



ごはんの時間、お楽しみメニューを紹介します

ごはんのしよ

簡単！カキのオイル漬け

大人気の「唐泊恵比須かき」を使った簡単レシピをご紹介します。生で食べても、もちろん美味しいのですが、ちょっと工夫すると違った味を楽しめます。

作り方

- カキは片栗粉または大根おろしで丁寧に洗い、水を切る。お盆に湯を沸かし、カキを入れ再度沸騰するまでゆでる。
- フッ素加工のフライパンでカキをから炒りする。
- ポリ袋に、んにく、鷹の爪、オリーブオイルを入れて混ぜる。
- ポリ袋に、ローリエとカキを加え、軽くもむ。カキが染まるほど充分にオリーブオイルを追加する。
- 冷蔵庫に入れて半日以上おく。
食べる時にレモンや塩をつけても美味しい。

【協力】唐泊恵比須かき小屋

詳細は<http://www.karatomari.jp/ea.html>



材料

- 生カキ…450g ・鷹の爪-1本(輪切り)
- んにく(すりおろし)…小さじ1
- ローリエ…2枚 ・オリーブオイル…適量
- レモン、塩(食べる時)…適量
- 片栗粉もしくは大根おろし…適量



教える側も学びます！新しい使い方

さいとぴあ

和室

当館1階にある和室は、自然光が入って明るく、広さも少数(定員10名)にちょうど良い魅力の空間です。現在は、茶道をはじめとするサークル活動や簡単なミーティングなどにご利用いただいています。ご利用方法についても、ぜひ、お気軽にスタッフまでご相談ください。

※使い方について、こんなアイデアも大歓迎です。

- ・集中して勉強したい！
- ・図書館で借りた本をいままさに読みたい！
- ・ちょっと疲れたので横になりたい！
- ・囲碁とか将棋がしたい！(持ち込み) などなど

料金もお得！定員10名様まで
ご利用時間に合わせて300円から1,000円まで



さいとぴあ
SEIBU Regional Community Center



ホームページ facebook

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) 092-807-8985

【住所】〒819-0367 福岡市西部区都心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>



からとろりスリッパ

唐泊恵比須かき

北福岡のかき小屋では、安心で安全な真牡蠣を、毎年11月上旬～3月下旬まで美味しく食べることができます。



saita

vol. 10
2016 Winter



なにしょ〜?!
今宵青木藤子舞踏存心



ファイア★スポーツ
吟遊トレッキングコース



いとむかし写真館
昭和バス



いにしへのココロ
叶屋神社



ごはんのしよ
簡単1カキのオイル漬け



さいとぴあふん
和室



※このページの右上のQRコードをスマートフォンで読み取ると、本記事の動画を観ることができます。

なにしよう?!



▲お正月には欠かせない獅子舞。6つの目玉を演じることができず



▲小学生に実際にさわって体験してもらいます



▲後援者の育成にも力を入れています

今宵青木獅子舞保存会 (福岡市無形民俗文化財)

今宵青木の獅子舞は、元岡・宇田川原と同じ、旧糸島・早良郡であったと見られる演劇的要素の強い獅子舞です。戦後、後継者がいなくなり、昭和33年頃一度休止状態となりましたが、昭和48年頃、運動会の応援合戦で獅子舞復活の機運が高まり、昭和50年には、今宵青木獅子舞保存会として正式に復活し、昭和52年「福岡市無形民俗文化財」の指定を受けました。

獅子舞は、雷と太鼓の囀りに口説きが入られ、「祭服を払って吉祥を呼ぶ」ものとして、五穀豊穡祈願の祭典や落成などの諸行事で演じられてきたおり、信仰的で娯楽的要素を併せています。現在も、正月元旦には、村氏神の八雲神社に奉納を行っています。

青木獅子舞には、①門付 ②郎八のひげそり ③獅子の顔掛け ④娘と獅子 ⑤郎八の獅子打ち ⑥源流の餅舞うの6つの演目があり、演目終了後は、観客と触れ合う

ことも大切にしています。現在、今宵青木獅子舞保存会には、主要メンバーである60代から10代の大学生まで、約20名で構成されています。維持発展のため、毎月2土曜日に練習を行います。また、今宵小学校3年生の地域学習として獅子舞の指導を行うなど、後継者の育成にも力を入れています。ぜひ、受け継がれていく伝統を、正月元旦の八雲神社でご覧ください。

今宵青木獅子舞奉納

【日曜】毎年、1月1日
【時間】12:00～祭典 / 12:20～今宵青木獅子舞奉納
【場所】八雲神社
どなたでも、お気軽にご覧ください。



フアいと★スポーツ

今宵青木

叶岳トレッキングコース

健康ブームの中、ウォーキングやランニングとともに年齢を問わず人気が高まっているのが登山です。この人気の秘密はいったいどこにあるのでしょうか。その秘密を解き明かすために、さいとびあスタッフが実際に、今宵にある叶岳を登ってみました。

登山では、膝を曲げたり伸ばしたりすることで大腿四頭筋(太もも前)とハムストリング(太もも後)、下腿三頭筋(ふらははぎ)などの下半身の筋肉が鍛えられます。とくに下り坂では、体重の6~8倍の負荷があるので、下半身を鍛えるには最適です。また、荷物を背負うと背中の広背筋や背柱起立筋などの上半身、不安定な歩容で歩くことで体のバランスを保つための筋肉(インナーマッスル)も鍛えられます。また、長時間歩けることで、有酸素運動によるダイエット効果も期待できます。登山は、筋力トレーニングと有酸素運動を同時に行え、どなたでも始めやすいスポーツです。自然の中で運

動することで開放感を味わえ、直上へたどり着くと達成感と充実感が満たされます。ここに、登山の人気の秘密がありそうです。ですが、いきなり登山を行うと、強い疲労感や膝の痛みにつながることもあるので、ご注意ください！登山の前には、準備運動とクールダウンを行い、無理をせず休憩や水分をとりますよう。

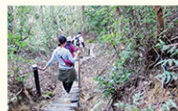
西区には、叶岳のほかにも、高祖山や瀬山、柑子岳など、初心者にも登りやすい山があります。登山マップは西区のホームページやさいとびあでも入手できますので、ぜひチャレンジしてください！

《登山を楽しむポイント》

- 登山の前準備運動は十分に
- 足場を確認しながら歩きましょう
- 休憩を十分にとりながら頂上を目指しましょう
- 登山は、筋力トレーニングと有酸素運動を同時に行え、どなたでも始めやすいスポーツです。



▲自然に囲まれた登山道はのびのびと歩くことで、気持ちよく下半身が鍛えられています



▲登り下りどちらもポイント！意識しましょう



▲不安定な道は体が鍛えられます



※このページの右上のQRコードをスマートフォンで読み取ると、本記事の動画を観ることができます。

いとむかし写真館

昭和バス

運行当初から通勤や通学、買い物など市民の皆さんの生活のそばにあった昭和バス。今では、車の移動が増えたこともあり、乗車する機会が少なくなっているのではないのでしょうか？さいとびあを出発し、西の浦まで運行している「西の浦線」では、JRとのコラボ切符の発行や65歳以上の方が100円で乗車できるチケットなど、お得な優待がいろいろあります。これからの季節、牡蠣小屋や海釣り公園に行く際は、ぜひ、ご利用ください。



現在の昭和バス



いにしえのココロ

今宵青木

叶嶽神社

筑前國風土記などによれば叶岳(341m)は、天狗山と呼ばれていましたが、神功皇后が立ち寄り豊饒祈願をしたといわれています。願いが叶う意味で「叶嶽」と名付けられたといわれます。600年ほど前に、豊前地蔵が祀られた武士の守り神となり、やがては子どもの成長祈願など篤く信仰されました。神社にお地蔵様とは、少し違和感があるかもしれませんが、これは神仏習合(しんぶつしゅうごう)、本地垂迹派(ほんじすいじやく)によるものです。今では願掛け登山をされる方も多く、年3回(1月4日・4月4日・7月24日)の御大祭はとくに賑わいます。登山道には、写真(2点)のように、さまざまな神仏が祀られ、この山への信仰の歴史を今に伝えています。



※イノシシが、建物の中を荒らしてしまっていますので、参拝後は必ず扉を閉めてください。