

きてみて!

No.81秋号 令和5年10月1日発行



里山の魅力や狭山丘陵の都立公園で行うイベント情報をお伝えします。ぜひ里山を感じにきてみて!

スポーツの秋、到来!

狭山丘陵の都立公園では、今年度からミズノのスポーツコーディネーターによる運動教室を行っています。毎日のウォーキングを綺麗な姿勢で行うための「ウォーキング教室」や子どもたちに運動の楽しさを遊びながら感じてもらう「はらっぱスポーツ教室」、「親子スポーツ教室」を開催しています。ミズノのスポーツコーディネーターが行う子ども向け運動教室では「幼児期に身に付けたい36の基本動作」という内容を基に内容を計画しています。例えば、移動に関わる動きや道具を使う動き、バランスに関わる動きを組み合わせています。



走り方教室



親子スポーツ教室

これらの動きをできるだけ多く内容に組み込んでおり、子どもたちがしっかりと運動ができるよう、「遊び」のなかで運動を行うことも大切にしています。また「走り方教室」では、速く走れるようになるための方法やポイントを伝授します。広大な狭山丘陵の都立公園で自然を感じながら、楽しく運動を行ってみませんか?

自転車マナーアップキャンペーン

10/1(日)～11/3(金・祝)



狭山丘陵の都立公園では自転車と歩行者、みんなが安心安全に公園を利用できるように自転車マナーのキャンペーンを行っています。歩行者とすれ違う時に距離が近かったり、スピードを落とさなかったりすると恐怖心を与えてしまうこともあります。

- ①歩行者優先、いつでも止まれるスピードで!
- ②決められた道以外には入らず、自然への配慮も忘れずに!
- ③園路は自転車コースではありません。他の人に恐れ思いをさせないように!

ご協力をお願いいたします。

10・11・12月のキッズプログラムのご案内

10/1、11/5、12/3 (毎月第1日曜日)
さやまキッズプログラム 13:30～1時間程度

集合場所: 狭山公園パークセンター前
参加費: 無料
対象: 5歳から小学校中学年程度。保護者同伴
当日13:00より狭山公園パークセンター前で受付開始



パークレンジャーと一緒に自然を探検しよう!

10/8、11/12、12/10 (毎月第2日曜日)
のやまキッズプログラム 13:30～1時間程度

集合場所: 野山北・六道山公園 里山民家前
参加費: 無料
対象: 5歳から小学校中学年程度。保護者同伴
当日13:00より里山民家前で受付開始

10・11・12月のガイドウォークのご案内

10/15、11/19、12/17 (毎月第3日曜日)
ガイドウォーク/狭山公園 13:30～1時間程度

集合場所: 狭山公園パークセンター前
参加費: 無料
対象: どなたでも。小学生以下は保護者同伴
当日13:00より狭山公園パークセンター前で受付開始



10/22、11/26、12/24 (毎月第4日曜日)
ガイドウォーク/野山北・六道山公園 13:30～1時間程度

集合場所: 野山北・六道山公園 里山民家前
参加費: 無料
対象: どなたでも。小学生以下は保護者同伴
当日13:00より里山民家前で受付開始

季節の生きものや自然の魅力を、パークレンジャーがご案内します!



日付	開催・集 合場所	イベント名	参加費	備考
10/7(土)	東大和公園 正門前	東大和公園ちよこボラ! ※当日現地受付 13:00~15:00 ※雨天中止 *対象:小学生以上。小学生以下は保護者同伴	参加無料	当日、直接現地へお越しください 四季折々の雑木林を楽しみながら、ササ刈りなどの作業を気軽に体験できます。初心者・親子での参加も大歓迎です!
10/15(日)	野山北・ 六道山公園 里山民家	まるっと里山! 秋 ~里山を楽しむ一日~ 10:00~14:30※雨天中止 *当日受付、時間内随時参加できます *対象:どなたでも。小学生以下は保護者同伴	参加無料 (飲食・物販 ブースは有料)	クラフト体験や昔道具体験、昔遊びなど、未就学のお子さん も楽しめるコーナーがたくさん。のんびりゆったり秋の里山 を満喫できるお祭りです♪
10/22(日)	八国山緑地 西入口広場	キッズ&ジュニア走り方教室 ※雨天中止 ・キッズ(4~6歳の未就学児) 11:00~12:00 ・ジュニア(小学1年~4年生) 13:30~14:30 *定員:各クラス20名(先着順) *事前申し込み必要(当日でも空きがあれば参加可能)	500円 (保険料他、 税込)	『もっと速く走りたい!』『かっこよく走りたい!』そんな お子さんに速く走るためのコツを指導します! 電話(042-393-0154)または狭山公園パークセンター窓口 にてお申し込みください
10/22(日)	八国山緑地 西入口広場	八国山緑地 親子スポーツ教室 9:45~10:30 ※雨天中止 *定員:15組(先着順) *対象:親子(2~4歳の未就学児と保護者) *事前申し込み必要(当日でも空きがあれば参加可能)	200円 (保険料他、 税込)	親子でコミュニケーションをとりながら一緒に体を動かしま す♪基礎的な体の動かし方を身につけます! 電話(042-393-0154)または狭山公園パークセンター窓口 にてお申し込みください
10/23(月)	狭山公園 パークセ ンター前	狭山公園 ノルディックウォーキング教室 9:30~10:30 ※雨天中止 *定員:20名(先着順) *対象:18歳以上 *事前申し込み必要(当日でも空きがあれば参加可能)	500円 (保険料他、 税込)	ノルディックポールを使ったウォーキング教室。ポールを使 うことで姿勢を安定させることができ、健康的です。 電話(042-393-0154)または狭山公園パークセンター窓口 にてお申し込みください
10/23(月) 11/27(月) 12/25(月)	狭山公園 パークセ ンター前	狭山公園 親子スポーツ教室 11:00~11:45 ※雨天中止 *定員:15組(先着順) *対象:親子(2~4歳の未就学児と保護者) *事前申し込み必要(当日でも空きがあれば参加可能)	200円 (保険料他、 税込)	親子でコミュニケーションを取りながら、一緒にからだを動か します♪楽しみながら基礎的なからだの動かし方を身につ けます! 電話(042-393-0154)または狭山公園パークセン ター窓口にてお申し込みください
10/23(月) 11/27(月) 12/25(月)	狭山公園 パークセ ンター前	狭山公園 はらっぱスポーツ教室 15:00~15:45 ※雨天中止 *定員:20名(先着順) *対象:幼児(4~6歳の未就学児) *事前申し込み必要(当日でも空きがあれば参加可能)	200円 (保険料他、 税込)	身近な遊びや運動を通して子どもの協調性を育みます。普段 の遊びにスポーツの要素を取り入れた運動を行います! 電話 (042-393-0154)または狭山公園パークセンター窓口にて お申し込みください
10/24(火)	野山北・ 六道山公園 管理所前	野山北・六道山公園 ウォーキング教室 10:00~12:00 ※雨天中止 *定員:15名(先着順) *対象:18歳以上 *事前申し込み必要(当日でも空きがあれば参加可能)	500円 (保険料他、 税込)	体力維持や運動不足の解消に! ビギナーの方向けにウォーキング の基礎や長く続けるコツなどを紹介しながら練習します。付帯 サービスとして足のサイズや足の幅・足圧などを計測する測定会 も実施します。電話(042-531-2325)または野山北・六道山公 園インフォメーションセンター窓口にてお申し込みください
11/3 (金・祝)	狭山公園 風の広場 他	SAYAMA HILLS DAY 10:30~15:00 ※少雨決行、荒天中止 *対象:どなたでも。小学生以下は保護者同伴	参加無料 (飲食・物販 ブースは有料)	狭山丘陵を楽しむイベント! さわやかな秋の休日を狭山公園 でお楽しみください! 【主催】狭山丘陵フェア実行委員会
11/5(日)	狭山公園 パークセ ンター前	狭山公園 親子自然あそびプログラム 3~4歳対象 10:00~12:00 ※雨天中止 *定員20名(大人含め) *対象:3歳~4歳児をお連れ親の親子 *事前申し込み必要 *申し込み〆切10月25日(水)	参加無料	幼児期の自然とのかかわり方を学んで楽しむプログラム。 子どものペースにあわせて自然の中で親子でたっぷり遊んで みませんか。ホームページイベント情報よりリンクしている Yahoo!Passmarketからご応募ください 【講師】一般社団法人 遊心 峯岸由美子氏
11/12(日)	狭山公園 トウカ工 デの林	狭山公園 パークヨガ ※雨天中止 ①11:00~12:00 ②13:30~14:30 *各回定員:先着15名 *対象:どなたでも。小学生以下は保護者同伴 *事前申し込み必要 *申し込み〆切11月4日(土)	大人1000円、 小学生以下 500円(税込)	新緑の中で体を動かし心身共にリラックス。初心者でも楽し める体験ヨガです。ヨガマットレンタルもあります。ホーム ページイベント情報よりリンクしているYahoo!Passmarket からご応募ください 【講師】CHIZU氏(YogaSharanam)
11/24(金)	狭山・境 緑道 終点広場	狭山・境緑道 ノルディックウォーキング教室 10:00~12:00 ※雨天中止 *定員:20名(先着順) *対象:18歳以上 *事前申し込み必要(当日でも空きがあれば参加可能)	500円 (保険料他、 税込)	ノルディックポールを使ったウォーキング教室。ポールを使うこ とで姿勢を安定させることができ、健康的です。 電話(042-393-0154)または狭山公園パークセンター窓口にて お申し込みください
11/26(日)	野山北・ 六道山公園 里山民家	夜のさとやま映画会 ※雨天・強風の場合中止 18:00~19:30 (受付開始17:00~) *定員:30組(1組5名まで) *対象:どなたでも。18歳未満は保護者同伴 *事前申し込み必要	18歳以上 1,000円 (税込) 18歳未満無料	【キノ・イグルーとのコラボレーション企画】 夜の原っぱで始まる映画会。月明かりの下、心ゆくまで映画をお 楽しみください。募集開始日等が決まりましたらホームページで お知らせします【協力】キノ・イグルー、有限会社 鈴木映画
12/10(日)	野山北・ 六道山公園 里山民家	里山民家 収穫祭 10:00~14:30 ※雨天中止 *対象:どなたでも。小学生以下は保護者同伴	参加無料 (飲食・物販 ブースは有料)	公園ボランティアや高校生の皆さんなど、たくさんの人の手で守 られている里山。その恵みを分かち合うお祭りです♪ 【協力】野山北・六道山公園ボランティア、岸田んぼ会、岸重松囃子保 存会
12/17(日)	野山北・ 六道山公園 里山民家	里山民家 正月飾りづくり 10:00~15:00 *定員:15名 *対象:高校生以上 *事前申し込み必要	500円 (保険料・材料 費他、税込)	公園の田んぼで育った稲のワラを活用して正月飾りを作ります。 *事前申し込みが必要です。募集開始日等が決まりましたら、 ホームページでお知らせします 【講師・協力】野山北・六道山公園ボランティア
12/24(日)	野山北・ 六道山公園 里山民家	里山キッズ探検隊 10:00~14:30 ※雨天中止 *定員:40名 *対象:5歳~小学生。保護者同伴 *事前申し込み必要	100円 (保険料他、 税込)	冬の雑木林をめいっぱい楽しもう♪ ※状況によりプログラムを変更する場合があります ※事前申し込みが必要です。募集開始日等が決まりましたら、 ホームページでお知らせします