

さわやかな汗で健康へダッシュ

～市民スポーツ・健康フェスティバル～

9月28日(日)、岡志別の森運動公園と市民プール『らくあ』で『市民スポーツ・健康フェスティバル』（市、文化・スポーツ振興財団主催）が開かれました。

この催しは、スポーツなどを通して市民の健康増進を図ることを目的に開催されています。

岡志別の森運動公園では、パークゴルフやソフトボール、キンボール、駅伝の各大会を実施。ジャベリックスローやホールインワンゲームといった体験コーナーも設けられ、多くの参加者が体力作りに汗を流しました。

1チーム5人がタスキをつないで公園外周1^{キロメートル}を走る駅伝では、小学生12チームがエントリーし、家族や友人の応援の声を背中に受け、精一杯走り抜いていきました。

市民プールでは健康を中心としたイベントが組まれ、日ごろの食事メニューをもとに保健師から助言を受ける健康・栄養相談やトレーナーのアドバイスによる効果的なトレーニング、開始と同時に行列ができた日本工学院北海道専門学校の生徒によるボランティアマッサージなどが行われました。



▲元気一杯走り抜けた駅伝大会



▲人気の高かったボランティアマッサージ

清掃活動を通して、自然の大切さを学ぼう ～富浦海岸の清掃と地引網体験～



9月27日(土)、富浦海岸で『富浦海岸の清掃と地引網体験』（登別市子ども地域交流プラザ運営委員会主催）が行われ、市内の小学生や幼稚園、保育園児とその保護者約100人が参加しました。

この催しは、子どもたちに海や自然の大切さを学んでもらおうと、毎年この時期に行われているものです。

参加者は、1時間を掛けて海岸を清掃し、集められたゴミはトラックいっぱいになりました。

地引網体験では、漁師さんが引き寄せてきた地引網のひもを、子どもたちが「よいしょ、よいしょ」と一生懸命引き上げ、網からチカやフグなどのピチピチと跳ねる魚が表れると、子どもたちは珍しそうに触ったりしながら、自然の大切さを学んでいました。

海洋浴をしながら健康づくり ～第2回鷺別海岸海洋浴ウオーキング祭り～

10月11日(土)、鷺別漁港で『第2回鷺別海岸海洋浴ウオーキング祭り』（鷺別海岸イベント実行委員会主催）が開催されました。

この催しは、気になる生活習慣病の予防やストレスの解消、健康増進を図るとともに、鷺別海岸の魅力を再発見してもらおうと昨年から開催されているもので、今年は市民約320人が参加しました。

この日は快晴に恵まれ、開会式のあと準備体操を行い、元気に往復5^{キロメートル}のウオーキングを行いました。

また、会場では健康測定コーナーや旬の海産物を使用したふるまいコーナー、お楽しみ抽選会、鷺別中学校の生徒によるマンドリン演奏などがあり、参加者は健康の秋を海洋浴をしながら楽しんでいました。

