

生涯学習通信

生涯学習施設の紹介 3

市民の皆さんは、個人でまたグループで多種多様な生涯学習活動を行っています。その中で約六割の人が、スポーツ活動を取り入れてます(生涯学習に関する市民意識調査より平成6年11月実施)。

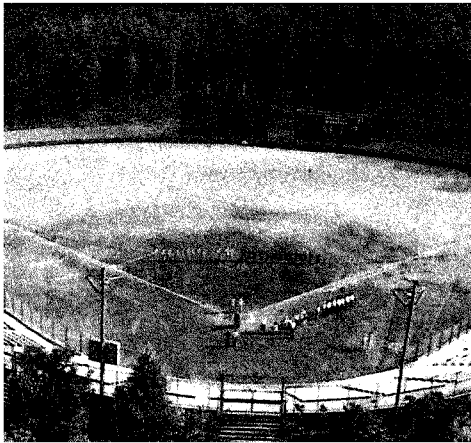
このように多くの人に愛好されているスポーツ活動を皆さんに手軽にしてみらえるように、市にはたくさんさんの施設があります。

競技スポーツとして、また、健康体力づくりや仲間づくりのためにもぜひ利用してください。

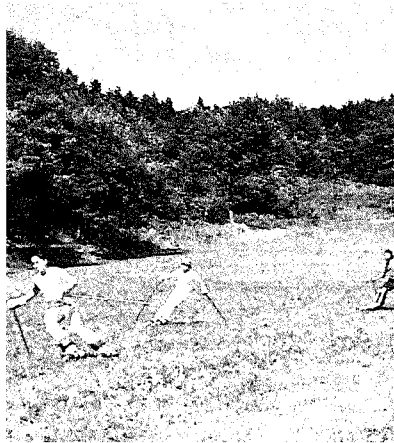
都留市の体育施設

施設の名 称	所 在 地	電 話 番 号	競 技 種 目 等	ナイター設備
都留市総合運動公園楽山球場	上谷1923	43-1376	野球1面	—
住吉球場	法能333	43-5861	野球1面・ソフトボール2面	有
サンスポーツランド都留	田野倉1088	43-8321	ソフトボール1面・プール(5コース)・テニスコート2面	有
大輪スポーツ広場	小形山	43-9799	ゲートボール9面	—
玉川公園グラウンド	玉川前ヶ原	—	多目的広場	有
水沼グラウンド	朝日馬場	—	多目的広場	建設予定
市民プール	田原3-8-36	45-1157	5コース(屋内)	—
市民総合体育館	田原3-8-36	45-1157	バレーボール3面・バスケットボール2面・その他(トレーニングルーム)	—
都留農村教養文化体育施設(勤労)	下谷4-2-19	43-0244	バレーボール2面・バスケットボール1面・その他	—
都留市テニスコート	四日市場750	—	テニスコート4面	有
大神宮弓道場	中央仲町	—	近的4人立	有
サンパーク都留グラススキー場	鹿留3900	45-1388	グラススキー(4月~11月)	—

※上記の社会体育施設のほかに、市内の小・中学校施設(グラウンド・体育館)についても利用できます(学校行事に支障ない時)。
 利用についての問い合わせ(料金、使用日時など)は、社会教育課へ。
 (1)、(2)につきましては、それぞれ大月都留広域事務組合、サンパーク都留へ)



楽山球場



グラススキー場



市民プール

生涯学習普及・啓発部会
 生涯学習推進会議

健康な街づくりを目指して 食生活改善推進員がお手伝い

食生活改善推進員をご存じですか。食生活改善推進員は、健康づくりのための学習をし、「栄養・運動・休養」のバランスのとれた生活習慣を地域に普及し、住みよい健康な街づくりを目的に活動をしています。

現在、都留市食生活改善推進員会は一九二名の会員で構成され、近年その活動も活発になってきました。今回、健康的な食生活を地域に広げようと頑張っている食生活改善推進員の活動を紹介します。

推進員は年に二回、市で行う研修会に参加し、そこで成人病予防のための栄養や調理等を勉強しています。そして、その研修会で学んだことを自分の地域に持ち帰り、研修会に参加できなかった仲間や、地域の人達に伝達講習をしています。地区によっては自治会単位で一度に三十人以上の人が集まり、賑やかに講習会をしている所もあります。実際はなかなか参加者を募ることが難しく、推進員の働きかけがうまく地域に広がらないこともあるようです。

その他に、平成六年度は地区活動に力を入れました。各地区それぞれで活動内容を計画し、料理教室や老人とのふれあいサービ

みそ汁の塩分濃度調査、ウォーキング、食生活改善推進員新聞の発行等、楽しく活動しました。

また、秋の研修旅行では、港町横浜を散策した後、菓子工場を見学し、推進委員同志の交流を深めることができました。

毎年恒例の健康まつりでは、糖尿をテーマに二四〇カロリーの試食提供、八〇カロリーの食品展示、地区活動の経過発表等を行い、特に試食コーナーでは炊き込みごはん、高野豆腐のあんかけを作り、好評でした。

日頃の活動は地味でも、地域の健康を守るという大きな役割を担う推進員は、皆さんの地域の良きアドバイザーなのです。

何事も最初は小さな輪です。その小さな輪がだんだんと重なりあい広がって、やがては大きな輪になることを信じて、明日の都留市の健康づくりのため、これからも栄養士・保健婦と共に推進員全員で努力していきたいと思えます。

皆さんも、食生活改善推進員の呼びかけがありましたら、ぜひ講習会に参加してください。

問合せ先 保健環境課
 健康管理係