

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.dcity-yame.com
 E-mail higashikeyitei@tea.ocn.ne.jp

ワンランク上の暮らしを考える人の情報紙

クラッシーのバックナンバー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

4 APR

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	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
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

心配ごと相談(八女市) 八女市社会福祉会館 4月6日・20日 黒木町ふじの里 4月6日・20日 上陽町地域福祉センター 4月13日・27日 立花町かがやき 4月13日・27日 法律相談(要予約) 八女市社会福祉会館 4月8日 黒木町ふじの里 4月15日 上陽町地域福祉センター 4月22日 司法書士相談 黒木町ふじの里 4月8日 八女市社会福祉会館 4月15日 くろぎふるさと日曜日 毎週日曜日 上陽ふるさと市 毎週土曜日	1 2月24日 先勝 なんでも人権相談所 (八女市社会福祉会館) 川の駅船小屋恋ぼたるさくら祭り 3月28日(月)~4月3日(木)まで 対:オリックス 13:00 (タマホームスタジアム筑後)	2 三りんぼう 友引 対:オリックス 13:00 (タマホームスタジアム筑後)	3 26日 先負 劇団カッパ座 「雨の贈りもの」 (おりなす八女・14:00~) 対:オリックス 13:00 (タマホームスタジアム筑後)	4 清明 仏滅 対:中日 13:00 (タマホームスタジアム筑後)	5 28日 大安 狂言万作の会 (サザンクス筑後・18:30) 対:中日 13:00 (タマホームスタジアム筑後)	6 3月1日 先負 なんでも人権相談所 (八女市社会福祉会館) 釈迦堂甘茶まつり (八女市亀甲) 花祭り (㈱立花商事敷地内)	7 3日 大安 [映画] LIGHT UP NIPPON ~日本を照らした軌跡の火花~ (おりなす八女・10:30/13:30) 対:日本ハム 13:00 (タマホームスタジアム筑後)
10 4日 赤口 八女軽トラ市 9:00~12:00 (八女観光物産館駐車場) 対:日本ハム 12:30 (タマホームスタジアム筑後)	11 5日 先勝 対:日本ハム 12:30 (タマホームスタジアム筑後)	12 6日 友引 なんでも人権相談所 (筑後市中央公民館) (立花市民センター)	13 7日 先負 無料弁護士法律相談 13:30~(八女民主商工会) 要予約 ☎24-2727	14 8日 仏滅 定例法律相談会(要予約) 10:00~12:00 (八女商工会議所) ☎22-5161	15 9日 大安 人生史サークル黄檗の会 (福祉会館) 八女黒木大藤まつり ~5月初旬	16 土用 赤口 UGEGuitar Spring Concert ~春の発表会~ (おりなす八女・18:30~) れんげ祭り ~24日 (立花町北山男ノ子焼の里) 対:阪神 13:00 (タマホームスタジアム筑後)	
17 11日 先勝 八女軽トラ市 9:00~12:00 (八女観光物産館駐車場) 前川きよしショー (おりなす八女・18:30~) 総会ウォーク (八女歩こう会) 対:阪神 13:00 (タマホームスタジアム筑後)	18 三りんぼう 友引 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)	19 13日 先負 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)	20 殺雨 仏滅 なんでも人権相談所 (広川町はなやぎの里) 対:中日 13:00 (タマホームスタジアム筑後)	21 15日 大安 昭和の日 劇団リトルウイング ミュージカル (おりなす八女・15:30~) 対:広島 13:00 (タマホームスタジアム筑後)	22 16日 赤口 劇団リトルウイング ミュージカル (おりなす八女・18:00~) 対:広島 13:00 (タマホームスタジアム筑後)	23 17日 先勝 ひろかわ俳句会 よどみにも細波たちて水温む 色の無き庭に一樹の紅椿 木漏れ日の谷間に映える藪椿 淀みなく流るる川や春浅し 早春の夕日傾く雑木山 早春の光煌めく水面かな 春浅し路傍の草の芽点々と 水温む人に寄り来る錦鯉 わが庭のあらぬ処に冬すみれ 唄声は川舟にあり柳の芽 取敢えず一汁一菜目刺焼く 寄せ鍋や丸に四角と寄り添いて へばりつく草にも春日遍かり 落椿池に広がる波紋かな しんしんと銀世界へと嵩む雪 ■立花短歌会 光浴びすくすく育つ露のとう負けじとすかん ぼ横に背伸びす 春雷の光に一瞬浮かび出る隣家の明かりは鈍 くともりて 初めての大雪予報に娘来て飲食対策などして くれる 澄んだ空に飛行機雲を残し飛ぶ白い機体は夕 日に光る 初場所に脚光浴びた琴関に続け我が日本勢 美しき朝一面の雪景色さしくる光に早やも溶 けゆく 厳冬のキウイの枝の水玉は光を浴びて宝石と なる 「お早う」と銀輪元気に光らせて風を逆らい 女生徒の行く 曇天に赤光一筋残しつつ夕日は有明海へと落 ちる ■八女川柳会 親の愛ぎつしり詰めたランドセル ランドセルこれが自立へ第一歩 入学の知らせ待ってるのし袋 ランドセル希望に満ちた音がする 親の夢子の夢背負うランドセル 仲良しの幸せ色のランドセル 入学式祖母も招かれ空を飛ぶ 孫の背に夢の詰まったランドセル 一年生親子でぐるぐる校門 花の絵の追憶紙のランドセル 人生に節目節目の門出あり 過疎の里最後の赤いランドセル 堤 秀夫 井上 蓉子 大隈 れい子 徳永 すす子 野田 中子 田中 ちづ子 中野 茂子 栗原 廣子 谷川 とし子 西江 美子 溝田 よしみ 安達 昇	
24 18日 友引 八女軽トラ市 9:00~12:00 (八女観光物産館駐車場) 前川きよしショー (おりなす八女・18:30~) 総会ウォーク (八女歩こう会) 対:阪神 13:00 (タマホームスタジアム筑後)	25 19日 先負 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)	26 20日 仏滅 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)	27 21日 大安 なんでも人権相談所 (八女市社会福祉会館) 釈迦堂甘茶まつり (八女市亀甲) 花祭り (㈱立花商事敷地内)	28 22日 赤口 昭和の日 劇団リトルウイング ミュージカル (おりなす八女・15:30~) 対:広島 13:00 (タマホームスタジアム筑後)	29 23日 先勝 昭和の日 劇団リトルウイング ミュージカル (おりなす八女・18:00~) 対:広島 13:00 (タマホームスタジアム筑後)	30 三りんぼう 友引 ひろかわ俳句会 よどみにも細波たちて水温む 色の無き庭に一樹の紅椿 木漏れ日の谷間に映える藪椿 淀みなく流るる川や春浅し 早春の夕日傾く雑木山 早春の光煌めく水面かな 春浅し路傍の草の芽点々と 水温む人に寄り来る錦鯉 わが庭のあらぬ処に冬すみれ 唄声は川舟にあり柳の芽 取敢えず一汁一菜目刺焼く 寄せ鍋や丸に四角と寄り添いて へばりつく草にも春日遍かり 落椿池に広がる波紋かな しんしんと銀世界へと嵩む雪 ■立花短歌会 光浴びすくすく育つ露のとう負けじとすかん ぼ横に背伸びす 春雷の光に一瞬浮かび出る隣家の明かりは鈍 くともりて 初めての大雪予報に娘来て飲食対策などして くれる 澄んだ空に飛行機雲を残し飛ぶ白い機体は夕 日に光る 初場所に脚光浴びた琴関に続け我が日本勢 美しき朝一面の雪景色さしくる光に早やも溶 けゆく 厳冬のキウイの枝の水玉は光を浴びて宝石と なる 「お早う」と銀輪元気に光らせて風を逆らい 女生徒の行く 曇天に赤光一筋残しつつ夕日は有明海へと落 ちる ■八女川柳会 親の愛ぎつしり詰めたランドセル ランドセルこれが自立へ第一歩 入学の知らせ待ってるのし袋 ランドセル希望に満ちた音がする 親の夢子の夢背負うランドセル 仲良しの幸せ色のランドセル 入学式祖母も招かれ空を飛ぶ 孫の背に夢の詰まったランドセル 一年生親子でぐるぐる校門 花の絵の追憶紙のランドセル 人生に節目節目の門出あり 過疎の里最後の赤いランドセル 堤 秀夫 井上 蓉子 大隈 れい子 徳永 すす子 野田 中子 田中 ちづ子 中野 茂子 栗原 廣子 谷川 とし子 西江 美子 溝田 よしみ 安達 昇	

クラッシー文芸

よどみにも細波たちて水温む
 色の無き庭に一樹の紅椿
 木漏れ日の谷間に映える藪椿
 淀みなく流るる川や春浅し
 早春の夕日傾く雑木山
 早春の光煌めく水面かな
 春浅し路傍の草の芽点々と
 水温む人に寄り来る錦鯉
 わが庭のあらぬ処に冬すみれ
 唄声は川舟にあり柳の芽
 取敢えず一汁一菜目刺焼く
 寄せ鍋や丸に四角と寄り添いて
 へばりつく草にも春日遍かり
 落椿池に広がる波紋かな
 しんしんと銀世界へと嵩む雪
 ■立花短歌会
 光浴びすくすく育つ露のとう負けじとすかん
 ぼ横に背伸びす
 春雷の光に一瞬浮かび出る隣家の明かりは鈍
 くともりて
 初めての大雪予報に娘来て飲食対策などして
 くれる
 澄んだ空に飛行機雲を残し飛ぶ白い機体は夕
 日に光る
 初場所に脚光浴びた琴関に続け我が日本勢
 美しき朝一面の雪景色さしくる光に早やも溶
 けゆく
 厳冬のキウイの枝の水玉は光を浴びて宝石と
 なる
 「お早う」と銀輪元気に光らせて風を逆らい
 女生徒の行く
 曇天に赤光一筋残しつつ夕日は有明海へと落
 ちる
 ■八女川柳会
 親の愛ぎつしり詰めたランドセル
 ランドセルこれが自立へ第一歩
 入学の知らせ待ってるのし袋
 ランドセル希望に満ちた音がする
 親の夢子の夢背負うランドセル
 仲良しの幸せ色のランドセル
 入学式祖母も招かれ空を飛ぶ
 孫の背に夢の詰まったランドセル
 一年生親子でぐるぐる校門
 花の絵の追憶紙のランドセル
 人生に節目節目の門出あり
 過疎の里最後の赤いランドセル
 堤 秀夫
 井上 蓉子
 大隈 れい子
 徳永 すす子
 野田 中子
 田中 ちづ子
 中野 茂子
 栗原 廣子
 谷川 とし子
 西江 美子
 溝田 よしみ
 安達 昇



楽しい絵手紙

こんにちは。筑後警察署です。



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。

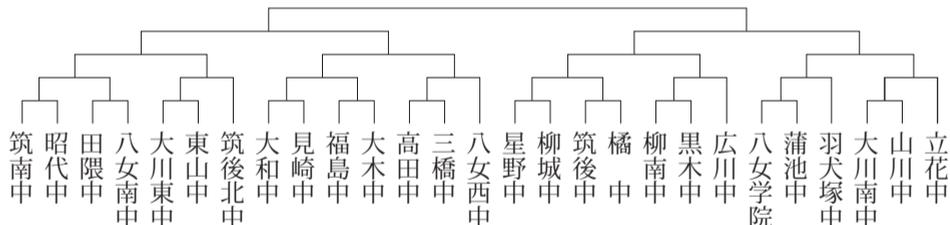
2点目は、サイバー犯罪についてです。インターネット空間では、ワンクリックやフィッシング詐欺、迷惑メールを開くことでのウィルス感染等様々な罠が仕掛けられています。これらの被害を防止するため、①怪しいメール、URL、画像等は開かない、②パソコンのOS・ソフトウェアを最新の状態にする、③不当な請求の電話、メールには、着信拒否やブロック設定を行う、などの対策が重要です。

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 ☎092-714-2411FAX092-711-7830 URL http://www.betterhome.jp

六十の手習いと言う諺があります。私は八十の手習いで「はつらつ絵手紙教室」に入会しました。ボケ防止の為に、それではと軽い気持ちで始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します。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・杣の里の四季 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

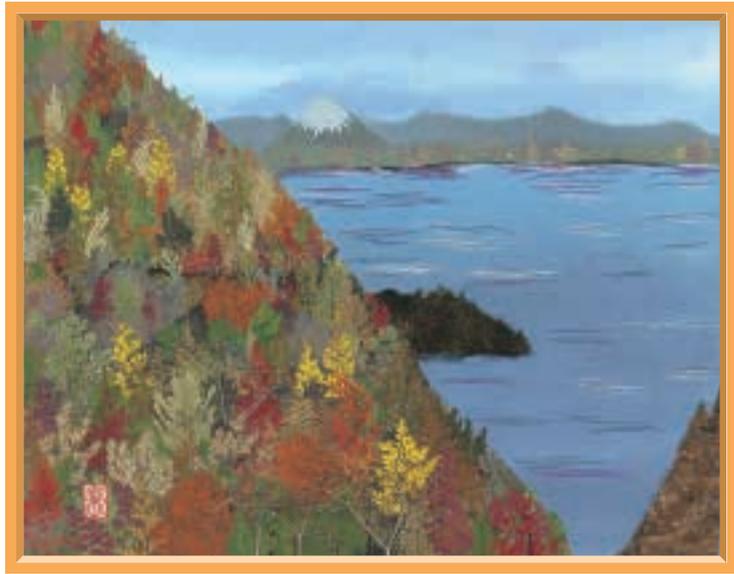


表情のない時代

ある日、地下鉄に乗ると車両の中は異様な光景に見えた。ほとんどの人がマスクをし、スマートフォン画面を見ているのだ。インフルエンザの次は花粉症... マスクをする人が多いこの季節だが、最近は何もなくてもする人が増えているという。化粧をしなくてよいくらいから。表情がわからなくてよいくらいから。温かいからだとか。しかも、最近では機能性を考えて目から下を覆ってしまうような大きなマスクが多い。私もたまにマスクをしてみるが、予防になって安心な反面、話しにくいし、飲む時食べる時が面倒だ。予防のためには必需品。しかし、楽だといつて手軽な「自分隠し」に利用している人が増えているのだとしたら、それは、表情も言葉もないままに「顔なし」になりたい人が増えているのか? なるべく個性を隠し、人との会話も少なく、表情のないメールやラインでコミュニケーションをとる時代になってはいまいか。マスクをしてスマートフォンを見つめる皆同じ姿のこの光景を見ながら、果たしてそんな時代でいいのだろうかと考えました。

森 志穂

街かど gallery



(有珠山と羊蹄山)は友達と北海道旅行の折、紅葉と初冠雪の風景に感動し、帰ったら絶対作ろうと目に焼きつけ、思い出しながら作った作品です。水彩画や油絵は、色を創ること自体私にとって難しいけれど、押し花絵では、花や雑草、木の皮そのものが絵の具になり、布や和紙、パステル等を使って様々に描くことができます。何をどう使うか、楽しみでもあり悩むところでもありませんが、完成した時の喜びは何ものにも代え難いものです。花や野菜作りをしながら今後も楽しく続けて行きたいと思っています。



八女市長野 富山マサミ

退職後、公民館で和気あいあいと楽しそうに創作されて、いる皆さんを見て、すぐに加入させていたいただきました。この作品

健康よもやま話 16



姫野病院：松浦 緑郎 (健康管理士一般指導員)

●肺癌

空気を呼吸して生きているすべての脊椎動物は肺を持っています。肺は呼吸によって身体のなかに酸素を取り入れて、二酸化炭素を排出するガス交換という重要な役割をしています。

この肺の病気のなかで、かつて最も多かったのは肺結核です。その致死率があまりにも高いことと、その伝染力の強さから死にいたる病として恐れられていました。「美人薄命」は、この結核全盛期の言葉ですが、結核がほとんど征服されたいま美人薄命は当たらなくなりました。そして、時代の移ろいとともて人の病気も移ろいます。結核に代わって、死にいたる病としてのしあがってきたのが肺癌です。一難去って、また一難というわけですが、この肺癌は数ある癌のなかでも亡くなる人が最も多い癌で、高齢化が急速に進む我が国において今後も増加していくと考えられています。症状は、なかなか治りにくい咳、血痰、胸痛、喘鳴(呼吸時のゼーゼー音)、息切れ、嘔声(声のかれ)、発熱などがありますが、この症状があれば肺癌だとわかるような特有の症状はありません。風邪などの症状と区別が難しいので、症状が長く続く場合は要注意です。

喫煙は肺癌発生の最大のリスク要因ですが、たばこを吸わない人も発症することがあります。これは周囲に流れるたばこの煙を吸う受動喫煙の影響によるもので、受動喫煙がある場合とない場合で比較すると、肺癌のリスクは20～30%ほど高くなります。また、肺は「環境を映す鏡」と言われるように、環境に敏感に反応します。喫煙という単純な理由だけでなく、大気汚染・都市の粉塵、食生活など、現在の文明社会そのものが肺癌を生み出す素地となっているという側面もあります。

いずれにせよ、肺癌の予防のためには禁煙が最も重要ですが、特有の症状がないケースも多く、定期的に健診を受けて早期発見を心がけることが大切です。

野鳥ウォッチング 15 ツグミ

ツグミはヒヨドリぐらいの大きさの、秋に北から渡ってくる冬鳥です。数羽群れて行動し、稲刈りの終わった水田などに姿を見せ、ミズズなどを食べています。

「キョリ・キョリキイー」と鳴き、胸をそらせて動かずに立っている姿勢が特徴です。(左がオス) 矢部村 栗原 浩暢



今月の山柳



ある。筑紫君磐井も、この桜を愛で、新設された郷土の誇り、わいの郷を静かに見守ってくれていることだろう。いまいの郷

今月の色 桜色 桜 日本にとつて心の支柱でしょうか。小学校の入学式、校門の桜の木の下の母親と並んでの記念写真にも欠かせません。半世紀以上も前、大学受験の可否の通知は「サクラサク」「サクラチル」の電報でした。これから桜前線も徐々に北上します。四月は当然桜色となります。



八女茶で健康 第9回 茶の生葉から簡単に急須で飲む緑茶を作る

もうすぐ新茶のシーズンとなります。そこで今回は楽しい家庭でのお茶づくりについてご紹介します。40分～60分で作れます。ぜひチャレンジしてください。

- *準備するもの お茶の新芽、電子レンジ、ホットプレート or ガスコンロ鍋、電子レンジ用ラップフィルム、アルミホイル、お箸、うちわ
1. 蒸す お茶の新芽50gをラップでつつみ、電子レンジで1分間チン!します。蒸し終わったら、素早くラップから茶葉を取り出します。
2. 揉む 取り出した新芽は、熱いので注意します。「うちわ」で体温以下まで冷ましたあと、ラップに包み手の平で揉みます。その後、取り出して包んでいたラップに広げ、丁寧にほぐします。
3. 乾燥する あらかじめ100～150℃にしたホットプレート or 鍋にアルミホイルを敷き、揉んだ茶葉を入れ、お箸で新芽を持ち上げ、「うちわ」でやさしく扇ぎながら表面の水分を乾燥します(5分間)
4. 繰り返し 冷却した茶葉を再度ラップに包んで3分間強く揉み、ほぐして乾燥する作業を繰り返します。茶葉が乾燥し、硬くなり、緑の茎が扁平になったら出来上がりです。

「八女農みらい館」をご利用ください 八女農業高等学校

チャレンジショップみらい館は、八女農キャリアプラン「道の駅・校内販売所・販売実習」の3つの柱の一つであり、農業教育の窓・農業教育のモチベーションの向上の場として位置付けています。場所は本校正門横で、週2回(火曜、金曜)営業をしています。この販売所を有効活用し、生徒自ら栽培した農産物を販売することは、生徒の学習意欲の向上を図る上でとても大切です。また、地域の方々に本校の農業教育活動を理解していただき、地域との連携を深めるのにも役立っています。販売所での販売実習(接客マナー、農産物説明、レジ操作など)を通して、生徒にコミュニケーション力を身につけさせ、経営感覚などを学ばせ、地域に貢献していることを自覚させています。ご利用いただきますよう、よろしく願いいたします。
4月の開館日 5日(火)、12日(火)、19日(火)、22日(金)、26日(火)
販売時間は、10時30分～16時30分です。(※4月5日(火)の販売時間は、10時30分～12時30分です)多くの皆様のお越しを心からお待ちしています。



「三徳の家庭菜園」 ③②

【博多中葉春菊】～優しい香りで肉厚の葉に茎まで柔らかなシュンギク～

博多の郷土料理「鶏の水炊き」にはシュンギクが欠かせません。そして、この「水炊き」に合うのが、肉厚でやや淡い緑色の大きな葉に、柔らかな茎がスッと伸びた「博多中葉春菊」です。この「博多中葉春菊」を軽く湯通しして食べると、その葉と茎の心地よい歯触りとともに、優しい味と香りが口の中に広がります。そのため、水炊き等の鍋物の他、お浸しや和え物、サラダや簡単な洋中華食の素材としても美味しく食べることができます。

地中海沿岸を原産とするシュンギクは、中国に伝わり野菜用に改良され、我が国には室町時代に伝来し、春に黄色の花を咲かせるので「春菊(シュンギク)」の名が付いたと言われています。シュンギクの品種群は、その葉形等から、大葉種、中葉種、小葉種の3種に大きく分類されますが、「博多中葉春菊」は、関東地方等で作られている中葉種とは異なり、株が張らない節間伸長タイプの抜き取り栽培専用の中葉種にあたります。博多の地で選抜された伝統野菜なのです。

シュンギクの生育適温は15～20℃と涼温を好み、低温と高温・乾燥には弱いので、「博多中葉春菊」も春の3～4月と秋の9～10月が播種の適期にあたります。シュンギクの種子は発芽率が60%程度と低いので、やや厚まきにして芽が出たところで間引きをします。間引きは本葉2枚の頃に2～3cm間隔とし、さらに本葉5～6枚の頃に5～6cm間隔で行い、播種から30～50日後の草丈が15～20cmになったら順次抜き取りで収穫します。



●収穫間近の「博多中葉春菊」。



●水炊き等の鍋物の他、湯通ししてお浸しや和え物、サラダや簡単な洋中華食としても美味しい「博多中葉春菊」。

福岡県農業大学校 非常勤講師 林 三徳

知って得する郷土の食文化 ② 高菜(タカナ)

高菜はアブラナ科の変種で20～60cm位の丈に成長します。原産地は中央アジアで中国から日本へ入ってきたと言われ、平安時代にはすでに高菜の記述が見られるため、この頃に日本へ伝えられたと考えられます。西日本一帯で広く栽培されています。漬け物用として、野沢菜、広島菜と共に日本三大漬菜に数えられます。八女地方でも阿蘇高菜や三池高菜の栽培が盛んで高菜漬けとして食べられています。改良種としてコブ高菜、まき高菜があります。



*高菜の目はり巻き

■材料 高菜漬(一夜漬けしたもの)、炒り胡麻少々、醤油少々

■作り方 ①高菜漬の茎と葉の部分を切り離しておく。②茎の部分をみじん切りし、炒り胡麻・醤油数滴をご飯にまぜる。③ご飯をおにぎりにし、高菜の葉で包む。

*高菜のかぶ焼き

■材料 茹でた高菜250g、だし汁100cc、薄口醤油50cc、みりん50cc、油大さじ1、角天1枚(竹輪やゴボウ天など何でもよい)

■作り方 ①茹でた高菜を3～4cmに切り油で炒め、1cm位に切った角天と一緒にだし汁・調味料で炒め煮にする。

*高菜の一夜漬け

①小高菜を洗い水気を切り半日くらい陰干しにする。塩10%をふり、まな板の上で汁が出るまで優しく塩もみする。ポリ袋に入れ、上から唐辛子をふり、空気を抜いて密閉し一晩置く。次の日から美味しく食べられます。

樋口 愛子(八女市)

講道館護身術講習会

■日時: 毎月第三日曜日 19時15分～20時45分

■会場: 八女市総合体育館 1F 柔道場

■主催: 福岡県警友会八女支部

■受講料: 無料

■講師: 大塚敏幸(元福岡県警察官)

■問合せ: 大塚090-1874-5683

四月から、就職して頑張る方、進学で勉強部活に頑張る方、通勤通学で帰宅時間が遅くなる方など、環境が変わる前に講道館護身術講習を受けてみませんか?八女警察署管内でも女子学生への声掛けや男子中学生に対するつきまとい等の性犯罪の前兆犯罪が多数発生しています。昨年の講習は、7月に2件発生した小学女児連れ去り事件の対応要領を重点に講習しました。あなたの知らない自分の身体の使い方や仕組みを知れば意外と簡単にできます。

黄櫨の会 公開講座 聴講無料 日 4月16日(土) 13:30～ 場 八女市社会福祉会館

特別展「始皇帝と大兵馬俑」 乱世を勝ち抜き天下統一を成し遂げた秦の始皇帝はみずからの大な陵墓を造らせ約八千体の陶製の軍隊「兵馬俑」を埋めさせました。1974年に発見され、今なおつづく兵馬俑の発掘は、始皇帝の知られざる歴史を次々と明らかにし新しい驚きをもたらしています。本展では始皇帝と秦王朝にまつわる貴重な文物を一堂に集めて紹介します。



読者プレゼント 4月8日(金)～5月29日(日) 福岡市博物館 福岡市博物館・毎日新聞社・RKB毎日放送・東映 観覧料1300円(高大生900円)小中生600円



4月の道の駅たちばな 大釜ゆがき 始めます 4月16日(土) 13:30～ 八女市社会福祉会館

クラッシー文芸 上陽町陽泉俳句会 黒木町くすの実俳句会 立花町立花俳句会 八女紫苑句会 筑後俳句会