

あづま~れ

AZUMA SPORTS PARK INFORMATION

2022

8月・9月 vol.86

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

中央広場

あづま
ちびっこパークせせらぎ・桜の広場で、
たくさん遊びましょう!同時
開催親子で学ぼう!
防災教室参加費
無料!!災害時に役立つテクニックを自衛隊員がお教えし
ます! 親子で学びましょう!!

日時 9月25日(日)

10:00~14:00

※雨天時、中止

場所 せせらぎ・桜の広場

対象 小学生以下(未就学児は保護者同伴)

協力 NPO法人福島県もりの案内人の会ほか

体験イベント ●なぞときゲーム ●ミニ新幹線で楽しもう
●もりの案内人コーナー ●工作 ほか

日時 9月25日(日) 10:00~14:00

場所 あづま総合運動公園内香りのバラ園広場

対象 小学生以上の児童・生徒とその保護者

実施内容 ①防災教室開催(ロープワーク・手作りスリッパ作成等)
②広報ブースの設置 備品関係の展示、試着
③自衛隊特製缶バッジプレゼント企画

協力 自衛隊福島地方協力隊本部

お問い合わせ あづま総合運動公園 事業運営課 TEL.593-1111

※実施内容は変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。 ※当日はイベント本部にて受付、体調チェックを済ませてからご参加ください。

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

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▶8月4日▶19:00~21:00
場所▶あづま総合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▶東北ハンドボール協会
お申込み▶電話受付(当日申込み可)



小学生初心者水泳教室

第3期
日時▶9月9日▶16日▶23日▶30日▶10月7日▶21日▶全6回 18:30~20:00
受付期間▶8月26日▶9月2日▶正午 決定通知▶9月5日▶までに行います。
第4期
日時▶11月5日▶12日▶19日▶20日▶全6回 10:00~11:30
受付期間▶10月21日▶10月28日▶正午 決定通知▶10月31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 お申込み▶メールでのみ受付

初心者ナイトサッカー体験会

サッカー初心者を対象に、福島ユナイテッドの選手とサッカーを楽しみます。

日時▶8月31日▶18:30~20:00
場所▶とうほう・みんなのスタジアム
定員▶小学生50名
参加費▶無料 ※傷害保険は各自加入願います
講師▶福島ユナイテッド選手(コーチ)
お申込み▶メールでのみ受付
受付期間▶8月13日▶~21日▶正午まで



※詳細は公園ホームページ「イベント・行事予定」をご覧ください。

小学生初心者水泳教室・初心者ナイトサッカーの申込方法

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「面かない」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。

とうスタで 公園ナイトラン & ナイトウォーク

週末の夜は公園で健康になってみませんか?
日時▶8月5日▶9月2日▶3日▶4日▶11日▶16日▶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▶とうほう・みんなのスタジアム
参加費▶一般130円、生徒60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協力ください。



みどりの教室

剪定ばさみの刃研ぎ講座

ご家庭にある剪定ばさみの切れ味はどうですか? 自分で刃研ぎをして 剪定ばさみの手入れをしましょう。

日時▶9月14日▶10:00~12:00 ※刈り込みばさみは対象外とします。
場所▶体育館前ピロティ 定員▶15名
参加費▶1,000円(材料費含む) 講師▶協会職員
お申込み▶電話申込 8月17日▶10:00~9月7日▶17:00 ※定員になり次第受付終了

第16回 公園フォトコンテスト 作品募集

あなたが公園内で見つけた、とっておきの風景や感動、驚きの様子を捉えた瞬間など、見た人が改めて公園の魅力に気付かされるような写真を募集します。

対象となる公園等

- あづま総合運動公園
- 福島市民公園
- 達瀬公園・福島県総合緑化センター
- 福島空港公園
- 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)



▲第15回公園フォトコンテスト入選作品「内緒話し」 適合課 治さん

応募締切 ▶令和5年1月30日▶必着

お申込み・お問い合わせ 「公園フォトコンテスト」係 TEL 024-593-1111

※応募用紙は各公園事務所に配布、または当公園HPからダウンロードいただけます。また、応募方法などについても当協会HPをご覧ください。

秋のスポーツクライミング体験会

参加費無料!!

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▶10月1日▶10:00~15:00 (一人2回まで)
①10:00~11:00 ②11:00~12:00 ③13:00~14:00 ④14:00~15:00 ※各回10名程度
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)
※参加者駐車場は野球場下駐車場(クライミング施設脇)をご利用ください。
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▶8月22日▶から電話にて事前受付開始
お問い合わせ▶あづま総合運動公園 事業運営課



公園で健康になろう! コロナ禍での健康づくり体験談

応募いただいたエピソードをご紹介します。

タイトル▶『楽しい』

ウォーキング教室。園内を見て回れる。2回の挑戦なら。ということで「季節を楽しんで歩こう」を申し込んだ。4月には桜を、5月にはクマガイソウを目指した。途中目につく、その時々草花を見て歩く。新鮮な空気、香り、おしゃべり、笑い、新しい知識。いつの間にか2時間歩いてた。歩かなくちゃ。になると楽しくないけれど、こんなだったらとっても楽しい。体も気持ちも健康になった。はず。

(福島市 石井ゆかりさん)

第20回記念

あづまの郷ウォーク大会

恒例のあづまの郷ウォークは、今年で20回目の記念大会を迎えます。本大会は先着1,800名(当日申込なし)、5つのコースで開催します。詳細は9月上旬より配布する募集要項をご覧ください。

日時▶11月3日▶文化の日
参加費▶大人(高校生以上)700円、子ども(小中学生)300円

〒960-2158 福島県福島市佐原字神事場1番地
(公財)福島県都市公園・緑化協会内 あづまの郷ウォーク大会実行委員会事務局
TEL024-593-1111 URL▶http://www.f-park-walk.com
公園ホームページでも紹介します。
URL▶http://www.azumapark.or.jp

それなくとも
20回記念グッズ
って何?

有名アスリートも
参加するよ!
変じなしの
お楽しみ抽選会
あり!

カルチャー教室 & 健康づくり教室 受講生募集!

8月8日(月) 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
[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]

火曜
定休

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。

ミニ素焼き鉢に多肉植物を植えよう

ミニ素焼き鉢にペイントで絵を書いて多肉植物を植え込みます。一人、2つ作ります。

講 師 ● 岩崎 キヨ子先生 (園芸福祉士)
日 時 ● 9月5日(日) 10:00~11:30

場 所 ● 会議室
定 員 ● 12名
参加費 ● 1,200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を一緒に作りましょう。

講 師 ● 波田野 悦子先生 (花・芸術文化協会認定校講師)
日 時 ● 9月9日(金) 14:00~15:30

場 所 ● 会議室
定 員 ● 20名
参加費 ● 2,800円

はじめての川柳

川柳は575の文芸です。日常のひとコマを川柳に詠んでみましょう。

講 師 ● こはら としこ先生 (川柳ZERO主宰)
日 時 ● 9月21日(火) 18:30~20:00

場 所 ● 会議室
定 員 ● 10名
参加費 ● 500円

iDeCo(イデコ、確定拠出年金)とNISA(ニーサ)のしくみと始め方(入門編)

人生100年時代、まとまった資金や老後資金の準備ができるイデコとニーサのしくみと始め方、税制優遇制度をお伝えします。

講 師 ● 菅野 弘子先生 (ファイナンシャルプランナー)
日 時 ● 9月30日(日) 14:00~15:30

場 所 ● 研修室
定 員 ● 15名
参加費 ● 800円

立体ピラティス ~ポルドブラ~

女性限定

リズム感や柔軟性に自信のない方でも大丈夫。「いま、私、素敵かも♡」と感じる瞬間がきっとある体操です。肩凝り解消・姿勢矯正・体幹強化で、太りにくく痩せやすい体へ導きます。

講 師 ● 三瓶 奈央先生 (ポルドブラ認定インストラクター)
日 時 ● 9月5日(日) 14:00~15:30

場 所 ● 体育室
定 員 ● 15名
参加費 ● 500円

動きの少ないリラクゼーションヨガ

深呼吸って気持ちいい。気分を変えたい方、カラダの硬い方、お待ちしています。

講 師 ● 鈴木 優美英先生 (ヨガインストラクター)
日 時 ● 9月7日(火) 14:00~15:30

場 所 ● 和室研修室
定 員 ● 15名
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)
日 時 ● 9月26日(日) 10:00~11:30

場 所 ● 体育室
定 員 ● 10名
参加費 ● 500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です。ピラティスをベースに、どなたでも手軽にできる運動をご紹介します。人の身体はお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 (ピラティスインストラクター)
日 時 ● 9月28日(火) 10:00~11:30

場 所 ● サブアリーナ
定 員 ● 20名
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嬉しいです。

講 師 ● 高田 慎先生 (ヨガインストラクター)
日 時 ● 9月29日(水) 18:30~20:00

場 所 ● 体育室
定 員 ● 15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 11月7日(日)~11月30日(火) (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

講師謝金 4,000円(交通費なし)

※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。

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 8月26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

地元高校生らと取り組んだおもてなしの広場が遂に完成!

ウェルカム広場づくり事業

公園に訪れる来園者を歓迎するウェルカム広場が完成し、6月13日にお披露目式が行われました。制作には福島西高等学校デザイン科学科ビジュアルデザインコースの3年生10名が参加しました。同コースの先輩たちが2年前に制作したウェルカムボードとのコラボレーションです。公園の新たな名所になること間違いなしです!ぜひお越しください。



NPO法人あづまスポーツクラブ

年間コースのご案内 (年間を通して活動します。)

※無料体験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体験はお受けできません。必ずご予約ください。

無料体験ができます!

水曜日

健康ピクス 13:00~14:30 月会費: 2,500円
簡単なダンスで体を温めながらほぐし、筋力アップのトレーニングも行います。バランスのとれた体をつくり快適な生活を目指します。

木曜日

ボルドブラ・骨盤ダイエット 14:30~16:00 月会費: 2,500円
柔軟性のあるしなやかな体をつくり、骨盤呼吸法では腰痛改善効果も期待できます。

手芸 10:00~12:00 月会費: 1,000円(月1回活動)
パッチワークのポーチ・バッグなどの小品からタペストリー等の大作まで作ります。

金曜日

水中運動 13:00~15:00 月会費: 2,500円
水の浮力で足・腰に負担が少なく、水の抵抗で負荷がかかり効率的に運動できます。

誰でもできる太極拳 13:00~15:00 月会費: 2,500円
全身をゆったりと動かすことで体幹が鍛えられ、足の筋力も強化できます。氣功・練功を取り入れた欲張りなコースです。

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下さい。

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>



福島市民家園催事カレンダー

福島市民家園は、移築復元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「民家園のついで」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
8月11日(祝)	年中行事「盆の行事」 ●各民家に盆棚を展示します。 ●行事の説明・講話 ※1週間程度展示します。	場所▶各民家 時間▶10:00~12:00 自由見学
8月20日(日)	「夜の民家園」(夏まつり) ●そばの提供、各種露店、ワークショップ、ライトアップなど ※詳しくは、市政だより・チラシ等で改めてお知らせします。	場所▶園内 時間▶15:00~20:00 自由参加
8月10日(日)	年中行事「おつきみ」 ●各民家にだんごやお供物を展示します。 ●行事の説明・講話 ●米づくりの紹介 ※「おつきみ」の展示は1週間程度展示します。	場所▶各民家 時間▶10:00~12:00 自由見学
9月18日(日)	「系取・縁起」 ●顔から系取り等を行います。 ●網模範見学	場所▶旧小野家 時間▶13:00~15:00 自由見学
9月25日(日)	体験行事「わら細工」 ●べこぞうり、うまづくり など	場所▶体験広場 時間▶10:00~12:00 当日先着順 ※小学生以下は保護者同伴

※行事内容・日程については、変更になる場合があります。

福島市民家園夏の展示「養蚕」 ●夏の飼育など養蚕に関する展示をします。
展示期間 7月31日(日)~8月14日(日) 9:00~16:30 場所 展示館及び小野家
展示期間内の関連イベント
「カイコの飼育体験」 ●カイコに餌となる桑の葉を与えます。 8月6日(土) 13:00~15:00
「繭で遊ぼう」 ●繭を使って楽しく遊びましょう。 8月7日(日)・14日(日) 13:00~15:00
「探検シート」 ●カイコや繭に関連するクイズに答えて、記念品をゲット!
展示期間中の●・● 9:30~15:00

※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

体育館2F レストラン松月

ざる中華
はじめました!

暑い夏! ツルっとのどごしがいい冷たい麺がおすすめです!

[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。

TEL/FAX.024-593-6373

ざる中華 ¥650

運営会社:(有)松月堂



にき和伊カフェおろいし

今年6月、福島市民家園に
古民家風レストランがオープン!

火曜日を除く毎日(3月~11月)、
11:00~16:00まで営業中。

2種類のカレーが楽しめるあいがカレー
や酒肴のバスタが美味しいお店。
季節の手作りドリンクもおススメ!

最新情報は
インスタで
ご覧ください!

●ランチタイム11:00~14:00 ●ティータイム13:00~16:00



庭球場からの お知らせ

早朝営業のご案内

朝6時から
プレイできます

暑い夏、さわやかな朝にプレイを
楽しませんか?
下記日程の朝6時から営業を行いますので、ぜひご利用ください。



8月6日(土)・7日(日)・11日(祝)・13日(土)・14日(日)

※5時45分から受付を開始します。※予定は変更になることがありますので予めご了承ください。

テニスコート

ナイター照明設置

テニスコートにナイター照明
が設置されます。テニスコート
の利用方法・利用時間・料
金などは準備ができ次第、
公園ホームページでお知
せします。



8月11日(祝)「山の日」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
屋内プール	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。	①10:00~12:00 ②13:00~17:30 ③13:00~15:00 ④18:00~20:30
体育館	卓球のみ利用可能です。	9:00~21:00
体育館・陸上 トレーニング室	高校生以上利用可能です。 (体育館: 説明書読み合わせのみ利用可) (陸上: フレーズエイト機等の利用可)	9:00~21:00
施設名	注意事項	利用時間
庭球場(全国)	延長は1時間ごとになります。	6:00~17:00
サイクリススポーツ広場	変わり種自転車、一輪車が 無料でご利用になります。 ※バッテリーカーは有料です。 ※園内レンタサイクルはご利用できません。	9:00~16:30 (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。

イベント等による規制のお知らせ

※制限の詳しい内容についてはホームページ・園内表示等でお知らせいたします。また、予定は変更になることがあります。

日程	大会・行事名	制限内容
8月6日(土)・ 8月7日(日)	日米対抗ソフトボール	球場下駐車場が臨時バス発着所となりご利用 ができません。 8月7日(日)は園内サイクルがお休みとなります。
8月18日(日)~ 8月21日(水)	第49回全日本中学校陸上競技選手権大会	大駐車場の一部が大会シャトルバス・タク シー乗降場となります。 陸上競技上トレーニング室と更衣室がお休みとなります。
8月28日(日)	あつまつ原旗パークマラソン2022	園路の一部がコースとなります。
9月8日(土) ※予備日9月9日(日)	第65回福島県中学校体育大会県 北地区予選会(駅伝競走)	園路の一部がコースとなります。
9月9日(日)~ 9月12日(水)	ラジオ福島ディーラーズ中古車フェア ※準備日・撤収日を含みます。	園内サイクルがお休みとなります。
9月18日(日)	東北希望の輝マラソン福島大会	園路の一部がコースとなります。
9月23日(金)祝	マスターズ駅伝	園内サイクルがお休みとなります。