



この農閑期に忘れてならないことの一つ。年末、家計簿の整理と予算

寒い寒いという中にも、もう立春を迎えて、やがてくる暖い春の準備も気にかゝるようになりまし。殊に農家のくらしの工夫は、この農閑期の中に、うまく順序立て、やっておきたいものです。

### 衣生活

☆正月着た外出用の衣類の衿や、袖口や裾はよごれを拭きとり、ブラシかけ、アイロンかけを忘れずにやっつて、きちんとしまっておきましょう。酒や、果汁のついたま、仕舞い込まれた衣類は、思いの外ひどいしみになるから、予め取除いておく。

☆春の衣類の準備をひまな間にやっつておきましょう。春は周囲が明るく、花にかざられると、衣類の手入の足りなさが、一そう目立つわけだから、農閑期の中に春着の用意をしておきたいものです。殊に、この農閑期には、一年中の衣類の計画を立てることは、この一年間の衣生活、豊かにする基となるわけで、忘れず計画しておくようにしましょう。

☆寝具は、暖い陽に充分乾せる時期となりますから、晴天の日に一〇時から一五時位までの間寝具類を干すようにしましょう。



### 寒さと栄養

私たちの体温は常に一定に保たれていますが、しかし熱はたえずからだの表面から外に放散されています。そして私たちのからだは食物を食べてその栄養素を体内で燃焼させ熱(カロリー)を出してそれを補っています。だから、外界の温度が低いほどからだからの熱の発散が大きくなり、冬は夏よりも多くのカロリーが必要となつてくるわけですから、脂肪分に富んだものをたつぷり食べてカロリーが不足しないように注意することが大切です。また風邪をひかないようにするには、常日頃から体に抵抗力をつけておくことが必要です。そのためにビタミンAとCを多くとらねばなりません。ビタミンAは皮膚や粘膜の働きを内側から強め、ビタミンCも風邪を撃退する力を与えます。

ビタミンAは緑や黄の濃い野菜、ほうれん草、春菊、大根の葉、それからにんじんなどに多く、又レバー、バター、卵にもたくさん含まれています。ビタミン

決のようです。こうした、暮しの工夫は一人で考えるより、気持ちの合った人達の集いで、話し合い、考え合いながらやっつて行く方法が、いいようです。県下でも各地の生活改善グループとなつてそういう活動がつけられてきているようです。

(農業改良課)

### 豆知識

南極の極点に立つたらどの方向を向いても、つまり前後左右が地理的には全部北ということになる。

南極観測

栄養からいって、ニンジンのすりおろしたものはダイコンのビタミンCを破壊するからダイコンとニンジンのおろし合わせはよくない。

栄養改善

泥棒に入られた場合、とられたもの、金額が、その年の総所得額の十分の一以上になる場合には、税金を安くしてもらうことができる。

納税

正常の血圧は、大体年令に九〇を加えた値で、これ以上は一応血圧の高い人であり、一八〇(ミリ水銀柱)以上は常時警戒しなければならぬ。

成人病

### 県の行事予定表

(二月中旬以降)

十二日	第三回熊本県新生活運動実績発表大会(県図書館) 阿蘇郡小国地区牛乳調理講習会 (十四日まで小国中学)
十五日	昭和三十三年度熊本県冬季労働大会 (十六日まで熊本市)
十六日	熊本市国民栄誉調査 (二十日まで健康町)
十七日	菊池西部地区牛乳調理講習会(十九日まで菊池西部農業高校)
十八日	西部地区乳牛中央審査委員審査研究会(二十日まで宮崎種畜牧場)
十九日	九州各県養鶏技術員会議(西合志村二十日まで)
二十日	熊本県米穀売渡推進協議会幹事会(藤崎寮) 診断事業共励会(自治会館) 治山事業担当者打合せ(会議室)

が問題ですから。くみ合わせて考えて下さい。

### ★ 最良の貯蓄法?

家計簿をつけていた妻が夫に「一番いい貯蓄法は支出以上にかせぐことだわ」

そのとおり、と申し上げたいが、夫の方にいわせると

「かせいだ範囲内で貯蓄してくれよ」ということになるでしょう。

### ★ 勝つ秘訣

戦争に勝つた一つの方法はそれを防止することである。(米国防長官マーシャル)

この論理は交通事故、火災、病気等々いろいろなものにあてはまる重宝なものです。それがそれでいかなかなか実行されない。なぜか、多丈夫だろうという油断からです。

### ★ 時間の利用法

時間を有効に使うひけつは、ポスト・バッグに旅行用品をつめこむ時のように、小さいすまみには小さいものを入れることです。

説明の要もありません。一寸の時間をムダにする心理は、「一銭をわらうものは一銭に泣く」という貯蓄心理にも通じます。

中 旬 毎月勤労統計調査員訓練大会 労働力臨時調査九州地区会議

移動保健所(御船保健所管内) 各郡技術普及員会議 定例選挙管理委員会(選管室)

九州地区植物防疫協議会 (二十六日まで福岡市) 畜業技術普及員研修会 (二十六日まで熊本講堂)

畜業技術員登録試験(畜業試験場菊池農畜高校) 学校給食用牛乳供給事務打合せ会議(県酪連)

九州山口地区漁港振興会 (水俣市天草島一円視察) 血液銀行業務周知運動 キッチンカーによる栄養指導実演講習(県下一円)

就学前の子供の健康診断

### 二月の観光ごよみ

十五日	打越神社大祭 (阿蘇郡阿蘇町坊中)
二十日	虚空蔵祭(荒尾市四ツ山)
二十八日	木原不動尊春季大祭 (下益城郡富合村)