

杜moriげんき

vol.19

2019
春夏号
take free

公益財団法人 仙台市公園緑地協会



《表紙の写真》七北田公園都市緑化ホール
①チューリップ ②ラベンダーのサマーリース ③タペストリー
④ハーバリウム ⑤アジサイ ⑥ノウゼンカズラ

【特集】水の森公園でキャンプデビューしよう！

✿ 行ってみよう！【広い公園で思いっきり“そと遊び”しよう★宮城県総合運動公園】
✿ green cafe(ジャガイモを育てよう)
moriのげんきひろば

✿ 青葉山公園庭球場ってどんなトコ？
✿ 今日はどこ行こう♪
おいしいもの見つけた！

今日はどこ行こう♪

2019 Spring&Summer

4月13日(土)・5月11日(土)・6月15日(土)

太白山自然観察の森
『おはよう野鳥かんさつ』

4月から6月にかけての森では、南の国から渡ってきた色鮮やかな野鳥たちに会えるかもしれません。ちょっと早起きして、さわやかな朝の森で野鳥観察を楽しんでみませんか。

日 4月13日(土)・5月11日(土)・6月15日(土) 各回 6:30~8:00
〒 仙台市太白区茂庭字生出森東36-63
☎ 022-244-6115
¥ 無料 P 無料 N 申込み不要
※開始時刻までに自然観察センター前にお集まりください。

5月3日(金)~5月4日(土)

秋保大滝植物園
『シャクナゲふれあいまつり』

自然を満喫しながらのスタンプラリーや、森の工作教室、4日には野点も開催されます。沢山のシャクナゲの花に囲まれながら、心安らぐ一日をお過ごしください。

日 5月3日(金)・4日(土) 9:00~16:30
イベントは9:00~16:00
〒 仙台市太白区秋保町馬場字大滝5
☎ 022-399-2761
¥ 大人…240円 高校・大学生…180円 小・中学生…120円
P 無料 N 申込み不要

5月5日(日)

野草園
『野草園こどもの日』

新緑が気持ちいい園内の芝生広場では、『野草園こどもの日』として、工作教室や、苔玉(こけだま)作り、音あそびなどの体験イベントを行います。

日 5月5日(日) 9:00~16:45
イベントは10:30~14:00
〒 仙台市太白区茂庭字二丁目1-1
☎ 022-222-2324
¥ 大人…240円 小・中学生…60円
P 無料 N 申込み不要

8月22日(木)~8月24日(土)

セルコホームズパラダイス八木山
『ナイトズーシアム2019』

ライトアップされた幻想的な雰囲気の中、セルコホームズパラダイス八木山へ出かけましょう。普段見られない夜の動物の様子を楽しんでください!!

日 8月22日(木)・23日(金)・24日(土) 9:00~21:00(入園は20:15まで)
〒 仙台市太白区八木山本町一丁目43
☎ 022-229-0631
¥ 大人…480円 小・中学生…120円
P 有料

おいしいもの見つけた!

セルコホームズパラダイス八木山内に、あるレストランで、スタッフがおすすめのおいしいものを紹介します!

蔵王モッツァレラのマルグリータピザ……¥850
400度のピザ窯で焼き上げる本格的なピザ。大きくふわふわ耳までモチリでおいしいシニアして食べるのも◎

グーグーテラスで一番人気!

しろくまプレート¥950
足跡のチーズにクマのライスがかわいいプレート♥
ハンバーグとエビフライでボリューム満点!

そうざんキッズカレー……¥680
甘口のカレーにりんごジュース付き!

右/やぎさんパフェ(チョコレート)……¥480
左/うさぎちゃんパフェ(ラズベリー)……¥480

グーグーテラスは“良い・おいしい”の「Good」と、フランス語で“味”「Gout」をあわせて、おなかグーグー鳴るような美味しい料理を、味わっていただくお店です!生ビールや赤ワインも楽しめます。

その他のメニュー

- ・ポロネーゼパスタ……¥780
- ・シーフードカレー……¥780
- ・生ビール……¥550
- ・赤ワイン……¥400
- ・コーヒー(ホット・アイス)……¥300
- ・キャラメルマキアート(ホット・アイス)……¥400
- ・いちごミルク……¥400

★グーグーテラス
セルコホームズパラダイス八木山内のふれあいの丘にあります
〒 仙台市太白区八木山本町一丁目43
日 3月~10月/10:30~16:30
●ドリンク10:30~16:00(L.O.)
●料理 11:00~15:00(L.O.)
11月~2月/10:30~16:00
●ドリンク10:30~15:30(L.O.)
●料理 11:00~15:00(L.O.)
休 月曜日
☎ 022-229-1606
(仙台市公園緑地協会 事業課)
交 地下鉄東西線 八木山動物公園駅すぐ

8/22~24のナイトズーシアム期間中は夜間もやっているよ!



【編集・発行】

公益財団法人 仙台市公園緑地協会

〒983-0842 仙台市宮城野区五輪一丁目3-35 電話 022-293-3583(平日8:30~17:00)

FAX 022-293-3605 E-mail info@sendai-green-association.jp

【制作・印刷】株式会社フロット

仙台市公園緑地協会

検索

<http://sendai-green-association.jp/>

各施設のBlogもご覧ください!!



再生紙を使用しています。



ランタンや懐中電灯で影絵遊び！屋外での暗闇ならではの体験ができます



ダッチオーブンは蓋の上に炭を乗せた上火料理も可能で、パイやパンも焼けます！



ダッチオーブンで焼いたシュガーパイを試食！



火が強いとホットドックが丸焦げになるので注意！



朝食の準備も子どもたちが大活躍



キャンプの楽しさとは？

子どもたちが生き生きしてる！ご飯を作るのも、テントを張るのも一生懸命にチャレンジしてました。大人も緑の中で、家族や仲間と協力してテントを張り、いつもの料理もみんなで作ってワイワイと作ると新鮮に感じられます。子どもたちが走り回り、はしゃいで広い場所なら大人もおおらかでいられます。みんながリフレッシュできるというのが楽しさの理由かもしれません。家族や友達を誘って、キャンプという特別な時間を楽しみましょう★

1泊2日のキャンプ教室もあつという間に終わりました！参加者からは「初めてのキャンプは楽しかった」「キャンプの基礎を学べてよかった」等々の声が聞こえてきました。



1日目 PM 7:00
夜も楽しい キャンプの過ごし方
日が暮れてすっかり暗くなったら、キャンプの夜の部がスタートします。今回の教室では、スタッフが焚き火カフェコーナーをつくって、参加者をもてなします。
風が冷たくなっても、みんなで暖かい火を囲み、ココアやコーヒーを飲みながら、マシュマロを串にさして炭火で焼いて食べるというキャンプならではのスイーツを楽しみます。

キャンプ通のスタッフによる、ダッチオーブンの特性やメンテナンスの仕方の実演、簡単スイーツの試食会も♡
また、キャンプには欠かせないランタンの種類や注意事項などの説明があり、興味深々！参加者からもいろいろな質問が出てキャンプ道具の話やスタッフの体験談などで盛り上がりました。
暗闇の中、焚き火を囲んでおしゃべりしたり、美味しいコーヒーを飲んでゆったりとくつろぎ、消灯時間までの秋の夜をみんなで満喫しました。

2日目 AM 8:30
朝食づくり
少し歩いてお腹がすいたら、次は朝食づくりです。牛乳パックの中にアルミホイルに包んだホットドックを入れて、牛乳パックを燃やして焼きあげる「カートンドッグ」というキャンプにぴったりの面白い調理法です。
2日目 AM 7:00
朝は爽やかに 散歩から…
テントで眠ると風の音、日の光りに敏感になり、いつもより早く目が覚めることも。そんな時は、思い切って早起きしましょう。今回はスタッフのガイドで野鳥観察＆散歩へ。テントの近くは静かに歩き、芝生の広場から三共堤まで土手をのぼり、管理棟前までもどります。
森と水辺に囲まれたこのキャンプ場は野鳥たちもたくさん見られます。

2日目 AM 10:30
テントの撤収と最後にミニゲーム！
朝食をたつぷり食べたあとは、みんなで記念撮影！そして、スタッフと一緒に安全に手順よくテントを撤収します。テントは湿気などで濡れていたため、布で拭いてから収納しました。そして、キャンプ教室の最後に「新タワーチャレンジ」という家族対抗のミニゲームで楽しめます。薪を井桁に組み、高さを競うというシンプルなゲームですが、親子の連携プレーに磨きがかかる？というおまけつきです。

特集
水の森公園で キャンプデビューしよう！

近年のアウトドアブームの中で、キャンプも人気が再燃しています。子どもをキャンプに連れて行きたい友人たちと楽しみたい！ソロキャンプに行きたい…等々、スタイルは様々です。水の森公園キャンプ場では毎年、初心者向けのキャンプ教室を開催しています。“2018親子キャンプ教室”の様子を紹介しながら、今どきのキャンプの楽しさをお伝えします。



家族で協力してテントを張ります



テントが強風にも耐えられるようロープを張り、地面にベグ(杭)をしっかり打ち込みます

1日目 PM 2:00
テントを張ろう
自己紹介をしたら早速、今夜の泊まる場所となる「テント」を張ります。スタッフと一緒に、家族で協力してテントを広げ、子どもたちは大張りきりで「ベグ」を地面に打ち込み、テントを固定します。寝袋や毛布など荷物を移して、ねぐらの完成！
テントサイトにはベシックなドーム型や三角のトンがり屋根が特徴のワンポール型などカラフルなテントが立ち並びました。

2018 親子キャンプ教室「密着」 キャンプって何するの？
秋晴れの土曜日、水の森公園キャンプ場に9組の親子が集まりました。スタッフを含めて総勢40名で1泊2日のキャンプを体験します。



写真の鍋は直径10インチの深めのサイズでカレーなら6~7人分作れます

1日目 PM 3:30
火おこしと 夕食づくり
今回は焚き火台とダッチオーブンをを使ってボリウムたつぷりビーフカレーを作ります！ダッチオーブンは、ふた付きのぶ厚い鉄製の万能鍋です。
まずは焚き火台の上で炭の火おこし体験です。大人が見守る中、子どもたちがワクワクしながら自ら火をおこします。焚き火台にパチパチと炭が燃え上がったなら、早速カレーづくりスタート。



火おこし器と固形着火剤で簡単に炭に火が付きやす

1日目 PM 5:30
夕食タイム
メインのカレーも完成して、いよいよ夕食タイムです。パブリカ、キノコとウインナーを炭火で炙りシンプルに。スタッフが大鍋で作ったベーコンと野菜のコンソメスープも加わり、ランタンの灯かりの下、みんなでワイワイいただきます。
ダッチオーブンで作ったカレーはお肉も野菜も柔らかく、短時間で旨味がしみこみます。炭に火をおこしたり、火力を調整したりと苦労して作った夕食は美味しさも倍増でした！



約20分で炊きあがります

ライスクッカー

シングルバーナー



OD缶(アウトドア用のガス缶)

ジャガイモの皮むきや野菜を切るのも外でワイワイ、みんなで料理すると新鮮に感じられます。
白米はライスクッカー(ご飯炊き専用の小鍋)とシングルバーナーを使って炊きます。火力を調整しながらタイマーでおおよその時間を計るのも子どもたちの役目です。
泡が吹きこぼれるのを待ち、ぐつぐつカタカタ音を聞き、最後はふわっといい香りがします。五感を使ってご飯を炊いていきます。

A 多彩な遊具で遊ぼう

幼児向け、小学生向け、大人向けなどの遊具が揃い、たくさんの人が楽しんでいます。子どもたちがロープによじ登ったり、ぶら下がったりして遊ぶ姿が見られます。



遊具広場 リニューアルしたカラフルな遊具がたくさん並び、一角には大人向けの健康遊具もあります

集いの広場 よちよち歩きの子もたちが遊んでいます



滑り台-1 丘の上から下までを降りる長～い滑り台は、カーブしながら降りてきます



滑り台-2 給水塔近くの滑り台は真っ直ぐに滑り降ります



B 広場でゆったり

スタジアムの横に位置する芝生広場は遊具から少し離れているので、のんびり過ごすには良い場所です。また、集いの広場は平坦で、簡易テントやシートを広げて遊ぶ人たちが賑わいます。



集いの広場 駐車場から平坦な道でアクセスできるので、ベビーカーでも便利！

宮城県総合運動公園（グランディ21）

〒宮城県宮城郡利府町菅谷字館40-1
☎ 022-767-3621 🅕 無料
🏢 東洋緑化株式会社
🚉 JR東北本線「利府駅」から
宮城交通バス「菅谷台経由」又は「青葉台経由」に乗車→
「菅谷台3丁目」下車
仙台北部道路「利府しらかし台IC」より約3分

おすすめスポットを
紹介します

行ってみよう！

〔 vol. 19 〕

宮城県総合運動公園

広い公園で思いっきりそと遊びしよう
90.4haの広大な敷地に、ひとめぼれスタジアム宮城やセキスイハイムスーパーアリーナなど充実したスポーツ施設があることで有名ですが、一方で緑も多く、自然豊かな散策路やいろいろな遊具が楽しめる大変人気のある公園です。

オールシーズン開園していることや、駐車場が広くて混雑が少ないことが利用しやすいポイントです。公園内はゆるやかな斜面で、滑り台のスタート地点からや「ジャングルジムの上から」など遊具で遊びながら眺望も楽しむことができます。



滑り台のスタート地点

C 眺めの良い園内を散策

利府町の住宅街やその奥に広がる山々を見渡すことができる「展望台」やスタジアム西側の大きなアーチの橋「四季彩橋」などがおすすめです。散策しながら景色を楽しむのも良いでしょう。



四季彩橋 下を見るとため池があり、その高低差にびっくり！



展望台 芝生広場の丘にあり、公園内では日の出も見られます



アクセス抜群！子どもに大人気！ ～水の森公園キャンプ場！～

水の森公園キャンプ場は仙台市公園緑地協会が管理運営する市営のキャンプ場です。その特色としては、市街地にありながら森と水辺に囲まれた自然豊かな環境で気軽にデイキャンプや宿泊を楽しめることです。広々とした芝生の広場と堤の斜面、園内を流れる小川などが子どもたちの格好の遊び場になります。デイキャンプサイトは、公園の芝生の広場に隣接しているため、大人たちがBBQを楽しむかたわらで、子どもたちが自由に走り回れる！…そんな素敵な場所なのです。



A 【テントサイト(14区画)】写真は11番12番サイト



B 【ファイヤーピット】キャンプファイヤーができます



C 【デイキャンプサイト(20区画)と芝生の広場】1区画にベンチ付き野外卓が1台あります



D 【炊事棟】かまど(炉)と流し台が12箇所あります



E 【宿泊棟(左)とシャワー棟(右)】



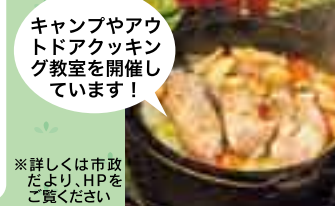
薪(大・中・小サイズ)、炭、着火剤を販売しています！
※テントやキャンプ道具のレンタルはありません

館内にはキッズコーナーがあり、野鳥の写真パネルや昆虫標本もあふ★

F 管理棟



管理棟には清涼飲料水とアイスクリームの自動販売機があります



キャンプやアウトドアクッキング教室を開催しています！

※詳しくは市政だより、HPをご覧ください

キャンプのマナー

★自然を汚さないようにしましょう。水の森公園キャンプ場は直火禁止のため、焚き火台やバーベキューコンロ(脚付き)を使用しましょう。
★他人の迷惑となることはやめましょう。特に夜は消灯時間を守りましょう。住宅地の中のキャンプ場は特に注意してください。
★ゴミは持ち帰りましょう。ゴミが出ないような準備を心掛けると荷物も少なくなります。
みんなでマナーを守って気持ちよく過ごしましょう。

水の森公園キャンプ場

〒仙台市泉区上谷刈字堤下8
☎ 022-773-0496
🏠 キャンプ場/利用期間4月～11月
管理棟/9:00～17:30(冬期間は10:00～15:00)
🅕 無料(6:00～19:00)
🏠 テントサイト(1区画)/10:00～16:00 500円・16:30～翌9:30 500円
🏠 デイキャンプサイト(1区画)/10:00～16:00(7～9月は17:00まで) 500円
📅 キャンプ場の予約は利用希望日の2ヶ月前から受付します。
詳しい料金等については管理棟までお問い合わせください。
🚉 地下鉄南北線「泉中央駅」又は「八乙女駅」から
宮城交通バスみずほ台・虹の丘団地経由「仙台駅前」又は「地下鉄旭ヶ丘駅」乗車→「水の森公園キャンプ場入口」下車→徒歩約10分





クレーコートとは？

このテニスコートは、クレーコートという土がベースで表面に砂をまいたコートです。ハードコートに比べて足腰への負担が少ないと言われています。一方、砂のためボールがイレギュラーしやすく、滑りやすいことも特徴ですが、それを活かしてシューズを滑らせてプレーするスライドフットワークというテクニックも楽しめます。

維持管理を頑張っています！

クレーコートは、降雪や霜柱により、コートが凸凹に傷んでしまうため冬期は休業します。

毎年冬期休業期間中に、傷んだコートの土をローラーでしめ固めた後、表面を削って凸凹をなくし、真新しいラインテープに張り替えます。

雪・霜を心配しながら春先の短期間でコートを仕上げるのですが、雪が溶けにくいことや、春先にも雪が降ることもあり、大変厳しい気候条件のなか整備を行い、シーズンを迎えています。



【表面の雪をコート外へ】



【機械によるしめ固め】



【ラインテープ張り】

青葉山公園庭球場



- 〒 仙台市青葉区川内追迫地内
- ☎ 022-263-7486
- 🕒 コート利用 9:00～19:00(4月～10月)
9:00～17:00(11月～12月)
※1月～3月冬期休場
クラブハウス 9:00～19:00(4月～10月)
9:00～17:00(11月～3月)
- 🛖 12/28～1/4
- 💰 無料
- 🚶 地下鉄東西線国際センター駅下車徒歩10分



青葉山公園庭球場などの運動施設公園をご利用いただくためには、「仙台市市民利用施設予約システム」への登録が必要です。詳しくはWEBをご覧ください。

仙台市市民利用施設予約システム

協会で運営する施設を紹介します！

青葉山公園庭球場ってどんなトコ？



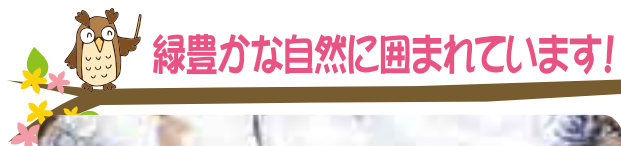
仙台市中心部に位置する運動施設公園です。青葉山公園には、伊達政宗公が築城した仙台北城跡や日本フィギュアスケート発祥の地である五色沼などの観光名所があります。



青葉山公園のテニスコートは約60年前の昭和32年に開設されました。22面のクレーコート数は宮城県内では最多を誇り、ソフトテニスの全国大会の会場としても利用されています。



【例年、高校総体(宮城県大会)では、約3,000人が来場しています】



青葉山公園は「杜の都・仙台 わがまち緑の名所100選」に選ばれています。長沼からの小川が10番コートと11番コートの間の広い空間に流れこんでいます。桜で囲まれた広場もあり、小川のせせらぎ、小鳥のさえずりを聞きながら森林浴も楽しめます。



当協会が管理運営する青葉区内の公園には、青葉山公園の他にも、性質の異なる2種類のテニスコートがあります！



河原公園

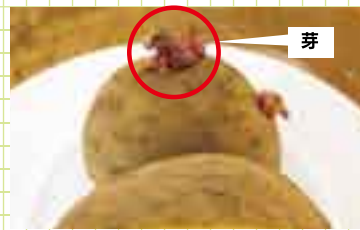
- 砂入り人工芝コート
- コンクリートベースに人工芝を張り付け、ケイ砂をまいている
- 天候に左右されにくい



桜ヶ丘公園

- ハードコート
- コンクリートやアスファルトをベースに塗装を施している
- 天候に左右されやすいがコートの乾きは早い

3種類のコートを体験し、自分に合ったコートを見つけてみませんか？



① 品種と種イモ
様々な品種がありますが、仙台ではメークインや男爵いも「ニキタアカリ」がおすすめです。ホームセンターなどで売っている種イモを使用しましょう。
★ 種付け20日ほど前に比較的乾燥した室内に置いて日光に当て、芽を出します。大きい種イモは30～40gに切り分けます。

ジャガイモは簡単に育てられるので、初心者にもおすすめの野菜です。ポイントをおさってたくさん収穫を楽しみましょう。



ジャガイモを育てよう

緑や花について知りたいことがありましたら、**緑の相談所へ！**

七北田公園 都市緑化ホール

☎ 022-343-7741
🕒 月曜日、12/28～1/4
詳しくはWEBをご覧ください
仙台緑の相談所

いっしょに野菜の育て方を講座を開いています
鈴木相談員

Memo
ジャガイモは根ではなく、茎が育ったものです。種イモの上に育つので土から出ないように土を寄せて育てます

② 種付け
6月頃の開花期までに生育旺盛にするため、たくさん収穫できるので、深さ30cmほど耕した土に速効性の肥料(化成肥料)を加えます。

③ 管理
★ 水やりは特に必要ありません。
★ 芽が10cmほどに伸びたとき、芽を2本残して取り除きます。
★ きれいな花が咲きます。取る必要はありません。

④ 収穫
7～8月にかけて茎と葉が半分以上枯れ、晴天が続いて土が乾いている時に収穫します。

「種付け」
3月下旬～4月上旬、うねの幅50cmほどで株間30～35cmに、うねの溝を20cmの溝を作りにした種イモを置き、間に肥料を置いて土をかぶせます。

化成肥料
株間30～35cm
うねの幅50cm

Memo
連作障害を防ぐため、ジャガイモと同じナス科植物(ナス・トマト・ピーマンなど)を植えた場所は2～3年あけます

お便り紹介

仙の実家に帰省した際に、初めて手に取りました。表紙の自然素材を利用したフォトフレームの可愛さに魅かれました。どこかでワークショップを行っているのでしょうか？ぜひ使って子供の写真を飾ってみたいです。【岩手県奥州市・女性】

今年の秋に青葉区から泉区に引っ越ししてきました。この冊子で水の森公園の存在を知り、行ってみたいが、広さにおどろきました!!野鳥たちが気持ちよさそうに湖を泳いでました。これからも、自然と触れあう機会を持ちたいと思います。【泉区・女性】

秋冬号では、野草園のクラフト教室で作成したフォトフレームが表紙を飾りました。今年から「野草園工房」と題してクラフトづくりのイベントを定期的に開催しています！

水の森公園の広さはなんと103.1ha!トレッキングや陶芸教室などのイベントも開催します。四季を通じて楽しめる水の森公園に足を運んでください(^^)/

グリーンハウス勾当台の「緑の相談所」
今までありがとうございました。

平成2年から多くの市民の皆さまにご利用いただきました。グリーンハウス勾当台の「緑の相談所」が平成31年3月24日(日)をもって閉館いたしました。

29年間、ご愛顧のほどありがとうございました。【職員一同】

- 「緑の相談」と「花と緑のおゆすり情報バンク」は七北田公園都市緑化ホールで4月2日(火)より引き続き行います。
- また、新たに「緑の移動相談」として区役所などの市内5か所を月1回程度巡回します。

📞 緑の相談・花と緑のおゆすり情報受付専用電話 022-343-7741

Present!

クイズ正解者の中から抽選で20名様!にステキなプレゼント!

Q. 親子キャンプ教室で使ったふた付きの
ぶ厚い鉄製の万能鍋は何でしょう?

A. ○○○オープン
○にあてはまる文字を教えてください。

📄 図書カード(1,000円分) 📄 クオカード(1,000円分)

📄 抽選で10名様 📄 抽選で10名様

📄 ヒント 『特集(P.1～2)』をご覧ください。

※発送をもって、発表にかえさせていただきます。



お便り募集

「げんきひろば」では、本誌に届いた感想やご意見などを紹介しています。たくさんのお便りをお待ちしています。

【お便りの送付先】
〒983-0842仙台市宮城野区五輪一丁目3-35
公益財団法人 仙台市公園緑地協会内
「げんきひろば係」とご記入ください。

【応募方法】
官製はがき、またはFAX(022-293-3605)で
①クイズの答え②希望のプレゼント(※④⑤いずれかを明記)
③氏名④住所⑤電話番号⑥年齢⑦職業⑧本誌を入手した場所⑨本誌に関するご意見ご感想を明記のうえ、上記の送付先に「プレゼント係」とご記入し、お送りください。

【応募締切】
2019年6月30日消印有効
【個人情報取扱について】
お預かりした個人情報は、適正に管理し、プレゼント発送及び本誌面づくり参考の範囲でのみ使用し、そのほかの目的には一切使用いたしません。

この冊子は公園緑地協会の各施設および仙台市役所・各区役所・中央市民センター・図書館で配布しています。