

何かが、きっと待っている。



東京と埼玉の県境にぽっかりと浮かぶ緑の島・狭山丘陵。
住宅街から少し足を伸ばせば、昔ながらの里山の自然や美しい風景にふれることができます。そんな「暮らしに息づく自然」を楽しむには、ゆっくり、のんびり、お散歩するようなサイクリングがおすすめ。



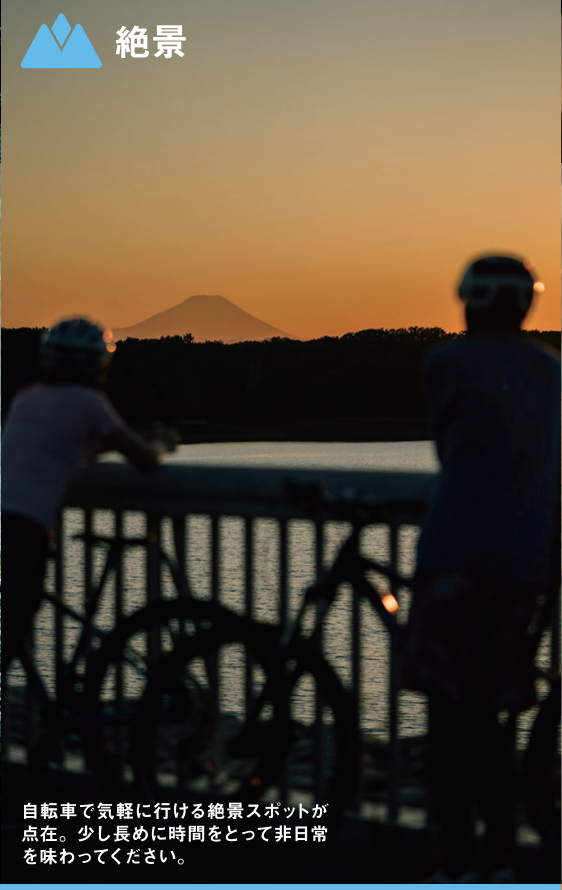
自転車に乗って木漏れ日の暖かさや風を感じたり、鳥や虫の声、葉ずれの音に耳を澄ましたり。林の中でそれ違う人やお店のおばあちゃんとか何気ない言葉を交わしたり。そんなひとつひとつの触れ合いが、見慣れたまちを特別な風景に変えてくれます。



さあ、今度の日曜日は、サヤマヒルズに出かけましょう。



自然の息を受け培ってきた人々の暮らしや文化、美しくも懐かしい風景こそが、狭山丘陵の魅力です。



自転車で気軽にに行ける絶景スポットが点在。少し長めに時間をとって非日常を味わってください。



武蔵野の自然がそのまま残り、ヤマツツジやヤマユリ、カブトムシ、バッタなど四季折々の生物を観察できます。



環境に恵まれた狭山丘陵周辺では、みかん・梨・ぶどうなどが生産され、収穫期にはもぎとりも楽しめます。



About "Sayama Hills"

狭山丘陵について

狭山丘陵は、埼玉県の所沢市・入間市、東京都の東村山市・東大和市・武蔵村山市・瑞穂町の6つのまちにまたがる丘陵地です。東京都の水瓶として造られた多摩湖・狭山湖の水源保護林を中心に、大規模な緑地は市街地の中にぽっかりと浮かぶ「緑の島」と呼ばれ、雑木林や谷戸、湿地をはじめとした、かつての里山風景が今なお色濃く残されています。今では身近に見ることができなくなった希少な高等植物や昆虫類、鳥類が確認されており、季節ごとにさまざまないきものに出会うことができます。平成29年度には、狭山丘陵を囲む自治体や施設団体が連携し、自然や景観保護とともに地域の魅力を高め、観光振興を進めるために「狭山丘陵観光連携推進協議会」が発足されました。

都心からのアクセス

■ 新宿駅 → 狭山公園
JR中央線快速で29分、国分寺駅で西武多摩湖線西武遊園地行きに乗り換え17分。終点下車、徒歩5分。

■ 池袋駅 → 狭山湖堤防
西武池袋線急行で25分、西所沢駅で西武狭山線に乗り換え6分、西武球場前下車、徒歩15分。

■ 新宿駅 → 野山北・六道山公園(里山民家)
JR中央線快速で36分、立川駅でJR青梅線に乗り換え13分、拝島駅でJR八高線に乗り換え7分、箱根ヶ崎駅下車、徒歩40分。

お問い合わせ

東村山市産業振興課	042-393-5111	所沢市まちづくり観光協会	04-2998-9155
東大和市産業振興課	042-563-2111	入間市商工観光課	04-2964-1111
武蔵村山市観光課	042-565-1111	狭山公園パークセンター	042-393-0154
瑞穂町産業課	042-557-7633	野山北・六道山公園インフォメーションセンター	042-531-2325

1 狭山公園

桜やスギなど季節ごとに色とりどりの植物を楽しめる狭山丘陵の玄関口。
042-393-0154 | 狭山公園パークセンター / 8:30 ~ 17:30 | 東京都東村山市多摩湖町 3-17-19

2 八国山緑地

雑木林の中に尾根道と広場が整備され、風の音や鳥の声に癒されます。
042-393-0154 | 狭山公園パークセンター / 8:30 ~ 17:30 | 東京都東村山市諏訪町 2-3、多摩湖町 4

3 東大和公園

都内最初の丘陵地公園として開園。起伏に富んだ雑木林が広がります。
042-393-0154 | 狭山公園パークセンター / 8:30 ~ 17:30 | 東京都東大和市瑞3、高木1、高木3

4 野山北・六道山公園

里山風景が残り、茅葺の里山民家では昔ながらの生活や文化を体験できます。
042-531-2325 / 8:30 ~ 17:30 | 東京都武蔵村山市南 2-32 | 里山民家

5 多摩湖・狭山湖

狭山丘陵を代表する絶景スポット。夕暮れに染まる湖と富士山は必見です。
東京都東村山市多摩湖町 3、埼玉県所沢市読楽寺 25-2、東大和市多摩湖 1 ~ 6

6 比良の丘

所沢で一番標高が高い場所の一つ。所沢全域が見渡せる絶景の丘です。
埼玉県所沢市観之内

7 大將山

丹沢山系の山々や武蔵村山の街並みが眼下に広がる穴場スポット。
東京都東村山市野山北、六道山公園 / 8:30 ~ 17:30 | 東京都武蔵村山市三ツ木 3-6 周辺

8 六道山公園展望塔

都心の高層ビル群や富士山をくぐりと一望。野鳥観察にもぴったりです。
042-557-7659 | 東京都瑞穂町大字石根 2355 9-00 ~ 16:30 (11~2月は16:00まで) / 無休

9 さいたま緑の森博物館

湿地に住むいきものや雑木林など、自然そのものを展示物とした野外博物館。
04-2934-4396 | 埼玉県入間市宮寺 889-1 9:00 ~ 17:00 / 月曜、祝日・日曜休館 (土・日曜、祝日除く)

10 埼玉県狭山丘陵いきものふれあいの里センター

散策の中間地点として、狭山丘陵の生き物や伝統に触れ合う施設です。
04-2930-0412 | 埼玉県所沢市大字常盤 782 9:00 ~ 17:00 / 月曜休館 (祝日の場合は要予約)

11 小林農園

富士山を望む狭山丘陵の南斜面のみかんの産地。晩秋にはもぎ取りも。
042-563-3205 | 東京都東村山市中野 85-84-1 | 車料500円 / 10:00 ~ 16:00 / 土・日曜、祝日除く / 11月~12月期間、販売中止

12 臼井農園

高台にあるみかん畑からは、瑞穂の町や遠く山の山並みを一望できます。
042-557-1897 | 東京都瑞穂町大字石根 1934 入庫400円 / 10:00 ~ 16:00 / 11~12月期間、期間中無休 (詳細は要予約)

13 くりりんベリー

高設栽培のため腰をかがめずにイチゴの食べ比べができます。
09-875-8886 | 千葉県流山町中野 (流山駅南口徒歩10分) | 流山駅前 流山駅前 流山駅前 流山駅前

14 三ヶ島ぶどう組合

シャインマスカットや巨峰など、さまざまな品種を食べ比べできます。
04-2998-9155 | 埼玉県所沢市三ヶ島 1-314 入庫200円 / 9:00 ~ 17:00 / 8月上旬~9月下旬営業

ランチ

景色や道だけではなく、食も楽しめるのが狭山丘陵の魅力。ご当地の味でパワーチャージを。

カフェ

初めて訪れてもアクセスしやすい休憩スポットがこちら。サイクリスト同士で情報交換できるかも。

おやつ

手軽に片手で食べられるおやつは、甘いものからしょっぱい系まで揃っています。

癒し&宿泊

サイクリング後の心地よい疲れを癒すなら温泉がイチバン。五右衛門風呂のある古民家宿も人気です。



15 村山かてうどん

温かい肉汁に浸して食べる武蔵村山の伝統食。抹茶パンケーキ 820円。
042-567-0022 | 東京都東大和市高木 3-220 10:30 ~ 18:00 / 年末年始休み
東京都武蔵村山市 m-udon.com

16 Ramen611

貝の旨味が凝縮されたスープが身に染みます。特製塩の塩そばは1000円。
04-2941-6142 | 埼玉県入間市宮寺 611 11:00 ~ 21:00 (日曜は15:00まで) / 月曜定休

17 手打ちうどん きやく

お母さんたちが切り盛りする武蔵野うどんの店。肉汁・天付4Lは800円。
042-384-9141 | 東京都東村山市山田町 2-12 16:11:00 ~ 14:00 (夜9時~12時) / 月曜定休 (祝日除く)

18 貯水池 鳥山

囲炉裏付きの離れでミックス麦とろ定食1200円(平日限定)を。
042-561-3078 | 東京都東大和市蔵敷 1-391 11:30 ~ 22:00 / 木曜定休

19 Café de 幸右衛門

安永9年(1780)創業の茶屋が開いた和カフェ。抹茶パンケーキ 820円。
042-567-0022 | 東京都東大和市高木 3-220 10:30 ~ 18:00 / 年末年始休み

20 精心館 喫茶ストーリー

江戸末期の屋敷を改装した文化施設に併設。シフォンケーキ 430円。
042-568-1505 | 東京都瑞穂町大字駒形 富士山 317-1 10:30 ~ 21:00 / 第3月曜定休

21 茶房あんず

お母さんが手掛けたお昼で季節の花々に癒される。テラス席あり。
04-2934-1537 | 埼玉県入間市宮寺 497 10:00 ~ 18:00 / 日・月曜定休

22 榎本豆腐店

老舗豆腐店が丹念に作る、地元で大人気のおからトースト。1個100円。
042-561-3884 | 東京都東大和市狭山 2-1377-1 10:00 ~ 18:00 / 日曜定休

23 味美だんご

毎朝手ごねし、生醬油のみで煮る、昔懐かしの焼きたんご。1本 90円。
042-563-2083 | 東京都東大和市清水 4-936 8:00 ~ 17:00 / 月曜定休

24 清水牧場 / WESTLAND FARM

新鮮な生乳を活かした自家製ジェラートが評判。シングル330円。
042-557-8077 | 東京都瑞穂町大字長岡長岡部 353 10:30 ~ 17:00 / 木曜定休

25 和田園製茶所

抹茶スイーツが各種揃う農園直営の店。抹茶もなかアイス1個300円。
04-2948-0626 | 埼玉県所沢市三ヶ島 3-3-1157 9:00 ~ 18:00 / 無休

26 村山温泉 かたくりの湯

露天風呂や温水プールを併設する温泉施設。浴場は男女日替わり制。
042-520-1026 | 東京都武蔵村山市本町 5-29-1 日帰り入浴 800円 / 10:00 ~ 23:00 / 第3木曜定休

27 古民家付き農園 corot

百年前の古民家で、自然に寄り添う昔ながらの暮らしを体験できます。
04-2930-4202 | 埼玉県所沢市大字山口 2040 車泊 500円 / 日帰り 10:00 ~ 16:00 (現金予約)

28 中国割烹旅館 掬水亭

多摩湖畔に佇む森と湖のリゾート。「狭山の湯」でリフレッシュを。
04-2025-7111 | 埼玉県所沢市大字山田 2262 日帰り入浴 920円 / 12:00 ~ 21:00 (併付20:00まで) / 無休

