

# あづま~れ



2022

4月・5月 vol.84

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



第15回公園フォトコンテスト  
佳作「夜桜ライトアップ!!」 熊田 行雄さん

## あづま球場 みんなのボールパーク

開催日 4月29日(金)祝 10:00~14:00

参加  
無料

オリンピックが開かれたあづま球場を開放し、家族みんなで楽しめる体験型の健康イベントを開催します。普段立ち入ることのできない人工芝グラウンドで思いっきり身体を動かしてみませんか!

先着500名様にもれなく当たるガラガラ抽選付き!



あづま球場  
バックヤード  
ツアー!

球場の中を  
走ったり歩いたり  
してみよう!

人工芝を  
裸足で  
遊ぼう!

あづま球場で  
記念写真を  
撮ろう!

空くしなし  
ガラガラ  
抽選コーナー!

球場で  
車いすバスケット  
チャレンジ!

球場で  
ジャベリック  
ボールにトライ!

人工芝で  
フライングディスク  
を飛ばそう!

あづま球場で  
ミニ新幹線に乗ろう!  
(小学生未満のみ)

※イベント内容は変更になる場合があります。予めご了承ください。

主催 (公財) 福島県都市公園・緑化協会 後援 福島県、福島市、福島民報社、福島民友新聞社

協力 (公財) 福島県障がい者スポーツ協会、NPOうつくしまスポーツルーターズ、あづまボランティア



## サクラ光のファンタジー

●ライトアップ期間

日時 4月上旬~4月中旬 18:00~20:00  
(火曜日お休み)

場所 巨石広場

巨石広場の池周辺を、竹灯ろうなどのあかりで照らします。  
※車で越しの方はサイクル広場駐車場が便利です。  
※日程の詳細はホームページでお知らせします。  
※荒天等により中止となる場合があります。

## 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1期  
日 時 5月13日(金)・20日(金)・27日(金)・6月3日(金)・10日(金)・17日(金)  
全6回 18:30~20:00

受付期間 4月21日(木)~4月28日(木) 正午  
決定通知 5月2日(日)までに行います。

第2期  
日 時 6月4日(土)・5日(日)・11日(土)・12日(日)・18日(土)・19日(日)  
全6回 10:00~11:30

受付期間 5月20日(金)~5月27日(金) 正午  
決定通知 5月23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



### 小学生かけっこ・陸上競技教室及び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。

### 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 4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10名(学年、経験問わず)  
講 師 県北ハンドボール協会



### 小学生かけっこ・陸上競技教室

陸上競技の  
経験問わず

かけっこのコツやより早く走るために必要な技術の習得を目指します。

日 時 4月6日(土)・13日(土)・20日(土)・  
27日(土) 全4回 18:30~20:00  
場 所 とうほう・みんなのスタジアム  
対 象 新年度小学1年生~6年生50名  
参 加 費 1,000円 ※傷害保険は各自加入が必要です。  
講 師 県北陸上競技協会指導員  
受付期間 3月24日(土)~3月31日(土) 正午 ※メールでのみ受付  
決定通知 受付終了後~4月3日(日)までに行います。



### 季節を楽しんで歩こう

福島県ウォーキング協会公認指導員といっしょに2時間程度歩くウォーキング教室です。季節の花々や木々の話を聞きながら、園内外をゆとりあるペースで歩きます。

日 時 4月14日(土)・5月12日(土) 9:00~11:00 (雨天決行)  
集合場所 とうほう・みんなのスタジアム会議室(4月)  
大駐車場トイレ前(5月)  
対 象 一般 15名程度 参 加 費 各回 500円  
講 師 県ウォーキング協会公認指導員 お申込み 3月25日(金) 10:00~受付開始  
※4月~7月、9月~11月の第2木曜日開催 8月の第4木曜日開催 ※集合場所は変わります。※いつからでも参加は可能です。お問い合わせください。



## 春の 楽しみの頂点へ!! 参加費無料!! スポーツクライミング 体験会

東京オリンピックで注目を集めたスポーツクライミングを体験してみませんか?  
初心者でも大丈夫!!家族みんなで楽しめますよ!

日 時 5月28日(土) 10:00~15:00  
◆午前の部 10:00~12:00 ◆午後の部 13:00~15:00  
場 所 あづま総合運動公園内クライミング施設(野球場下駐車場内)  
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名程度 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 あづま総合運動公園 事業運営課



## みどりの教室のご案内 目からウロコ!! 正しく楽しい寄せ植えデザインレッスン

肥料のやり方や水やりの方法のレクチャーと共に、美しいデザインの寄せ植えを作ります。

日 時 5月13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(先着順)  
参 加 費 3,000円(材料代2,500円含む)  
※申込後1週間以内に参加費を体育館受付までお持ちください。  
講 師 開沼久則花のデザイン教室 開沼 久則先生  
お申込み 電話申込 4月15日(金)10:00~4月28日(土)17:00



## バラの育て方教室

参加費  
無料

5月13日(金) 春の手入れ とうほう・みんなのスタジアム 会議室  
7月11日(日) 夏の手入れ とうほう・みんなのスタジアム 会議室  
9月16日(金) 秋の手入れ あづま総合体育館 会議室  
11月21日(日) 冬の手入れ あづま総合体育館 会議室

時 間 各回13:00~15:00 講 師 ローズガーデン学習指導員 河野悦子先生  
定 員 25名 受付期間 4月8日(金)~5月6日(日)  
※1回のお申込みで全4回分のお申し込みとなります。内容や場所は変更になる場合がございます。  
ご自宅でバラを育てている方だけでなく、これからバラを育ててみたいと考えている方も気軽にご参加ください。  
電話、またはFAXにて氏名と電話番号をご記入のうえ、お申込みください。  
TEL.024-593-3555(施設管理課) FAX.024-593-1114

## あづま香りの バラ園まつり

日 時 6月4日(土)・5日(日)  
9:00~16:00  
※雨天催行  
場 所 香りのバラ園

入園  
無料



### バラ苗即売会

京成バラ園芸

### バラ園案内

### バラの栽培相談所 (無料)

### 各種体験教室(予定)

※内容は変更になる場合がありますので予めご了承ください。

あづま  
バラ愛好会

## 花苗 プレゼント!

※配布苗が無くなり次第終了  
会場にお越しの  
お客様先着200名に  
花苗をプレゼント  
いたします!

1人2ポット、マリーゴールド予定



# カルチャー教室 & 健康づくり教室 受講生募集!



**4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。
- 最少催行人数は5名です。

## 会津木綿柄折り紙で作るフラワーボード

布のような手触りの折り紙でブーケを作り、黄色の会津木綿柄のボード(A5サイズ)に飾りましょう。

**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 **参加費** ●1,800円  
**日時** ●5月11日(土)14:00~15:30

## はじめての囲碁

日本古来の伝統文化である囲碁の普及、ルールの説明や実践対局を行います。

**講師** ●宮腰 典明先生 (日本棋院 六段) **場所** ●会議室  
**定員** ●15名 **参加費** ●700円  
**日時** ●5月12日(土)10:00~11:30

## ステキなアレンジ・プリザーブドフラワー教室

毎日ガンバっている自分へのご褒美に、プレゼント用にすてきなプリザーブドフラワーを作ってみましょう。

**講師** ●波田野 悦子先生 (花・芸術文化協会認定校講師) **場所** ●会議室  
**定員** ●15名 **参加費** ●2,800円  
**日時** ●5月13日(土)14:00~15:30

## 50代、60代から考えるリタイアメントプランニング(退職後、老後の資金計画)

50代から60代は、人生100年時代をお金の心配なく生きるためのライフプランニング計画とその準備が大切です。これからのセカンドライフを送るために必要なお金や準備の仕方について考え、テキストの書き込み表を使いながら、試算できる入門的な内容です。(B5版テキスト付)

**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 **参加費** ●1,100円(テキスト代含む)  
**日時** ●5月19日(土)10:00~11:30

## 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です。ピラティスをベースに、どんなでも手軽にできる運動をご紹介します。人の身体は一人おひとり特徴があり、各関節の動かせる範囲や姿勢も違います。それらを知って整えるということをお伝えします。

**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) **場所** ●和室研修室  
**定員** ●15名 **参加費** ●500円  
**日時** ●5月11日(土)10:00~11:30

## 美しい姿勢でステキに年を重ねましょう~ピルピスワーク 女性限定

呼吸に合わせて背骨を動かし、骨盤の歪みを矯正します。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級ピルピスワーカー) **場所** ●和室研修室  
**定員** ●15名 **参加費** ●500円  
**日時** ●5月18日(土)14:00~15:30

## 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ると嬉しいです。

**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 **参加費** ●500円  
**日時** ●5月26日(土)18:30~20:00

## 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、免疫力の向上と健康を促進します。

**講師** ●内海 暢先生 (日本ヨーガ療法学会ヨーガ教師) **場所** ●和室研修室  
**定員** ●15名 **参加費** ●500円  
**日時** ●5月23日(土)10:00~11:30

## カルチャー教室 & 健康づくり教室

### 講師募集

- 開催日時** 7月4日(月)~7月29日(金)(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くこともございます。
- 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** 4月18日(金)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

## 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 入賞者決定!

### フォトコンテスト



県内外から応募総数308点の作品が寄せられました。2月7日に厳正なる審査を行った結果、最優秀賞には齋藤俊典さん(福島市)の「輝光」が選ばれました。その他の入賞作品はホームページに順次掲載していきます。また、入賞作品の展示を下記の日程で予定していますので、素晴らしい作品の数々をこの機会にぜひご覧ください。

| 展示場所             | 展示期間                  |
|------------------|-----------------------|
| あづま総合体育館内        | 福島市 3月12日(土)~4月4日(日)  |
| 蓬瀬公園・福島県総合緑化センター | 郡山市 4月11日(日)~5月5日(土)  |
| 福島空港公園           | 須賀川市 5月14日(土)~6月5日(日) |
| コラッセふくしま         | 福島市 8月頃(日程調整中)        |



第15回公園フォトコンテスト最優秀賞▲  
 「輝光」は齋藤俊典さん(福島市)

### PR動画コンテスト

2月9日に厳正なる審査を行った結果、優秀賞2作品、入選1作品を決定しました。入賞作品は公園HP <https://www.azumapark.or.jp/info/> からご覧いただけます。

- 優秀賞** 『公園へ行こう!』 半沢 竜馬 様  
 『蓬瀬公園青春物語!!』 郡山高等学校美術部 様
- 入選** 『「ストレス、運動不足、孤独感」のお悩みなら、あづま総合運動公園!』 北嶋 一樹 様



# 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。

楽しくスポーツをして免疫力アップ!

## 令和4年度開催教室のご案内

### 春のノルディックウォーキング教室

2本のポールを持って歩くことで上半身の筋肉強化とダイエット効果があります。肩こり・腰痛解消にも期待できます。

日時：5月11日②・18日②・25日②・6月1日② 10:00～12:00 全4回

場所：あづま総合運動公園内

会費：2,500円 ※ポールの無い方は別途300円で貸し出します。

講師：皆川 和夫先生(INWA公認アドバンスインストラクター)

### ヨガプラクティス

吸う息で伸びて、吐く息でリラックス。コロナ禍、日々の疲れでかたまった体と心をヨガでほぐしましょう。初心者の方、大歓迎です。

日時：4月～11月 第1・第2・第3 木曜日 18:30～20:00

場所：体育館1F体育室 会費：2,500円(1ヶ月)

講師：高田 慎先生(ヨガインストラクター)



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10:00～18:30(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>



## 5月5日②・祝「こどもの日」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                                                   |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 屋内施設                   |                                                                                  |                                                        |
| 室内プール<br>(一部貸切あり)      | 水着、スリッパ・タオルが必要で<br>す。小学3年生以下のお子様には<br>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。                                                                      | 9:00～21:00                                             |
| 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                                             |
| 屋外施設                   |                                                                                  |                                                        |
| 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             | 変り種自転車、一輪車、BMXコース<br>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。

## 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。また、「年中行事」では、ボランティア団体「民家園のつどい」が主体となり伝統行事の伝承に取り組んでいます。

| 開催日     | 行事名・内容                                                          | 時間・場所など                                                                                     |
|---------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10日②    | 「民家園春まつり」<br>以下をCheck!                                          | 時間▶10:00～15:00                                                                              |
| 4月29日②祝 | 「山野草めぐり体験」<br>もりの案内人のガイドを聞きながら、民家園の山野草の魅力を感じてみませんか?             | 時間▶14:00～15:00<br>場所▶入口広場<br>定員▶10名 参加費▶無料<br>事前申込▶4/18⑨9:00～受付開始<br>※定員に達し次第終了             |
| 3日②祝    | 福島市小鳥の森共催事業「野鳥を楽しもう」<br>バードウォッチングや野鳥の缶バッジ作りなどを行います。野鳥缶バッジ1個100円 | 時間▶10:00～14:00<br>場所▶園内<br>自由参加                                                             |
| 5月5日②祝  | 年中行事「端午の節句」<br>●鯉のぼりや五月人形の飾り付け<br>●田を耕し、田植えの準備<br>●行事の説明・昔話     | 時間▶10:00～12:00<br>場所▶各民家(端午の節句)<br>豊野家前の田(田あこし)<br>自由参加<br>※小学生以下は保護者同伴                     |
| 15日②    | 年中行事「田植え」<br>●園内田んぼで手植えなど<br>●行事の説明・昔話                          | 時間▶10:00～12:00<br>場所▶豊野家前の田<br>対象▶親子10組(先着順、定員10組まで)<br>事前申込(5/1⑨9:00～受付開始)<br>※小学生以下は保護者同伴 |
| 29日②    | 年中行事「むけの朝日」<br>●行事の説明・わらべうた遊び<br>●石臼で麦香煎つくり                     | 時間▶10:00～12:00<br>場所▶体験広場 自由参加<br>※小学生以下は保護者同伴                                              |

※行事内容等については、変更になる場合があります。

民家園春まつり 日時 4月10日② 10:00～15:00

- 荒井産産物・そばの販売
- ドキュメンタリー映画「シルク時空をこえて」の上映
- 織物の体験&織物の製品の販売 ●つるし雛の展示
- 革製品販売 ●カフェ・キッチンカーの出店、農産物等の販売



※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



## 体育館2F レストラン松月

春のいちおし!

春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。

海老フライ&ヒレカツ定食

※みそ汁・コーヒー付き



¥650

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。

【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

## とウスタで公園ナイトラン&ナイトウォーク

照明設備が新設される「とウほう・みんなのスタジアム」で夜のランニングやウォーキングを楽しみませんか?週末の夜は公園で健康になろう!!

日 時 4月8日⑤・9日⑤・10日⑤・15日⑤・22日⑤・29日⑤祝・30日⑤・5月13日⑤ 17:30～20:30

※日程は変更になる場合があります。公園HPやTwitterでご確認ください。

場 所 とウほう・みんなのスタジアム

参加費 一般200円、生徒100円(券売機で対象の券を購入)

参加方法 申込みは不要。時間内であれば利用開始や終了時間は自由です。

※利用できるのはトラックのみです。芝生には入らないようご協力ください。

期待される  
ナイトランの  
効果

4月8日⑤・9日⑤・10日⑤の  
3日間は参加費無料!!

- 筋肉や関節が柔らかくなっているため動きやすく怪我のリスクが低い。
- 成長ホルモンの分泌促進効果がある。
- 紫外線を気にせず、周りが暗くて視野が狭くなることで自分の走りに集中しやすい。
- 1日のストレスから解放されてリフレッシュし、心地良い疲労感でぐっすり眠れる。

## 公園で健康になろう!

### コロナ禍の健康づくり体験談 募集!

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 随時募集中

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/>



## 公園ボランティア 随時募集中!

ボランティア活動に参加してみませんか?公園のみどりや公園で開催されるイベントは、沢山のボランティアの皆さんによって支えられています。詳しくは各担当課までお問い合わせください。

### あづまボランティア

当公園内で開催されるイベントや各種大会の運営補助などを行っています。

担当▶事業運営課



### みどりのボランティア・あづまバラ愛好会

公園内のバラ園や花壇の手入れ(草花の植え付けや花壇の草むしりなど)を行っています。

### 企業・団体ボランティア

公園で落ち葉清掃や花壇除草、ゴミ拾い等のボランティア活動を行う企業・団体を募集しています。

担当▶施設管理課

公園内各施設でボランティア通信「ボランティアあづま」を配布しています。合わせてご覧ください!



宛て先: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](mailto:info@azumapark.or.jp)  
TEL(024)593-1111 FAX(024)593-1114