

目白台ニュース

2011
秋号



『スポーツの秋』到来!!

日差しも落ち着きはじめ、スポーツがしやすい季節になりました。秋は冬の寒さに耐える身体をつくろうと、体内でエネルギーを燃やして体温を高めようと代謝がアップしている時期。秋にスポーツで身体を動かせば、体力や身体機能の低下を防げるというわけです。とは言いながらも、なかなかスポーツをする機会がないという人!!

体育の日の10月10日(月)、全てのスポーツ施設を無料でお使いいただけます!

有料予約制の下記スポーツ施設を無料でご利用頂けます。日頃の運動不足解消に。ふるってご参加下さい。
【開催時間】8時～16時 ※参加条件を満たしている方に限ります。詳細は赤枠の注意事項をご参照下さい。



■西1コート～西3コート
2時間単位で利用。
当日コートにて受付。※団体利用不可
■東1コート
9時より無料の短期集中レッスンを実施。
1クール(1時間半)につき15名 ※先着順
TEL/FAX/メールによる事前申込み。
なお定員に達していない場合、当日受付も可。
【テニスシューズ(運動靴可)をご持参下さい】



■コート数: 2面
9/25(日)よりパークセンターにて予約受付開始。※2時間単位、先着順
【ボールとフットサルシューズ(運動靴可)をご持参下さい】



終日全面自由開放。申込み不要。
※小さなお子様もいらっしゃいますので、硬いボールや金属バットのご使用等はお控え願います。

<ご利用にあたっての注意事項>

- ① 対象者は文京区内在住・在勤・在学者です。当日は証明出来るものをご持参下さい。
- ② 道具やウェアの貸し出しは行っておりません。ラケットをお持ちでない方はご相談下さい。

その他のイベント情報

◆すぽネーション◆ -スポーツが得意になる特別教室-

『遊び』を通じて、子ども達の身体の発育に良い影響が受けられるよう熟慮され尽くした運動プログラムを、全10回のスクール形式で行います。

<会場>
目白台運動公園多目的広場
<対象・時間・定員・参加費>
★5・6歳児親子対象★
【時間】15:00～15:40
【定員】20組40名 ※先着順
【参加費】全10回分3,500円
(1回ずつの場合500円)
★小学1～3年生対象★
【時間】15:15～15:55
【定員】20名 ※先着順
【参加費】全10回分2,100円
(1回ずつの場合300円)

<実施日>全10回
・10月→7,14,21,28日
・11月→4,11,18,25日
・12月→2,9日
※全て金曜日の実施となります



◆目白台ネイチャーキッズ入門◆ -親子で一緒に身近な自然に触れてみよう-

自然遊びのポイントを教わりながら、親子で共に身近な自然に触れることで五感が研ぎ澄まされ、感性が豊かになります。秋ならではのどんぐりや木の実で楽しく遊びましょう。

<会場>
目白台運動公園芝生広場
<実施日>
10月22日(土)
<対象・時間・定員・参加費>
★1～4歳児親子対象★
【時間】9:30～11:00
【定員】25組50名 ※先着順
【参加費】300円
(保険代,教材含む)



各イベントの申込方法については、目白台運動公園パークセンターまでお問い合わせ下さい。※裏面下参照

目白台運動公園で秋のピクニックを楽しみませんか？



天気の良い秋晴れの日、家族で、カップルで、またはお友達とレジャーシートを広げてピクニックをしませんか？目白台運動公園のおすすめスポットをご紹介します！

園内MAP



目白通り沿いのイチヨウ並木が黄金色に色づきます

シラカシやウバメガシの木があり、どんぐりがたくさん落ちています♪

多目的広場
一般開放日(注1)なら、中での食事もOK!



芝生広場
すべり台や噴水池があり、子ども達に大人気!!



斜面地広場
新宿の高層ビル群を眺める事ができます



■注1 ■一般開放日とは、どなたでも無料で多目的広場をご利用いただける日です。
【実施日】毎週水曜日、第2日曜日、第4日曜日、その他不定期に実施することもあり

※園内にゴミ箱の設置はございません。お弁当のゴミは各自でお持ち帰り下さい。

「緑のカーテン」生育報告



6月30日、パークセンター西側に設置したゴーヤの鉢9個は、順調に生長し、ツルは屋根にまで達しました。実はそれほど大きくないですが、たくさんつきました！収穫は終わりの時期となりますが、今年の種を使って来年も育てたいと計画しております。応援ありがとうございました！



たくさん実っています♪



ツルが屋根まで到達しました!



NPO法人 文京動物愛護協会
理事 獣医師 白石 充代

お散歩は
目白台運動公園の
わんわん広場へ



ワンちゃんの秋の体調管理について

日に日に秋が深まるこの時期、ワンちゃんの体調にも変化が起こることがあります。飼育者の管理方法について、今回NPO法人文京動物愛護協会の白石さんにお話を伺いました。大切な愛犬の健康には是非お役立ていただければと思います。

- Q1. 季節の変わり目のこの時期に気をつけなければならないことは？
 スズメバチには十分な注意が必要です。秋から冬に寿命を迎える為、瀕死の状態でワンちゃんの足元に転がっている場合があります。ワンちゃんが顔を近づけると、うっかり刺されてしまうかもしれません。毛虫やイラガ(蛾の幼虫)も発生しやすい時期です。刺されると痛みを生じます。愛犬から目を離さないようにして頂きたいです。
 また夏に引き続きノミの予防を行って下さい。気温が13℃もあればノミは活発に活動します。他の犬にうつさない為にも液体滴下剤での駆虫・予防を行いましょ。
- Q2. この時期にかかりやすい病気は？
 空気が乾燥し始めるこの時期からは皮膚病に注意が必要です。痒がっていたり、なめていたりしたら病院で診てもらいましょう。
- Q3. 餌の量は今まで通りでいい？
 夏バテで食欲がおちていたワンちゃんも秋には食欲が回復します。かといって、たくさん餌をあげ過ぎることのないよう、体重管理に気をつけましょう。餌の量はワンちゃんの体型を見てコントロールして下さい。
- Q4. その他気をつけることは？
 秋は犬の発情のシーズンになります。出産を希望しないのであれば、避妊・去勢手術を行いましょう。手術を行わない場合、ノーリードで遊ばせるのは控えましょう。

わんわん広場を初めてご利用になる際は登録が必要です。犬の鑑札と注射済票をご持参の上、ワンちゃんと一緒に目白台運動公園パークセンターまでお越し下さい。

◆お問い合わせ先◆

目白台運動公園パークセンター
指定管理者 目白台運動公園・西武パートナーズ

〒112-0015 文京区目白台一丁目 20-2
 TEL 03-3941-6153 FAX 03-3941-6159
 HP <http://www.seibu-la.co.jp/mejirodai/>