

## イベントのお知らせ

お問い合わせ・お申込み

大潟水と森公園事務所

住所\*上越市大潟区潟町 1381 電話\*025-534-6190



### 11.14(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。  
楽しく体を動かしましょう！

講師 高齢者体力づくり支援士

室岡美穂子さん

時間 10:00~11:30

集合場所 休憩施設

参加費 200円

定員 15名 ※要申込み

準備 動きやすい服装、帽子、運動靴、飲み物



### 11.21(土)

## ノルディックウォーキング教室

2本のポールを持ち、全身を使って力強く歩く！  
ノルディックウォーキングを始めてみませんか♪

講師 室岡美穂子さん

時間 9:00~10:30

集合場所 休憩施設

参加費 500円

ポールレンタル料金 500円

定員 10名 ※要申込み

準備 ポール(あれば)、動きやすい服装、帽子、  
運動靴、飲み物



### 11.22(日)

## 木の実観察会

木の実をはじめとした  
晩秋の植物を観察します！

時間 10:00~11:30

集合場所 公園事務所

参加費 100円

定員 15名 ※要申込み



### 11.23(月・祝)

## 自然素材でリースづくり

くずのつるとあじさいのドライフラワーで  
ナチュラルリースをつくります！

時間 13:30~15:00

会場 休憩施設

参加費 500円

定員 15名 ※要申込み



### 11.28(土)

## 絵本のじかん

大型絵本の読み聞かせや紙芝居、  
マジックショーなど、楽しみがいっぱい♪

講師 公園サポーターの皆さん

時間 14:00~14:30

会場 ふんすい広場

参加費 無料

※申込み不要



### 11.29(日) 3R+1

## さんあーるぷらすいち

3R(減らす、再使用する、再利用する)+1(新エネルギーなど)  
をテーマに、地球の資源を大切にしながら楽しむイベント！  
フリーマーケットやエコクラフト教室、  
風力発電機の展示などをを行います！

時間 10:00~15:00

会場 ふんすい広場

出店料 1サト(2m×2m) 1000円

※詳細はお問い合わせください



# 11月のみどころ 『薬草』 リンドウとセンブリ

秋が深まってくると、園路沿いで【リンドウ】や【センブリ】が花を咲かせます。古くから民間薬として親しまれてきた【竜胆】と【センブリ茶】のもととなる植物です。【リンドウ(竜胆)】は青紫色の鮮やかな鐘形の花をつけ、紅葉の園内にさらに彩を与えてくれます。根を乾燥させたものは【竜胆-りゅうたん】と呼ばれ、漢方薬として胃健や炎症を



リンドウ(リンドウ科)



センブリ(リンドウ科)

抑えるために使われています。

【センブリ(千振)】は千回降り出してもまだ苦いことから名がつけました。最も苦い生薬といわれます。花の時期の全草を乾燥させて作られる苦いお茶は胃腸虚弱や下痢に効果があります。また発毛に効いたり、マスカラや眉墨など、化粧品にも配合されているそうです。

## イベント開催報告 3しょくフェスタ開催しました!!

大湯水と森公園の最大のおまつり《3しょくフェスタ 2015》を、10月10日～12日の3日間おこないました♪お天気の良い日もありましたが・・・それでも多くの皆さんにご来園いただき、楽しんでもらいましたp(^ω^q)



### 「飾」ハロウィンこうさくパーティー

ハロウィンの置物を作ったりフリマやハンドメイド雑貨、いちじくやしいたけを販売していました(ノ\*ω\*)ノ



### 「食」みずもりランチ

牛乳パックを型にして、押し寿司を作りました！ほかにもおぼろ汁やおかずを作り、みんなでおいしいランチをいただきました(\*ω<\*)

### 「植」苔玉づくり教室

ムラサキシキブやフィットニアを水苔で包み、毛糸を巻いていきます。親子で協力する姿も見られ、かわいい苔玉を完成させていました♪



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>

