



歩いて 外に出かけよう!



もうすぐ春！外に出やすい季節になります。
市では、皆さんが外に出かけて、楽しく健康づくりに取り組むきっかけづくりのため、「元気つるがしま健康ウォーキングマップ」を作成しました。また、市ホームページには、市内にある公園を視覚的に伝えるページを公開しています。
新しい地図を持って、ゆっくり歩きながら、「つるがしま」の魅力を探してみませんか。

問合先 健康増進課

新しいウォーキングマップ を持って出かけよう！



埼玉県ふるさと
創造資金

埼玉県のマスコット「コバトン」

ご自宅の近くから スタートできます

市では、これまでのウォーキングマップを全面リニューアルします。新しいウォーキングマップでは、市内6公民館、および市役所を起点・終点にした7コース、鶴ヶ島駅、若葉駅、一本松駅を起点とし、運動公園を終点とした3コースの計10コースを紹介しています。

公民館では健康チェック

ウォーキングコースの起点・終点である各公民館には、健康コーナーがあり、どなたでも利用できる(18歳以上)全自動血圧計、体組成計が設置されています。初めて利用する場合は、測定結果が記録できるスクラム手帳を配布しますので、公民館の窓口にてお尋ねください。

ウォーキングの効果 詳しく測定

血圧は、定期的に測定し、記録していくことが大事です。体組成計では、体重、体脂肪率だ

けではなく、筋肉量や基礎代謝量、内臓脂肪レベル、推定骨量、体水分量などを計測できます。

また、通信機能付き歩数計を使用することで、歩数、血圧、体組成計の測定結果を自宅のパソコンやスマートフォンで確認できます。通信機能付き歩数計は、市役所5階、健康増進課で個人向けに販売幹旋中です。

駅をスタート。ゴールは 鶴ヶ島市運動公園

各駅出発の3コースの終点である鶴ヶ島市運動公園は、様々な運動施設、公園設備をもつ市内最大の公園です。

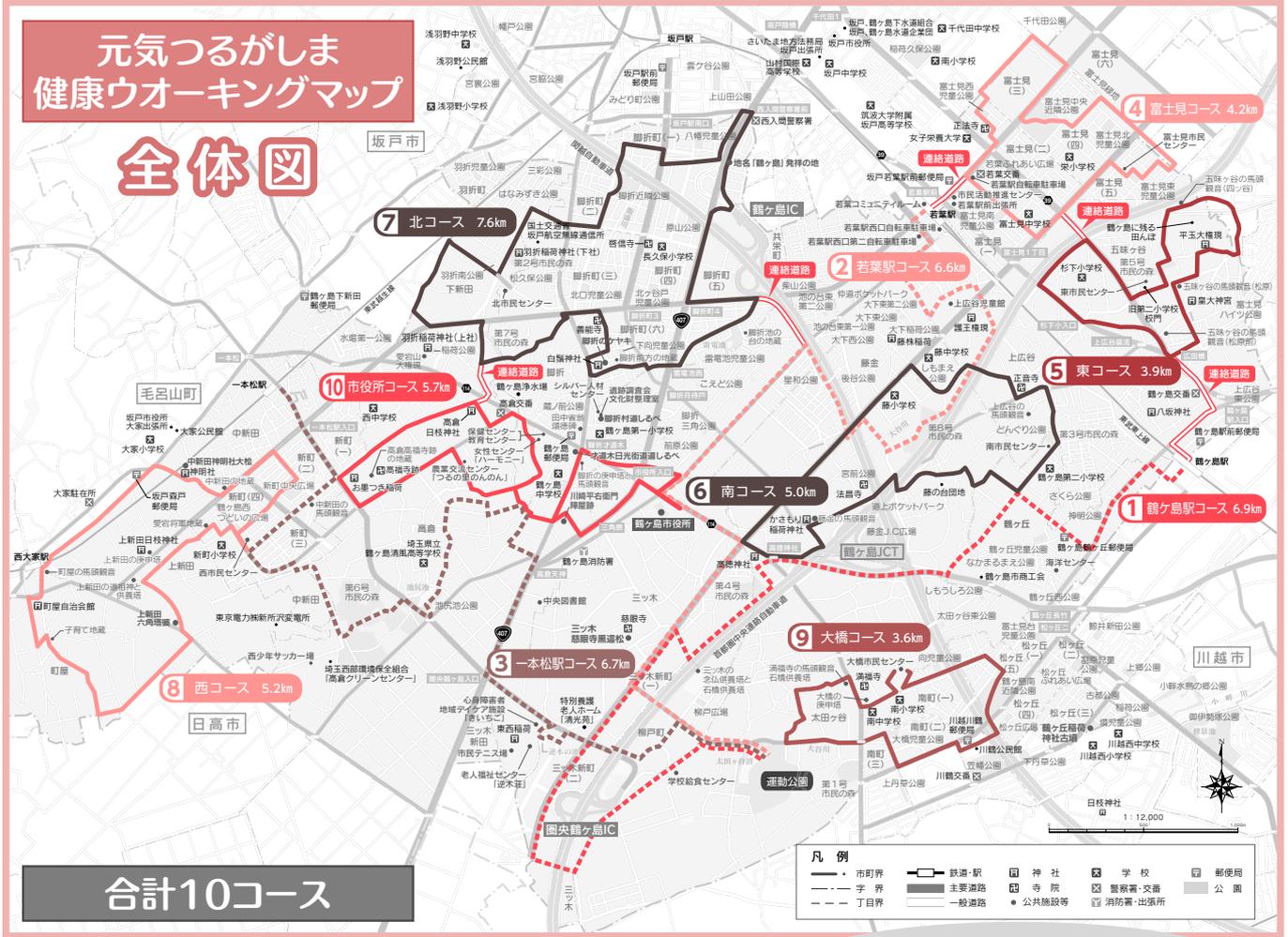
グラウンドは大小様々4つあり、公園内には2つのランニングコースや、シャワー設備もあります。

公園内の太田ヶ谷沼周辺では、カルガモ、カイツブリ、カワセミなどの鳥も見られ、ヘラブナなどの魚も生息して釣りも楽しめます。

様々な木々もあり、春の桜並木、秋の銀杏並木などの季節の移りも感じさせてくれます。

元気つるがしま
健康ウォーキングマップ

全体図



合計10コース

●ウォーキングマップは、こちらで配布します。

配布開始日 平成27年3月23日(月)

配布場所 市役所5階健康増進課、若葉駅前出張所、保健センター、中央図書館、女性センター、海洋センター、運動公園管理事務所、各公民館で配布します。また、市ホームページよりダウンロードも可能です。

全10コースの紹介と準備運動・整理運動のための体操とストレッチングの方法などが紹介されています。

歩きながら

お気に入りの公園を見つけませんか

ウォーキングコースには様々な公園があり、おすすめの場所として市民の方からの声も寄せられています。

「運動公園。春は桜・夏は子ども水遊び・秋は紅葉・冬はウォーキングと1年中楽しめます。池もあるので、心身ともにくつろげるスポットです。」
 「富士見中央近隣公園です。とても広く緑も沢山あり、桜の季節はとてきれいで花見をする人が沢山訪れます。子どもが遊ぶスペースも沢山あります。」

公園の情報は市ホームページに掲載

市内の公園の位置、広さ、遊具の有無・種類、公衆便所の有無などの情報のほか、主要な公園については、様子が分かる写真を掲載しています。

問合せ先 市政情報課広報広聴担当

みんなで楽しく使おう！
地域の公園、みんなの公園

公園は、自治会や公園サポーターなど市民の皆さんの協力で維持管理しています。利用マナーを守ってみんなで楽しく使しましょう。

- ・ゴミは、必ず持ち帰りましょう。
- ・犬のフンは、必ず飼い主が処理しましょう。
- ・犬を放すのは、やめましょう。
- ・大きな音を出したり騒いだりして、迷惑をかけるないようにしましょう。
- ・トイレや遊具などの施設は大切に使いましょう。
- ・樹木、生き物を傷つけないようにしましょう。
- ・遊具は、正しい使い方遊びましょう。
- ・指定された場所以外、バイクや自転車を乗り入れないようにしましょう。
- ・爆竹や打ち上げ花火などは、やめましょう。
- ・ゴルフの練習など、他人に危害がおよぶ可能性がある行為はやめましょう。

問合せ先 都市施設保全プロジェクトチーム