

### 3 スポーツ施設の個人利用日

個人利用日は、施設の予約をせずに利用時間の区分ごとに卓球やバドミントンの利用ができます。利用する際は、直接施設にお越しください。なお、各種大会等の利用がある場合は、個人利用日は中止または時間短縮となります。

#### ● 千倉体育館

所 鹿島区鹿島字北千倉20

Tel 0244-46-1215

個人開放日：毎週火曜日（9時～17時）※3区分

#### ● まるさん・あったまるアリーナ

所 原町区桜井町2-200

Tel 0244-22-8951

個人開放日：毎週火・水曜日（9時～21時）※5区分

#### ● 利用料金：大人100円、高校生50円、小中学生20円

※市内の小中学校及び高校に通学する児童・生徒は無料

### 4 学校施設（体育館・校庭）の一般利用

市内小中学校の校庭や体育館を学校教育に支障のない範囲でスポーツ活動等に一般開放しています。

#### ● 利用手続きについて

- ①利用団体の登録手続きを行います。  
※団体規約等を添付  
●受付窓口：南相馬市教育委員会 教育総務課
- ②登録団体が施設を利用するときは、3日前までに利用する学校に申請書と使用料（利用券）を納入し、許可を受けてください。  
※利用券は、南相馬市教育委員会教育総務課または鹿島生涯学習センターでご購入ください。
- ③施設利用後に、管理人へ利用報告書を提出してください。

#### ● 団体登録手続き・各種問合せ

南相馬市教育委員会 教育総務課

所 原町区本町2-27（南相馬市市役所 本庁舎2階）

Tel 0244-24-5282

### 5 レクリエーション用具の無料貸出

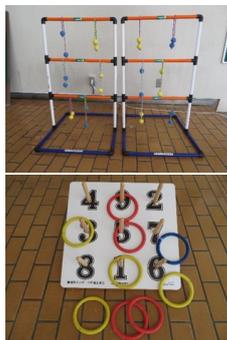
ニュースポーツの普及、生涯スポーツの推進を目的として、市民の皆さんが気軽にニュースポーツやレクリエーション活動を楽しめるよう、市内各種団体等に無料で用具の貸し出しを行っています。市内で開催するスポーツイベント、スポーツ交流会等でぜひご活用ください。

対象団体：市内の各種団体、行政区等

貸出期間：1週間以内

#### ● 貸し出し用品

- ・カーリンコン
- ・ディスクキャッチャー
- ・ポッチャ
- ・スカットボール
- ・ラダーゲッター
- ・公式ワナゲ
- ・フロアホッケー
- ・スナッグゴルフ



#### ● お申込み・問い合わせ先

南相馬市 スポーツ推進課  
（南相馬市スポーツ推進委員会事務局）

所 原町区小川町322-1（原町保健センター2階）

Tel 0244-24-5280

### 6 スポーツ施設利用に関する免除制度

#### ● 子どものスポーツ施設利用

子どもの利用に係る市内スポーツ施設の利用料金を免除しています。

対象施設：市内スポーツ施設（馬事公苑を除く）

対象者：①市内の小中学校及び高校に通学する児童・生徒  
②市内に住所を有する18歳以下の方  
③震災・原発事故により被災し、市外から市内に避難している18歳以下の方

免除期間：令和9年3月31日まで

#### ● 障がい者のスポーツ施設利用

障がい者の利用に係る市内スポーツ施設の利用料金を免除しています。

対象施設：市内スポーツ施設

個人利用の場合：

身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方。

手帳に「第1種」または「1級」の記載のある方は、介護者1名にも適用されます。

団体利用の場合：

身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方が半数以上となる場合。

ただし、営利・営業上の目的で利用する場合は適用されません。

## 7 トレーニングルームのご紹介

筋力トレーニング、有酸素運動、ストレッチなどができるマシンを備えています。筋力アップや健康づくりなど、さまざまな用途で効率的なトレーニングができますので、気軽にご利用ください。

### ● 健康づくりトレーニングセンター スキット千倉

所 鹿島区鹿島字北千倉24-1

Tel 0244-26-6811

### ● 原町生涯学習センター

所 原町区小川町322-1

Tel 0244-24-5322

### ● 健康福祉センター ゆらっと

所 原町区小川町668-1

Tel 0244-26-5711

### ● 小高体育センター

所 小高区関場1-77

Tel 0244-44-6092

### ● 小高交流センター

所 小高区本町2-28

Tel 0244-32-1124

## 8 交流センターのスポーツ活用

体育館やグラウンド、多目的室等でスポーツや健康体操などの運動が楽しめます。利用方法等の詳細については、市ホームページで確認または指定管理者にお問い合わせください。

### ● 真野交流センター

所 鹿島区小島田字原畑4（真野小学校跡地）

Tel 0244-26-7021

指定管理者：㈱東武（原町区本陣前2-51）

施設内容：体育館、グラウンド、多目的室

### ● かしま交流センター

所 鹿島区横手字川原186-1

Tel 0244-46-5117

施設内容：大ホール など

### ● 小高交流センター

所 小高区本町2-28

Tel 0244-32-1124

施設内容：あそびばラシクル（多世代交流施設）、  
エクササイズエリア、  
トレーニングエリア

## 9 スポーツ・運動が楽しめる主な公園等

### ● 萱浜ニュースポーツ広場

所 原町区萱浜字巢掛場45-77

グラウンドゴルフ、ウッドゴルフ

### ● 北新田運動公園

所 原町区北新田字諏訪241-5

多目的広場（少年野球、グラウンドゴルフ等）

### ● 原町運動公園

所 原町区桜井町2-318-1

トリムコース

### ● 高見公園

所 原町区高見町2-22-1

健康遊具、ウォーキング

### ● 北泉海浜総合公園

所 原町区北泉字地藏堂

散策路、丘の広場、わんぱく広場、わんぱく城

### ● 東ヶ丘公園

所 原町区牛来字出口61-12

あそびの広場、ウォーキング

## 10 子どもが楽しんで運動できる屋内施設

### ● 子どもの遊び場「NIKOパーク」

所 小高区関場1-1

Tel 0244-44-2215

### ● かしまわんぱく広場

所 鹿島区鹿島字北千倉24-1

屋内広場（屋根付き全面人工芝）

### ● わんぱくキッズ広場

所 原町区高見町2-22

屋内広場（屋根付き全面人工芝）



## 11 合宿等に関する各種支援

南相馬市は、年間の平均気温は約12℃前後で、夏でも比較的涼しく、冬は温暖で雪がほとんど降らないため、一年を通してスポーツ活動に適した環境です。

また、冷暖房完備のまるさん・あったまるアリーナ（南相馬市スポーツセンター）のほか、14面もの広さを誇る南相馬市テニスコートなど、スポーツ施設が充実しています。

### ● 南相馬市スポーツ合宿支援事業

#### スポーツ合宿支援として最大30万円を助成！

市では、スポーツを通じた交流人口の拡大及び地域の活性化を図るため、南相馬市内のスポーツ施設等及び宿泊施設を利用してスポーツ合宿を実施する市外の団体を対象に、宿泊費用の一部を助成します。

対象団体：南相馬市外の小中学校、高校、大学等の児童生徒・学生または社会人で構成された団体の選手・指導者等

助成条件：①市内のスポーツ施設等を利用  
②南相馬市旅館ホテル組合または農家民宿かあちゃんの会に加盟する宿泊施設を利用  
③延べ宿泊者数が10人泊以上

助成金額：①合宿期間中にスポーツ交流事業を行う場合  
**3,000円**/1泊/1人 ※上限額30万円  
②市内に宿泊してスポーツ合宿を行う場合  
**2,000円**/1泊/1人 ※上限額20万円

### ● スポーツ施設利用料金の減免措置

#### スポーツ施設の利用料金が全額減免！

市外のスポーツ団体や小中学校、高校、大学等のチームが、練習会や合宿等で市内のスポーツ施設を利用し、かつ、市内の旅館・ホテルに10人以上で宿泊する場合、スポーツ施設の基本施設利用料金を全額免除します。

※一部施設を除きます。

### ● お申込み・問い合わせ先

#### 【スポーツ施設】

各施設の指定管理者へお気軽にご相談ください。

#### 【スポーツ合宿支援制度】

南相馬市 スポーツ推進課

所 原町区小川町322-1(原町保健センター2階)

Tel 0244-24-5280

## 12 ウォーキングを楽しむために

ウォーキングは、酸素を体に取り入れながら行う有酸素運動のひとつです。道具を必要とせず、年齢や体調に合わせて無理なく手軽に行うことができます。

### ウォーキングを楽しむために

ウォーキングは、いつでもどこでもだれでも気軽にできる運動です。普段の生活の中で、こまめに体を動かして運動習慣を身につけましょう。

心肺機能の向上

脳の活性化

体脂肪の燃焼

ちなみに・・・  
10分のウォーキングで消費できるカロリーは約40Kcal。  
ごはん1杯(250g)消費するのに、約1時間のウォーキングが必要です！

ストレス発散

生活習慣病の予防

#### ウォーキング時の正しいフォーム

あごは軽く引き、視線は数メートル先に。

肘を軽く曲げて、後ろに引くイメージで腕を振る。

膝を伸ばしてかかとから着地。親指で地面をけりだすように歩く。

背すじを伸ばし、上体をまっすぐに。

## 13 サイクリングをはじめよう

サイクリングはウォーキングやランニングと同様に、一定時間・一定距離自転車をこぎ続けることで有酸素運動になります。長距離を移動するため有酸素運動で体脂肪燃焼が期待できるほか、筋持久力や心肺機能の向上などの健康効果が期待できます。

子どもから大人まで誰もが気軽に楽しめる運動なので、サイクリングにさっそく挑戦してみませんか？

鹿島サイクリングマップ

10

令和6年4月発行/南相馬市スポーツ推進課