





今宿商協 コーナー

ライ麦とライ麦パンの魅力

日本人にはあまり知られていない「ライ麦パン」。ただ、昨今の健康ブームで、耳にする機会が増えた人も

健康やダイエットに良いとされる理由は、食物繊維やカルシウム、リンなどのミネラル、また、必須アミノ酸のひとつであるリジンが豊富に含まれていることがあげられる。

しかし、栄養価が高いにもかかわらず、最近まで耳にする機会が少なかったライ麦パン。それは、日本人がもつ「パン」のイメージからかもしません。

「白や薄い茶色」と、パンのイメージを持つ人が多いが、ライ麦パンの色は「濃い茶色」。

ライ麦は小麦の様にグルテンを形成する成分の「グリン」が含まれていま

最後にライ麦パンの種類として、日本人にお勧めの食べ方を紹介したいと思います。

「今宿古墳群」その4 鋤崎古墳

鋤崎古墳は、県道周船寺有田線を三陽高校からマルタイラーメンを経て今宿バ

高さ7m、3段に作られ、各斜面には葎石、平坦面には埴輪列を廻らせ、後円部の上部中央には死者を埋葬する横穴式石室が築かれて

横穴式は、朝鮮半島に起源をもつが、鋤崎の石室は玄武岩の扁平な石板を積み上げた特殊な構造で、我國でも最も早く作られた石室

鋤崎古墳は、市教育委員会の調査結果で概要は以下の通り報告されている。

石室内には、石棺、埴輪、木棺が納められ鏡、玉、武器農機具が大量に副葬されて

とをお勧めしたいですね。生地を柔らかく風味を考

く分けて、ハードタイプとソフトタイプの2種類になります。

パン生地を放置すると、空気中や生地中の細菌の働きにより、生地が発酵し酸味を帯びてきます。

この酸味の代表が乳酸菌であり、生地は産出された酸や乳酸菌を生きたまま

サワー種は、ホワイトサワー種とライサワー種の2種類に分類されます。

現在、埋め戻され保存されているが、木々に囲ま

4世紀末の築造で首長墓と見られるとともに古代古墳研究において極めて重要

5月に入ると、庭のスナックエンドウは、収穫時期も

カラスノエンドウは、3月4月にピンクの花を咲かせ、その後緑色のさや

カラスノエンドウは、3月4月にピンクの花を咲かせ、その後緑色のさや

今宿小学校 芋の苗植え

今宿小学校の2年生は、5月14日(金曜日)に、生

5月14日(金曜日)に、生いね。「芋って何個くら活科の学習の中で、地域の

そこで、5月24日(月曜日)に今宿小学校の先生と地域の会社の方々、JAの

職員の方々と協力して芋の苗植えを行いました。

芋の苗、初めて実をつけました。実が熟すと少し揺れただけで、

揺れただけで、実が熟すと少し揺れただけで、

準備として料理方法などを調べて下さいね。

秋の山に行くとき実の「カラスワリ」を見ることがあります。

秋の山に行くとき実の「カラスワリ」を見ることがあります。



▲ 動画や写真に撮った芋植えの様子



▲ 黒いさやと弾けたカラスノエンドウ

小学生

ぼくのわたしの

家族

今宿小学校4年生 廣滋 諒(東2)

田川市のおばあちゃん家は、インコを2羽かっ

お母さん、弟です。おばあちゃん、おじいちゃん、

これからは楽しく元気にしてほしいし、健康にすご

ぼくは、おばあちゃん家に行くのが楽しみです。

おじいちゃん、アイスやおやつをたくさん買って

わたしは、とても大好きです。

おじいちゃん、アイスやおやつをたくさん買って

パパは、とてもやさしくて、

おじいちゃん、アイスやおやつをたくさん買って

ママは、教育熱心で、ほ

おじいちゃん、アイスやおやつをたくさん買って

スワリのカラスは「唐朱」と書いています。

おじいちゃん、アイスやおやつをたくさん買って

スワリのカラスは「唐朱」と書いています。

おじいちゃん、アイスやおやつをたくさん買って

厚生労働省認可 社会福祉法人 今宿保育園 園庭開放中(平日10:00~12:00) 予約不要です。(親子連れの方に限ります) TEL 806-2600 旧西区役所今宿出張所あと

樹木葬 大変ご好評いただいています! 1区画49万円~ お気軽にお問合せください。 糸島自然霊園 一般的なお墓は56万円より好評販売中!

英語33点上昇 五教科94点上昇 2月期末テスト16日前入塾した玄洋中1年A君 ★指導8回体験無料(092)807-4125 今宿駅前 大石ゼミ

日本バプテスト連盟 伊都キリスト教会 集会所内 主日礼拝 毎週日曜日 10:30~ 水曜礼拝 毎週水曜日 10:30~ 092-807-9080

ウェブサイトの紹介



「今宿うみやまひと」といふ映画を観ました。「のさけり」とは熊本県天草地方の方言で、「自分の今ある境遇はすべて、天からの授かりものだ」という意味なんだぞう。何処の馬の骨とも知らぬ学



▲ 叶岳健康道場を守る人たち

庭では梅の美がなり、川で蛍が光を放ち、夜は蛙の大合唱。その一つ一つが新鮮なのです。というわけで、「今宿うみやまひと」というウェブサイトを発信しています。お手元にスマホかパソコン

ンがあれば、「今宿うみやまひと」と検索してみてください。カメラからQRコードを読み取ることもできます。サイトにたどり着いたら、「なんだ、観光情報だ(熊本弁ではこう言いませうが福岡でも通じますよ)」と落胆されるかもしれ



▲ 飛んでってホタルさん!

ませんが、そんな方に朗報です。「今宿のものごと」というコーナーでは、今宿の「人」を掘り下げる記事を紹介しています。外向け情報だけじゃありません。そして、この記事の書き手(聞き手)は現在、主に学生が担っています。より

多くの方々に、書き手として加わっていただけませんか。と画策しています。それから、ネタとなる情報収集も私たちの課題の一つです。私たちがのんびりかきん、話ば聞くとよかよ(再び熊本弁ですみません笑)という口コミお待ちしています。ホタルに触って、見て楽しんで後は逃がしてやっています。今年のホタルは20匹が飛んでいる場所が30匹その他川沿いや近くの木におり、100匹以上おり今まで見た中で一番多

5月30日、今年も七寺川上流の上ノ原に蛍狩りに行きました。午後8時を過ぎるとホタルの光が輝いています。毎年蛍狩りに来てい

ますが、今まで見た中で一番多く飛んでいるホタルを見た蛍狩りでした。5月30日は、七寺川沿いを歩いて20時過ぎに七寺川上流の県警射撃場付近に着きました。タクシーが来て、運転手さんが「ホタル幼虫の餌のカワニナを放流したよ」と教えてくれました。20時15分を過ぎるとホタルがちらほら。川沿いの上っ

ていくとホタル狩りの数組の親子連れに会いました。捕まえたホタルを指に乗せて「飛んでって」とホタルを自然に返してやっています。淡い光を放ちながらホタルが飛んでいくと大喜び。更に上流に行く、お母さんが指にホタルを乗せて娘さんに「ほら、ホタルがひかっているよ」と教えています。皆さんはホタルを採って籠に入

今宿五行歌会(自由詠) 散る桜 風に流されひらひらと くるる舞つて地上で寄り添い 見事なピンクの絨毯に 誇って咲いてた花の命よ 南 七七子 春の陽に干したる 座布団に隣の猫が... 座布団に隣り猫が... 座布団に隣り猫が... 座布団に隣り猫が... 座布団に隣り猫が...

Zoom(ズーム) ちょっとしたはずみでぎっくり腰になってしまった。その時、私の頭をよぎったのは「明日、タイムズの初稿会議だ、どうしよう」しかし、この痛みでは明日はとても行けそうにない。結局、代わりの人に私が書いた原稿や預かった原稿などを事務所まで持っていったら、「どうした。編集長にメールでその旨を伝えたい。ズーム出来ませんか」

商品のバーコードを読み取る画面に品物を長くかざしていたら、同じ商品が4個も入力されてしまい慌てて取り消しボタンを押す羽目になった。オバサンの動作は鈍い。このような行為は素早くしなければならぬことを学んだ。ああ対面レジの良さを改めて感じる。



そして、極めつけはズーム会議。タイムズの会議はうまかったが、最初のズーム会議は冷や汗ものだった。その日、新品のPCでいざズーム会議と意気込んで参加した私の画面は真っ黒。何も映っていない。他のメンバーが心配してくれて、色々アドバイスをくれるがうまくいかない。万事休すと思ったらPCに付いているカメラの部分にシールが貼ってあるのに気が付いた。シール剥いてみる

商品のパッケージを長くかざしていたら、同じ商品が4個も入力されてしまい慌てて取り消しボタンを押す羽目になった。オバサンの動作は鈍い。このような行為は素早くしなければならぬことを学んだ。ああ対面レジの良さを改めて感じる。

投稿のお願い 今宿タイムズでは地域の皆様からの投稿を受け付けています。お気軽にお寄せください。また、同時に「わが家のアイドル」の写真投稿も受け付けています。 ※紙面の都合により載せられない場合もごまかす。詳細は今宿・玄洋公民館まで。



▲ ほら、ホタルだよ!

「芳志の御礼」 次の方々から香典返しとして多額のご寄付を賜わり、有難く拝受いたしました。誠にありがとうございました。ここに、謹んで故人のご冥福をお祈り致しますとともに、厚く御礼申し上げます。 松本 成彦 様(谷)より 故ご尊父 正人 様 今宿校区社会福祉協議会

お詫びと訂正 前月6月1日号 原口 和雄様(西二)より 故ご令嗣 アキ子 様は 正しくは玄洋校区社会福祉協議会でした。訂正してお詫び申し上げます。

ご存知ですか? カビが生えない畳のこと! しかも、畳の日焼けも防止できます 見積無料 清水製畳 今宿1-16-8 092-806-0054

いつもお世話になっております 読売センター今宿店です。ポスティング要員募集!!ご連絡 092-806-0461 なんでもご相談下さい。

喜ぶ者と共に喜び、泣く者と共に泣きなさい。 まつばら幼稚園 806-0220 今宿キリスト教会 807-3831 福岡市西区今宿1-25-3

不動産相続の相談窓口 不動産のプロによる相続サポート 株式会社 イーコムハウジング 福岡市西区今宿1-1-31 (JR今宿駅前) 092-406-1156

生きる、生お葬式。 日本セレモニー 日本セレモニー AIGROUP 典礼会館 0120-02-2453 駐車場完備(約100台) 遺族控え室(バス、トイレ付)完備 最大収容人数 約200名

今宿典礼会館 福岡市西区今宿町95-2 (202号バイパス沿い今宿小ウラ) 092-807-0983 前原典礼会館 周船寺典礼会館 西新典礼会館 0120-02-2453

広告募集!(1枠) 組合員 3,500円 一般 4,500円 お申込みは今宿商協まで TEL/FAX 092(806)0373 平日のみ(月~金)10:00~14:00 発行部数 1万部(各戸配布)

通信費節約のご相談・iPhone即日修理 (株)セービングカンパニー 代表取締役 吉田直規 社/〒819-0167 福岡市西区今宿3丁目2番55号2F iPhone修理店舗/〒819-0167 福岡市西区今宿1丁目5番30号103 0120-86-4173

日本習字 翠紅支部 翠紅習字教室 生徒募集 中上 薫 今宿駅前1-8-25 TEL.090-1085-2198