

あづま~れ



2023

10月・11月 vol. 93

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



公園を利用して
「新しい生活様式」を
実践しよう！

X(旧Twitter) アカウント



@uketukehan

公園情報をタイムリーに
発信中！

イチョウ並木
(photo by sakumaru)

歩こう秋のふくしま あづまの郷ウォーク2023

参加申込受付中！

恒例のあづまの郷ウォークは、今年度から大会名をリニューアルして開催します。

日 時 11月3日(金)文化の日(雨天決行)

場 所 あづまウォーキングコース他
スタート ● とうほうみんなのスタジアム
ゴール ● イチョウ並木

参加費 大人(高校生以上) 700円 子ども(小・中学生) 300円

申込方法 事前申込 先着1,600名

※当日申込み不可、定員になり次第締め切ります。
以下の方法でお申込みください。

- ①専用サイト(イー・モシコム)
<https://moshicom.com/88888/>
- ②専用往復はがき
- ③市販の往復はがき

お問い合わせ

〒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
TEL.024-593-1111 専用ホームページ▶<https://azuma-walk.jp>
※詳しくは専用ホームページをご覧ください。



参加賞は
オリジナル今治製
ジャガードタオルを
プレゼント！
もれなく当たる
お楽しみ抽選会も開催！



イチョウ光の プロムナード

ライトアップ

期 間 10月20日(金)～11月12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SNS等をご覧ください。
※火曜日はお休み。

時 間 17:00～20:00

場 所 イチョウ並木

※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520
mのイチョウ並木。黄金色
に輝くトンネルを散歩し
ませんか。

案内図



スポーツ教室のご案内

小学生初心者水泳教室

第2期

日時▶ 11月11日(土)・12日(日)・18日(土)・19日(日)・25日(土)・26日(日)
全6回 10:00~11:30

場所▶ 室内プール 定員▶ 30名

参加費▶ 2,000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

受付期間▶ 10月20日(金)~10月27日(金) 正午

決定通知▶ 10月30日(月)までに行います。



メール申込み方法

次の事項を記入の上、メールにてお申込みください。

- ① 参加教室名 ② 参加者名(ふりがな) ③ 性別
④ 学校名 ⑤ 学年 ⑥ 保護者名 ⑦ 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【@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

第12回

あづま Teshi-got 市場

秋を彩る黄葉のイチョウ並木に県内外から飲食・クラフト、二日間延べ126店が大集合!!

日時▶ 10月21日(土)・22日(日)
9:30~15:30

場所▶ あづま総合運動公園
イチョウ並木

- 主催▶ あづまTeshi-got市場実行委員会事務局
● 共催▶ (公財)福島県都市公園・緑化協会

雨天決行

お問い合わせ

あづまTeshi-got市場実行委員会事務局 TEL/FAX.024-563-1132

<https://teshi-got.localinfo.jp/>

落ち葉のプール

公園で集めた
落ち葉のプール!
秋を満喫してね!

開催期間▶ 10月27日(金)~11月12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。

入場
無料



第17回

公園フォトコンテスト作品募集!

公園の四季や、家族らと過ごすひと時、イベントの楽しい様子などを捉えた写真で、改めて公園の魅力に気づかされるような作品を募集します。対象公園施設は、あづま総合運動公園(福島市民家園を含む)、福島空港公園、達瀬公園・緑化センターです。また、「ふくしまの公園特別賞」を設けますが、作品の対象となる公園はあづま総合運動公園のウェブサイトで公表します。皆さんが感じる「公園っていいなあ」の瞬間をカメラで捉えてお寄せください。

対象となる公園

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

● 福島県内の都市公園

詳しくはあづま総合運動公園のウェブサイトをご確認ください。

応募締切▶ 令和6年1月31日(必着)

※応募用紙(案内チラシ)は各公園事務所に配布、または公園HPからダウンロードいただけます。

お申込み・お問い合わせ

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



▲第16回公園フォトコンテスト佳作
円谷泰之さん(福島市)「それぞれの秋の過ごし方」

あづまでインスタ コンテスト 2023秋冬

あづま総合運動公園(民家園を含む)を対象にして、Instagramで、公園のイメージアップにつながる作品を広く募集します! 入賞された方には県産品の詰め合わせ等をプレゼントします。

対象となる公園等

- あづま総合運動公園(福島市民家園を含む)

募集期間

10月上旬~令和6年2月下旬(予定)
[詳しくは募集サイトをご覧ください]

お申込み・お問い合わせ

「あづまでインスタ」係 TEL 024-593-1111



みどりの教室

プランターの土の利用法

春に栽培した花の後始末、プランターの土をどうしていますか? 再利用の方法など土壌について勉強しましょう。SDGsに貢献できるかも! 次は何を植えましょう。

日時▶ 11月25日(土) 10:00~12:00

場所▶ 園内ハウス 定員▶ 20名

参加費▶ 500円

講師▶ 協会職員

お申込み▶ 11月1日(土)10:00~19日(日)まで

お問い合わせ▶ あづま総合運動公園事業運営課



子どもみどりの教室

手すき和紙でハガキを作ろう

和紙を手すきしてハガキを作ります。
手づくりしたハガキで年賀状を書きましょう。

日時▶ 12月3日(日) 10:00~

場所▶ とうほう・みんなのスタジアム会議室

定員▶ 10名 参加費▶ 1,500円

講師▶ 信夫和紙工房 小野光代先生

お申込み▶ 11月15日(土)10:00~26日(日)まで

お問い合わせ▶ あづま総合運動公園事業運営課



上記に記載の各種教室や体験会のお申込み・お問い合わせは TEL.024-593-1111 FAX.024-593-1114

○教室によって申込方法がことなる場合がありますので、よくご確認ください。 ○指定がある場合を除き、参加費は開催日初日にお支払いください。

カルチャー教室 & 健康づくり教室 受講生募集!

10月6日(金) 10:30~受付開始

火曜定休

注意事項

- 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。
- 申込後のキャンセルはお早めにご連絡ください。
- 参加費は、当日にお支払いください。
- 参加費には材料費が含まれております。
- 開講時間の5分前までに教室にお入りください。

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)

早春を彩るパンジーのハンギングバスケット作り

1人当り、12本のパンジー苗をスリットバスケットにバランス良く植え込みます。
講師 ● 岩崎 キヨ子先生 (園芸福祉士) 場所 ● あづま球場会議室
定員 ● 12名
日時 ● 11月8日(土) 10:00~11:30 参加費 ● 2,000円

大人のクリスマスツリー

木製ツリー (23cm) にペイント粘土パーツ、レース、キラキラなど飾り少しペイントに挑戦してみましょう。
講師 ● 東條 真由美先生 (PaintingアートクラブM) 場所 ● 会議室
定員 ● 10名
日時 ● 11月9日(日) 14:00~15:30 参加費 ● 1,500円

自然素材で作るリース作り

身近な自然にある材料を使ってシックなリースを作ります。
講師 ● 菅野 和子先生 (福島県もりの案内人) 場所 ● とうほう・みんなのスタジアム会議室
定員 ● 10名
日時 ● 11月10日(月) 10:00~11:30 参加費 ● 1,800円

手縫いで作るコインケース

手縫いで作る姫路レザーコインケース。革と糸の色が選べます。
講師 ● 松本 寿子先生 (レザーソムリエ) 場所 ● 会議室
定員 ● 10名
日時 ● 11月15日(土) 14:00~15:30 参加費 ● 3,500円

プリザーブドフラワーキャンドルアレンジ

プリザーブドフラワーは生花なのに2~3年きれいに咲きます。キャンドルアレンジをステキに作ってみましょう。
講師 ● 波田野 悦子先生 (花・芸術文化協会認定校講師) 場所 ● とうほう・みんなのスタジアム会議室
定員 ● 15名
日時 ● 11月17日(日) 14:00~15:30 参加費 ● 3,000円

ビルビワーク~美しい姿勢でめぐりの良い体をつくりましょう~ 女性限定

深呼吸に合わせて背骨を動かし、骨格の歪みを矯正します。全身の関節をまんべんなく動かし、血流と代謝が良くなります。偏頭痛、生理痛、肩こり、腰痛でお悩みの方、ぜひ、お試しください。
講師 ● 三瓶 奈央先生 (ビルビワーク協会1級トレーナー) 場所 ● 体育室
定員 ● 15名
日時 ● 11月6日(日) 14:00~15:30 参加費 ● 500円

秋バテ解消! バランスコーディネーション®

疲れやすい秋という季節。簡単な運動で心身のバランスを整えてスッキリしませんか? 楽にセルフケアできるようになります。
講師 ● 荒川 薫先生 (バランスコーディネーター) 場所 ● 和室研修室
定員 ● 15名
日時 ● 11月9日(日) 10:00~11:30 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し、どなたでも手軽にできる運動です。各関節の動かせる範囲や姿勢の違い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) 場所 ● サブアリーナ
定員 ● 20名
日時 ● 11月22日(土) 10:00~11:30 参加費 ● 500円

カルチャー教室 & 健康づくり教室

あなたのスキルを活かしてみませんか



開催日時 1月10日(土)~1月29日(日) (火曜日及び土日祝日を除く)
応募方法 所定の用紙(ホームページからダウンロード可)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27日(金)まで
お問い合わせ あづま総合運動公園 詳しくは、お問い合わせください。
TEL 024-593-1111 / FAX 024-593-1114
メール midori@azumapark.or.jp

サイクルスポーツ広場

サービスデーのご案内

10月9日「スポーツの日」にご来場の児童、生徒の皆さんに、サービス券(1人につき3枚)を配布します。
ご利用をお待ちしております。

開催日 ▶ 10月9日(日)「スポーツの日」

時間 ▶ 利用時間 9:00~16:30

サービス券配布及び利用券販売 9:00~16:00

サービス内容

児童または生徒1名につき3枚のサービス券をプレゼント(当日限り有効)

サービス券は1枚につき1人1周(一輪車は1枚につき1人1時間まで)ご利用いただけます。

なお、サービス券は以下の自転車に使用できます。

- 変り種自転車(ファミリーコース)
- 一輪車(一輪車コート)
- BMX自転車(BMXコース)



その他

- ・ 利用券(1回券、回数利用券)の販売も行います。
- ・ バッテリーカーは通常どおり1回100円(100円硬貨のみ使用可)です。
- ・ 公園内自転車の貸出しは中止します。

ギンナン拾いにご協力を!!

公園のイチョウ並木では、毎年10月初めから末頃にかけたくさんのギンナンが実ります。そこで、イチョウ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呼び掛けています。ぜひ、ギンナン拾いを楽しんでみませんか。

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(果肉ごと)お持ち帰りください。
- 販売を目的とした持ち帰りは禁止です。ご自宅で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。



NPO法人あづまスポーツクラブ

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

ポールを使つて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。適度な運動は免疫力を高めて感染症予防にもつながります。自然豊かなあづま運動公園を歩いてストレス解消しましょう。

日 時：10月4日・11日・18日・25日

水曜日 10:00~12:00

場 所：あづま総合運動公園内

受講料：2,500円(別途ポールレンタル1回300円)



ヨガプラクティス教室

吸う息で伸びて、吐く息でリラックス。日々の疲れでかたまつた体と心をヨガでほぐしましょう。柔軟性をアップさせることでケガや故障の防止にもなります。

日 時：10月5日・19日・26日

木曜日 18:30~20:00

場 所：あづま総合体育館1F体育室

受講料：2,500円



年間コース (年間を通して活動します。)

※無料体験・活動参加には電話予約が必要です。
先ずはお電話を!!

無料体験が
できます!

月曜日 「フラダンス」「リラックスヨガ」

水曜日 「パソコンスクール」

木曜日 「ボルドブラ・骨盤ダイエット」「手芸」「ストレッチ&ウォーキング」

金曜日 「水中運動13時」「太極拳(金)」

この他にも活動しているコースがあります。NPO法人あづまスポーツクラブホームページから直接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)

お電話お待ちしています。

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
8日	「糸取り・機織り」 ●繭から糸をとります。 ●絹機織り	場所▶小野家 時間▶13:00~15:00 自由見学
9日	「民具体験」 ●昔の民具体験ができます。	場所▶体験広場 時間▶13:00~15:00 自由見学
10月29日	「民家園ふれあいまつり」 ●荒井産そばの出店、飲食、物販、ワークショップなど ●劇団1200ENによる演劇(要予約) ※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▶10:00~15:00 自由参加
10月29日	年中行事「子ども秋まつり」 ●輪投げ、手づくりおもちゃ、水ヨーヨーなどの露店の出店。	場所▶園内 時間▶10:00~12:30 自由参加 ※チケットの無料配布 (中学生以下)は正午まで
10月30日~11月24日	「探検シート」に挑戦しよう! ●クイズを解きながら園内を探検。 (参加景品があります)	場所▶園内 時間▶9:00~15:00 自由参加
11月3日	「だるま展示」 ●民家園に寄贈された「だるま」を展示するほか、関連イベントも実施します。	場所▶展示館 時間▶9:00~16:30 自由見学
11月5日	「石臼珈琲のひと時with大正琴」 ●石臼で挽いたコーヒー(お菓子付き)を提供します。●大正琴の演奏。	場所▶元客自軒 時間▶13:00~15:00 料金▶300円 大正琴は無料
11月26日	体験行事「わら細工」 ●輪じめ作りが体験できます。	場所▶展示館 時間▶10:00~12:00 当日先着順

※行事内容・日程については、変更になる場合があります。



※お問い合わせ▶福島市民家園(TEL.024-593-5249)

※休 園 日▶火曜日、年末年始(12/29~1/3)

※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

検 索



入園
無料

NPO法人あづまスポーツクラブ健康講演会2023 入場無料 定員200名

体も心も元気に・生き生き健康生活



講師 大平 哲也 先生

病気に負けない健やかな体とこころの作り方を
疫学のスペシャリストから学びましょう。

- ・福島県立医科大学 医学部疫学講座 主任教授
- 同 放射線医学県民健康管理センター健康調査支援部門 部門長
- 同 健康増進センター 副センター長
- ・大阪大学大学院医学系研究科公衆衛生学 招へい教授
- ・日本笑い学会 理事

NHK 総合テレビ「あさイチ」、「ためしてガッテン」等多くのメディアに出演し、笑い健康のデータを提供している。

日 時 10月25日 14:30~16:30(14:00開場)

場 所 あづま総合体育館 2階研修室

主 催 NPO法人あづまスポーツクラブ、(公財)福島県都市公園・緑化協会

問い合わせ NPO法人あづまスポーツクラブ TEL.024-593-6337

受付開始 10月13日 10:00から 上記へ必ずお申込みください。

※入場に際しましては整理券が必要になります。

福島市民家園内 にき和伊カフエ むろいし



和梨まるごと
パフェ
700円

お得なランチセットのほか
季節のデザートやドリンクも
充実!

営業時間
●ランチタイム11:00~14:00
●カフェタイム13:00~16:00
(ラストオーダー15:00)
定 休 日▶火曜日

お問い合わせやご予約は
TEL.024-573-0728

最新情報は
インスタで
チェック!



体育館2F レストラン松月

紅葉を眺めながら
お食事を楽しみませんか。

ガラス張りの店内からは周囲の紅葉
が見渡せます。ゆっくりお食事を楽
しんだ後は、コーヒーをテイクアウトし
て散歩してみたいいかがでしょうか。



[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

公園内施設 利用規制のお知らせ

イベント等開催のため、下記のとおり利用を制限いたします。
ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

LIVE AZUMA2023 開催に伴うお休み

体育館全館●10月13日●~15日●※体育館に入館できません。

室内プール●10月11日●~16日●※定期清掃に伴う休みも含まれます。

トレーニング室●10月13日●~16日●

※トレーニング機器配置換えに伴う休みも含まれます。

レストラン松月●10月13日●~15日●

庭球場●10月11日●~16日●

園内レンタルサイクル、陸上トレーニング室●10月14日●~15日●

※公園全域、園内駐車場の混雑が予測されます。また、公園周辺の道路も混雑が予測されます。