



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

希少なタンポポ、見つけられるかな？

温かな陽気に誘われて、私たちは「西区の宝」を探すため、今山を目指しました。

この時期の今山は、海をバック①に桜が堪能できる素敵な場所という是有名ですが、実は「タンポポ群生地」が存在することを知っていますか？

その群生の中には「カンサイタンポポ」と、白い花びらをもった「シロバナタンポポ」という希少な日本固有の品種が、一緒に咲いています。

私たちは、どの辺りにタンポポがあるのか調べもしないまま今山に到着。長い階段を上り②熊野神社で参拝して散策開始！

まずは神社の裏手に回り探してみましたが、まったく発見できず、獣道を登ってみたり③と大苦戦。「まさか、絶滅した？」とか「もしかして踏んでないか」と不安100%になりかけた時にやっと見つけることができました！④白いタンポポの数は少なく、まさに「宝」のようでした。⑤

「西区の宝」をお探しの際は、タンポポを踏まないよう足元にご注意ください。果たして見つけることができるでしょうか？



教えちゃいます！新しい使い方

さいとぴあつぶ！

トレーニングルーム・チャイルドルーム使えます！

さいとぴあは、2022年2月10日からワクチン接種会場となっております。その期間、体育館・多目的ホール・全会議室・和室は使用停止となっています。

しかし、人数・時間制限はありますがトレーニングルームとチャイルドルームのみ、ご利用いただけます。

今までどおり運動不足の解消、ストレス発散、お子さんとの憩いの場としてお気軽にご利用下さい。



トレーニングルーム：電話での事前予約が必要

チャイルドルーム：管理事務所での受付が必要

S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>





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



▲4チームの当番制で花壇のお世話をしています。



▲季節に合わせて花の植え替えを行います。



▲この花壇を目印に草場へ行くことができます。

地域の目印として花壇づくり「草の実会」

平成9年、北崎校区にある草場(くさば)集落は、福岡市によって進められていた土地改良が終わり、各地から、その成果を見学に人が来るようになりました。その問い合わせに対し、「草場」の場所をうまく説明できることと、見渡せば雑草だらけだったことに気づき、どうにか「草場」のイメージアップを図ろうと立ち上がったのが「草の実会」でした。

「草場」への目印となる「花壇」を作ろうと、まずは西区役所に相談しました。発足後2年間は、苗を提供してもらいながら活動し、その後2年間は独自で種から苗を育て開花させるという状況が続きました。そんな時、福岡市緑のまちづくり協会の助成金を知り、平成13年度から助成を受けながら活動し今に至ります。

「草の実会」の活動は、通常時は4チーム当番制にすることで、参加者への負担を減らすように考えられています。

ます。その結果、若い後継者も育っているそうです。また花壇を維持する上で大変だった水やりにも工夫を加えました。農業で余ったポンプなどの材料を使って川の水を吸い上げ、花壇へと散水するシステムを設置しています。これにより、活動を無理なく長く続けることができるようになりました。

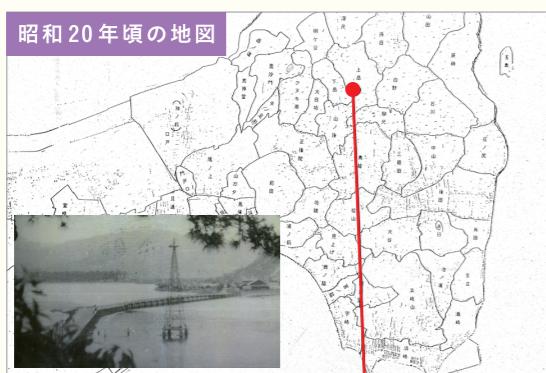
現在は、コロナ禍というのもあり、今までのような人と会う機会は減りましたが、花壇のお世話で仲間に会える時間を楽しみながら活動していることです。

最近ではこの花壇だけでなく、川沿いで紫陽花の育成も始め、「草場」はますます華やかになっています。

シーサイド病院の横を西に向かい、柑子岳登山口駐車場の入口を過ぎた後のT字路の路肩に、1年通していくつでも綺麗な花が咲いている花壇が、「草場」集落への目印となっています。是非出かけてみてください。

今津碎石場のロープウェイ

saita3号の「今津橋」の紹介記事の中に鉄塔の土台後の写真を掲載していますが、その後取材を通してわかつたことがあります。昭和20年頃、毘沙門山で取れた石を、横浜にあった「今山県営碎石工場」へ運ぶために



▲上岳から今津湾の鉄塔までつながっていたケーブル。

ロープウェイ(ケーブルカー)が設置されていました。上岳から今津湾の鉄塔まで繋がっていたようです。

また、昭和10年代の今津橋は木造で、トロッコ専用だったので人は通ることができなかったそうです。



▲木造の橋は、トロッコ専用で人は通れませんでした。



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

山火事から山を守った「不動岩」

今宿にある叶岳の山頂にある、夢が叶うと言われている叶嶽神社。その神社へ向かう山道の途中(約9合目)に不動明王が祀られている祠が現れます。その祠の上には5mくらいの大きな岩があり、すこしわかりにくいですが、岩肌には大きな不動明王が彫られています。

この不動岩は昔、叶岳で山火事があった際に、この大きな岩が火が燃広がるのをせき止めたと言われています。

また、祠にはお地蔵さまではない不動明王にすこし違和感を感じてしまいますが、これは神仏習合思想というもので、神道と仏教が融合した証のように思います。

不動明王像の横には「のうまくさ-まんだ-ば-さらだ-せんだんま-かろしゃ -だ-そわたや-うんたらた-かんまん」という立て札があります。果たしてどんな意味なんでしょうか?



▲祠の上にある大きな岩肌には不動明王が彫られています。

正解は、「激しい大いなる怒りの相(すがた)を示される不動明王よ。迷いを打ち碎きたまえ。障りをのぞきたまえ。願いを成就せしめたまえ。不動明王様」という意味だそうです。

叶嶽神社に祀られている主神は本地仏勝軍地蔵言い、インドから伝承した魔神的性格を持っているお地蔵さまのことだそうです。中世になり、武士の時代になると、このお地蔵さま(勝軍地蔵)が武士たちの守神となり、不動明王や毘沙門天を祀るようになったと言われています。

約600年前に建立されたとされている叶嶽神社を守るように存在するこの「不動岩」は、中世から現在もなお、多くの人に愛されています。



▲祠の中の不動明王像、強そうです。



▲左)不動岩の目印 右)叶岳山頂からのすばらしい景色。



ごはんにしよう
地域が誇る「おいしい」をご紹介します

鰯の炊込みご飯

魚へんに春と書いて「さわら」と読み、春を告げる祝い魚として冬から春に向けて旬となります。この時期の脂の乗った鰯は、おいしいのはもちろん、栄養も満点。

是非お試しください。

作り方

- ① 炊飯器にお米を入れ、Aと水を注ぎ、30分おく。
- ② 鰯に塩をふって5分ほどおき、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ③ 炊飯器に鰯と生姜を入れて炊く。
- ④ 炊き上がったら、鰯を取り出し、皮と骨を除いて大きめにはぐして戻し入れ、ご飯に混ぜ込む。
- ⑤ 最後に器に盛り、きざみのりをのせたら完成。



材料(2~3人分)

- | | |
|---|--|
| A | 醤油…大さじ1、みりん…大さじ1
酒…大さじ1/2、ほんだし…小さじ1 |
|---|--|