

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

12 DEC

	日	月	火	水	木	金	土
1	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24/31	25	26	27	28	29	30

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 12月2日・16日 黒木町ふじの里 12月2日・16日 上陽町地域福祉センター 12月9日 立花町かがやき 12月9日 法律相談(要予約) 八女市社会福祉会館 12月11日 黒木町ふじの里 12月18日 上陽町地域福祉センター 12月25日	司法書士相談 黒木町ふじの里 12月11日 八女市社会福祉会館 12月18日 筑後市 心配ごと相談 毎週木曜日/総合福祉センター	1 10月20日 大安 なんでも人権相談所 (矢部公民館)	2 21日 赤口 なんでも人権相談所 (八女市役所星野支所)	3 22日 先勝	4 23日 友引 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) 人権週間 ~10日	5 24日 先負 スマイルフェスタやめ2015 (入場無料/おりなす八女) 冬のぬくぬくおはなし会 (サンコア)
6 25日 仏滅 年忘れウォーク (八女歩こう会)	7 26日 大安 べんがらの日(べんがら村) 大浴場お一人様300円	8 27日 赤口 八女中美工墨画展 (~13日・おりなす八女)	9 28日 先勝 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)	10 29日 友引 無料弁護士法律相談 13:30~(八女民主商工会) 要予約 ☎24-2727	11 11月1日 大安 なんでも人権相談所 (地域交流センター) クリスマス花束ご予約会 (~13日・フラワーウイング花かご)	12 2日 赤口 市子連子どもの広場 (サンコア)
13 3日 先勝 八女軽トラ市9:00~12:00 (八女観光物産館駐車場) きせる祭り (筑後市溝口)	14 4日 友引	15 5日 先負	16 6日 仏滅	17 7日 大安 なんでも人権相談所 (広川町はなやぎの里)	18 8日 赤口 定例法律相談会(要予約) 10:00~12:00 (八女商工会議所) ☎22-5161	19 9日 先勝 人生史サークル黄檭の会 (福祉会館) サンコアマルシェ2 (サンコア)
20 10日 友引 ちっぴふれあいフォーラム2015 (サンコア)	21 11日 先負 べんがらの日(べんがら村) 大浴場お一人様300円	22 12日 仏滅	23 13日 大安 天皇誕生日	24 14日 赤口	25 15日 先勝	26 16日 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)(べんがら村)
27 17日 先負 八女軽トラ市9:00~12:00 (八女観光物産館駐車場)	28 18日 仏滅	29 19日 大安	30 20日 赤口	31 21日 先勝	筑後市立図書館12月のイベント <ul style="list-style-type: none"> ●ふゆのぬくぬくおはなし会(申し込み不要) 12月5日(土)11:00~ 筑後市中央公民館(サンコア)3階 軽運動室・参加費無料 ●「ゆっくり読書タイム」(要事前申し込み) 12月16日(金)9:30~15:00・筑後市立図書館・参加費無料 ●ブックスタート研修会「あかちゃんの成長と読書~ブックスタートにおける読書の役割」 (申し込み不要)12月25日(金)10:30~ 筑後市中央公民館(サンコア)3階 視聴覚室・参加費無料 	

「川の流れのように」春菜チャンの唄声で開幕、権現杉の梢も踊る音楽祭、お茶屋の悠々ン、名司会、媛神の笑みも見えるひとときの愉楽。もてなし、芋汁、うまかった。▼戦後七十年の今年。死線を越えようと母が縫いつけし五銭硬貨しかと残れり千人針に師範先輩、藤原嘉道先生の歌集『未だ遙けし』再読。かくて歳晩、逝く年、読者の皆さま、ご厚誼に感謝、佳き年をお迎えください。グッド・バイ。

天宮ふんぷり 昭和も遠く 戦後70年のこの年よ 詩人 椎窓 猛

街かど gallery



八女市星野村 山ノ内 信子

「驚きと感動でした。私もしたいな」と思い、先輩の教室を、見学させてもらい、伊藤先生に出会い入会しました。もともと手仕事が好きな私でしたが、花や葉、枝などを使って、絵のよりに仕上げている押し花の難しさ、奥の深さ、何より根気と集中力が要ります。花は好きでしたが、絵に関心もなく、発想力もない私ですが、優しい先生や、先輩達に「アドバイス」を受けながら夢中で取り組み、作品が完成した時の喜びは言葉に表せません。月一回か二回の教室ですが、皆さんと一緒に楽しんでいきたいと思っています。

ふとした事で、押し花教室の事を知り、先輩の作品を見せて頂いた時、「ワアーキレイ

暖かいお茶の美味しい淹れ方

暖かいお茶を飲みたくなってきました。そこで今回は、簡単に暖かいお茶を美味しく飲む方法をひとつご紹介します。

用意するのは、小ぶりの急須（容量300cc）とお湯のみ3個（容量135cc）、お茶5gそれにポットのお湯200ccです。

- ①まず、急須にお茶5gを入れます。そしてポットから直接30ccのお湯を急須に淹れます。
②40～50秒ほどして、ポットから急須に直接お湯を淹れます。
③20秒ほどして湯呑につぎわけ（1個は約60cc）、出来上がりです。

解説しますと①ではポットから直接お湯（80度）を少量入れ、冷えた急須（20度）で湯温を50度にし、冷ましたお湯でお茶を淹れた状態にします。30ccというお湯の量は、6gのお茶の葉が生葉（乾燥する前の葉）のときに持っていた水分の量で、お茶の葉が開くために必要な量です。こうすることで渋みが抑えられます。しかし、温度が低いと香りが出ませんので②では熱湯を直接淹れ、お茶の香りを出します。つまり、味と香りを別々に出すということです。

忙しい時、お茶をポットからいきなりお湯を淹れておいしく頂いてみてはいかがでしょうか。

各家庭で利用されているお茶によって多少お茶の量や淹れる時間等が異なりますので、楽しみながらご自分の淹れ方を見つけてください。

福岡県農林総合試験場八女分場長 仁田原 寿一

八女茶で健康 第5回



①お湯を少量淹れる。お茶の葉がお湯を吸い取っている様子

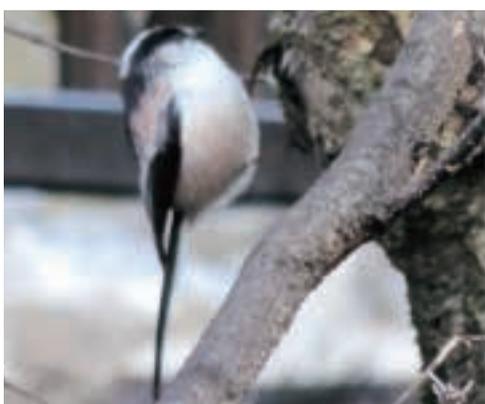


おいしく出来ました！

野鳥ウォッチング ⑩ エナガ

エナガは、スズメより少し小さく、色は白に薄い黒色が交じっており尾が長い鳥です。群れをつくる習性があり初冬によく見かけます。

「ジュリ、ジュリ」と鳴きながら木の枝や幹に飛び移り、虫をさがします。シジュウカラと行動をすることもあります。矢部村 栗原 浩暢



今月の山柳



老いの一日は、朝カレンダーを見て月日、曜日及び行事の確認から始まる。もう師走、行事予定の全てが書き込まれた月めくりカレンダーも、あと一枚となった。一年間お世話になりました。カレンダー君ありがとう。八女川柳会 安達 昇

今月の色



本物の紅花で染めた濃い紅色



視覚デザイン研究所「和の色のものがたり」より

十二月の声とともにXマス、歳末商戦と街も活気を増してくる。二十一日は冬至。「冬至冬なか冬初め」の言葉通り、一番日の短い冬の真ん中だが寒さはこれから。鉛色の冬空の下で彩りを放つのは黄色い石路とさざんかや椿の赤色である。椿は花ごとポトリと落ちる姿が一家の大黒柱が急逝することを連想されて、かつては縁起が悪いと、嫌われた頃もある。春風に一斉に散る桜が潔よいと好まれるのに対して迷惑な話であるが、石路や桔梗、あじさいのようにならなくても枯花を枝につけている姿はものにあわれを感じられて余り好きになれない。◆「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字以内にまとめて（株）東兄弟迄送り下さい。住所・氏名・電話番号明記。

さて今日は……

深町 準之助

今日あてにしていた荷が届きハンコを押してご苦労さんと云ったらその人にこりとした友達からの電話——お互い元気でなにより三日後には会うことになるだろう原稿用紙は買ったし便箋もスティック糊、スベア・インクわかもと、液体ムヒも買った月に一度の車に同乗し（娘も大変だあ）予定していた買物は完了年賀ハガキの印刷も頼んだしねさて、これからコンビニで原稿のコピー——バス時刻表の修正録画のチェック歯医者さんにも行かなくちゃそうだ忘れちゃいけない先ずはウォーキングからと年は取っても結構忙しいのです

「八女のまつり あかりの祭典」に参加して 八女農業高等学校

お祭り当日は、シルバーウィークの初日でお客さんの表情も穏やかに感じられました。本校の販売物は、各学科の生徒たちが日頃の実習で生産したものです。生産技術科からは、ペットボトルのお茶やレンアイ米（レンゲ畑の合鴨農法）、システム園芸科からは、花鉢や秋野菜苗を、生物利用科からは、アイスやお茶クッキー、各種ジャムなど学科の特色を活かしたものを販売しました。販売を担当したのは、システム園芸科2年生です。午前中の涼しい時間帯は、特売の野菜苗が飛ぶように売れました。午後からは、暑さも手伝って冷えたペットボトルのお茶やアイスが売れ始めました。このペット茶は「すっきりとして美味しい」と評判で多くのリピーターがいらっしやるのが分かりました。アイスは学校で育てたジャージー牛のミルクを使用しています。生徒たちがテーブルで食べていると、一般のお客さんも買って頂きました。隣のテントでは、本校PTA恒例の餅つき実演と即売会をしました。この餅つきは好評で、小さなお子さんが餅をつく姿を、お母さん方がスマホで撮影されていました。秋晴れの澄み切った空に、すがすがしい風が吹く一日をみんなが楽しむことができました。



12月の校内販売所(みらい館)の開館日

1日(火)、4日(金)、8日(火)、11日(金)、15日(火)、22日(火)、25日(金) 販売時間は、10時30分～15時30分です。(※12月22日(火)からの販売時間は10時30分～12時30分)多くの皆様のお越しを心からお待ちしています。

花のある暮らし



*クリスマス花束ご予約会

12月11日(金)12日(土)13日(日) 10:00～20:00(13日のみ18:00まで)

花かご&園田バラ園によるコラボ・バラフェア

県内でも最高のバラ生産者である広川の園田バラ園の協力のもと、約50種類のバラが店内に。バラの香り・種類の豊富さを体感し、あなただけのバラを見つけていただけます。花屋さんには入りづらいなと思われていた方も、お気軽にお立ち寄りください。当日ご来店いただいた方にはセラピストによるカラーアドバイスやリンパマッサージ無料券をプレゼントします(要予約注文)。

フラワーウイング花かご 筑後市若菜 1278-1 TEL0942-53-8783

「三徳の家庭菜園」 ③①

【食用ビート】～ボルシチの具材及びベビーリーフとして～

食用ビート（テーブルビーツ）は、地中海沿岸を原産地とするアカザ科フダンソウ属の根菜で、砂糖の原料に使われる甜菜（テンサイ）と同じ仲間です。食用とする肥大した根部は、肉質部まで濃紅色を呈するため火焰菜（カエンサイ）とも呼ばれています。その肥大根部は、ビタミンやミネラルを多く含み、甘味があってロシア料理のボルシチ（スープ）には欠かせない具材として、栽培する人が近年増えています。

食用ビートの生育適温は15～20℃と比較的冷涼な気候を好み、寒さに強いのですが暑さには弱いため、北部九州では9月には種をして11～12月に収穫するのが標準的な栽培になります。近縁のハウレンソウ同様に酸性土壌では生育が劣るため、播種の1週間ほど前に苦土石灰を150g/m²程施し酸度の矯正が必要です。これに、基肥として化成肥料（N：P₂O₅：K₂O＝8：8：8）を100g/m²と完熟の堆肥を2kg/m²程施用します。十分に耕起した後に高さ10cm程の畝を立て、条間20～25cmで条状に2～3cm間隔で種子を播きます。播種後の双葉が出始めたら頃から間引きを始めますが、間引いた幼い葉は葉柄部が赤くてカラフルなため、ベビーリーフとしてサラダに使うことができます。本葉5～6枚の頃までに最終的な株間を10～12cmにして、播種から60～80日後で根部の直径が5～7cmに達した頃に収穫します。収穫が遅れると根部が固くなり筋が入って食感が落ちますので注意しましょう。食用ビートは、栽培が簡単な初心者向きの野菜ですので、栽培したことがない人は次作で取り組んでみては如何でしょうか？



●収穫期が近づいた食用ビーツ
*葉柄及び中肋が赤くて、幼い葉はベビーリーフとしてサラダに使えます。

●根部の直径が5～7cmになった頃が収穫の適期。*根の肉質部はリング状の濃紅色で、ボルシチの色の源でもある。

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 ⑰ 大根(だいこん)

大根の原産地は地中海沿岸です。古代エジプトや古代ギリシャ、ローマでも食べられていました。中国、朝鮮を経て、縄文時代に伝わったという説があります。日本では大根のことをすずしろ、カガミクサ、オオネなどと言っていました。江戸時代に品種改良が進んだといわれています。



*赤貝と大根の煮物

■材料 赤貝むき身 200g、ザラメ大さじ2、酒大さじ2、醤油大さじ3、サラダ油大さじ1

■作り方 ①赤貝を洗い水を切っておく。②大根は皮を剥き7～8cmの拍子木切りにする。③油で赤貝を炒め、大根を入れてさらに炒め、ザラメと酒・醤油を入れ、時々まぜて蓋をして汁けが無くなるまで煮る。*唐辛子を入れてもピリッとして美味しいです。

*大根サラダ

■材料 大根1/4、レタス2枚、かつお節少々、トマト1個、柿1/2、ブロッコリー50g

■作り方 ①大根は皮を剥き千切りにし、レタスはひと口大にちぎる。②トマトはくし形に切り、柿は串形に切る。ブロッコリーは色よく茹でる。③かつお節をかけ、好みのドレッシングをかける。

*たくあん漬

■材料 干し大根10kg、荒塩（干し大根の重さの6%）、ザラメ1/2～1カップ、米ぬか1kg、くちなしの実4～5個、赤唐辛子10～15本、昆布40～50cm

■作り方 ①大きめのボールで米ぬかと荒塩を混ぜ合わせ、細く切った昆布とくちなしの実、細かくちぎった赤唐辛子を加え混ぜる。*くちなしの実は粉碎した方が色よく仕上がります。②漬物樽（ポリ容器）に漬物袋を敷き、ぬかを二つかみ程振り入れ、干した大根を桶にそって隙間なくきっちり詰める。ヌカをふり、また大根を入れる作業を繰り返す。ヌカの量を上になるほど多めにし、最上段はたっぷり振り入れる。中蓋をして大根の重さの2～3倍の重石を載せる。中蓋まで水が上がってきたら重石を軽めにする。1週間ぐらいしたら食べ頃です。

郷土料理研究家 樋口 愛子（八女市）

健康よもやま話 ⑱



姫野病院：松浦 緑郎
（健康管理士一般指導員）

●アルコール性肝障害

昔から「酒は百薬の長」と言われ、人類の歴史とともに生活の中に溶け込み、人生の楽しみの一つとして、また人間関係の潤滑油的役割を果たしてきました。たしかに、アルコールは適量であれば血液循環を良くし、動脈硬化を防ぐ善玉コレステロール（HDLコレステロール）を増やし、併せて気分をくつろがせ、和やかな雰囲気をもたらし出すなどの効果があります。



ですが、アルコールに対する感受性は男女を問わず個人差が大きいものです。アルコールに強い体質と弱い体質がありますが、日本人の約半数は遺伝的にアルコールの代謝能力が低く、極端な場合、ごく少量のアルコールで顔面紅潮、動悸、頭痛などを訴えることがあります。これは肝臓のアルコールを分解する酵素が欠けているからです。

一方、アルコールに強い体質の人は一回の飲酒量と飲む機会が増えるにつれて、いつの間にかアルコール依存症に陥る危険性もあるので注意が必要です。

アルコールは高いエネルギーをもっているため、飲み過ぎればエネルギーの塊である中性脂肪がたくさん作られ肝臓に溜まってくるようになります。これが脂肪肝です。脂肪肝では自覚症状はありませんが、毎日ある程度の酒を飲んでいる人が、ときに大量飲酒したようなときには、食欲不振や吐き気、体重減少、黄疸、発熱、吐血などの症状を引き起こす急性アルコール性肝炎となることがあります。なかには肝硬変から肝性昏睡となり死に至るケースもあります。

いずれにしてもアルコール依存症になると、アルコールをコントロールして飲むことが出来ず、また飲み出すと止まらない連続飲酒となりがちです。本人は命がけでアルコールを飲んでいるつもりはないと思いますが、コントロールのきかない多量の飲酒が如何に危険であるか知って欲しいものです。

ベターホームの楽しいcooking

生揚げとれんこんの煮もの



調理器具の使い方から食材の扱い方の疑問がひとめで解決！
本は2冊まで送料200円。
3冊以上は送料無料でお届け。
新お料理一年生 ワイド版
1,620円（税込）

NEW



材料(4人分)

- 生揚げ.....1枚(200g)
- れんこん.....200g
- さやいんげん.....5本
- ごま油.....大さじ1/2
- 赤とうがらし.....1/2本
- 水.....カップ1/2
- 砂糖.....大さじ1
- しょうゆ.....大さじ1と1/2
- 酒.....大さじ1

作り方

- ① れんこんは太いところは2～4つ割りにし、7～8mm厚さに切る。水にさらして水気をきる。いんげんは、3～4cm長さに切る。
- ② 生揚げは熱湯をかけて油抜きし、ひと口大に切る。赤とうがらしは種をとる。
- ③ 鍋にごま油を温めて、れんこんと赤とうがらしを入れていためる。生揚げとAを加え、ふたをして中火で7～8分煮る。いんげんを加えて、煮汁が少なくなるまで煮る。

味のしみた和風の煮ものが一品あると、それだけで安心できます。使う材料はPAパック切れるものばかり。思い立ったら手間なく作れます。

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

12月の道の駅たちばな



お歳暮の地方発送承ります。

お好みの詰め合わせもできますので気軽にお申し付けください。

- 年末年始のお休み
12月31日～1月3日
- 初売り 1月4日

道の駅 たちばな 立花町下辺春国道3号線沿
TEL 0943-37-1711

2年に一度、クルマとバイクの祭典！福岡モーターショー2015！
12月18日～21日
福岡市東区
展示場

12月8日から12月13日まで
お申し込み不要
お申し込み不要
お申し込み不要

読者プレゼント
希望の3組(6名)の方へ。
希望の方は住所、氏名明記の上(東兄弟へ)ハガキで応募下さい。12月8日締め切りです。希望者多数の場合は抽選となります。チケット発送選をもつて発表とします。



「福岡モーターショー2014の様子」

21日は17時終了
会場 マリンメッセ福岡
国際会議場、福岡国際センター
主催 福岡モーターショー
1実行委員会 入場料大人1,200円(当日1,400円)高校生以下無料