

◆図や表などの略字の見方は10ページ  
 ◆図どなたでも、図特になし、図無料、図不要(直接会場へ)の場合は、記載なし  
 ◆図に電話、ファクス、Eメール、図(市ホームページ)の記載がある場合は、その方法で申し込み可  
 アオ=アオーレ長岡 市セ=市民センター  
 大手=大手通庁舎 さい=さいわいプラザ

## 屋外スポーツ施設の利用案内

利用開始日は、積雪状況により前後する場合があります。天候やグラウンド整備の状況などにより利用できない場合があります。開場時間、料金などは施設により異なります。詳しくは、各施設にお問い合わせください。

施設名(使用できる競技など)	利用期間	申し込み(電話予約可)		申し込み先
		一般使用	大会使用	
信濃川河川公園 (野球、サッカー、テニス、ソフトボール、自由広場) スポーツ広場・第2スポーツ広場・北部運動公園・右岸運動公園・南部運動公園		※河川敷運動施設は災害により使用を一時休止しています。なお、復旧時期は未定です		
悠久山野球場	4/11(土)~11/8(日)	使用する日の2カ月前から(4月6日(月)から受付)	随時(原則として4チーム以上かつ50人以上参加のもの)	悠久山野球場 ☎33-0322
中学校グラウンドナイター施設(野球、サッカー)	5/1(金)~10/31(土)	使用する日の2カ月前から(4月10日(金)から受付)		市民体育館 ☎34-2700
ニュータウン運動公園(サッカー、ラグビーほか)	通年	使用する日の1カ月前から(3月10日(火)から受付)	使用する日の3カ月前から	ニュータウン運動公園 ☎86-7386
陸上競技場		使用する日に窓口で		陸上競技場 ☎27-6300
希望が丘テニスコート		使用する日の1カ月前から	使用する日の3カ月前から(原則としておおむね100人以上参加するもの)	希望が丘テニスコート ☎29-1082
東山テニスコート	4/11(土)~11/8(日) ※ナイターは5/1(金)から(テニスコートのみ)	使用する日の1カ月前から(4月6日(月)から受付)		東山テニスコート ☎36-3620
乙吉運動広場(野球、テニス)		使用する日の1カ月前から		乙吉運動広場 ☎36-3414
ニュータウンいこいの広場・市民釣場(テニス、野外炊飯、釣り)	4/11(土)~11/8(日)	テニス:使用する日の1カ月前から(4月1日(火)から受付) その他:随時(団体利用のみ事前に申し込みが必要)		ニュータウンいこいの広場 ☎47-0088
中之島野球場・中之島テニスコート	4/1(水)~11/20(金)	使用する日の1カ月前の月の1日から		中之島北体育館 ☎66-8116
越路河川公園(野球・多目的広場・テニス)	4/1(水)~11/30(月)	テニス 使用する日の3週間前から(電話予約不可、窓口で)	随時	浦体育館 ☎92-6910
成成運動広場(野球)		随時(地元チームの調整後)		越路体育館 ☎92-4826
長谷川運動公園(テニス)		使用する日の3週間前から(電話予約不可、窓口で)		三島体育センター ☎42-2756
三島野球場・三島運動広場(テニス、ゲートボール)	通年	使用する日の2カ月前の月の1日から		山古志支所地域振興課 ☎59-2339
山古志運動広場(多目的広場)	4/1(水)~11/30(月)		随時	小国支所地域振興課 ☎95-5905
おぐに運動公園(野球場、テニス、サッカーほか)	5/1(金)~10/31(土)	使用する日の2カ月前の月の1日から	随時	野球場クラブハウス ☎74-2289
和島野球場	4/1(水)~11/30(月)	使用する日の3カ月前から(3月16日(月)から受付)		寺泊支所地域振興課 ☎75-3111
寺泊海浜公園(野球、多目的広場、テニス)	通年	使用する日の3カ月前の月の1日から		栃尾体育館 ☎52-5571
大津津地区運動広場(野球)				与板体育館 ☎72-3993
吉水運動広場	4/1(水)~11/20(金)	使用する日の2カ月前の月の1日から		川口運動公園 ☎89-4171
塩谷運動広場		随時(ナイターは事前登録が必要)	使用する日の2カ月前の月の1日から(ナイターは事前登録が必要)	
栃尾テニスコート		3カ月分を3・6・9月の10日から(地元チームの調整後)		
与板スポーツ広場(野球、サッカー、テニスほか)	4/1(水)~11/30(月)	使用する日の3カ月前から(3月2日(月)から受付)		
川口運動公園(野球、テニス、キャンプほか)				

## スポーツ

寺泊支所地域振興課 ☎75・3111

### 健康とスポーツの祭典

時3月22日(日)午前9時30分~午後3時 場寺泊文化センターなど  
 肉書道パフォーマンスなどの公開演技、健康測定、寺泊の食品販売 園寺泊総合型スポーツクラブでらスポ! ☎86・6719



▲バトントワーリングの演技披露

悠久山野球場 ☎33・0322

### ① 簡単・楽しい! 親子スポーツ教室

時3月30日(月)午後2時~2時45分 対小学1~2年生と保護者 定10組先着 定500円 申3月29日(日)まで

### ② 幼児スポーツ教室

時3月13日(金)・27日(金)午前10時~10時45分 定各10人先着 定各500円 申各前日まで

## パーソナルトレーニング

指導員があなたの目的に合うトレーニングメニューを作ります。 ☎36・7200

### ① パーソナルトレーニング

時事前に要相談 コース・¥30分を月4回:4,000円、60分を月4回:8,000円、30分を月8回:8,000円、60分を月8回:16,000円 定18歳以上 定10人先着 申随時

### ② 無料体力測定

時3月15日(日)午後1時~3時 握力、上体起こしなど 定10人先着 申対3月5日(木)から

### 陸上競技場 ☎27・6300

### ① キッズスポーツ教室

時3月15日(日) 時間①午後2時~2時45分 ②午後3時15分~4時 対4~6歳 定各10人先着 定各500円 申3月14日(土)まで

### ② 運動会必勝かけっこ塾

時3月22日(日)・29日(日) 時間①午後2時~3時、午後3時30分~4時30分 対小学1~3年生 定各20人先着 定各1,000円 申3月21日(土)まで

## 健康

健康課 ☎39・7508

### ① こころの相談会

3月は自殺対策強化月間です。「よく眠れない」など、心身の不調が続いている人は、早めにご相談ください。 時①3月25日(水)②27日(金)午後2時~4時 場①さいわいプラザ②三島保健センター 相談員①臨床心理士、保健師 定各2人先着 申①3月19日(木)までに健康課②23日(月)までに三島保健センター(北西地域担当) ☎42・2269へ

### ② アルコール相談会

時3月19日(木)午後2時~4時 場さいわいプラザ 相談員①専門相談員、保健師 定2人先着 申3月17日(火)まで

### ③ カフェDE健康講座

時①3月13日(金)②ステックエクササイズ③29日(木)④まちなかウォーキング⑤24日(火)⑥人生を楽しむコツ⑦4月8日(水)⑧肩こりすっきり体操 時間①午前10時~11時 場タニタカフェ内

### ④ カフェDE運動・健康相談

時3月17日(火)午後1時30分~3時30分 場タニタカフェ 運動指導員、保健師

## 子ども家庭課

☎39・2300

### ① パパマサークル

妊娠中に夫婦で知っておきたい育児のポイントを学びます。 時4月17日(金)午後6時45分~8時45分 場さいわいプラザ 助産師・保健師からの情報提供、沐浴体験、パパの妊婦疑似体験 対妊婦とパートナー 定24組先着 妊母子健康手帳、バスタオル、フェイスタオル、ビニール袋 座布団 申3月17日(火)から



## 子育て

野焼きは禁止です

### ● 野焼きは禁止です

ごみの野焼きは法律で禁止されています。家庭ごみは燃やせずに分別し、ごみステーションに出してください。今春もパトロールを行います。 環境政策課 ☎24・0528、環境業務課 ☎24・2837

### ● 知って得する介護研修会

時3月24日(火)午前10時~正午 場さいわいプラザ 自分のできるストレス対処法 定30人先着 申3月9日(月)から長寿はつらつ課 ☎39・2268へ

## 歩いて挑戦、メタボ予防!

1日8,000歩・100日連続チャレンジ 担当=健康課 ☎39・7508

期間=4月21日(火)~7月29日(水) 場アオーレ長岡など 健康イベント(月1回)への参加、活動量計を使った毎日の歩数計測など 対20~64歳 定200人先着 定3,000円程度  
 ▶専用の体組成計。体重などを管理します



★スタートアップ講演会 「その気づきの価値〇〇万円 参加型クイズバトル」 時4月20日(月)午後7時~8時45分 場アオーレ長岡 講師フリーアナウンサー・伊勢みずほさん ほか 申3月19日(木)~4月15日(水)に長岡青年会議所 ☎34・0069へ