

# 総合体育館だより

【令和8年3月号】

天塩郡幌延町栄町5番地  
幌延町総合体育館  
TEL/IP (01632) 5-2111 FAX (01632) 5-2112

〈3月〉

## 体育施設利用予定表

(令和6年2月20日現在)

日曜日	総合体育館								柔剣道場	東ヶ丘スキー場	
	Aコート 9:00~12:00	Bコート	Aコート 12:00~17:00	Bコート	Aコート 17:00~19:00	Bコート	Aコート 19:00~21:00	Bコート			
1日		パークゴルフ			休館日						
2月					スポ少サッカー	スポ少バレー(女子)		スポ少バレー(中学男子)		スポ少剣道	
3火					スポ少野球			スポ少バレー(中学女子)		スポ少剣道	
4水					スポ少サッカー	スポ少バレー(女子)		サッカー		スポ少剣道	
5木							スポ少バレー(中学男子)	硬式テニス		スポ少剣道	
6金					スポ少野球	スポ少バレー(女子)		スポ少バレー(中学女子)			
7土				スポ少バレー(中学男子)	休館日						
8日		スポ少バレー(中学男子)			休館日						クローズ
9月		パークゴルフ			スポ少サッカー	スポ少バレー(女子)		スポ少バレー(中学女子)		スポ少剣道	
10火					スポ少野球			スポ少バレー(中学女子)		スポ少剣道	
11水					スポ少サッカー	スポ少バレー(女子)		サッカー		スポ少剣道	
12木							スポ少バレー(中学男子)	硬式テニス		スポ少剣道	
13金					スポ少野球	スポ少バレー(女子)		スポ少バレー(中学女子)			
14土		スポ少バレー(中学男子)			休館日						
15日		スポ少バレー(中学男子)			休館日						
16月		パークゴルフ			スポ少サッカー	スポ少バレー(女子)		スポ少バレー(中学男子)		スポ少剣道	
17火					スポ少野球			スポ少バレー(中学女子)		スポ少剣道	
18水					スポ少サッカー	スポ少バレー(女子)		サッカー		スポ少剣道	
19木								硬式テニス		スポ少剣道	
20金	北海道歌留多連合会子どもかるた大会準備				休館日						
21土	北海道歌留多連合会子どもかるた大会				休館日						
22日		パークゴルフ			休館日						
23月					スポ少サッカー	スポ少バレー(女子)		スポ少バレー(中学男子)		スポ少剣道	
24火					スポ少野球			スポ少バレー(中学女子)		スポ少剣道	
25水					スポ少サッカー	スポ少バレー(女子)		サッカー		スポ少剣道	
26木								硬式テニス		スポ少剣道	
27金					スポ少野球	スポ少バレー(女子)		バレーボール			
28土					休館日						
29日					休館日						
30月					スポ少サッカー	スポ少バレー(女子)		スポ少バレー(中学女子)		スポ少剣道	
31火					スポ少野球			スポ少バレー(中学女子)		スポ少剣道	

・空欄は一般開放となります。団体利用する際は事前に総合体育館に連絡確認してください。

【少年団】 剣道(月・火・水・木) 18:00~21:00  
バレー女子(月・水・金) 17:00~19:00  
野球(火・金) 17:00~19:00  
サッカー(月・水) 17:00~19:00

【登録団体】 バレー(火・金)、サッカー(水)、硬式テニス(木)

※ 登録団体が使用しない場合は一般開放となります。使用の有無の確認は総合体育館へお問い合わせください。

【施設】 東ヶ丘スキー場…3月8日(日)クローズ予定

## 総合体育館からのお知らせ

### ■ 総合体育館年間券について

令和8年度総合体育館年間券購入の受付を開始いたします。購入希望の方は総合体育館にお申込みください。料金は次のとおりです。

区分	小中学生	高校生 70歳以上	一般
金額	2,070円	4,150円	8,310円

※ 週2回以上ご利用の方は年間券購入をおすすめします。

### ■ スポーツ安全保険について

令和7年度に加入していましたスポーツ安全保険は、令和8年3月31日に、保険期間が満了となります。令和8年度も引き続き、加入を希望される場合は、新たに手続きが必要となりますので、総合体育館までお申し込みください。

適用期間は、令和8年4月2日から令和9年3月31日の1年間です。4月2日から適用したい場合は、3月24日までにお申し込みください。

※ 4月1日からの適用はできませんのでご了承ください。

なお、「C区分(高校生以上、64歳以下)」の掛金が次のとおり値上がりしておりますので、ご注意ください。

スポーツ安全保険：C区分(高校生以上、64歳以下)	
改定前	改定後
1,850円	2,000円

詳細については、「スポーツ安全保険」のホームページで、ご確認ください。

### ■ 文化・スポーツ大会等参加補助金について

本町では、青少年の健全育成と文化・スポーツ活動の普及のため、予選会で上位入賞(3位相当)し出場する道北大大会、北海道大会、全国大会の発表会、スポーツ大会に出場する個人・団体に対し、補助金を交付しております。

大会等に出場される際は、教育委員会社会教育係にご相談ください。

## スポーツ少年団の活動について

### ■ バレーボール少年団

2月8日(日)に、稚内市総合体育館で「令和7年度わかば杯小学生バレーボール大会」が開催され、幌延バレーボール少年団から、混合の部に幌延ジライズ、女子の部には、幌延ウイングガールズが出場しました。

混合の部では、3チームによる総当たりリーグ戦が行われ、初戦で豊富ガッツと対戦し、セットカウント0-2で敗戦しましたが、猿払レインボーとの2戦目では、2-0で勝利し、準優勝となりました。

女子の部は、4チームによるトーナメント戦が行われました。1回戦で、稚内スワローズと対戦し、セットカウント0-2で敗戦しましたが、3位決定戦では、利尻サンダースに2-0で勝利し、3位となりました。



### 多様なトレーニングが可能なステッププラス

ステッププラスは、懸垂バーを使用する際の踏み台として使用でき、安全に懸垂トレーニングを行うことができます。



また、天板は取り外しが可能で、バランスボードとして使用することができます。バランス、体幹トレーニングを行うことができます。天板を取り外したフレーム部分は逆さにすると、腕立て伏せなどのプッシュアップトレーニングなどで、上半身を鍛えることもできます。

省スペースで多様なトレーニングが簡単にできるので、他のトレーニング機器を待つ時間などに使用できます。

ステッププラスは総合体育館トレーニング室に1台設置しておりますので、ご利用ください。



バランスボード



フレーム