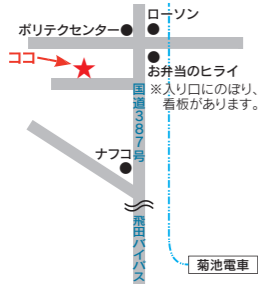


# 地ブラ事務局 が行く!

今回は、ジャージー牛のミルク100%でソフトクリームや各種アイス、ノンホモヨーグルトを製造販売しているチェリーブロッサムを紹介します。

## チェリーブロッサム



住 合志市須屋 2541  
☎ 242-7913  
営業 午前11時～午後5時  
休 火曜日



生産者の  
大藪さん親子

ご存じですか? 熊本県産のミルクは大手乳業社からの評判がいいんですよ! 酪農王国熊本。中でも本市は、平地で暖かくトウモロコシの二期作が可能な酪農に適した地域の1つです。酪農家は自ら栽培したコーンや牧草で大切に牛を育てているのでおいしいミルクができます。ちなみにわが家でも循環型酪農を基礎に育てたジャージー牛のミルク100%のアイス、ヨーグルトを販売しています。牧場に遊びに来てくださいね。

この「のぼり」を目印にお越しください!

オススメ商品

ジャージーソフトクリーム 1個 ¥300  
ジャージーアイス (各種あり) ※写真はマンゴークーン ¥200  
ジャージーアイス (カップ) ¥300

## うまかもん店 シリーズ 第4弾



# 健康のすすめ

問い合わせ先 健康づくり推進課 (西合志庁舎) ☎242-1183

## 冬を健康に過ごそう ~食事で免疫力を高めよう~

寒さが厳しくなると、屋外と室内の温度差がストレスになり、免疫力が低下します。また、空気の乾燥も加わり、風邪やインフルエンザの流行により体調を崩しがちです。

風邪は万病のもとで、風邪をひく回数は活力のバロメーターともいわれます。体の免疫力を落とさないために、毎日の規則正しい生活と食生活に気をつけましょう。

### 風邪の予防5カ条

- 1、バランスのよい食事をとる
- 2、手洗いとうがいをこまめにする
- 3、睡眠・休養をとり、疲れをためない
- 4、体を冷やさない (室温 18~20℃)
- 5、部屋の湿度に気を配る (室内の湿度 70%前後)



### バランスのよい食事をとる ~免疫を高める栄養素~

#### たんぱく質

病気に対する抵抗力や治癒力を高めます。  
肉、魚、卵、大豆製品などに多く含まれています



#### ビタミンA

鼻やのどの粘膜を強くしたり、体の免疫力を高めます。  
ニンジン、ニラ、ほうれん草、ウナギ、レバーなどに多く含まれています。



#### ビタミンB群

弱った体力を維持・回復する働きがあります。  
風邪で発熱するとビタミンB群が失われます。  
豚肉、レバー、玄米、納豆、チーズ、牛乳などに多く含まれています。



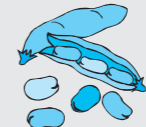
#### ビタミンC

ウイルスを殺す作用と、体の免疫力を高めます。  
風邪のウイルスとたたかうことで急激に消費されます。  
柑橘類、イチゴ、ブロッコリー、サツマイモなどに多く含まれています。



#### 亜鉛

病原菌に対する抗体をつくる細胞の働きを活性化させます。  
免疫機能に欠かせない存在です。  
カキ(貝)、そら豆、アーモンド、ヒジキ、きな粉などに多く含まれています。



#### 硫化アリル

エネルギー代謝を高め、体を温める働きがあります。  
臭い成分の一種アリシンには強い抗菌・抗ウイルス作用があります。  
ニンニク、ニラ、ネギなどに多く含まれています。



#### カテキン

強い抗菌・抗ウイルス作用があります。  
緑茶、紅茶、ウーロン茶などに多く含まれています。



### 冬野菜でおいしく、健康に!

冬が旬の野菜というと、大根やかぶなどの根菜、ほうれん草や小松菜などの青菜、ねぎ、白菜、ブロッコリー、カリフラワーなどがあげられます。

旬の野菜はビタミンがたっぷりです。鍋物や煮物にして、たくさん食べて風邪予防にこころがけましょう。



### 「風邪かな?」と思ったら・・・昔ながらの治療食

#### 生姜湯

生姜には、体を温める効果の他に殺菌効果、発汗作用、食欲増進効果などがあります。作り方は生姜の搾り汁にお湯を注ぎ、お好みで蜂蜜を入れます。

#### おかゆ

消化がよく、すぐにエネルギーとなり体を温めます。たんぱく質や野菜と一緒に食べましょう。

## こうし 歴史発見!

第45回

### 合志市内の学校 その二 西合志第一小学校

西合志第一小学校は、明治7年(1874)2月、白川第五大区五小区(弘生、南弘生、江良、大池、灰塚、後川辺、中林、鹿水)の8区が共同して、南弘生村小合志に旧民家(小合志の吉村覚氏宅)を買収し、若干増築して弘生校として開校しました(このため後川辺、中林、鹿水の栄地区の人たちは、明治22年までは弘生校に通学していました)。

その後、校舎は、明治26年に現在の玉蓮寺跡に移転しました。

開校時の入学者は146人、翌明治8年は33人、明治9年は16人が入学しています。卒業生を見ると、明治年間(30~40年前後)、大正年間(40~50年前後)で推移し、昭和30~40年代が最も多く、昭和41年には77人が卒業しました(現在までの卒業生総数は4,552人です)。児童数は、その後減少し、平成5年の児童数は139人、現在は94人となっています。

開校当初の教師は一丸典蔵氏が務めました。明治8年8月より横田五十城氏が教師となっています。横田氏は同校の訓導(現在の教師)・校長として明治46年まで38年間子弟の教育に当たり村民に敬愛されていました。

学校名は、明治16年弘生小学校、明治21年尋常弘生小学校、明治25年には高等科を併置し西合志第一尋常高等小学校に、さらに昭和16年の西合志第一国民学校を経て、昭和22年に六・三制の実施に伴い現在の名称の西合志第一小学校と改称しました。

昭和33年には、県立肥後学園内に西合志第一小学校分校を設置しています(昭和42年県立菊池養護学校および再春荘園分校の新設に伴い廃止)。

昭和49年には開校百周年記念式典を挙行しました。

通学区域は立割、生坪、弘生、江良、高木、小合志、辻久保、小池、合生住宅となっています。



昭和15年の西合志第一尋常高等小学校