

何かが、きっと待っている。



Let's go "Sayama Hills"

東京と埼玉の都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。



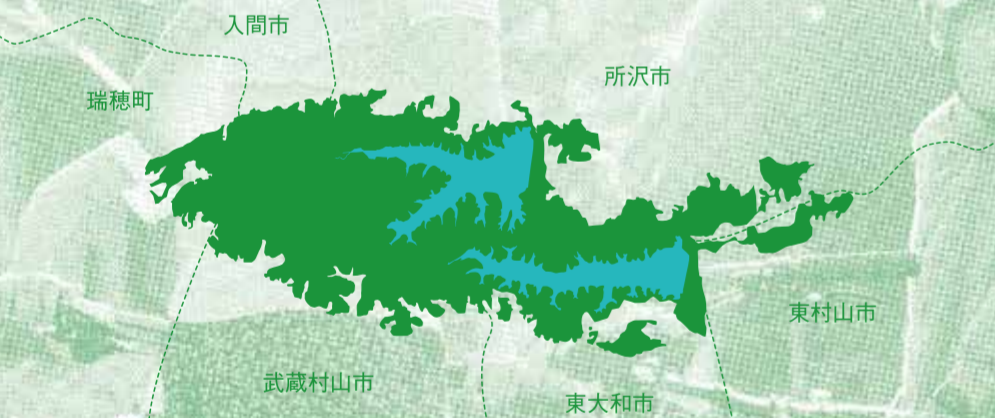
自転車に乗って木漏れ日の暖かさや風を感じたり、鳥や虫の声、葉ずれの音に耳を澄ましたり。林の中ですれ違う人やお店のおばあちゃんと何気ない言葉を交わしたり。そんなひとつひとつの触れ合いが、見慣れたまちを特別な風景に変えてくれます。



さあ、今日の日曜日、サヤマヒルズに出かけましょう。

### 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広大な丘陵地です。東京都の水櫃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多摩湖駅行きに乗り換え17分、終点下車、徒歩5分。

**西武新宿駅 → 八国山緑地**  
西武新宿線急行で30分、東村山駅で西武武蔵線に乗り換え3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

|              |              |                        |              |
|--------------|--------------|------------------------|--------------|
| 東村山市シティセールス課 | 042-393-5111 | 所沢市産業観光課               | 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 |
| 武蔵村山市産業観光課   | 042-565-1111 | 狭山公園パークセンター            | 042-393-0154 |
| 瑞穂町産業経済課     | 042-557-8019 | 野山北・六道山公園インフォメーションセンター | 042-531-2325 |

### 里山風景



自然の恩恵を受け揃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。

### 絶景



自転車で気軽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。

### いきもの



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。

### フルーツ狩り



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。

**狭山公園**  
桜やススキなど季節ごとに色とりどりの植物を楽しむ狭山丘陵の玄関口。  
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

**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

**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 東京都東大和市瑞穂町3 高井1 里山北 池袋線

**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 04-251-1730 東京都東村山 市南 2-32 里山民家

**多摩湖・狭山湖**  
狭山丘陵を代表する絶景スポット。夕暮り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、埼玉県所沢市鎌倉東の2-2 東京都東村山市多摩湖町 1~6

**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。  
埼玉県所沢市街之内

**大將山**  
丹沢山系山々や武蔵村山の街並みが眼下に広がる穴場スポット。  
042-531-2325 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

**六道山公園展望塔**  
都心の高層ビル群や富士山をぐるりと一望。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

**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、祝日の翌日休館(土・日曜、祝日は除く)

**埼玉県狭山丘陵いきものふれあいの里センター**  
散策の中継地点として、狭山丘陵の生き物や伝統に触れ合う施設です。  
04-2939-9412 埼玉県所沢市大字常盤782 9:00~17:00 / 月曜休館(祝日の場合は翌日)

**埼玉県狭山丘陵いきものふれあいの里センター**  
散策の中継地点として、狭山丘陵の生き物や伝統に触れ合う施設です。  
04-2939-9412 埼玉県所沢市大字常盤782 9:00~17:00 / 月曜休館(祝日の場合は翌日)

**埼玉県狭山丘陵いきものふれあいの里センター**  
散策の中継地点として、狭山丘陵の生き物や伝統に触れ合う施設です。  
04-2939-9412 埼玉県所沢市大字常盤782 9:00~17:00 / 月曜休館(祝日の場合は翌日)

**小林農園**  
富士山を望む狭山丘陵の南斜面はみかんの産地。晩秋にはもぎ取りも。  
042-565-3955 東京都東村山市中野町461 入庫料500円 10:00~18:00(土・日曜、祝日は除く) / 11月1日~11月15日 期間中、高尾線

**白井農園**  
高台にあるみかん畑からは、瑞穂の町や遠く山並を一望できます。  
042-557-1897 東京都瑞穂町大字石根934 1階400円 10:00~16:00 / 11~12月期間中、期間中休館(詳細は要問合せ)

**くりりんベリー**  
高級栽培のため腰をかめずにイチゴの食べ比べができます。  
082-875-8886 埼玉県東武蔵野市大字東武蔵野1-2-1 東武蔵野駅南口徒歩5分 10:00~18:00(土・日曜、祝日は除く)

**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。  
04-2935-3151 埼玉県所沢市三ヶ島 1-13-1 1314 入庫料2000円 9:00~17:00 / 8月1日~9月7日 期間中

### ランチ

景色や道だけでなく、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いいかも。甘いものからしょっぱい系まで揃っています。

### 癒し&宿泊

昔暮らしを体験できる、1日1組限定の古民家も人気です。囲炉裏を囲むとおしゃべりも弾みそう。

**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。提供給にWebで確認を。  
東京都武蔵村山市 m-udon.com

**Ramen611**  
貝の旨味が凝縮されたスープが身に染みます。特製給の塩そばは1000円。  
04-2941-6124 埼玉県入間市宮寺611-1 11:00~21:00(日曜は15:00まで) / 無休(臨時休業あり)

**手打ちうどん きくや**  
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850円。  
042-394-9141 東京都東村山市山田町2-12 11:00~14:00(先入れ先取り) / 月曜定休(祝日の場合は翌日)

**貯水池 鳥山**  
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850円。  
042-561-3078 東京都東大和市鹿島1-391 11:30~21:00 / 木曜定休

**Café de 幸右衛門**  
安永9年(1780)創業の茶屋が開いたカフェ。抹茶パンケーキ890円。  
042-567-0022 東京都東大和市高木 3-220 11:00~17:30 / 年末年始休

**耕心館 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470円。  
042-568-1505 東京都瑞穂町大字野形富士山 317-1 10:30~21:00(20:00) / 第3日曜定休

**茶房あんず**  
お母さんが手塩にかけたお菓子が季節の花々に飾られる。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

**茶かわせみ**  
北山公園や八国山の散策の途中に一度つづける穴場の店。上煎茶400円。  
042-392-5590 東京都東村山市野口町3-42-18 9:00~17:30(10~3月は16:30まで) / 水・木曜定休

**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 東京都瑞穂町大字高長長谷部 353-3 10:30~17:00 / 水曜定休

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

**観音茶屋**  
山口観音の境内で、昔ながらの焼きだんごやお汁粉などを楽しめる。  
04-2922-7468 埼玉県所沢市上山口 2203 10:00~17:00 / 不定休

**村山温泉 かたくりの湯**  
(令和5年4月1日から一時閉館中)  
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 日替り入浴800円 10:00~23:00 / 第3日曜定休

**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田2040 東海 3日3万円~(125を越すまで)

**中国割烹旅館 洵水亭**  
多摩湖畔に佇む森と湖のリゾート。日帰り入浴「茶の湯」でリラックス。  
04-2925-7111 埼玉県所沢市大字山田2942 日替り入浴920円 12:00~21:00(受付20:00まで) / 無休

**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、祝日の翌日休館(土・日曜、祝日は除く)



# SAYAMA HILLS CYCLING MAP

狭山丘陵サイクリングマップ

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

※料金は大人料金を準拠しています

【発行】狭山丘陵観光連携推進実行委員会(東村山市、東大和市、武蔵村山市、瑞穂町、所沢市、入間市、狭山丘陵パートナーズ、埼玉県狭山丘陵いきものふれあいの里センター、さいたま緑の森博物館)  
【協力】西多摩マウンテンバイク友の会  
※本紙掲載の情報は令和7年1月現在のものです。