

新年あけましておめでとうございます。

本年も新潟県立大湯水と森公園をよろしく願い申し上げます。



## イベントのお知らせ

お電話にて、お問合せ・お申込みください★  
025-534-6190 大湯水と森公園事務所

### 1.10(土) 週末らくらくウォーキング教室

初心者向けのウォーキング教室です！

講師 高齢者体力づくり支援士  
室岡美穂子 先生

時間 10:00～11:30

集合場所 休憩施設

参加費 無料 定員 15名

要申込み



### 1.25(日) 雪フェスタ

雪だるまづくりやまとあてゲーム、クイズラリーで  
冬の公園を楽しみながら景品をゲットしましょう♪  
参加者には、スキー汁のふるまいがあります！

時間 10:00～15:00

(定員に達し次第終了)

会場 ふんすい広場

参加費 200円 定員 先着 50名



## 野鳥情報

公園の周辺や、鶺鴒池・朝日池では多くの種類の水鳥がみられます。それぞれの鳥の特徴を知って、さらにバードウォッチングを楽しみましょう♪今回はマガン・オオヒシクイの違いをご紹介します。どちらも黒っぽい体をしていて、遠くからでは違いがわかりにくいですが、オオヒシクイは少し体が大きく、マガンは腹に不規則に線が入っています。マガンは甲高い声、オオヒシクイは太くて大きな声で鳴きます。もっともわかりやすい違いはくちばしの部分。マガンはオレンジ色のくちばしで、その周りに白い縁取り

マガン



オオヒシクイ



があります。オオヒシクイのくちばしは黒く、先端部分だけがオレンジ色になります。じっくり観察してみると、たくさん発見がありますよ～！冬にしか出会えない野鳥をぜひ観察してみてくださいね、(\*´▽`\*)ノ

指定管理者：(公財)新潟県都市緑花センター



# イベント開催報告

## 週末らくらくウォーキング教室 開催しました！

雪が降り続いていたので、屋内運動を行いました。柔軟ストレッチや、腹筋・背筋の筋力アップのトレーニングで、動きやすい身体をつくっていきます（`・ω・´）左右のバランスを整えることも重要だそうですよ～！ほかにボールを使って上半身をひねったり、おしりとももの裏をギュッと締め下腹にもグッと力を入れた良い姿勢でウォーキングしたり、からだ全体をほぐすことができました！



## まつぼっくりツリーづくり 開催しました！

まつぼっくりをツリーに見立て、ビーズやスパンコール、フェルト玉を飾りに見立て、小さなツリーをつくりました。まずはまつぼっくりを選び、お好みで色を付けます。そのままでもいいですし、白く塗れば雪が積もったようになり、緑色に塗れば木のようになります（^ω^\*）そして飾りをボンドでつけていきます。3種類の飾りを色



合いや組み合わせを考えながら…皆さん素敵なミニツリーの完成！

## まゆ玉・そばづくり体験教室 開催しました！



まゆ玉とは、小正月の飾りのことで、まゆ（養蚕）が豊かにできるように願いを込めたものです。木の枝にまゆに見立てて餅や団子をつけ、菓子なども飾り付けます♪今回は園内の剪定したミズキの枝を利用し、紅白のお餅と、カラフルな飾りをつけていきました！



合わせてそばづくり体験も行いました（\*´ω`）そば粉から混ぜて、練って、伸ばして、切って…様々な体験ができました。打ちたてゆでたてのおそばを、おいしく楽しくいただくことができました（o・ω・o）♪

ツイッター・フェイスブック  
始めました♪

大湯水と森公園(公式)

@mizutomori

是非チェックしてみてください！



お問合せ・お申込み

大湯水と森公園事務所

上越市大湯区湯町 1381

TEL 025-534-6190

URL <http://ogata.greenery-niigata.or.jp>