

## あづま~れ



2022

2月・3月 vol.83

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

AZUMA SPORTS PARK INFORMATION

春の訪れを待ちながら  
ゆっくり散策に来ませんか?

イチヨウ並木と箕輪山のハート

冬こそ体を動かそう! 運動で心も体もイキイキ元気に!!  
あづま総合体育館 トレーニング室のご案内

定期的な運動は健康増進、免疫力向上、ストレス解消など嬉しい効果が期待できます。あなたもトレーニングを始めませんか!!

4種の有酸素運動と、13種の筋肉トレーニングが出来るマシンを完備しています。

血圧計や  
体組成計も完備☆

## 利用方法

「初回説明会」を受講し、利用者登録後、お好きな時間に1時間単位でご利用いただけます。

※「初回説明会」は予約制です。開催日は毎月異なりますので、お問合せいただくか、公園HPでご確認ください。

利用時間・料金 利用時間 9:00~21:00 料金 1人1時間 一般250円 高校生130円

月会員  
サービス  
(1回2時間  
まで)一般2,750円 高校生1,430円  
シルバー(65歳以上)2,500円  
※初めてご利用いただく方向けに、初回説明  
会参加後、1ヶ月以内に月会員にお申込み  
頂くと、通常30日の利用期間が50日に延  
長される初回限定サービスもございます。半年会員  
サービス一般13,750円  
高校生7,150円  
シルバー(65歳以上)  
12,500円  
※月会員5ヶ月分の料金を半年間  
(180日間)ご利用いただけます!

※トレーニング室では運動時を含めたマスクの着用をお願いしています。ご理解とご協力をお願いいたします。



## 作品募集



第15回 公園フォトコンテスト

第2回 公園PR動画コンテスト

~締め切り迫る!~

対象となる公園等

- あづま総合運動公園 ●福島市民家園
- 福島空港公園
- 達瀬公園・福島県総合緑化センター
- 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 1月31日①必着

詳しくは公園HPでご確認ください!

お申込み・お問い合わせ

「公園フォトコンテスト」「公園PR動画コンテスト」係  
TEL.024-593-1111

## ご利用の皆様へ

公園を利用して「新しい生活様式」を実践しよう!

## 4つのポイント

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐには、体を動かしたり、屋外でリフレッシュし、心と体の健康を保つことも大切です。マナーと思いやりを大切に、公園を利用しましょう。

体調が悪いときは  
利用を控える時間・場所を選び  
ゆずりあおう人と人との間を  
あけようこまめに  
手洗いしよう

マスクの着用を含めた咳エチケット等にご協力をお願いします。





# スポーツ教室のご案内

## 小学生初心者水泳教室

第5期

日時▶ 2月26日(土)・27日(日)・3月5日(土)・6日(日)・12日(土)・13日(日)  
全6回 10:00～11:30

受付期間▶ 2月11日(金)～2月18日(金) 正午

決定通知▶ 2月21日(月)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[event@azumapark.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。

注意事項

## 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▶ 2月9日(土) 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福島県トレセンスタッフ



## 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。初めてでもキャッチボールや簡単なゲームが楽しめますよ!

日時▶ 2月3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10名(学年、経験問わず)

講師▶ 県北ハンドボール協会



## 親子で楽しむからだあそび

日時▶ 3月6日(日) 10:30～12:00

場所▶ 体育館 サブアリーナ

対象▶ 2～4歳までのお子様とその保護者

定員▶ 20組

参加費▶ 500円

講師▶ Kマニフィクインストラクター

お申込み▶ 電話申込(定員に満たない場合は、当日参加可)



# 公園で健康になろう! 体験談まだまだ募集中! コロナ禍の健康づくり体験談

あづま総合運動公園を利用した健康づくりや、お気に入りの過ごし方などをお寄せください。採用者の中から抽選で毎月2名の方にレストラン松月のお食事券を贈呈します。

募集期間▶ 3月31日(土)

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、郵送、FAX、E-mailでご応募ください。

直接持参いただいてもかまいません。

※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。

詳細はこちらから <https://www.azumapark.or.jp/events/>

宛て先・お問い合わせ  
(事務局)

〒960-2158 福島市佐原字神事場1  
事業運営課 「公園で健康になろう」係  
E-mail info@azumapark.or.jp  
TEL(024)593-1111 FAX(024)593-1114



### 「私の健康づくり」

5年前に大病してリハビリが必要になりました。あづま体育館があるおかげで春夏秋冬・強風や大雨でも運動ができ、安価でリハビリ兼トレーニングでできるため体調管理をする上でいつもお世話になっています。

目標は腹八分の食事と快食快便。しかし高齢者は夕食が早く、晩酌が進んでアルコールが多めになるのが悩みです。(福島市 70代 高橋さん)

### 「私の「健康でリフレッシュする」健康づくりのポイント」

私はトレーニング室でのジムと庭球場でのテニスでリフレッシュしています。気持ちの良い汗を流すことで、体型と体調を維持し健康づくりができるからです。

あづま総合運動公園は、草花や木々が咲き揃い気持ちが明るくなります。健康づくりは体と頭と心の調和であり、ジムやゲームで体を鍛え、メンバーやスタッフと楽しい時間を過ごすことで心が安らぎます。その晩のビールが美味しいです。(桑折町 60代 AHさん)

## みどりの教室

### 早春の寄せ植え

早春ならではの寄せ植えを楽しみませんか

日時▶ 2月25日(金) 10:00～12:00

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▶ 2,500円(材料費込み)

講師▶ 協会職員

お申込み▶ 2月2日(土) 10:00～

※定員になり次第受付終了

## 緑のサポーター活動報告

「緑のサポーター活動」にご参加いただける方を募集しています!

活動内容▶ 落ち葉清掃、花壇の除草作業、花苗植え付け作業、樹木剪定等  
対象▶ 各種団体、学校、民間企業等

福島明成高校環境土木科の生徒の皆さんに、全8回にわたり公園内の維持管理を行っていただきました。コロナ禍での活動でしたが、木の剪定や芝刈りなどを行いました。生徒自身のスキルアップにも繋がることと思います。参加してくれた皆さん本当にありがとうございました。



▲マツの剪定作業



▲芝刈り作業

活動内容、活動日等  
お気軽にご相談ください。  
担当課 施設管理課





# カルチャー教室 & 健康づくり教室 受講生募集!

- 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。
  - 最少催行人数は5名です。

**2月4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

## 会津木綿柄折り紙で作る春のリース

春らしいピンク色のリース。折り紙1袋から好きな色を選んでオリジナルのリースを作ります。

**講師** ●古川 喜美子先生(会津木綿柄折り紙研究家) **場所** ●会議室  
**定員** ●10名  
**日時** ●3月17日(金) 14:00～15:30 **参加費** ●2,000円

## プリザーブドフラワーで作る仏花教室

生花なのに2～3年はきれいに咲くプリザーブドフラワーで菊などを使って仏花と一緒に作ってみませんか?

**講師** ●波田野 悦子先生(花・芸術文化協会認定校講師) **場所** ●会議室  
**定員** ●15名  
**日時** ●3月18日(土) 14:00～15:30 **参加費** ●2,800円

## パソコンいろはのい

パソコン超初心者に「いろはのい」としてパソコンの電源の入れ方から文字の入力までの基礎を学習します。

**講師** ●小林 典夫先生(ITパスポート) **場所** ●研修室  
**定員** ●20名  
**日時** ●3月23日(水) 14:00～15:30 **参加費** ●600円

## 保険の見直し時期と考え方(生命保険/入門編)

今、加入している保険は一生安心ですか?実際の見直し事例を紹介し、保険の見直し時期と考え方をお伝えします。ご自身やご家族の保険内容がわかるものをご持参ください。保険の販売や勧誘は致しません、ご自宅でごゆっくり読みかえらせるテキスト(冊子B5判、71ページ)付きです。

**講師** ●菅野 弘子先生(ファイナンシャルプランナー) **場所** ●研修室  
**定員** ●15名  
**日時** ●3月25日(金) 10:00～11:30 **参加費** ●1,100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(PHピラティスマット・IIインストラクター) **場所** ●和室研修室  
**定員** ●15名  
**日時** ●3月9日(水) 10:00～11:30 **参加費** ●500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うれしいです。

**講師** ●高田 慎先生(ヨガインストラクター) **場所** ●体育室  
**定員** ●15名  
**日時** ●3月10日(木) 18:30～20:00 **参加費** ●500円

## 美しい姿勢で健康な身体に～ピルビスワーク～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、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級ピルビスワーカー) **場所** ●和室研修室  
**定員** ●15名  
**日時** ●3月18日(土) 10:00～11:30 **参加費** ●500円

## 健康促進のためのヨーガ

伝統的なヨーガの智慧に基づいたヨーガの実習を通して、免疫力を向上させ自分で自分の健康を促進します。

**講師** ●内海 暢先生(日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ教師) **場所** ●和室研修室  
**定員** ●15名  
**日時** ●3月23日(水) 10:00～11:30 **参加費** ●500円

## はじめてのフラダンス

波の音は呼吸のリズム。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) **場所** ●体育室  
**定員** ●10名  
**日時** ●3月28日(日) 10:00～11:30 **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** 5月9日(月)～5月30日(月)(火曜日及び土日祝日を除く)  
平日の10:00～11:30、14:00～15:30、18:30～20:00 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きます。
- 講師謝金** 4,000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** 2月21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

## 公園内の「そり滑りスポット」をご紹介します!

**そり滑りはこちらがおすすめ!★**

スポーツイベント広場、せせらぎ・桜の広場の斜面

### 注意事項

- そりの貸出はしていませんので、ご持参ください。
- 園内整備等でそりすべりができないことがあります。
- 雪の有無等については、事前にお問い合わせください。



**雪がなくても遊べるよ!★**

サイクルスポーツ広場「そりすべり場」

### 注意事項

- 人工芝のそりすべり場のため、雪遊び用のそりは使えません。専用の「そり」を無料でお貸ししていますので、ご利用ください。
- 雪が積もった場合は除雪を行い、作業後にお使いいただくことができます。※お電話でご確認の上ご来園ください。
- 火曜日定休 ※1月・2月は平日営業を休止しています。





# 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必ずご予約ください。

開催教室 毎月第1・第3回

はじめてのフラダンス教室 ▶ 10:15~

会費: 1,500円/月 講師: メカハウオリ派遣講師

ハワイアンミュージックに合わせてゆったり踊るフラは、誰にでもできる癒しのダンス。フラダンスの基礎を学びながら、日常生活で疲れた心と体をほぐしませんか?動きはゆっくりでも全身の筋肉を使うので、ダイエット効果も。コロナ禍でのストレスを(コロナ太りも)フラダンスで解消してください。

年間活動コース ☆・☆ AM・PM

パソコンスクール ▶ 会費: 3,000円/月(各コース月3回)

知っていれば広がるパソコンの活用方法をベテラン講師から学びませんか。まずは見学だけでも大丈夫です!

☆ AMコース 10:00~12:00 ☆ PMコース 13:00~15:00(中級コース)  
☆ AMコース 10:00~12:00 ☆ PMコース 13:00~15:00

この他にも年間を通して活動しているコースがございます。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。

ホームページ <https://azuma-sportsclub.com>



無料体験は  
できません。

## 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                         |
|---------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| 開催中~<br>2月13日 | 「だるま展示」<br>●民家園に寄贈された「だるま」を展示します。 | 場所▶展示館<br>時間▶9:00~16:30<br>自由見学 |
| 27日~<br>3月6日  | 年中行事「桃の節句」<br>●各民家にひな人形を展示します。    | 場所▶各民家<br>時間▶9:00~16:30<br>自由見学 |

※行事内容等については、変更になる場合があります。



### ●だるま絵付け体験

日時 2月13日

時間 10:00~15:00

料金 だるま1体500円

内容 だるまに色を塗ったり顔を描いて世界に1つだけのだるまを作ります。

### ●お話し会とだるま工作

日時 1月29日、

2月5日・12日

時間 13:00~15:00

料金 無料

内容 「だるまちゃん」絵本の読み聞かせと折り紙でだるまを作ります。

※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。

<https://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



検索

## 3月21日祝サービスデー

下記施設を無料で開放いたします!

| 施設名                    | 注意事項                                                                  | 利用時間                                                   |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 屋内プール<br>(一部貸切あり)      | 水着、スリ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<br>②13:00~15:00 ④18:00~20:30 |
| 体育室                    | 卓球のみ利用可能です。                                                           | 19:00~21:00のみ                                          |
| トレーニング室<br>(体育館・陸上競技場) | 高校生以上利用可能です。<br>(体育館は登録者のみ可)                                          | 9:00~21:00                                             |
| 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                                             |
| サイクルスポーツ広場             | 変わり種自転車、一輪車が無料でご利用になれます。<br>※バッテリーカーは有料です。<br>※園内用レンタルサイクルはご利用になれません。 | 9:00~16:30<br>(最終受付16:00)                              |

※悪天候の場合はクローズになることがあります。

## 体育館2F レストラン松月

ごはん  
お替り自由!

### 松月特製 会議用弁当のご案内!

体育館での会議や研修、集まり事に松月のお弁当はいかがですか?事前予約いただくと、レストランで待ち時間なくお召し上がりいただけます。

●価格 ¥600/¥700/¥800(税込)

※みそ汁・コーヒー付

●内容は応相談、10個から承ります。

※写真は一例(¥600)です。

[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。

TEL/FAX.024-593-6373

運営会社:(有)松月堂

## 県営あづま球場に 新たなフотスポット誕生!

東京五輪野球・ソフトボール競技が行われたあづま球場に、五輪の記録と記憶を後世に伝える記念碑と銘板が設置されました。

いわき市産の御影石で作られた記念碑には、大会エンブレムや競技のピクトグラムなどがデザインされています。裏面には郡山市の書道家千葉清藍さんが揮毫した「感謝」の文字も。

銘板には、野球・ソフトボールの試合結果、熱戦を捉えた写真が紹介されています。ぜひ足をお運びください!



記念碑には「歴史を刻み、後世に継承し、感謝を発信する」の意味が込められています。



あづま球場正面玄関には記念撮影スポットも!自由に撮影できます。

## 公園内施設の利用規制について

施設の改修工事により、利用を制限しています。ご不便をおかけしますがご理解のほどよろしくお願いいたします。

| 対象施設名                                                      | 制限期間     |
|------------------------------------------------------------|----------|
| どうほう・みんなのスタジアム(グラウンド)<br>※室内走路、トレーニング室、会議室等は利用できます。        |          |
| どうほう・みんなのスタジアム前園路・南側園路<br>多目的運動広場周辺園路                      |          |
| 補助陸上競技場※休憩棟は利用できます。<br>※トラックのみ貸切で利用できます。ご希望の場合はお問い合わせください。 | ~3月31日まで |
| 第2多目的運動広場<br>※トイレも使用できません。仮設トイレをご利用ください。                   |          |
| 多目的運動広場                                                    |          |
| 大駐車場(一部利用できません)                                            |          |
| 陸上競技場北駐車場(全面利用できません)                                       |          |
| 軟式野球場駐車場及び周辺園路                                             |          |
| 野球場下駐車場(一部利用できません)                                         | ~6月30日まで |

NEWS!

どうほう・みんなのスタジアム、庭球場にナイター照明がつきます!利用開始日等については、公園HPでお知らせいたします。お楽しみに!

## カーボンニュートラル への取り組み

あづま総合運動公園では、カーボンニュートラル推進のため、再生可能エネルギーの有効活用や、照明のLED化(園内各所)などの省エネルギーに取り組んでいます。



体育館の太陽光パネル

### 最先端の技術!水素発電

体育館では17:00~20:00に使用している照明等電気(約50%)を浪江町産水素燃料で発電された電気でまかっています。

体育館1Fロビーではこの取り組みについて紹介しています。

お越しの際はぜひご覧ください。



水素燃料電池H:ReX