



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

## 知ってる人は知っている！？パークフィットネス

普段の通勤・通学やお散歩の際に何気なく通り過ぎる公園には、子どもたちが遊ぶ遊具だけでなく、大人でも活用できるストレッチやトレーニングができる健康器具が最近増えてきています。

今回は、さいとぴあのすぐ隣にある山ノ鼻古墳公園の健康器具を使ったフィットネスを紹介します。ベンチに横になって、腹筋（お腹まわり）の筋力アップに挑戦してみましょう。



① 膝を曲げた状態でベンチに仰向けになります。



② バーに足をかけて上半身をゆっくり起こします。



教えちゃいます！新しい使い方  
さいとぴあつぶ！

## 用途はさまざま、多目的ホール

多目的ホールというと、大人数での発表会やイベントでの利用が基本ですが、じつは最近、“映画館”としての利用がじわじわと注目されてきています。

映画館さながらの階段席と大画面、5方向からのスピーカーが多目的ホールには揃っていて、しかもリーズナブルな料金で楽しめてしまうというお手軽感。

時間の枠は3～4時間なので、好きな映画の豪華二本立て！というのも自由自在です。

また、さいとぴあでも不定期開催ですが、「さいとぴあ映画館」という上映会を行っていますので、是非こまめにチェックしてみてください。

他にもこんな使い方はできる？など、ご要望があればスタッフまでお気軽にご相談ください。



**さいとぴあ**  
SEIBU Regional Community Center



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

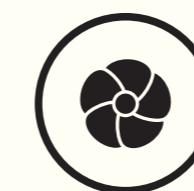
【住所】〒819-0367 福岡市西区西都2-1-1

【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】<https://saitopia.info>

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



# saita

vol. 19  
2019 Spring

なにしょ～と！?  
子育てサークル ちゃ・チャ・Cha

ごはんにしよう  
春キャベツのスープ

いにしえのココロ  
なぞの島「宝島」

ファイと★スポーツ  
パークフィットネス

いとむかし写真館  
今津人形芝居

さいとぴあっぷ！  
用途はさまざま、多目的ホール

博多織

元岡校区の博多織「筑前織物株式会社」の工場は、「第116回博多織求評会」では上位3冠を獲得するほどの技術をもっています。



なにしようと?  
地域で活躍するグループ・団体を紹介します



▲乳幼児から未就学児まで楽しめるように工夫されています



▲かわいい鬼がいっぱいきました

## 子育てサークル ちゃ・チャ・Cha

毎月第1・3の月曜日。今宿公民館の講堂は、元気な声と足音でいつも賑やかです。親子で歌ったり踊ったり、ものづくりを楽しんだりしているのは、子育てサークル ちゃ・チャ・Chaのみなさんです。

このサークルは、2018年の4月から月2回行われる子育てサロン「ぴよぴよ」に参加して仲良くなったメンバーが集まり、子どもの成長とともに使えなくなった子ども服をゆずり合う「おゆずり会」からはじめました。

現在のメンバーは10名程度で、周船寺のサークル「すくすく」をお手本に活動しています。何をするかは、その時の担当のお母さんが決めており、企画することも楽しんでいる様子もうかがえました。

取材当日は、音楽に合わせた準備体操から。お母さんたちは、膝の上に子どもを抱いた状態で体と一緒にうごかしたり笑ったりと、とても仲良くスキンシップをとっていました。また、自分の子ども以外にも、話しかけることはもちろん、抱っこしたりと積極的にコミュニケーション

ニケーションを取りにいきます。そうしているうちに、子どもたちの緊張もほぐれてくるそうです。

次は、工作の時間。今回は風船と紙袋で「鬼」をつくりました。子どもたちは、大人しく一生懸命に色を塗ったり、いろんなパーツをくっつけたりしながら、色とりどりの怖いというよりもかわいい鬼の完成です。

あとは、ボールを投げたり、整理体操をしたりして終了です。最後は、みんなでお片づけ、小さな子もモップを持って床掃除をします。実質1時間程度の内容なので、子どもたちも飽きずに楽しむことができるようですが。親子の絆が強くなる、そんなサークルは現在メンバー募集中です。

### サークルメンバーを募集!!

会費は、月額50円、どなたでもお気軽にご参加いただけます。

随時  
募集中



いとむかし写真館  
地域の昔の姿を、現在と比較して紹介します

## 今津人形芝居

福岡市西区には多くの文化財がありますが、その中でも「今津人形芝居」は170年の歴史をもつたいへん貴重なものであります。1967年に少年部ができ、2000年頃からは



▲この頃から地域の若者が公演していました。

今津小学校3年生の授業の一環となりました。昔も今も変わらない姿が、子どもたちの手によって引き継がれていきます。



▲現在は小学3年生も公演に参加しています。



いにしえのココロ  
この地域の歴史や風土についてお伝えします

## なぞの島「宝島」

能古島の南西の今津湾に浮かぶ、岩がゴツゴツとした無人島には「宝島」という名前がつけられ、なんと日本三大宝島のひとつと言われています。日本三大宝島とは、この今津の「宝島」以外、1つは鹿児島県のトカラ列島の「たからじま」と、もう1つはわからない……そうです。なかなかのロマンですね。

実はこの島、本当の呼び名は「たからじま」ではなく、「ほうじま」と呼ぶそうです。この島に関するもっと詳しい情報を得ようと、福岡市漁協(浜崎今津支所)の御歳90歳の元所長や、区役所、資料館などに問い合わせてみましたが、なかなか入手することができませんでした。そのような状況の中、浜崎今津支所の方から重要人物を紹介してもらうことができ、ようやく少し詳しい実態がみえてきました!

宝島は、「筑前国続風土記」や「続風土記拾遺」などの史料にも記載されており、そのなかで「宝島は宝珠の島の宝珠ではないか。宝珠形の石がある」と紹介されています。

また島には、明治期まで五十猛命(イタケルノミコト)が祀られており<sup>\*</sup>、船上から海上安全・豊漁祈願をしていたと言われます。その後「続風土記付録」によると、海上安全・商業の神とされる妙見を祀るとも書かれており、これらの複数の神が鎮座する島ということからも、特別な意味を持つ存在だったことが想像できます。

そして戦前には、真珠が採れていたと言われており、近年もあこや貝(真珠の貝)が発見されています。また、大潮の日の干潮になると歩いて渡ることもできるのですが、島でゆっくりしていて脱出できなくなったりもいたそうです。現在は、浜崎漁協が所有していますので、勝手に上陸したり、島の至近部で無断で魚介類を採ることは禁止されています。記録がなかなか入手できないこと、色んな神様がいるらしいこと、などなど。謎が謎を呼んで、本当はもっと何かあるのかも!とそのミステリーにワクワクしてしまう今津湾の孤島です。

\*現在は、登志神社に移されています



▲日本三大宝島の一つ、今津の「宝島」。岩がゴツゴツとしています。



ごはんにしよう  
地域が誇る「おいしい」をご紹介します

## 春キャベツのスープ

西区でも年中収穫されているキャベツですが、特にこの季節の「春キャベツ」は、葉と葉の間隔が緩く、ふわっとして柔らかくて甘いのが特長です。

つぶれていり変色しているものは酸化して少し古くなっているかもしれません。丸くて(やや小さめ)色が鮮やかな黄緑色のものをえらびましょう。

### 作り方

- ① キャベツ、ベーコンは1cm角にカットする。
- ② しめじは、根もとを切り落としてほぐしておく。
- ③ お鍋にオリーブ油を入れ熱して、キャベツとベーコン、しめじを炒める。
- ④ スープ用に、牛乳、スープの素、白味噌を加え、中火で4~5分煮る。  
最後に塩胡椒、オリーブ油をかけて完成。



### 材料(2人分)

キャベツ…1/8玉、ベーコン…2枚、しめじ…1/3個  
牛乳…400ml、スープの素…大さじ1/2、塩胡椒…少々  
オリーブ油…小さじ1、白味噌…小さじ1