

◆回や圖などの略字の見方は14ページ
 ◆図どなたでも、図特になし、■無料、□不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
 ◆■に電話、ファクス、Eメール、■(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

4月1日(木)から一般使用の申し込み方法が変わります

対市民・南部・北部・新産・みしま体育館、ニュータウン運動公園 受付時間=電話…受付開始日午前8時30分から、窓口…開始日翌日の午前9時から

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、供用再開は8月上旬を予定しています		
悠久山野球場	4/10(土)~11/14(日)	使用する日の2カ月前から(4月5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) ニュータウン運動公園(サッカー、ラグビーほか)	5/1(土)~10/31(日)	使用する日の2カ月前から	使用する日の3カ月前から	市民体育館 ☎34・2700 ニュータウン運動公園 ☎86・7386 陸上競技場 ☎27・6300
陸上競技場	通年	使用する日に窓口で	使用する日の3カ月前から	陸上競技場 ☎27・6300
希望が丘テニス場		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)	希望が丘テニス場 ☎29・1082
東山テニス場	4/10(土)~11/14(日) ※ナイターは5/1(土)から(テニスコートのみ)	使用する日の1カ月前から	使用する日の1カ月前から(4月5日(月)から受付)	東山テニス場 ☎36・3620 乙吉運動広場 ☎36・3414
乙吉運動広場(野球、テニス)		使用する日の1カ月前から	使用する日の1カ月前から(4月1日(木)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
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)	4/10(土)~11/14(日)	使用する日の1カ月前から	使用する日の1カ月前から	中之島北体育館 ☎66・8116
中之島野球場	4/1(木)~11/20(土)	使用する日の1カ月前の月の1日から	随時	浦体育館 ☎92・6910
越路河川公園(野球・多目的広場・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(地元チームの調整後)	越路体育館 ☎92・4826
成出運動広場(野球)	4/1(木)~11/30(火)	使用する日の3週間前から(電話予約不可、窓口で)	随時	三島体育センター ☎42・2756
長谷川運動公園(テニス)		使用する日の2カ月前の月の1日から	随時	山古志支所地域振興課 ☎59・2339
三島野球場・三島運動広場(テニス、ゲートボール)		使用する日の2カ月前の月の1日から	随時	小国支所地域振興課 ☎95・5905
山古志運動広場(多目的広場)		使用する日の3カ月前から(3月15日(月)から受付)	随時	野球場クラブハウス ☎74・2289
おぐに運動公園(野球場、テニス、サッカーほか)	5/1(土)~10/31(日)	使用する日の2カ月前の月の1日から	随時	寺泊支所地域振興課 ☎75・3111
和島野球場	4/1(木)~11/30(火)	使用する日の3カ月前から	随時	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	随時	寺泊支所地域振興課 ☎75・3111
大河津地区運動広場(野球)		使用する日の2カ月前の月の1日から	随時	栃尾体育館 ☎52・5571
吉水運動広場	4/1(木)~11/19(金)	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)	与板体育館 ☎72・3993
塩谷運動広場		3カ月分を3・6・9月の10日から(地元チームの調整後)	使用する日の3カ月前から(3月1日(月)から受付)	川口運動公園(川口さずな館) ☎89・3620
栃尾テニス場		3カ月分を3・6・9月の10日から(地元チームの調整後)	使用する日の3カ月前から(3月1日(月)から受付)	川口運動公園(川口さずな館) ☎89・3620
与板スポーツ広場(野球、サッカー、テニスほか)	4/1(木)~11/30(火)	使用する日の3カ月前から	使用する日の3カ月前から	川口運動公園(川口さずな館) ☎89・3620
川口運動公園(野球、テニス、キャンプほか)		使用する日の3カ月前から	使用する日の3カ月前から	川口運動公園(川口さずな館) ☎89・3620

スポーツ

市民体育館 ☎34・2700

●痛みのない体にするマッサ
ジ方法とトレーニング無
料体験会

回4月6日(火)午後7時~8時
対20歳以上 定10人(先着) 申
3月10日(水)から

悠久山野球場 ☎33・0322

①対一のパートナーストレッチ

回3月17日(水)・24日(水)・31日(水)
4月7日(水)午前10時~10時45分
対20歳以上 定各3人(先着) 各800円 申各前日まで



一人で行うストレッチは、筋肉を伸ばすのに限界があります。希望の部位をスタッフが丁寧に伸ばすことで、効果的に筋肉をほぐすことができます。

②バランスボール
トレーニング教室

回3月18日(木)、4月1日(木)午

前10時~10時45分
上 定各10人(先着) 対20歳以上
0円 申各前日まで

陸上競技場 ☎27・6300

①簡単！筋力トレーニング教室

回3月12日(金)・19日(金)・26日(金)

②簡単！健康運動教室

回3月16日(火)・23日(火)・30日(火)

③いづれも 随前10時~10時45分
対20歳以上 定各10人(先着) 各500円 申各前日まで

④親子運動教室

回3月20日(祝)午前10時~11時
午後2時~3時 対4歳~6歳児と保護者 定各5組(先着) 各500円 申各前日まで

スポーツ振興課(さい) ☎32・6117

●聖火リレーボランティアを募集します

回6月5日(土)午前8時~正午
ごろ 内リレーコース沿道や出発式会場の観覧者・交通整理など 対平成15年4月1日以前に生まれた人 定290人(先着) 申4月9日(金)までに県ホームページで 閩県実行委員会 ☎025・280・5951

健康

健康課(さい) ☎39・7508

①カフェE健康講座

回・回①3月12日(金)…人生を楽しむコツ②16日(火)…からだの内からあたたためる③25日(木)…閉じこもりによるフレイル④4月7日(水)…やり方で効果が変わる！ラジオ体操 随前10時~11時 場タニタカフェ(市セ)

②こころの相談会

回①3月17日(水)②19日(金)③26日(金)午後2時~4時 場①③さいわいプラザ②和島保健センター 相談員 臨床心理士 保健師など 定各2人(先着) 申3月11日(木)③19日(金)まで

④簡易骨密度測定コーナーを設置します

5分程度で測定できます。



▲長岡市こころの健康づくりキャラクター「ほっとちゃん」

3月は自殺対策強化月間です。生活環境が大きく変化する時期。心身の不調を感じたら、早めに相談してください。

3月に健康課②12日(金)までに和島支所市民生活課 ☎74・3111

③アルコール相談会

回3月18日(木)午後2時~4時 場さいわいプラザ 相談員 保健師 定2人(先着) 申3月16日(火)まで

④簡易骨密度測定コーナーを設置します

5分程度で測定できます。

税金

●税理士無料税務相談(要予約)

回3月17日(水)、4月7日(水)午前9時30分~正午 場・申税理士会長岡支部(三和3) ☎33・8080 担当 市市民税課(アオ) ☎39・2212

⑤風しん抗体検査・予防接種の無料クーポン券、使用期限を来年2月まで延長
対象の人(昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性)へ、昨年5月までに送付済みです。早めに検査を受けましょう。

みなさんの声を聞かせてください 計画案などにご意見を

①長岡市公共建築物適正化計画

市が保有する公共建築物の総量の抑制・削減と適正な管理運営の方針を示す計画です。
閩管財課施設マネジメント室(大手) ☎39・2211

②長岡市水道事業経営戦略

今後10年間の水道事業経営の基本方針です。
閩水道局業務課経営企画室 ☎38・8544

③長岡市下水道事業経営戦略

今後10年間の下水道事業経営の基本方針です。
閩下水道課(市セ) ☎39・2235

①~③いづれも 募集期間=①3月15日(月)②③17日(水)まで 閲覧場所=情報ラウンジ(アオ)、市ホームページ、各担当課(①②は各支所地域振興課、③は各支所産業建設課(栃尾支所は建設課)も)