

## 参加者募集

### ★ なぞなぞ！葉っぱdeウォークラリー開催

公園内の落ち葉やお花を探してなぞなぞに答えよう！  
もんだいは全部で5つ！すべて正解して景品をゲットしよう！

【開催期間】 11月の土日祝日 ※定員に届き次第終了となります。

【参加費】 無料

【募集定員】 200名

【開催場所】 公園管理センターで専用台紙を配布します

## スタッフ募集

### ★公園と一緒に働きませんか？

時間：5.5時間/日～(8:00～17:00の間で相談可能です！)

内容：公園管理全般(清掃、巡回、緑地管理、利用者対応等)

お問合せ先：東洋緑化株式会社 022-274-1873

sendai@toyo-ryokka.co.jp

(担当：福田)

## インフォメーション

### 【仙台市ホームページ】



### 【公園Instagram】



有料運動施設・デイキャンプ場の  
利用時間はこちらから ↑

ふわふわドームの利用情報は  
こちらから ↑

仙台市指定管理者 東洋緑化株式会社  
高砂中央公園管理センター

【公園住所】 仙台市宮城野区中野四丁目6番地内  
【電話番号】 022-781-9331  
【開館時間】 9:00～17:00  
【休館日】 12月28日～1月4日及び定期清掃時(年4回)

# 高砂中央公園通信

2024

第2号



イロハモミジ

★ 緑のカーテンだより ゴーヤ初収穫！

★ どうやって遊ぶ？ 遊具のあそび方②



### 花壇より オススメの花

ルドバキア (キク科) →

ヒマワリに似たような黄色い花を咲かせます。



花言葉: あなたを見つめる 正義・公平  
花期: 8~10月

### ← カラグラフィコア (ナス科)

小花が可愛らしく生育旺盛で園芸初心者にもオススメです◎



花言葉: 心の安らぎ 穏やか  
花期: 4~11月

### 貸出遊具で楽しく遊ぼう！

人気のあるバランスボールについてご紹介！  
バランスボールは自然と体幹が鍛えられ運動神経が発達します。従って子供達がスポーツを始めるとした様々な身体を築くのに役立ちます。そこで親子で楽しめる遊ぶ方を紹介します。

#### 【正座ジャンプ】

- ① まず、大人が足ボールを止め子供がボールの上で正座！
- ② そのままボールを動かす。そしてボールの真ん中を狙ってジャンプします。目標は連続10回です。



芝生の上で仲の仲が遊んでみよ。

### 緑のカーテンだより ~ゴーヤ収穫~

5月11日(日)にグリーンカーテン運動設置会を行ってから3か月以上経過しました。今年の夏も暑かたです。残暑はまだ続きそうで皆様熱中症にはご注意ください。さて、ここではゴーヤの成長を見てください！



7月19日植えて2か月経過  
だいぶ大きくなって、つるがいろんな方向にのびています。



8月9日約3か月経過  
ゴーヤが大きくなってたくさん実っています。



8月16日3か月以上経過  
見事にゴーヤが収穫となりました。

花もたくさん咲いて小さなゴーヤもできていました。



← 完熟してきたゴーヤの中身です。赤いゼリー状の果肉をまた種となり、ゼリー部分はほんのり甘味があります。チャンスがあれば是非トライしてみてください。

### どうやって遊ぶ？

#### 高砂中央公園の遊具たち②



#### ~年齢に合わせて遊べるすべり台~

ひときり目立つこの遊具は、お子様にとって興味津々です。

- 《どきどきワクワクのすべり台》
- ◎階段をのぼって最初に降りているのは、小さいお子様向けの短い黄色のすべり台。親子で遊ぶのもいいですね。
  - ◎さらにのぼっていくと、緑色のトネルすべり台です。また、おちちとスリルがあります。
  - ◎さらに上に行くと、長いそして幅広いおちちすべり台です。親子で並んで遊ぶことができます。友達と一緒に遊ぶのも楽しいですね。
  - ◎そして一番上に行くと、青色の回転トネルすべり台です。くねくねして先が見えないので、スリル満点です。どきどきワクワクのすべり台です。



### 公園で発見！

ど？ いるかわかるかな？



毎日暑い日が続いていますが公園の中に秋を発見しました。公園の花壇に秋の虫が遊びにきました。もうすぐ涼しい秋がやってきます。

### 野球場オープン！



8月4日から高砂中央公園野球場が利用可能になりました。予約には利用者カードが必要です。

### BBQの豆知識

#### ~バーベキューコンロの簡単火力調整~

皆さん大好き焼肉パーティー。炭火で焼くバーベキューは楽しいですよね。

気の合った仲間たちとのバーベキューは、また格別です。でもちょっと待って下さい。美味しいはずのバーベキューなのに肉はコゲコゲ野菜はカピカピ真黒に。と、言う経験はありませんか？ 実は殆どのバーベキューコンロは火力調整が効かない物ばかり。

でもご安心下さい。解決方法はあります。100円ショップで見かけるトリガーレスプレートル&P これさえあれば微妙な火力調整が可能になります。火力が強くなってきたら、思い切って立ち上がる炭火や食材に水をシュッシュとかけて見て下さい。

火力が弱まると同時に蒸気が発生して、食材がふくらみ蒸し焼状態になり、美味しくなります。是非 お試し下さい。



ここでは、ディキョアサイトのご利用をお待ちしております。