

自転車マナーアップキャンペーン実施中！

自転車マナーアップキャンペーン

10/1(水)～11/3(月・祝)



公園では毎年10月1日から自転車マナーアップキャンペーンを行っています！秋本番！さわやかな風を感じながらのサイクリングは気持ちがいいですね。そんな時、もし大きな事故が起こったら…このキャンペーンは、誰もが安心して公園を利用し、笑顔でお帰りがけするためのお願いです。

1

スピードの出しす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侵入禁止！

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

園路は自転車コースではありません。

公園には様々な利用者がいます。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。



【協力】西多摩マウンテンバイク友の会

狭山丘陵の都立公園

Instagram
"follow me"



@sayamaparks

狭山丘陵の自然、イベント情報など発信しています。

ぜひ、「いいね！」してくださいね

10月～1月のキッズプログラムのご案内

さやまキッズプログラム

10/5(日), 11/3(月・祝), 12/7(日)

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～受付開始

当日
受付

のやまキッズプログラム

11/9(日), 1/11(日)

13:30～1時間程度

集合場所：里山民家

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～受付開始



10月～1月ガイドウォークのご案内

ガイドウォーク / 狭山公園

11/16(日), 1/18(日)

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～受付開始

当日
受付

ガイドウォーク / 野山北・六道山公園

10/26(日) 13:30～1時間程度

12/7(日) 10:30～1時間程度

集合場所：里山民家

参加費：無料

対象：どなたでも。

小学生以下は保護者同伴

開始30分前～受付開始



狭山丘陵の都立公園ニュース

きてみて!

No.89 秋号 令和7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！

この秋は隠れた紅葉の名所、中藤公園へきてみて！

中藤公園（なかとうこうえん）は平成28年に開園した都立公園です。

羽村山口軽便鉄道 ※1 廃線跡地の地図上その西に位置する、知る人ぞ知る紅葉の名所です。

その中藤公園でこの秋、レンジャーガイド付きノルディックウォーキング教室を開催します。

ノルディックウォーキングとは、フィンランド発祥のスポーツで、専用のポールを両手に持って歩くウォーキング方法です。もともとはクロスカントリースキー選手が夏場のトレーニングとして行っていた運動が一般にも広まりました。

両手にポールを持ち、腕も積極的に動かすことで通常のウォーキングよりも全身の筋肉を使います。これにより消費カロリーも増加します。

また、ポールを使うことで体重の一部を腕で支えるため、膝や腰などへの負担が軽減され、関節への負担も少なく、ご高齢の方や運動が苦手な方にも安心してご参加いただけます。

ポールの無料レンタルもご用意しており、初めての方も大歓迎！

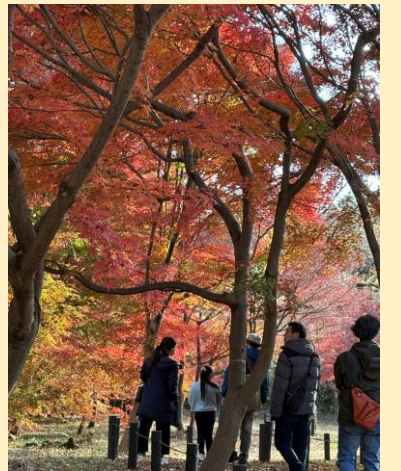
ミズノのスポーツコーディネーターによる丁寧なレクチャーがありますので、楽しくウォーキングできます。

さらにイベントの大きな魅力は、パークレンジャーによるガイドウォークです。中藤公園の絶景や地域の歴史、生き物など自然の魅力をたっぷりご案内いたします。

秋の澄んだ空気の中、自然を感じながら心身ともにリフレッシュしてみませんか？

対象は18歳以上、少人数制（先着10名・要予約）ですのでぜひお早めにお申し込みください。

皆さまのご参加を心よりお待ちしております！



中藤公園の紅葉(2024年)

※1【羽村山口軽便鉄道（はむらやまぐちけいべんてつどう）】

東京都の水道用水を多摩川から取水し、山口貯水池（現在の狭山湖）に送水するための建設資材などを輸送する目的で昭和3年に敷設されました。

完全な専用鉄道で公共の旅客営業は行っておらず、羽村取水堰付近（羽村）を起点に瑞穂町、武蔵村山市を通り山口貯水池（狭山湖）建設現場まで至っていました。

工事用資材や土砂の運搬、作業員の移動などが主な用途で路線の途中には資材置き場や土場、小規模な駅や信号所が点在していました。貯水池の工事が終了したのち役目を終えて順次廃止され、鉄道としては現存しませんが、武蔵村山市にある横田トンネルなどでその軌道跡を見ることができます。

中藤公園

レンジャーガイド付きノルディックウォーキング教室

中
藤

専用のポールを使用することによって、通常のウォーキングよりも高い運動効果があります。レンジャーによる紅葉が見頃の中藤公園のガイドウォーク付き！初めての方大歓迎！

11/22
(土)

事前
申込

*日時：11/22(土) 13:00～14:30
*受付場所：野山北・六道山公園冒険の森エントランス
*参加費：500円(保険料、税込)
*定員：10名(先着順)当日でも空きがあれば受付します
*対象：18歳以上
*申込：事前に電話か管理所窓口でお申込みください
(042-531-2325)
*雨天中止
*講師：ミズノスポーツサービススポーツコーディネーター

中藤公園ガイドウォーク

中
藤

もみじが美しい晩秋の中藤公園をレンジャーのご案内します♪冬の訪れを感じながら一緒に散策しましょう

12/6
(土)

当日
受付

*日時：12/6(土) 13:30～1時間程度
*受付場所：野山北・六道山公園冒険の森エントランス
*参加費：無料
*定員：なし
*対象：どなたでも。小学生以下は保護者同伴
*申込：直接集合場所へお越しください
*雨天中止(中止の場合、前日午後2時頃にホームページでお知らせします)
*13:00より受付を開始します



都立狭山公園

都立八国山緑地

都立東大和公園

都立狭山・境緑道

都立野山北・六道山公園

都立中藤公園



発行日：令和7年10月1日

発行者：狭山丘陵パートナーズ広報部

問い合わせ：狭山公園パークセンター(042-393-0154)

2025年10月～2026年1月
EVENT CALENDAR



↑イベントの申し込み・詳細はこちら
又は<https://sayamaparks.com/event/>

コミュニティガーデン ボランティアDAY

狭山公園のコミュニティガーデンで、講師と一緒に花壇のお手入れ体験をしてみませんか？

狭山

10/6(月)
11/10(月)



当日
受付

- *日時：10/6(月),11/10(月) 9:30～12:00
- *受付場所：狭山公園パークセンター前
- *参加費：無料
- *対象：どなたでも
- *少雨決行、雨天中止
- *服装や持ち物はホームページイベント情報でご確認ください
- *講師：NPO法人GreenWorks三浦香澄氏
木村智子氏、篠塚小代子氏

東大和公園の自然観察会

緑豊かな雑木林や野の花の自然観察会を行います。当日受付となります。
直接集合場所へお越しください

東大和

10/22(水)
11/26(水)
12/24(水)



当日
受付

- *日時：10/22(水),11/26(水),12/24(水)
- *集合場所：東大和市立郷土博物館前
- *参加費：無料
- *対象：どなたでも
小学生以下は保護者同伴
- *雨天中止
- *主催：東大和市環境を考える会

東大和
10/4
(土)

当日
受付



- *日時：10/4(土)10:00～15:00
- *雨天中止
- *場所：東大和公園 正門広場
- *参加費：無料
- *対象：どなたでも。小学生以下は保護者同伴

さとやま秋日和 ～里山を楽しむ3日間～

スタンブラリー、木のペンダント作り、オカリナの演奏、水辺の生きもの展示など1日に2.3コーナーが行われます！

のんびりゆったり
秋の里山を楽しむ3日間です♪

野山北
六道山

10/12(日)
10/18(土)
10/19(日)



当日
受付

- *日時：10/12(日),10/18(土),10/19(日) 全日10:00～14:00
- *受付場所：里山民家前
- *参加費：無料
- *雨天中止
- *対象：どなたでも
(小学生以下は保護者同伴)
- 【協力】野山北・六道山公園ボランティア
西多摩マウンテンバイク友の会

キッズ&ジュニア走り方教室

『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！

八国山

10/4
(土)



事前
申込

- *日時：10/4(土)
- *キッズ(4～6歳の未就学児)13:00～13:45
- *ジュニア(小学1年～4年生)14:30～15:30
- *集合場所：踏切口広場
(たいけんの里・北山小近く)
- *参加費：500円(保険料他、税込)
- *定員：各クラス20名(先着順)
(当日でも空きがあれば参加可能)
- *申込：事前に電話(042-393-0154)か、
管理所窓口にてお申し込みください
- *雨天中止
- *講師：ミズノスポーツサービス
スポーツコーディネーター

キッズ&ジュニア走り方教室

『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！

東大和

10/12
(日)



事前
申込

- *日時：10/12(日)
- *キッズ(4～6歳の未就学児)10:00～10:45
- *ジュニア(小学1年～4年生)11:30～12:30
- *集合場所：東大和公園エノキ広場
- *参加費：500円(保険料他、税込)
- *定員：各クラス20名(先着順)
(当日でも空きがあれば参加可能)
- *申込：事前に電話(042-393-0154)か、
管理所窓口にてお申し込みください
- *雨天中止
- *講師：ミズノスポーツサービス
スポーツコーディネーター

キッズレンジャー2025

狭山

10/13(月・祝)
11/16(日)
12/14(日)
1/25(日)



当日
受付

- *日時：10/13(月・祝),11/16(日),12/14(日),
1/25(日) 全日10:00～12:00
- *雨天中止
- *受付場所：狭山公園パークセンター前
(9:40～受付開始します)
- *参加費：無料
- *定員はありません
- *対象：小学生とその保護者。
(未就学の兄弟の同伴可能ですが必ず保護者と行動してください)
- *活動内容や持ち物など、詳細はホームページ
イベント情報をご確認ください

ノルディックウォーキング教室

ノルディックポールを使って園内を
1.3km～1.8km程歩きます。初めての方大歓迎！

八国山

10/4
(土)



事前
申込

- *日時：10/4(土)10:30～11:30
- *受付場所：踏切口広場
(たんけんの里・北山小近く)
- *参加費：200円(保険料、税込)
- *定員：15名(先着順)
当日でも空きがあれば受付します
- *対象：18歳以上
- *申込：事前に電話か管理所窓口でお申込み
ください(042-393-0154)
- *雨天中止
- *講師：ミズノスポーツサービス
スポーツコーディネーター

冬の里山で楽しむバードウォッチング

日本野鳥の会 奥多摩支部から講師が、ビギナー向けに野鳥観察の楽しみ方やマナーをご紹介します！

野山北
六道山

1/31
(土)



事前
申込

- *日時：1/31(土)9:00～11:30
- *集合場所：野山北・六道山公園 里山民家前
- *対象：どなたでも。小学生以下は保護者同伴
- *定員：15名(先着順)
- *募集開始日が決まりましたらホームページで
お知らせします
- 【講師】日本野鳥の会奥多摩支部

SAYAMA HILLSDAY

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

狭山

11/3
(月・祝)



当日
受付

- *日時：11/3(月・祝)10:30～15:00
- *少雨決行、荒天中止
- *会場：風の広場
- *対象：どなたでも。小学生以下は保護者同伴
- 【主催】狭山丘陵フェア実行委員会

正月飾りづくり

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

野山北
六道山

12/13
(土)



事前
申込

- *日時：12/13(土)10:00～15:00
- *受付場所：里山民家
- *参加費：500円(材料費・保険料込)
- *定員：15名 公園ホームページ「正月飾りづくり」
の申し込みフォームよりご応募ください。
応募多数の場合は抽選となります
- *対象：高校生以上
- *応募締切：11/29(土)
- 【講師・協力】野山北・六道山公園ボランティア

足型測定付き

ノルディックウォーキング教室

専用のポールを使用することによって、通常の
ウォーキングよりも高い運動効果があります。
初めての方、大歓迎！足型測定付き！

狭山境

11/4
(火)



事前
申込

- *日時：11/4(火)10:00～12:00
- *受付場所：狭山公園風の広場(黄色い旗が目印)
- *参加費：500円(保険料、足型測定、税込)
- *定員：10名(先着順)
当日でも空きがあれば受付します
- *対象：18歳以上
(3km以上の距離の歩行が可能の方)
- *申込：事前に電話か管理所窓口でお申込み
ください(042-393-0154)
- *雨天中止
- *講師：ミズノスポーツサービス
スポーツコーディネーター

林の中のヨガ

美しい林の中で身体を気持ちよく動かし、
呼吸法と瞑想で心と身体を軽やかに整える
ヨガプログラムです。

狭山

10/25
(土)



事前
申込

- *日時：10/25(土)各回20名
①11:00～12:00 ②13:30～14:30
- *場所：狭山公園トウカエデの林
- *参加費：中学生以上1,000円(税込)
- *ヨガマットレンタル無料
- *雨天中止
- *対象：中学生以上 初心者歓迎
- *申込：ホームページのイベント情報
「林の中のヨガ」の申し込みフォームより
ご応募ください
- *講師：CHIZU氏(YogaSharanam主宰
インド政府公認シナンダヨガ上級講師)

収穫祭

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♪

野山北
六道山

12/7(日)



当日
受付

- *日時：12/7(日)
10:00～14:30
- *雨天中止
- *受付場所：里山民家
- *参加費：無料
- *対象：どなたでも。
小学生以下は保護者同伴
- *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

スポーツチャレンジキャラバン

様々な運動にチャレンジしてみよう！詳細は
ホームページイベント情報をご覧ください！

狭山

11/9
(日)



当日
受付

- *日時：11/9(日)10:00～15:00
- *受付場所：当日各ブースにて随時受付
- *会場：狭山公園 風の広場
- *参加費：無料
- *対象：どなたでも
- *雨天中止
- *講師：ミズノスポーツサービス
スポーツコーディネーター

ニコニコ健康体操

青空の下で、簡単な体操や自分の
体重を利用した筋トレを行い、
楽しく体を動かします！

東大和

10/24
(金)

事前
申込

- *日時：10/24(金)10:00～10:45
- *受付場所：東大和公園みんなの広場
- *参加費：200円(保険料、税込)
- *申込：事前に電話か管理所窓口でお申込み
ください(042-393-0154)
- *定員：10名(先着順)
当日でも空きがあれば受付します
- *対象：おおむね60歳以上の方
- *申込：事前に電話か管理所窓口でお申込みく
ださい(042-393-0154)
- *講師：ミズノスポーツサービス
スポーツコーディネーター

ツリーイング

ツリーイングとは、専用の道具(ロープ等)
で木に登るレクリエーションのことです。
子どもから大人まで楽しめます！

八国山

1/11(日)
*雨天順延日
1/17(土)



事前
申込

- *日時：1/11(日) 雨天順延日1/17(土)
各回の時間はホームページでご確認
ください
- *参加費：1,500円/1人
(保険料、ギアレンタル代、税込)
- *定員：15名(先着順)
- *対象：小学生以上、未成年者は保護者同伴
- *申込：募集開始日および詳細が決まり次第
ホームページでお知らせいたします
- *協力：ツリーマスタークライミングアカデミー

ノルディックウォーキング教室

ノルディックポールを使って園内を
1.3km～1.8km程歩きます。
初めての方大歓迎！

狭山

10/27(月)
11/25(火)
12/22(月)
1/26(月)



事前
申込

- *日時：10/27(月),11/25(火),12/22(月)
1/26(月) 全日10:30～11:30
- *受付場所：狭山公園パークセンター前
- *参加費：200円(保険料、税込)
- *定員：15名(先着順)
当日でも空きがあれば受付します
- *対象：18歳以上
- *申込：事前に電話か管理所窓口でお申込み
ください(042-393-0154)
- *雨天中止
- *講師：ミズノスポーツサービス
スポーツコーディネーター

里山キッズ探検隊 ～雑木林の土をのぞいてみよう！ 落ち葉かき&生きもの探し♪～

ふわふわの落ち葉の下には、小さな命の営みが
いっぱい！土の中の生きものを探しながら、
雑木林の隠れた世界をのぞいてみませんか？

野山北
六道山

12/13
(土)



事前
申込

- *日時：12/13(土)10:00～14:30
- *受付場所：里山民家前
- *参加費：無料
- *雨天中止
- *定員：40名※保護者含む
- *対象：5歳～小学生の子どもとその保護者
- *事前申し込みが必要が必要です
ホームページのイベント情報
「里山キッズ探検隊」の申し込みフォームより
ご応募ください。
- *募集締切：11/29(土)
応募多数の場合は抽選となります