



今宿サイクリングコース

元気印のトレーナーがおススメする健康情報

ファイト★スポーツ

暖かな日差しと少し冷んやりと心地良い風を感じる4月下旬。夏になれば海水浴や花火で賑わう長垂海岸を目指しサイクリングしてきました。今回は、さいとぴあを出発し、学校や住宅の多い横浜方面へ北上し、長垂海岸へ向かって東へ進む約4kmのコースがメインです。

この日は比較的強めの風が吹いており、向かい風になると漕ぐペダルにも力が入ります。お尻、太もも、ふくらはぎ、そしてバランスをとるために腹筋や背筋にも力が入ることからサイクリングは全身運動だとわかります。コースを進んでいくと、普段は気がつきにくいお店や名所を発見でき、気軽に立ち寄れるのもサイクリングの良いところです。10～15分もペダルを漕げば、体も温まり少しずつ汗ばんできます。マイペースに長時間ペダルを漕ぎ続けられれば、効果的な有酸素運動となり脂肪が燃焼されます。ウォーキングやランニングに比べて膝や股関節への負担が少ないので、不安のある方にもサイクリングはオススメです。気持ちの良い潮風と背後には、毘沙門山、目線の先には福岡のシンボルとなる建物が眺められる長垂海岸へ到着。日常の疲れやストレスもこの景色を眺めれば爽やかな気持ちへと移り変わります。

心も体も健やかになれるサイクリング。ご自宅の自転車を持ち出して、ちょっと遠くまで出かけてみませんか？

今宿サイクリングコースの紹介

- 10:00 さいとぴあ出発
- ① 10:30 熊野神社……………約2km
- ② 10:45 長垂海浜公園……………約2km
- ③ 11:10 出雲大社福岡分院……………約2km
- ④ 11:30 さいとぴあ到着……………約2km



▲ 自然の中にある熊野神社は、地元の人から親しまれている



▲ 海のすぐ横を走ることができる。後ろに見えるのは毘沙門山



▲ 長垂海浜公園で休憩



▲ 出雲大社は、縁結びの神様として有名



▲ 自転車専用道路が出来て走るやすくなった今宿。今回は、元岡方面



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>



saita vol. 12

2017 Summer

なにしょ〜と!?
西の浦線交通アクセス委員会

いにしえのココロ
金千寺

さいとぴあっふ!
市民ロビー

ごはんにしよう
あちら漬け

ファイト★スポーツ
今宿サイクリングコース

昭和バス

昭和バス「西の浦線」は、福岡市西区北崎の「西の浦」と「今宿駅」や「九大学研都市駅」を結ぶバス路線です。





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!?

西の浦線交通アクセス委員会

昭和バス「西の浦線」は、JR九大学研都市駅・今宿駅と北崎校区の北部にある西の浦を結ぶ路線バスです。かつては地域の足として住民に愛され、座れないほどの利用で賑わっていました。しかし、地域人口の減少や高齢化・マイカー化が進み、利用者も当然のように減少…。ついに平成20年には、「廃止」という話がでてきてしまいました。廃止への流れをなんとかストップしようと、路線にある北崎や今津校区はもちろん、周辺地域の代表者とも連携し、西部6校区による西の浦線の利用推進を呼びかけました。その結果、運行便数の減便となりましたが、路線は存続することになりました。

しかし、この減便が大きなネックとなり、利用者の減少に拍車をかけます。この状況から抜け出すため、地域は再度立ち上がります。平成27年には、「西部6校区代表者連絡協議会」の中に「西の浦線交通アクセス委員会」を設立し、地域・昭和バス・行政の3者が集まり、西の浦線の活性化へ向けた方策を立て積極的に利用しようという「西の浦線活性化宣言」を行いました。そこでは、従来の地域内の利用だけでなく、外部からの観光客もターゲットにしたプロジェクトや地域イベントを企画。新しい視点に立って利用促進に取り組んでいます。

平成28年には、バス停にベンチを設置したり、西の浦十日恵比須などのイベントや、かき小屋・海の家との連携、保育園や小学校の生徒の絵を車内に展示するギャ



▲利用者を増やすため、親子を対象としたバスツアーを実施

ラリーバスなど、地域も一緒になった活性化に取り組んでいます。そして平成29年は、バス停に副名称を付け観光名所へのアクセスを強化したり、日本の夕陽百選「二見ヶ浦」へのアクセスをよくするため、西の浦バス停から徒歩5分の「海の駅北崎」にレンタサイクルを設置するなどの取り組みを行っています。また、路線上の名所を歩いて探訪できる案内マップ「今津編」と「北崎編」の制作や回数券利用促進チラシなど、広報・PRにも力を入れました。

目標の「1時間に1本!」の達成には、まだまだ利用者数が足りません。しかし、このエリアには自然や歴史・文化、グルメなど、観光資源が豊富で、バスを使った楽しみ方にもさらなる可能性を秘めています。ぜひ、移動の際は昭和バスに乗って、海を眺めながら、のんびりとした時間を過ごしてみませんか?

65歳以上は、「ふく福バス」がお得!

「ふく福バス」を持っていると、1回あたりの乗車料金が、どこまで乗っても100円!
詳しくはこちらまでお問い合わせください。

☎092-327-5611 (昭和自動車(株)前原営業所)

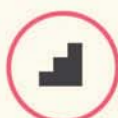
65歳以上限定



▲海釣り公園などの施設とも連携している



▲車内は地元の小学生が描いた絵を展示



教えちゃいます!新しい使い方

さいとぴあっふ!

市民ロビー

さいとぴあ1階、会議室とチャイルドルームに囲まれた一角に、市民ロビーという無料のスペースがあります。机とイスがあり、ちょっとした書類作成やお待ち合わせにご利用いただけます。

ここは、大きな窓から光が入る開放的な明るいスペースでのんびり過ごすだけでも気持ちのよい場所です。図書館で借りた本をゆっくり眺めたり、サークル帰りに打ち合わせをしたり、他にもいろんな使い方ができます。

さいとぴあでは、2人掛けの机を初対面の方と隣同士で利用しやすいように、机の真ん中に「相席坊や」を設置していますので、安心してお一人でもご利用いただけます。利用方法について気になることがありましたら、スタッフまでお気軽にご相談ください。



▲明るい空間で自由に過ごせ、「相席坊や(左上)」も待っています



この地域の歴史や風土についてお伝えします

いにしえのココロ

金千寺~インド菩提樹のある寺~

仏教の開祖、ブッダが樹の根元に座って悟りを得たというのは有名な話で、その樹というのがインド菩提樹(ボダイジュ)になります。日本ではなかなか見ることができない樹ですが、今津運動公園の西、川沿いに佇む金千寺というお寺で見ることができます。

金千寺のご住職がミャンマーの僧より譲り受けたというこの菩提樹、辿っていけばブッダガヤ(ブッダが悟りを開いた地)の菩提樹の子孫というのだからすごい。インド菩提樹は常緑樹で、生い繁った大きな葉が作った木陰の下で、悟りが得られたのも頷ける話…、というのはご住職の話。

また、金千寺には他にもさまざまな見所があります。庭には、仏手柑(ブッシュカン)や梅檀葉(センダン)の菩提樹など仏教に關係する植物が多く植えられていたり、びっくりするくらい大きなソテツは、ご住職が子どもの頃に、まいた種が育ったものだそうです。



▲緑で覆われている菩提樹。今津の大地の中で大きく成長した



▲金千寺から見る風景

他にも、四季折々に開催される行事も風流です。中でも、4月に行われる「十三参り」は、はじめて耳にする方も多いのではないでしょうか。

十三参りとは、数え年で13歳の子どもたちが、学芸上達・身体健全を祈る行事で、参詣者全員に『智恵の珠』と『財宝の珠』を授けられます。老若男女が授かれるという宝珠の中には、ご住職がこれは宝だ!と思ったものが入っているそうです。

そして、元禄の頃に描かれた金剛界八十八尊曼荼羅(こんごうかいはいちじゅうはつそんまんだら)、胎藏界曼荼羅(たいざうかいまんだら)、線が柔らかくよい顔をされた観音菩薩像などの仏像も見ることができます。中でも、海外で手に入れた仏像はよく見る仏像とは全く違い、若く、そしてスリムで微笑んでいます。これは、ブッダが悟りを得られた時に笑顔になったという逸話をモチーフにしているのだそうです。

あちらこちらでインドにつながるアットホームなお寺「金千寺」。庭を見て心が洗われ、ご住職の楽しいお話も聞いて、悟りを開くことができるかも。



地域が誇る「おいしい」をご紹介します

ごはんにしよう

あちゃら漬け

今津の観音講で食べられている、あちゃら漬け。さっぱりとした味で夏の野菜を、たくさん美味しくいただけます。常備菜として作り置きにピッタリの逸品です。



作り方

- 1 キュウリとナスは、斜め切りにして塩もみする。
- 2 ごぼうと人参は、薄切りにしてゆでて冷ます。
- 3 昆布は細切りにする。干しシイタケは、水で戻し千切りにし、戻し汁に砂糖多め、醤油程々、塩少々で甘辛く煮る。(煮汁も合わせ酢に使用)
- 4 (A)をひと煮立ちさせて冷まし、準備した野菜に加え、よく混ぜたら完成!

材料(1人分)

キュウリ…1本 ナス…1本 ごぼう…1/2本
人参…1/2本 昆布…10cm角 干しシイタケ…2枚

A 酢…大さじ2 砂糖…大さじ2
干しシイタケの煮汁…大さじ1 塩…少々

※酢、砂糖の量は好みで調節してくださいね!