

あづま~れ



2024

2月・3月 vol. 95

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



X(旧Twitter) アカウント



@uketukehan

公園情報をタイムリーに発信中!

第15回公園大トコナデスト
優秀賞(4分賞) 大宮真平さん



第15回公園大トコナデスト
佳作賞(1分賞) 大宮真平さん



せせらぎの広場

冬の公園を楽しもう

寒さを気にせず遊べる!

屋内で遊ぶ

幼児体育室……………対象▶乳幼児
乳幼児専用ですので小さなお子さまも安心して遊べます。

軽運動室……………対象▶小学生

※未就学児の利用は成人の付き添いが必要です。
大人気のトランポリンのほか、鉄棒、跳び箱、ボルダリング用ウォールなどが楽しめます。

●どちらも無料でご利用いただけます。

体育館受付窓口で受付を済ませてからご利用ください。



寒い冬を彩る

花を楽しむ

冬は花が少ないですが、寒さの中に凛として咲く花を愛でてみませんか?

2月～3月の園内では、カンツバキ、クリスマスローズ、パンジー、ウメなどをお楽しみいただけます。



冬はやっぱり雪遊び!

屋外で遊ぶ

スポーツイベント広場、せせらぎ・桜の広場

雪が積もれば、そり滑りなどの雪遊びを楽しめます。

- 注意事項**
- そりはご持参ください。
 - お越しの際は大型車場をご利用いただくと便利です。
 - 積雪量や園内整備等で利用できない場合もありますので、事前にお問い合わせください。



サイクルスポーツ広場「そりすべり場」

雪がなくてもそり滑りが楽しめます。

- 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用できません。専用のそりを無料で貸し出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作業後にご利用できます。
 - 1月・2月は平日営業を休止しています。お電話で確認のうえご来園ください。



各種教室のご案内

小学生初心者水泳教室

第3期

日時▶ 2月17日①・18日②・24日③・25日④・3月2日⑤・3日⑥
 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▶ 東北水泳連盟公認スポーツ指導員

受付期間▶ 1月31日⑤~2月7日⑥ 正午

決定通知▶ 2月10日⑥までに行います。

お申込み▶ メールでのみ受付



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。
 ●結果が落ちない場合にはTEL 024-593-1111 事業運営課までお問い合わせください。
 ●【受審拒否設定】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。

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！
 入賞された方には景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

令和6年2月29日⑥まで
 【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



Acocoris_yuさんの作品

ボランティア 活動紹介

あづまバラ愛好会 のご紹介

あづまバラ愛好会は、バラ好きな方が集うボランティア団体です。香りのバラ園で芽かきや剪定、シュート処理、施肥など1年を通してバラの栽培管理を行いながら、栽培知識や技術の習得を図っています。また、香りのバラ園まつりへの協力やバラの名所を巡る先進地研修、外部講師によるスキルアップ研修等その他活動にも力を入れています。

Q いつ、どのくらい活動するの？

A 毎月2~4回程度、月曜日または金曜日を中心に活動しています。時間は9:30~11:30です。

Q 誰でも入会できるの？

A バラが好きで、毎月1回以上、または年5回以上活動可能な方ならどなたでも入会できます。男性も大歓迎です。

Q 誰が教えてくれるの？

A ベテラン会員さんが、作業前にポイントについて解りやすく説明してから作業に入ります。

Q 会費はかかりますか？

A かかりません、無料です。

随時会員を募集しています。

お問い合わせ▶ あづまバラ愛好会事務局 TEL 024-593-3555

スキルアップ研修



シュートピンチ

芽かき

ボランティア あづま〜れ!!

あづま総合運動公園では、公園内の維持管理やイベント運営にご協力いただくボランティアの募集を随時行っています。詳しい活動内容は公園ホームページの「ボランティア活動で健康づくり」をご覧ください。

あづまバラ愛好会

香りのバラ園での定例作業を中心に、年間40日前後活動いただいています。バラが大好きな方、同様の趣味のある方のご参加をお待ちしています！

みどりのボランティア

草花の雑草や花壇の手入れなど、緑地管理の補助作業に、年10日程度参加いただいています。花や緑が大好きな方のご参加をお待ちしています！

あづまボランティア

公園内のイベントや各種スポーツ大会の運営補助等に、年5日程度参加いただいています。参加者とのふれあいを楽しみたい方が待っています！



カルチャー教室 & 健康づくり教室 受講生募集!

2月5日(月) 10:30～受付開始 火曜定休

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)

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、当日にお支払ください。
- 参加費には材料費が含まれております。
- 参加費はつり銭のないようご準備ください。
- 開講時間の5分前までに教室にお入りください。

一貫張りを楽しもう

一貫張りとは、竹製品に和紙を何枚も重ね張りして糊液を塗り仕上げます。竹かご(小物入れ)に着物の布を張って大福帳で仕上げましょう。

講師 ●菅野 和子先生 (和彩工房) **場所** ●会議室
定員 ●10名 **参加費** ●2,000円
日時 ●3月14日(金) 10:00～11:30

パソコン&スマホ使い方教室(初心者向け)

パソコンを使い始めるための基礎知識、そして、携帯電話の活用も少々。パソコンライフを楽しもう。

講師 ●小林 典夫先生 (パソコンスクール講師) **場所** ●会議室
定員 ●20名 **参加費** ●650円
日時 ●3月27日(金) 14:00～15:30

春のステキなアレンジプリザーブドフラワー教室

自分やプレゼントしたい方に好きな色のバラを選んでステキにプリザーブドフラワーをアレンジしてみましょう。

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** ●3,000円
日時 ●3月29日(日) 14:00～15:30

心も体も軽くなる! バランスコーディネーション®

不調がでやすい春。気持ちよく身体を伸ばし身体と心をスッキリしませんか?姿勢を整えるストレッチや筋トレを丁寧に行います。

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 **参加費** ●500円
日時 ●3月7日(土) 10:00～11:30

健康づくり～睡眠の質を良くする体操～

健康づくりには、運動・食事・睡眠の3つの柱がバランスよくあることが大切です!その一つの睡眠をよくして一緒に健康づくりをしていきましょう。

講師 ●三浦 和也先生 (パーソナルトレーナー) **場所** ●和室研修室
定員 ●15名 **参加費** ●500円
日時 ●3月8日(日) 10:00～11:30

ピラティスで身体を整える

ピラティス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 **参加費** ●500円
日時 ●3月13日(土) 10:00～11:30

ヨガプラクティス

暖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 ●20名 **参加費** ●500円
日時 ●3月28日(土) 18:30～20:00

カルチャー教室 & 健康づくり教室

講師募集

あなたのスキルを活かしてみませんか

開催日時 5月8日(土)～5月27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 2月19日(日)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

第24回

あづま荒川 クロスカントリー大会

開催報告

令和5年12月10日(日)にあづま荒川クロスカントリー大会が開催されました。

735名の皆様にご参加いただき、荒川沿いの自然豊かなコースを力走しました。

開催にあたり、ご参加いただいた皆様、ご協力いただいた関係者の皆様に心より御礼申し上げます。ありがとうございました。



NPO法人あづまスポーツクラブ

おすすめコース 外での活動ができないこの時期こそ、あづま体育館でリフレッシュしましょう。 **無料体験できます。**

月曜日

●フラダンス ●リラックスヨガ ●健康体操&ダンス

木曜日

●太極拳 ●ストレッチ&ウォーキング ●ボルドブラ ●手芸

4月開催教室

パソコン・スマホ活用教室

日 時 4月3日(金) 10:00~11:30

場 所 あづま総合体育館2F会議室

受講料 1,000円

今さら聞けないパソコンやインターネットのあれこれとスマホの使い方も! 今までの疑問解消教室です。これからパソコンを使いたい方もぜひご参加ください。

夜のヨガプラクティス教室

日 時 4月~11月 第1・第2・第3 木曜日 18:30~20:00

場 所 あづま総合体育館1F体育室 会 費 2,500円(1ヶ月)

日々の疲れでかたまってい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。

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が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
2月24日(金)	年中行事「桃の節句」 各民家にひな人形を展示します。 ●行事の説明 ※一週間程度展示します。	場所▶各民家 時間▶10:00~11:30 自由見学

※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 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SNSでチェック!



入園
無料

福島市民家園

検索

体育館2F レストラン松月

団体利用のご予約・ご注文承ります!

レストランでは事前のご予約・ご注文にて、団体での利用が可能です。できたての温かい料理をお召し上がりいただけます。

イベントや大会、会議や研修会等で体育館にお越しの際は、ぜひご利用ください。
※食事の内容・金額の相談に応じます。

【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



お気軽に
お問い合わせ
下さい!

福島市民家園内 にき和伊カフエ むろいし



週替わり福島芋煮セット

こたつで暖まりながら、
大人気の週替わり福島芋煮セット、
週替わりパスタセット、特製あいがいり
カレーセットをお楽しみください!

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

※2月24日(金)~26日(日)は臨時休業します。

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!



公園の安心・安全への取り組み

当公園では、職員を対象にさまざまな訓練や講習会を実施しています。その中でも利用者の安全に関するものは、公園職員に限らず委託事業者や協力団体とも合同で取り組み、利用者の安全・安心につなげています。今年度実施した訓練や講習会の一部をご報告します。



水上安全講習

プールでの事故防止及び救命法や溺水者の救助方法を学びました。



普通救命講習

応急処置やAEDを使用した心肺蘇生法について学びました。



不審者対応訓練

不審者対応時の職員同士の連携や、通報時の要領などを学びました。



消防訓練

震災や火災発生時の避難誘導や消火訓練を実施しました。

室内プール休業のお知らせ

室内プール空調機更新工事のため
下記期間中お休みさせていただきます。

2月5日(月)~16日(金)

お利用のお客様にはご不便ご迷惑をおかけしますが、
あらかじめご了承ください。

公園へのご意見・ご要望をお寄せください

- 施設に〇〇を設置してほしい。
- 〇〇のイベントが楽しかった。もっと開催してほしい。
- 公園で〇〇をやりたい。
- 園内の花や樹木について知りたい。
- 初めて利用します。園内でオススメの場所はありますか?

お寄せいただいたご意見等は、今後の公園管理業務に活用し、皆様にとって「また、来てみたい」と思ってもらえる公園づくりを目指してまいります。

お問い合わせは公園ホームページまたはQRコードから。

あづま総合運動公園 お問い合わせ

検索

