

いよいよ冬到来！ スポーツで元気に乗り切ろう！

冬期間は、雪や寒さで外出が少なくなり、運動不足になりがちです。この時期、屋内でできるスポーツで身体を動かしてみませんか。今号では、中央区が管理している2つの体育施設を紹介します。

鳥屋野総合体育館(神道寺南2)



鳥屋野湯北部にある総合体育館。546台分の無料駐車場と充実した運動施設が備わっており、1日中、スポーツを楽しむことができます。

開館時間 午前9時～午後9時(日曜・祝日は午後5時まで) ※プールは正午～午後9時まで(日曜・祝日は午前10時～午後5時まで)

休館日 毎月第2木曜(屋内プールは毎週木曜)、12月29日～翌年1月3日 ※開館時間、休館日は変更となる場合もあります。

個人利用で使える設備・使用料
 ・体育館、トレーニングルーム、ランニングコース ¥250円
 ・プール ¥500円
 ・武道館 ¥250円
 ※小・中学生、65歳以上の人は100円。プールのみ200円。
 同体育館(☎241-4600)



この体育館は、その名の通り、様々なスポーツに対応している施設です。近隣にお住まいの方の個人利用が多く、また、各種大会も毎週末実施されています。これからも、誰でも気軽に参加できるプログラムを多数用意して、お待ちしております。 川崎 俊司 館長

こんな教室、やっています！

ボディコンバット

あらゆる格闘技の動作をエネルギー溢れる音楽に合わせて実施します。

回①令和2年1月14日(火)～3月10日(火)午前10時55分～11時50分(全8回)、②令和2年1月15日(水)～3月4日(水)午後7時40分～8時50分(全8回) 15歳以上先着100人 ¥3,200円 ※1回参加は600円。同体育館(☎241-4600)

参加者の声

友人たちと4、5年前から通っています。身体をたくさん動かすので、運動不足解消になります。お試し参加が可能で、値段が安いところがいいですね。



西海岸公園 市営プール(関屋1)



屋内プール



屋外プール



幼児プール

屋内・屋外プールともに、市内唯一の公認プールであり、屋内は水深を変えることができます。

選手から健康づくりの方まで、世代を問わず多くの方からご利用いただいておりますが、今後もより良い企画を検討していきたいと思っております。開館中はいつでも見学可能ですので、ぜひお越しください。 酒井 繁 館長



関屋浜に近く、屋内・屋外プールの両方を備えています。また、幼児プールには大きく1周しながら降りてくるウォータースライダーがあり、子どもたちに大人気です。

開館時間 午前10時～午後9時(日曜・祝日は午後5時まで) ※屋外プールは7月2日～9月13日のみ開館

休館日 毎週月曜、12月29日～翌年1月3日

※開館時間、休館日は変更となる場合もあります。

個人利用の使用料 500円 ※小・中学生、65歳以上の人は200円。 同プール(☎267-6858)

こんな教室、やっています！

アクアエクササイズ

水中運動の1つで、陸上に比べて身体への負担が少なく、泳げない人でも簡単に始めることができます。

回令和2年1月8日(水)～3月12日(木)の毎週水曜もしくは木曜 ※全3教室。 各教室先着50人 ※対象は教室により異なる 教室により異なる ※1回参加は300円。入場料別途必要。 同プール(☎267-6858)

参加者の声

健康のために続けています。水には浮力があるので、体重に関係なく安全に運動できます。気分もさわやかになり、ストレス発散にもなりますよ。



ストーブによる火災にご注意！

冬季から4月にかけて、ストーブ(特に石油ストーブ)による火災が毎年多く発生しています。

ストーブ火災は、建物が全焼する、死者が発生するといった甚大な被害につながる傾向があります。取り返しのつかない事態を招くことがないように、ストーブの周りは整理整頓し、正しく安全に使用しましょう。

ストーブ火災の特徴

- ・火の回りが早い(油自体が極めて燃えやすいため)
- ・死傷者が発生しやすい(着衣着火、逃げ遅れ)
- ・出火原因のほとんどは不注意によるもの(誤った使用方法、誤給油等)



これだけは必ず守ろう

- ☑ 洗濯物はストーブの上に絶対干さない。
- ☑ 燃えやすいもの、スプレー缶などはストーブの周りに置かない。
- ☑ 給油するときは、必ず火を消してから行う。
- ☑ カートリッジ式給油タンクはキャップが確実に閉まっていることを確認してから装着する。



同中央消防署市民安全課 予防調査係 (☎288-3119)

取材



レポート！ にいがたお米プロジェクト お米を届け子育て支援



委嘱状の授与

11月17日、NEXT21 1階アトリウムで、「にいがたお米プロジェクト2019 出発式」が行われました。児童扶養手当を受給する市内のひとり親家庭などに毎月、無料でお米5キロを宅配するこの取り組みは、昨年、市民団体やボランティアが立ち上げたものです。昨年度実施した

東区に加え、中央区まで配達区域を拡大し、24名のボランティアが各家庭にお米を配達します。

出発式では、ボランティアに委嘱状とお米が手渡されました。ボランティア代表は決意表明で、「ただお米を配達するだけではなく、子育てを応援しているという気持ちを込めて届け、親御さんと一緒にお子さんの成長を見守っていきたいです。体調に気を付けて、笑顔で精一杯努めていきます」と話しました。