



あづま~れ

We Love 福島。

みどり・健康・コミュニケーション

指定管理者 (公財) 福島県都市公園・緑化協会
Fukushima Urban Park and Greenery Association

A Z U M A S P O R T S P A R K I N F O R M A T I O N



日々の生活に公園で過ごす
時間を取り入れてみませんか?
過ごし方、楽しみ方は無限大。
公園で心身の健康を保ちましょう。

「散歩道」佐藤 正紀

第19回 あづまの郷 ウォーク大会

昨年に続き、新型コロナウイルス感染防止の観点から参加者の限定、出発式の省略、コースの縮小、スタートの分散化等の対策を行いながら開催いたします。道迷い等心配な方のために、係員が先導スタートする時間をコース毎に2回用意しますのでご利用ください。

開催日

11月3日(文化の日)(雨天催行)

場所

スタート ● とうほう・みんなのスタジアム
フィニッシュ ● いちよう並木

コース・受付及びスタート時間

● 13kmコース(9:00~9:20) ● 10kmコース(9:20~9:40) ● 7kmコース(9:40~10:10)

参加費

大人(高校生以上) 700円 子ども(小・中学生) 300円 ※未就学児は参加無料

お申込み

専用往復はがき又は大会ホームページ <https://www.f-park-walk.com>

先着1,000名(県内在住者限定) ※当日申し込みはできません。

申込締切り: 10月22日(金)必着 ※定員となり次第締め切ります。

お問い合わせ

あづまの郷ウォーク大会実行委員会 TEL.024-593-1111

感染拡大によっては、中止となることがあります。公園HPをご覧ください。

もれなく当たる
お楽しみ
抽選会開催!

イチヨウ光の プロムナード

ライトアップ

期間 10月22日(金)~11月8日(日)

※黄葉時期により、期間変更がございます。詳しい情報は、公園HP、ツイッターでご確認ください。

※火曜日はお休み

時間 17:00~20:00

場所 いちよう並木

※車でお越しの方は
大駐車場が便利です。

ライトアップされた約520mのいちよう並木。黄金色に輝くトンネルを散歩しませんか。



【全てのイベント・教室について】 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止または延期となる場合があります。予めご了承ください。

ご利用の皆様へ「新しい生活様式」を心がけて公園をつかおう!

出かける前に...

- 体調チェックをお願いします。
- 発熱の方や体調の優れない方はご来園をお控えください。

園内では...

- マスクの着用、手洗い、手指の消毒をしっかりと行いましょう。
- 散策する際には、お互いに適度な距離を保ってご利用ください。
- マスクを外す場合は、他の利用者とは十分に距離をとりましょう。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、ご協力をお願いします。



マナーと思いやりを大切に、身近な公園を利用しましょう。



スポーツ教室のご案内

随時募集中 あづまガールズサッカー体験会

女子限定のスクールです。初心者・経験者問いません、サッカーをしてみませんか？

日時▶ 10月27日(木) 19:00～21:00
場所▶ 体育館メインアリーナ
対象▶ 中学生以下の女子
参加費▶ 無料 ※傷害保険は各自加入が必要です。
講師▶ U-12福島県トレンススタッフ



随時募集中 小学生ハンドボール体験会

参加費無料!!

「走る・跳ぶ・投げる」運動の基本動作が身につくため、他のスポーツの上達にも繋がります。福島jr.ハンドボールクラブのみんなと一緒にやってみよう!!

日時▶ 10月7日(土) 19:00～21:00
(当日申込み可)
場所▶ 体育館メインアリーナ
対象▶ 小学生30名(学年、経験問わず)
講師▶ 県北ハンドボール協会



初めてでも
楽しめるよ!

小学生初心者水泳教室

第4期

日時▶ 11月6日(土)・7日(日)・13日(土)・14日(日)・20日(土)・21日(日)
土・日曜日 全6回 10:00～11:30
受付期間▶ 10月22日(金)～10月29日(金) 12:00
決定通知▶ 11月1日(日)までに行います。
場所▶ 室内プール 定員▶ 30名
参加費▶ 1,500円
講師▶ 県北水泳連盟公認スポーツ指導員



小学生初心者水泳教室の申込方法

次の事項を記入の上、メールにてお申込みください。

①参加者名(ふりがな)②性別③学校名④学年⑤保護者名⑥電話番号
お申込み先 メール event@azumapark.or.jp

- 電話でのお申込みは受付できません。
●受付期間中にお申込みください。また、定員を超えた場合は抽選を行います。
●お申込みいただいた方、全員に結果を通知します。
結果が届かない場合には TEL.024-593-1111
事業運営課までお問い合わせください。
●【受信拒否設定】にしている方は[atsumapark.or.jp]からのメールが受け取れるように設定の変更をお願いします。

楽しさの頂点へ!!

スポーツクライミング体験会

参加費無料!!

スポーツクライミングに興味がある方、ぜひご参加ください。
初心者でも気軽に楽しめますよ!!

日時▶ 10月17日(日) 10:00～15:00
◆午前の部 10:00～12:00
◆午後の部 13:00～15:00
場所▶ 公園内クライミング施設
(野球場下駐車場)
対象▶ 小学生以上 大人も参加歓迎です
(小学生以下も一度お問合せください)
人数▶ 50名 ※定員になり次第受付終了
講師▶ 福島県山岳連盟
お申込み▶ 電話にて事前申し込み(参加状況によっては当日参加を受け付ける場合もあります)
お問い合わせ▶ 事業運営課



公園で健康になろう! コロナ禍の 健康づくり体験談

大募集!

あづま総合運動公園を利用した健康づくりのエピソードを募集します。日々取り組んでいる健康法やリフレッシュ方法、お気に入りの過ごし方などをお寄せください。

- 例 ●毎朝5kmの散歩を日課にしている
●木陰のベンチでコーヒーを飲むのが至福のひとつ
●週末はせせらぎ広場で子どもと一緒に体を動かしている …など

募集期間▶ 11月29日(日)まで
必要事項▶ ①体験談エピソード(タイトル含めて約200文字程度)
②氏名(ペンネーム可) ③年代 ④住所 ⑤電話番号
応募方法▶ 必要事項を明記の上、下記の方法でご応募ください。
①郵送、FAX、E-mailで応募する

②公園内の施設に設置してある利用者アンケートBOXへ投函する
※応募用紙を利用する場合は公園HPからダウンロードできます。
その他▶ ・応募いただいた体験談は公園の広報誌等に掲載させていただきます。
(採用時にはレストラン松月のお食事券を贈呈します)。
・掲載時は氏名(ペンネーム)、年代、住所(市町村のみ)を公開いたします。
詳細・応募用紙はこちらから <http://www.azumapark.or.jp/events/>

宛て先▶ 〒960-2158 福島市佐原字神事場1
問い合わせ▶ あづま総合運動公園 事業運営課 「公園で健康になろう!」係
(事務局) E-mail info@azumapark.or.jp TEL.(024)593-1111 FAX.(024)593-1114

写真を添えての応募も大歓迎!

緑の教室のご案内

ハロウィン・ジャックオランタンづくり

あなただけのかわいいオバケかぼちゃをつくろう!

日時▶ 10月30日(土) 10:00～12:00
場所▶ とうほう・みんなのスタジアム会議室
定員▶ 15組 参加費▶ 1,000円
講師▶ 協会職員
お申込み▶ 10月13日(水)10:00～
※定員になり次第受付終了
※家族で参加の場合は一家族かぼちゃ1つになります。



ガーデニング講座

土づくり・冬越し植替えなどガーデニングの基礎を学びます。

日時▶ 11月17日(土) 10:00～
場所▶ とうほう・みんなのスタジアム会議室
定員▶ 20名 参加費▶ 500円
講師▶ 有福島ガーデンセンター園芸部 専務 渡邊金昭
お申込み▶ 10月27日(土)10:00～ 受付開始
※定員になり次第受付終了

しめ縄リースを作ろう

子ども対象!

プリザートフラワーを使ったしめ縄リースを作ります。

日時▶ 12月5日(日) 10:00～
場所▶ とうほう・みんなのスタジアム会議室
定員▶ 20名 参加費▶ 1,000円
対象▶ 小学生 講師▶ 波多野悦子先生
お申込み▶ 11月17日(土)10:00～ ※定員になり次第受付終了

公園の 落ち葉プール

入場無料!!

秋は落ち葉プールで公園満喫!

開催期間▶ 10月28日(土)～11月14日(日)
9:00～16:00
※火曜日は休館日のため開催いたしません。
場所▶ 体育館入口前
対象▶ 小学生低学年以下
※紅葉状況などにより開催期間が変更になる場合がありますので予めご了承ください。



カルチャー教室 & 健康づくり教室 受講生募集!

10月8日(金) 10:30～受付開始

お申込み TEL.024-593-6337 NPO法人あづまスポーツクラブ 火曜定休
(平日17時以降及び土・日・祝日は) TEL.024-593-1111 あづま総合運動公園

注意事項

- 参加費は、当日にお支払いください。
- 定員になり次第受付終了となりますので、お早めにお申込みください。
- 参加費には材料費が含まれております。
- 申込後のキャンセルはお早めにご連絡ください。

宝石せっけんとハンドソープづくり

天然アロマを加えて、見た目も楽しく使いやすい石けんを作ります。

講師 ●小林 香代子先生 (公社)日本アロマ環境協会認定アロマセラピスト
日時 ●11月8日(金) 10:00～11:30
場所 ●会議室
定員 ●15名
参加費 ●1,500円

「ふるさと納税」にチャレンジ、やってみよう!

「ふるさと納税」は自分の考える「ふるさと」へ貢献するための国の制度です。返礼品として各地の特産物を受け取ることもできます。仕組みとやり方について説明し、節税効果もお伝えします。

講師 ●菅野 弘子先生 (ファイナンシャルプランナー)
日時 ●11月26日(金) 10:00～11:30
場所 ●研修室
定員 ●15名
参加費 ●600円

ステキな秋冬アレンジ・プリザーブドフラワー教室

秋冬にピッタリなステキなアレンジをプリザーブドフラワーで作ってみましょう。

講師 ●波田野 悦子先生 (花・芸術文化協会認定校講師)
日時 ●11月12日(金) 14:00～15:30
場所 ●会議室
定員 ●15名
参加費 ●2,800円

ピルピスワーク～美しい姿勢でステキに年を重ねていきましょう～ 女性限定

呼吸に合わせて背骨を動かし、骨盤をしめて引き上げます。下腹ぽっこり、脚のむくみ、偏頭痛、肩こりでお悩みの方、ぜひお試しください。

講師 ●三瓶 奈央先生 (1級ピルピスワークー)
日時 ●11月10日(水) 14:00～15:30
場所 ●和室研修室
定員 ●15名
参加費 ●500円

会津木綿柄折り紙で作るクリスマスツリーとポインセチア

棚に飾るサイズのクリスマス飾りを2種類作ります。20柄の会津木綿柄折り紙付きです。

講師 ●古川 喜美子先生 (会津木綿柄折り紙研究家)
日時 ●11月18日(土) 14:00～15:30
場所 ●会議室
定員 ●10名
参加費 ●2,200円

ヨガプラクティス

吸う息で気持ちよく伸びて、吐く息でリラックス。ヨガを始めるきっかけになれると嬉しいです。

講師 ●高田 慎先生 (ヨガインストラクター)
日時 ●11月11日(土) 18:30～20:00
場所 ●体育室
定員 ●15名
参加費 ●500円

早春を彩るパンジーのハンキングバスケット作りを楽しむ

パンジーをスリットバスケットに立体的にバランスよく植えこむ方法を学びます。

講師 ●岩崎 キヨ子先生 (園芸福祉士)
日時 ●11月19日(金) 10:00～11:30
場所 ●野球場会議室
定員 ●10名
参加費 ●1,600円

ピラティスで身体を整える

ピラティスとは、姿勢や身体の動きを改善する運動。自分の特徴を知り、手軽にできる運動で体を整えましょう。

講師 ●郷保 勇先生 (PHIピラティスマット・IIインストラクター)
日時 ●11月17日(水) 10:00～11:30
場所 ●和室研修室
定員 ●15名
参加費 ●500円

生前整理「通帳からお墓まで」

「自分仕舞い」できるところから始めませんか?

講師 ●佐藤 美穂子先生 (生前整理アドバイザー)
日時 ●11月19日(金) 14:00～15:30
場所 ●会議室
定員 ●15名
参加費 ●550円

はじめてのフラダンス

波の音は呼吸のリズムと同じで、フラによって心が穏やかになります。

講師 ●久世 ひろみ先生 (フラインストラクター)
日時 ●11月29日(日) 10:00～11:30
場所 ●体育室
定員 ●10名
参加費 ●500円

カルチャー教室 & 健康づくり教室

講師募集

開催日時 1月12日(水)～1月31日(日) (火曜日及び土日祝日を除く)

平日の10:00～11:30、14:00～15:30 時間は1時間30分程度

※会場の空き状況により、日程を調整させていただくこともございます。

講師謝金 3,500円(交通費なし)

応募方法 所定の用紙(ホームページからもダウンロード可)で応募してください。応募用紙を直接持参されるか、FAX、メールでも構いません。

応募期限 10月31日(日)まで

決定通知 応募のあった中から6～10講座を選び、応募者全員に結果を通知します。

注意事項 講座はある程度の専門性があるものとし、特定の政治、宗教、企業宣伝、営利を目的とするものを除きます。材料費は受講者からの参加費で賄います。詳しくは、お問い合わせください。

お問い合わせ あづま総合運動公園 TEL.024-593-1111 FAX.024-593-1114
メール midori@azumapark.or.jp

作品募集

第15回 公園フォトコンテスト

公園の四季や家族らと過ごすひと時の様子など、公園の魅力が溢れる作品を募集します。

※令和2年以降に撮影した未発表の作品をご応募ください。



▲第14回公園フォトコンテスト佳作
「小さな世界～秋～」倉嶋優さん

第2回 公園PR動画コンテスト

公園に行きたくなる、公園がもっと好きになる動画を募集します。入賞作品は公園の魅力を発信する広報動画として活用させていただきます。



▲公園PR動画コンテスト入賞
「Welcome to あづま総合運動公園」
福島西高等学校 デザイン科学科3年有志

対象となる公園等
(両コンテストとも)

- あづま総合運動公園 ●福島市民公園 ●蓬瀬公園・福島県総合緑化センター ●福島空港公園
- 「ふくしまの公園特別賞」のみ、上記を除く福島県内の都市公園すべて(山や湖沼といった自然公園は除く)

応募締切 令和4年1月31日(日)必着

お申込み・
お問い合わせ

(財)福島県都市公園・緑化協会内「公園フォトコンテスト」係、
「公園PR動画コンテスト」係 TEL.024-593-1111

※応募用紙は各公園事務所にて配布、または当公園HPからダウンロードいただけます。

NPO法人あづまスポーツクラブ

※活動参加には電話予約が必要です。コロナ感染症予防のため
予約の無い方の参加は受けできません。

教室開催のお知らせ 無料体験はできません。

ノルディックウォーキング教室

ポールを使っのウォーキングは姿勢も良くなり、上半身を積極的に使うので首・肩こりの軽減やエネルギー消費量も大きいのでダイエット効果が期待できます。歩くことが苦手でもポールの力で気持ち良くウォーキングできます。適度な運動は免疫力を高め感染症予防にもつながります。自然豊かな公園を歩いてストレス解消しましょう。

開催日：10月6日・13日・20日・27日

水曜日 10:00～12:00

受講料：2,500円

(別途ポールレンタル1回300円)

講師：皆川 和夫先生(INWA公認アドバンスインストラクター)

開催場所：あづま総合運動公園内

詳細はNPO法人あづまスポーツクラブ事務局にお問い合わせください。

お問い合わせ先

NPO法人あづまスポーツクラブ

TEL. 024-593-6337 平日10:00～16:30(火曜日を除く)

お電話お待ちしております。



公園ナイトラン & ウォーク

公園で健康になろう!「いちよう並木でナイトラン」

夜の公園でランニングやウォーキングを楽しんでいただけるように、いちよう並木の照明を点灯します。コロナ禍の体力づくりやリフレッシュにご活用ください。

開催日時 10月2日・3日・9日・10日・16日・17日(計6日間)

日没から20:00まで

開催場所 とうほう・みんなのスタジアム前からいちよう並木の区間(約600m)

参加方法 参加料無料、参加申込不要で自由にご利用いただけます。

オクトーバー・ラン&ウォーク2021に参加しよう!

10月1日～31日に専用アプリを活用したイベント「オクトーバー・ラン&ウォーク」が行われます。登録者の走行距離の平均値を自治体対抗で競うもので、今年も福島市が参加します。参加者にはスポーツ店で使用できるクーポンが配布されるなど、嬉しい特典付きです。

詳しくはこちらをご覧ください。 <https://arbee.net/octoberun/>

ギンナン拾いにご協力を!!

公園のいちよう並木では、毎年10月初めから末頃にかけて約半数のイチョウにたくさんのギンナンが実ります。そこで、いちよう並木を快適にご利用いただくため、落ちたギンナンの拾い集めへの協力をお願いしています。ぜひ、ギンナン拾いを楽しんでみませんか!

ギンナン拾いを楽しむための3つのルール

- 落ちているギンナンを拾ってください。木を蹴ったり、棒で枝などをたたいたりしないでください。
- ギンナンは素手で触ると、かぶれたり臭いが取れにくいことがあります。ビニール手袋や割りばしを使い、持参した袋に入れてそのまま持ち帰りください。
- 販売を目的とした持ち帰りは禁止です。ご自宅から果肉から種子を取り出し、調理してお召し上がりください。



福島市民家園催事カレンダー

福島市民家園は、移築復原された古民家に生活用具など民俗資料を展示し当時の「暮らし」を再現しています。

開催日	行事名・内容	時間・場所など
3日(日)	年中行事「稲刈り・脱穀」 ● 田んぼの稲を刈り取り、脱穀します。 年中行事「収穫祭」 ● 餅つきをして秋の収穫を祝います。	時間▶10:00～12:00 ※稲刈りは事前申込みが必要です。
10月17日(日)	「お手玉づくり」 NEW! ● 園内のお茶の実などを拾ってお手玉を作ります。	場所▶園内 時間▶10:00～14:00 事前申込(小学生以下・10名) ※保護者同伴 お申込10月10日(日)9:00～受付開始 定員になり次第終了
24日(日)	年中行事「子ども秋まつり」 ● 露店 わたあめ、輪投げ、手づくりおもちゃなど 「民家園ふれあいまつり」と同時開催	場所▶園内 時間▶10:00～12:30 ※チケットの無料配布(中学生以下)は正午まで
7日(日)	「オリジナルカレンダーづくり」 NEW! ● 以下をCheck!	申込期間▶ 10月10日(日)～11月3日(火)祝 引渡期間▶ 11月7日(日)～14日(日)
28日(日)	体験行事「わら細工」 ● 輪じめ作り	場所▶展示館 時間▶10:00～12:00 当日先着順

※行事内容等については、変更になる場合があります。

オリジナルカレンダーづくり

民家園内で撮影した画像で自分だけのオリジナルカレンダーを作りませんか!!
お気に入りの写真1枚を使い、カレンダーを作成しプレゼントします。

● 申込期間

10月10日(日)～11月3日(火)祝までの間にお気に入りの写真(1枚)を添付の上、メールでお申し込みください。

(宛先: minkaen@azumapark.or.jp ※JPEG形式で提出)

● カレンダー引渡期間

11月7日(日)～14日(日)の期間、民家園でお渡しします。(イメージ)



※お問い合わせ▶福島市民家園(TEL.024-593-5249)

※休 園 日▶火曜日

※詳しくは、福島市民家園ホームページをご覧ください。

<http://minka-en.com/>

園内の様子はツイッターでチェック! 福島市民家園

入園無料



体育館2F レストラン松月

広々空間でゆっくりお食事を

秋の公園散策のあとは、開放感たっぷりのレストランでお腹と心を満たそう! お気軽にお立ち寄りください。

【営業時間】 11:00～15:00
(ラストオーダー14:30)

【定 休 日】火曜日、第2・第4月曜日 ※定休日が祝日の場合は変動有り。

各種団体主催者のみなさまへ

レストランでは宿泊施設利用時の食事や、会議や研修、大会開催時の昼食の注文・予約を承っております。ぜひ、ご利用ください。

詳しくは「レストラン松月」までお問い合わせください。

TEL/FAX.024-593-6373

運営会社:(有)松月堂



10月サービスデーのご案内

下記施設を無料で開放いたします!

▼10月10日(日)に実施する施設

屋内施設

施設名	注意事項	利用時間
室内プール	水着、スイミングキャップが必要です。小学3年生以下のお子様には成人の方の付き添いが必要です。	①10:00～12:00 ③15:30～17:30 ②13:00～15:00 ④18:00～20:30
体育室	卓球のみ利用可能です。	9:00～21:00
体育館トレーニング室	高校生以上の登録者のみ可。	
シャワー	体育館のみ利用可能です。	

▼10月10日(日)に実施する施設

▼ 屋外施設 ※悪天候の場合はクローズになることがあります。

施設名	注意事項	利用時間
サイクルスポーツ広場	変わり種自転車、一輪車、BMXが無料でご利用になれます。 ※バッテリーカーは有料です。 ※園内用レンタサイクルはご利用になれません。	9:00～16:30 (最終受付16:00)

▼10月23日(土)に実施する施設

▼ 屋外施設 ※悪天候の場合はクローズになることがあります。

施設名	注意事項	利用時間
庭球場(全面)	延長は1時間ごとになります。	9:00～17:00

▼10月24日(日)に実施する施設

屋内施設

施設名	注意事項	利用時間
陸上トレーニング室	高校生以上の経験者のみ可。	9:00～21:00