

MUSASHINO PARK-LIFE MAGAZINE

むさしのパークライフマガジン

MPM

2019
SPRING
SUMMER
VOL.11

YOUR PARK LIFE : Park Life × debut

ESSAY : ヴィンテージのピクニックカップ

公園からはじまる、気持ちのいい一日。

季節を感じ、ほっとできる場所。

なにもしない、贅沢な時間。

……きっと、公園で過ごす時間は暮らしを豊かにする。

私たちは、そんなことを思っ日々公園で働いています。

公園を使いこなすと、どんなライフスタイルが待っているのか。

この「MUSASHINO PARK-LIFE MAGAZINE」では、

ちょっと素敵な自然のこと、

いままで気づかなかった生きものの不思議、

暮らしを豊かにする公園の使いこなし方、などなど。

公園で働く私たちだからこそお届けできる、

“パークライフ (Park Life)”の魅力をお伝えしていきます。





都立武蔵野公園「ニリンソウ」

Park Life × début

公園で、その一歩をふみだそう。

草花が芽吹き、あたたかい日差しが降り注ぐこの季節は、何か新しいことを始めてみたくなりませんか？

公園では、自然の散策、健康的な身体づくり、イベントやワークショップなど、新しい挑戦＝「デビュー」をサポートする活動がたくさんあります。屋内では気分が乗らなかったチャレンジも、緑や青空のもとに出ることで、思い切って前に進めるかもしれません。この特集から、自分にぴったりのデビューを見つけてみてください！

むさしの都立公園 公園であそぼう！▶



武蔵野の都立公園では、公園を使って新しい「デビュー」を楽しんでいただくためのプログラムを多く実施しています。公園には、園内の清掃や樹木・施設のメンテナンスのスタッフはもちろん、そうしたプログラムを企画・運営する専門スタッフも常駐しています。今回の特集では、「人・自然・まちが元気になる」をテーマに行っている、そんな公園の取り組みをご紹介します。







親子で楽しむワークショップ



公園で初出店のクラフト作家さん



地域のカフェが大人気

公園イベントに行ってみよう

公園では、週末を中心に様々なイベントが行われています。武蔵野の公園グループでは、地域の方々の「あったらいいな」をかなえるプロジェクトを行っています。「あったらいいな」ということを地域の方々と一緒に形にして、その場所ならではの特色が感じられるイベントがたくさん生まれました。地域のクラフト作家さんが集まるイベント、親子でワークショップを楽しめるイベント、ゆったり音楽を楽しめるイベント、あなたはどんなイベントに参加したいですか？

イベントの日は、普段の公園の雰囲気が違って感じられるはずです。自然に囲まれた公園の中で、おいしいご飯や素敵な雑貨、楽しいワークショップなどを楽しめるイベントにぜひ遊びに来てください。



公園でボランティアデビュー

公園でボランティアしてみませんか？

ボランティアに参加してみると、公園が「遊びに行く場所」から「自分たちで育む場所」としてより身近に感じることができます。私たちは、様々な世代やライフスタイルの方々が無理なく楽しめるボランティアプログラムを開催しています。気軽にちょっと参加できる「ちょいボラ」は、ボランティア初体験の方におススメ！公園内の花壇に花を植えたり、雑木林の笹刈りをしたり、家族や友人と楽しく参加できます。

もっとたくさん活動したい方は、ぜひボランティアグループに参加してみてください。「野川公園緑の愛護ボランティアの会」、「六仙公園花ボランティア」、「浅間山自然保護会」など、公園では様々なボランティアグループが活躍中です！



パークコーディネーター

地域や市民との連携で公園づくりを行う専門スタッフ。
イベントやボランティア活動の企画・運営、
公園と地域をつなぐための窓口として活躍。

むさしのの都立公園 公園づくり・地域づくりに参加しよう！▶



仲間ができるのもボランティアの楽しみ



企業のCSR（社会貢献活動）や学校教育の場としても







キビタキ



ウマノアシガタ



サワガニ



パークレンジャーと歩くと、いつもの風景が新鮮に見える

パークレンジャー

公園内の自然環境の保全活動や調査、パトロール（利用指導）、自然体験を中心とした教育プログラムを行う。



公園ではじめての発見！

いつも訪れている公園の中で自然の不思議を満喫してもらうため、公園ではさまざまなガイドウォークを実施しています。武蔵野らしい雑木林や草地、国分寺崖線から溢れ出る湧き水などをめぐったり、昆虫や野鳥などの見つけ方や、生きもの同士のつながりを感じられるシーンを観察したり、公園常駐のパークレンジャーと一緒に歩くからこそ知ることができる、自然の新しい姿を体験してみませんか？

パークレンジャーは野川公園の自然観察センターに常駐しているので、自然のことで質問がありましたら、気軽に尋ねてください。

むさしの都立公園 自然を満喫！ ▶



公園ではじめるヘルスケア

健康的な身体をつくりたいけど、ジムやスポーツ施設に通うのは腰が重い。そんな時は、緑いっぱいの公園で身体を動かしてみませんか？

イベント内の身体を動かすワークショップに気軽に参加するのもいいですが、公園では、遊びの中で楽しくスポーツ体験をすることができるキッズプログラムや、体組成や足型の測定などヘルスケアのチェック、ストレッチやウォーキングなどの軽い運動からランニングまで、幅広いプログラムを年間120回以上開催しています。それを監修するのがスポーツコーディネーターです。

一日でいろいろなスポーツを試せるイベント「チャレンジキャラバン」は、親子で気軽楽しめるプログラムです。東京2020大会に向けパラリンピック正式競技「ポッチャ」の体験コーナーも開催しています。



スポーツコーディネーター

運動の専門知識を持つスタッフ。

むさしの8公園で、教室の先生として運動指導をしたり健康づくりに関するアドバイスを行う。



ノルディックウォーキングで健康づくり



ミズノのオリジナル器具「ヘキサスロン」で記録にチャレンジ



市民企画のイベント「ピクニックヘブン」でダブルダッチ教室を開催

バランスボールを使って親子でストレッチにトライ

むさしの都立公園 公園で健康づくり！▶



ヴィンテージのピクニックカップ

Episode.10

平日だというのに、野川公園は華やいて
いる。4月の空は濃い水色。足元の草から、
木の芽から、若い命の匂いがする。

息子がまだ5歳の時、家族でここに来た
ことがある。広い芝生があり、その外れに
水道があった。口いっぱい水を含んだ息
子が芝生へ走り込むと、水が口から出てし
まいシャツは濡れ、僕は大笑いし、
息子は何度もそれを繰り返した。

「まったくあいつクレイジーだったよ。」

「あの子のことばかり見ていて、公園のこ
とを覚えてないわ。」

息子は去年、大学を出て、大きな会社に
勤めているが、あの時のことを思い出すと、
少し不安になる。

「あなたこのまえ、河原のバーベキュー場で、
若い子たちを見て文句を言ってたわね。川
も見ないで、焼き肉と女の子しか見ないな
ら居酒屋へ行けばいいって。」

「ああそう、僕らも同じだったか。いや、
少しはマシだと思うけど……」

「あの頃感じられなかったものが、今感じ
られるからいいのよ。人生はうまくできて
るわ。」

こんなに大きな木がたくさんあったらう
か？木々がふくらみ、若葉を揺らしている。
若葉の色は木によって違う。淡い緑と銀と
臍脂、それぞれが空に溶け、うっとりする

ほど美しい。草の柔らかい穏やかな丘で、
お気に入りのカップに珈琲をそそいだ。

「なんだか外国みたいね。木の形が違うわ。」
クスノキもプラタナスもクスギも、ここ
では伸び伸び枝を広げ、樹形がこんもり丸
くなっている。

「昔ここは米軍の施設だったからかもしれない。
木の間隔や配置がなんだか自由だ
ね。」

息子のことを思い出す。

伸び伸びやれているだろうか？

これからは自分の樹形を、自分で作らな
ければいけない。

「いつかあの子を連れてまた来たいわ。こ
の堂々とした木を見せてあげたい。」

「小さな木も、暗いところに生えた木も、
生きるための答えを探している。木の形を
見ていると、それが分かるね。」

自然を見ているのに、気づくといつも人
間のことを考えている。そうしているうち
に不思議と心が楽になってゆく。

もうあの子に教えることはない。ただ
時々、木を見て、鳥を見てくれればいい。
自然は、生きる答えの集まりだから。

蜂須賀 公之

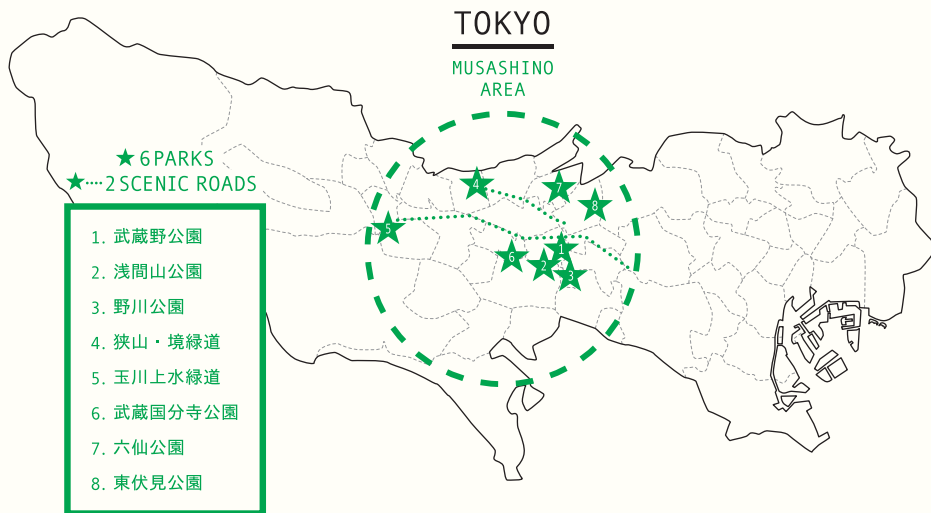
はちすか まさゆき


武蔵野生まれ、武蔵野育ち。東京の自然をこよなく愛
するレンジャー、インタープリター。

西武・武蔵野パートナーズ

武蔵野エリアにある都立公園の指定管理者「西武・武蔵野パートナーズ」は、2011年より武蔵野エリアの公園と緑道を管理してきました。2016年からは西武造園(株)・NPO法人NPO birth・ミズスポーツサービス(株)に、一般社団法人防災教育普及協会を加えた共同事業体として、新たなスタートを切りました。

「人・自然・まちが元気になる公園に」をコンセプトに、武蔵野の自然と文化を大切にしながら、さらに公園の可能性を広げるため、みなさんとともに、元気になる公園づくりをすすめます。



発行：西武・武蔵野パートナーズ TEL:0422-31-6457(都立野川公園) <http://musashinoparks.com> 

発行日：2019年4月26日

デザイン：川上明子

イラスト：高安恭ノ介

写真：NPO法人NPObirth、府中野鳥クラブ(PI2 キビタキ)

編集・製作：西武・武蔵野パートナーズ/リュエル・スタジオLLP

印刷・製本：シナノ書籍印刷株式会社

表紙写真/都立浅間山公園「女坂」

MUSASHINO
PARK-LIFE
MAGAZINE

SEIBU・MUSASHINO PARTNERS

<http://musashinoparks.com>