

卍

この地域の歴史や風土についてお伝えします

山ノ鼻1号墳

さいとぴあの南側、住宅街の中に山ノ鼻1号墳があります。この古墳は、4世紀前半に作られたと推定されるもので、発掘調査によって墳丘の長さが約37m、後円部の径が約21mの前方後円墳であることがわかりました。また、古墳の周りには赤色の板石も見つかっており、竪穴式石室のお墓だったと言われています。

山ノ鼻1号墳は、規模が大きいことや、獣帯鏡片や土師器が出土していることから、今宿平野の首長の墓だったことがうかがえます。このような大規模な古墳がこの一帯に7基あり、「今宿古墳群」として、国の指定をうけています。大小合わせると12基もの古墳が見つかるそうです。首長たちがこの地域にお墓を作り続けた理由は、未だ謎のままです。

現在、古墳の横には、大きな公園が整備され、毎日たくさんのお子様で賑わっています。もしかするとこの周辺は、昔からずっと人々が行き交う賑やかな場所だったかもしれません。



▲発掘当時の山ノ鼻1号墳。見事な前方後円墳



▲現在は、公園が隣接し、古墳にも登ることができる

saita vol. 13
2017 Autumn

なにしよ〜と!?
さいとりっぷ

ファイト★スポーツ
元岡〜今津サイクリングコース

いとむかし写真館
三菱電機 パワーデバイス製作所 福岡

おやつにしよう
ぶどう館

いにしえのココロ
山ノ鼻1号墳

さいとぴあっふ!
交流プラザ

ㄱ

さいとぴあっふ!
教えます!新しい使い方

交流プラザ

1階の西部出張所側のエントランス前は、レンガ色の石畳とミラーガラスの壁面が印象的なイベントスペース、「交流プラザ」があります。

現在、このスペースは地域の交流の場として、イベントや周船寺校区の神事『お汐井取り』の給水所などに利用されています。そして毎年恒例の「いとにぎわい祭り」では、ライブステージとして親しまれています。

また最近では、ダンスチームのみなさんが、ミラーガラスを利用して発表会にむけた練習をしたりと、いろいろなアイデアで活用されています。まだまだいろいろ使い方ができそうなこのスペース。

こんな使い方がしたい!とひらめいた方は、お気軽にスタッフまでご相談ください。

※料金は無料ですが、事前の申請が必要です。



福岡市西部地域交流センター
SEIBU Regional Community Center

【TEL】092-807-8900 (さいとぴあ管理事務所) 【FAX】092-807-8895

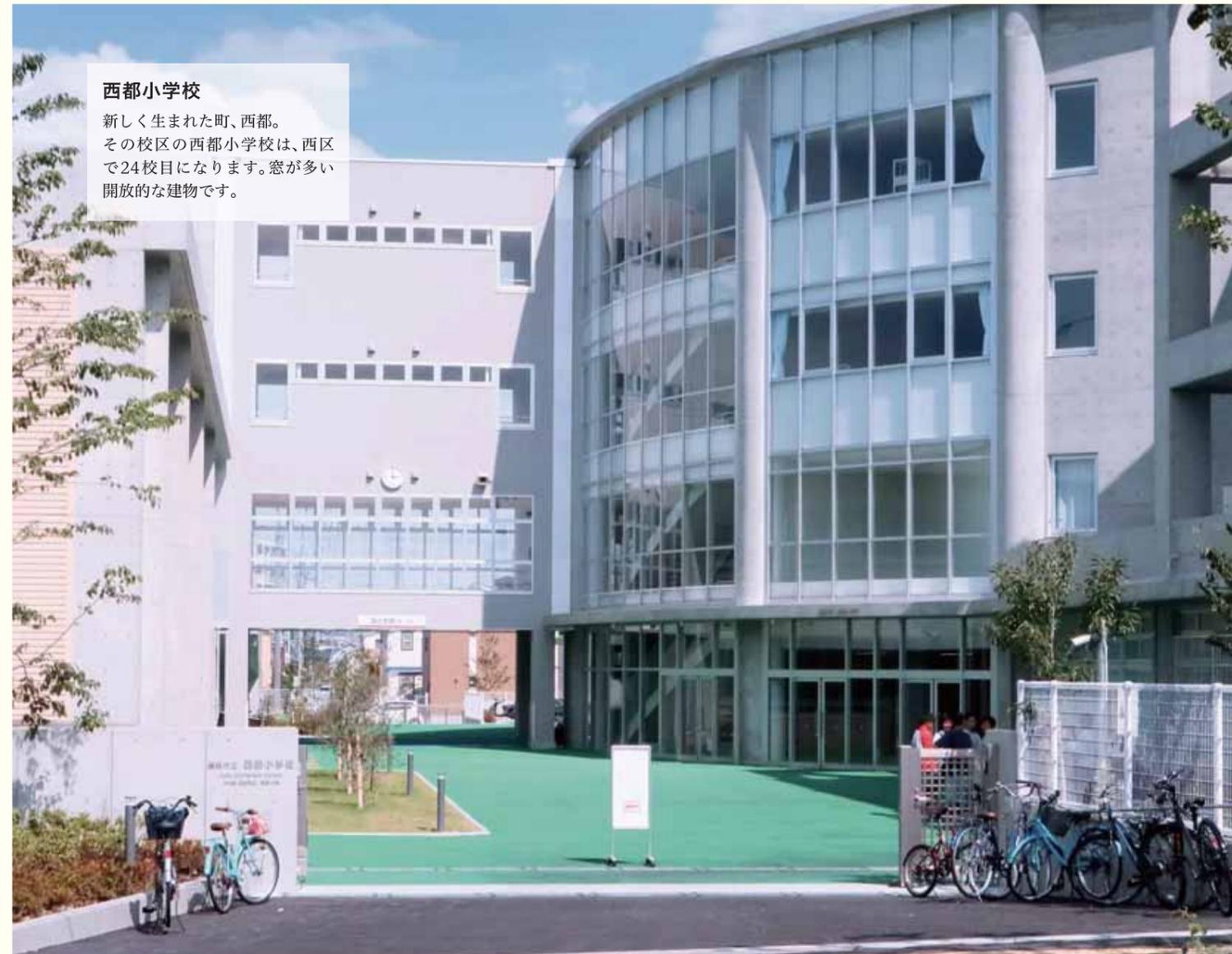
【住所】〒819-0367 福岡市西区西都2-1-1

【開館時間】午前9時から午後9時まで (多目的ホールは午後10時まで)

【休館日】毎月最終月曜 (祝日のときは翌日)、及び年末年始 (12/28 ~ 1/3)

【ホームページ】<http://saitopia.info>

【facebook】<https://www.facebook.com/saitopian>



西都小学校

新しく生まれた町、西都。
その校区の西都小学校は、西区
で24校目になります。窓が多い
開放的な建物です。



地域で活躍するグループ・団体を紹介します

なにしよくと!?

さいとりっぷ



▲ 地元のインストラクター波多江さんによるノルディックウォーキング初体験



▲ マジヨリカくみさんによるコンサート



▲ 郷土史家・大内さんの案内で今山遺跡散策

2016年に西都校区で開校された「地域デザインの学校」をきっかけに、参加したメンバーが集まり「さいとりっぷ」が立ち上がりました。「西都」と「trip(旅行)」を合わせた意味を持つこの団体では、「歩くことが好き」という共通点を持つ20代から80代の幅広いメンバーが活動しています。活動の内容は、その名の通り「西都校区を歩く」こと。ただ歩くだけではなく、楽しく歩き

ながら、新しい出会いや体験につなげようと試行錯誤を繰り返して、古くからの住民と新しい住民との交流を促進するアイデアを考えています。今まで3回ほどウォーキングイベントが開かれ、コーラスやノルディック、史跡巡りや郷土料理の堪能などを通して、新しい交流が生まれています。

さいとりっぷの活動は、地域活動に興味があるけど関わり方がわからない方でも気軽に参加でき、新しい仲間に出会え、知識が広がっていくことが大きな魅力です。



▲ メンバーで楽しく作戦会議中



▲ ウォーキングの様子

さいとりっぷfacebook

今後の活動を更新中!

さいとりっぷ facebook

検索

【お問合せ】info.saitorip@gmail.com



地域の昔の姿を、現在と比較して紹介します

いとむかし写真館

三菱電機 パワーデバイス製作所 福岡

昭和19年に長崎製作所の分工場として福岡市西区今宿の地に建設されました。現在新しい施設が次々に出来て、大きな変化を遂げています。敷地の中に流れている川(写真右)は、建設当時からそのままの状態、絶滅危機

の生き物など珍しい動植物が見られます。施設内ですが、団体の見学も受け入れており、地元の小学生や大学生も学びに来るそうです。



昭和24年ごろ撮影

©中牟田清輝



現在の三菱電機

【お問い合わせ】092-805-3012(総務部)



元気印のトレーナーがおススメする健康情報

ファイと★スポーツ

元岡～今津サイクリングコース

今年の春、イオン福岡伊都の側にある北原西交差点から九州大学伊都キャンパスに直結する新しい道路が開通しました。今回は、この道路を通して、九州大学を目指し今津湾をめぐる全長約13kmのコースを紹介します。

北原西交差点を出発。のどかな田園風景と山々を眺めながら、道なりに北へ向かいます①。真新しい道路には、自転車道が整備されているので安心です。気持ちよく進んでいくと、伊都キャンパスが見えてきます。近づくにつれ、緩やかなのぼり坂がはじまります。

ペダルをこぐ足に負荷がかかり始めると、呼吸と心拍数が早まり全身がつかなくなってきます。負荷のかけ過ぎや運動のやり過ぎは運動器(骨、筋肉、関節、靭帯など)を傷めてしまうので、無理をし過ぎない程度にコントロールしましょう。

日頃から、歩く速度を上げたり、坂道や階段を使うなどして運動習慣が身についてきたら、少しずつ負荷を上げてください。体にさまざまな刺激を与えることによって、運動の効果をさらに高めることができます。

広大な伊都キャンパス②を背に、登ってきた坂道を気



▲ 坂道を登ると、九大がまっています



▲ 海の向こうには福岡タワーも

持ちよく下って、元岡小学校を左折。今津湾(今津干潟)を目指してすすむ瑞梅寺川沿いは、平坦でまっすぐな道路が続きます③。県道54号線を左折したのち、木陰の多い四所神社でちょっと休憩④。目の前の砂浜は、カブトガニの産卵場所、7月～8月が最盛期だそうです。そして今津大橋をわたって、さいとぴあに到着!

今回のように比較的道幅が広く車通りの少ないコースを設定すると、安全で快適にサイクリングを楽しめます。地図を広げて目的地を探し、オリジナルのコースを設定することもサイクリングの醍醐味です。いつもは通らない道をコースに組み込むと、町のちょっとした変化に気づけるかもしれません。



▲ 新しくできた道は、歩行者と自転車専用道にわかれていて安心安全



▲ 木に覆われた神社で、木陰も多く休憩には最適なスポット



地域が誇る「おいしい」をご紹介します

おやつにしよう

皮ごと食べられる「ぶどう飴」

さいとぴあ周辺には、「いちご」や「みかん」などの果物狩りができる農園がいくつかあります。そしてこの季節は何と言っても「ぶどう」。一粒食べたらついついもう一粒と、手が止まらなくなります。皮にはポリフェノールが含まれ、おいしいだけでなく栄養満点の果物です。今回は、皮も一緒に食べるよう工夫してみました。

作り方

- ① 水気をしっかり切ったぶどうを楊枝に刺します。
- ② 鍋に砂糖、水を入れよくいきわたらせませす。
※ 中火より弱火で8分くらい。この際、絶対混ぜたりしないでください。砂糖のザラザラ感がなくなればOK!
- ③ ぶどうを飴にくぐらせます。
- ④ クッキングシートの上で冷まして完成!



材料(1人分)

ぶどう…適量 砂糖…180g 水…60cc

「ぶどう」にはこんな効果・効能が……

ブドウ糖による疲労回復、ポリフェノールによる老化防止、美肌効果、アレルギー症状の緩和が期待できるそうです。