

## PARK INFORMATION

### ▲ 陵南公園

〒193-0824

東京都八王子市長房町 1369

TEL 042-661-0042

**P** 39台 (内2台思いやり駐車スペース)

### ▲ 小宮公園

〒192-0043

東京都八王子市暁町 2-41-6

TEL 042-623-1615

**P** ・弁天池駐車場・・・10台  
(内2台思いやり駐車スペース)  
・サービスセンター前駐車場・・・20台  
(内2台思いやり駐車スペース)

### ▲ 滝山公園

お問い合わせ

小宮公園サービスセンター

**P** 公園の駐車場はなし  
近隣に八王子市滝山観光駐車場があります

### ▲ 大戸緑地

お問い合わせ

陵南公園サービスセンター

**P** 10台 (内1台思いやり駐車スペース)

## 公園情報



### 多摩部の公園パートナーズ

<https://tamaparks.com/>

八王子市・町田市にある4つの都立公園を「きわだつ個性！地域を輝かせる公園づくり」をコンセプトに管理する指定管理者です。西武造園・(株)NPO法人NPO birth・ミズノスポーツサービス(株)・(一社)防災教育普及協会からなる共同事業体で、専門性を活かしたパークマネジメントを行なっています。

多摩部の都立公園



発行：多摩部の公園パートナーズ

Tel 042-623-1615

(都立小宮公園)

<https://tamaparks.com>

発行日：2025年2月

写真：NPO法人NPO birth

ミズノスポーツサービス(株)

編集製作：多摩部の公園パートナーズ

イラストレーション原画：

多機能型事業所ワークセンターまことくらぶ (想造染工)

多摩部の都立公園パークライフマガジン

# たまぼん



# 03

2025  
PARK LIFE  
MAGAZINE



特集

Healthy Parks. Healthy People.  
みどりの中で幸せになる！



公園や自然の中で過ごすと、

気持ちいいのはなぜ？

自然や、生きものたちがいきいきしていると...

あの人たちに会えると思うと...

わくわくして、身体が動き出すのはなぜ？



## 「Healthy Parks. Healthy People.」

みどりの中で幸せになれること、  
多摩部の都立公園にいっぱい！

# みちかな自然とちいきの人と 3つのヘルシー



「Healthy Parks. Healthy People.」は、公園の自然の力によって、健康で幸せになるための様々な取り組みのことで。

1999年、オーストラリアで生まれ、世界に広がりました。

多摩部の都立公園では、これを「みどりの中で幸せに」とシンプルな日本語にして身近な自然と、地域の人々と一緒に進めていきます。



## 多摩部の都立公園 3つのヘルシー

- 1. 自然のヘルシー
- 2. 体のヘルシー
- 3. 心のヘルシー

P6-7

01  
自然の  
ヘルシー

02  
体の  
ヘルシー

03  
心の  
ヘルシー

P8-9

P10-11

01

Environmental  
Health

# 自然しぜんのヘルシー

自然の元気で人も元気に！

自然の中で過ごす、人は心の平穏を取り戻し、好奇心が湧き上がり、生きる活力が高まります。自然は私たちの健康と、幸せのもとになるものです。そんな自然の力を引き出すために、私たちは公園の自然を豊かにする活動をしています。

雑木林は、まきを取るために作られた林で、人の暮らしのそばにあります。そこにはカブトムシ、野鳥、カエル、タヌキ、草花... たくさんの生きものがいたのです。しかしまきを使わない生活が長くなり、そんな林は少なくなりました。公園ではかつての雑木林を手入れし、生きもののにぎわいを取り戻す活動を、ボランティアのみなさんと進めています。

(小宮公園、大戸緑地)



雑木林



この数年、ナラ枯れ病でたくさんの樹が枯れました。枯れた樹を伐ったり、苗木を植えるなど、森の再生に取り組んでいます。

草地



## パークレンジャーが ばったランドの生きものを紹介！

草地、原っぱも、私たちの身の回りから少なくなってきた環境の一つです。そこには様々な虫、トカゲ、野鳥などもいます。小宮公園ではわざと草刈りの数を減らし、スキ原を作り「ばったランド」という名前を付けました。10種類以上のバッタが住んでいて、子どもたちに大人気です。

## KIDS RANGER プログラム

### 子どもたちと一緒に カエル達の住みやすい環境作り！

水は命にとってかけがえのないもの。だから風景の中に川や湖が見えれば、人はそれだけで嬉しくなります。それは他の生きものたちも同じ。水辺を大切にすることは、カエル、トンボ、水を飲みに来るタヌキ... たくさんの生きものも大切にすることになります。



陵南公園の前には南浅川が流れています。長年川の魚を調べているみなさんと、生きもの調べをするプログラムを企画しました。魚や水生昆虫の元気なかわいい姿に子どもたち、パパ、ママも大喜び！このように公園の中だけでなく、周りの自然、地域のみなさんとのつながりも大切にしています。



50年ぶりに帰ってきた  
ニホンアカガエル！

From Park ranger

パークレンジャーは自然や生きものプロフェッショナル。公園の自然を調査したり、みんなに分かりやすく伝えたり、自然を元気に、豊かにする活動をしています。自然体験のイベントもいろいろありますので、ぜひご参加ください。



陵南公園パークレンジャー  
東浜敬輔さん

水辺

パークレンジャーより

# 02

Physical Health

## からだ 体のヘルシー

公園が支える健康づくり

地域の公園は、定期的な運動習慣を身につけるには最適。みどりあふれる公園で毎日の散歩、健康遊具で気持ちよく運動するのもいいですね。スポーツプログラムでは、スポーツコーディネーターが分かりやすくお教えします。地域のみなさんの「体のヘルシー」を、公園がしっかりサポート！

### ミズノスポーツプログラム

雑木林の中でノルディックウォーキング！



子どもたちに走り方をレクチャー！

スポーツコーディネーターが様々なプログラムを提供。気持ちいい原っぱや芝生での「子ども向け走り方教室」や、緑豊かな雑木林をめぐる「ノルディックウォーキング教室」など、未就学児からご年配の方まで楽しめるスポーツプログラムで地域のヘルシーをサポートしています。

小宮公園では、八王子市の高齢者支援施設、地域の病院と協力してシニア向けイベント「青空体操@小宮公園」を毎月開催しています。緑に囲まれながらフレイル（要介護）予防体操、その後にパークレンジャーがゆっくり季節の自然を案内。毎回、自然の移り変わりが楽しめます。春、秋はスペシャルイベントもあり！



### 青空体操



### 太極拳



緑に囲まれた広場で太極拳の動きを取り入れた健康づくり体操を毎月開催しています。自然の中で気持ちよく運動できることに加え、参加者同士の交流も多く、身体も心も健康に！10年以上続く地域に愛される大人気のプログラムです！



From Sports Coordinator

### 忍者教室



滝山公園の、山城の跡を利用した忍者教室もミズノスポーツサービスの人気プログラム。ただ早く走るだけでなく、かわす、隠れるなど、忍者の動きで楽しくスポーツ！

スポーツプログラムでは、スポーツコーディネーターが体の動かし方をわかりやすく説明するので、誰でも気軽に参加できるよ！自然がたくさんある公園で体を動かすことで、気持ちよくヘルシーになれるね。陸南公園は他にもスポーツ施設が充実していて、健康づくりに最適だよ！

スポーツコーディネーターより

増田 佳子さん  
スポーツコーディネーター



こころ \ 公園は心が元気になる場所 /

# 心のヘルシー

WHO（世界保健機関）は、心の健康は「ストレスに対処しながら、自分の能力を発揮し、よく学び、よく働き、コミュニティにも貢献できるような、精神的に満たされた状態」としています。またみどりの多い地域に住む人は、少ない地域よりも精神的に安定しているという調査の結果もあります。多摩部の公園は、地域のみなさんの「心の健康」に役立てる要素をたくさん持っています。

## ガーデン

陵南公園では花壇ボランティアの活動により、いつ公園にきてもきれいな花壇が来園者を出迎え、訪れる人の心を癒す場となっています。ボランティアにとっても、コミュニティへの貢献や、仲間と楽しく活動できることは、心の充実感、幸せにつながっています。



## 自然に いやされて

花壇の花々や、豊かなみどりにあふれる公園は、生活のそばの安らぎの場。日々の散歩、休日は家族でピクニック。仕事の気分転換や、子育てのストレス解消にも、公園は心のヘルシースポットなのです。

## 多世代交流

公園では様々なイベントが開催され、世代を超えて多くの人が集まります。初夏のみどりが輝く広場でマルシェ、落ち葉でサクサクの広場でたき火を囲むカフェ... 公園は多世代交流の場にもなっています。



## ボランティア

From  
Park Coordinator

パークコーディネーターの仕事はボランティア活動のサポートやイベントの企画・運営などです。イベントでは、地域のみなさんの意見を反映しながら、公園ごとの特性に合わせて行うことを意識しています。これからもみなさんと公園をつないで、公園をもっと楽しく活用してもらおうお手伝いをしていきます！

パーク  
コーディネーターより

人の幸福度を決める大切な要素として「自分で決められる」ということがあるそうです。「やらされる」のではなく、自分の意志で、好きな公園で、みんなのためにやるボランティア活動。多くの人に参加するには、そういう理由もあるでしょう。Well-being ウェルビーイング（より充実した自分）になるための舞台が公園にはあります。



小宮公園  
パークコーディネーター  
佐藤 斗真さん

みどりの中で幸せになる

# 「Healthy Parks. Healthy People.」



Sports on 原っぱ



Flowers



子育ての時期に、  
こんな風に自然の中へ  
出かけて行けるなんて最高！  
大人も心がスッとします。  
(30代女性)

多摩部の公園に  
よせられた  
みなさんの声

息子が始めて「学校に行きたくない」と  
言ったので、特別に休ませました。  
ふっと小宮公園を思い出し、今日はゆっくり  
公園での時間を楽しみます。  
(30代男性)



病気をして、  
リハビリのために通いました。  
公園があって本当によかった。  
(60代男性)

雨の森を散策し癒しを感じた。  
昔の人は自然が普通に暮らしの中にあり、  
力をもらって生きてきたのかなと思う。  
私にとってもそういう場所。  
(40代女性)

Biodiversity



Walking  
in the woods



シニアイベント「青空体操@小宮公園」を  
支えるみなさん



\*「青空体操@小宮公園」は、八王子市高齢者あんしん相談センター、右田病院、小宮公園の共催です。

陵南公園にあたらしい  
遊具広場 OPEN!

# Play For All!!

## みんなで遊ぼう

2024年10月、陵南公園の分園にできたユニバーサルデザイン遊具は、小さい子や障害のあるなしにかかわらずみんな楽しく遊べます。毎日たくさんの親子連れで大人気!



### スライダー

2つのスライダーで  
気持ちよく滑ろう!  
てっぺんからの公園は  
また違った景色!



### スイング 遊具



### 複合遊具

段差が少なく  
車イスや小さな子でも  
遊びやすい!  
すべり台もたくさん!



### 鉄棒 (一連)



### 砂場

車イスの子でも遊べる  
高さのある砂場!  
みんなで砂遊びを  
楽しもう!



### ブランコ

3種のブランコで  
楽しみ方も3倍!  
みんなで順番に  
楽しもう!



### ごっこ遊び遊具

幼児でも安全に遊べる遊具!  
音や色、触感で  
子どもの好奇心を刺激!



### 回転遊具

寝そべりながら  
誰でも乗れるよ!  
目が回らないように  
要注意!?

