



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

あれも見つかるかも？赤い「白川稻荷大明神」に神頼み

今津の浜崎に位置する住宅地に突如として現れる赤い鳥居がひときわ目を惹きます。白川稻荷神社は、もともとは漁師の大漁祈願として慕われていたようですが、地域の方からは「探していたものが見つかる神社」として古くから親しまれています。なぜそのような言い伝えになった



かは定かではありませんが、物をなくしてしまった際に、この神社でお世話になったという方も数多くいらっしゃるようです。そして見つかった際には「豆腐」をお供えします。それによって、「豆腐神社」とも呼ばれています。物をなくして困っている方は、ぜひご参拝ください。



教えちゃいます！新しい使い方

さいとぴあつぶ！

どなたでも安心・安全なさいとぴあの「ユニバーサルデザイン

さいとぴあには、多くの人に安全でわかりやすく心地よく使ってもらうための小さな工夫がたくさんあります。その工夫の一つがユニバーサルデザイン(UD)と呼ばれるもので、年齢や性別、国籍、言語、文化、障がいの有無に関わらず、一人でも多くの人が利用できるようにと考えられた道具や空間などをいいます。その代表的なものが、多目的トイレやスロープなどの設置、またサインなどにおける英語とピクトグラムの併記などです。

今回の注目点は、「さいとぴあオリジナルサイン」。一目でわかるように、届けたい相手をイメージしてイラストを描いたり、デザインをしています。実はこれ、さいとぴあスタッフが作っているんです。すでに設置しているサインは、スタッフみんなでアイデアを出し合って形にしています。スタッフの思いがこもったさいとぴあのサイン、ぜひ見つけてみてください。



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)

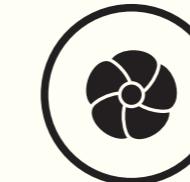
【ホームページ】<https://saitopia.info>

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



saita vol. 26

2020 Winter



なにしょ～と !?
中村学園三陽中学校・高等学校

ごはんにしよう
冷凍卵の巾着包み

ファいと★スポーツ
体幹サーキットトレーニング

いにしえのココロ
白川稻荷大明神

いとむかし写真館
宮浦海岸

さいとぴあっぷ！
ユニバーサルデザイン



塞神社(さいじんじゃ)

塞神社は、周船寺にあります。当時の村の境にある白い鳥居が目印です。疾病や震災を防ぐ神として地元の方から親しまれています。

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



▲環境講座は子どもたちが関心を持つような工夫をしています



▲市長からの表彰状と活動をメインで行っている生徒



▲川の清掃活動など多くの生徒が環境活動に関わっています

環境は私たちが守る！「中村学園三陽中学校・高等学校」

中村学園三陽中学校・高等学校は、長きに渡り保健委員を中心として学校全体で環境活動に取り組んでいます。その活動内容、継続性が認められ、「第10回福岡市環境行動賞 学校部門」の最優秀賞を受賞しました。

活動のはじまりは、地域から「子どもたちに環境にすることを教えてほしい」という依頼があり、環境講座を行ったことです。そこから10年ほど地域の子どもたちや保護者の方に向けた環境講座を継続しています。講座の内容は、生徒自らが考え、誰にでもわかりやすく、普段の生活に「環境」を身近に感じられるように工夫して作られているところも人気の一つ。環境講座を考えることで、生徒自身が環境について深く学ぶきっかけにもなっています。

環境講座の他にも、川の清掃活動や公園などの花植え作業、グリーンカーテンの育成など幅広く活動しています。

生徒たちは、夏休みなどの期間を活用しながら、地域での環境活動にも積極的に取り組んでいます。そのため地域からも学校全体の環境への取り組みに対する認知度が高く、次の講座の依頼などにつながっているそうです。

学校内でも割り箸や紙パック、ペットボトルキャップなど資源につながる物の回収を行うなど、生徒全員で環境活動に取り組んでいます。一人一人の小さな行動が学校全体に広がり、今ではその行動が学校生活の風景に組み込まれています。生徒が自主的に「環境のために自分たちに今何ができるのか?」を考えていることが活動の継続につながっています。授業だけでは得られない、地域との関わりや環境問題への意識向上など、この学校ならではの魅力だと感じました。今後の生徒たちの環境への取り組みに注目してください。

フアイト★スポーツ
元気印のトレーナーがおススメする健康情報

寒い冬は！「自宅で体幹サーキットトレーニング！」

今年も寒い冬がやってきました。みなさんも休みの日は自宅に居ることが多くなってきたのではないでしょうか。おうち時間で運動できればいいけど…という事で、今回は、自宅でできる体幹中心のサーキットトレーニングを紹介します。ちなみに「サーキットトレーニング」とは、複数の運動を休みなしで繰り返し行うトレーニングのことです。筋力と持久力のアップなど、組み合わせ次第でさまざまな効果が期待できます。できる範囲から挑戦してみてください！

【方法】種目を繰り返す。(A→B→C→D→A…)
【セット数】2~3セット

B レッグレイズ(20秒)

- ①仰向けになり脚をまっすぐ伸ばし少し浮かせます。
- ②脚を垂直まで持ち上げ、ゆっくり元の姿勢に戻します。

C スーパーマン(20秒)

- ①うつ伏せになり両手両足をまっすぐ伸ばします。
- ②両手両足をゆっくり持ち上げたらキープします。

D 休憩(20秒)

- ①水分補給などして次に備えましょう。
- ②体力に合わせながら行いましょう。



かつての流鏑馬の景色も目に浮かぶ「宮浦海岸」

今回は、北崎公民館のすぐ裏の海岸線から見れる風景になります。昭和38年頃の宮浦海岸と現在との共通点は、三所神社の場所と山の形程度で、海岸線も変化しているのが見て取れます。昔の写真の中には、伝馬船、



▲造船所の建物や桟橋、いくつかの旅館もありました

造船所の建物、三所神社、旅館群、山頂付近まで耕されていた山が写っています。

また、この砂浜で行われていた「おくんち」では流鏑馬(やぶさめ)が行われていたそうです。



▲現在では、山には木が増え、桟橋も無くなっています

ごはんにしよう
地域が誇る「おいしい」をご紹介します

新食感！冷凍卵の巾着包み

卵黄に含まれるコリンという成分は記憶力アップや認知症改善の効果があります。冷凍にすると水分が抜けるため、味が濃く食感もまろやかになります。

作り方

- ①薄あげを開き、袋を作ります。
 - ②冷凍卵を半分に切って、①に入れ、一緒に小松菜や、えのきを入れて、開いた部分を爪楊枝でとめます。
 - ③だし汁の中に、爪楊枝でとめた部分を上にして中火で5分間煮たら完成です。
※好みで添え野菜と一緒に煮るともっと美味しい！
- <冷凍卵の作り方>
- ①小さな器の上にラップを乗せてその上に卵を割ります。
 - ②ラップを巾着状に絞り輪ゴムやクリップでとめ、器に入れたまま冷凍すればできあがり！



材料(2~3人分)

冷凍卵…1個 薄あげ…2枚 小松菜…少々
人参…少々 えのき…少々
だし汁(水…300cc、白だし…大さじ1、みりん…大さじ1)