



# 福岡市政だより

2018(平成30)年  
**11/15**  
NO.1628  
毎月1日・15日発行  
(1月15日は休刊)

## 市総合体育館 12月1日(土)オープン



市総合体育館(東区香椎照葉六丁目)

### 今号の主な内容

**特集** 市総合体育館オープン…………… **1-3**

- 福岡クリスマスマーケット…………… **4**
- 花と暮らす…………… **4**
- 市博物館「名探偵コナン科学捜査展」… **5**
- 市美術館連載「市美を彩る名匠たち」… **5**
- ハッピーボックス…………… **6**
- あそびにおいで!本の森…………… **6**
- 情報BOX…………… **7-14**
- 区版…………… **15-16**
- ※市議会だより……………同時配布
- <次号の主な記事> **障がい者の人権**

**人口**  
1,579,450人(前月比530人増)  
男=745,385人/女=834,065人

**世帯数**  
805,501世帯(前月比545世帯増)  
※人口と世帯数は平成30年10月1日現在推計

**面積**  
343.39km<sup>2</sup>

**ダムの貯水率**   
61.16%(11月1日現在)  
平年値63.13%

▷福岡市政だよりの配布/産交ミック福岡支店 ☎0120-544-894  
▷市政に関するご意見・要望・相談/広聴課 ☎711-4067 733-5580  
▷市役所代表電話 ☎711-4111

怖いから やめなよなんて いえないと思う自分は きのうの自分 (人権尊重週間入選標語 和白丘中学校3年 ふくやま 福山 ゆきえ 由希恵 さんの作品)



# 新たなスポーツの活動拠点

## 市総合体育館オープン

12月1日(土)、東区のア일랜드シティに市総合体育館がオープンします。市民のスポーツを「する」「見る」を支える施設を紹介します。



総合受付。位置がすぐ分かるよう、各施設に番号を大きく表示

### ●メインアリーナ／サブアリーナ

西日本最大級の面積を誇るメインアリーナでは、バレーボールなら4面、バスケットボールなら3面のコートを設置することができます。また、天井までの高さは約15mで、バレーボールや新体操などの国際試合を行える基準も満たしています。



メインアリーナ中央の天井には300インチの大型スクリーン。選手たちがプレイする姿が映し出されます

レジャーボールなら3面のコートを設置でき、国際大会などでは練習場としても使用できます。

### ●武道場

武道場では、剣道や柔道などを行うことができます。普段は全4面のうち2面が畳敷きですが、大会時には全面を畳敷きか床にすることも可能です。

### ●弓道場

弓道場は屋内に設けられています。観戦スペースや初心者用の稽古室もあります。

### ●多目的室A・B

多目的室には壁面鏡が設置され、エアロビクスやヨガ、ストレッチ

レッチ、卓球などさまざまな運動に使えます。多目的室Bの床は社交ダンスにも対応した素材を使用しています。



メインアリーナなどを10人以上のグループやサークルで専用利用する場合は抽選となります。事前登録の上、利用月の3カ月前の1日(14日(受付時間は午前5時～深夜0時))にホームページから申し込んでください。同体育館の総合受付でも申し込み可能です。事前登録については、ホームページで確認するか問い合わせを。

施設に空きがある場合は個人にも開放します。利用可能な時間を事前に問い合わせるかホームページで確認し、利用券を当日購入してください。

### ●トレーニングルーム／健康・体力相談室

トレーニングルームは、ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニング、ボルダリングの四つのエリアに分かれています。ストレッチマット、ランニングマシン、ダンベル、バーベルなどの器具やトレーニングマシンが充実しています。

安全に利用してもらうため、初回のみ講習会(30分程度)への参加が必要です。総合受付、ホームページ、電話で講習日を確認し、予約してください。

健康・体力相談室では、血圧や柔軟性、瞬発力などが測定できます。トレーニングルームの利

用者は、希望すればその結果を基にトレーナーによるアドバイスや運動メニューの作成が無料で受けられます。定期的に測定を行い、日々のトレーニングの振り返りや運動メニューの見直しにご活用ください。

### ●研修・会議室

3部屋に仕切ることができ、プロジェクトも備わっています。定員100人程度で、スポーツに限らずさまざまな用途での利用が可能です。

### ●ユニバーサルデザインに配慮した施設・設備

車いすの人などに配慮したシャワー室や更衣室、水飲み器、子ども用トイレを備えた授乳スペース、キッズルーム、混雑緩和のため一方通行にした女子トイレなど、使う人の心地よさを考えた、さまざまな工夫がされています。また、館内にはコンビニエンスストアもあります。

車いす利用者やリハビリ中の人の機能回復をサポートするトレーニングマシン、障がい者スポーツの用具などもそろっています。

### ●ランニングコース

市総合体育館があるアイランドシティでは、緑や海辺の景色を眺めながらウォーキングやランニングを楽しめます。

同体育館の外周にはランニングコースⅡ下写真Ⅱがあります。誰でも自由に走ることがで



ランニングコースは1周約800メートル

### ◆利用料金

区分	単位	一般	高校生	小中生	1日利用券
メインアリーナ、サブアリーナ、武道場、多目的室A・B	2時間につき	380円	190円	130円	950円
弓道場		250円	120円	120円	650円
研修・会議室		380円	190円	130円	—
トレーニングルーム		500円	250円	170円	1,250円
健康・体力相談室	1回券	500円	250円	170円	—

※1日利用券は一般料金区分の人のみ。大会開催時および、土日祝日は利用できません。  
 ※トレーニングルームは16歳以上から利用できます。中学生は18歳以上の同伴者(高校生は不可)と一緒にのみ利用できます。時間内であれば健康・体力相談室の利用が無料になります。

き、希望者は同館のロッカーやシャワー室、休憩室が利用可能です(料金は2時間につき一般250円、高校生120円、小中生80円)。



11月18日(日)は福岡市長選挙の投票日です

忘れずに投票しましょう。詳細は、市ホームページ(「福岡市長選挙」で検索)でご確認ください。市選挙管理委員会 ☎711-4682 📠733-5790



## 12月15日(土) アイランドシティ健康フェスタを開催

午後1時半から5時半まで、市総合体育館で健康やスポーツに関するさまざまなイベントが行われます。

はがきに氏名(フリガナ)、住所、年齢、電話番号、メールアドレス、希望するイベント名(複数可)と時間を書いて、11月28日(必着)までに下記申込先へ。ホームページ(「アイランドシティ 健康フェスタ」で検索)でも受け付けます。※小学生以下は保護者同伴。

イベント名	時間	対象	定員(抽選)
①バスケットボール教室 ライジングゼファーフクオカのスタッフが指導します。	午後4時～5時半	小学生	50人
②忍者教室 忍者になりきり、忍術をマスターします。	午後1時半～3時	4歳～小3	30人
③親子でキーホルダー作り 野球グラブの残りの革を使います。	午後1時半～2時、 2時～2時半、2時半～3時	4歳～小6	各30人
④キッズダンス教室 講師と一緒に楽しく体を動かします。	午後1時半～2時半	小学生	30人
⑤健康ストレッチ フットセラピーの要素を取り入れて行います。	午後3時～4時	高校生～	20人
⑥ステップ運動&スロージョギング 認知症・介護予防に効果的な運動です。	午後2時半～3時、 3時～3時半	おおむね 60歳以上	各30人

このほか、小学生対象の「入浴剤作り」「キッズ薬剤師体験」や、誰でも参加できる「体組成測定」もあります(いずれも予約不要)。

※①の参加者には、12月15日(土)午後6時5分から市総合体育館で行われる「ライジングゼファーフクオカ対滋賀レイクスターズ戦」の2階スタンド席チケットをプレゼントします(子ども分のみ)。

■問い合わせ・申込先/アイランドシティ健康フェスタ事務局(〒811-2233糟屋郡志免町別府北1-12-33 TSPプラス内) ☎090-2583-9554(平日午前9時～午後5時)



あいたか橋・香椎海岸・香椎浜北公園を通り、約3キロを走ります

毎月開催、次回は11月25日(日)

### 海を眺めながら スロージョギング®

健康運動指導士の解説の下、笑顔で会話できる速さでゆっくり走ります。毎月第4日曜日午前9時半～11時に開催しています。集合場所はアイランドシティ外周緑地芝生広場(東区香椎照葉一丁目)=下地図参照。初めて参加する場合は事前に連絡を。

■問い合わせ先/にこにこ健康アイランド事務局 ☎321-0137 ☎323-1372

#### 市総合体育館周辺ウォーキングおすすめマップ

※ウォーキング時には交通ルールを守りましょう。



### ●多彩なプログラムを実施

子どもから高齢者まで気軽に参加できるプログラムを多目的室で実施します。

#### 「フィットネス教室」

申し込み不要。利用券(500円。健康ストレッチは無料)を購入し、開始5分前までに会場に集合してください。

#### 「スポーツ教室」

卓球(初級・中級)、キッズダンス、チアダンス、バドミントン、フットサル、バウンドテニス、硬式テニスの教室があります。事前



みんなで楽しく体を動かそう

前に同体育館に電話でお申し込みください。

各施設の利用方法やプログラムなど詳細は、ホームページで確認するか、同体育館にお問い合わせ

合わせてください。※オープン前の11月30日までは平日の午前9時～午後5時に受け付けています。

■問い合わせ先/市総合体育館(東区香椎照葉六丁目) ☎410-0310  
0314 410-0311  
8) 開館時間 午前8時～午後10時50分  
(利用時間は午前9時～午後10時。トレーニングルームは午前8時半から) 休毎月第3月曜日(祝日の場合は翌平日)、12月29日～1月3日 [www.fukuoka-city-arena.jp](http://www.fukuoka-city-arena.jp)

#### ◆フィットネス教室

種目	日時	定員(先着)
らくらくエアロ	月曜午前11時10分～、火曜午前10時～、水曜午後1時～、木曜午後8時～(各40分)	各30人
中級エアロ	月・水曜・午後7時～(各45分)	各30人
ヨガ	月曜午後1時半～、水曜午後8時～、金曜午後8時～(各60分)	各25人
健康づくりヨガ	水曜午後2時～3時(60分)	25人
ズンバ ZUMBA	火曜午前11時～、木曜午後1時半～、金曜午前10時半～(各50分)	各30人
ピラティス	月曜午前10時～、火曜午後8時～(各50分)	各25人
ステップ	火曜午後9時～、木曜午前10時半～(各45分)	各20人
健康ストレッチ	月・水・木・金曜午前9時20分～(各30分)	各25人
ミズノ健康体操	火曜午後1時半～、水曜午前10時半～(各60分)	各25人
骨盤シェイプアップ	金曜午後1時半～2時半(60分)	25人

#### ◆市総合体育館へのアクセス

▷西鉄バス「照葉ガーデンスクエア入口」バス停から徒歩約1分▷福岡都市高速「香椎浜出口」から車で約5分▷駐車場約500台(1時間につき100円。1日最大500円)。



公園側から見た体育館

記事についての問い合わせは、スポーツ振興課(☎711-4099 ☎733-5595)へ。

#### 平成30年度市教育委員会表彰

学校教育や社会教育の振興発展に貢献した63人と30団体を11月3日に表彰しました。受賞者は市ホームページ(「福岡市教育委員会 表彰」で検索)で紹介しています。☎教育委員会総務課 ☎711-4605 ☎711-4600