



豊かな産業とやすらぎの水辺が調和し  
笑顔と元気があふれる  
空港と港があるまち

東区だより

2022年7月3日

毎月第1・3日曜発行

# わいわい東区 TALK トーク

No. 365

【編集・発行】新潟市東区役所 地域課  
〒950-8709 東区下木戸1-4-1

☎025-272-1000 (代表)

● 東区データ 面積 38.63km<sup>2</sup> 人口133,757人(-37) 世帯数62,113(+48) 男64,503人(-27) 女69,254人(-10) ※5月末現在の住民基本台帳。カッコは前月比

## スポーツ施設で体を動かそう!

問い合わせ 地域課産業文化振興室 (☎025-250-2130)

体を動かしたいけれど場所がない、できるだけ手ごろな料金で利用したい…そんな時はスポーツ施設を利用してみませんか。今号では、区内の屋内施設を中心に紹介します。

- ▶ 利用方法など詳しくは各施設にお問い合わせください。
- ▶ 運動の際は、運動しやすい服装と運動靴でご利用ください。
- ▶ こまめな手指消毒など、基本的な感染対策の徹底をお願いします。

- 東総合 東総合スポーツセンター
- 下山 下山スポーツセンター
- 庭球場 新潟市庭球場



### 利用案内

大会開催時や夏季など、開館日や開館時間が変更となる場合があります。詳しくは施設ホームページや館内掲示で確認するか、各施設にお問い合わせください。

#### 東総合スポーツセンター (☎025-272-5150)

月～土曜 午前9時～午後9時 ※8月13日は午後5時まで  
日曜・祝日 午前9時～午後5時  
休館日 第4月曜日(祝日の場合は翌平日)



#### 下山スポーツセンター (☎025-272-7677)

火～土曜 午前9時～午後9時(プールは正午～午後9時)  
※8月13日は午後5時まで  
日曜・祝日 午前9時～午後5時(プールは午前10時～午後5時)  
休館日 月曜日(祝日の場合は翌平日)



#### 新潟市庭球場 (☎025-276-8900)

<3～11月>  
月～土曜 午前9時～午後9時30分 日曜・祝日・8月13日 午前9時～午後5時  
<12～2月>  
月～土曜 午前9時～午後5時  
休館日 第3木曜日(午後1時まで。祝日の場合は翌平日)



### トレーニングするなら

中学生は大人の付き添い(指導)が必要です。小学生以下は利用できません。

#### 東総合

さまざまなマシンがそろい、初心者から上級者まで、自分に合った器具を選んでトレーニングができます。

#### 利用料金

大人 250円 中学生・65歳以上 100円



#### 下山

ランニングマシンやエアロバイクなど、初心者でも使いやすい器具がそろっています。

#### 利用料金

大人 250円 中学生・65歳以上 100円



### ランニングするなら

#### 東総合 下山 庭球場

#### トリムコース

比較的柔らかい床材を使用し、ランニング時の膝への負担を軽減してくれます。無料で利用することができます。



屋外

#### 東総合

#### ランニングコース

1周200mの屋内ランニングコースでは、天候に左右されずランニングやウォーキングに取り組むことができます。



屋内

#### 利用料金

大人 250円 小・中学生・65歳以上 100円

### 水泳するなら

#### 下山

雨の日でも快適に利用でき、25mプールや幼児用プール、ウォータースライダーを備えています。

#### 利用料金

大人 500円  
小・中学生・65歳以上 200円

※小学4年生以下の子どもは水着を着た大人の付き添いが必要



屋内プール

#### 山の下海浜公園プール

開館日	利用時間
7月3日(日)	午前10時～午後6時 ※利用時間は
7月9日(土)～ 8月31日(水)	①午前10時～午後1時、 ②午後2時～5時 の入れ替え制となります
9月3日(土)・4日(日)	



屋外プール

#### 利用料金

高校生以上 200円 中学生以下 100円 ロッカー利用料 20円  
※小学4年生以下の子どもは水着を着た大人の付き添いが必要

#### 山の下海浜公園プールに関する問い合わせ

建設課管理係 (☎025-250-2610)

※開館期間中はプール事務室 (☎025-270-5930) 詳しくはこちら▲



### テニスするなら

#### 庭球場

16面ある人工芝のテニスコートはナイター設備を備えており、仕事や学校帰りにも利用できます。利用には事前の予約が必要です。予約は電話・インターネット・庭球場窓口にて受け付けています。

#### 利用料金

1面1時間当たり 1,000円  
(ナイター照明利用時は1,700円)



### クライミングするなら

#### 東総合

市有のスポーツ施設で唯一クライミングルームを備えており、人気のクライミングを体験できます。

※小・中学生は大人の付き添いが必要

※初心者は3.5m(小学生は2m)の高さまで

#### 利用料金

大人 300円  
小・中学生・65歳以上 100円



### もっと本格的に練習したいときは

各施設ではスポーツ教室を開催しています。「始めてみたいけどどうしたら良いかわからない」「スキルアップを目指したい」、そんな人にお薦めです。詳しくは各施設ホームページ「にいがたスポーツ情報ナビ」に掲載しています。



東総合  
スポーツセンター



下山  
スポーツセンター



新潟市庭球場  
(7月中旬から  
募集開始)