

# 楽しむ 健康をつくる

ぽかぽかと陽ざしが差し込んで、  
ようやく寒い季節は過ぎました。  
もうすぐ花と新緑の季節がやってきます。  
さあ、公園に出かけましょう！

市内には大小さまざまな公園がたくさんあります。  
身近な公園で運動を楽しみ、  
健康づくりをいたしませんか？

お出かけの際は、マスクの着用、  
ソーシャルディスタンスの確保など、  
新型コロナウイルス感染症対策をお忘れなく！

## 令和生まれの公園へ行こう！ 4月1日、鶴ヶ島グリーンパークがオープン

埼玉県農業大学校跡地内に整備された「鶴ヶ島グリーンパーク」には、スポーツエリアと自然散策エリアがあります。

スポーツエリアには、野球などを行うことができる多目的広場1、サッカーなどを行うことができる多目的広場2があります。

自然散策エリアは、「太田ヶ谷の森」と名付けられました。

「太田ヶ谷の森」は、多くの市民に親しまれる憩いの場としていくため、今後、樹木の少ない場所に市民の皆さんとともに植樹を行う予定です。

また、自然散策エリアの特色を生かし、子どもたちの体験学習や自然観察などのイベントを予定しています。

### 【施設概要】

所在地 太田ヶ谷1211番外

公園名 鶴ヶ島グリーンパーク  
約12.9 ha

うち太田ヶ谷の森 約6.6 ha

※ パーク内にはトイレ(2か所)、駐車場(2か所・全273台)が設置されています

※ スポーツエリアの利用は、生涯学習スポーツ課への申込みが必要です

### 問合先 都市計画課公園緑地担当

市では、鶴ヶ島市運動公園を含めたこの一帯のエリアをひとつの拠点として、誰もが身近に緑を感じながら出歩けるなど、ゆとりや潤いを実感できるまちづくりを進めます。

- ①主に野球などを行うことができる多目的広場1
- ②③多目的広場には、それぞれトイレと駐車場が併設されている。
- ④とても広々としている多目的広場2。サッカーなどを行うことができる。
- ⑤太田ヶ谷の森では、こんな野鳥を間近で見ることができるかも。
- ⑥太田ヶ谷の森に設置されている気持ちの良い小径。季節ごとに表情を変え、年間を通して楽しめそう。
- ⑦太田ヶ谷の森の中にある小さな水辺。森に住む生き物たちが集まってくるかも。



特集  
公園に行こう！

# 公園で運動を

**公園の緑の中で運動を  
楽しむ人が増えています**

公園は身近で誰もが気軽に健康づくりや運動を楽しむことができ空間です。緑の環境自体が身体によいとされ、自然に触れることで精神的な健康も得られます。公園の素晴らしいを生かして、ジョギングやウォーキング、ラジオ体操などを楽しみながら健康づくりを行っている方がたくさんいます。

緑の中で深呼吸することで五感が研ぎ澄まされ、自然との一体感が感じられ心が落ち着きます。

**仲間づくり、地域の人びとの  
交流の場でもあります**

青空の下で身体を動かしている  
と自然と会話が生まれ、コミュニ  
ケーションがとりやすくなりま  
す。公園での健康づくりや運動は、  
仲間づくりや地域の人びとの交流  
の場所にもなっています。

高齢社会においては健康維持や  
介護予防などに公園の果たす役割  
は大きく、今後、もっともって利  
用されるべき場所だと言えます。



**子どもの体力を高めるにも  
公園は最適な場所です**

公園では元気よく遊ぶ子どもた  
ちの姿を見かけます。しかし、近  
年の文部科学省の調査では、子ど  
もの体力・運動能力が低下傾向に  
あると言われています。

その要因は、社会環境や生活様  
式の変化によって、歩くことや身  
体を動かす機会が減少しているこ  
とによるとされています。

公園は子どもが自由に遊び回れ  
る空間であり、子どもの体力を高  
めるにはちょうどよい場所です。

**公園は樹木や草花、生き物に  
触れることができます**

公園内には多種多様な草花や樹  
木が育っています。季節に応じた  
花や植物を楽しめ、四季の移ろい  
を感じ取ることができます。

樹木や草花などに触る楽しさか  
ら自然への興味や愛着が生まれ、  
野鳥や昆虫などをじっくり観察し  
て生態を知ること、生き物への  
好奇心が育つなど、公園は豊かな  
学びの場にもなります。



**みんなで楽しく使おう！地域の公園、みんなの公園**

利用マナーを守ってみんなで楽しく使しましょう。

なお、お出かけの際は、マスクの着用、3密回避などの新型コロナウイルス感染症対策を引き続きお願いします。