

5月から10月まで夏季利用時間割に変わります。
専用利用を希望する場合は、利用日の10日前までに申し込みください。



	9:00~12:00	12:00~18:00	18:00~21:00	
月	開放	開放	開放	
火		開放	[16:00~18:00] サッカースポーツ少年団	硬式テニス (全面)
水		開放	開放	サッカー一般 (全面)
木		開放	開放	ソフトテニス
金		開放	[16:00~18:00] サッカースポーツ少年団	硬式テニス (全面)
土	開放			
日	開放 [9:00~17:00]		———	



※上記は専用での利用申し込みがない場合です。
※祝日は日曜日と同じ扱いになります。

【申込・問合せ先】三笠ドームTel②7511

屋外
体育施設の
オープン

- 陸上競技場
 - 野球場
 - テニスコート
 - 幾春別川パークゴルフ場
 - 子ども広場
- 【利用可能期間】10月31日(出)まで

※幾春別川パークゴルフ場は、芝養生のため毎週木曜日は利用できません。
※野球場のトイレは24時間利用できます。



【問合せ先】スポーツセンターTel②4879

【申込・問合せ先】ふれあい健康センター健康係Tel③2010

	介護予防水中運動教室		生活習慣病予防水中運動教室	
	基礎コース	運動コース	木曜コース	金曜コース
対象	65歳以上の方 (要支援・要介護認定の方を除く)		30歳以上 64歳以下の方	30歳以上の方
	———	基礎コースに2回 以上参加された方		
日程	6月11日・18日・25日、7月2日・9日・16日・23日・30日 ／木曜日		6月12日・19日・26日、7月3日・10日・17日／金曜日	
時間	10:30	14:15	18:45	
内容	水中運動、 健康講話、 体力測定ほか	水中運動のみ	水中運動、健康講話、体力測定ほか	
定員	16人			
バス送迎	あり (希望者のみ)	なし	希望者 4人以上で運行	
場所	三笠天然温泉太古の湯			
参加料	4,800円		3,600円	
申込方法	5月15日(金)までに電話または直接窓口で申し込みください。 (申し込みは、いずれか一つのコースとなります)			

水中運動は、関節の負担が少なく運動できるほか、水の抵抗によって短時間で効率的にカロリーを消費することができます。また、水圧によって血液循環が良くなり心肺機能が向上します。

水中運動教室に参加しませんか

※過去の参加が1回以下の方を優先します。 ※運動後、温泉を利用できます。

市立病院 だより!

病院長コラム

病院長 宮西 秀二



春だ!桜だ!半袖だ!...2つの心配事

楽しみに待っていた春
がついにきましたね。桜も
咲き、そろそろ運動会も始
まります。毎年この時期は
気持ちも明るくなります
ね。けど心配事が...

1つは紫外線。シミの原
因となるので強いこだわ
りを持つ女性のなんと多
いことか。私から見ればそ
んな小さなシミにこだわ
らなくてもいいとは思ひ
ますが、アリの頭よりもず
っと小さいシミの位置を
人差し指でご丁寧に教え
てくれる職員もおります。
病院は女性が多いため、
よくシミの話で盛り上がっ
ていましたが、シミ治療が
当院皮膚科で開始されたた

め、さらに盛り上がって
ます。(詳しくは皮膚科へ)
ちなみに、紫外線のピーク
は5月から8月なので今か
らしっかりと対策しましょう。
もう1つは体重。夏に向
けてやせたい!と思ってい
る人もたくさんいるでしょ
う。適度な運動(散歩・水泳・
ジョギングなど)と食事コン
トロールで1カ月に1kg減
程度のペースで、体重の3%
減らす事を目指しましょう。

参考までに、運動するな
ら食事前のほうが脂肪が
減ります。さらに腹囲(お
へそから測った腹回り)は
体重1kg減れば1cm小さ
くなります。
ではまた...

【問合先】市立病院総務管理係Tel②3131

ニュースミカサ

NEWS MIKASA

ライオンズ基金 三笠市スポーツ賞表彰式

【問合先】社会教育課生涯教育係Tel②3591

3月25日



公民館で令和7年度にスポーツの部門で優秀な成績を収められた市民を称え、三笠ライオンズクラブ基金三笠市スポーツ表彰式を行いました。表彰式では、小田教育長から受賞者に表彰盾を手渡すとともに祝辞を述べ、今後の活躍を激励しました。

【受賞者】※学年は受賞時

- ◆荒関朝さん(三笠中1年)／北海道代表としてJAL沖縄第5回ルーキーズベースボールカップに出場
- ◆阿部心太郎さん(札幌大谷中3年、三笠市在住)／北海道代表として第56回全国中学校サッカー大会に出場し準々決勝進出
- ◆三笠スピリッツ／全国大会「PRIDE JAPAN全国選抜学童軟式野球大会2025」に出場し、予選において2勝。