

# 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 higashikeitei@tea.ocn.ne.jp

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

# 10 OCT

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
11	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30					

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
<b>心配ごと相談(八女市)</b> 八女市社会福祉会館 10月7日・21日 黒木町ふじの里 10月7日・21日 上陽町地域福祉センター 10月14日・27日 立花町かがやき 10月14日・18日  <b>法律相談(要予約)</b> 八女市社会福祉会館 10月9日 黒木町ふじの里 10月16日 上陽町地域福祉センター 10月23日  <b>司法書士相談</b> 黒木町ふじの里 10月9日 八女市社会福祉会館 10月16日  <b>筑後市</b> 心配ごと相談 毎週木曜日/総合福祉センター				<b>1</b> 8月19日 友引  <b>弁護士無料法律相談</b> (福岡法務局八女支局) 要予約 ☎ 050-3383-5502	<b>2</b> 20日 先負  <b>なんでも人権相談所</b> (八女市社会福祉会館) (地域福祉センター)	<b>3</b> 21日 仏滅  <b>トコさん講演会</b> (おりなす八女・ソゾブチミスト八女)
<b>4</b> 22日 大安  <b>森麻季</b> <b>ソプラノ・リサイタル</b> 15時開演 (おりなす八女ハーモニーホール)	<b>5</b> 23日 赤口  <b>べんがらの日(べんがら村)</b> 大浴場お一人様300円	<b>6</b> 24日 先勝  <b>なんでも人権相談所</b> (矢部公民館)	<b>7</b> 25日 友引  <b>なんでも人権相談所</b> (八女市役所星野支所)	<b>8</b> 26日 先負  <b>弁護士無料法律相談</b> (福岡法務局八女支局) 要予約 ☎ 050-3383-5502  <b>無料弁護士法律相談</b> 13:30~(八女民主商工会) 要予約 ☎ 24-2727  <b>なんでも人権相談所</b> (広川町はなやぎの里)	<b>9</b> 27日 仏滅  <b>なんでも人権相談所</b> (地域交流センター)	<b>10</b> 28日 大安  <b>岩戸山古墳で大コーフン</b> (岩戸山古墳および周辺)
<b>11</b> 29日 赤口  <b>八女軽トラ市</b> 9:00~12:00 (八女観光物産館駐車場)  <b>新生 WADAIKO TAO</b> <b>2015 八女特別公演</b> <b>TATAKIMAKURE</b> (18:00~・グリーンピア八女)	<b>12</b> 30日 先勝  <b>体育の日</b>	<b>13</b> 9月1日 先負  <b>源氏物語拾い読み</b> 10月28日・11月11日・18日・ 12月2日・9日 (サンコア) 要事前申し込み	<b>14</b> 2日 仏滅  <b>なんでも人権相談所</b> (筑後市中央公民館) (立花市民センター)	<b>15</b> 3日 大安  <b>定例法律相談会(要予約)</b> 10:00~12:00 (八女商工会議所) ☎ 22-5161  <b>ゆっくり読書タイム</b> (9:30~・筑後市立図書館) 要事前申し込み	<b>16</b> 4日 赤口  <b>人生史サークル黄檭の会</b> (福祉会館)  <b>ムーンスターウォーキング</b> <b>フェスティバル</b> (久留米市・八女歩こう会)	<b>17</b> 5日 先勝  <b>読書の感動 SNSで</b> <b>つぶやこうつながろう</b> (筑後市立図書館) 10月31日・11月7日 要事前申し込み
<b>18</b> 6日 友引  <b>橋幸夫芸能活動55周年</b> <b>記念特別八女公演</b> 12時開演(おりなす八女ハーモニーホール)  <b>ウインドアンサンブル</b> <b>CHIKUGO 演奏会</b> (サザンクス筑後 大ホール)	<b>19</b> 7日 先負  <b>べんがらの日(べんがら村)</b> 大浴場お一人様300円	<b>20</b> 8日 仏滅  <b>お風呂の日(特典あります)</b> (グリーンピア八女)(公園の宿) (温泉館きらら)  <b>演劇「すててこてこ」</b> (19:00・サザンクス筑後)	<b>21</b> 三りんぼう 大安  <b>大人ののためのおはなし会</b> (14:00・筑後市立図書館)	<b>22</b> 10日 赤口  <b>大人ののためのおはなし会</b> (14:00・筑後市立図書館)	<b>23</b> 11日 先勝  <b>読書の感動 SNSで</b> <b>つぶやこうつながろう</b> (筑後市立図書館) 10月31日・11月7日 要事前申し込み	<b>24</b> 12日 友引  <b>古楽アンサンブル</b> <b>コンサート</b> 14時開演 (おりなす八女ハーモニーホール)
<b>25</b> 13日 先負  <b>八女軽トラ市</b> 9:00~12:00 (八女観光物産館駐車場)  <b>八女サルー祭り</b> (八女土橋界隈)	<b>26</b> 14日 仏滅  <b>お風呂の日(特典あります)</b> (グリーンピア八女)(公園の宿) (温泉館きらら)  <b>演劇「すててこてこ」</b> (19:00・サザンクス筑後)	<b>27</b> 15日 大安  <b>お風呂の日(特典あります)</b> (べんがら村)	<b>28</b> 16日 赤口  <b>大人ののためのおはなし会</b> (14:00・筑後市立図書館)	<b>29</b> 17日 先勝  <b>大人ののためのおはなし会</b> (14:00・筑後市立図書館)	<b>30</b> 18日 友引  <b>大人ののためのおはなし会</b> (14:00・筑後市立図書館)	<b>31</b> 19日 先負  <b>古楽アンサンブル</b> <b>コンサート</b> 14時開演 (おりなす八女ハーモニーホール)

「颯風東漸しつつありといふ  
 夕いまだ蜻蛉は飛べり空の高  
 きを」白秋の歌が愛用の山本  
 健吉句歌歳時記に見える。だ  
 がニュースでは、鬼怒川堤防  
 決壊。濁流襲撃すさまじさを  
 伝えている。9月14日には阿  
 蘇山噴火。秋凉爽涼の「秋津  
 島」山野辺には時節を忘れず  
 ヒガン花が真紅の季節信号を  
 あげたが、天変地異、地球環  
 境、変動の警告か。▼九州一  
 帯を襲った台風15号、一過の  
 あと、八女奥山間地は二夜停  
 電。現代生活の軟弱さが痛く  
 認識させられる。「炊飯」「洗  
 濯」「入浴」「冷蔵庫」まず  
 「水がでない」「テレビ」「情  
 報不明」山間一帯の電線切断  
 者はたいいていスギの倒木。昔  
 の人が風水害を恐れて植樹し  
 たというカツラ、ブナ、ヤナ  
 ギ、クスの大樹等々。▼山  
 峡の棚田一面、黄金の稲穂つ  
 けはじめたところに台風が倒  
 木、吹きちぎれたスギの青い  
 枝葉その痛ましい風景にいち  
 はやく眼にとめたのは、「日  
 本九援隊」(代表肥後孝さん)  
 ら10名余。新聞に「矢部」と  
 あったので訊きつけて見たと  
 ころ、日向神松瀬ダム下の月  
 足とよぶ村落。ポランティ  
 ア有志の活動で倒れかけた稲  
 穂が立ちあがる。なかにスリ  
 ランカ出身のご婦人。そこ  
 で「世界子ども愛樹祭コン  
 クール」をやっています。ス  
 リランカの子どもの作品もた  
 くさん」といえば微笑、「こ  
 んど文化館を見にゆきまし  
 う」と明快な日本語での返答

天宮さんより  
 ボランティア活動  
 「九援隊」  
 詩人椎窓 猛

第69回(平成27年度)全国茶品評会玉露の部で八女市上陽町の井上一美さんが日本一獲得!

この品評会は、国の農林水産祭参加行事として、全国茶生産団体連合会が主催したもので、平成27年8月25日～28日まで静岡市の(株)静岡茶市場で開催されました。審査茶種は、煎茶10k、煎茶4k、深蒸し煎茶、玉露、かぶせ茶、てん茶(抹茶にする前のお茶)、蒸し製玉緑茶、釜炒り茶の8茶種部門があり、それぞれの部門の1等1席には農林水産大臣賞が授与されることとなっております。私は審査委員20名の一人として審査をさせて頂きましたので、概要のご紹介をします。



井上一美さん

福岡県からは、煎茶2部門、玉露、かぶせ茶、てん茶の5部門に出品し、それぞれ多くのお茶が入賞したことにより、八女茶の名声を大いに高めることとなりました。中でも玉露部門では、1位から5位まで独占し、1等1席の日本一には井上一美さん(75歳)が輝かれました。外観(形状や色沢)、香り、水色(茶碗についだときの茶の色)、味の各審査項目で満点を取られ、まさに日本一にふさわしい玉露でした。

井上一美さんは、これまで約20年もの間、毎年欠かさず全国茶品評会玉露の部に挑戦されており、初の全国制覇を成し遂げられました。玉露づくりでは、特に被覆の開始時期や摘採時期に留意されたそうです。石の上にも3年という諺がありますが、20年間の長きにわたり、日本一を目指してこられた姿にただ脱帽し、尊敬申し上げる次第です。

福岡県農林総合試験場 八女分場長 仁田原 寿一



品評会審査の様子

楽しい絵手紙



八女市本町 下川 嘉子

はつらつ絵手紙教室に入会して大坪先生の御指導を受け教室の皆様と楽しく絵の勉強をしています。数年前右手首を骨折しましたが、リハビリのつもりで努力して、どこにか人並みに手を動かすことができるようになり、絵も描けるようになりました。

絵の構図や遠近の表し方、色彩等勉強してゆく楽しさは頭の体操と思っております。

私は一昨年米寿を迎えましたがもう暫らくは先生や教室の皆様の世話になりたいと思っております。よろしくお願いたします。

野鳥ウォッチング ⑨ ヤマガラ

スズメぐらいの大きさで、秋の実であるエゴノキの実を大好物としており「ニー・ニー」と鳴きながら飛んで来ます。

木の実を貯える習性があり、取った実は両足でおさえ、くちばしで割りながら中の実を器用に取り出して食べます。また、地面にかくして保存し冬にそなえるようです。

矢部村 栗原 浩暢



ありがとう ふるさと

地域のみなさんのおかげでウインドアンサンブル CHIKUGO は20周年を迎えることができました。これまで様々な演奏する機会に恵まれ、それを目標に活動を続けてきました。少しずつ名前を覚えてもらうようになり、団員が集まるきっかけにもなりました。演奏の機会を与えていただいた方々、いつも応援してくれるみなさん、活動を理解して支えてくれる家族、みんなへのありがとう、というメッセージを届けるために、ふるさとを大切に思う気持ち、これからも地域に愛される楽団でありたいという想いを込めた演奏会を開催します。当日はたくさんの方に楽しんでいただけるようなバラエティーに富んだプログラムでお待ちしています。

日時 10月18日(日)13:30開場 14:00開演  
場所 サザンクス筑後 大ホール  
入場料 無料  
お問い合わせ

ウインドアンサンブル CHIKUGO  
担当: 投野 TEL050-5583-2878 まで



岩戸山古墳で大コーン

古代八女、激動の時代に思いを馳せながら、九州北部最大の古墳「岩戸山古墳」とその埋葬者とされる筑紫君磐井に関連する様々な体験ができるイベントです。八女青年会議所では全国に誇れる地域資源をより多くの人に知ってもらい、さらなる郷土愛醸成のきっかけにしたいと考えます。熱気球搭乗、勾玉制作、石人石馬石彫、石包丁稲刈などの体験のほか、磐井の劇やクイズラリーなど盛りだくさんの内容。参加費は無料ですので、多くの方のご来場をお待ちしています。

日時 10月10日(土) 8:30～  
場所 岩戸山古墳および周辺  
参加費 無料

お問い合わせ 八女 JC 事務局  
TEL0943-24-4022 まで



高齢者に対する新たな交通安全講習の実施について

高齢者の交通事故を抑止するため、筑後警察署では、管内の自治体(筑後市)で運行、管理している「コミュニティ・バス(福祉バス)」に女性警察官を「バスガイド」役として乗車させ、バス内における交通安全講習を開始しました。講習内容は、病院から帰宅する高齢者を対象に、車窓から見える「交通事故危険箇所」や歩行者、自転車等による「危険な行為」等をリアルタイムにガイドナビ(説明・解説・指導)するもので、運行ルート上の交通事故発生地点を地図上に落とし「交通事故チラシ」や反射材の配布を行い、交通安全へのガイドナビを実施しています。同バスは、地域バスとして高齢者に親しまれ好評を得ており、「現場を見ての説明がわかりやすい」、「ためになった」等の反響が寄せられています。ガイドの様子は、テレビ等で報道され、大きな広報効果が認められており、今後は、近隣の自治体においても実施し、男性警察官を乗車させた”筑後のバスボーイ”として交通事故抑止活動を推進することにしています。



こんにちは。筑後警察署です。

16

眩き

晩年

親しい人達を、次々と見送ることの多いこの夏だった。朝夕には涼風が微かに感じられるようになった頃、私は太宰治の「晩年」を読み返した。作家としての最初の作品集「晩年」というタイトルだったのも、いかにも太宰らしい。亡くなったのが三十八歳だから、既にこの時が「晩年」の域だったのだろう。

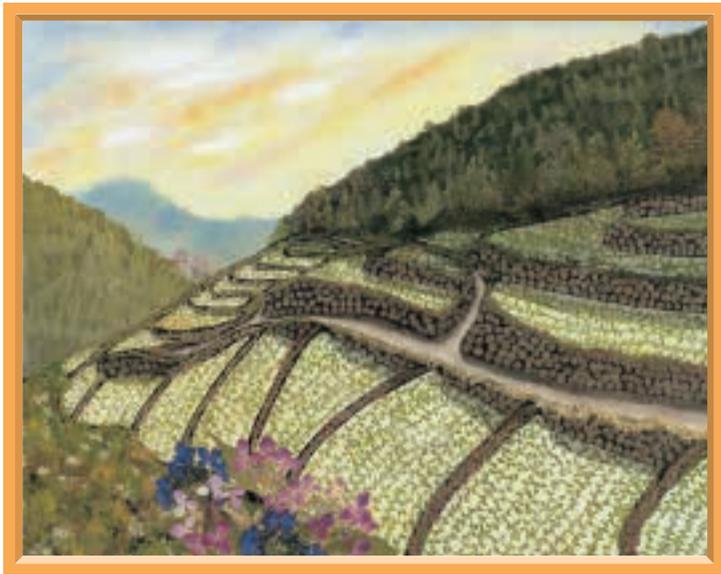
通夜の席で「若い頃は苦労の連続だったけど、晩年は幸せな人生だった」と話す声があった。晩年は一生のおわりを数年をいうのだから、何も年老いた時期ばかりではない。その人の命の終わる死に近い時期を晩年と呼ぶ。だから人は誰しも自分自身の晩年を知ってはいない。その命が尽きた二十歳の青年にも、四十歳の従兄弟にも、それぞれの晩年がある。

林修氏の「いつ、やる?」「今でしょ!」が未だに流行しているが、的を射た言葉だと思ふ。私達はこの貴重な「今」を積み重ねて生きている。菩提寺から戴いたカレンダーに「今でしょ!」よりも強烈な言葉があった。「今を生きていくにいつを生きて。ここを生きていくにどこを生きて。」(大神信章・おのがみんしょう)

この夏の厳しい暑さと日々の暮しの中で、萎えそうになっていた心と身体のだ真ん中を打ち抜いて、新たな力を注ぎ込んでくれた。

台風をあれよ、あれよと遣り過ぎすうちに、秋は少しずつ色づき始めている。 蒼子

街かど gallery



美しい姿を残せたらいいなあと思っていました。先輩から押し花教室に誘っていただき十数年前から習い始めました。星野村は自然豊かで今まで見過ごしてきた野菜や葛、ウベ、まむし草、タブの新芽など見事に変身します。伊藤先生や仲間の方たちのアドバイスを受けながら花のアレンジ、風景、動物などが作品に仕上がり額に納まった時は、とても嬉しく、家に飾ります。これからは花や野菜を育てながら押し花を楽しく続けていきたいと思っています。

押し花に興味をお持ちの方は伊藤先生迄連絡下さい。0901447318542



八女市星野村 山口 恵子

花や野菜作りが大好きな私は、色々な花や野菜を畑で育てています。この美しい姿を残せたらいいなあと思っていました。

矢部川源流・杉の里の四季 ④8

バージニアツククサ [ツククサ科]

この花は北アメリカ原産のツククサで近藤倫彦氏（広川町日吉在住）によって平成20年（2008）に矢部村で発見されたもので、日向神ダム湖畔に生育しており場所によっては大繁殖している。今年4月植物研究雑誌にツククサ科の日本新産外来種として発表された。日本では矢部村以外では発表例はない。特徴として日本のツククサより葉が大きいこと、花びらの色が淡青色であることから容易に見つけることが出来る。開花時期は長く8月～10月である。



（黒木町）松尾 重根

57名の小学生が農業体験 8月29日

～夢たちばな子ども体験塾～ 八女農業高等学校

立花地区の小学生が豊かな心を育む目的で、本校北山農場で農業に関する様々な体験活動を行う「夢たちばな子ども体験塾」が八女市立花支所の主催で行われました。1・2年生はバター作り、ポニーの乗馬、ヒツジの散歩、ウサギとの触れ合いなどの体験をしました。3・4年生は搾乳・牛の餌やりや卵からヒヨコの誕生までの観察学習をしました。5・6年生は果物の収穫と糖度測定、トラクタ・乗用モアなどの農業機械操作を体験しました。本校生徒も31名が参加し、体験活動の説明やサポートを行い、小学生と楽しく交流しました。参加した子どもたちは「大きなトラクタの運転ができてよかった」「ウサギがとてもかわかった」などの感想を述べてくれました。

この農業体験を通して、子どもたちは自分たちの命や食と切り離せない農業に広く関心を持ち、身近に感じてくれたと思います。



バター作りと試食 ポニーの乗馬 トラクタの運転体験 ウサギとの触れ合い体験

八女農みらい館10月販売日程

2日(金)、6日(火)、9日(金)、16日(金)、20日(火)、23日(金)、27日(火)、30日(金) 毎週火曜日と金曜日に販売しており、販売時間は、10時30分～15時30分です。

今月の山柳



塩焼きのサンマが秋を連れて来る

秋の刀の魚と書くサンマ。親潮の青い海の色をまとったサンマの塩焼きは、秋を実感する絶品である。サンマを焼く時の音と匂いは、秋が来たことを肌身に感じる。

サンマ焼く海がしたたる潮の音  
八女川柳会 安達 昇

今月の色

月白

淡い青みを含んだ白。「つきしろ」と読むとき空が明るく白むこと。月代とも書きます。



月は高いほど白く、低いほど黄色く見えます。

視覚デザイン研究所「和の色のものがたり」より

月々に月見る月は多けれど 月見る月はこの月の月（読み人知らず）。旧暦八月十五日は中秋の名月。現在の暦では今年九月二十七日（満月は二十八日）になる。澄んだ夜空の中天にかがやく月は思わず手を合わせたくなるほど神しい。七十年前も前になろうか、満月の夕べ、祖母は月明かりが差し込む縁側に机を出し、すすきや桔梗を掛け、十五個の団子を盛り芋や栗を供えた。かぐや姫、兎のもちつきを信じていた私はおとぎ話の世界に浸っていた。すでに当時の祖母の年を越えたが、ひんやりとした冷気の中見上げる青白い月は今も私のロマンをかき立てる。

◆「今月の色」原稿募集。皆さんの心に残る色とそれにまつわる思い出を300字以内にとめて（株）東兄弟迄お送り下さい。住所・氏名・電話番号明記。よければ顔写真添付。

風が見える

深町 準之助

風が吹いてくる  
夏を終えた木々がゆれる  
風は南の海  
北上する台風のはしりか  
こうして秋がくる  
今年の秋は果して吉か  
日本列島はやがて稲穂の波  
祭り囃子が目をさます  
音は音頭か  
リズムに乗って  
叩け太鼓を 平和の砲で  
鳴らせよ どんと  
弾みをつけて  
風が見える  
村から町へ 町から村へ  
ホラ 渡ってゆくよ

健康よもやま話 ⑩



姫野病院：松浦 緑郎（健康管理士一般指導員）

●肥満

肥満とは体内脂肪の蓄積が増加した状態のことで、その多くは遺伝的な素因に加え、さまざまな要因により余ったエネルギーが中性脂肪として蓄えられたものです。



この判定には「BMI (Body Mass Index: ボディ・マス・インデックス)」といって、体重(キログラム)÷身長(メートルの二乗)の値が広く用いられています。すなわち、BMI 値 22 を標準とし、18.5 未満を低体重、18.5～25 未満を正常、25 以上を肥満と判定します。このように BMI 値で肥満を判定しますが、臨床で大切なことは体重そのものよりも余分な脂肪が体のどこに蓄えられているかなのです。

これには皮下に脂肪が多い「皮下脂肪型肥満」とお腹の中に脂肪が蓄積する「内臓脂肪型肥満」（俗にいうメタボ体型）に大別することができます。「皮下脂肪型肥満」は生命予後を左右するような病気を合併する頻度は低いのですが、「内臓脂肪型肥満」は糖尿病や脂質異常症、高血圧、胆石、痛風などの生活習慣病の危険因子と関わりが深く、狭心症や心筋梗塞、脳卒中などの動脈硬化性疾患の発生を促進することがわかっています。

今日、内臓脂肪型肥満が増えていますが、その原因として車社会に伴う運動不足のほか、飽食時代の過食、動物性脂肪やアルコール飲料の過剰摂取、食事のパターンが朝型から夜型に変化したことなどが考えられています。

この内臓脂肪型肥満をいかにして是正するかは大きな課題です。ひとたび肥満すると、溜まった脂肪をとることは容易ではありませんが、厳しい食事制限をすれば脂肪のみでなく筋肉組織も減って体力が衰えてしまいます。食事療法に加えて運動療法を併用することが大切です。ただ、中高年では膝などの関節障害のある方も多いので決して無理な運動をする必要はありません。ご自身のペースで、上手に食べ、上手に動くことです。

「三徳の家庭菜園」 ㉔

【シカクマメ】～秋に沢山採れる熱帯原産の若莢マメ～

シカクマメは、熱帯のアフリカ東部または東南アジアを原産地とする高温・短日性のマメ科植物で、主に若い莢を野菜として利用します。シカクマメの名は、実が入った莢の断面がヒダ(翼片)の付いた四角形をしていることに由来し、英名では winged bean (翼豆) と呼ばれています。

寒さには弱くて生育には 15℃以上の気温が必要なため、5月下旬以降に鉢育苗して6月に本圃に植え付けるのが良いでしょう。家庭菜園用ならば、株間を40cm程とった棚作りか垣根仕立てで数株を作っておく程度で、十分量の莢が収穫できます。

最近の市販品種でも短日性が残っており、夏には茎葉はよく茂りますがスムーズに次の開花・結実へと進むのは晩夏の頃から。そのため、9月から10月にかけてが収穫最盛期となり11月頃まで収穫できます。収穫は、開花後10日前後で長さ12cm程度の若い莢が美味しく、採り遅れた大きな莢は硬いので収穫期には気を付けて下さい。この若い莢は、美しい浅緑色で食味に癖がなく、熱湯を潜らせてサラダや和え物にしたり、煮物の付け合わせに容易に利用できます。また、唐揚げや天ぷらとしても美味しく、カレーやシチューの煮込みにもよく合います。若莢には抗酸化作用が強いカロテンやビタミンCの他、タンパク質や脂質も含まれています。青紫色をした可憐な花もエディブルフラワーとして楽しむこともできます。シカクマメは、病害虫も少なく栽培は簡単ですので、家庭菜園に取り入れて欲しい野菜の一つです。

福岡県農業大学校 非常勤講師 林 三徳



●シカクマメの若莢と可憐な花 \*長さ12cm前後の若莢が最も美味しい。



●9月に入って収穫最盛期のシカクマメ \*蔓がよく伸びるので2m程の支柱を立てて誘引したが良い。

知って得する郷土の食文化 ㊦ 秋の味覚 新米

米は中国・インド・インドネシアなどアジアで多く生産されています。日本では粒形は円粒で加熱時の粘弾性(粘り)が大きいジャポニカ種が多く作られています。米は食料として重要であり長期に保存することが出来ることから、米の字を分解して八十八を米寿などと読み、長生きのお祝いの言葉に使われています。米はうるち米と、もち米に分類されます。秋は新米の季節、そこで美味しいおこわとおはぎをご紹介します。



\*まぜおこわ

■材料 もち米7.5合・うるち米2.5合、白だし75cc、砂糖大さじ2、だし汁100cc、みりん50cc、干し椎茸6枚、鶏もも肉300g、ゴボウ100g、タケノコ300g、ニンジン100g

■作り方 ①前の晩にもち米とうるち米を混ぜ合わせて洗い一晩水に浸しておく。蒸す30分前にザルにあげ水を切る。②水でもどしたシイタケは2~3ミリに切り、鶏肉は小さく切る。ゴボウはササガキにする。タケノコは小口切り、ニンジンは5ミリぐらいの角切りにして塩ゆでしておく。③シイタケ・鶏肉・ゴボウ・タケノコを白だし・砂糖・出し汁・みりんで煮る。④蒸し器の鍋にたっぷりの水を入れ沸騰したら、蒸し器に布を敷き米を入れて蒸す。⑤もち米が透明になったらボールに取りだし、ニンジンと煮た具材を汁ごと混ぜ冷ます。(具を煮る時、汁がなくなったらだし汁を加える)⑥冷めたら再び蒸し器に入れて蒸す。\*栗を入れても秋の味覚が楽しめます。栗を入れる時は別鍋で煮て具材と一緒にまぜて蒸す。

\*おはぎ

■材料 小豆300g、砂糖300g、もち米2合、うるち米1合

■作り方 ①小豆は一晩水に浸け、軟らかく煮る。②煮た鍋に水を静かに入れ、水が透明に近くなるまで注ぎ、ザルに布を敷き小豆をこし、しっかり絞る。③鍋に絞った小豆を入れ、砂糖を混ぜて火にかけ、ゆっくり練り餡子にする。④もち米をうるち米を混ぜたものを炊飯器に入れ3合のメモリに合わせて普通に炊く。⑤ふつうに炊いたら半つきにし、手を塩水で濡らし、ご飯を丸めて餡子で包む。

\*きな粉・黒ゴマ・青のり等で包んでも美味しい。この場合は餡子をご飯で包み、周りにきな粉などを付ける。\*余談ですが、私の祖父は塩餡のおはぎが大好きでした。 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

きのこのおかか煮



新ベターホームのお料理一年生【レギュラー版】1,512円(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。

NEW



材料(4人分)

- えのきだけ.....1袋(100g)
しめじ.....1パック(100g)
けずりかつお.....1パック(5g)
A [ みりん.....大さじ2
酒.....大さじ2
しょうゆ.....大さじ1と1/2

作り方

- ① えのきだけは根元を切り、長さを半分にしてほぐす。しめじも根元を切り落とし、長ければ、半分に切ってほぐす。
② 鍋に①とけずりかつお、Aを入れて、3~4分煮る。

温めたとうふのにせたり、はくさいとさっと煮てもおいしい!

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

「水田ミニバスケットボール大会」開催

今大会は水田ミニバスケットボールクラブ保護者会の主催で、今年で6回目を迎えました。筑後地区を中心に小学生男子の12チームが出場。暑さの中、果敢なドリブルで相手コートに攻め込み、次々にシュートが決まっていた。日頃の練習の成果が発揮された大会となりました。

【Aパート】優勝/ツインスターズ・準優勝/長門石スーパーモンキーズ・敢闘賞/勸興クラブ、西国分クラブ、みやまスピリッツ、西与賀クラブ
【Bパート】優勝/鳥栖クラブ・準優勝/武雄クラブ・敢闘賞/笹原ブルービー、水田クラブ、六合クラブ、広川ロケッツMBC

【優秀選手賞】堀江昌平くん(長門石)大蔵黎くん(西国分)緒方そうたくん(鳥栖)小林裕司くん(勸興)北川征一郎くん(武雄)兵働海斗くん(西与賀)山下源太くん(笹原)平河凜久くん(六合)大津裕暉くん(ツイン)益田泰成くん(みやま)中村源太くん(広川)中村太優くん(水田)



10月の道の駅たちばな

道の駅たちばな
こんにやく作り教室
手づくりこんにやくを作ろう
10月31日(土)
午前10時30分~午前12時
費用500円
申込締切は10月15日まで
立花町下辺春国道3号線沿
TEL 0943-37-1711

水田ミニバスケットボールクラブでは部員を募集しています。

練習日時 毎週月・水・金曜日 午後5:30~7:30
練習場所 水田小学校体育館
対象 水田小学校、古島小学校、下妻小学校、水洗小学校、二川小学校、古川小学校の1年生~6年生

是非、見学・体験入部にお越しください。(問い合わせ先) 中村 090-4986-631

読者プレゼント
ペア5組(10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。10月10日締め切り、希望者多数の時は抽選によりま

入場料(全席自由)
高校生以下 1,000円
一般 2,000円

開演 14時 開場 13時30分
会場 おりなす八女
ハートニーホール

日時 10月31日(土)
出演 江崎浩司(リコー)
ダー/バロック・オーボエ/作曲&脚本)宮崎容子(バロック・ヴァイオリン)高群輝夫(バロック・チェロ)水永牧子(チェンバロ)



秋の園遊会
華麗なるフランス・バロックの宴