



令和7年(2025年)

2月2日

# 中央区だより

第428号

区の人口 (住民基本台帳による)

人口…… 172,041人 (-73)  
 男……… 81,453人 (-31)  
 女……… 90,588人 (-42)  
 世帯…… 90,496世帯 (-22)  
 ※令和6年12月末現在の住民基本台帳による。( )内は前月末比

中央区役所だより 発行:新潟市 中央区役所 地域課 〒951-8553 新潟市中央区西堀通6番町866番地 電話:025-223-7035

## 鳥屋野総合体育館 (神道寺南2)

卓球やバドミントンができる大・中体育室の他、屋内プールやトレーニングルーム、柔・剣道場や弓道場もあり、さまざまなスポーツができる総合体育館です。



マシンが充実のトレーニングルーム



脇腹をツイストして引き締め!



▲1周180mのランニングコース

代謝が落ちる冬は、ランニングやマシンを使用した有酸素運動がおすすめです。体力測定を受けた方に専用のトレーニングメニューをつくります! (要予約)



幼児ルームは、天気が悪い日も安心して遊べます



▲館長の黒鳥さん

地域課担当者が体験!

1回だけの参加もOK! スポーツ教室「ボディコンバット」



格闘技の動きを取り入れた少しハードな運動ですが、音楽に合わせて楽しく汗をかきました!

私たちの動きを真似することから始めてみましょう。ストレス発散、脂肪燃焼も期待できます!



▲スタッフの間さん・曾我さん

開館時間: 月~土曜日 午前9時~午後9時  
 日曜日・祝日 午前9時~午後5時  
 休館日: 第2木曜日  
 (プールの開館時間、休館日は異なります)  
 問い合わせ: 同館 (☎241-4600)



利用料金や教室の詳細はこちら▲

区内には、運動初心者も気軽に体を動かすことができますので、自分に合った教室を見つけてみましょう。

# 体を動かして

# ホッと

# な冬!



## MGC三菱ガス化学アイスアリーナ (鐘木257)

冬以外でもスケートやカーリングを楽しむことができます。全国的にも珍しい通年営業のリンクです。年中無休でいつでも楽しむことができます。



メインリンクは初心者から競技者まで使用できます



▲スケート初心者の子ども向けに「4本刃」のスケート靴も!

無料ワンポイントレッスンは、子どもだけでなく大人もOK!



◀未就学児が遊べる、土日祝日限定のキッズパークは大人気



PTA行事など団体でも利用できます。初心者向けに氷上スポーツ教室も開催しています!

スタッフの蛸原さん▶



地域課担当者が体験!

体験参加もOK! スポーツ教室「カーリング」



フォームやルールを丁寧に教えてもらえました! 興味のある人はぜひ!

カーリング体験教室開催

☐ 3月1日(土)  
 午前10時~11時30分  
 ☑ 小学校3年生~中学生  
 先着16人、高校生以上  
 先着16人  
 ¥500円  
 2月24日(月・振休)までに電話で同施設へ

開館時間: 平日 午後1時~6時  
 土日祝日 午前10時~午後4時30分  
 問い合わせ: 同施設 (☎288-1234)



利用料金や教室の詳細はこちら▶

## 西海岸公園市営プール (関屋1)

午前中から利用できます!



◀館長の海さん

プール内はまるで常夏ですよ! 泳ぐ人、歩く人、運動したい人、皆さん来てください。

25mが14コースあり、しっかり泳ぎたい人向けの「スイムコース」やのんびり歩きたい人向けの「ウォーキングコース」などレーンが分かれていて、誰もが利用することができます。



▲疲れたらジャクジーで休憩も



▲ウォータースライダー付きの幼児プール、深さは3段階!

1回だけの参加もOK! スポーツ教室「アクアエクササイズ」

初めての人も大歓迎です! 楽しく体を動かしましょう。



リズムに乗って水中で体を動かします



◀アクアエクササイズ講師の佐久間さん

開館時間: 火~土曜日 午前10時~午後9時  
 日曜日・祝日 午前10時~午後5時  
 休館日: 月曜日  
 (屋外プールは夏季のみの開館)  
 問い合わせ: 同施設 (☎267-6858)



利用料金や教室の詳細はこちら▲