

釜石市民体育館だより No.6

【編集・発行】釜石市民体育館
 【住所】釜石市鶴住居町4丁目905番3
 【電話】0193-27-5511
 令和3年 1月 5日 発行

日頃より釜石市民体育館を利用いただきありがとうございます。
 体育館だより第6号では駐車場の利用についてのお願いです。



釜石市公式HPではフルカラーでご覧いただけます



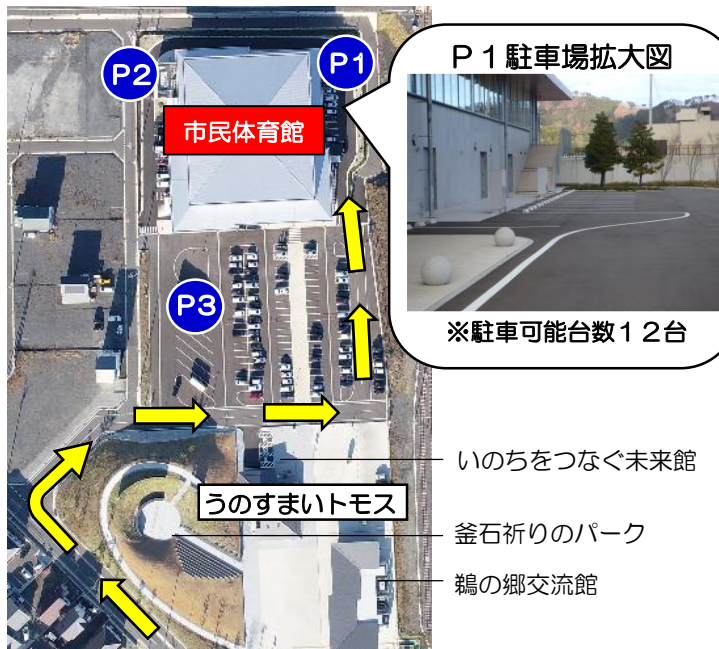
駐車場利用についてのお願い

体育館前の駐車場は、当館を含む「うのすまいトモス」との共同駐車場です。

当館での練習や大会などで駐車場を利用する場合は、体育館寄りに駐車してください。特に大会などで多くの来場が見込まれる際には、右の図のとおりP1、P2、P3の順に駐車するようお願いいたします。

なお、大会などでの駐車場の全体利用は、鶴の郷交流館等の他の施設利用者に影響がありますので大規模大会開催時には、別の市有地（公園予定地）を主催者側で臨時駐車場として借用、利用いただきますようご協力ください。

臨時駐車場借用に係る申請において不明な点は、当館で説明いたします。



P 1 駐車場拡大図

※駐車可能台数12台

いのちをつなぐ未来館

釜石祈りのパーク

鶴の郷交流館

～体育館豆知識～その3

RICE 処置



スポーツの現場でケガ人が出たとき、病院や診療所にかかるまでの間、損傷部位の障害を最小限にとどめるために行う方法を『RICE処置』といいます。この処置は早期スポーツ復帰に欠かせないものであり、スポーツ時最も発生しやすい捻挫や肉離れなど急性障害に行います。

①REST（安静）

損傷がひどくならないようにまずは安静にしましょう。

②ICE（冷却）

腫れを抑えるために患部を15～20分冷やしましょう。

③COMPRESSION（圧迫）

内出血や腫れを防ぐためにテーピングや包帯で軽く圧迫固定しましょう。

④ELEVATION（挙上）

血液は心臓に向かいます。内出血による腫れを肥大させないため、患部を心臓より高い位置に保ちましょう。



※体育館ではケガ人が出た時のために氷のうや救急セットを用意してありますので、必要な方は声をかけてください。



お忘れ物にご注意ください！

体育館内での落とし物、忘れ物は受付窓口にてお預かりしています。

なお、保管期間は**3ヵ月**です。3ヵ月を過ぎたものは処分させていただきますのでご了承ください。

現在お預かりしている主なもの…ハンカチ、指輪、筆記用具など
 また、傘の置き忘れが非常に多いです。



重要なお知らせ

釜石市内でもコロナ感染者が確認されましたので、感染防止として次の内容についてご協力をお願いします。

- 入場される方は必ずマスクを着用。アリーナで運動される方以外は常にマスクを着用願います。
- 検温は必ず行い、体調が悪い方は入場しないようお願いいたします。
- 入館する前にアルコール消毒をお願いします。
- 利用は個人、団体問わず、1回2時間以内とします。
- 2階の観覧席は1つ席を空けてご利用ください。



- 大会等以外のご利用において館内の食事はご遠慮ください。
- アリーナでの水分補給は、決められた場所以外は禁止とします。
- トイレはきれいにお使いになるようお願いいたします。
- 特定警戒都道府県在住の方は利用自粛をお願いします。
- 現在、更衣室とシャワー室は利用できません。



☆1月・2月・3月の主なスポーツイベント☆

1月 23日(土) 釜石・大槌地区中学校春季バレーボール大会予選

2月 7日(日) 釜石ミニバス大会

13日(土) ビッグブルズ公式戦

14日(日) ビッグブルズ公式戦

20日(土) 釜石宮古地区高校バスケ沿岸リーグ

27日(土) 釜石宮古地区高校バスケ沿岸リーグ

3月 7日(日) 釜石気仙地区ミニバス大会

27日(土) 第35回釜石オープンバドミントン選手権大会(ダブルスの部)

28日(日) 第35回釜石オープンバドミントン選手権大会(シングルの部)



※各イベントは変更・中止となる可能性があります。

☆ご利用時にお願いしている5つのこと☆

①「利用時間」には準備及び後片付けの時間が含まれています。

次の利用者様の為にも余裕を持った(10分位前)に後片付けをお願いします。
利用後は各自でモップ掛けをお願いします。
当体育館では、閉館10分前に退館用BGMを流しています。

②「用具(支柱、ネット、卓球台等)」は利用者様ご自身で準備をお願いします。

設置方法がわからない等、必要な方には職員がお手伝い致しますので声をお掛けください。
ボール、ラケット等はありませんので、各自ご持参ください。

③「予約」は3か月前から受付可。1時間単位での申込をお願いします。

予約の受付が3か月前から可能になりました。

④ アリーナでは「室内専用シューズ」をご使用ください。

アリーナでは裸足、土足、外シューズでの利用はできません。
※一部のスポーツに例外あり

⑤ アリーナ1階での「飲食」は原則禁止しております。

ただし、給水は可能ですが、備え付けの給水テーブルをご利用ください。

令和2年9月から市内すべての体育施設が「かまいし健康チャレンジポイント」の対象となりました!

健康チャレンジポイントとは?

該当する健康活動を行った人に対し、市が付与するポイントのことです。

対象者

18歳以上(高校生は除く)で、市内に住所または居所を有する人です。

参加を希望される人、
ポイントの付与を希望される人は、
職員へお声掛けください。



☆釜石市公式HPをご活用ください☆

市民体育館ページはこちら

釜石市体育施設予約サービスはこちら

本日の利用状況確認はこちら



<https://www.city.kamaishi.iwate.jp/docs/2019112800031/>



<https://kamaishisports.com/Home/>



<https://kamaishisports.com/tv/signage/7>

体育館施設予約サービスから
WEB予約が可能です!
ID登録をご希望の方は
窓口にてお申し付けください。



休館日のお知らせ

1月 4日(月)、12日(火)、18日(月)、25日(月)

※1月11日(月)は祝日のため開館し、12日(火)が休館日となります。

注意

近頃、靴の履き間違いが発生しております。ご注意ください。