

クラッシー

CLASSY

発行 筑後八女地区 西日本新聞エリアセンター
 企画 イースタンコミュニケーションズ
 印刷 株式会社 東兄弟 TEL 0943-24-2111
 八女市祈禱院563 〒834-0025
 HP: www.wing8.com/dcity-yame/

クラッシーのバックナンバー(2010.1.1号より)がインターネットでご覧になれます。
 「デジタルシティやめ」→クラッシー→検索

9 SEP

	日	月	火	水	木	金	土
10	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
	1 8月8日 先負 べんがらの日(べんがら村) 大浴場お一人様300円	2 9日 仏滅 八朔花火大会 (八女市祈禱院・20:00~)	3 10日 大安	4 11日 赤口 弁護士無料法律相談 (福岡法務局八女支局) 要予約 ☎ 23-2603	5 12日 先勝 松尾弁財天縁日 (立花町) なんでも人権相談所 (八女市社会福祉会館)	6 13日 友引
7 14日 先負	8 15日 仏滅	9 16日 大安	10 17日 赤口 なんでも人権相談所 (筑後市勤労者家庭支援施設)	11 18日 先勝 無料法律相談13:30~・要予約 (八女民主商工会) ☎ 24-2727	12 19日 友引	13 20日 先負
14 21日 仏滅 八女軽トラ市9:30~13:00 (八女観光物産館駐車場) 千燈明祭(溝口竈門神社)	15 22日 大安 敬老の日	16 23日 赤口	17 24日 先勝	18 25日 友引 弁護士無料法律相談 (福岡法務局八女支局) 要予約 ☎ 23-2603	19 26日 先負 定例法律相談会(要予約) 10:00~12:00 (八女商工会議所) ☎ 22-5161	20 27日 仏滅 人生史サークル黄檭の会 認知症予防(城戸由香理氏) 1:30~(八女市社会福祉会館) あかりとちやっぼんぼん ~23日
21 28日 大安 八女福島島の燈籠人形公演 ~23日 (宮野町福島八幡宮境内)	22 29日 赤口	23 30日 先勝 秋分の日 五條家御旗祭(黒木町)	24 9月1日 先負	25 2日 仏滅 社会保険個別相談会 10:00~16:00(筑後商工会議所) 要予約 ☎ 0942-33-6215	26 3日 大安 お風呂の日(特典あります) (グリーンピア八女)(公園の宿) (温泉館きらら)(べんがら村) ちっこ祭前夜祭 (市民の森公園)	27 4日 赤口 ミニ健康教室 糖尿病と上手につきあうために (川崎病院・14:00~) ちっこ祭(市民の森公園)
28 5日 先勝 八女軽トラ市9:30~13:00 (八女観光物産館駐車場) 宗像・大島バスウォーク (八女歩こう会) 青山繁晴氏講演会 (16:00~・おりなす八女)	29 6日 友引 べんがらの日(べんがら村) 大浴場お一人様300円	30 7日 先負	心配ごと相談(八女市) 八女市社会福祉会館 9月3日・17日 黒木町ふじの里 9月3日・17日 上陽町地域福祉センター 9月10日・24日 立花町かがやき 9月10日・24日 法律相談(要予約) 八女市社会福祉会館 9月12日 黒木町ふじの里 9月19日 上陽町地域福祉センター 9月26日		司法書士相談 黒木町ふじの里 9月12日 八女市社会福祉協議会 9月19日 筑後市 心配事相談 毎週木曜日/総合福祉センター 健康に関する総合相談 毎週金曜日/筑後市立病院	

奇妙な炎帝の一夏過ぎ、秋ゆうべ旅人の如く帰り来し。久子さんの感懐に共感しつつ、暦は新秋九月。そして満85歳を迎えるわが誕生日は28日。この齢を重ねてみれば、「人間浮生なる相」「われや先人や先」親鸞聖人の『御文章』が真に身につまされてくる。▼去る八月は69回終戦記念日。太刀洗航空基地へ学徒動員16歳の少年の日を回想しつつ、平和祈念館での特攻出撃直前、終戦の日を迎えた上野主計氏(88)講演会へ。この館で、語り部として活躍の朗読「虹の会」竹中圭子さんグループでは、私の童話『ムササビ』をはじめ再三探りあげていただいている謝恩の意をこめての訪問。▼ここへ来て、思いおこすのは、学徒動員引率教官、日本画家でもあった高村正之先生。暴風雨の朝、「この雨では、モッコかつぎの作業はムリだ。休め」そこへ「出動せよ」と軍の監督官。しばし押し問答。瘦身繊細な画家教官は屈しなかつた。真のヒューマニティーが今また偲ばれる。▼ときの学友われらは年に一度は『太刀洗会』と称して集う。去年、懇切な世話当番の大牟田の山本進一君、去る六月冥土行。B29爆弾跡の水穴での水泳体験を愉快に回想の「九州派」前衛画家として活躍した小幡英資君は、「君らの、柚のふるさと文化館」を見たい」と来村後、二月十四日世を去った。冥福、合掌。

天宮ふんより®
 新秋浮生なる
 相のなかに
 詩人推窓 猛



街かど gallery



八女市馬場
北島 広子

文化会館へ水墨画展を見に行きました。墨の色で濃淡、光影、遠近にじみの変化がすばらしい絵に感動しました。自分もいつかは描いて見たいなあと思いつつながら年齢が過ぎて行きました。高齢者大学の水墨画の部に入会し中島美代子先生の熱心な御指導を受けながら又仲間の作品を見ながら、その時はわかったと思っても実際描きだしたらどう筆を使っているかわからなくなることあります。それでも和気あいあい楽しく勉強し、家族の協力を得て充実した老後を過ごしたいと思っています。

健康のツボ ①

なぜ足がつるの??

- 主要原因** ・筋肉疲労（筋肉の酸素不足）
 ・脱水（水分不足）・体が冷える（急な冷却）・カルシウムやマグネシウム不足・ビタミンやミネラル不足・椎間板ヘルニア
 ・糖尿病等の病的要因・薬による副作用

足がつる改善法

つった時は我慢+暖め

足がつったときは、まずゆっくり痛い部分を伸ばすこと。ふくらはぎなら、足のつま先を持って手前に引っ張ると良いが、あくまでも**ゆっくりやるのがポイント**。そうして少し我慢してから、患部を温めたり、マッサージするのがベスト。

普段からストレッチを

一度足がつるとクセになりやすいので、**普段からマッサージやストレッチをするのがおすすめ**。また、カルシウムやマグネシウムが不足しても足がつりやすくなるので、食生活も見直したい。

足がつる対策の栄養素マグネシウム足りていますか？

マグネシウム 素干しワカメ、かぼちゃ、アーモンド、ひじき、しらす、なまこ

クエン酸 梅干、酢、レモン、オレンジ、グレープフルーツ、モモ、キウイ、イチゴ、メロン、パイナップル

ホウ素 寒天、りんご、梨、ぶどう、桃、ピーナッツ、わかめ

※クエン酸・ホウ素はマグネシウムの吸収を助けます。

※次回は足がつった時のツボ療法をご紹介します予定です。

大塚整骨院 院長 大塚 史彦 筑後市蔵敷 0942-52-0667



社団法人 八女青年会議所 創立55周年記念講演会

青山繁晴氏 ~日本の出番、祖国は甦る~

日時 9月28日(日) 16:00~
場所 おりなす八女大ホール
入場料 500円
お問い合わせは、
八女JC事務局 0943-24-4022 まで

黄櫨の会 公開講座

聴講無料

どなたもお気軽に
ご来場下さい

認知症予防 頭と心と身体を鍛える

城戸医院・グループホームぶどうの樹事務局長

講師 **城戸 由香理先生**

日時 9月20日(土) 13:30~

場所 八女市社会福祉会館

今月の山柳



茄子が美味しい季節になった。あの紺色の茄子の浅漬けが食卓に上がると、祖母を思い出す。戦後、食糧難の貧しい時代、畑で採れた茄子の浅漬を毎日毎食作ってくれた祖母が偲ばれる。遠い遠い記憶の中に 祖母の味

八女川柳会 安達 昇

こんにちは。八女警察署です。



皆さん、こんにちは。八女警察署生活安全課防犯係の内野と申します。

今回は、ニセ電話詐欺防止についてのお話をさせていただきます。

「ニセ電話詐欺」とは、身内、会社員、警察官など様々な立場になりすましたニセ者(犯人)が電話を悪用して行う詐欺です。

自宅に電話を架けてきて、親族を装い、「会社の金を使い込んだ。返さないとクビになる。」と言って現金を振り込ませたり、会社員を装い、「必ず勝てるギャンブル必勝法を教えます。情報を購入しませんか。」と言って現金を振り込ませたりするものがあります。

このような不審な電話があった場合は100パーセント詐欺です。

実際に、5月には八女市の80代男性が宝くじ当選番号提供会社をかたる者からのニセ電話で2500万円、6月には筑後市の70代女性が警察官等をかたる者からのニセ電話で4000万円をだまし取られています。

絶対に相手の言う事を信じないで、警察や家族に相談しましょう。

籐編みによる籐籠作り

八女農業高校

生活科学科3年生は6月20日、社会人講師招聘事業で籐編み講師森久美子先生をお迎えし、「籐編みによる籐籠作り」について学習しました。最初に、籐について学び、1本の籐から籠を編みあげていく実習は生徒達の興味関心が非常に高く、時間が過ぎるのも忘れるくらい熱心に編みあげていきました。先生は生徒一人一人に丁寧に指導され、籐の知識はもちろん、伝統的な籐編みという物作りの大切さを学ぶことができ有意義な事業となりました。

(生徒の感想紹介)

●初めて籐を見たとき、こんなに細長いのにどうやって籠ができるのだろうと思いました。

米字組に籐を並べ編んでいくのがとても難しかったです。少しずつれたりしながら編んでいきましたが、隙間がいっぱいできてしまい、講師の先生にやり直してもらいました。その後コツをつかみ、上下順番に編んでいきました。先生は優しく丁寧に教えてくださり、最後に取っ手をうまくつけることができ、きれいな形にできあがり嬉しかったです。(南中学校出身 黒岩 優希)

●最初、籐編みと聞いたとき私は編み物が苦手で、とても不安でした。講師の先生が最初に手本を編まれたときは驚きました。「ああ、そんなに難しくなさそうだ」と思いましたが、自分でやってみると難しかったです。かなり手間取って、時間もかかり、バランスが悪くなりました。しかし、先生は優しく、手直しをしていただき、きちんとした籠が完成し、私はとても満足で、嬉しくなりました。(黒木中学校出身 八田 萌)



矢部川源流・松の里の四季 ⑳

タカネハンショウヅル(高嶺半鐘蔓) [キンポウゲ科]

タカネハンショウヅルはつる性の落葉低木。矢部村では9~10月、日当たりの良い雑木林や藪等で観察できる。花卉に見えるのはがく萼、両生花で花は小さいが萼の内側が淡紅紫色に色づく姿は可憐である。毎年秋になると観察に出かけている。(黒木町) 松尾 重根



「三徳の家庭菜園」 ⑳

【ペピーノ】～クリーム色の美しい果実を着ける珍野菜～

楕円形の葉が着いた樹に、クリーム色で卵形の果実を着けるペピーノをご存じですか？。家庭の鉢栽培や菜園で密かな人気を呼んでいます。ペピーノは、スペイン語ではキュウリを意味しますが、ナス科の果菜です。果実の食感は洋ナシに似ており、多汁質でスイカとメロンを合わせたような味に、ほのかな芳香と甘味を有します。アンデス高地を原産地とする比較的新しい野菜で、涼温を好むため、我が国で栽培すると春と晩夏に実を着けますが、夏は高温のため休みます。

栽培はナスとほぼ同じで、90～120cm幅の畝に株間40～50cmの1条で植え付けます。その株を放任しておくと、脇枝が多く出てブッシュ状になるため、草丈が15cm程になったら勢いの良い枝を3本残し、それ以外の枝は早めに摘み取ります。

その枝に薄紫のナスによく似た花が咲き、1房に1～数個の卵形の果実を着けます。追肥は、最初の果実がなりはじめた頃に行い、その後は3～4週間ごとに施しましょう。果実は100～200gに成ると緑色から白色、さらに熟するにつれてクリーム色に変わり、開花から30～40日で収穫時期となります。収穫した果実は、カットして生食で食べるか、甘味が少ないものはサラダなどに利用します。アブラムシやハダニが発生しやすいので、早めに防除してください。挿し木すると容易に発根するので、秋になって翌年用に挿し木をして、苗を室内等で越冬させると良いでしょう。

福岡県農業大学校
非常勤講師
林 三徳



収穫期が近い
ペピーノの実



ペピーノの花

朝採り野菜と地もの料理

山花(やまはな) 黒木町本分989-2 国道442号線八女東消防署斜め前
TEL 0943-42-0707 定休日 月曜日

店主の堤貴彦(31)さんが14年余の和食料理修業を積んで6月に開店しました。実家の畑で採れた新鮮な野菜を中心に使い、地ものの食材を直送して仕入れるこだわり。



日本の醍醐味である四季を感じられるように旬の食材を取り入れた料理を提供したいと堤さんは話されます。お昼は、日替わり定食(¥750、土・日・祝はなし)から丼もの、麺類、それにコース料理までメニューは豊富。親しい仲間やファミリーでも十分楽しめそう。今後はお昼の食事等に女性方に気軽に利用してもらえるようお昼のコース料理も充実していくそうです。夜のメニューもフード、お酒共に種類が豊富。夜のコース料理でも7～8品付いて2,000円と魅力的。用途に合わせたコース料理も出来るとのこと。色々相談してみても良いでしょう。そして結婚式二次会、誕生日会、敬老の日など人生の節目を私の店で楽しんで貰えたら嬉しいですね。と熱心に話されました。

鉢盛、お弁当も要予約にて出来るそうです。

この券持参下さい。

サービスクーポン

- ★お昼…おまかせコースで4名様以上で(1人1,500円以上)をご利用のお客様全員へデザートサービス
 - ★夜…おまかせコース8名様以上で(1人2,000円以上)をご利用のグループの幹事さん一名様のお食事代サービス
- 9月末迄有効 山花(やまはな)

知って得する郷土の食文化 ㉓

ゴーヤあれこれ ゴーヤは中国から沖縄へ伝わり九州でも食べられるようになり全国へと広がりました。ゴーヤはビタミンCを多く含み、100mg中76mgとピーマンと同じくらい含まれています。苦み成分は血圧や血糖値を下げる効果が期待でき、夏バテ防止に良いと言われています。ちなみに花言葉は強壯。ゴーヤは一度に沢山採れますので佃煮にしておくともよく合います。代表的なゴーヤチャンプルは沖縄の方言で「ごちゃまぜ」という意味だそうです。

■**ゴーヤチャンプル** 材料:ゴーヤ1本・角天1枚(豚肉でもよい)・卵2個・サラダ油大さじ1・みりん100cc・塩・コショウ

作り方:ゴーヤは洗って縦半分に割って種をとり3mm～5mmに切り、角天は5mmぐらいに切りフライパンで材料を炒め、みりん・塩コショウで味を付け、柔らかくなったら溶き卵をまぜて出来上がり。

■**ゴーヤの佃煮** 材料:ゴーヤ1kg・砂糖150g・醤油(濃口)・100cc・みりん100cc・かつお節10g・すり胡麻大3

作り方:ゴーヤは洗って縦半分に割り種を取って、3～5mm位に切り、砂糖・醤油・みりんを煮汁がなくなるまで煮付ます。出来上がったらかつお節・すり胡麻をまぶします。(たくさん一度に煮るときは、汁気がなくなるまで煮るとジャムのようなになるので、ゴーヤは1kgを目安にすること)

■**ゴーヤの種のふわふわ揚げ** 材料:ゴーヤの種とわた・天ぷら粉・水・揚げ油

作り方:ゴーヤの種とわたは、水溶き天ぷら粉で気長にからりと揚げ、塩をふります。(天つゆでもOK)

郷土料理研究家 樋口 愛子(八女市)



楽しい仲間たち

筑後少年サッカークラブ

私たち筑後少年サッカークラブは、羽犬塚小学校をホームグラウンドに、創部41年になる筑後市で一番長く活動しているサッカークラブです。

部員数は幼児から小学校6年生まで約50名います。練習は毎週月、水、金曜の5時30分から7時30分まで羽犬塚小学校グラウンドで行っています。興味がある皆さん、いつでも遊びに来て下さい。

チームの趣旨は、サッカーを通して体と心を鍛え、回りの人たちと仲良く遊び、競争し、そして励まし合い、人の気持ちがわかる、そんな将来のリーダーを育てることです。

保護者の皆さん、この時期に子供と一緒に遊び、子供の成長を見ながら、感動の涙を子供と一緒に流してみませんか、本当に楽しいサッカークラブです。

監督 久保 正英



9月の道の駅たちばな

道の駅たちばな 柚子こしょう教室
オンリーワン柚子こしょうを作ろう

9月21日(日)
午前10時30分～午後1時
費用 1000円
*お土産付き

柚子こしょう作り名人の「梅野純司」さんを講師に迎えて自家製のお好み柚子こしょうを作ってみませんか??

立花町下辺春国道3号線沿
TEL 0943-37-1711

◆**特別展**
台北 國立故宮博物院
神品至宝

会期 10月7日(火)～
11月30日(日)

会場 九州国立博物館
日本初の台北故宮展
今秋、九博で開催!

会はペア3組、台北故宮展はペア5組の方へ。希望の方は住所、氏名、電話、イベント名明記の上、(株)東兄弟へハガキで応募下さい。9月10日締め切り、希望者多数の時は抽選によります。

祭りばやしに誘われて、博多四人衆、八女に見参。女流ならぬ「女優落語」で笑って、秋の風物詩「八女の祭り・あかりとちやっぽんぼん」へ繰り出そう

日時 9月21日(日)
14時開演

会場 靴のつる2F多目的スペース

入場料 千円

観覧料 一般1600円(1400円) 高大生900円(700円) 小中生400円(200円)
(一)内は前売り

■読者プレゼント 落語

◆**月光亭落語会 in 八女**
♪どこの誰かは…知らざあ言つてきかせやしよう

台北の國立故宮博物院は、中国歴代の優れた分物を収蔵することで知られた世界的な博物館です。本展覧会では、その約70万点の所蔵品のなかからとくに選りすぐった110点の優品を公開し、中国文化の素晴らしさを紹介します。

〈肉形石清時代・18～19世紀〉
〈展示期間10月7日(火)～10月20日(月) 國立故宮博物院所蔵〉

