B　グリーンパーク（竹林）

夏の〃ここちよい〃を探して
この夏を涼しく

極端に梅雨が短く、猛暑と言われるこの夏。熱中症など体調管理が気になるほか、電力不足も心配です。そんな今年の夏を涼しく過ごせるヒントを探してみました。職員がご紹介する身近な自然や公共施設で〝ここちよい〟時間を楽しんでみませんか。きっと、つるがしまの魅力を再発見していただけるはずです。みなさんにぴったりの〝ここちよい〟を探して、この夏を涼しく。暑い夏を元気に乗り越えましょう。

問合先　秘書広報課広報広聴担当

ナビゲーターはこの人

都市整備部　都市計画課
公園緑地担当
高倉（たかくら）　聖史（きよふみ）　主査
平成23年入庁。農業交流センターや道路建設課などの勤務を経て、本年度から公園緑地担当に配属。市内あちこちの公園現場で頑張っています。趣味は空手とピアノ。

おすすめ 1

身近な自然が“ここちよい”

市内には、身近な自然が多く残っています。木立の中は、日差しや気温が抑えられ、リフレッシュできる“ここちよい”空間です。体調管理に気を付けながら、散策を楽しんではいかがでしょうか。空気のキレイな早朝の散策は、清々しさもアップしていておススメです。

おススメポイント

「富士見緑地通り」☞
「富士見緑地通り」は、富士見工業団地に接する、全長約740メートルの緑地です。木々の間を歩くこともできるほか、車道としっかり分離された広い歩道が整備されているので安心です。途中にベンチも設置されていて、ゆったりと散策することができます。

早起きしてのウォーキングは気持ちいいですね。

A　富士見緑地通り

＼ ノスタルジー ／

C　高倉地区の屋敷林

＼ 穴場です♪ ／

D　中央図書館(裏庭)

E　農業交流センター(芝生広場)

おススメポイント

「鶴ヶ島グリーンパーク」

令和3年にオープンした緑地で、「太田ヶ谷の森」と名付けられた散策エリアがあります。気持ちのよい小径を抜けた先の竹林は、清涼感たっぷり。思わず深呼吸したくなるスポットです。

「高倉地区の屋敷林」

集落・農地と雑木林が一体となった農村部の伝統的な自然景観で、埼玉県の「ふるさとの緑の景観地」にも指定されています。林の中の市道は、まるで江戸時代にタイムスリップしたかのような雰囲気を味わえるスポットです。

※市道から屋敷林(私有地)への立入りはできません。

おすすめ 2

公共施設が“ここちよい”

夏といえば、やはり水辺が人気の場所ですが、公共施設の中庭や裏庭も実はおススメの“ここちよい”スポットです。木陰で聞こえる鳥のさえずりや水のせせらぎなどに心が安らぎます。暑くなってきたら、無理をせずに建物の中に入って、ソファーなどで休憩してください。

＼ 夏の定番！ ／

F　運動公園の親水広場

おススメポイント

「中央図書館の裏庭」

中央図書館の裏には、地下水をくみ上げた小川が流れています。運がよければ、カワセミや野鳥の姿を見ることもできますよ。

「農業交流センターの芝生広場」

キレイな芝生と青い空のコントラストがお気に入りです。農作物の収穫体験なども開催されるので、チェックしてみてください。

「運動公園の親水広場」

運動公園の親水広場は、夏の定番です。しっかりと水質を管理しているので、お子さん連れでも安心して水遊びを楽しめます。

※水質の状態により、利用できない場合があります。

※　ご紹介した各施設などのデータは、5ページに掲載しています

まだあります♪

夏を涼しく 過ごす工夫

ここちよい自然でリフレッシュしたあとは、体温調整や体調管理を忘れずに。
家庭でできる、夏を涼しく過ごすための工夫をご紹介します。
涼しくて、節電にもつながるひと工夫。みなさんも取り入れてみませんか。

idea 1

節電にもなる！

エアコンを上手に使って夏を涼しく♪

カーテンなどで窓からの熱の出入りをカット！

カーテンやブラインドなどを閉めることで、外気の暑さを遮断し、効率よく冷房することができます。
外出時にも閉めておくと効果的です。

２週間に１回はフィルターの掃除を！

フィルターにほこりなどがつまると、冷房能力が低下し、効率が落ちてしまいます。
取扱説明書を確認して、こまめにフィルターの掃除を行いましょう。

室外機のまわりには物を置かない！

室外機のまわりの空気の流れを妨げると、冷房の効率が悪くなります。
植木や物などで通風を妨げないよう、すっきりキレイに整理整頓しておきましょう。

扇風機などで風向きを上手に調整する！

扇風機やサーキュレーターを併用して、室内の冷気を効率よく循環させるようにしましょう。
床にたまりがちな冷気を循環させると効果的です。

番外編

こちらもcheck!

レトロでエコな夏の風物詩を楽しむ♪

日本の伝統的な夏の風物詩のひとつに、「打ち水」があります。道路やベランダ、建物へ打ち水をすると、水が蒸発する際に周りの気温を下げると言われています。「すだれ」や「よしず」も、夏の定番。窓の外で日差しを遮りながらも風を通してくれる、とても優秀な日よけグッズです。また、風鈴や、金魚鉢、ガラス素材の小物などは、五感で涼を感じさせてくれます。
レトロでエコな風物詩を取り入れて、この夏を楽しんでみませんか。
※　風鈴の音については、近隣への影響にご注意ください

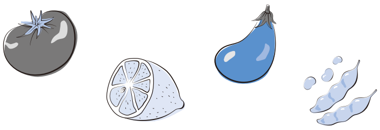
idea 2

夏バテ予防！

おいしく食べて夏を涼しく♪

夏野菜を食べて栄養補給！

暑さで食欲が減退しやすい夏こそ、この時期ならではの食材をおいしく食べて、しっかりと栄養を補給しましょう。栄養素が詰まった夏野菜は、夏バテ対策にも効果がある食材です。



熱中症予防レシピはこちら
高齢者向け健康レシピ（夏号）

冷たくしてもおいしい♪ 鶴ヶ島産「狭山茶」を召し上がれ！

暑い夏には、鶴ヶ島産の狭山茶を、うま味の強い水出しや冷茶で味わってみてはいかがですか。グラスに注げば、見た目にも涼やか。冷たい狭山茶を飲んで、リフレッシュしましょう。

冷たいお茶の美味しい入れ方はこちら
鶴ヶ島市茶業協会ホームページ

＼ ここで買えます♪ ／

つるがしま産　新鮮野菜・お茶

JAいるま野鶴ヶ島農産物直売センター
鶴ヶ島で採れた新鮮野菜がたくさん。
狭山茶やサフランも買うことができます。
大字高倉84-1　☎285・3433
時 9時～17時　休 金曜日（祝日は営業）
つるワゴン東西線「農業交流センター」すぐ
P あり

ホームページは
こちら

DATA

Ⓐ 富士見緑地通り
富士見４丁目32地先
つるワゴン富士見・五味ヶ谷線「富士見市民センター」から徒歩4分
P なし

Ⓑ グリーンパーク
武蔵野の面影を残す豊かな自然
太田ヶ谷1211　外
P あり（6時～19時まで利用可）

Ⓒ 高倉地区の屋敷林
高倉117-1地先
つるワゴン東西線「農業交流センター」から徒歩4分　P なし
※屋敷林（私有地）内への立入は不可

Ⓓ 中央図書館
高倉1247-1　☎271・3001
時 9時～19時　休 月曜日（祝日は開館）
つるバス南北線「中央図書館」すぐ
P あり

Ⓔ 農業交流センター
高倉534-3　☎279・3335
時 9時～22時　休 年末年始
つるワゴン東西線「農業交流センター」すぐ　P あり

Ⓕ 運動公園
緑・花・水辺…四季を通じた憩いの場
太田ヶ谷201-8　☎279・1177
P あり（6時～19時30分まで利用可）
※冬季は時間変更あり