



講中の青年団婦人会の幹部

住民の福祉と町建設のために新生活運動を強力に推し進めることが必要なので、新生活学級を開設して町に於ける総合的継続的實践の中心指導者を養成し、新生活運動の画期的進展をはかる目的で、一月二十二日は各区長さん、全二十三日は青年、婦人會の幹部兩日ともそれぞれ七〇名が参加、役場を會場にして開催され、出席者全員の参加で第三回の新生活學級を開設する豫定

町を明るく 新生活學級開く

したが、講師は二十二日縣社會教育課成田先生、二十三日全柄木先生で、兩日とも調査企画課より田口課長補佐が出席挨拶を述べた。休討議を行い、二十三日は三つの分科會に別れて研究した

第一分科會は
1 冠婚葬祭の簡素化について
2 貯蓄思想の普及について

第二分科會は
1 新生活運動と家庭關係について
2 時間勵行について

第三分科會は
1 結婚式の簡素化について

2 時間勵行について

3 時間勵行について

4 時間勵行について

5 時間勵行について

6 時間勵行について

7 時間勵行について

8 時間勵行について

9 時間勵行について

10 時間勵行について

11 時間勵行について

12 時間勵行について

13 時間勵行について

14 時間勵行について

15 時間勵行について

16 時間勵行について

17 時間勵行について

18 時間勵行について

19 時間勵行について

20 時間勵行について

21 時間勵行について

22 時間勵行について

23 時間勵行について

24 時間勵行について

25 時間勵行について

26 時間勵行について

27 時間勵行について

28 時間勵行について

29 時間勵行について

30 時間勵行について

31 時間勵行について

32 時間勵行について

33 時間勵行について

34 時間勵行について

35 時間勵行について

36 時間勵行について

37 時間勵行について

38 時間勵行について

39 時間勵行について

40 時間勵行について

41 時間勵行について

42 時間勵行について

43 時間勵行について

44 時間勵行について

45 時間勵行について

46 時間勵行について

47 時間勵行について

48 時間勵行について

49 時間勵行について

50 時間勵行について

51 時間勵行について

52 時間勵行について

53 時間勵行について

54 時間勵行について

55 時間勵行について

56 時間勵行について

57 時間勵行について

58 時間勵行について

59 時間勵行について

60 時間勵行について

61 時間勵行について

62 時間勵行について

63 時間勵行について

64 時間勵行について

65 時間勵行について

66 時間勵行について

67 時間勵行について

68 時間勵行について

69 時間勵行について

70 時間勵行について

71 時間勵行について

72 時間勵行について

73 時間勵行について

74 時間勵行について

75 時間勵行について

76 時間勵行について

77 時間勵行について

78 時間勵行について

79 時間勵行について

80 時間勵行について

81 時間勵行について

82 時間勵行について

83 時間勵行について

84 時間勵行について

85 時間勵行について

86 時間勵行について

87 時間勵行について

88 時間勵行について

89 時間勵行について

90 時間勵行について

91 時間勵行について

92 時間勵行について

93 時間勵行について

94 時間勵行について

95 時間勵行について

96 時間勵行について

97 時間勵行について

98 時間勵行について

99 時間勵行について

100 時間勵行について

101 時間勵行について

102 時間勵行について

103 時間勵行について

104 時間勵行について

105 時間勵行について

106 時間勵行について

107 時間勵行について

108 時間勵行について

109 時間勵行について

110 時間勵行について

111 時間勵行について

112 時間勵行について

113 時間勵行について

114 時間勵行について

115 時間勵行について

116 時間勵行について

117 時間勵行について

118 時間勵行について

119 時間勵行について

120 時間勵行について

121 時間勵行について

122 時間勵行について

123 時間勵行について

124 時間勵行について

125 時間勵行について

126 時間勵行について

127 時間勵行について

128 時間勵行について

129 時間勵行について

130 時間勵行について

131 時間勵行について

132 時間勵行について

133 時間勵行について

134 時間勵行について

135 時間勵行について

136 時間勵行について

137 時間勵行について

138 時間勵行について

139 時間勵行について

140 時間勵行について

141 時間勵行について

142 時間勵行について

143 時間勵行について

144 時間勵行について

145 時間勵行について

146 時間勵行について

147 時間勵行について

148 時間勵行について

149 時間勵行について

150 時間勵行について

151 時間勵行について

152 時間勵行について

153 時間勵行について

154 時間勵行について

155 時間勵行について

156 時間勵行について

157 時間勵行について

158 時間勵行について

159 時間勵行について

160 時間勵行について

161 時間勵行について

162 時間勵行について

163 時間勵行について

164 時間勵行について

165 時間勵行について

166 時間勵行について

167 時間勵行について

168 時間勵行について

169 時間勵行について

170 時間勵行について

171 時間勵行について

172 時間勵行について

173 時間勵行について

174 時間勵行について

175 時間勵行について

17

(榮)(養)(の)(話)

◎三色運動

食品の配合を考える場合六つ又は七つの基礎食品という事がいわれておりますが、もつと簡単なものに食品を赤、黄、緑の三つにわけた三色運動が行われています。

その食品の色分けは*

よい食べ方は5、2、3



黄の食品 働く力になるもの

- 米穀類……米、麥、小麥、雜穀、パン、うどん、マカロニ
- 芋類……さつまいも、じやがいも、里芋、長芋
- 油脂類……食用油、バター、マーガリン、ヘツト、ラード
- 砂糖類……砂糖、ジャム、はちみつ

緑の食品 体の調子をとゝえるもの

- 緑や黄の濃い野菜……南瓜、人参、青菜、ほうれん草、とうがらし
- その他の野菜、果物、海藻……茄子、きうり、ごぼう、大根、かぶ、みかん、トマト、苺、柿、わかめ、昆布、あらめ

◎どれだけ食べたらよいか

働くためにどれだけ食べたらよいかということは、以上お話をした、たんぱく質、脂肪、含水炭素の三つから発生するカロリーという単位で分量が決められています。日本人の一人一日当たりの平均は、2180カロリーと決められています。もちろん年齢、性別、労働の軽重によつて必要なカロリーも決められています。カロリーのほか他の必要な各栄養素も、たいせつなものだけ下記のように決められています。

品名	一日一人當り必要量	食								
		カロリー	たんぱく質	脂	カルシウム	鉄	ビタミンA	B1	B2	C
	三八〇	三八〇	三八〇	三八〇	三八〇	三八〇	三八〇	三八〇	三八〇	三八〇

以上の必要栄養素を食物の分量にあてはめると大体次の分量になりますから、この分量の食品を三度の食事に献立すれば、栄養の過不足は起らないはずであります。

おおよその一人一日當りの食品分量

品名	数量(g)	品名	数量(g)		
こい大野く海くも豆茶もくら	430 245 34 217 40 10	米3合ほど 卵の大きさ4個 大さじ2杯 菜類切つたもの手の平4杯 みかん小1個 みひじき大さじ1杯	魚介肉牛卵砂糖塩	100 20 20 10 10 13	いわし中3本 1切身 1勺 5分の1個 大さじ1杯 大茶さじ1山1杯

なお保護世帯は九二戸、要保護世帯五戸で配分額は一世帯當り最高一、五〇〇円 最低三〇〇円である。

一反歩以上の農家は二六八一戸

農業委員選舉人名簿は二月三日総覧を終つたが異議の申立ては一人もなかつた。

この名簿によると、一反歩以上の農家は二六八一戸で男計八、八五八人となつていて、

水戸で製俵競技会

八日水戸で行われた茨城県製俵競技大会に出場した三人は去月行なれた郡予選会で決定されたもので、金田義晴(行方)、羽生美晴(矢幡)、下行孝(行方)、金田義晴(矢幡)。

農業欄 || 農機具の手入は今のうち

農業欄



富田農事研究會(會長吉崎忠義氏)では蔬菜部を設け、副業にみづば、胡瓜、トマト、南瓜、トウモロコシなどを作

富田農研のみつは作り



り始め、今はみづばの最盛期で東京方面に賣出している。

蔬菜部は霞ヶ浦蔬菜組合といい、組合長には橋本邦男氏があり、組合員四十名で温床作りから出荷まで全部共同作業を行な好成績をあげている。

なおこの組合は營農センタに指定されている。

橋本組合長さんの話によれば、牛久が本場ですが今年は技術を習得するため、研究的に共同でやつて見たが成績がよいので来年は組合員個々に栽培する計画です。

出荷は一月一回で年三回程出し、六把(一把は一握り位)一俵として、二百円から三百五十円位に賣れるので農閑期の副業としては大變有利です将来は職生名物の一つにいたします。写真は上「みづば」の共同出荷作業下 胡瓜の温床

出荷は一月一回で年三回程出し、六把(一把は一握り位)一俵として、二百円から三百五十円位に賣れるので農閑期の副業としては大變有利です将来は職生名物の一つにいたします。写真は上「みづば」の共同出荷作業下 胡瓜の温床

出荷は一月一回で年三回程出し、六把(一把は一握り位)一俵として、二百円から三百五十円位に賣れるので農閑期の副業としては大變有利です将来は職生名物の一つにいたします。写真は上「みづば」の共同出荷作業下 胡瓜の温床

出荷は一月一回で年三回程出し、六把(一把は一握り位)一俵として、二百円から三百五十円位に賣れるので農閑期の副業としては大變有利です将来は職生名物の一つにいたします。写真は上「みづば」の共同出荷作業下 胡瓜の温床

出荷は一月一回で年三回程出し、六把(一把は一握り位)一俵として、二百円から三百五十円位に賣れるので農閑期の副業としては大變有利です将来は職生名物の一つにいたします。写真は上「みづば」の共同出荷作業下 胡瓜の温床

麦踏み 寒も明けて下旬にはそろそろ莖立ちしてきますが、霜柱や凍結層の害を受け易いおそまきのものや土かけの浅かつたものは持ち上げられ、そのまましておくと生育が不そろえになりますからよく踏みましょう。

また、暖かくなるにつれて葉が傷められたり、時には幼い穂が凍死することもありますから莖立ちまで数回の麥踏みをいたしましよう。

○土入れ 二月下旬以後の分けつけは大部分が無効分けついで、莖數を數えてみて多いものは早目に四と五分程度の土入れをします。二月下旬ごろの土入れは無効分けつけを三四割位は抑えることが

○麦踏み 寒も明けて下旬にはそろそろ莖立ちしてきますが、霜柱や凍結層の害を受け易いおそまきのものや土かけの浅かつたものは持ち上げられ、そのまましておくと生育が不そろえになりますからよく踏みましょう。

また、暖かくなるにつれて葉が傷められたり、時には幼い穂が凍死することもありますから莖立ちまで数回の麥踏みをいたしましよう。

○土入れ 二月下旬以後の分けつけは大部分が無効分けついで、莖數を數えてみて多いものは早目に四と五分程度の土入れをします。二月下旬ごろの土入れは無効分けつけを三四割位は抑えることが

○麦