

SAYAMA HILLS CYCLING MAP

狭山丘陵はぐるっと一周すると約3時間、日帰りサイクルが気軽に楽しめるエリアです。あえて起点を決めず、そのときの気分でふらりと巡っても新たな発見があるかも...自分だけのルートを探しながら走ろう。



入間市博物館
ALIT



丘の上に青く一気に視界が開け、絶好のロケーションが目の前に

Landscape

湖畔沿いの爽快ルート

8.5 km 35 min

多摩湖・狭山湖の湖畔沿いを走り抜け、隠れた絶景スポットを目指すルート。気持ちのいい箇所が豊富にあります。

ROUTE

- 比良の丘
- 狭山湖堰堤
- 県立狭山自然公園
- 山口観音金楽院
- メットライフドーム
- 中国割烹旅館 洵水亭
- 西武遊園地駅



大木の下にテーブル付きベンチ。淹れたてのコーヒーが五感に染み入ります



秋晴れのもとをたたえる多摩湖。取水塔は日本で一番美しいと称されます

icons

- 里山風景
- 絶景
- いきもの
- フルーツ持ち
- トイレ
- ランチ
- カフェ
- おやつ
- 癒し・宿泊
- 駐車場
- 休憩所・ベンチ
- レンタサイクル店

Adventurer

森の中のダートルート

4.6 km 30 min

木漏れ日が気持ちいいダートルート。適度なアップダウンの道もあり、マウンテンバイクの醍醐味が気軽に味わえます。

ROUTE

- 里山民家
- 六道山公園展望塔
- 林道
- さいたま緑の森博物館

19 耕心館 喫茶ストーリー

瑞穂町郷土資料館「けやき館」

東京都立瑞穂農業高等学校

六道山公園展望塔

アップダウンのある林道が続き、ちょっとした冒険気分が味わえます

みずほ エコパーク

清流遊園地 WESTLAND FARM

ナカザワジ

狭山丘陵を熟知した店主が自転車の楽しさを教えてくれます。レンタル半日3000円~

042-570-1757 東京都東大和市 東大和駅前 2F 月曜~日曜 12:00~20:00 / 月曜 第3日曜定休



風を切って下っていく爽快度は、ダートルートならではの



桜吹雪、初夏の青葉、秋の雉子鳥など、心に刻まれる絶景が広がります

自転車グッドマナー宣言!

- ①スピードの出し過ぎや無理な運転はしない。歩行者が絶対優先。いつでも止まって挨拶ができるスピードで。
- ②決められた道以外は進入禁止! 狭山丘陵には貴重な植物や生きものがいっぱい。道を外れず、今の環境を大事にする気配りを。
- ③自転車専用コースではありません。公園には、さまざまな利用者がいます。楽しみ方はいろいろ。誰もが安心・安全に利用できる運転をしましょう。また、埼玉県側の「みどりの森博物館」や「いきものふれあいの里センター」は、散策のため自転車は入れません。

ここ数年、狭山丘陵では、急な急な自転車の利用者と歩行者との間で事故やトラブルが急増しています。誰もが安心してサイクリングができるよう、マナーを守って、お散歩感覚のサイクリングを楽しみましょう!

深い山の中を通る未舗装路。準備をしっかりして、林道探検ツリングを

村山うどんの会

村山かてうどんを、楽しんでください!

鉄道の廃線跡に整備された散策歩道。春になると桜並木のトンネルに



トンネル自転車道に入ると、真界に違い込んだような気分が



段々畑にキラキラ輝くみかんがなります。獲れたての味はやはり別格



歴史民俗資料館分館



走速狭山、歩いて山あり、歩いて谷あり、歩いて川あり

サイクルショップ サイトウ

修理や調整など丁寧に対応してくれる自転車屋さん。レンタルサイクルは要確認。

042-843-6656 東京都東大和市 上北台 1-902-178 11:00~20:00 / 欠曜定休

Child & Family

子どもと楽しめるルート

4.8 km 20 min

※見学時間は含まず

アスレチック、プラネタリウム、みかん狩り農園をめぐるお手軽ライド。家族連れでも楽しむことができます。

ROUTE

- 武蔵大和駅
- 東大和公園
- 東大和市立郷土博物館
- 小林農園

18 Café de 幸右衛門

旧岡岡家住宅(国登録有形文化財)

清水神社

Pokito a Poko

多摩湖サイクリストたちの新たな拠点。レンタルサイクルは要電話確認。

042-569-8460 東京都東大和市 清永 3-806-6 10:00~18:00 / 水曜定休

サイクルスポット 東村山店

ハローサイクリングの24時間シェアサイクル。在庫はウェブで要確認。helloclimbing.jp

042-398-7756 東京都東村山市 本町 2-21-1 10:30~19:30 (1・2月 11:30~18:30 / 水曜、第2・4日曜定休)



自転車歩行者と違い、歩行者優先。すれ違う際は車道寄りを行くなど、気遣いを大切に

航空公園

梅岩寺

東村山 ふるさと歴史館

東村山 浄水場

東村山 中央公園

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。林の中ですれ違う人やお店のおばあちゃんど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 → 狭山公園
西武新宿線急行で30分、東村山駅で西武西武園線に乗り換え3分、終点下車、徒歩5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 |

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3、高木1、堀尾3

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

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

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

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

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

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・祝、祝日除く)

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)

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 | 予約 500円 / 10:00 ~ 16:00 | 土・日曜、祝日 8:00 ~ 17:00 / 11月~12月期間、期間中無休(詳細は要予約)

臼井農園
高台にあるみかん畑からは、瑞穂の町や遠くまで一望できます。
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)

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(07)-5886-11 | 埼玉県東松山市中野 1-1-1 | 予約 500円 / 10:00 ~ 16:00 / 11~12月期間、期間中無休(詳細は要予約)

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月下旬休業

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。

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

Ramen 611
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 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

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(予約は別途要) / 月曜定休(祝日を除く)

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

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。

Café de 幸右衛門
安永9年(1780)創業の茶屋が開いた店。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

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

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

味美だんご
毎朝手ごねし、生醬油のみで煮る、昔懐かしいの地産だんご。1個100円。
042-563-2083 | 東京都東大和市清水 4-936 | 8:00 ~ 17:00 / 月曜定休

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。

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谷部 353-3 | 10:30 ~ 17:00 / 木曜定休

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 3-3-1157-3 | 9:00 ~ 18:00 / 無休

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

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。

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

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)

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

I'd love to go again!

【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、西武狭山丘陵パークテラス、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