



楽しい絵手紙

六十の手習いと言う諺があります。私が八十の手習いで「はつらつ絵手紙教室」に入会しました。ボケ防止の為に、おぼろいのはと軽い気持ちではじめましたがそれは簡単ではありませんでした。私が描いた眠ったような絵が大坪先生に手を加えて頂くとその絵が目ざめて生き生きとになります。優しくご指導して頂き感謝しています。毎月二回教えて頂くのが待ち遠しい程楽しみです。会員の皆さんはい人ばかりで和やかに楽しい二時間がアツという間に終わります。健康に留意して頑張りたいです。先生はじめ会員の皆様よろしくお願ひ致します。



黒木町本分 加藤 精一

一日で春と冬を体験 仰鳥帽子山 (のけえぼしやま)

三寒四温が激しい今年の登山は予定を立てるのが非常に難しい。今日も朝6時わが家をスタートし、高速道路を利用して3時間かかりで熊本県五木村の仰鳥帽子山の登山口に到着した。

午前中は雨の心配もなく順調に登って行くと、今日のお目当て福寿草が迎えてくれた。薄日も差すなか、花を愛でながら楽しい昼食となった。しかし午後は天気が急変、とんでもない強風で雪が下から舞い上がる。だがここまで来たからには絶対に山頂に立つ強い気持ちで前進した。山頂は猛烈な風で体感マイナス15度「超寒い〜!」5分も立っておれず早々の撤退となった。

下山中は風も止み一面の銀世界だった。今日は登ってみなければ分からない一日で、春と冬を体験する珍しい登山だった。2016.2.29 八女文化連盟写真部 樋口 清人



矢部川源流・杉の里の四季 ⑤4 カキドオシ D (垣通し) [シソ科]

道端などに自生する多年草。隣接地から垣根を通して進入してくることがカキドオシの名前の由来となっている。花期は4~5月。カキドオシは古来から日本の民間生薬としてゲンノショウコ等と並んで有名な植物で、子供の夜泣き、ひきつけに用いられ、カントリソウ(痛取草)の別名がある。また、血糖値降下、体内の脂肪や結石の溶解作用があるとされ、漢方薬、ダイエット茶などとして現代でも利用されている。(黒木町) 松尾 重根



森 志穂

こんにちは。 筑後警察署です。 ②



筑後警察署からのお知らせです。

1点目は、新入学、新学期を迎える子どもに対する犯罪予防です。

全国的に子どもに対する連れ去り事案が相次いでおり、それらを防止するためには、子ども自ら被害予防の心構えを持ち、保護者や地域の方が子どもの安全を守るため配慮することが大切です。子どもに教えることとして、①危険な場所に近づかないこと、②子ども110番の家など逃げ込める場所を確認しておくこと、③どこで誰と何時までに帰るか親に必ず話しておくこと、そして保護者や地域の方は、①子どもが集まる場所に目を配る、②一人にいる子どもに目を配る、③危険な場所にいる子どもに声を掛ける、といった点に留意してください。

2点目は、サイバー犯罪についてです。

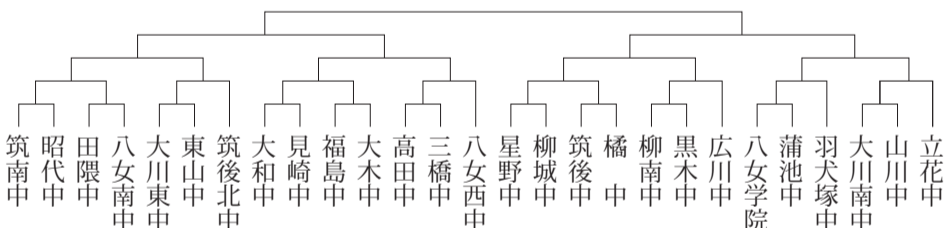
インターネット空間では、ワンクリックやフィッシング詐欺、迷惑メールを開くことでのウィルス感染等様々な罠が仕掛けられています。これらの被害を防止するため、①怪しいメール、URL、画像等は開かない、②パソコンのOS・ソフトウェアを最新の状態にする、③不当な請求の電話、メールには、着信拒否やブロック設定を行う、などの対策が重要です。

第20回矢部川交流中学軟式野球大会開催

ヤンマー建機杯第20回矢部川交流中学軟式野球大会が4月9日(土)、10日(日)、16日(土)福岡県、筑後市、八女市、広川町、柳川市、みやま市の各教育委員会の後援とヤンマー建機株式会社の地域支援活動の特別協賛を頂き本年は27チームの参加で開催します。みなさんの応援をお願いします。開会式4月9日(土)8時30分ヤンマー建機野球場(雨天時会場変更)



写真は昨年第19回の優勝校 昭代中学校(柳川市)



ベターホームの楽しい cooking

ながいものさっぱりきんぴら

★新刊★ 朝さつと作るお弁当125 NEW ￥977(税込) 本は2冊まで送料200円。3冊以上は送料無料でお届けします。



材料(4人分)

- ながいも... 100g
にんじん... 1/4本(50g)
しいたけ... 6個
にんにく... 1/4片
サラダ油... 小さじ2
酢... 大さじ1
A 砂糖... 小さじ1
塩... 少々

作り方

- ①ながいもは3cm長さ、1cm角に切る。にんじんは3cm長さ、1cm幅の薄切りにする。しいたけは石づきをとって、5mm幅にする。にんにくは薄切りにする。
②フライパンに油とにんにくを入れて中火でいため、香りが出たら、ながいもとにんじんを加えて1~2分いため。しいたけを加えてさつといため、Aを加えて、汁気がなくなるまでいため。

酢を入れて、さっぱり味に仕上げました。 彩りがいいから、お弁当にもおすすめです。

●カタログのご請求、お問合せはこちら ベターホーム協会 ☎810-0001 福岡市中央区天神2-13-17 恒松ビル3階 ☎092-714-2411 FAX092-711-7830 URL http://www.betterhome.jp

呟き

表情のない時代