◆日や曜などの略字の見方は９ページ
◆対どなたでも、定特になし、¥無料、申不要（直接会場へ）の場合は、記載なし
◆申に電話、ファクス、Ｅメール、HP（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　ミラ＝ミライエ長岡
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） 一般使用	申し込み（電話予約可） 大会使用	申し込み先
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	4/6(土)～11/10(日)	使用する日の2カ月前から（3月10日(日)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	4/20(土)～11/10(日)	使用する日の2カ月前から（3月13日(水)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(水)～10/31(木)	使用する日の2カ月前から（4月15日(月)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	4/13(土)～11/10(日) ※ナイターは5/1(水)から（テニスコートのみ）	使用する日の1カ月前から（4月1日(月)から受付）		東山テニス場 ☎36・3620
乙吉運動広場（多目的球場、テニス）		使用する日の1カ月前から（3月13日(水)から受付）		乙吉運動広場 ☎36・3414
中之島野球場	4/1(月)～11/20(水)	使用する日の1カ月前の月の1日から	随　時	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(月)～11/30(土)	テニス 使用する日の3週間前から（電話予約不可、窓口で）その他 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）		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		三島体育センター ☎42・2756
山古志運動広場（多目的広場）		随　時		山古志支所地域振興・市民生活課☎59・2339
おぐに運動公園（野球場、テニス、サッカー ほか）	5/1(水)～10/31(木)	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・市民生活課☎95・5905
和島野球場	4/1(月)～11/30(土)	使用する日の3カ月前から（3月15日(金)から受付）		野球場クラブハウス ☎74・2289
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・市民生活課☎75・3111
大河津地区運動広場（野球）				
吉水運動広場		使用する日の2カ月前の月の1日から		栃尾体育館 ☎52・5571 吉水体育館 ☎52・1501
塩谷運動広場				
栃尾テニス場		随　時（ナイターは事前に申し込みが必要）	使用する日の2カ月前の月の1日から（ナイターは事前に申し込みが必要）	
与板スポーツ広場（野球、サッカー、テニスほか）	4/1(月)～11/30(土)	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
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（3月1日(金)から受付）	随　時	川口運動公園（川口きずな館） ☎89・3620

4/1(月) 南部地域事務所を設置します

問各支所地域振興・市民生活課

越路・小国・川口支所の土木・農林関連業務や保健業務などを集約し、越路支所内に南部地域事務所を設置します。各種手続きや相談受け付けは今後も各支所で行います。

なお、和島・寺泊・与板支所の保健業務などは北部地域事務所に、三島支所の土木・農林関連業務や保健業務などは本庁各課に集約します。

健康への第一歩！ 無料体力測定

握力、上体起こし、長座体前屈などを測定します。

❶一般向け（20歳～64歳）
日３月25日(月)午後７時～８時30分　場みしま体育館（☎41・2133）　定20人先着

❷高齢者向け（65歳～79歳）
日・場３月21日(木)…北部体育館（☎24・6116）、29日(金)…南部体育館（☎39・3600）　時午前10時～正午　定各10人先着

◇　◇

❶❷いずれも　申３月10日(日)から各会場へ

トキのつがい愛称決定！

問トキと自然の学習館☎75・3201

同館の観覧棟「トキみ～て」で公開しているつがいの愛称が、投票で決まりました。

オス「ゆう」
名前の由来 “悠”々とした性格と、寺泊の日本海に沈む美しい“夕”日から

メス「さくら」
名前の由来 美しい寺泊の桜並木と、トキの羽の色が桜の色に似ていることから

スポーツ

ニュータウン運動公園 ☎86・7386

❶投げる！走る！跳ぶ！親子運動教室
日３月24日(日)・31日(日)午前10時30分～11時15分、午後２時30分～３時15分　対４歳～６歳と保護者　定各10組先着　¥各500円　申各前日まで

❷走り方教室
日３月16日(土)・23日(土)　対・時小学１～３年生…午後２時～３時、小学４～６年生…３時15分～４時15分　定各12人先着　¥各1,000円　申各前日まで

陸上競技場 ☎27・6300

❶幼児のための親子走り方教室
日３月20日(祝)午後２時～２時45分　対４歳～６歳と保護者　定10組先着　¥500円　申前日までに電話、陸上競技場公式ＬＩＮＥ、窓口で

❷小学生走り方教室
対・日小学１～３年生…３月23日(土)、小学４～６年生…30日(土)　時午後２時～３時　定各15人先着　¥各1,000円　申前日までに電話、陸上競技場公式ＬＩＮＥ、窓口で

健康

健康増進課さい ☎39・7508

❶カフェDE健康講座
日・内①３月13日(水)…ふくらはぎの型でわかる体調チェック～セルフケア講座～②22日(金)…自分にあったぴったり食事づくり③26日(火)…健康最高！カラダスッキリ体操　時午前10時30分～11時30分　場①まちなかキャンパス長岡大手②③タニタカフェ市セ　申３月６日(水)から

❷こころの相談会
日３月21日(木)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）　相談員＝精神保健福祉士、保健師など　定２人先着　申３月12日(火)までに健康増進課または各支所地域振興・市民生活課（栃尾支所は市民生活課）へ

❸健康UP講座 血圧管理で春から元気！
日４月９日(火)午前10時～11時　場ミライエ長岡　申３月27日(水)～４月８日(月)

❹認知症予防「つきイチ脳活」～歩いて脳トレ！スクエアステップ～
日３月26日(火)午前10時～11時30分　場さいわいプラザ　対65歳以上　定20人先着　申３月７日(木)から

▶よいたん

３月は自殺対策強化月間だよ。春は進学や就職など、生活環境が大きく変化する時期。心身の不調を感じたら、早めに相談しよう。相談先は市ホームページで。

くらし

保健医療課感染症対策室さい ☎39・2383

●高齢者の肺炎球菌予防接種は３月31日(日)まで
対象者には昨年４月下旬に予診票を送付済みです。接種を希望する人は期限までに接種を受けてください。

●水道水は定期的な検査で厳しく管理しています
市は毎年「水質検査計画」を作成し、120項目の検査を実施。水道水は全て基準を満たし、安心安全です。検査結果は「水質年報」で公表しています。計画などにご意見をお寄せください。
場情報ラウンジアオ、水道局、各営業所、市ホームページ
※中之島地域の検査計画は見附市が作成しています　問水道局浄水課☎22・2169