

知って得する郷土の食文化 ⑫ シ ソ

ヒマラヤから中国にかけての一带が原産地とされ、温帯地域に広く自生している。

東北各地の縄文遺跡から種がみつかったことから、日本には古代中国から伝わったと考えられている。

栄養面ではビタミン類やカルシウム、鉄分などのミネラルを豊富に含み、特にβカロチンの含有量は人参やホウレン草をしのぐといわれている。



*シソジュース

■材料 赤シソの葉 400g 水 2ℓ 砂糖 1Kg クエン酸 25g

■作り方 ①鍋に水を入れて沸騰したら洗ったシソの葉を入れ、さらに熱を加え、沸騰したら火を消し冷ます。②冷めたらシソの葉をよくしぼって取り出し、煮汁に砂糖を加え再度火にかけ溶かす。③あら熱が取れたらクエン酸を入れ良くまぜる。

*きゅうりの和風漬

■材料 きゅうり 5本 梅干し 5ヶ 大葉 10枚 塩昆布 20g 砂糖大1

■作り方 ①きゅうりは洗って乱切りにする。②梅干しは種を取りみじん切り、砂糖大1を入れる。③大葉は洗って水を切り千切りにする。④きゅうりの乱切りに梅、大葉、塩昆布をまぜ冷蔵庫で冷す。

*ナスのゴマかけ

■作り方 ナス 2本 すりゴマ大2 めんつゆ 50cc 揚げ油

■作り方 ①ナスは洗ってヘタを取り、よくふいて竹串で10ヶ所位穴をあける②油を熱し、180℃位でナスをそのまま入れ、両面揚げる。③揚げたナスを冷水に取り、皮をむく。4～5cmに切りザルにのせ水を切る。④ゴマをよくすり、めんつゆとまぜ、上にかける。

郷土料理研究家 樋口 愛子(八女市)

野鳥ウォッチング ⑦ カケス

全国に生息しており、食性は雑食であり昆虫類を主食として、カシ・ドングリの実などは冬の保存食としております。

カラス科で林の中では、木から木へ伝うように飛んでいきます。

「ギャー・ギャー」と激しく鳴くときは何か危険を察している時です。

矢部村 栗原 浩暢



こんにちは。
八女警察署です。
⑫



皆様、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。今月号は、「ニセ電話詐欺」についての注意のお知らせです。

福岡県では、ニセ電話詐欺が多発し、今年に入ってから、6月10日時点で被害額がすでに11億円を突破しました。

これは、一日に換算すると、福岡県で毎日約700万円という多大な被害が出ていることになります。

八女市でも行政機関をかたる職員から、独居の高齢者宅に電話があり、保険金還付を名目に銀行のATMの操作をさせて、知らないうちに

犯人の口座に現金約50万円を振り込ませるというニセ電話詐欺被害も発生し、その他、多くの相談も寄せられています。

電話で「現金を送る」、「現金を渡す」ように指示されたときは、絶対に詐欺です。

ぜひとも、高齢のご家族、ご近所の高齢者の方々にニセ電話詐欺の被害に遭わないように話をしておいて下さい。

八女警察署も犯人検挙を第一に精一杯頑張りますのでご協力をよろしくお願い致します。

熱中症にご用心

熱中症とは…

日射病や熱射病の総称で熱い環境下で体温の調節ができなくなり、体内の水分や塩分のバランスが崩れることで起こる全身の熱障害のことです。

☆熱中症の原因

- ・気温、湿度が高い日。
- ・前日より急に温度が上がった日。
- ・日差しが強く、風が弱い日。
- ・午前中は10時頃、午後は14時から15時頃に多い。

☆熱中症を起こしやすい人

- ・子供や高齢者。
- ・暑さに慣れてない人。
- ・体調の悪い人。
- ・肥満の人。
- ・睡眠不足の人。

☆熱中症にならないために

①体調を整える

睡眠不足や風邪ぎみなど、体調の悪い時は暑い日中の外出や運動は

控えましょう。

②服装に注意

通気性の良い洋服を着て、外出時にはきちんと帽子をかぶりましょう。

③こまめに水分補給

「のどが渴いた」と感じた時には、すでにかんりの水分不足になっていることが多いもの。定期的にすこしずつ水分を補給しましょう。汗と一緒に塩分も失われるので、スポーツドリンクを飲むのがオススメです。

④年齢も考慮に入れて

発育途中の子供や体力が衰え始めた高齢者は熱中症になりやすいので、年齢を意識して、予防を心がけることが大切です。

日中の暑い時間帯などは整骨院でゆっくり治療されて、疲れを癒されてはどうでしょう♪

大塚整骨院 院長 大塚 史彦
筑後市蔵敷 0942-52-0667

会期 7月18日～8月9日
会場 西鉄ホール(ソラリアステージ6F)
主催 コナン展福岡会場実行委員会
本展覧会は『名探偵コナン』連載20周年の歴史を振り返りながら、好き



◆名探偵コナン連載20周年記念コナン展
⑤101番目の作品「今そして未来を語るモノ」は九博オリジナル
映画や教科書でもお馴染みの作品が来日④ロゼッタストーンの原寸大レプリカ
③101番目の作品「今そして未来を語るモノ」は九博オリジナル
映画や教科書でもお馴染みの作品が来日④ロゼッタストーンの原寸大レプリカ

会期 7月14日～9月6日
会場 九州国立博物館
料金 一般1600円(1400円) 高大生1000円(800円) 小中生600円(400円) グッズセット券2500円
(内は前売り)
■本展の見どころ ①好奇心を刺激する100作品が一堂に②大英博物館の優品で時空を超えて世界旅行へご招待。夏休みの自由研究に最適③人気映画や教科書でもお馴染みの作品が来日④ロゼッタストーンの原寸大レプリカ



◆開館10周年記念特別展 大英博物館展—100のモノが語る世界の歴史—
柿右衛門の象 1650-1700年 日本
[©The Trustees of the British Museum]

7月の道の駅たちばな



七夕フェアーを開催しております、店内には地元の園児さんの七夕飾りが皆様をお待ちしております。野菜では夏野菜、果物では巨峰などが入荷しております。お中元商品もたくさん取り揃えております。お中元は道の駅たちばなまで!!!

道の駅 たちばな 立花町下辺春国道3号線沿 0943-37-1711

矢部川源流・私の里の四季 ④5

コガクウツギ(小額空木・小萼空木)[ユキノシタ科]

コガクウツギは落葉低木、花期は5～7月。矢部村では湿った谷筋に多く、間伐した杉林に群生しているのをよく見かける。白く大きい花弁のように見えるのは萼(がく)(3～4枚が多い)で、中央の5枚の小さい方が花弁。萼がある方は装飾花、ない方が両性花で実をつける。和名はガクウツギよりも花が小さいことによる。
(黒木町) 松尾 重根

