



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

砂浜で楽しくビーチトレーニング！

今回は、砂浜ができる「ビーチダッシュ」、その名の通り砂浜を走るトレーニングの紹介です。「ビーチトレーニング」の効果やメリットは、右のようにたくさんあります！

そして、トレーニング後には靴を脱いで素足になり、ゆっくりと呼吸をしながら砂浜を歩いて身も心もリラックスしましょう。自然を体全体で味わうことができ、とてもいい気持ち。朝日や夕焼けを見ながらのウォーキングもオススメです！



① ビーチダッシュ、思ったより疲れます・・・



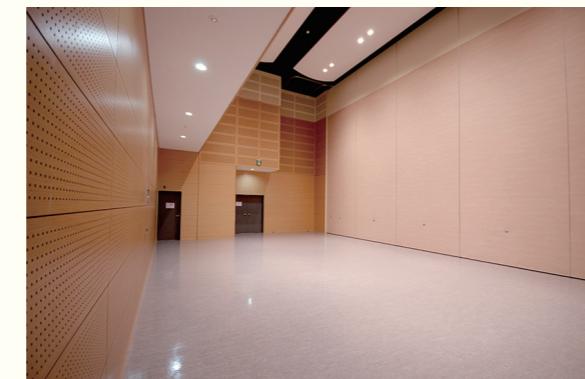
② 自然を感じながらのウォーキングもオススメです！

至れり尽くせり、第1会議室

第1会議室は、多目的ホールと隣接しています。天井が高いのが特徴で、ほかの会議室と比べ、開放感のある空間となっています。また、普段は、椅子や机を倉庫に片付けているため、いろいろな用途に対応できる最も使いやすいフリースペースとなります。

そんな第1会議室、最近ではダンスの練習場所としての利用がとても増えています。「会議室なのにどうして？」と思ってしまいますが、実は会議室の中で唯一、大きな鏡がありポーズなどもチェックできるのです。なかには、結婚式の余興を練習される方も…。

天井高は必要だけど、多目的ホールほどの広さは必要ないし…。という方にとっても、至れり尽くせりのスペースではないでしょうか。



教えちゃいます！新しい使い方
さいとぴあつぶ！

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

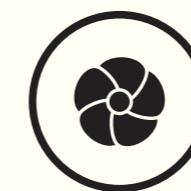
【住所】〒819-0367 福岡市西区西都2-1-1

【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. 20
2019 Summer

なにしょ～と！?
周船寺環境活動推進委員会

ごはんにしよう
あさりご飯

いにしえのココロ
二宮神社境内の松原公民館

ファイと★スポーツ
砂浜で楽しくビーチトレーニング！

いとむかし写真館
北崎公民館

さいとぴあつぶ！
至れり尽くせり、第1会議室





地域で活躍するグループ・団体を紹介します

なにしようと！?



▲ 街中だけでなく、山間部の清掃活動も行います



▲ 最近は川の中へのゴミの廃棄が目立っています



▲ 高校生によるボランティア活動の様子

周船寺環境活動推進委員会

皆さんは、各校区で定期的に清掃活動が行われている事をご存知でしょうか？

街を歩いても、あまり路上でゴミを見かけなくなつたのは、実は地域で活躍するボランティアのみなさんのおかげなんです。

今回は、周船寺校区で環境活動をしている「環境活動推進委員会」をご紹介します。この委員会は、不法投棄パトロールやラブアース、出前講座など年間を通して積極的に活動中です。

平成5年、校区の環境保全整備と環境思想の普及・高揚、問題解決を目的に「周船寺川を守る会」と同時にスタート。各町内の委員8名と委員長のたった10名弱で山間部から街中のすみずみまで、清掃活動を行っています。また、年に3～4回、筑前高校や舞鶴高校から200名程度の高校生ボランティアが参加し、周船寺川や駅前、商店街の3グループに分かれて大規模な清掃

を行なっています。

このような活動を継続させる事で、町中のゴミは減少しました。しかし、陸地のごみが減ったかわりに、川に捨てられるゴミが毎年増加しているという現状があるそうです。そんな課題の解決のため、汚れてもいいようにゴム長を履き、川に浸かりながら棄てられたゴミの回収を行っています。

また、周船寺校区と西都校区が分かれてしまったため、集めたゴミ回収の軽トラの手配も難しくなっています。それでも委員の皆さんには「いつかは周船寺川をホテルが住む川にしたい」との思いから、今後も川の清掃に重点を置いた清掃が計画されています。

みなさんもぜひ、この活動を町で見かけたら、「私も手伝います！」とお気軽にお声掛けください。自分のまちを自分の手で。きれいなまちづくりの一員になつませんか？



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



▲ 現在の松原公民館。公民館の奥にはきれいな海が見える。

あさりご飯

今津海岸（今津赤十字病院と福岡県水産海洋技術センターの間）では、4～5月にかけて、潮干狩り（有料）が行われ、多くの家族が「あさり」を取りに訪れます。今回は、豊富な栄養素が含まれた「あさり」の美味しい食べ方をご紹介します。

作り方

- ① あさりを塩水につけ砂抜きをする。
- ② あさりとお酒を鍋に入れ、中火にかけて火を通す。
- ③ 生姜を千切り、ニンジンは小さな角切りにし、粗熱が取れたあさりの身を取り、煮汁と一緒に炊飯器へ。
- ④ さらに炊飯器にお米、水、醤油、みりん、塩を加え良く混ぜて炊く。炊き終わったら10分くらい蓋をあけて蒸らし、最後に小ねぎをちらして完成。

材料(4人分)

あさり(殻付き)…約300g、にんじん…1/3本
酒…大2、米…2合、生姜…約15g、水…2合分
醤油…大2、みりん…大1、塩…小1/4、小ねぎ…適宜



▲ 昭和32年3月17日時点の横町公民館の移築時の様子。



▲ 昭和32年3月17日時点の松原公民館の移築時の様子。

[協力者 大内 士郎]



地域の昔の姿を、現在と比較して紹介します

北崎公民館

昭和36年、北崎、元岡、周船寺村と福岡市が合併しました。この建物は、合併後も福岡市の出張所として、そのまま使われていました。その後、平成16年に改築され、今の公民館の姿へと変わります。ちなみに、合併当時の公民館の看板は、現在も北崎公民館内に飾られています。



昭和36年頃



2019年



▲ 福岡市合併当時の公民館。

▲ 今の公民館の様子と展示されている当時の古い看板。



ごはんにしよう
地域が誇る「おいしい」を紹介します

