











～わくわく体験がいっぱい～

小さなお子様からおじいちゃんおばあちゃんまで
家族みんなで楽しめる体験型の遊びがズバリ！
いつもの公園だけど、なんだかちよっとちがう・・・
満ちてよし、食べてよし、買い物してよし。
そんな一日限りのイベントに
ぜひおこしくなさい！

成功した人には
豪華賞品を
プレゼント！

第21回
まんぷく祭
ロングロング (10m)
パットゲームにチャレンジ!!

料理を食べてロングパットにチャレンジ！
くわしくはまんぷく祭事務局まで！

まんぷく祭
問い合わせ先
三沢市産業政策課
TEL: 0176-53-5111 (FAX: 0176-53-5112)

イベントの詳細につきましては裏面をご覧ください

みーぽに集って
自然採集に出かけよう！

ハンドメイド
**HAND
MADE**
販売
ワークショップ

パワーストーン
フェラシリング
舞鶴販売
お花の飾り
お花の飾り
お花の飾り
お花の飾り

お花の飾り
お花の飾り
お花の飾り
お花の飾り

もつ煮ラーメン 700円  自家製麺 金太郎 もつのボリュームたっぷりです。コラーゲンが豊富です。濃厚もつ味噌スープが自家製中太麺に絡みます！ ■ 三沢市中央町 2-5-9 ■ TEL 0176-57-2005 ■ 18:30～3:00 ■ 日曜日	煮込み豚足 400円  ホルモン道 県産豚足をやわらかくなるまでコトコト煮込み、甘辛い醤油タレに漬け込みました。コラーゲン女子必見！ ■ 三沢市中央町 2-3-8 ■ TEL 090-1063-8929 ■ 17:00～24:00 ■ 日曜日	パイカトルティーヤ 500円  タイ料理 アピ とろとろになるまで煮込んだ豚バラ軟骨をトルティーヤの皮で巻いた、とてもおいしい料理です。コラーゲンもたっぷりなので、ぜひ食べてみてください。 ■ 五戸町上市川石上 75-2 ■ TEL 0178-68-3218 ■ 予約制 ■	テーマ『豚肉料理』  ポウの栄養満点!! 疲労回復、滋養強化、筋肉強化、免疫力向上、老化防止などの効果があり、コラーゲンもたっぷり含んでいる豚肉。育ち盛りのお子様から、お疲れ気味の父兄さん、ダイエット頑張るお母さん、若さを保ちたい1年配の方など、豚肉にはあらゆる年代に必要な栄養がたっぷり含まれています。 【お知らせ】 ～三沢市の2大ブランド肉～ 『ヤマザキ肉類』 一般の豚よりおヒタシな、アガヒ、あつひの2品種と黒豚の3品種の肉を供給しています。 『食肉加工センター』 お肉の加工に「センター」を利用し、「豚にこだわる」としてより、肉の品質を高め、お客様に「しほりがよくやわらかい肉質」の肉を供給しています。 ■ 三沢市中央町 2-5-9 ■ TEL 0176-57-2005 ■ 18:30～3:00 ■ 日曜日	メキシカンファヒータ 400円  グローバルキッチン メキシコ人にとって主食になる小麦粉で作ったトルティーヤに豚肉や野菜を入れてソースで食べます。誰でも好きになる味です。 ■ 三沢市古間木山 140-9 ■ TEL 0176-57-3955 ■ 11:00～22:00 (10:00～16:30) ■ 月曜日	ポークスペアリブカレー 500円  アングル 本場のスパイスを使ったインドカレーは美容と健康にもGood。インドカレーと豚肉パワーで疲労回復&アンチエイジング。『インド人もビックリするくらいキレイコナッチャウヨ!!』 ■ 三沢市中央町 2-4-8 ■ TEL 0176-53-2681 ■ 11:00～21:30 (14:30～17:00) ■ 無	パーコーめん 700円  豚肉屋 黒豹 豚肉をカリッとあけてしょう油ベースのラーメンにトッピングしたラーメン。 ■ 三沢市中央町 2-3-28 ■ TEL 0176-51-1555 ■ 17:00～23:00 ■ 日曜日
---	---	--	---	--	---	--

イベント開催時間

10:00~15:40

イベント会場案内図

ホッケーガイが会場案内図

丸太早切大会

競技は2〜3名1組、女性部門・一般部門の2部門。使用するのこぎりは、丸太切りのために開発した「刀ボーイ500」。各部門で2名の早切りタイムの合計で勝敗を決定する方式で、敗者復活戦もあり！

※要事前申込み 各部門16組（先着順）

申込み先／三沢市公園緑化公社
TEL・FAX／0176-51-2820



みーばすて行く三沢公園自然たんけん

中央公園から「みーばす」に乗りし、三沢公園の自然や生き物の観察会を行います。

定員／20名（先着順）

※要事前申込み
※小雨決行・荒天中止

申込み先／三沢市公園緑化公社
TEL／0176-51-2820



まちながカヤック

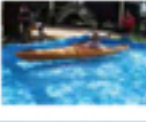
10:00〜15:40

中央公園でカヤックの試乗会をします。また、好評開催中のカヤック体験、ツアーのご紹介をします。詳しくはホームページをご覧ください。

<http://ogawarakokayak.com>

（試乗される方は濡れても良い服装・履物でお願いします。）

（©川原重典/ロマン白鳥）



中央公園

公園内駐車場



野外ステージ

まんぷく祭ブース

9:30〜16:00

まんぷく祭ブース
お肉の祭典
お肉の祭典

チェンソーアート会場

体験・展示・販売ブース

10:00〜15:40

- 木と遊ぶ！（ボカージング・竹馬・木の輪投げ）
（上北地区民の伝統的遊具・上北地区民の伝統的遊具）
- みずさん・楽習体験
（科学工芸（楽習人））
- ペイントスチール展示・実演
（美術/ペイントスチールを一般民衆向け）
- 自社製PR
（販売員）




木登り体験

みーばすコーナ



丸太早切大会会場

1

ヨガ体験

ハンドメイド

10:00〜15:40

- ・雑貨やクワース・アクリル画などの手作り作品が大量に！
- ・親子で楽しめる手作り体験や、おもしろい雑貨や小物も販売します。
- ・お肉のアカ片煮〜セルフアーク〜

フリーラング

4

ダンボール迷路・スモア体験・クラフト体験

（第3回）

3

- ・ゴム鉄砲射的
- ・ボタンヨーヨー
- ・紙飛行機（空想飛行機）
- ・紙コップパズル
- ・糸電話
- ・落書きコーナー
- ・スライダーストロボ
- ・ゴム鉄砲射的
- ・ボタンヨーヨー
- ・紙飛行機（空想飛行機）
- ・紙コップパズル
- ・糸電話
- ・落書きコーナー
- ・スライダーストロボ

5

図書館駐車場

図書館



会場にやっぴい。

ハンドメイドブース出店名

- ・針金屋
- ・ふらんくねすママ
- ・YUMI
- ・吾米地商店
- ・がんばるめん
- ・世花
- ・hidamari
- ・Quatre femmes
- ・Peach Sound
- ・petit nuage
- ・Del'm 三沢店

パレールアートショー&グリーンディング

AOMORIパレール集団ねじりんごによる、パレールアートショーとグリーンディング（パレールプレゼント）。プロのパフォーマンスをご覧ください。新パレールアートショーはステージで行われます。

（パレールアートショー）



ダンボール迷路・スモア体験・クラフト体験

10:00〜15:40

ダンボール迷路で遊んだあとは、おいしいデザート、手作りスモアでブレイクタイム！



むかし遊び

10:00〜15:40

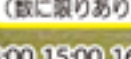
なつかしい昭和の遊びが体験できます。お子様と一緒に童心に返って遊んでみませんか。

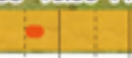


	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00
開会式	9:30~9:40							
太極拳お披露目会	9:45~9:55							
ねじりんご (バレエアートショー)	10:00~10:10							
MYDSフォーク演奏	10:20~11:00							
萌出指笛演奏	11:10~11:40							
三沢のヤヅラ	11:50~12:20							
和モノDJ	13:30~14:00							
サタンオールスターズ	14:10~14:50							
チャンソーアート東北チャンピオン実演会 (チャンゾア3歳でプレゼント!)	14:50~15:40							
閉会式	15:50~16:00							

※12:00~13:00休憩時間です








木登り体験

■12:00~13:00休憩時間です

専用のロープやサドル、安全保護員を利用して木に登り、木や自然と一体感を味わう体験活動です。自力で登って行くことで、勇氣や自信がわいてくるとともに満足感や達成感が得られます。
大人400円 小人300円



もて!みて!ふれて!みーばす体験 ~みーばすクイズに挑戦&なりきり写真撮影~

中央公園に三沢市内を走る「みーばす」がやってきます。みーばすのことがよくわかる展示コーナーや、みーばすの車内にかくされたヒントを探し、クイズに挑戦してみませんか? 挑戦してくれた方には、みーばすオリジナルメモ帳(数に限りあり)をプレゼント! この機会にぜひみーばすに触れてみてください。

10:00~15:40



臨時駐車場のご案内

ハローワーク西側に臨時駐車場を用意しました。
ご利用ください。

