



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

自然を感じる新名所！～自然と触れ合いストレス解消しよう～

日々の生活でストレスが溜まると海や山、森林浴などの自然が恋しくなることがあります。自然と触れ合することで、なんとなく「癒される」といった感覚になったことがあるかと思います。

この現象は、自然に触れ合うと「副交感神経を活性化する」からと言われています。副交感神経とは、気持ちが穏やかな時に働き出す自律神経の一つで、日中に溜まった疲労やストレスを癒してくれます。つまり、自然是人体の疲労を回復する働きを持っているということです。

多忙な日々の中、自然に触れる時間を見つけるのも難



①きれいになった二見浦の歩道を歩く



②眺めの良いベンチで一休み



③おしゃれなフットライト
④♡の石畳も見つけた！

お待たせしました、さいとぴあ利用再開！

ワクチン接種会場となっていた当館ですが、5月中旬から利用再開（一部制限あり）しています。それに伴い、開館後は、たくさんのイベントを予定しています。

まず6月中旬からは、社会課題をテーマにした映画館「さいとぴあ映画館+」を毎週金曜日行います。定員は15名と少数ですが無料のイベントとなっています。

7月に入ると、7月3日（日）の10時から西部7校区を中心に福祉施設の皆さんに協力をいただき、「ぴあマルシェ（朝市）」を交流プラザで行います。地域と福祉施設の交流が生まれることを目的としています。その後も、毎年恒例の「シニアトライアスロン」や「さいとぴあ映

画館（お子さま向け）」「こどもEXPO」とイベントが続けます。

もちろん、多目的ホールや会議室・体育館、トレーニングルームもご利用いただけます。ただし多目的ホールは控室の利用停止、トレーニングルームでは、予約は不要になりましたが、入場者の上限を設けていますので、ご入場いただくまでに少しお待ちいただくこともあります。ご理解とご協力お願いします。

コロナ感染状況に応じて変化する、さいとぴあの開館情報やイベント情報などは、Facebookで情報を発信していますので、そちらもご覧ください。

お問い合わせは、さいとぴあ管理事務所までお気軽にご連絡ください。 ☎ 092-807-8900



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



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】092-807-8895

【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）

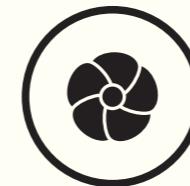
【休館日】毎月最終月曜（祝日のときは翌日）、及び年末年始（12/28～1/3）

【ホームページ】<https://saitopia.info>

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



福岡市西部地域の魅力、活動サークルの紹介など
みなさんの活動に役立つ情報を発信します



saita

vol. 32
2022 Summer

なにしょ～と！?
ふくおかレンジャー（元岡校区）

ごはんにしよう
旬のトマトを使ったキーマカレー

いとむかし写真館
北原集会所（公民館）

ファイと★スポーツ
自然を感じる新名所！

いにしえのココロ
今宿古墳群

さいとびあっぷ！
さいとぴあ利用再開！



元寇記念碑

1913年に元寇防塁が発掘され、
1916年に記念碑が建立されて
約100年が過ぎ、2022年2月に
修復が終わりました。



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！？



▲ 瑞梅寺川の河口付近での野鳥観察の様子、クロツラヘラサギを見つけました



▲ 親子で保存樹を調べています



▲ クイズや体験を通して学びます

自然環境伝道師 ふくおかレンジャー（元岡校区）

福岡市環境局の「ふくおかレンジャー」という取り組みをご存知でしょうか？自分の住む地域において、遊びや体験を通じて、生きものや自然の大切さ、楽しみ方を伝える人を「ふくおかレンジャー」と呼びます。

今回紹介するのは「ふくおかレンジャー（元岡校区）」です。元岡校区は、豊かな自然に恵まれた環境があり、この恵まれた自然に触れ合いながら体験してほしいという気持ちから始まりました。平成30年に初期メンバー13人で立ち上げ、現在は20名、平均年齢は60代で全員ボランティアで活動しています。

主な活動内容は、レンジャーが集まり小学生を対象にテーマや目的地の検討、実施内容を決めるところから始まります。その後、元岡小学校と連携しながら参加者を募ります。この連携がしっかりとシステム化され、毎回多くの参加者へつながっています。

まず、1年目は瑞梅寺川の河口干潟での「野鳥観察会」を行いました。参加した小学生は西区の宝でもある「クロツラヘラサギ」をはじめとした、たくさんの種類の野鳥を見る事ができました。見つけた野鳥は公民館に戻ったあと、『鳥ビンゴ』というオリジナルゲームで遊びながら学びました。

2年目も「野鳥観察会＆植物観察会」を行い、3年目はコロナ禍のため、小学生の呼びかけは中止としレンジャーだけで次年度に向けた研修会を行いました。

そして4年目の昨年は、元岡・八坂神社周辺の森で保存樹の観察や拾った落ち葉でしおりを作ったり、ミニ盆栽体験をするなど、植物について学ぶことができました。

これからも安全対策を充分に考慮し、活動を通じて地域の素晴らしさ、楽しさを子どもたちと一緒に体験し学ぶ機会を提供していきます。



地域の昔の姿を、現在と比較して紹介します

いとむかし写真館

今も変わらない北原集会所（公民館）

北原公民館は、1937年に「養蚕共同飼育所」兼「公会堂」として建てられました。設立当時は、農家で蚕を飼い繭を生産する場所でしたが、戦争末期になると陸軍が使用し、その後戦争から引き揚げてきた7家族が生活し



▲ 養蚕共同飼育所としても活躍した北原公民館

ていたこともあるそうです。

現在は西都校区となり、公民館から集会所と変化をしながらも、修繕をして見た目を保ちつつ、今もなお地域の皆さんに愛されご利用されています。



▲ 昔とあまり変わらず、住民の方に活用されています



この地域の歴史や風土についてお伝えします

全国的にも貴重な今宿古墳群（鋤崎、大塚、丸隈山古墳）

高祖山～鐘撞山～叶岳の麓にかけて、無数の古墳が集まっており、今宿古墳群と呼ばれています。古墳と言えば前方後円墳を思い浮かべる方が多いと思いますが、今宿古墳群では13の前方後円墳が見つかっているそうで、その中でも7基は2004年にまとめて国史跡に指定されるという全国でも貴重な地域となっています。

年代順にいくと、まずは鋤崎古墳。今宿青木にあり、今では見た感じ森のようですが、4世紀の終わり頃に朝鮮半島から日本に伝わった横穴式石室という新しい石室の形態をもつ最も初期のころの古墳だそうです。

次に大祭で有名な周船寺の丸隈山古墳は、5世紀ごろに作られた今宿古墳群の中でも最大、長さは85mもあるそうです。3段からできているそうですが、それは階段を上ると実感できます。勾玉などの副葬品が見つかっていて、頂上では石室・石棺を見学することができます。



▲ 今宿青木の鋤崎古墳、森かと思ったら実は古墳でした

最後に大塚古墳は、6世紀前半に作られた古墳です。周りには堀がめぐらされていたようで、それもあってか遠くから見ても前方後円墳だとわかるくらいの形を残しています。古墳の前にある案内板には上空から撮影した写真が掲載されています。

今宿古墳群は他にも、さいとぴあのすぐ隣の山ノ鼻1号墳、飯氏二塚古墳、兜塚古墳、若八幡宮古墳の7つが国史跡になります。

西部7校区は近年開発が進んでいる地域ですが、一歩入れば田園風景が残っています。このような古墳が継続的に築造されていることから、実り豊かな地域だったと想像でき、古墳時代の政治動向なども知ることができます。

皆さんも近くを通った際は、古墳を見ながら当時に思いをはせてみるのはいかがでしょうか。



▲ 前方後円墳の形をしっかり残した大塚古墳



▲ 丸隈山古墳は石室・石棺を見ることができます



地域が誇る「おいしい」をご紹介します

旬のトマトを使ったキーマカレー

原産はアンデス高原で、厳しい環境でも長期に渡って収穫できるという特徴を持つトマトは、リコピンやビタミンC、β-カロテンを含み、美容や健康にとっても役立つ野菜です。いろんな料理に合いますが、今回はみんな大好きカレーに挑戦です。

作り方

- ① 玉ねぎ、人参、にんにく、しょうがはみじん切り、トマトは一口大の乱切りにする
- ② フライパンに油大さじ1を熱し、Aを入れしんなりするまで炒める
- ③ Bを加え煮立ったら弱火で蓋をして5分ほど煮込む
- ④ ひき肉を加え炒め、赤ワインを加えて水分を飛ばすよう更に炒める
- ⑤ カレールー、牛乳を加え塩・こしょうで味を整える



材料(4~5人分)

合挽き肉…300g 赤ワイン…大さじ2 牛乳…大さじ1~2 カレールー…3~4かけ 塩・こしょう…適量
A [玉ねぎ…1個 人参…1本 ニンニク…1かけ 生姜…少々]
B [トマト…400g 水…200ml ケチャップ…大さじ1 醬油…小さじ1 ソース…小さじ1]