

走进城市更新
城市建设项目现场

“一出家门就是一处体育休闲公园,晚饭后全家人来运动,感觉就像私家健身房”……8月9日,记者从青岛市即墨区教体局了解到,随着即墨区老体育场的蝶变,许多市民每天都会来到新建成的即墨全民健身中心,在这里进行各种休闲体育运动。这是即墨为满足市民的精神需求而完成的惠民工程。近年来,即墨区因地制宜,将城市中的一些闲置空间打造成为功能多样化的“口袋公园”,提升群众的幸福感。截至目前,即墨区已建成“口袋公园”40余处,成为即墨城乡居民运动乐园。



家门口燃烧卡路里

全民健身中心、休闲体育公园……即墨基本建成“15分钟健身圈”

建成8处山头公园

“走出家门,就有公园可以娱乐、健身。”即墨市民李莉萍几乎每天就带小孙女来到墨水河岸边小公园内遛弯赏花。飞檐翘脊的古朴凉亭、曲径通幽的羊肠小道、古色古香的木质长廊、崭新亮丽的健身器材……在即墨,这些风景秀丽、功能多样的小公园被称为“口袋公园”。它们大多是由废弃地、空闲地改造而来,也是即墨区提升城市品质的重要举措之一。

据了解,通过“政府主导、社会参与”模式,即墨区在住宅、工业等社会投资项目绿化设计方案审批中配套了口袋公园设计,引导社会资金投资建设,先后改造或新建安居小区街心公园、文峰路、石林一路等30余处口袋公园,实现了推窗见绿、出门进园。每年还会优选3—5处口袋公园列入为民办实事设计建设,加快从“城市中建公园”到“公园中建城市”的转变。目前,市民健身中心项目、店子山二路等口袋公园已完成主要乔灌木栽植,效果初显。

据介绍,即墨区先后累计投资14亿元完成了莲花山运动公园、岘山公园、天柱山(梅花谷)公园、王邦直音乐公园等8处山头公园建设任务。目前8处山头公园基本具备了对外开放游园的条件;天柱山公园在完成2021年度建设任务的基础上,将继续按计划推进公园后续建设,现已完成苗木栽植3万余株。

出家门就能“太空漫步”

“自从村里有了这些健身器材后,我每天都会来玩半个小时,舒展筋骨很舒服。”62岁的毛宗远乐呵呵地说。每天的清晨傍晚,该村的健身广场都洋溢着欢声笑语。

8月8日是我国第14个“全民健身日”。在青岛市即墨区段泊岚镇各村庄的健身广场,村民进行太极剑招式表演、门球比赛、体育健身等活动。在段泊岚镇二村活动广场上,记者还看到许多在健身器材上锻炼的村民,他们有的用腰背按摩器按摩,有的在太空漫步机散步,还有的村民利用单杠比起了臂力……

“去年,我腿受过伤,医生不让我剧烈

运动,我坚持两年的广场舞就不能跳了,可还是得锻炼啊,我就在这些健身器材上活动筋骨,也挺不错的。”一位在太空漫步机上运动的村民告诉记者。

“之前,我为了追求微信运动的步数,天天都跑步,每天三万多步,自我感觉还不错,谁知道膝盖就不行了。后来医生告诉我,跑步要穿专业的跑步鞋,最好戴护膝,一天一万五千步就行,不能过量运动,增加身体负担。这健身还真得讲科学,不然吃苦的还是自己。之前村里几乎没有健身场地,大家忙完农活、务工回来,就坐在家门口聊天或者沿着马路散步,环境差,也不安全。”村民毛宗启说,如今家门口就有健身场地,他和村民们的“烦心事”解决了。

老体育场蝶变健身中心

随着人们对“运动”“健身”越来越重视,各种运动场所应运而生,而全民健身中心则是最综合的一个场所。记者了解到,即墨全民健身中心项目位于体育中心原址,规划建设体育运营中心、看台、市民健身广场、室外运动场及配套地下停车场。“高大上”的全民健身中心投入使用后,成了众多市民的运动打卡地。

为方便市民出行,在健身中心建设地下停车场,共185个停车位。地上部分,一层为体育培训区;二层为器械健身馆;三层为棋院和国民体质监测区;四层、五层为培训教室、攀岩区、跆拳道馆;六层为培训教室和休闲区、益智休闲区;七层、八层为培训教室、击剑馆和搏击馆;九层、十层为培训教室和篮球练习场、羽毛球练习场;十一层为培训教室和乒乓球练习场、壁球馆。

据悉,所有场地均按照国际赛事的标准建设施工,未来不仅会引入更多新兴体育休闲项目,还将引进联赛的俱乐部作为训练基地,这不仅给即墨人民带来更多运动空间,也有利于即墨区体育事业的蓬勃发展,让“全民运动”的热潮进一步得到发展。

建成“15分钟健身圈”

近年来,即墨区加快构建公共体育设施体系,截至目前,全区17个镇、街



城市体育公园让居民享受健身休闲。



孩子们在口袋公园开心地玩耍。

道,每个镇街已建设了一个镇级全民健身广场。从农村体育发展的实际出发,以镇、街道为示范和龙头,以行政村为基本单位,采取各级政府出资、行政村出地、农民出力、体育部门配备体育器材的形式,在村庄建设健身场地。

前不久,位于即墨城区西部的岘山公园投入使用,以完善的设施、优美的环境吸引市民纷至沓来,成为休闲健身的又一网红“打卡地”。针对群众反映突出的体育锻炼、休闲健身需求,即墨区精准施策、靶向发力,一方面充分利用主城区综合性健身设施、街道镇级全民健身广场、社区(村庄)健身广场、街边镶嵌式运动场地等资源,一方面加大投入,持续完善公共体育设施。

“我们立足实际、科学布局,建设环秀湖体育休闲公园等7处大型运动公园,建成300公里健身步道、85处笼式足球场,开放72处学校操场,进一步优化了居民健身条件和环境,实现了‘15分钟健身圈’。”即墨区体育中心主任吴科业说。

/ 相关新闻 /

即墨区首座全地下
污水处理厂开工

8月9日,记者从青岛水务集团环境能源有限公司获悉,近日,即墨北部污水处理厂扩建及升级改造工程项目取得施工许可证,正式进入建设阶段,该项目也是即墨区首家采用全地下模式建设的污水处理厂。

即墨北部污水处理厂扩建及升级改造项目总投资4.4亿元,采用全地下模式新建4万吨/日,对现有设施进行升级改造,出水水质提升至类地表IV类水标准,总处理规模达6万吨/日。地上部分除必要生产办公区域外,建设为开放式公园。

作为青岛市城市更新和城市建设三年攻坚行动的重点项目,青岛水务集团有限公司和即墨区住房和城乡建设局紧密合作,按照标准化、智慧化、信息化、规范化要求,统筹项目实施,创一流精品工程。即墨北部污水处理厂主要服务范围为即墨区北部区域,该项目建成后,每年可减少COD(化学需氧量)排放量4818吨、氨氮排放量404吨、总磷排放量108吨。将为即墨区“全力提升优势产业”在污水处理方面提供有力保障,同时该项目高标准的出水将作为河道景观用水输入龙泉河,进行生态补水,为即墨区域水生态提升做出积极贡献。