

◆回や冊などの略字の見方は10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  
 ◆図に電話、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

## 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	4/2(出)~11/13(日)	使用する日の2カ月前から(3月10日(休)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)	陸上競技場 ☎27・6300
悠久山野球場	4/9(出)~11/13(日)	使用する日の2カ月前から(4月4日(月)から受付)		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(日)~10/31(月)	使用する日の2カ月前から(4月15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	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	4/9(出)~11/13(日) ※ナイターは5/1(日)から(テニスコートのみ)	使用する日の1カ月前から(4月4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)	4/9(出)~11/13(日)	テニス:使用する日の1カ月前から(4月1日(金)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)		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)	4/9(出)~11/13(日)	使用する日の1カ月前の月の1日から	随時	ニュータウンいこいの広場 ☎47・0088
中之島野球場	4/1(金)~11/20(日)	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)	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(金)~11/30(水)	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)	浦体育館 ☎92・6910
成出運動広場(野球)		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
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		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)		随時		山古志支所地域振興・市民生活課 ☎59・2339
山古志運動広場(多目的広場)		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(日)~10/31(月)	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(金)~11/30(水)	使用する日の3カ月前から(3月15日(火)から受付)		
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		寺泊支所地域振興課 ☎75・3111
大河津地区運動広場(野球)				
吉水運動広場	4/1(金)~11/18(金)	使用する日の2カ月前の月の1日から		栃尾体育館 ☎52・5571
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)		与板体育館 ☎72・3993
与板スポーツ広場(野球、サッカー、テニスほか)	4/1(金)~11/30(水)	使用する日の3カ月前から(3月1日(火)から受付)		川口運動公園(川口ぎずな館) ☎89・3620
川口運動公園(野球、テニス、キャンプほか)		随時		

## スポーツ

市民体育館 ☎34・2700

### 1 親子運動遊び教室無料体験会

日 4月5日(火)午後4時30分~5時30分  
 対 3歳~6歳と保護者 定 30組先着 申 4月4日(月)まで

### 2 ZUMBA無料体験会

日 4月1日(金)午後7時~8時  
 対 小学4年生以上 定 15人先着 申 当日まで

### ニュータウン運動公園 ☎86・7386

### 1 ZUMBA教室

日 3月11日(金)・15日(火)・18日(金)・22日(火)午後2時~2時45分  
 対 20歳以上 定 各5人先着 各 500円 申 各前日まで

### 2 遊びプログラム「ヘキサスロン」

日 3月12日(土)・19日(土)午後2時~3時  
 対 小学1~3年生 定 各10人先着 各 1,000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

日 3月11日(金)・18日(金)・25日(金)・4月1日(金)・8日(金)

## 健康

☎39・7508

### 2 簡単!健康運動教室

日 3月15日(火)・22日(火)・29日(火)・4月5日(火)  
 ① いずれも 時 午前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  
 ② 投げる!走る!跳ぶ! 親子運動教室  
 日 3月13日(日)・27日(日)午後2時~3時 対 4歳~6歳と保護者 定 各10組先着 各 500円 申 各前日まで

### 寺泊支所地域振興課 ☎75・3111

### 健康とスポーツの祭典・ジュニアスポーツフェスタ

日 3月20日(日)午前9時~午後3時  
 場 寺泊文化センター  
 内容 スポーツ体験、浜大漁選手権、活動発表など  
 会場 寺泊総合スポーツクラブてらスポ!  
 ☎86・6719

### 3 こころの相談会

3月は自殺対策強化月間。生活環境が変化する時期です。自分をいたわる時間を大切に。

### 1 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。  
 日 3月14日(月)・16日(水)・22日(火)・25日(金)午前9時~午後4時  
 場 さいわいプラザ

### 2 カフェDE健康講座

日 ① 3月11日(金) : まちなかウォーキング ② 16日(水) : いつまでも生き生きと動ける体に! ③ 22日(火) : 人生を楽しむコツ ④ 4月8日(金) : やり方で効果が変わる! ラジオ体操  
 日 ① 午後2時~3時 ② 午前11時~12時 ③ 午前10時~11時 ④ 午前10時30分~11時30分  
 場 ① ③ ④ タニタカフェ市セ ② まちなかキャンパス長岡(大手) 申 3月7日(月)から

## 健康

☎39・2268

### 認知症サポーター養成講座

日 3月28日(月)午前10時~11時30分  
 場 さいわいプラザ 講 認知症キャラバン・メイト 定 20人先着 申 3月7日(月)から

### 長寿はつらいつ課さい ☎39・2268

### 4 アルコール相談会

日 3月24日(木) 相談員 精神保健福祉士、保健師  
 ③ ④ いずれも 時 午後2時~4時  
 場 さいわいプラザ(各支所からオンラインで相談可)  
 定 各2人先着 申 ① 3月11日(金) ② 17日(木) ③ 15日(火) ④ 15日(火)まで  
 健康課または各支所市民生活課(山古志・和島支所は地域振興・市民生活課)へ

### 4月1日(金)~7日(木)は春の火災予防運動

おうち時間 家族で点検の火の始末  
 春先は空気が乾燥し、火災が起きやすい季節です。火の取り扱いに十分注意しましょう。  
 消防本部予防課 ☎35・2190

### 暮らしと仕事を両立

リモートワーク移住&NAGAOKA WORKERセミナー  
 申ながおか魅力発信課(アオ) ☎39・5151  
 オンラインで開催します。  
 日 3月18日(金)午後6時~7時30分 講 フラー(株)代表取締役会長・渋谷修太さんほか 図 大学・高専・専門学校・高校生、長岡へのUターンを検討している人

Uターンや移住を後押し!

写真は、ナガオカワーカー1期生のメンバー。長岡のサテライトオフィスで4月からUSEN-NEXT GROUP(東京)の社員として働くんだ。長岡暮らしと首都圏企業での仕事を両立させるんだよ!

▲よいたん