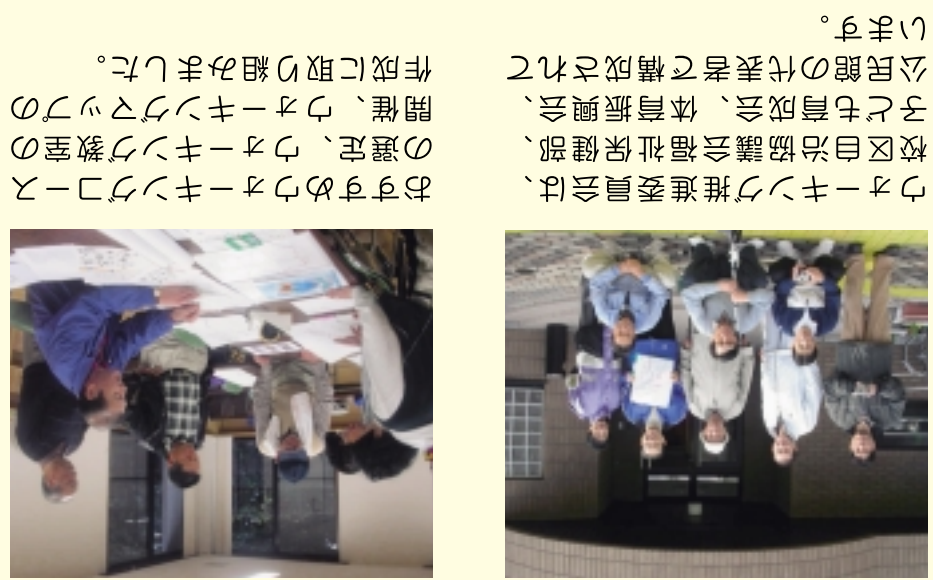
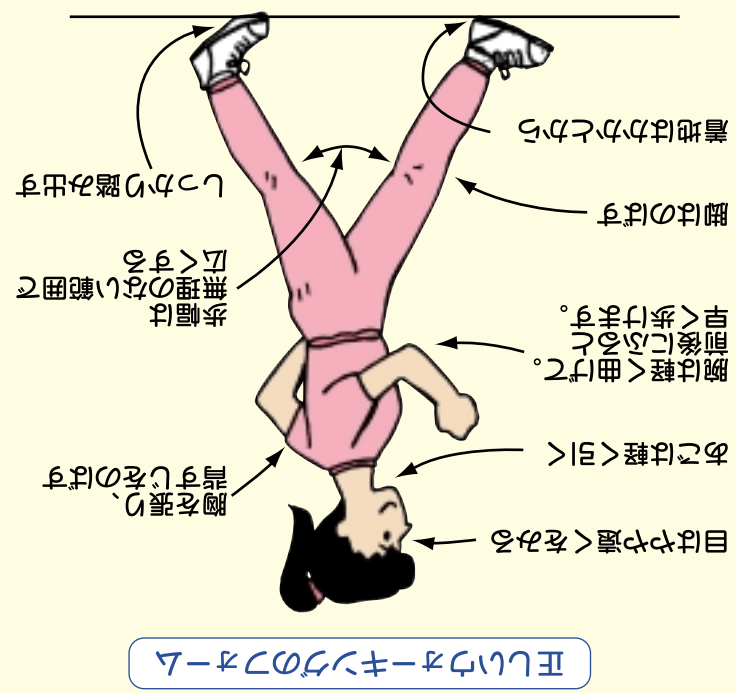
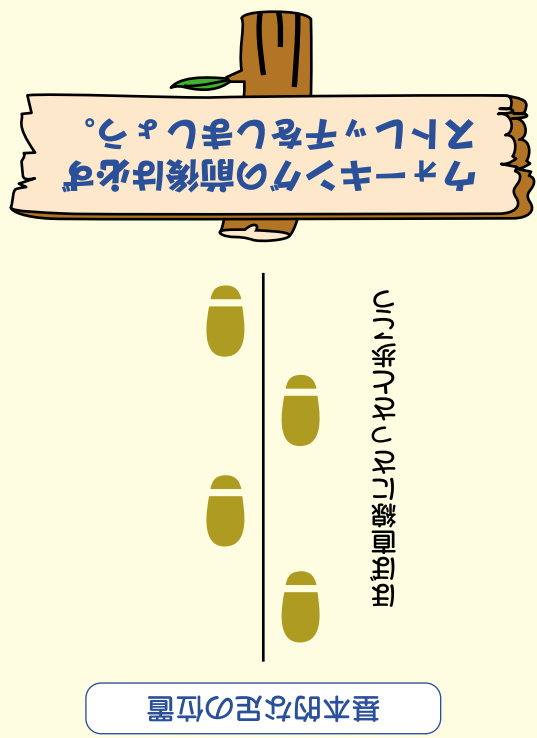




ウォーキングは、いつでもどこでも子どもから高齢者までだれもが手軽に「安全に」行える運動です

健康づくりウォーキングを推進しています。

下山門校区ウォーキング推進委員会では、

第2条を目標に掲げ、

- 第1条 健康（適正）体重を知り、維持しましょう
- 第2条 運動を、身近なところ楽しみながら日常生活の中に取り入れましょう
- 第3条 人との交流を楽しみ、上手にストレスを解消しましょう
- 第4条 家族や仲間と楽しく食事をしましょう
- 第5条 朝食で元気な1日を始めましょう
- 第6条 肩・腰を考えて、主食・主菜・副菜を基本に薄味の食事をしましょう
- 第7条 たばこの悪影響を知り、禁煙、防煙、分煙の輪を広げましょう
- 第8条 適正飲酒を守りましょう
- 第9条 8020を目指して歯の定期的なチェックを受けましょう
- 第10条 年に1回は健診を受けましょう

健康ふくおか10か条

西区ウォーキング健康づくり推進事業

下山門わくわくウォーキングマップ



平成16年度「健康増進普及月間」ポスター 厚生労働大臣賞

あなたから 地域へ広げる 健康づくり

平成16年度「健康増進普及月間」統一標語 厚生労働大臣賞

下山門校区ウォーキング推進委員会

公民館って どんどこ！

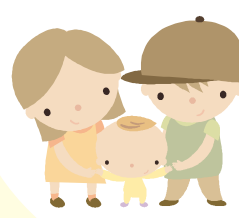


公民館は、子どもからお年寄りまで、利用でき、集まり交流を深め、くらしを豊かにするための学習や文化・スポーツ活動を行う生涯学習施設です。また、コミュニティー活動の拠点施設としての役割も担っています。



わいわい子育て

（乳幼児ふれあい事業）



親子リズム体操
乳幼児の応急手当
虫歯予防の講話
食生活（料理）
クリスマス会
手づくり（写真立て・マラカス）

下山門大学

（高齢者地域参画支援事業）

健康料理教室 人権学習会 セブ会
バスハイク 手作り広場 みかん狩り
修学旅行 新春初笑い 餅つき大会
小・中学生との交流会
かまど炊きごはん
芋かりんとう作り
蕨そうり作り



さんさんサロ

毎月 第2・4火曜
乳幼児親子が
自由に交流する場

人の集うところ・笑顔・あり

下山門公民館

ご来館をお待ちしております

881-8383

平成16年度
活動状況

子どもの広場

（学校週5日制事業）

楽しい行事も
いっぱい!!

子ども囲碁将棋教室
下山門探検ウォーキング
クッキー作り
十郎川遊び
どんど焼き
凧あげ大会



保健福祉事業

- ★ 母子巡回健康相談
- ★ 総合がん検診
- ★ 献血
- ★ ウォーキング講習など

サークル活動

太極拳 Hip Hop Jr 社交ダンス
卓球 真向法体操 下大おどり 書道
吟道幸都館 煎茶教室 ギターとウクレレ教室
大正琴 ステップアップ体操 Millennium・kids
ジュニアリズム体操 日舞 民謡 生花 日本語教室
ほかからシルバークラブ ハイビスカス・フラダンス
フォークダンス モダンバレエJr 日本3B体操
カラオケ パソコンクラブ ジュニアクラブ
ミニバスケット バドミントン バレーボール
少年ソフトボール 少年サッカークラブ
インディアカ スポーツクラブ
ゲートボールクラブ

下山門わくわくウォーキングコース

① わくわくコース (4.5km・オレンジ色)

(スタート) 下山門小学校 → 川治い上る → 竜崎橋横断 → 元寇防壁跡 → 生の松原海岸 → 生の松原海岸森林公園 → 竜崎神社 → 下山門駅 → 下山門小学校 (ゴール)

② らくらくコース (3.0km・緑色)

(スタート) 下山門小学校 → 下山門公民館前 → 下山門駅 → 生の松原海岸森林公園 → 竜崎神社 → 下山門駅 → 下山門公民館前 → 下山門小学校 (ゴール)

「下山門」の由来

古くは、石丸・拾六町などとともに、山門村に属していたが、江戸時代の初めに分かれ、現在の下山門が、古い村名を引き継いだ。
(福岡市百科事典より抜粋)

「生の松原」の由来

神功皇后が枝を逆さにして、戦勝を祈ったところ、松の枝が根つき生き返ったという逆松の伝説より、名付けられた。その松は現在、竜崎神社に奉納されている。

生の松原海岸森林公園

平成13年2月に開園。全周1400mの遊歩道が整備。中央には、芝生広場があり、森林浴やジョギング、散歩などを楽しめる。

竜崎神社

延宝8年(1680年)創立。竜崎真真根子に祀っている。自分の命を身代わりに武内宿禰(大和朝廷の初期に活躍したという伝承上の人物)を助けるために尽くしたことから、祭神として祀られた。(日本書紀より)

芝生広場

森林公園の中央に位置する芝生広場。ウォーキングの休憩には最高！ベンチでひと休みもいし、芝生の上でお弁当をひろげるのもいいですよ！

福岡市立下山門小学校

昭和47年創立。33年目。16年度学級数…19学級。
～名物～
校舎のかたちが、珍しい一棟建て。校舎全長が約140m、廊下の長さが約119m。廊下の長さは(知る限りでは)九州一！という話です。



●印は、下山門小学校の「子ども110番の家」の場所です。～地域で見守ろう地域の子～平成17年1月現在 28ヶ所です

乙女田遺跡

古墳時代から室町時代末。出土土器や木製農耕具など発掘されていることから、農業生産を基盤としていたことが分かる。

十郎川で川遊び

平成13年に、小学校東門横の十郎川の一部川辺で、川遊びができるようになりました。近隣の川に比べて水質がきれいで、カニ・アメンボ・テナガエビなどが、住んでいます。川辺には、県指定天然記念物の「ツクシオオガヤツリ」も生えています。

コスモス街道

2年前から、小学校東門横の土手には、4年生がコスモスの苗を植えています。秋のそよ風にやさしく揺れるコスモスは、心を和ませてくれます。

姪浜車両基地

広い基地内では、車両の点検から修理まで、市民の足を徹重に管理されています。見学もできますよ。

十郎川には、四季折々の鳥が見られます。



下山門中学校内に掲示されている乙女田遺跡の案内板。

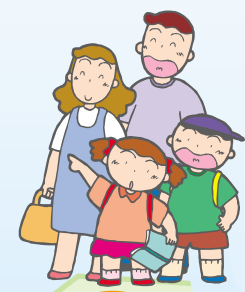
↑出土品↓

出土された鍬(スコップ)は、室町時代のものと想定され、保存状態が大変良いため現在、埋蔵文化センターに収蔵されています。

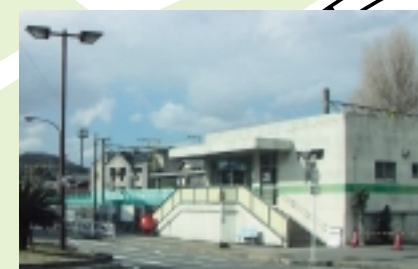


元寇防壁(生の松原海岸)

鎌倉時代、「文永の役」の後、元の再来襲に備えて、博多湾に沿った約20kmの海岸に築かれた石築地。



校区の最北端！遠くには、能古の島が望めます。天気の良い日は、堤防で釣りをする親子づれの姿も見られます。



下山門公民館

昭和50年4月開館、平成11年5月新築。

竜崎神社



スーパー



保育園



団地中央公園



下山門団地



下山門小学校前



銀行



コンビニエンスストア



幼稚園



大三角橋



昭和三橋



古園橋



蔵本橋



蔵本橋



下川橋



向原橋



至姪浜



竜崎橋



春、桜が満開の下山門小学校。～スロースクール下山門小～いつも笑顔と思いやりにあふれ明るく元気な下山門っ子！



木漏れ日を浴びながら、遊歩道のウォーキングは心も体もリフレッシュ!!



旧202号線から竜崎神社までの1本道。1年中、鳥のさえずりが聞こえてきます。

