

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

12 DEC

	日	月	火	水	木	金	土
1	4	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 10月10日 先勝	2 11日 友引	3 12日 先負	4 13日 仏滅	5 14日 大安	6 15日 赤口
	べんがらの日(べんがら村) 大浴場お一人様300円	なんでも人権相談所 (矢部公民館)	なんでも人権相談所 (八女市役所星野支所) 春風亭小朝独演会 18:30~ (サザンクス筑後)	弁護士無料法律相談 (福岡法務局八女支局) 要予約 ☎ 050-3383-5502	なんでも人権相談所 (八女市社会福祉会館) (地域福祉センター)	青少年健全育成 ソフトボール教室 (ロッテグラウンド)
7 16日 先勝	8 17日 友引	9 18日 先負	10 19日 仏滅	11 20日 大安	12 21日 赤口	13 22日 先勝
年忘れウォーク (八女歩こう会)		無料弁護士法律相談 13:30~・要予約 (八女民主商工会) ☎ 24-2727 筑後市美術展 ~14日 (サザンクス筑後)	なんでも人権相談所 (筑後市勤労者家庭支援施設) (立花市民センター) 女性のための相談所 1時~4時 (八女市社会福祉会館) (筑後市サンコア)		なんでも人権相談所 (地域交流センター)	クリスマスコンサート 15時~ (おりなす八女) 市子連子どもの広場 (サンコア)
14 23日 友引	15 24日 先負	16 25日 仏滅	17 26日 大安	18 27日 赤口	19 28日 先勝	20 29日 友引
八女軽トラ市9:00~12:00 (八女観光物産館駐車場)	べんがらの日(べんがら村) 大浴場お一人様300円		社会保険個別相談会 10:00~16:00(八女商工会議所) 要予約 22-5161	弁護士無料法律相談 (福岡法務局八女支局) 要予約 ☎ 050-3383-5502 なんでも人権相談所 (広川町はなやぎの里)	定例法律相談会(要予約) 10:00~12:00 (八女商工会議所) ☎ 22-5161	人生史サークル黄檭の会 (福祉会館・矢部川城)
21 30日 先負	22 11月1日 大安	23 2日 赤口	24 3日 先勝	25 4日 友引	26 5日 先負	27 6日 仏滅
		天皇誕生日			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)	黒木大市 ~28日 (黒木町体育センター前イベント広場)
28 7日 大安	29 8日 赤口	30 9日 先勝	31 10日 友引	心配ごと相談(八女市) 八女市社会福祉会館 12月3日・17日 黒木町ふじの里 12月3日・17日 上陽町地域福祉センター 12月10日・24日 立花町かがやき 12月10日・24日 法律相談(要予約) 八女市社会福祉会館 12月12日 黒木町ふじの里 12月19日 上陽町地域福祉センター 12月26日 司法書士相談 黒木町ふじの里 12月12日 八女市社会福祉協議会 12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		
八女軽トラ市9:00~12:00 (八女観光物産館駐車場)						

木の葉ふり時雨るる雲の
 立ち迷う山の端見れば冬は来
 にけり” 南朝悲運の御村上
 帝の歌一首、偲ばれる暦は早
 や師走12月。▼齢を重ねる毎
 に書齋の書籍冊誌おびたぐし
 く少々整理をと思いたちながら
 らも手にとればそれぞれに懐
 旧哀惜の念。『城寨』と難解
 な題名の小冊歌集は義兄須藤
 実。本来の職は橋梁設計技師、
 工学博士。去年今年流るる
 如き時の間に生きてたよへる
 現身かなし” この義兄逝き
 て幾年か。今に、何処らの橋
 の設計であったか、また、歌
 詠みの動機など、訊きおれば
 と後悔の念。▼歌集『常歌』
 は元矢部小学校校長杉森彬先
 生。樹令はや四百年とう樅
 の木のつぎつぎ倒されゆくを
 寂しむ”(三国山) 昭和30
 年の頃か、伐採後は杉の植樹
 多々。昨今では『地方消滅』(中
 公新書)にも該当しそうな杉
 の村里。▼黒木町文化連盟会
 長鍋島勝さんより、古野美智
 子先生著『山藤の咲く道』恵
 贈。(11/13)

感銘の一章は、五十年ぶり
 の再会”「私は平野小時代の
 先生の教え子です。やっと先
 生の住所が判り、同級生五名
 連れで伺います。」美智子先
 生教職スタートのへき地校。
 一年担任。師恩忘れずの半世
 紀を越えての対面。教えの
 庭にも、はや、いくとせ”
 あのメロディーがひびいてく
 るような「わが師の恩」。

天皇さまふり
 山の端見れば
 冬は来にけり
 詩人 椎窓 猛



八女市稲富 伊藤 清人

楽しい絵手紙

中央公民館翔年大学の『はつらつ絵手紙教室』で学んでいる。大坪次太先生の御指導で和気藹々のうちに楽しい二時間が過ぎていく。

この深さが窺える。これから健康に留意して、絵手紙教室に通いたい。皆さんにお世話になりながら益々の交流を深めたい。



「黄櫨の会」では8月24日、会誌「黄櫨」50号発行記念行事を行いました。

矢部川流域を活動エリアとする八女・筑後・山門の3つの青年会議所が中心となり、行政や民間企業と連携して、南筑後を活性化させるという大きな志のもと、筑後船小屋の中之島公園の大楠林を巨大な生物に見立てた「矢部川くすべえ」という新キャラクターが生まれました。



八女 JC 事務局 0943-24-4022
筑後 JC 事務局 0942-52-6770
山門 JC 事務局 0944-63-6669

園児との芋掘り交流会 10月31日

八女農業高等学校

本校生活科学科2年生は福島保育園児を招待し、サツマイモ掘りを通して交流を行いました。

(生徒の感想紹介)

私が担当した園児はとても緊張していて最初は話があまり続きませんでした。イモがみえるまでとても時間がかかりましたが、園児達とイモを掘っていくと、最後はたくさんとれました。

筑後市立羽犬塚中出身 岡崎 さち

園児達は紙芝居をしっかりと聞いてくれてうれしかったです。芋掘りの時は、緊張して泣いてしまった子もいて、楽しく話しかける事が出来なかったけど、一緒に掘っていくうちに、仲良くできて嬉しかったです。

八女市立黒木中学校出身 田形 朱加

園児たちは一生懸命芋を掘ってくれました。小さなスコップで大きな芋を探して掘る姿や自分の掘った芋を袋いっぱいに入れて歩く姿がかわいかったです。

八女市立黒木中学校出身 野田 美里

(八女農みらい館 12月販売日程)
2日(火)、5日(金)、9日(火)、12日(金)、16日(火)、19日(金)、26日(金) 毎週火曜日と金曜日の2回定期的に販売しており、販売時間は、10時30分～15時30分です。



クラッシー文芸
八女陸句会
暮れてなほ妻恋ふ声や法
師光しばし授業の中断す
稲月にしばし無心となり

立花町立花俳句会
流れゆく雲を照らして冴
えわたるこの名月はあと
幾度見る 野中 裕政

立花短歌会
カラコロと赤い鼻緒の下
駄鳴らし浴衣の乙女ら八
朔祭りへ 田中たつじ

現代の事の決め手の物差しは決断力と空気読むこと
と 鶴 隆治郎
乱舞せし大空恋うるかぜ

家族サービス

「家族サービス」という言葉をよく聞く。昔はいやな言葉だと思っていた。「サービス」してあげるという上から視線？「サービス」ではなく家族といたいという自然な気持ちで湧いてくるものじゃない？そう思っていた。

もう一方では、「サービス」という言葉は利害関係がある時に使われる。利益を得る代わりにサービスをするといった客と店の関係。「家族サービス」がたとえそれであったとしてもいのはお互いの心の利益を得るため「たまには一緒に過ごそう、たまには話そう」と、お互いに「サービス」をする努力も必要ではないかと。

今月の山柳



夜空を美しく彩る電照菊の幻想的な風景は、地域に暮らす人々の営みがあり、慣れぬ八女の歳末風物詩である。淡く優しく光る電照菊の灯りを見ると古里の温かさと安堵感に浸り癒される。

八女川柳会 安達 昇

街かど gallery



黒木町大淵 猿渡 好幸



喜寿を迎えるまで無趣味でしたが、市の公民館講座の中に水墨画教室が開講されているのを知り入会しました。当初は全く絵心のない初心者で不安を抱えての参加でした。教室では中島先生の良いアドバイス、しかも細やかな点まで行き届いた指導を受けながらの学習です。また受講を重ねる度に風景画で季節感を表わすことの難しさ、墨の濃淡、にじみ、かすれなどの失敗の繰り返しで、水墨画を描くことの大変さを実感しております。最近、描く喜びを感じ意欲が湧き、充実した気分になりました。

「八十は老いの序の口」…今後教室の皆さんとの良い出逢いを大切に、楽しく水墨画にチャレンジし精進継続していきたいと思えます。

こんにちは。筑後警察署です。⑤



秋も深まってきた今日この頃、木々は色づきはじめ美しい季節を迎えています。夕方には周囲がすぐに真っ暗になる時期でもあります。

仕事や学校で帰宅が遅くなり、暗くなった夜道を女性が一人歩いているのを見かけることがあります。性犯罪、チカンなどに遭わないようにするためにポイントをいくつかお話ししたいと思います。

最近、スマートフォンを扱いながら歩いたりすることを「ながらスマホ」と呼ぶようですが、このような「ながらスマホ」は周囲への注意がおろそかになり、性犯罪やチカンだけではなく自転車や歩行者とぶつかったり、様々な事故に巻き込まれるおそれがあります。危険です。

ほかにも「ヘッドフォンで音楽を聴きながら歩かない」、「帰宅するときは、友人や同僚などと一緒に帰る」、「防犯ブザーなどの防犯グッズを身につける」などして、性犯罪やチカンなどの被害に遭わないように気をつけてください。

矢部川源流・杉の里の四季 ③⑧

ウリハダカエデ(瓜膚楓)[カエデ科]の紅葉

矢部村の釈迦岳・御前岳周辺のブナ林では秋に美しく紅葉したウリハダカエデを見ることが出来る。普通カエデの葉は5列だがウリハダカエデは3列なのですぐ判別できる。名前の由来は若い木の樹皮がマクワウリの若い果実の模様に似ていることによる。(黒木町) 松尾 重根



健康のツボ ③

秋の夜長に 生活リズムを整える快眠法

日中にできること

1、朝は窓際で新聞を

朝、目覚めたら、まず朝日を浴びましょう。目に光が当たると、睡眠に関係したメラトニンというホルモンの分泌をストップさせます。日中にも合計1時間は太陽の光を浴びておくことで寝つきが良くなります。

2、朝食を必ず食べる

1日の代謝リズムを決めるには食事。特に朝食を摂ると脳の働きが活発になり眠気を覚めます。朝のスタートをしっかり切ると1日のリズムが整い、夜きちんと眠れるようになります。

3、20～30分歩く

日中の過ごし方で大切なのが適度な運動です。体を動かす時には交感神経が働き体温が上がります。一方、眠りにつくには交感神経を休息させ体温を下げる必要があります。日中に活動量を増やしておけば、スムーズに睡眠モードに移行できます。



寝る前にできること

1、ぬるめのお風呂に入る

快適な眠りに入浴はとても効果的。脳の興奮が静まってリラックスできます。ただし、40℃くらいまでのぬるめのお湯で。熱いお湯では交感神経が働いてかえって眠れなくなります。

2、気の進まない本を読む

難しい本や面白くなさそうな本をあえて寝る前に読むのもいいでしょう。人は、嫌なことから逃れたい時に逃避行動を取ろうとして眠くなります。

3、ホットタオルを目の上に

すぐ眠りたい時に効果的なのが、ホットタオルです。布団に入ったら、お湯で温めたタオルを目の上に。目からの情報を断つことで脳の緊張をほぐし、ほどよい温かさで気持ちよく眠れます。また、マッサージで体をほぐしてあげるのも、睡眠には効果的です。今日から快適な睡眠で日々の疲れをリセットしましょう。

大塚整骨院 院長 大塚 史彦 筑後市蔵敷 0942-52-0667

12月の道の駅たちばな

道の駅たちばな クリスマスカンドル作り教室 オリジナルキャンドルを作ろう 12月13日(土) 午前10時30分～午後1時 費用1000円(材料代込み) メニュー キャンدل作り・アレンジフラワー 八女の月星蠟燭製造所さんを講師に迎え自分だけのオリジナルキャンドルを作ろう!!

道の駅たちばな 立花町下辺春国道3号線沿 0943-3711711 年末は12月30日まで営業 年始は1月4日初売り

「三徳の家庭菜園」 ②④

【タマネギ】～タマネギの植え付けと追肥～

春に収穫するタマネギの植え付け時期は、品種群によって異なりますが、6月の上～中旬に収穫する貯蔵用の晩生種黄タマネギは、今が植え付けの適期（11月下旬～12月中旬）です。畑には、寒さが厳しくなる前に十分に根を張らせるために、根の発育に有効なリン酸成分を過リン酸石灰または熔成燐肥として1㎡あたりに30g程を、基肥の化成肥料（N：P：K＝8：8：8）1㎡あたり100～120gに加えて施します。

施肥後に畝を作り上げたら、雑草の防除と保温により根再生と伸張に適した黒色ポリフィルムでマルチングをしてから、条間は20cm、株間は15cm前後でタマネギ苗を植えます。植え付けに適したタマネギ苗は、草丈は20～25cm、太さは4～5mmが最良です。これより太い大苗を植えると春先に苔立ちや分球を起こして失敗することがありますし、反対に余りに小さな苗では大きなタマネギ球は期待できません。

タマネギ苗の根は全部土中に入れて真っ直ぐに植えますが、植え付けの深さは、根の上に土が2～3cmの深さで掛かるくらいが良く、緑葉の部分まで隠れるようでは深植え過ぎで、後の生育が芳しくありません。植えた後は、指先で株元を締め付けて（鎮圧し）、根に土をしっかりと馴染ませておきましょう。追肥は厳寒期に入る前の年内と春先になって茎葉が盛んに伸び始めてきた頃の2回、株間の所々に（マルチでは小穴を開けて）、化成肥料を1㎡あたりに40g程の割合で施します。球が肥大し始めてからの追肥は、貯蔵性を損ねるので避けましょう。



定植直後のタマネギ
右；赤タマネギ
左；貯蔵用晩生種の黄タマネギ

福岡県農業大学校
非常勤講師
林 三徳

楽しい絵手紙



筑后市羽犬塚
二田 美穂子



私と絵手紙との出会いは、今から二年半前サンコア主催絵手紙教室（後にてくてく絵手紙と命名）月に二回のお稽古は原武先生の指導の下、和やかで楽しいひとときです。先生は褒め上手で、うまく描けない時もどこか一ヶ所良い所を見つけて筆を入れてアドバイスして頂きます。すると魔法をかけた様に絵が引き締まるから不思議です。筆を休めて話に花が咲く事もしばしば。あつという間の二時間です。日々の忙しさから解放され無心に描く、ひたすら描く、上手に描けなくてもいいんです。絵手紙のモチーフは「ヘタでいいヘタがいい」が気に入って始めた絵手紙、これからもずっと続けて行きたい。季節の野菜、お花、果物等題材を提供して下さる先生の奥様に感謝いたします。

絵手紙教室「てくてく」（横溝慶子会長、会員16名）は毎週第一・三金曜日サンコアでお稽古しています。原武照美先生のご指導の元、発会三年目を迎えました。会の名称は和やかな雰囲気の中、てくてくと少しずつ上手になろうという願いをこめて命名しました。みなさんのご入会歓迎します。

知って得する郷土の食文化 ⑥

里芋の料理

里芋は東南アジアが原産地といわれ、日本へは縄文時代に伝わったと考えられています。主な栄養分はカリウム・ムチン・ガラクトン・マンナン・植物繊維などが含まれています。ムチンは胃腸の粘膜を保護し細胞を活性化する作用があり、ガラクトンは免疫力を高めたり血中のコレステロールの抑制、便通を良くする働きがあります。また、体内の余分なナトリウムを排出して血圧の上昇を抑えるカリウムも豊富です。里芋の種類は石川早生・京芋・海老芋・八つ頭・赤芽・大吉などがあります。その他に茎のみを食べるハス芋・ズイキがあり、これを乾燥させたものが芋がらです。

がめ煮（筑前煮）（4人分）

■材料 里芋8個 鶏の身1枚 コンニャク半分 牛蒡半分 ニンジン1本 筍1パック 干し椎茸3枚 レンコン半分 インゲン3本 サラダオイル少々 醤油大さじ3 砂糖大さじ3 酒大さじ3 みりん大さじ3

■作り方 鶏肉と里芋・牛蒡・レンコン・ニンジンは皮を取りひと口大に切る。コンニャクはちぎって茹でる。しいたけは水でもどしてひと口大に切る（もし汁は煮る時に使う）

鶏肉を油少々で炒め、色が変わったら残りの野菜を入れ、調味料と椎茸の戻し汁で煮る。美味しく煮えてきたら、インゲンを入れて仕上げる。（其々の家庭の味付に整えて下さい）

鶏ミンチ入り饅頭（4人分）

■材料 皮を剥いた里芋200g 鶏ミンチ80g 生姜20g 砂糖大さじ1 味噌大さじ1 揚げ油・小麦粉・溶き卵・パン粉少々

■作り方 里芋は塩ひとつまみ入れて柔らかく茹でる。お湯を切り熱いうちにつぶす。油少々で鶏ミンチとみじん切りした生姜を炒め、砂糖・味噌で味を付けて四等分にする。つぶした里芋を広げ鶏ミンチを中に入れ包む。小麦粉・溶き卵・パン粉を付け、色よく揚げる。

200ccのだし汁に砂糖大さじ1、濃口・薄口醤油各大さじ1を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、揚げた里芋にかけ、千切りにした柚子皮を載せる。

里芋饅頭

■材料 里芋4個 小麦粉150g ぬるま湯80cc 塩小さじ3分の1

■作り方 小麦粉に塩、ぬるま湯を入れ耳たぶくらいの固さに捏ねてラップに包み寝かせる。里芋は皮を剥きひたひたの水に塩ひとつまみ入れて柔らかく茹でる。里芋が冷えたら寝かせておいた小麦粉のだんごを伸ばし里芋を包み熱湯で茹でる。（マヨネーズをつけて食べても美味）

郷土料理研究家 樋口 愛子（八女市）



ベターホームの楽しい cooking

だいこんのぽりぽり甘酢漬け



好評
発売中
つるかめ食堂
～子が親に
作りおく
ごはん～
¥1512
(税込)

本や調理道具のカタログは送料無料でお届け。お気軽にご請求ください。
〒810-0001 中央区天神2-13-17 ベターホーム宛

材料(作りやすい分量)

- だいこん.....400g
- 塩.....小さじ1
- こんぶ.....2cm角
- ゆず.....1/4個
- しょうが.....小1かけ(5g)
- 酢...大さじ2
- はちみつ(または砂糖).....大さじ1
- 塩..... 小さじ1/8

作り方

- ① だいこんは皮をむき、6～7cm大の乱切りにする。ボールに入れて、塩をまぶす。皿2～3枚の重しをのせて、40分ほどおく。
- ② こんぶははさみで細かく切る。ゆずは薄いいちょう切り、しょうがは薄切りにする。
- ③ 別の大きめのボールにAを合わせる。水気をしぼっただいこんをAに入れる。②を加えて混ぜる。

1時間ほどおくと食べられますが、ひと晩おくと、さらに味がなじみます。

●ベターホームの本のお申込みは、電話、FAX、インターネットで受付中。
☎092-714-2411 FAX092-711-7830
URL <http://www.betterhome.jp>

女子の絶大な人気を誇る「ハピネスチャージプリキュア」の本格的なミュージカルでプリキュア達が巻き起こす、ハラハラドキドキのストーリーをお楽しみ下さい。

日時 12月20日(土) 11時～14時30分/2回公演
会場 福岡市民会館 福岡市中央区天神
入場料 全席指定2,800円
当日券3,300円
お問い合わせ 東映
092129116783

主催 九州朝日放送 東映
◆おきなす八女クリスマスコンサート
日時 12月13日(土) 15時～
会場 おきなす八女 はちひめホール
1部 バレエとハンドベルとピアノのくるみ割り人形
2部 藤島彩ピアノリサイタル
華麗なるリストの名曲アルバム
入場料 全席自由500円
■読者プレゼント ペア3組(6名)の方へ。希望の方は住所、氏名、明記の上(株)東兄弟へハガキで応募下さい。12月6日締め切り、希望者多数の時は抽選によります。

◆女性のための相談所開設
あなたの人権は守られていますか。気持ちが少しでも楽になるように元気を取り戻せるようにお話を聞き一緒に考えていきます(相談員はすべての秘密を厳守します)

日時 12月10日(水)1時～4時
場所 八女市社会福祉会館 筑後市サンコア
相談員 八女人権擁護委員
問い合わせ 2312603
◆ハピネスチャージプリキュア！ミュージカルショー
ABC・東映アニメーション