

## 【施設利用のご案内】

(利用料金はアマチュアスポーツ使用の場合です。詳しい内容はお問い合わせください。)

施設名	単位	アマチュアスポーツに使用する場合		
		一般	高校生以下	
陸上競技場※1	1日 (大会使用)	20,000円	10,000円	
	1時間 (サッカー大会使用)	2,200円	1,100円	
	1時間 (専用使用)	2,000円	1,000円	
(個人使用)	1人1回	200円	100円	
多目的グラウンド	全面	1時間	1,400円	700円
	1/2	1時間	700円	350円
	1/4	1時間	350円	170円
テニスコート	1時間	500円	250円	
野球場	1時間	1200円	600円	
弓道場	専用使用	1時間	700円	350円
	個人使用	1人1回	200円	100円

  

施設名	単位	使用料
管理棟会議室(5.6m×6.3m)	1時間	200円
管理棟会議室2(和室40畳)		400円
陸上競技場会議室(9.3m×5.7m)		200円

  

施設名	単位	使用料
陸上競技場	1時間	1,000円
多目的グラウンド		1,000円
テニスコート(1面)		200円
野球場		1,500円
野球場放送設備及びスコアボード	1回	1,000円
シャワー	5分間	100円

トレーニング 中学生以上 1人1回 100円

※1 器具使用については別途料金表がありますのでお問い合わせください。  
 ☆ 雨など天候の悪い場合、使用可能か、総合スポーツセンターに連絡してください。

ひろしま公共施設予約サービス アドレス <https://yoyaku.e-harp.jp/hiroshima/>

【受付時間】午前9時～午後7時  
 【利用時間】午前9時～午後9時  
 【休所日】毎週月曜日  
 (祝日の場合、翌日)

- 【アクセス】
- 呉駅より、1番のりばから苗代下条行き(昭和支所経由)「苗代」で下車し、徒歩約15分。
  - 呉駅より、2番のりばから苗代下条行き(平原経由)「苗代」で下車し、徒歩約15分。
  - 呉駅より、2番のりばから熊野営業所行き(平原経由)「苗代」で下車し、徒歩約15分。



センターが  
あれこれ  
ぶやいてい  
ます。



〒737-0161  
 呉市郷原町字ワラヒノ山内

**呉市総合スポーツセンター**  
**TEL 0823-33-0608**

FAX 0823-33-0820  
 e-mail qqaa65x9n@hop.ocn.ne.jp

公益財団法人 呉市体育振興財団

<http://sports-kure.com/>

【呉市総合スポーツセンターだより】略して

# 総合スポセンだよ！1月



陸上競技場をはじめ、砂入り人工芝のテニスコート、本格的な野球場、ソフトボールやサッカーができる天然芝の多目的グラウンド、弓道場など全施設に夜間照明が完備される高規格のスポーツ施設が集約されています。

平成26年12月26日発行



## 謹賀新年



本年もよろしくお願ひいたします



12月29日～1月3日	休所日
1月4日(日)	9:00～17:00
1月5日(月)	休所日
1月6日(火)	9:00～21:00

受付嬢からのひとこと



### □ “冬に運動するときの注意点”

「ヒートショック」という言葉をご存知ですか。これは急激な温度変化が体に影響を及ぼすことで、血圧の変化が脳卒中や心筋梗塞などを引き起こすおそれがあるものです。暖かい部屋から寒いお風呂やトイレに行くといったケースがよく言われますが、屋外で急に運動を行うことでもヒートショックを引き起こす恐れがあります。これに対する予防法は2つあります。まず一つ目は、運動をするときに上手に体温調節ができる服装にすることです。1番下に薄くて通気性のあるシルクやウール素材がおすすめです。その上には、やや厚めで汗を吸っても乾きやすいフリースなどの表面が毛羽立った素材のものが良く、1番上には風を通さないナイロン系のジャンパーなどが良いでしょう。そして二つ目は、運動の前に準備運動をしっかり行ってください。また手足の冷え対策として、手袋や厚手の靴下を身につけ、帽子を被ることで、頭から熱が逃げていくのも防いでください。

# 呉市総合スポーツセンター行事予定表

平成27年 1月

TEL(0823)33-0608

日	曜日	陸上競技場	多目的グラウンド	野球場	テニスコート
1	木	休 所 日			
2	金	休 所 日			
3	土	休 所 日			
4	日	NEW YEAR SOCCER HIROSHIMA2015(高校生) NEW YEAR SOCCER HIROSHIMA2015実行委員会	NEW YEAR SOCCER HIROSHIMA2015(高校生) NEW YEAR SOCCER HIROSHIMA2015実行委員会		アシニスカップ大会 アシニスクラブ
5	月	休 所 日			
6	火	NEW YEAR SOCCER HIROSHIMA2015(高校生) NEW YEAR SOCCER HIROSHIMA2015実行委員会	NEW YEAR SOCCER HIROSHIMA2015(高校生) NEW YEAR SOCCER HIROSHIMA2015実行委員会		
7	水				
8	木				
9	金				
10	土	クラブユース(中学生) 広島県サッカー協会	クラブユース(中学生) 広島県サッカー協会	親善大会 呉市立白岳中学校	都道府県選抜選手選考(中学生) 広島県ソフトテニス連盟
11	日	クラブユース(中学生) 広島県サッカー協会	クラブユース(中学生) 広島県サッカー協会		冬季シングルス大会 呉市テニス協会
12	月	クラブユース(中学生) 広島県サッカー協会	クラブユース(中学生) 広島県サッカー協会	親善大会 呉市立白岳中学校	
13	火	休 所 日			
14	水				
15	木				
16	金			(野球場整備日)	
17	土	ONZE CUP(中学生) 呉市サッカー協会	ONZE CUP(中学生) 呉市サッカー協会		第122回呉ジュニア研修大会 広長浜ソフトテニススポーツ少年団
18	日	ONZE CUP(中学生) 呉市サッカー協会	ONZE CUP(中学生) 呉市サッカー協会		冬季シングルス大会 呉市テニス協会
19	月	休 所 日			
20	火				
21	水				
22	木				
23	金				
24	土	クラブユース(中学生) 広島県サッカー協会	コスモ杯(小学生) 呉市サッカー協会	第21回呉昭和会長杯春季中国支部大会 リトルシニア	
25	日	クラブユース(中学生) 広島県サッカー協会	コスモ杯(小学生) 呉市サッカー協会	第21回呉昭和会長杯春季中国支部大会 リトルシニア	冬季シングルス大会(予備日) 呉市テニス協会
26	月	休 所 日			
27	火				
28	水				
29	木				
30	金				
31	土	ウインターカップ(中学生) 中体連	ウインターカップ(中学生) 中体連	第21回呉昭和会長杯春季中国支部大会 リトルシニア	

☆各競技場の空き状況はひろしま公共施設予約サービス(<https://yoyaku.e-harp.jp/hiroshima/>)からご覧いただけます。

平成26年12月18日現在

# 呉市総合スポーツセンター行事予定表

平成27年 2月

TEL(0823)33-0608

日	曜日	陸上競技場	多目的グラウンド	野球場	テニスコート
1	日	ウインターカップ 中体連	ウインターカップ 中体連	高松宮賜杯 呉市軟式野球連盟	桜花杯ダブルス大会 呉市テニス協会
2	月	休 所 日			
3	火				
4	水				
5	木				
6	金			(野球場整備日)	
7	土	ユースリーグ(中学生) 広島県サッカー協会	ユースリーグ(中学生) 広島県サッカー協会		
8	日	高円宮杯(中学生) 広島県サッカー協会	高円宮杯(中学生) 広島県サッカー協会	高松宮賜杯 呉市軟式野球連盟	桜花杯ダブルス大会(予備日) 呉市テニス協会
9	月	休 所 日			
10	火				
11	水	GFフェスタ(中学生) 広島県サッカー協会	GFフェスタ(中学生) 広島県サッカー協会		アシニスカップ大会 アシニスクラブ
12	木				
13	金				
14	土	会長杯(小学生) 呉市サッカー協会	会長杯(小学生) 呉市サッカー協会		
15	日	会長杯(小学生) 呉市サッカー協会	会長杯(小学生) 呉市サッカー協会	高松宮賜杯 呉市軟式野球連盟	
16	月	休 所 日			
17	火				
18	水				
19	木				
20	金			(野球場整備日)	
21	土	リーグ戦(小学生) 呉市サッカー協会	トレセン(中学生) 呉市サッカー協会	2015年度春季中国支部大会 リトルシニア	第123回呉ジュニア研修大会 広長浜ソフトテニススポーツ少年団
22	日	リーグ戦(小学生) 呉市サッカー協会	トレセン(高校生) 呉市サッカー協会	高松宮賜杯 呉市軟式野球連盟	
23	月	休 所 日			
24	火				
25	水				
26	木				
27	金				
28	土	南支部トレセン(小学生) 呉市サッカー協会	南支部トレセン(小学生) 呉市サッカー協会	2015年度春季中国支部大会 リトルシニア	

☆各競技場の空き状況はひろしま公共施設予約サービス(<https://yoyaku.e-harp.jp/hiroshima/>)からご覧いただけます。

平成26年12月18日現在