

2024年8月発行

**みやざき公園協会** *Miyazaki Parks Association*

みやざき公園協会 花みどり友の会

2024 秋冬号 9月～2月

# 友の会通信

発行 一般財団法人みやざき公園協会

〒880-0014 宮崎市鶴島2丁目10-25 URL <https://mppf.or.jp/>  
 ※イベントは悪天候や社会情勢により中止・変更になる場合がございます。予めご了承ください。

お知らせイベント一覧 (内容をご確認の上ご参加ください)

9月	
7月～10月 ● ビーチヨガ	みやざき臨海公園
9月 毎週木曜日 ● 太極拳教室	佐土原体育館
9/22(日) ● 青島サンデーマーケット	宮交ボタニックガーデン青島
9/22(日) ● トンボ池で見つけよう! 秋の生き物観察会	萩の台公園

11月～12月	
11月開催予定 ● ひなたいち(フリーマーケット)	みやざき臨海公園
11月開催予定 ● ファミリースポーツイベント	佐土原体育館
11/9(土) ● 昼間の天体観測会	青島参道南広場
11/16(土) ● ネイチャーゲーム	ひなた宮崎県総合運動公園
11/16(土) ● 初めてのZUMBA	佐土原西体育館
11/17(日) ● コーラス花壇植栽	国際海浜エントランスプラザ
11/30(土)～12/22(日) ● ハワイアンキルト展	宮交ボタニックガーデン青島
11/30(土) ● クリスマスリースづくり教室	宮交ボタニックガーデン青島
11/30(土) ● 早春まで楽しめる寄せ植え教室	県立阿波岐原森林公園
11/30(土) ● 秋の夜のネイチャーゲーム	特別史跡公園西都原古墳群
12月開催予定 ● 天体観察会	みやざき臨海公園
12/1(日) ● 寄せ植え教室	佐土原体育館
12/7(土) ● ストレッチボール講座(笑いヨガ教室)	佐土原西体育館
12/14(土) ● 環境学習プログラム クリスマスリース作り	県立阿波岐原森林公園
12/21(土) ● 親子ZUMBA	佐土原西体育館

10月	
10月開催予定 ● 親子パークゴルフ大会	宮崎市青島パークゴルフ場
10月開催予定 ● ジュニアライフセービング教室	みやざき臨海公園
10月開催予定 ● 親子釣り大会	みやざき臨海公園
10/12(土) ● 星空観察会	特別史跡公園西都原古墳群
10/13(日) ● 秋の寄せ植え教室	宮交ボタニックガーデン青島
10/19(土)～11/10(日) ● 秋のフラワーショー	宮交ボタニックガーデン青島
10/19(土) ● 焚火×ヨガ	青島参道南広場
10/26(土) ● 太極拳教室	佐土原武道館
10/26(土) ● 犬のマナー教室	県立阿波岐原森林公園
10/27(日) ● 青島サンデーマーケット	宮交ボタニックガーデン青島
10/27(日) ● 初めてでも育てられる! ブーゲンビリア講習会	宮交ボタニックガーデン青島
10/27(日) ● 秋の植物販売会	宮交ボタニックガーデン青島

2025年1月～2月	
1/11(土) ● パラの管理講習会	ひなた宮崎県総合運動公園
1/13(月祝) ● 凧揚げ体験会	萩の台公園
2月開催予定 ● 野鳥観察会	県立阿波岐原森林公園
2月開催予定 ● 西都原体験会	特別史跡公園西都原古墳群
2/15(土) ● 野鳥観察会	阿波岐原森林公園 市民の森
2/22(土) ● 星空観察会	特別史跡公園西都原古墳群

各公園 花苗プレゼント一覧 (1家族1セット)	
10/5(土) 9:00～ ● 一年草 50セット(先着)	ひなた宮崎県総合運動公園 受付案内所前
10/5(土) 10:00～ ● 一年草 50セット(先着)	宮崎市久峰総合公園 噴水広場
10/3(木)～6(日) 9:00～ ● 一年草 各日100セット(先着)	宮崎市青島パークゴルフ場 正面入口
10/12(土) 10:00～ ● 一年草 100セット(先着)	県立阿波岐原森林公園 管理事務所前
10/13(日) 13:00～ ● 一年草 100セット(先着)	宮交ボタニックガーデン青島 園内

## みやざき臨海公園

### ビーチヨガ (主催:ヨガスタジオ Silkaid)

南ビーチの砂浜の上で、気持ちよく身体を動かしましょう!

日時	7～10月(モーニング6:30～毎週日曜、ナイト18:30～毎週金曜)
場所	南ビーチ <b>参加費</b> 1人1,000円(未就学児無料)
持ち物	ヨガマットもしくは大きめのバスタオル、飲み物
お問合せ	090-3418-2769(ヨガスタジオSilkaid)

### 親子釣り大会

親子でエントリーする釣り大会。釣りの経験がない人もスタッフがエサのつけ方、釣り方で指導します。釣れた魚の数などで競い、入賞者には賞品を進呈します!

日時	10月開催予定 9:00～11:30	場所	親水護岸
参加費	1人500円	定員	3歳以上、小学生以下の親子10組(要事前申込)
持ち物	バケツまたはクーラーボックス、帽子、温度調節ができる服装、飲み物(ライフジャケットはこちらで準備します)		

### ジュニアライフセービング教室

楽しく海で遊ぶために、海の危険を知り、命の大切さを学ぶ、小学生を対象としたライフセービング教室です。

日時	10月開催予定 10:00～12:00	場所	北ビーチ
定員	小学生10名(要事前申込)	参加費	1人500円
持ち物	熱中症対策用品、濡れてもよい服装、紐付きの帽子、タオル、着替え、飲み物、マリンスーツまたはビーチサンダル(ライフジャケットはこちらで準備します)		

### ひなたいち(フリーマーケット)


フリーマーケットとハンドメイド、食品販売などが出店します!

日時	11月開催予定 9:00～16:00	場所	多目的広場
----	--------------------	----	-------

## 佐土原町域体育施設

### 太極拳教室 【佐土原体育館】

太極拳を通して、血行促進による肩こりや腰痛の緩和、心身のリラックス等による健康増進を図りましょう。子どもからお年寄りまで、どなたでも挑戦できます。



日時	9月の毎週木曜日 10:00～11:30
参加費	1人1回300円
場所	佐土原体育館 会議室
定員	20名(要事前申込)
持ち物	動きやすい服装、汗拭きタオル、バスタオルまたはヨガマット、飲み物、シューズ

### ファミリースポーツイベント 【佐土原体育館】

家族で気軽にウォーキングやスポーツを楽しみませんか? カロリーニング、パドミントンなど家族で楽しめるスポーツや、親子ふれあい体操(ベビー・キッズマッサージ)教室も開催予定です。その他、抽選会も予定しています。

日時	11月開催予定	場所	佐土原体育館 アリーナ
参加費	スポーツ:1人500円、1家族1,000円	親子ふれあい体操:1組500円	
定員	親子ふれあい体操のみ各回15組(全2回)		
持ち物	タオル、飲み物、バスタオル(親子ふれあい体操)		

### 初めてのZUMBA 承認No.26835 【佐土原西体育館】

ZUMBA(ズンバ)とは音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズです。初心者の方でも気軽に体を動かすことができる楽しいダンスです。是非ご参加ください!

日時	11月16日(土) 13:30～15:00	参加費	1人500円
場所	佐土原西体育館 アリーナ	定員	20名(要事前申込)
持ち物	動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物、シューズ		

## 天体観察会



普段あまり観ることのない星や星座等を観察し、先生の話を聞いてみませんか?

日時	12月開催予定 18:30～20:00
集合場所	南ビーチ管理棟(ビーチバーガーハウス横) <b>参加費</b> 1人500円
定員	30名(要事前申込、中学生以下は保護者同伴) 最少催行人数10名に達しない時は、イベントを中止する場合がございます。
持ち物	防寒具・水筒

**お申込み** みやざき臨海公園 管理事務所  
 〒880-0834 宮崎市新別府町前浜1400-16  
**TEL.0985-62-2665 FAX.0985-62-2773**  
 E-mail [marineparks@mppf.or.jp](mailto:marineparks@mppf.or.jp) URL <https://mppf.or.jp/marineparks/>

## 佐土原武道館

### 太極拳教室


太極拳のゆっくりとした体重移動と深呼吸は体幹をやさしく鍛えてくれます。身体と精神を健やかにしてくれる太極拳に触れてみませんか。

日時	10月26日(土) 10:00～12:00	参加費	1人300円
場所	佐土原武道館	定員	20名(要事前申込)
持ち物	動きやすい服装、体育館シューズもしくは靴下		

**お申込み** 宮崎市久峰総合公園 管理事務所  
 〒880-0212 宮崎市佐土原町那珂13754  
**TEL/FAX.0985-73-2782**  
 E-mail [hisamine@mppf.or.jp](mailto:hisamine@mppf.or.jp) URL <https://mppf.or.jp/hisamine/>

### 寄せ植え教室 【佐土原体育館】

植え方から管理方法まで学ぶことが出来る教室です。一緒に寄せ植えを作ってみませんか。



日時	12月1日(日) 10:00～11:30
参加費	1人1,000円
場所	佐土原体育館 会議室
定員	15名(要事前申込)

### ストレッチボール講座(笑いヨガ教室) 【佐土原西体育館】

筋肉を柔らかくし、骨格を整え、元気な体を作るための便利な道具"ストレッチボール"について実体験してもらう講座です。姿勢改善や肩こり・腰痛の解消など様々な効果が期待できる運動を体験してみませんか。

日時	12月7日(土) 10:00～11:30	参加費	1人300円
場所	佐土原西体育館 アリーナ	定員	20名(要事前申込)
持ち物	動きやすい服装、汗拭きタオル、バスタオルまたはヨガマット、飲み物、シューズ		

### 親子ZUMBA 承認No.26836 【佐土原西体育館】

親子で楽しめるダンスです。アップビートなリズムに合わせて体を動かすことで全身の機能の向上効果も見込める運動プログラム、是非親子で体験してください!



日時	12月21日(土) 13:30～15:00	参加費	1人500円
場所	佐土原西体育館 アリーナ	定員	20名(要事前申込)
持ち物	動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物、シューズ		

**お申込み** 佐土原町域体育施設 管理事務所  
 〒880-0211 宮崎市佐土原町下田島20688-74  
**TEL.0985-73-7223 FAX.0985-75-0155**  
 E-mail [sad-sports@mppf.or.jp](mailto:sad-sports@mppf.or.jp) URL <https://mppf.or.jp/sadowara/>



## 宮交ボタニックガーデン青島

## 青島サンデーマーケット

ナチュラルオーガニックをテーマとした日曜日です。

日 時	9月22日(日)、10月27日(日) 9:00～14:00
場 所	芝生広場

## 秋の寄せ植え教室

秋の花苗を使用した寄せ植えを作る体験教室です。

日 時	10月13日(日) 10:00～11:00	場 所	イベント広場
参加費	1人1,000円	定 員	20名(要事前申込)

## 秋のフラワーショー

ヤシ類と芝生が広がり、秋のブーゲンビリアと熱帯植物が花壇を彩ります。トロピカルな青島の秋をお楽しみください。



日 時	10月19日(土)～11月10日(日) 8:30～17:00
場 所	園内

## 初めてでも育てられる！ブーゲンビリア講習会

ブーゲンビリア初心者の方にぴったりな育て方講習会です。

日 時	10月27日(日) 11:00～11:30、13:30～14:00				
場 所	イベント広場	参加費	無料	定 員	各回15名(当日受付)

## 秋の植物販売会

秋に見頃を迎えるブーゲンビリア、熱帯花木などを販売します。

日 時	10月27日(日) 9:00～14:00	場 所	イベント広場
-----	----------------------	-----	--------

## 秋の台公園

## トンボ池で見つけよう！秋の生き物観察会

トンボ池で生き物観察会を開催します。秋のトンボ池では赤トンボ、バッタ、タイコウチ、ゲンゴロウなど多種多様な生き物の観察が楽しめます。



日 時	9月22日(日) 10:00～11:00
場 所	トンボ池及び周辺
参加費	1人300円
定 員	30名(要事前申込、小学生以下は保護者同伴)

## 凧揚げ体験会



芝生広場は近くに建物や電線が無く、凧揚げに最適な環境です。揚げ方のサポートも行い、参加者みんなで凧揚げを行います。凧を持っていない方には貸出しや販売も行います。

日 時	2025年1月13日(月・祝) 10:00～12:00		
場 所	芝生広場	参加費	無料

お申込み お問合せ	秋の台公園 管理事務所 〒880-0125 宮崎市大字広原字竹増迫7150 TEL.0985-30-2163 FAX.0985-39-5940 E-mail haginodai@mppf.or.jp URL https://mppf.or.jp/haginodai/
--------------	--

## ハワイアンキルト展

植物園で実際に見られる植物や、日南海岸をモチーフに作られた創作キルトを多数展示します。布で表現された植物を是非お楽しみください。

日 時	11月30日(土)～12月22日(日) 9:00～16:00	場 所	学習室
-----	--------------------------------	-----	-----

## クリスマスリースづくり教室

松ぼっくりやドライフラワーなどを使ってオリジナルのリースを作りましょう。

日 時	11月30日(土) 10:00～11:00、13:30～14:30		
場 所	公開培養温室	参加費	1人1,000円
定 員	各回10名(要事前申込)		

お申込み お問合せ	宮交ボタニックガーデン青島(県立青島亜熱帯植物園) 管理事務所 〒889-2162 宮崎市青島2丁目12-1 TEL.0985-65-1042 FAX.0985-55-4803 E-mail aoshima@mppf.or.jp URL https://mppf.or.jp/aoshima/
--------------	---

## 国際海浜エントランスプラザ

## コーラス花壇植栽

英国式庭園に向かう園路沿いの花壇で植栽イベントを行います。春のフラワーガーデンショーに向けて、チューリップ球根や春の草花を植え付けます。参加者には花苗をプレゼント。

日 時	11月17日(日) 10:00～
場 所	英国式庭園
参加費	無料
定 員	30区画60名(要事前申込)



お申込み お問合せ	国際海浜エントランスプラザ 管理事務所 〒880-0836 宮崎市山崎町浜山414-1 TEL.0985-32-1369 FAX.0985-32-1380 E-mail plaza@mppf.or.jp URL https://mppf.or.jp/entrance_plaza/
--------------	---

## 特別史跡公園 西都原古墳群

## 星空観察会

専門家による星座の話聞きながら、夜空を眺めてみませんか？

日 時	10月12日(土)、2025年2月22日(土) 18:30～20:30
場 所	第2古墳群
参加費	1人300円
定 員	各回30名(要事前申込、中学生以下は保護者同伴)
持ち物	飲料水、懐中電灯、敷物



## 秋の夜のネイチャーゲーム

西都原のきれいな夕焼けを見上げてナイトハイクへ出かけよう！自然の音に耳をかたむけたり、星をながめたりして夜のネイチャーゲームを楽しみませんか？

日 時	11月30日(土) 16:00～18:00		
場 所	第2古墳群	参加費	1人500円
定 員	20名(要事前申込、中学生以下は保護者同伴)		
持ち物	動きやすい服装、筆記用具、ハンダナ、敷物、帽子、水筒、リュックサック、雨具、懐中電灯		

## 西都原体験会

西都原公園の自然を堪能しながら、西都原の神話を学んでみませんか？

日 時	2025年2月開催予定	場 所	園内
定 員	10名(要事前申込、中学生以下は保護者同伴)	参加費	無料
持ち物	飲料水、動きやすい服装、筆記用具		

お申込み お問合せ	特別史跡公園西都原古墳群 管理事務所 〒881-0005 西都市大字三宅西都原5670 TEL.0983-42-0024 FAX.0983-42-0242 E-mail saito@mppf.or.jp URL https://mppf.or.jp/saito/
--------------	--

## ひなた宮崎県総合運動公園

## ネイチャーゲーム

秋の日本庭園の自然を題材に楽しむネイチャーゲーム。子どもから大人まで楽しめる体験イベントです。

日 時	11月16日(土) 9:30～11:30		
場 所	日向景修園(日本庭園)	参加費	1人500円
持ち物	動きやすい服装、筆記用具、ハンダナ、敷物、飲料水、雨具		
定 員	20名(要事前申込、締切11/14) 最少催行人数10名に達しない時は、イベントを中止する場合がございます。		

## バラの管理講習会

バラ園にて、バラの上手な咲かせ方や、剪定方法、増やし方について学べる講習会を行います。

日 時	2025年1月11日(土) 10:00～11:30	場 所	バラ園
定 員	30名(要事前申込)	参加費	無料

お申込み お問合せ	ひなた宮崎県総合運動公園 管理事務所 〒889-2151 宮崎市大字熊野1443-12 TEL.0985-58-6543 FAX.0985-58-4560 E-mail undou@mppf.or.jp URL https://mppf.or.jp/undou/	※土日祝日は 駐車場料金が発生します。
--------------	--	------------------------

## 県立阿波岐原森林公園

## 犬のマナー教室

愛犬とのふれあい方や、散歩時のしつけのコツなどを学んでみませんか？愛犬と一緒にご参加ください。



日 時	10月26日(土) 10:00～11:00
場 所	管理事務所前
参加費	1頭500円(追加参加者1名あたり追加料100円)
定 員	15組(要事前申込、1頭につき1名)

## 青島参道南広場

## 焚火×ヨガ



焚火を囲みながら非日常の特別な空間でのヨガ体験です。初めての人も大歓迎です。

日 時	10月19日(土) 18:00～19:00		
場 所	広場内	参加費	1人1,500円
定 員	30名(要事前申込)		
持ち物	動きやすい服装、ヨガマットもしくは大きめのバスタオル		

## 昼間の天体観測会

明るいつ時間帯でも観測できる天体を見てみよう！空が青く見える仕組みなども解説します。

日 時	11月9日(日) 16:30～19:00		
場 所	広場内	参加費	1人300円
定 員	30名(要事前申込、締切11/7) 最少催行人数10名に達しない時は、イベントを中止する場合がございます。		



お申込み お問合せ	一般財団法人みやざき公園協会 事務局 〒880-0014 宮崎市鶴島2-10-25 TEL.0985-25-7410 FAX.0985-25-7390 E-mail aoshima-hiroba@mppf.or.jp URL https://mppf.or.jp/sandou/
--------------	--

## 県立阿波岐原森林公園

## 早春まで楽しめる寄せ植え教室

ピオラやシロタエギクなどの一年草を使って、春先まで長く楽しめる寄せ植えを作成します。

日 時	11月30日(土) 10:00～11:00	場 所	管理事務所
参加費	1人1,000円	定 員	15名(要事前申込)
持ち物	汚れてもいい服装、園芸用手袋、移植こて		

## 環境学習プログラム クリスマスリース作り

園内で採れるどんぐりや松ぼっくりを使ってリースや飾り物を作ります。

日 時	12月14日(土) 10:00～11:00、14:00～15:00
場 所	管理事務所
参加費	1人500円
定 員	各回10名(要事前申込)



## 野鳥観察会

干潟には様々な生き物が生息していて、野鳥も多く見られます。専門家の先生の解説を聞きながら一緒にバードウォッチングを楽しむイベントです。

日 時	2025年2月開催予定		
場 所	一ツ葉入江	参加費	1人300円
定 員	30名(要事前申込) 最少催行人数10名に達しない時は、イベントを中止する場合がございます。		
持ち物	各自必要な防寒対策(帽子・手袋・長靴・カイロなど)、持っている方は双眼鏡(8倍率程度)		

お申込み お問合せ	県立阿波岐原森林公園 管理事務所 〒880-0834 宮崎市新別府町上和田1336-1 TEL.0985-23-2635 FAX.0985-23-2636 E-mail awaki@mppf.or.jp URL https://mppf.or.jp/awaki/	イオンモール宮崎近く
--------------	--	------------

## 宮崎市青島パークゴルフ場

## 親子パークゴルフ大会

親子でパークゴルフ大会に参加してみませんか？参加賞として全員に花苗プレゼントや、順位賞も多数用意しています。

日 時	12月8日(日)8:30受付開始
参加費	1人500円(高校生以下400円) クラブ・ボールレンタル代:100円
定 員	70名(要事前申込)

大会方式：ペア競技 (ベストボール方式) 2人1組でペアを組み、2打目から1個のボールを選択し、以後ペア同士が交互に打つ方式です。
---

お申込み お問合せ	宮崎市青島パークゴルフ場 管理事務所 〒889-2161 宮崎市加江田7470-3 TEL.0985-65-1113 FAX.0985-33-9590 E-mail aopago@mppf.or.jp URL https://www.aopago.jp/
--------------	--

## 阿波岐原森林公園 市民の森

## 野鳥観察会

宮崎市内でも広大な森林面積を有する市民の森には多くの野鳥が生息しています。「日本野鳥の会宮崎県支部」のメンバーと一緒に、この時期に観ることができる野鳥について観察を行います。

日 時	2025年2月15日(土)9:00～11:00		
場 所	園内	参加費	1人300円
定 員	30名(要事前申込)		
持ち物	双眼鏡(持っている方)、筆記用具、飲み物、防寒着		



お申込み お問合せ	阿波岐原森林公園 市民の森 管理事務所 〒880-0835 宮崎市阿波岐原町産母128 TEL.0985-39-7308 FAX.0985-39-7328 E-mail shimin@mppf.or.jp URL https://mppf.or.jp/shimin/
--------------	--