



健康づくり & 仲間づくり



和やかな雰囲気練習に励むグラウンドゴルフのサークル「ひまわり会」の皆さん

誰もが気軽にスポーツを

市では、高齢化社会の進展や生活様式の変化などでもたらされる市民の運動不足を改善し、誰もが元気に過ごせるまちづくりを進めるために「あきる野市スポーツ推進計画」を策定し、取組を進めています。各種の初心者向けスポーツ教室の開催やスポーツ推進委員などの活動をきっかけに、多くの皆さんが気軽にスポーツを楽しみ、健康増進や地域のコミュニケーションづくりに役立てています。

あきる野市 スポーツ推進計画

市では、昨年8月に「あきる野市スポーツ推進計画」を策定し、『みんなでつくる』『誰もが元気にスポーツに親しむ健康なまちを目指して』を基本理念に、身近で気軽にスポーツに親しむ、楽しむことができる環境

づくりを進めています。

この計画では、運動不足を感じている市民の皆さん誰もが気軽にスポーツに親しめるように、勝敗や記録を競うスポーツだけでなく、健康づくりのためのウォーキングや自然に親しむハイキング、介護予防のためのトレーニング、気分転換に行う軽い体操など、目的を持ったあらゆる身体活動をスポーツと捉え、成人の週1回以上のスポーツ実施率を7割以上にする数値目標を掲げています。

スポーツを楽しむ きっかけづくり

スポーツを楽しむきっかけをつくり、スポーツ実施率を向上させるために、次のような取組をしています。

- 体育施設でさまざまな初心者向けスポーツ教室を開催。体育の日のスポーツフェスティバルで幅広い種目の体験教室を開催したり、ほぼ毎月21日には健康づくりを目的としたふれあいウォークを開催
- 子どものスポーツ活動を推進するため、子どもスポーツ大会、ドッジボール大会、小学生駅伝大会の開催や幼児向け教室を実施
- 高齢者のスポーツ活動を推進するため、高齢者向けのスポーツ教室や地域イキイキ元気づくり事業、介護予防（はつらつ元気アップ）事業などを実施
- 障がい者のスポーツ活動を推進するため、障がい児水泳教室や西多摩広域行政圏スポーツフェスタなどを開催

ソチパラリンピックに森井大輝さんが出場



3月7日からロシアのソチで開催される冬季パラリンピックに、市内在住の森井大輝さんがアルペンスキー競技の日本代表選手として参加し、選手団の主将を務めます。

4回目の参加となる今大会で滑降など5種目に出場する森井選手に、日本中から大きな期待が寄せられています。

○森井選手の主な成績

- 2006年トリノパラリンピック…大回転2位（銀メダル）
- 2010年バンクーバーパラリンピック…滑降2位（銀メダル）、スーパー大回転3位（銅メダル）
- I P Cワールドカップ…2011-2012全種目総合優勝（日本人初）
- 2013年世界選手権…5種目中3種目で金メダル

サポート環境づくり

スポーツを気軽に楽しめるように、市では、体育館やグラウンドなど市内16か所のスポーツ施設を整備しているほか、幅広いサービ分野でスポーツ活動を推進しています。また、スポーツ推進委員やNPO法人あきる野市体育協会所属のスポーツ指導員の皆さんが、市民のスポーツ活動をサポートしています。

さらに、地域住民の自主運営で、さまざまなスポーツを楽しめる総合型地域スポーツクラブ2団体（あきる野総合スポーツクラブと五日市クラブ）も活動しています。日常生活の中に、積極的にスポーツを取り入れて、健康増進に役立てましょう。

▽問合せ スポーツ推進計画に関すること…生涯学習スポーツ課スポーツ推進係

世帯と人口

ー平成26年2月1日現在ー
世帯 34,014世帯
人口 81,861人（前月比 51人減）
男 40,910人
女 40,951人

3月の市民相談（予約制）

○市役所

- 相続・遺言など暮らしの手続相談…7日(金)
- 法律相談…11日(火)・25日(火)
- 交通事故相談…12日(水)
- 登記相談…14日(金)
- 税務相談…24日(月)
- 行政相談…26日(水)

○五日市出張所

- 法律相談…6日(水)
- 人権の上相談…28日(金)

○時間

午後1時30分～4時30分

○予約

法律相談は、相談日の7日前の午前8時30分から電話で受け付けます。その他の相談は、随時受け付けます。

○予約・問合せ

市民課市民相談窓口係（直通558-1216）