

# ～公園緑地協会からのご案内～

とびっくす

## 協働活動の紹介 ～埼玉大学教育学部附属小学校～

令和5年11月29日(水)に別所沼公園(南区)のリサイクル花壇にて、埼玉大学教育学部附属小学校の生徒さん達と花植えを行いました。附属小から歩いてすぐ近くにある別所沼公園では、生徒による手づくりの公園内美化ポスターを掲出しています。その効果もあり、訪れる多くの方が公園を気持ちよく利用しています。

今回は、当協会が行っているSDGsの取組みの一部であるリサイクル花壇の説明を行ったあとに、実際に自分たちの手で花を植えました。仲間と協力して、きれいに植えていただいた花壇は、市民の方々への美化・緑化等の啓発を促進します。

当協会では、公園施設等に対する愛護意識の向上を図るとともに、地域の活性化や、良好な地域コミュニティを形成することを目的とした協働活動を行っています。また附属小の生徒さんたちと一緒に作業するのを楽しみにしています。



## 第15回さいたま市みどりの功労賞受賞

さいたま市内のみどりの保全や緑化推進に貢献された方に贈られる「みどりの功労賞」に、「鴨川みずべの里わくわくネットワーク」が選ばれ、さいたま市より表彰されました。日頃からの活動によるご協力に感謝いたします。

### 【活動の内容】

鴨川みずべの里(西区大字水判土)での花壇の花植えや樹木剪定・清掃・除草活動を通して、公園に対する愛護意識の向上を図るとともに、地域の活性化や良好な地域コミュニティの形成に貢献されています。

## 🏆 おめでとうございます 🏆



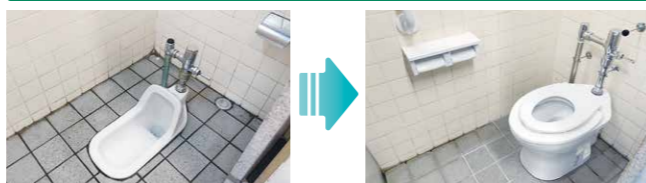
## 自動販売機等の収益を 公園施設のリニューアルに活用しました!!

当協会は公園の付加価値を高めるため、「自動販売機の設置」や「キッチンカーの出店」等の収益事業を行っています。

事業により得た収益の一部は、講座・イベント開催をはじめとする公益目的事業の費用に充てるほか、利用者の利便性及び快適性を高めるため、老朽化した施設のリニューアル等に活用し、日々公園を利用されている方々に還元します。

令和5年度は、「上落合公園トイレの便器洋式化等の改修」・「観音寺下公園8基及び原蔭公園4基のベンチ計12基の座板交換」を行いました。

### 上落合公園(中央区)トイレリニューアル



### 観音寺下公園・原蔭公園(見沼区)ベンチリニューアル



## 中村元信新理事長 就任のご挨拶

この度、公益財団法人さいたま市公園緑地協会の理事長に就任いたしました中村元信です。

日頃は協会運営に当たりまして、地域の皆様や関係取引の皆様のご協力をいただき心より感謝申し上げます。

当協会は、地域の公園や緑地の保護を通して、地域社会の健全な発展に貢献すること、また、より多くの方々に公園の重要性を広めていくことを使命としております。

そのためには、皆様と協力し合い、健康増進に向けたイベント展開や賑わいの創出による地域コミュニティ形成のほか、予期せぬ災害に備えた防災公園の一層の拡充などに取り組んで参りますので、今後とも宜しくお願い申し上げます。

公益財団法人さいたま市公園緑地協会  
理事長 中村元信

## 寄附金募集のご案内

◎特定公益増進法人である当法人への寄附金は、税法上の優遇措置の対象となります。

当協会では公益目的事業の拡充を図るため、目的別に定めた2種類の特定寄附金を募集しております。  
多くのおみなさまからのご支援、ご協力をお待ちしています。

### 緑の基金

さいたま市の将来にわたる緑化推進のための積立や、公園樹木の樹名板設置、緑化推進広報用に配布する花の種の購入など、緑化の普及・啓発事業を展開するための費用に充てられています。

### 公園文化創造寄金

公園を利用する子育て世代へのサポート、市民の皆さまの健康増進など、公益を目的とした教室・講座・イベント事業を開催するための費用に充てられています。

### 桜回廊寄附金 募集終了

令和5年9月30日をもって、受け入れは終了しました。多くのおみなさまからご支援いただきましたことを厚く御礼申し上げます。ご協力ありがとうございました。  
【寄付金総額】772,119円

令和6年3月発行

公益財団法人  
さいたま市公園緑地協会

〒336-0021 さいたま市南区別所4-12-10  
TEL: 048-836-5678 FAX: 048-836-5200

協会ホームページ <https://www.sgp.or.jp>

さいたま公園ナビ



# みどりと公園

2024  
春  
Vol.22



公益財団法人 さいたま市公園緑地協会

大宮区役所前にある山丸公園に設置されている「C12 29号機」は、昭和8年に日立製作所笠戸工場で製造され、横浜・旭川・釧路で活躍した後、昭和34年から大宮工場の入換機として余生を過ごし、36年間にわたり活躍しました。その後、旧大宮市が大宮工場から借り受け今に至ります。この機関車は、長らく風雨に晒され車体が傷んでいましたので、東日本旅客鉄道(株)とさいたま市、当協会が協力してリフレッシュを行い、車体の修復やナンバープレートの新調、汽笛の再現などを経て、大宮区制施行20周年記念「鉄道フェスタ」で、子ども達に塗装を仕上げてもらい、晴れて完成の時を迎えました。今後も、鉄道のまち大宮のシンボルとして、さいたま市の発展を見守り続けます。



# 春だ! トレーニングルームへ行こう!!

## 岩槻文化公園

岩槻文化公園は、城下町「岩槻」をイメージした体育館と屋外テニスコート(5面)、陸上競技場があり、体育館にはメインアリーナ、卓球場・武道場・弓道場のほか研修室・和室があり、レジャー、スポーツ、文化、コミュニティ活動のための施設が充実した総合公園です。体育館の中にトレーニング室があり、24種類のマシンを設置と時間帯によってトレーニング指導員が常駐しております。市民の方だけでなく市外在住の方でも1時間からお手軽にセルフトレーニングができる施設となっております。

トレーニングルーム利用についてはこちらから **未入稿**

全てのマシン使用方法はこちら **未入稿**

**所在地**  
岩槻区村国229

**TEL**  
048-798-8411

**利用時間**  
9:00~21:00  
(最終受付20:00)


**利用料金**  
市内一般1時間200円  
(市外一般400円)



### 健康運動指導士が 器具の使い方を紹介します!

**健康運動指導士とは**

人々の体力づくりや健康の増進のため、運動生理学や医学的な基礎知識に基づき、一人ひとりの身体に合わせた運動プログラムの作成・指導を行う、健康づくりの専門家です。



トレーニング指導員  
大泉 修護

## 三橋総合公園

三橋総合公園は体育館や屋内プール、テニスコート、多目的広場などを備えたスポーツ施設が満載の公園です。トレーニング室は体育館の2階部分に設置されています。ランニングマシンやエアロバイクなど有酸素運動ができるマシンやストレッチエリアもあります。器具の数はそれほど多くありませんが、お手頃な価格で気軽にトレーニングすることができます。そのなかでも今回は筋力トレーニングのマシンについてご紹介します。

**所在地**  
西区三橋5-190

**TEL**  
048-623-0505

**利用時間**  
9:00~21:00  
(最終受付20:00)

**利用料金**  
1時間100円(児童生徒は50円)  
※小中学生の利用は保護者同伴  
※未就学児は利用不可



### レッグプレス

主に下半身全体を鍛えるマシンです。1つのマシンで2つのトレーニングができます。



使い方はこちらの二次元コードから



### クロストレーナー

持久力を鍛えるマシンです。ひざや足首の負担が少ないマシンなので高齢者にもオススメです。



使い方はこちらの二次元コードから



### 運動の3要素

運動の種類は大きく3つに分類されます。

- 筋力トレーニング
- 有酸素運動
- ストレッチ

**筋力トレーニング**  
筋力を向上させる運動のこと 例) 腕立て伏せ等

**有酸素運動**  
持久力を向上させる運動のこと 例) 散歩、ランニング等

**ストレッチ**  
柔軟性を高める運動のこと 例) ラジオ体操等

**POINT**  
どれか1つだけ行うのではなく、3つの運動をバランスよく行うことでより運動効果が高まります。

### チェストプレス

主に上半身の前面の腕・胸を鍛えるマシンです。



使い方はこちらの二次元コードから



### ラットアイソレータ

主に上半身の裏面の背中を鍛えるマシンです。



使い方はこちらの二次元コードから



### リアデルト/パックフライ

肩の後ろと胸の2箇所を1つのマシンで鍛えることができます。




使い方はこちらの二次元コードから




### ボディスパイダー

ゴムの特性「伸び・ちぢみ」を利用してトレーニングができるマシンです。使い方によって様々な箇所が鍛えられます。




使い方はこちらの二次元コードから




### レッグプレス

主に下半身全体を鍛えるマシンです。



使い方はこちらの二次元コードから



### バックエクステンション

主に背筋を鍛えるマシンです。



使い方はこちらの二次元コードから



### バックエクステンション

背筋を鍛えることができるマシンです。



使い方はこちらの二次元コードから



### ロータリートルソー

脇腹を鍛えることができるマシンです。




使い方はこちらの二次元コードから



### 三橋総合公園 ヨガ教室開催のお知らせ

三橋総合公園では健康ヨガ、リンパヨガなど様々なヨガ教室を開催しています。自然あふれる公園の風景を眺めながらヨガ教室に参加してみませんか?

※別途参加費がかかります。  
※詳細は三橋総合公園までお問い合わせ  
いただくか、さいたま市公園緑地協会ホームページからも確認できます。



### ベントレックアブドミナル

主に腹直筋を鍛えるマシンです。




使い方はこちらの二次元コードから




### アダクション&アブダクション

主に下半身の内ももと外もも、お尻を鍛えるマシンです。使い方によって鍛える部位が変わります。



使い方はこちらの二次元コードから



アサヒ飲料販売株式会社



こころとからだに、おいしいものを。



よろこびがつなぐ世界へ



東京キリンビバレッジサービス株式会社



BOTTLERS JAPAN INC.

総ての快適環境の創造に貢献します



公園・遊具・景観施設の専門メーカー



埼玉東部ヤクルト販売株式会社



日都産業株式会社



埼玉ヤクルト販売株式会社

**広告掲載募集!**

「みどりと公園」に広告を掲載しませんか?

お問い合わせ

公益財団法人さいたま市公園緑地協会  
事業グループ まで

