

# SPO ROKU

改訂版

スポロク

圏内  
81施設  
完全収録

TAMAROKUTO SPORTS GUIDE  
多摩六都スポーツ施設ガイド

市民が作る!市民のための  
オススメ健康ガイドブック



小平  
KODAIRA



東村山  
HIGASHIMURAYAMA



東久留米  
HIGASHIKURUME



清瀬  
KIYOSE



西東京  
NISHITOKYO





昭和62年、みなさんが暮らしている小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、そして、当時の田無市と保谷市は、共通する行政課題に広域的に対処し、連携協力して質の高い住民サービスを提供する目的で、「多摩北部都市広域行政圏」を組織しました。この行政圏には「多摩六都(たまろくと)」という愛称

が付けられています。この名は皆様からの公募で決められたものです。その後、田無市と保谷市が合併し西東京市が誕生したため、構成市は5市になりましたが、ここで暮らす人々の想いが込められた「多摩六都」の愛称は変わっていません。

「多摩六都」では、図書館や各市宿泊施設の相互利用を行ってきましたが、平成18年4月より各市屋内体育施設の個人開放に限り相互利用ができるようになりました。その他にも、コンサートなど文化事業・スポーツ大会等の「六都フェア」をそろって行っています。「多摩六都科学館」も「多摩六都」が運営する科学館です。街の整備も共同で行っています。

これからも「多摩六都」で暮らす皆様へのいろいろなサービスを5市 そろってチャレンジしていきたいと思っています。

# SPOROKU

スポーツ

## TAMAROKUTO SPORTS GUIDE

### 多摩六都スポーツ施設ガイド



## 相互利用について

「多摩六都」では、屋内体育施設の個人開放に限り相互利用ができます。

本書で相互利用のマークがある施設は、小平・東村山・清瀬・東久留米・西東京の各市民であれば、その市の市民と同じように利用できます。

※利用にあたっては、各施設の利用規約に準じてご利用ください。

## 相互利用が出来る体育施設及び利用範囲(個人開放種目に限る)

種目名	小平市民 総合体育館	小平市立 花小金井武道館	小平市立 萩山公園卓球室	東村山市民 スポーツセンター	清瀬市民体育館	清瀬市 健康センター	東久留米市 スポーツセンター	西東京市 スポーツセンター	西東京市 総合体育館	西東京市 南町スポーツ文化 交流センター(きらぽこ)
卓球	●	●	●	●	●		●	●	●	●
バドミントン	●			●	●		●	●	●	●
バレーボール	●							●		
バスケットボール	●			●			●	●	●	●
武道	●	●					●			
弓道	●	●		●※			●			
アーチェリー	●	●					●			
軽体操	●	●								
バウンドテニス	●	●								
トレーニング	●			●	●	●	●	●	●	
水泳	●			●			●	●		
ランニング				●				●		
クライミング							●			

※東村山市については、個人登録が必要です。

# 市民が作る!市民のための オススメ健康ガイドブック

## SPO-1

どんなスポーツしているの?  
仲間へのお誘い、楽しんでいること。利用者のみなさんからの声をお届けします。

## SPO-2

アイコンでわかりやすく場所案内。  
どこに行けばどんなスポーツができるの?  
マップのアイコンで一目で判明。

## SPO-3

施設ごとにもアイコンがご案内。  
施設ごとに可能な種目もアイコンで表示。  
目的の場所、見つけられます。

## SPO-4

競技別検索で場所探し。卓球がしたいの  
だけど?競技の種類を決めれば、施設が  
探しだせます。

## SPO-5

ウォーキングやサイクリングもスポーツ。手  
軽に健康増進。多摩六都の歩いて素敵  
な場所もご案内。

## SPO-6

新たにスポーツを始めたい。仲間を探して  
いる。手軽に楽しみたい。そんな皆様へ。  
この **SPO-ROKU** がお手伝い。

※本書に掲載の施設利用規約等は2008年8月現在のものです。  
各市・施設の都合により変更される場合もございますのでご  
了承ください。

### 施設種別を表すアイコン

-  体育館
-  武道館
-  プール
-  グラウンド
-  テニスコート
-  野球場
-  多目的広場
-  ゲートボール場
-  卓球室
-  多目的複合施設
-  相互利用可能施設

### オススメ情報を表すアイコン



### 種目を表すアイコン

-  アーチェリー
-  卓球
-  弓道
-  テニス
-  クライミングウォール
-  トレーニング
-  ゲートボール
-  バasketボール
-  剣道
-  バドミントン
-  サッカー
-  フットサル  
ミニサッカー
-  柔道
-  野球
-  水泳
-  陸上
-  体操

施設の利用料金等の詳細は  までお問い合わせください。

 **中央公園グラウンド**  
小平市津田町1-1-1 (P)

     

 団体申込みはページ下の  
 Aをご覧ください。

 **オススメVOICE**

今日は市内中学校のサッカー大会です。グラウンド  
では中学生の陸上教室も行われています。トラック  
は一周400m。記録は公認記録として認定されます。

 4月～11月9:00～21:00・12月～3月9:00～17:00  
※日没の時刻により照明点灯時間が異なります。

 第1火曜日(祝日等にあたるときはその翌日)  
年末年始(12月28日～1月4日)

 ☎042-343-1611 体育課(市民総合体育館内)

### 情報を表すアイコン

-  個人利用
-  団体利用
-  ナイター可
-  休館日
-  利用時間
-  駐車場有り
-  コミュニティバスを  
利用すると便利
-  問い合わせ先