九日(土)一三〇〇時
○場所 今宿公民館

●老人食調理講習会

○日時 九月二十九日(土)一三〇〇時
○場所 今宿公民館

●老人食調理講習会

○日時 九月二十九日(土)一三〇〇時
○場所 今宿公民館

●老人食調理講習会

○日時 九月二十九日(土)一三〇〇時
○場所 今宿公民館

敬老会に元氣でお出掛けを
九月十五日は敬老の日です

昨年の敬老会は校区全体で、ラ・メール会館で行いましたが、人員と会場の問題もあり、本年は又もとの状態で行うようにしました。(松原五町と市住は六町合同で、他は各町内ごと)

敬老の日とは

敬老の日が国民の祝日の日として制定されたのは、天草五橋が開通した昭和41年であり、昭和39年の東京オリンピックを華々しく記念する体育の日が制定されたのも同じ年であった。

敬老の日とは

今宿校区では、もともと敬老の会は公民館の社会部の事業の一端として、体育祭当日敬老席を設けて、受章者は盛装で列席され、館長の挨拶の後、各関係者より祝品等が手渡され、中食を共にするよう行事であった。

敬老の日とは

昭和39年東京オリンピック開幕。昭和40年全日本高校野球選手権で三池工業高校初優勝。昭和41年ベトナム戦争拡大。9月15日初の敬老の日。10月10日初の体育の日。

敬老の日とは

昭和37年若戸大橋開通。昭和38年三井三池炭鉱爆発事故。昭和39年東京オリンピック開幕。昭和40年全日本高校野球選手権で三池工業高校初優勝。昭和41年ベトナム戦争拡大。9月15日初の敬老の日。10月10日初の体育の日。

敬老の日とは

昭和37年若戸大橋開通。昭和38年三井三池炭鉱爆発事故。昭和39年東京オリンピック開幕。昭和40年全日本高校野球選手権で三池工業高校初優勝。昭和41年ベトナム戦争拡大。9月15日初の敬老の日。10月10日初の体育の日。

敬老の日とは

昭和37年若戸大橋開通。昭和38年三井三池炭鉱爆発事故。昭和39年東京オリンピック開幕。昭和40年全日本高校野球選手権で三池工業高校初優勝。昭和41年ベトナム戦争拡大。9月15日初の敬老の日。10月10日初の体育の日。

敬老の日とは

昭和37年若戸大橋開通。昭和38年三井三池炭鉱爆発事故。昭和39年東京オリンピック開幕。昭和40年全日本高校野球選手権で三池工業高校初優勝。昭和41年ベトナム戦争拡大。9月15日初の敬老の日。10月10日初の体育の日。

敬老の日とは

昭和37年若戸大橋開通。昭和38年三井三池炭鉱爆発事故。昭和39年東京オリンピック開幕。昭和40年全日本高校野球選手権で三池工業高校初優勝。昭和41年ベトナム戦争拡大。9月15日初の敬老の日。10月10日初の体育の日。

敬老の日とは

昭和37年若戸大橋開通。昭和38年三井三池炭鉱爆発事故。昭和39年東京オリンピック開幕。昭和40年全日本高校野球選手権で三池工業高校初優勝。昭和41年ベトナム戦争拡大。9月15日初の敬老の日。10月10日初の体育の日。

敬老の日とは

昭和37年若戸大橋開通。昭和38年三井三池炭鉱爆発事故。昭和39年東京オリンピック開幕。昭和40年全日本高校野球選手権で三池工業高校初優勝。昭和41年ベトナム戦争拡大。9月15日初の敬老の日。10月10日初の体育の日。

敬老の日とは

昭和37年若戸大橋開通。昭和38年三井三池炭鉱爆発事故。昭和39年東京オリンピック開幕。昭和40年全日本高校野球選手権で三池工業高校初優勝。昭和41年ベトナム戦争拡大。9月15日初の敬老の日。10月10日初の体育の日。

敬老の日とは

昭和37年若戸大橋開通。昭和38年三井三池炭鉱爆発事故。昭和39年東京オリンピック開幕。昭和40年全日本高校野球選手権で三池工業高校初優勝。昭和41年ベトナム戦争拡大。9月15日初の敬老の日。10月10日初の体育の日。

老人食調理研修・老人と語る会を開催

幸福な老後を送るには、いろいろな条件が必要です。

その中で、お年寄りの食生活は、老後の健康的な生活に最も大きな比重を占めています。

そこで福祉協議会主催で婦人会の協賛を得まして今年も左記の要領で料理講習会等を実施いたします。

●老人食調理講習会

○日時 九月八日(土)三〇〇〇時
○場所 今宿公民館

●老人食調理講習会

○日時 九月二十九日(土)一三〇〇時
○場所 今宿公民館

●老人食調理講習会

○日時 九月二十九日(土)一三〇〇時
○場所 今宿公民館

●老人食調理講習会

○日時 九月二十九日(土)一三〇〇時
○場所 今宿公民館

●老人食調理講習会

○日時 九月二十九日(土)一三〇〇時
○場所 今宿公民館

●老人食調理講習会

○日時 九月二十九日(土)一三〇〇時
○場所 今宿公民館

●老人食調理講習会

○日時 九月二十九日(土)一三〇〇時
○場所 今宿公民館

●老人食調理講習会

○日時 九月二十九日(土)一三〇〇時
○場所 今宿公民館

●老人食調理講習会

○日時 九月二十九日(土)一三〇〇時
○場所 今宿公民館

●老人食調理講習会

○日時 九月二十九日(土)一三〇〇時
○場所 今宿公民館

●老人食調理講習会

○日時 九月二十九日(土)一三〇〇時
○場所 今宿公民館

●老人食調理講習会

○日時 九月二十九日(土)一三〇〇時
○場所 今宿公民館

●老人食調理講習会

次に県、市、社協より民生委員さんを通じて祝品、祝状、敬老金が左記のとおり贈られます。

77才市と社協よりバスタオルとシーツ。88才同じくホームウェアと膝かけ、県より金杯80才以上、県よりバスタオルと市より金一封。

なお、校区自治連合会より明治27年生れの方24名に祝品を別途贈ります。

各町で長寿祈願と、小宴が催されます。胸をはって元氣にお出かけ下さい。

校区自治連合会

校区社会福祉協議会

校区社会福祉協議会

校区社会福祉協議会

校区社会福祉協議会

校区社会福祉協議会

校区社会福祉協議会

校区社会福祉協議会

校区社会福祉協議会

校区社会福祉協議会

校区社会福祉協議会

校区社会福祉協議会

校区社会福祉協議会

校区社会福祉協議会

校区社会福祉協議会

校区社会福祉協議会

校区社会福祉協議会

校区社会福祉協議会

校区社会福祉協議会

校区社会福祉協議会

校区社会福祉協議会

校区社会福祉協議会

校区社会福祉協議会

校区社会福祉協議会

校区社会福祉協議会

校区社会福祉協議会

校区社会福祉協議会

校区社会福祉協議会

校区社会福祉協議会

校区社会福祉協議会

校区社会福祉協議会

校区社会福祉協議会

校区社会福祉協議会

校区社会福祉協議会

校区社会福祉協議会

校区社会福祉協議会



約1,000発の打上げ花火と4基の仕掛花火が夏の夜空を彩った

盛況だった納涼大会

八月四日は快晴無風、絶好の納涼日。夕刻から長垂海岸にぞくぞくと集ってくる人、ひと。

先ずレクリエーションサークルのフォークダンスから始まって、やぐら太鼓にあわせた婦人会のおどり。

そのうちに夕闇せまって、いよいよ呼びもの花火大会にうつる。

打上花火は海上の船上から去年より二百発増して七百発。仕掛花火は各方面のご援助で四基に増え、夜空をこがす数々の圧巻に。

「集合人員、推定三千人。」(田村)

〇それぞれが与えられた役割のなかで、自分はどうな行動をするのか、子どもは仲間による生活の経験を通じて、いろいろなことを学びとっている。

〇相手と意見の衝突などありますが、遊び仲間が成立するためには、場合によっては自己の要求をおさえ、協調することの大切さや、そのための方法を知らなければなりません。

〇仲間が何人か集まって遊ぶ場合、そのルールの中で自己の知的、体力的な能力をどのよう

に発揮したらよいかを学びとります。

〇仲間が何人か集まって遊ぶ場合、そのルールの中で自己の知的、体力的な能力をどのよう

に発揮したらよいかを学びとります。

〇仲間が何人か集まって遊ぶ場合、そのルールの中で自己の知的、体力的な能力をどのよう

に発揮したらよいかを学びとります。

〇仲間が何人か集まって遊ぶ場合、そのルールの中で自己の知的、体力的な能力をどのよう

に発揮したらよいかを学びとります。

〇仲間が何人か集まって遊ぶ場合、そのルールの中で自己の知的、体力的な能力をどのよう

に発揮したらよいかを学びとります。

〇仲間が何人か集まって遊ぶ場合、そのルールの中で自己の知的、体力的な能力をどのよう

に発揮したらよいかを学びとります。

終りのつらさ

一日は、朝の「おはよう」で始まり、夜の「おやすみ」で終わる。あいさつは、生活の一部で、うるおいをあたえてくれる言葉ではないだろうか。

朝登校時に立っているが、三分の一は元氣よく「おはようございます」。「いつて来ます」といさつする。大半は、おはよう

と声をかけると、小さな声で、返事が帰ってくるが、中には少数派であるが、あいさつのボ

ールを投げて、帰って来ない。家の中で、行って来ます、ただいまと云っているのだろうか。

それに親も、子供に声をかけているのだろうか。

昨年、玄洋中では、父兄の方々が、朝のあいさつ運動で、御苦勞されたが、これも一時的でなく、父兄の方々が、道徳的

いさつも、向うからあいさつするなどと考えず、こちらから明るく、声をかければ、自然に向うから、声をかけてくる様になり、心の垣根が取れば、非行防止の役に立つのではなからうか。

よく自転車で、前から来る人を止まって、待っていると、かつての青年の方々は、礼を云わ

れて行かれるが、現在の青少年の中には、云った事が無いのかはすかしいのか、めんどくさいのか、ありがたい言葉が出ない。笑顔でありがとうと云える様に、働きかけたい。

拡大役員会

新たな大型店の 進出について討議

▼
材
料

工業部

▼ 作り方
樽（四斗樽）の中に、あらかじめませ合わせた物をパリとおき、その上に大根を一列に並

喜こんで戴き嬉しく思つて居ります。御当選のお客様おめでとうございます。

期間は七ヶ月すれば食べられる様になりますが、更に一年おくと味は最高です。味を良くするコツは、上にあがった水分を

食べすぎると、血液が酸性になる。だから野菜や海藻などのア

部がリン酸や硫酸になって血液を酸性にするわけではない。体の状況によって比率は変化するというのが、最近の説だ。エスキモーや遊牧民が、野菜なしで生きている理由を、見事に説明

風通し吾が城なりと砂日傘 東松原二 時津
 避難民どうすりやいいの炎天下 金魚玉軒に吊して一人か
 西公原一 兵也 口子 非の金魚色羊か二國器本

「ボーイさんもし、もうすぐビールは値上げする」と言いよんなるが、それにしてもこのビールは泡の立つとらんなあへえ、今までの値段じゃあ

― ばって先生の確実（隔）しなさいって言いなつ

○海水浴

― 海岸に寝そべって、涼うごたる格好ばしとんなごは、ＯＬらしかが

蔵
ため
今行
三幸
645の
441
相談
169号
上
保敏
ビル2
046

③
西日
支
福岡市西
TEL

つん 処 理 で ろ

祭 葬 合 綜

牛 原 公 善

株 式 会 社

本 店 (前 原) 2-4

支 店 (今 宿) 806-4

仏 壇 部 (前 原) 2-5

あなたの近くの
食料品と雑貨C
コンビニエンス・ス
ローソ
福岡今宿店
横町信号角 ☎807-1

年中無休
あ さ
7 時
し ん や
1 時
ま て

頑張りました夏休み

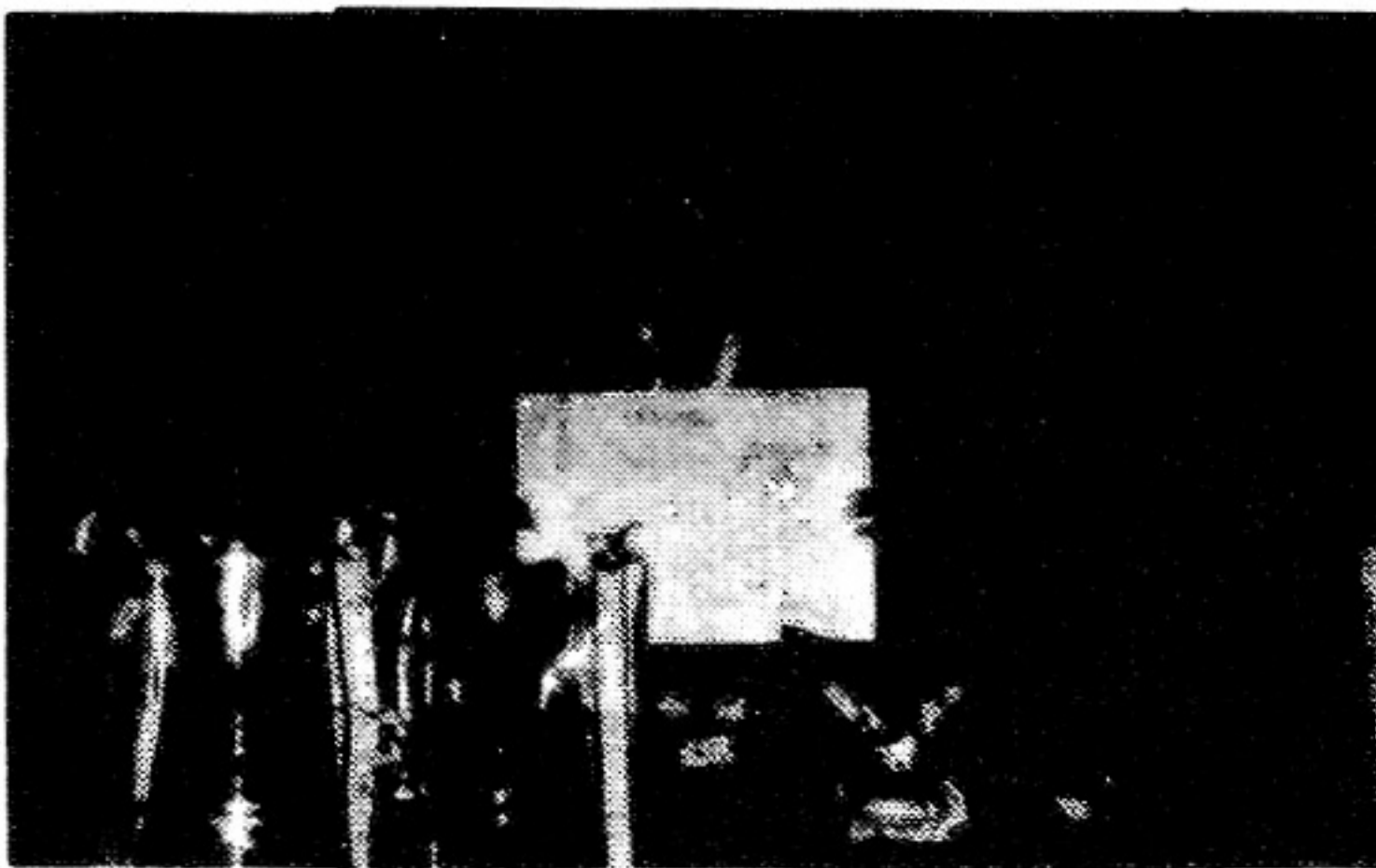
東一の鍋山君少年剣道日本一

少年剣道全国大会は八月二、三日の両日東京日本武道館に於て全国各地から千チーム五千人の少年剣士の参加のもとに華々しく開催されました。

今宿からは、小中学生それぞれ二チームが参加、剣士にとって夢の舞台での試合です。

我がチームは毎年上位進出は果すものの、日本一の夢はやはり至難のわざでした。

しかし今年こそは個人、団体とも「日本一の栄冠を」との野望は



日本一の鍋山君



堂々入場行進する今宿チーム

少年剣道
ジュニアソフトボール
中学プラスバンド

先生、父兄とも無言のうちにも痛い程感じられる状況でした。

小学生の部ベスト16に

第一日目小学生の部ではいつものように五年主力ながらAチームは見事にバート優勝を遂げ優良賞、Bはバート三位で敢闘賞に輝きました。

無欲で頑張った子、根性だけで勝利した子、それぞれが懸命に闘う姿はこれが今宿の子かと思う程の頑張りでした。六年生部員の不足、経験不足を考えると

優勝決定戦に残る

今宿ジュニアソフトボールチーム

「カキーン！」金属バットが快音を響かせ真夏の青空に白球が飛ぶ。サードベーススコッチの右手がグルグル廻り走者は懸命に駆け、ショートからのカットボールがキャッチャーアームを叩いて飛んで来る、ランナーはヘッドスライディング！主審の両手が左右に開いて、セーフ。

夏の甲子園ながらに七月二十八日、平和台球場を始め、十一の球場に分かれ、第三回、福岡少年ソフトボール大会が行なわれた。

玄洋中プラスバンド銀賞獲得

県吹奏楽コンクール

八月一日、福岡市民会館において、第九回県吹奏楽コンクール（県吹奏楽連盟主催）が開かれ玄洋中は県内の高校八校、中学校十五校と共に参加した。

審査員は住友金属ウインドアンサンブル指揮者平野猛氏ら三人で玄洋中は三上次郎作典「シンフォニーエッタ」（課題曲）と「オリバッドディエッタ」（バラの謝肉祭）の二曲を、緊張の中にも力強く演奏をし、日頃の練習の成果を十分に発揮した。

その結果銀賞にみごと選ばれたものである。

同校は現在五〇名の部員が所属し野田、矢野両先生の指導を受けているが、「正しい精神」と「センスある人間形成」を目的に四年前に部員八名でスタートし昨年よりコンクールに参加している。

これを機に部員はより一層練習に励むので、校区の皆様の理解と協力の程よろしくお願ひしますとの事であった。

今年で、29回目を迎える今宿校区体育祭は、例年どおり十月十日（祝）場所を玄洋中学校グラウンドに移し九時から実施致します。今年は一戸一名以上が必ず参加出来るようなプログラム（幼児から老人まで）、又各種任意団体のアトラクション、フイナレを飾る町内対抗年令別リレー等、盛りだくさん計画しております。ここで一挙にストレス解消といきたいものです。ジョガーの皆さんも体力作りを

校区体育祭のお知らせ

10月10日玄洋中で

任意団体のアトラクション、フイナレを飾る町内対抗年令別リレー等、盛りだくさん計画しております。ここで一挙にストレス解消といきたいものです。ジョガーの皆さんも体力作りを

今宿校区体育祭委員会

マスコミが大々的に取上げ

今宿石川氏の「ピラミッドを守る会」を

テレビ「朝のホットライン」でピラミッド特集が報道されたが、そのニュースの発信地は地元の今宿でそれが全国に広がったのである。実は「ピラミッドを守る会」を超能力者神谷泰洋氏と結成しピラミッドの輪が広がった。週刊サンケイの記者が伴って広島庄原原嶺山に登り、階段状の巨石を掘り出し、フリーカメラマン篠崎光氏が証言写真をサンデー毎日に発表し学者の共感を呼んだ。理学博士齊藤教授を調査団長とし38名が参加し、地球物理学、地質岩石学、建築学、数学、専門家を動員し、イラストレーター松本零士氏やSF作家小松左京氏を含む調査団が組織されました。8月19号、サンデー毎日の記者は、次ぎの

「よし、後向け!!」（バシッ!!バシッ!!）愛のムチならず、愛の竹刀の音、羨しき哉師弟の愛。立直った後は敵はなく、その後は鍋山君の強さばかりが目立ちあまりにもあつけない日本一の誕生でした。先生曰く心臓に悪い

「もう個人戦に出るような選手は育てん、心臓に悪いなあ、一杯の皮肉も顔は笑っていい。鍋山、やったね」一番に祝に來てくれたのは如水館のライバル達でした。

中学生の部ベスト8

さて団体戦は何といつても如水館と今宿の強さは抜群のもの。順当に勝ち上がっていきなかつたBチームの活躍も又立派なものでした。強豪に立ち向う時のフアイトは崇高な美しささえ感じられましたが後一步で無念の涙をのんだのです。

団体は準々決勝で破れるAの事実上の決勝戦は皮肉にも準々決勝だったのです。如水を破れば、今宿を倒せば後は優勝の日本一である事はお互に選手達がよく知っていました。九州大会の無念さを晴らしたい相手の気迫が一步勝っていました。放心状態で涙にくれる今宿。涙を払って再起せよ、目前に玉竜旗が待っている。ご支援ご声援ありがとうございました。



演奏中の玄洋中プラスバンド部

わたし自身のかがやき

GOLD TANAKA

●K18&プラチナ・コンビ ローブチェーン (40cm.8.0g) 定価82,000円を **¥45,000**

●K18&プラチナ・コンビ プレスレット (18cm.3.6g) 定価38,000円を **¥28,000**

ネックレスとプレスレットをつなぎ合わせるとロングチェーンとして使用出来ますので秋のファッションに一つお共させて下さい。

宝飾時計 **タナカ**

今宿ユニード前商店街 ☎807-1181

神秘の力 ピラミッドパワー

ROYAL PHOENIX

ロイヤル フェニックス

ピラミッドを守る会事務局

今宿上町643-3 ☎(代) 806-1714

ミヤタ・ブリヂストン自転車
ホンダ・スズキ・ヤマハバイク

通学・通勤・自転車・バイクの御用命は

宮崎サイクルセンターへ

今宿町1107
(TEL) 806-0175

従業員募集

女性 9:00~6:00までの方
1名 又は3:00~6:30までの方

吉村惣菜店

スーパー博商内 ☎806-6773

居酒屋 正

代表者 伊藤 正人
☎807-1698
東松原2丁目中通り

もう一度あなたの大切な財産(家)を外部から見直しませんか?

電話一本見積無料(よろしく)

富久板金工業

代表者 富久 祐次
今宿町1150 ☎806-0155

味は1番! 魚は新鮮!
出前は迅速!

《鉢盛・仕出し・弁当》

九州屋寿司店

ユニード前商店街
☎806-0245

谷チーム

① 発会の時期
昭和54年9月23日

② 練習場所及び日時
谷上部の山地を開き高丸に練習場を造り、毎週水曜、土曜日に練習している。

③ 会員数 13名

松本正巳74才、松本次夫77才、松本サダ72才、米田タカ子74才、青柳ヨシ子69才、松本セン72才、増本忠征70才、増本みよ子70才、吉村義光73才、吉村美子69才、有島重義67才、清山ウメノ70才、松本義雄70才、

④ 健康と親善について
健康の増進及び相互親睦、融和を図ることを目的として和氣あいあいと楽しんでいます。

⑤ これまでの成績
今年5月準優勝一回のみ

⑥ 今年の抱負
だんだん年寄になったり、血圧、眼の故障者などが出て、人数が少なくなつて困っているの、入会者を増やすよう心掛けている。

さわやかインタビュー

ビビ・ユニード店

松崎つねみさん



Q 今、どこから通つてきてるんですか？
A 家から！
Q おつと、早くも過激な発言ですが、一番怖いものは？
A 結婚！
Q 鏡の前でいつもする事は？
A ニタツ・・・と笑つ
Q 自分の顔で一番気に入つてるところと、きらいな所は？
A きらいなのは、いじわるな目！
Q なかなかオモロイ人のようですが、あなたのストレス解消法は？
A 車でぶつとばす事！
Q すごく女の子らしい答えてしたネエ／じゃあ、最近見た映画は？
A ポルノ（ムフン）
Q ポクと同じですねえー
※ ほんとにお疲れさん／って感じです。

今宿福寿会「ゴルフコンペ」

久保増海氏（久栄興産）初優勝

福寿会ゴルフコンペが8月23日、志摩シーサイドCCで行なわれ、今回で10回目を迎え、全員実力をつけてきており誰が優勝するかまったく予想がつきませんでした。

成績は次の通りです。

優勝 久保増海（久栄興産） NET 57

二位 木村博利（野口商会） 63

三位 諸岡治人 64

四位 山中清己（山中時計） 65

五位 近藤史朗（近藤歯科） 65

六位 野口裕正（野口商会） 66

七位 鶴池保之（日赤今津） 66

八位 伊藤 正（八千代荘） 66

九位 石本重勝（公務員） 67

十位 高橋成秋（玄洋カメラ） 68

ドラコン 土肥敏文（すりの今宿） 68

浜地輝一（拓心塾）

久保増海（久栄興産）

ニアピン 土肥敏文（すりの今宿）

岩松源吾（公務員）

国友敬治（今宿釣具）

倉橋勝（スナックジョーク）

ベストグロス 伊藤喜代治 79

御礼

今宿校区社会福祉協議会

青木の柴田義男氏は長く病氣療養を続けておられましたが、ご逝去になられ盛葬が営まれました。

故人は校区内外の数多くの要職を歴任され、その指導力は高く評価されており、校区にとりましては誠に残念に堪えません。葬儀に際し、ご遺族より多額の香典返しを賜わり有難く拝受いたしました。故人のご遺族のご趣旨に沿ひ、校区の福祉事業のため充分に活用させていただきますことに致しております。

謹んでご冥福をお祈りいたしますと共に、厚く御礼申し上げます。

合掌

今宿商協組合員紹介

国分ガラス店

代表者 国分正幸



技術とサービスの店

国分ガラス店は、店舗関係の仕事に、8年間従事され、五十四年、四月に、青木（鋤崎）で開店され、夫婦二人で頑張つておられます。

国分さんは、ガラス工事、アルミサッシ、鏡を中心に取り扱っており、小さな仕事から大きな仕事まで長年の経験をいかされ、誠意努力してあります。

硝子の割れ替え等、どんな小さな仕事でもお年輕にお電話下さいとのことでした。

(有)久栄興産

代表者 久保増海



信用と誠実を第一に

(有)久栄興産は、二〇二号線今宿バイパス青木交差点の角地に、不動産取引の事務所を、構えておられ、信用と誠実を、第一に、設立以来七年目を迎えました。地元青木に生れ育ち、兄弟二人で、皆様の大切な財産の取扱いを承わつておられます。多様、複雑な情報化の中で、迅速、確実な物件を提供され、又、不動産に関する諸事御相談がございましたら、お気軽にお立ち寄り下さいとのことでした。

血圧の高い人へのアドバイス

日本人は、全般的に塩分の取りすぎの傾向にあります。欧米人の様に肉食中心でなく、草食ですので、日常の食品の中に、塩分が含まれている上に、食塩をとる様です。塩の摂取過剰が、血圧を高める因果関係は、今の医学では、詳しくわかっていませんけど、血圧が上昇するのは事実です。日常生活上のアドバイスとして、次の六項目に、留意しましょう。

一、過労を避け睡眠を十分にとりましょう。

一、排便の時、力まないようにしましょう。うんと力むと血圧を著明に上げます。

一、熱い風呂は避け首までどっぷりつからない様にしましょう。四十度以上の熱い風呂は、血圧を上げ、首までつかると心臓を圧迫します。

一、子供のうちから塩分の少ない食事になれましょう。大人になつてから高血圧と言われてからの減塩は実行がむずかしい。以下のとおり方は、一日10g以下におさえましょう。

食料に含まれる食塩の量

かつ丼一人分3g

ちらし寿司一人分4.3g

うどん・そば一人分3.5g

すき焼一人分2.5g

みそ汁一椀1g

2.1g

塩鮭一切れ4.5g

塩わん2切れ1.4g

梅干一個2.1g

即席ラーメン一袋5g

食パン二枚1.3g

いかに塩辛小皿一杯3.4g

たらこ一腹4.6g

ロースハム3枚1.4g

ベーコン一枚0.3g

ウィンナー一個0.3g

ちくわ本1.5g

プロセスチーズ2枚0.6g

しょう油小さじ一杯1g

味噌大サジ一杯1.2g

バター小さじ2杯0.2g

マーガリン小さじ2杯0.3g

投稿歓迎

投稿記事、ニュース記事の提供を歓迎します。毎月20日午後5時までに公民館にお届け下さい。記事及び広告の内容については編集会議で検討し掲載をお願いすることもありますのでご了承下さい。原稿は一行14字詰めなるべく簡潔に書いて下さい。原則として原稿は返しません。写真その他の資料は返したいします。

広告料金及び申し込み先

◇今宿校区内の商店・事業所・団体 1枠 3000円

◇今宿校区外 1枠 5000円

◇記事広告 見出しを含め14字詰 15行で3000円(1行増200円) 校区外は5000円(1行増300円)

※詳しいことは 商協事務所 ☎806-0373 (平日午前中) 羽瀬政宏 ☎806-0176まで

結婚式場・宴会場・ビジネスホテル

ブライダルシートピア 長垂荘

今宿青木1120 ☎806-0223(代)

26人乗りマイクロバスにて送迎致します 皆様のご利用をお待ちいたします

実印のご相談は当店へ

印章 印刷

コピーサービス 名刺・ゴム印・表札・名札

三栄堂

☎(092)807-1111

今宿西松原(国道沿)

ガラス・アルミサッシ・アミ戸・カガミ

技術とサービスの店

国分硝子店

今宿青木441-2 ☎806-3490(代)

不動産取引の御相談は

(有)久栄興産

代表取締役 久保増海

福岡県知事免許(3)第5649号 福岡市西区今宿青木552-7 ☎(092)806-4000

新鮮な野菜・果物 雪印牛乳・氷

国友商店

全商品配達致します。お電話下さい。

毎週金曜日は特売日

西松原二丁目 ☎806-0001 0015

電気工事一式

徳安電気商会

代表者 徳安輝雄

今宿横町 ☎806-0559

毎月プレゼント実施中

お買上げのお客様の中から毎月抽選で数名様に楽しいプレゼントをお宅へお送りします

時計・メガネ・貴金属

山中時計メガネ店

今宿町国道沿 ☎806-0131

8月の当選者

池田 豊様

山口 忍様

徳安 好子様

中村 よし子様

野口 商會様

クレジットをご利用下さい