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

地域の魅力を発掘し、育てるマガジン

saita vol.36

2023 Summer

なにしよ～と !?
西都地区新設小学校通学区域協議会

いとむかし写真館
開発が目まぐるしい「西都北小学校」周辺

いにしえのココロ
福岡を分かち、そして結ぶ「長垂山」

イベント情報
6～8月のイベント紹介

ファいと★スポーツ
効果的なウォーキングで健康寿命を延ばそう！

ごはんにしよう
旬のきゅうりと茄子の浅漬け

誕生！「西都北校区」

西都北小学校

2023年4月に開校した西都北小学校。現在西都北校区は、九大通りを中心に、まちの景色が日々変化する地域となっています。

さいとぴあ季刊情報誌 saita vol.36　2023 年 6 月 1 日発行　[発行]福岡市西部地域交流センター さいとぴあ　[HP]https://saitopia.info

ファいと★スポーツ

元気印のトレーナーがおススメする健康情報

効果的なウォーキングで健康寿命を延ばそう！

皆さん日々の運動に「ウォーキング」を取り入れていますか？これから運動を開始するという方でも、抵抗感なく継続できる運動のひとつが「ウォーキング」です。

また、運動には運動の強さを示す基準があり、身体活動の運動強度には、低強度・中強度・高強度の３段階があり、健康寿命を延ばすためには、中強度が最適な運動強度とされています。

「ウォーキング（歩行）」で例えると中強度とは、大股で地面を力強く蹴る歩行、うっすらと汗ばむ程度の速歩き、会話が何とかできる程度の息が弾む歩行などとされています。

最近の研究では、1日当たりの歩数と中強度の歩行時間で予防できる可能性のある病気や病態の関係が報告されています。高血圧症や糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病を予防するのに有効である歩行は「1日8,000歩、そのうち中強度の歩行が20分」が適切な身体活動量とされています。

健康状態を良好に保つためには、歩数が平均して一日に 8,000 歩程度、そのうち速歩き（中強度の活動）が平均して一日に 20 分程度含まれているのが望ましいとの事！さあ、時間を見つけて明日の健康な自分を想像しながら楽しく「ウォーキング」をしてみませんか？

歩数	早歩き時間	予防（改善）できる可能性のある病気・病態
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	要支援・要介護 認知症（血管性認知症、アルツハイマー病） 心疾患（狭心症、心筋梗塞）、脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）
7,500歩	17.5分	サルコペニア（筋減少症） 体力の低下（特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度）
8,000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症 メタボリックシンドローム（75歳以上の場合）

イベント情報

地域の皆さんが楽しめるイベントを紹介

6 June

さいとぴあのイベント

4（日）ぴあマルシェ
11（日）スタディデイ
17（土）環境大学 2023

地域のイベント

11（日）ラブアースクリーンアップ（長垂海岸）

7 July

さいとぴあのイベント

2（日）ぴあマルシェ
7（火）さいとぴあ映画館＋

地域のイベント

29（日）二宮神社夏越祭

8 August

さいとぴあのイベント

2（水）エアロビックフィーバー
6（日）ぴあマルシェ
10（木）エアロビックフィーバー
12（土）さいとぴあ映画館
16（水）エアロビックフィーバー
26（火）エアロビックフィーバー

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

▲ 平成18年に設立された西都地区新設小学校通学区域協議会。

▲ 西都北小学校建設予定地、工事に取り掛かる前の様子。

▲ 完成した西都北小学校は、木がふんだんに使われています。

なにしよ～と!?

地域で活躍するグループ・団体を紹介します

新しいまちを作る「西都地区新設小学校通学区域協議会」

今年の4月、新しく「西都北小学校」が開校し、西部8校区目となる「西都北校区」が誕生しました。

平成29年には、西都小学校が開校し年々生徒数が増え続け、学級数が30を超えてしまいました。教室を追加すべく、プレハブ教室を校庭に作るなど対応に苦慮されていました。

この状況を解決するために、西都小学校に向けて平成18年、新たな小学校建設に向けて「西都地区新設小学校通学区域協議会」が設立されました。

西都北小学校の候補地を3地区に絞り込み、22人の地権者に向けて繰り返し説明会を開き、納得にこぎつけるまで約1年かかりました。次にとりかかったのは、新設小学校の通学区域を決める事、南北分離の区分を決め、「西都1丁目」「北原1丁目」「徳永北」（北原2丁目と改名）に住む子ども達が新設小学校に通う事になりました。

この協議会は令和3年、「新しい小学校」を開校するために「西都北小学校開校準備委員会」と名前を変え、これまでの活動を引き継ぎ、9案の中から絞り込み「西都北小学校」と学校名を決定することをはじめ、他にも校章や校歌、通学路や教育目標も決められました。

多くの地域の方々の苦労の末2023年4月、念願の「西都北小学校」が開校しました。西都小学校からは、約400名の児童が西都北小学校へ転校しました。新しく大きな小学校なので今はまだ余裕がありますが、周辺は開発地域。新しいマンションが建ち続けています。すぐに賑やかな小学校になるのではないでしょうか。

福岡市で152番目、西区では25番目の「西都北校区」。

先輩7校区と新しい西都北校区の交流の場が生まれるよう、さいとぴあもお手伝いしたいと思います。

いとむかし写真館

地域の昔の姿を、現在と比較して紹介します

開発が目まぐるしい「西都北小学校」周辺

現在学園通りは、新しい商業施設や学生向けマンションの建設が進んでいます。

これまで畑に囲まれていた西都北小学校の周辺は、通学路の整備も終わり、新しいまちに生まれ変わりました。

玄洋高校や舞鶴高校、元岡中学校もあり、ますます若さあふれる元気な地域に姿を変えていっています。

今後もさらに開発が進み、この一帯は目まぐるしく成長していく地域として注目の校区となっています。

▲ 畑から校庭へと変わっていく様子。

▲ 現在は狭かった道路も整備され、歩道もあり安全になりました。

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

福岡を分かち、そして結ぶ「長垂山」（後編）

前回は長垂山の役割について書きました。今回は、長垂山に残っている建造物のことを紹介していきます。

長垂山頂から道なき道を進むと、目的の建造物は突然現れます。レンガ造りでトンネルや倉庫のような建造物、これは一体何なのでしょうか。

以前も紹介しましたが、長垂周辺は含紅雲母ペグマタイト岩脈という鉱物の岩脈として有名で、昭和9年には国の天然記念物に指定されています。この鉱物に周辺は含まれているリチウムという希少で、旧日本軍が採掘したと言われており、恐らくその遺構ではないかと思われます。

福岡県教育委員会の「戦争遺構」の調査に長垂の名前はあるのですが、それ以上は詳しいことは分かりませんでした。軍事機密だったということでしょうか。ただ、実際に採掘された量は僅かだったようです。

この遺構を後にして再び道なき道を毘沙門踏切の方へ下っていくと、立派なお寺が見えてきます。もう一つの目的地の「長垂寺」です。元々は江戸時代に西光寺という橋本八幡宮の神宮寺として建立され、その後移転や明治時代初期の神仏分離の影響で一度廃寺になったそうです。再興後、大正15年に長垂山の現在の地に移転したそうです。お堂の中にご本尊の「兜跋毘沙門天」を間近からみることができ、圧倒されます。

お堂の脇にある案内板によると、たくさんの桜で大変賑わっていたそうです。また『北九州鉄道沿線名所遊覧図絵』からは「青木遊園地」という公園の整備計画があったことがわかります。さらに北九州鉄道（現JR筑肥線）と並行して走る北筑軌道には長垂駅と青木公園駅という駅も計画されていましたが、残念ながらこの計画は途中で頓挫したようです。

今回ご紹介した長垂山探検（？）では、歴史やロマンを感じることができる建造物がたくさんありました。もし挑戦される方はイノシシに注意してください。

▲ 突然現れた建造物のトンネル、何に使われていたのでしょうか？

▲ 他にもレンガの建造物がいくつか。

▲「長垂寺」には毘沙門天が！

▲ 木に囲まれた「長垂寺」、少し神秘的。

ごはんにしよう

地域が誇る「おいしい」をご紹介します

とっても簡単！　旬のきゅうりと茄子の浅漬け

今回は、夏野菜で有名なきゅうりと茄子を使った、簡単な浅漬けを紹介します。夏場は汗をかきますが、その時不足してしまうのでが「カリウム」。きゅうりには、この「カリウム」が多く含まれています。

また茄子ですが、「ナスニン」という栄養素が、血液循環をよくする働きで高血圧や動脈硬化などの予防にな流と言われています。

そして、きゅうりも茄子もほとんどが水分で、汗をかく夏には最適な野菜となっています。

作り方

1. 胡瓜、茄子を一口大に切り、ビニール袋に入れる。
2. 昆布茶を混ぜ揉み込む。
3. しんなりしてきたら、白出し、砂糖を加える。
4. 軽く混ぜて30分ほどおいたら、できあがり。

材料（1人分）

きゅうり…1本　ナス…1本　昆布茶…小さじ1
白だし…大さじ4　砂糖…小さじ1