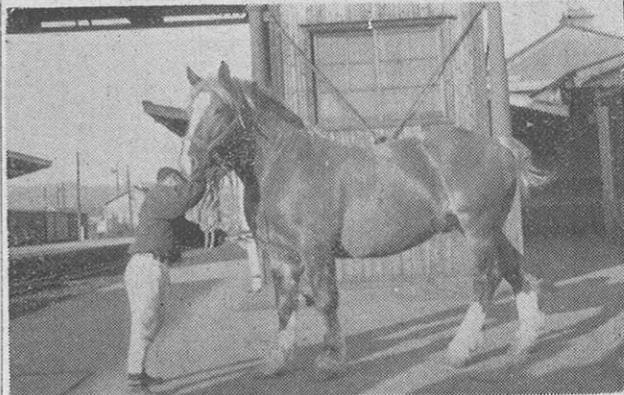


ミニオン号 熊本入り!! 馬産改良にブルトンの牡種馬



十月七日フランスのマルセーユを出港し、旅の疲れもみせずにはるる十一月十一日横浜に入港、二十四日に上熊本駅のホームに降り立つた……と申しあげると、いかにも人さまのようですが、これは、今度県が一五〇万円でフランスから購入したブルタニユー産ブルトン種の三才馬「ミニオン号」です。

この馬は、体が丈夫で性質がおとなしく、飼育管理が容易でとても経済性の高い馬です。ミニオン君は、これから県種畜場で飼養され、来年の三月から人工授精によつて年間三百頭ぐらゐに種付を行い本県の馬産改良に役立つことになっていきます。

「気はやさしくて力もち」一つ、このミニオン君に、皆さんと拍手を送つてこれからの活躍を期待いたしましう。

盛況だった納税感謝慰安の夕



県税務課では、県税について平素ご協力を願つてゐる県民の皆様にお礼申し上げるため納税感謝慰安の夕を十一月八日午後六時から菊池市菊池高校講堂で盛大に催しました。

和田菊池事務所長の挨拶に始まつてスリーポイズの軽妙なりズムの後、男女紅白歌合戦は一点を争う接戦の末女性軍に凱歌があがり、つづいて肥後わか、映画「その手に乗るな」の上映を最後に十時過ぎ千二百名の集りを得て、楽しい夕の幕を閉ぢました。

話しあいで

政治意識を高めよう

このごろ、日本のいたるところで小さなグループの「話しあい」が盛んになってきております。

昔から「三人寄れば文殊の知恵」という諺がありますが、物事は一人で考えるより数人で考えた方がよい知恵もでき、面づくもあり又能率的でもあります。このようなことから考え出されたのがこの「話しあい」であります。

「話しあい」のやり方には、いろいろの方法がありますが、その目的は、出席者全員が自分の意見を出し合つてお互が啓発され、それを通じて皆んなの考えがだんだんと深められ、高められて立派になつていくことであります。

私達は「日本の政治がいつまでもよくならないのは、日本人の政治意識が低いからである」ということをよく聞きますが、確かに考えなければならぬことであると思ひます。

その一例として、私達は、税金を納めるまでは真剣に關係のある法律を調べたり、あるいは人に相談してみたりしますが、いつたん税金を納めてしまひますと果してその税金がどのように使われているかということについては、ほとんどの人が関心を払わないのが現状ではないかと思われまふ。

このようなことは政治というようなものについて正しい知識をもつていないこ

とに起因するもので、ほんとうの民主政治というものを育てることは甚だ困難であると言わなければなりません。

このような意味から私達はもつと国政、県政、市町村政というものについて関心をもち、政治というものが私達の生活といかに密接な關係にあるかということを知るとともに、実際に行われてゐる政治を監視し、研究して私達の生活をもつと向上させる必要があります。

そのためには、新聞を読んだり、講演会やラジオを聞いたりすることも必要であります。また、もつとも効果的な方法としては、さきに述べました「話しあい」によつて、お互に啓発しあうことが一番よい方法ではないかと考えます。

「話しあい」でお互に啓発しあう方法としては、自分達にとつてもつとも身近な問題、例えば税金の問題であるとか、部落で一番困つてゐる問題はなんであるかということについて、出席者全員で意見を出し合ひ、判らないところがあればその方面のくわしい人に納得のゆくまで説明してもらふというふうにして「話しあい」を進め、これを繰り返してゐるうちに自然と政治に対する自覚も高まり、選挙の意義も充分判つていただけるといふことになり、そうなりますと今のよう

に公明選挙を叫ばなくても立派な選挙が行われることは明かでありましよう。

(地方課)



向寒期の衛生

四季のうちで、もつとも病気の少ない風さわやかな秋も去つて、シベリヤからの季節風によつて寒い冬がおとすれてまゐります。私共は冬になると、とかく室内にとじこまりがちになり自然と運動不足等が重なつて体の抵抗力も弱つてまいります。こういうことから冬は非常に健康を害しやすい季節でもあります。そこで冬を迎えての家庭での衛生についておとしてみましよう。

☆かぜ(感冒)

昔から「かぜは万病のもと」といわれているように、かぜから気管支炎や肺炎などいろいろの病気をひきおこすのです。誰もが経験するように暖かい所から急に寒いところへ出たりぬれたまゝ風が吹かれたりしたとき、ぞくぞくつとして鳥肌が立ち間もなく水ばながでたり、鼻がつまつて頭が痛くなるというように、鼻がよくあります。かぜは軽いうちに、例えばすぐ床について卵酒、だいたい湯など熱い飲みものを飲んだり、アスピリンを汗をだす程度に服用すれば大い治るようです。それを「かぜくらい」と考へて無理をすれば後で大変なことになる。そこでかぜの予防としては、平常から体を丈夫にして過労や不摂生をさけ皮膚をきたえて気温の変化に負けないようしておくことが何より大切です。もし「かぜ」をひいたと思つたらすぐ大事

をとつて、軽いうちに治すようにしたいものです。

☆水の使用は夏場だと多く考えられがちですが、寒くなるにつれて使用度が上昇するのには氷枕、氷のうがあります。そこで家庭で御使用になる場合の参考まで、三気付いたことをメモしてみます。

☆氷枕、氷のうの入れ方

- 一 必要の品
 - 1 氷枕(ゴム製) 氷のう、水頭(動物製、ゴム製、プラスチック製)
 - 2 砕氷(氷をくだく物)
 - 3 氷すくい
 - 4 被布(お、い布)
 - 5 必要あれば氷のうつり(金属製又は木製)

二 方法

- 一 氷枕の場合
 - 1 氷枕がもるかどうかを確かめる。
 - 2 細かく砕いた氷を氷枕の中に入れて、子供に使用する場合には加減する。
 - 3 水を少量加えて氷の角を少くする。
 - 4 空気を止めて止金を止める。
 - 5 外をよく拭いてカバーを掛ける。
 - 6 車者の所へ持つて行き頭の下に入れて、肩を冷さないように注意する。
 - 7 子供には特に注意する。
- 二 氷のうの場合
 - 1 氷のうがもるかどうかを調べる。一度ふくらまし、おさえて空気が出るかどうか調べる。
 - 2 細かく砕いた氷を氷のうの中(こぶし大)に入れる。
 - 3 氷のうを手でおさえながら空気を出し、氷のうの口をねじつてまげ、水



寒いときの食事の工夫

- 1 夫な木綿紐でよくしぼる。
- 2 水分をよく拭きとつてカバーで包む
- 3 水のうつり用ベツド(敷布団)にし、つかり取りつける。
- 4 水のうを適当な位置につけ下げる。
- 5 水のうを解け切らないうちに取り替える。
- 6 水のうを解け切らないうちに取り替える。

厚い洋服を何枚も重ね、オーバートの袴を思いきり立て、前をかき合わせても、寒さは、身にこたえます。

こんな時こそ、栄養を考えて、つりあいのとれた食事をとらなければなりません。

一、寒さを防ぐには、先づカロリーの高い食品油脂類が一番です。

油類は、米、麦、パン、うどん、肉類魚類などの二倍以上のカロリーを出します。

魚でも、いわし、さんま、さば、あじ肉の小間切れ等が、脂肪が多く、カロリーの高い食品です。

油類の上手なとり方として、魚や肉は単に焼くよりも、フライ、カツレツ、てんぷら、油いためやコロッケにして、油をとつたり卵に油を少しづつ、加えながら

マヨネーズにしたり、油と小麦粉を炒めて牛乳を徐々に加えて作つたホワイトソース、きつね色にしたブラウンスソース、油と酢を混ぜ合わせ塩とコンショウで調味したサラダドレッシングなどは、油を上手に使つた、カロリーの高い食品です。又、煮粥や、細煮をする時に、始めにさつと、油炒めをして煮込みますと、カロリーもとれて、大変お美味しくなります。

二、寒い日には、蛋白質の食品を沢山食べましよう。

蛋白質食品の、肉類、魚類、大豆製品は、特別の作用があつて、沢山食べた場合は寒い日の体温を保つのに大変役に立つ食品ですから、毎食に何か一品は必ず食べましよう。

三、冬にはビタミンも不足します。特にビタミンAが不足しますが、色のついた野菜を欠かさないう食べることが必要です。今頃、出盛りのみかんは、ビタミンAも、ビタミンCも補つことが出来ます。

四、寒い時には、温かいものが、好まれます。

炊き込み御飯、煮込み料理の、おでん鍋物料理や、とろりとした、ミチユー、カレー、のつぺ汁等は、冷めにくいので何時までも温かく体が温るお料理です。