

# あづま〜れ



We Love 福島。

みどり・健康・コミュニケーション、つなく未来へ

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!

イチョウ並木光のプロムナード(2023年の様子)

## こがね色のイチョウ並木で賑わいづくり

公園では、イチョウ並木で夜間演出を開催する期間に合わせ、各種イベントや様々なキッチンカーの出店などさらなる賑わいづくりに取り組みます。お楽しみに!

## イチョウ光の プロムナード 2024

### ライトアップ

#### 期間

10月23日(水)~  
11月10日(日)(予定)

※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

ライトアップされた約520m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。

※イチョウ並木へのアクセス、駐車場については中面のアクセスマップをご覧ください。

## 第13回 あづま Teshi-got 市場

秋を彩る黄葉のいちょう並木に全国からクラフトブース111店、飲食ブース19店、計130店が大集合!!

日 時 ▶ 10月26日(土)・27日(日) 9:30~15:30

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

<https://teshi-got.localinfo.jp/> Tel/Fax 024-563-1132

※当日は園内の駐車場が大変混雑しますので、公共交通または乗り合いでお越しください。

※大駐車場には右折入場できませんので、115号線からお越しください。

詳しくは上記HPをご確認ください。

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



福島県あったかふくしま観光交流大使

「福島もも娘 from Taiwan」

ステージショー開催!

※あづまTeshi-got市場と同時開催

日時 ▶ 10月26日(土) 10:00~10:30

場所 ▶ せせらぎ桜の広場(パラ園広場付近)

主催 ▶ (公財)福島県都市公園・緑化協会



## 歩こう秋のふくしま あづまの郷 ウォーク2024

毎年恒例のあづまの郷ウォークを今年度も開催します。

雨天決行

開催日 ▶ 11月3日(日)(文化の日)

お申込み ▶ ただ今受付中

定員 ▶ 事前申込先着1,600名

※当日申込なし

コース ▶ 5.2kmから14.9kmまでの

園内2コースと園外4コース

詳しくは公式ホームページをご覧ください。

公式HPアドレス

皆さまのご参加をお待ちしています!

<https://azuma-walk.jp>



公園公式HP ▶



詳しくはホームページと併せてご覧ください。また、ご意見・ご要望等をお寄せください。お待ちしております。

URL ▶ <https://www.azumapark.or.jp> e-mail ▶ [info@azumapark.or.jp](mailto:info@azumapark.or.jp) TEL.024-593-1111 FAX.024-593-1114

# 教室・体験会のご案内

## お申込みは電話受付

TEL.024-593-1111

- 教室によって受付期間が異なりますので、よくご確認ください。
- 定員になり次第受付を終了します。

## ワンポイント水泳教室

- 開催月▶ 令和6年 10月 11月 12月  
令和7年 1月 2月 3月 ※日時は、ホームページをご覧ください。
- 場所▶ 体育館室内プール
- 対象者▶ 成人 毎回先着8名程度(1名でも開催)
- 内容▶ 《初心者コース》全くの初心者から25mを泳ぐのが難しい方まで。  
《ステップアップコース》幅広く泳力を向上させたい方。
- 参加費▶ 380円 プール利用料のみ
- 受付方法▶ 室内プールにて1週間前の同じ曜日から当日まで随時受付。  
開催日毎の申し込み。(電話申し込みも可能)

## みんなの運動公園を楽しく歩く 公園ウォーキング教室

【随時募集中】

- 福島県ウォーキング協会公認指導員と一緒に、公園の大駐車場をスタート&ゴールに、季節の花々や木々の変化を楽しみながら、公園内外をゆっくり歩きます。1回だけの参加も可能です。この機会に、公園ウォーキングを運動習慣として定着させてみませんか!!
- 雨天決行
- 日時▶ 10月10日(土)・11月14日(土)・12月12日(土) 9:00~11:00
- 集合場所▶ 大駐車場トイレ前 定員▶ 50名 参加費▶ 各回 500円
- 講師▶ 福島県ウォーキング協会公認指導員

## みどりの遊び場

対象▶ 小学生以下 (未就学児は保護者同伴)

### 焼きいもとクラフト

焼きいもづくり体験、そして焼きあがるまでの間、木の枝クラフトを楽しみませんか?

- 日時▶ 11月10日(日) 10:00~12:00
- 場所▶ 体育館会議室
- 参加費▶ 1,000円(材料費含む)
- 定員▶ 20名
- 講師▶ 福島県もりの案内人の会及び協会職員
- 受付期間▶ 10月23日(水)10:00~11月3日(日)まで

ファミたん  
カード提示  
特典あり!

## みどりの学び場

### 天然素材で作る ミニ門松作り講座

天然素材を使ってミニ門松を作りませんか?  
自分で作った門松を飾ってお正月を迎えましょう。

- 日時▶ 12月20日(金) 10:00~12:00
- 場所▶ とうほう・みんなのスタジアム会議室
- 参加費▶ 2,000円(1対分材料費含む)
- 定員▶ 20名
- 講師▶ 福島県もりの案内人の会
- 受付期間▶ 11月27日(水)10:00~  
12月9日(日)まで



## お申込みはメール受付

event@azumapark.or.jp

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

- 定員を超えた場合は抽選を行います。  
● 申込者全員に結果を通知します。  
結果が届かない場合は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

## 小学生初心者水泳教室

### 第2期

- 日時▶ 11月30日(土)・12月1日(日)・7日(土)・8日(日)・14日(土)・  
15日(日) 全6回 10:00~11:30
- 場所▶ 体育館室内プール
- 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▶ 11月8日(金)~11月15日(金)正午
- 決定通知▶ 11月18日(日)までに行います。

ファミたん  
カード提示  
特典あり!



## 落ち葉のプール

公園で集めた落ち葉の  
プールで遊ぼう!  
秋を満喫してね!

ご利用無料

開催期間▶ 10月25日(金)~11月10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。

この木  
何の木  
気になる木  
ラリー2  
開催中!!

実施期間

12月28日(土)まで

樹木番号が点在するコースを  
巡り、解答用紙に書かれたヒ  
ントを頼りに樹種名を当てる  
自然学習ツールです。クイズ  
を楽しんだり散策したりと楽  
しみ方はさまざまです。  
2つのコースでラリーを開催  
していますので、ぜひチャレ  
ンジしてみてください!  
※ラリー用紙は体育館受付で  
お渡します。



# カルチャー教室 & 健康づくり教室 受講生募集!

お申込みは電話受付

10月7日(日) 10:30~受付開始

NPO法人あづまスポーツクラブ

TEL.024-593-6337

平日17時以降及び土・日・祝日は▶

あづま総合運動公園 TEL.024-593-1111

注意事項

- 定員になり次第受付を終了します。
- より多くの方がご参加いただけるよう、講座をキャンセルする場合は必ずご連絡ください。
- 当日にキャンセルする場合もご連絡ください。
- 参加費はつり銭のないようご準備のうえ、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。
- 最小催行人数は8名とし、8名未満の場合は開催を中止とします。

## はちみつ石けんとアロマ化粧水づくり

はちみつ入りの石けんと、ローズなどの天然の香りの化粧水を作ります。

講師 ●小林 香代子先生  
(AEAJ認定アロマセラピスト)

場所 ●会議室  
定員 ●15名  
参加費 ●1,500円

日時 ●11月6日(水) 14:00~15:30

## 冬のバラの手入れ(冬剪定・鉢バラ植え替え)

冬のバラの手入れで大事な作業、冬剪定・寒肥・鉢バラの植え替えの仕方をお伝えします。

講師 ●齋藤 和子先生  
(ローズガーデン学習指導員)

場所 ●とうほう・みんなの  
スタジアム会議室

定員 ●20名

日時 ●11月27日(土) 10:00~11:30 参加費 ●500円

## 早春を彩るパンジーのハンギングバスケットづくり

1人あたり、12本のパンジー苗をスリットバスケットにバランスよく植え込みます。

講師 ●岩崎 キヨ子先生  
(園芸福祉士)

場所 ●とうほう・みんなの  
スタジアム会議室

定員 ●12名

日時 ●11月8日(日) 10:00~11:30 参加費 ●2,500円

## ベビーヨガ

親子で楽しく身体を動かしながら、赤ちゃんの発達を促し、産後のママの心と身体も整えるプログラムです。\*対象年齢 3か月から1歳のお子様と保護者。

講師 ●下田 いずみ先生  
(ベビーヨガ講師)

場所 ●和室研修室

定員 ●親子10組

日時 ●11月7日(土) 10:00~11:30

参加費 ●500円

## ステキな秋冬リース

生花などに2~3年きれいに咲くプリザーブドフラワーなどを使ってステキなリース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 ●3,000円

日時 ●11月8日(日) 14:00~15:30

## やさしいヨーガ

呼吸に合わせてゆっくり体を動かし、心と体がリラックスを感じます。初めての方、体がかたい方もお気軽にお越しください。

講師 ●森 恵先生  
(日本ヨーガ療法学会ヨーガ療法士)

場所 ●和室研修室

定員 ●15名

日時 ●11月15日(日) 10:00~11:30

参加費 ●500円

## ハート飾り~クリスマス風

28cmの変形ハートにDECOパーズして、粘土のバラ、リボン、ビーズなど飾り付けてオリジナル飾りを作りましょう。

講師 ●東條 真由美先生  
(ヘリテージDECO講師)

場所 ●会議室  
定員 ●10名  
参加費 ●1,500円

日時 ●11月14日(土) 14:00~15:30

## はじめての太極拳

運動経験のない方でも無理なく動けます。ゆっくりとのびやかに動く心地良さを味わってください。

講師 ●後藤 妙子先生  
(福島県武術太極拳連盟講師)

場所 ●体育室

定員 ●15名

日時 ●11月29日(日) 14:00~15:30

参加費 ●500円

## 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 令和7年1月8日(水)~1月29日(火) (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18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

## イチヨウ並木へのアクセス

イチヨウ並木にお越しの際は、大駐車場をご利用いただくと便利です。(駐車台数1,014台)  
駐車場からイチヨウ並木へはスロープもございますので、車いすやベビーカーでもご利用いただけます。



# 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。

### ポルドプラススタイル教室

日 時：10月3日・10日・17日・24日・31日  
木曜日 14:30～16:00  
場 所：体育館1F体育室  
受講料：1回 800円  
講 師：榊原美保先生(ポルドプラインストラクター)



### おすすめコース

無料体験が  
できます!

※まずはお電話ください!

#### 月曜日

●フラダンス…………… 第2・第4月曜日 10:15～  
楽しく踊りながら体力アップしましょう。

#### 木曜日

●水中運動(木)15時…………… 毎週木曜日 15:00～  
東北水泳連盟のベテラン講師指導で楽しく運動。水泳上達のポイント指導も  
あります。

活動に参加される場合には予約が必要です。  
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
6日	年中行事「稲刈り・脱穀」 年中行事「収穫祭」★ ●田んぼの稲の刈り取り、脱穀、餅つきなど	時間▶10:00～11:30 事前申込▶9/21(土) 9時～電話受付 親子10組
10月 12日 13日 14日祝	なぞときラリー-M5(お子様向け) ●謎解きをしながら民家を探検します。 ●参加景品があります。	時間▶10:00～15:00 参加自由
20日	年中行事「子ども秋まつり」★(おみこし参加者) ●輪投げ、手づくりおもちゃ、水ヨーヨーなどの露店の出店。 ●おみこしを担いで園内を練り歩きます。	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
27日	「民具体験」 ●昔の民具(縄ない機)体験ができます。	時間▶10:00～12:00 自由参加
4日	ふれあいまつり ●荒井産そばの販売、織物体験、機織り実演、飲食・物販ブース等	時間▶10:00～15:00 参加自由
11月 9日～ 12月22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。	時間▶9:00～16:30 自由見学、参加自由
10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。	時間▶13:00～15:00 料金▶300円
24日	体験行事「わら細工」 ●輪じめ作りが体験できます。	時間▶10:00～12:00 当日先着順

年中行事及び体験行事(★印のついたイベント) 行事カード(小学生以下) ※イベントに参加することにカードをゲットでき、集めた枚数により年度末に賞品がもらえます。詳細はホームページをご確認ください。

※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/>

入園  
無料



園内の様子はSNSでチェック!

福島市民家園  検索



## 福島市民家園 ボランティアガイド募集!

古民家や文化財が好きで、民家園の良さをPRしていただけるボランティアガイドを募集しています。これまで培ってきた知識・経験を活かしながら、地域とつながり活動していきたい方、是非お問い合わせ下さい。なお、研修制度がございますので、初めての方でも大丈夫です。

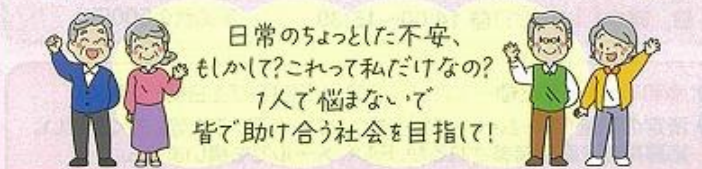


具体的な活動内容や申込み方法等  
のお問い合わせ先  
TEL・FAX : 024-593-5249

# NPO法人あづまスポーツクラブ健康講演会2024 入場無料 定員200名

## 知ろう!! 認知症のこと 認知症でも自分らしく楽しく生きる!

いざという時に慌てないために、認知症について第一線で活躍している講師の話をお聞きします。



日常のちょっとした不安、  
もしかしてこらえて私だけなの?  
1人で悩まないで  
皆で助け合う社会を目指して!

講 師 福島市の包括支援センター職員  
日 時 11月11日(日) 13:30～15:30(13:00開場)  
場 所 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 合 せ NPO法人あづまスポーツクラブ TEL.024-593-6337  
受付開始 10月23日(金) 10:00～(火曜日を除く平日10:00～16:00)  
上記へ必ずお申し込みください。  
※入場に際しましては事前予約が必要になります。

## 公園内施設 利用規制のお知らせ

「LIVE AZUMA 2024」開催に伴い、  
下記のとおり施設をお休みいたします。  
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。

体育館全館●10月18日(金)～20日(日)※体育館に入館できません。  
室内プール(定期清掃に伴う休みも含む)、庭球場●10月16日(水)～21日(日)  
レストラン松月●10月18日(金)～20日(日)  
陸上トレーニング室及び更衣室、  
園内レンタルサイクル●10月19日(土)～20日(日)

※公園全域、全駐車場の混雑が予想されます。  
また、公園周辺の道路も混雑が予想されます。

## 福島市民家園内 にきわ伊カフェ むろいし

お得なランチセットのほかに  
季節のデザートやドリンクも充実!

この夏から、6品のメインメニューからお好きな2品(又は1品)が選べる大変お得な「にきわいランチ(税込1,200円、小鉢付き)」が新登場!(1品だけの場合は税込900円。)なんと、ご飯と味噌汁のおかわりもOKです。

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.024-593-0728



▲アジの冷製豆腐うどん

臨時のお休み  
や最新情報は  
インスタで  
チェック!

