

きてみて!

No.92 夏号 令和8年7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!



防ごう、熱中症 ～安全に夏の公園を楽しむために～

近年、夏の暑さは年々厳しさを増しており、熱中症への注意が必要な季節となっています。熱中症は、気温や湿度が高い環境で長時間過ごし、水分や塩分が不足したりすることで起こります。特に屋外では、知らず知らずのうちに暑さによって深刻な症状になる場合もあります。公園を利用する際は、こまめな水分補給を心がけましょう。また、帽子を着用し、日差しの強い時間帯を避けることも大切です。無理をせず少しでも体調に異変を感じた場合は、速やかに涼しい場所や休憩施設などで休息をとりましょう。

狭山公園や野山北・六道山公園をはじめとする狭山丘陵の都立公園には、雑木林や樹林地がつくる木陰があります。木々の間を吹き抜ける風やセミの声など、夏ならではの自然を感じながら、朝や夕方の比較的涼しい時間帯に散歩を楽しむのもおすすめです。一人ひとりが暑さ対策を心がけ、安全に配慮しながら夏の公園を利用しましょう。夏ならではの自然に触れながら、心地よい時間をお過ごしください。

☀️ 熱中症予防のポイント

- ☑️ のどが渇く前に水分補給
- ☑️ 帽子を着用する
- ☑️ 木陰や休憩施設を利用する
- ☑️ 無理をせずこまめに休憩する
- ☑️ 朝や夕方の利用がおすすめ



イチオシ! EVENT pickup!

野山北 六道山 7/25 (土)

里山キッズ探検隊! ～夜の生きもの探し～

里山民家周辺の夜の生きものたちを探そう!
夜にはどんな生きものと出会えるかな?

- *日時: 7/25(土) 19:00～20:30
- *受付場所: 里山民家前
- *参加費: 無料
- *定員: 20名(申し込み多数の場合抽選)
- *対象: 小学生とその保護者同伴
- *服装は長袖・長ズボン
- *持ち物: 懐中電灯、飲み物など
- *申込: ホームページのイベント情報「里山キッズ探検隊～夜の生きもの探し～」の申し込みフォームよりお申込みください※申込必切: 7/12(日)



事前
申込

さやまキッズプログラム

パークレンジャーと一緒に里山を探検したり、自然のものを使って遊びます

狭山 10/4 (日)



当日
受付

- *日時: 10/4(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歳から小学生。保護者同伴
- *当日13:00～受付開始
- *雨天中止

のやまキッズプログラム

パークレンジャーと一緒に里山を探検したり、自然のものを使って遊びます

野山北 六道山 10/11 (日)



当日
受付

- *日時: 10/11(日) 13:30～1時間程度
- *集合場所: 里山民家前
- *参加費: 無料
- *対象: 5歳から小学生。保護者同伴
- *当日13:00～受付開始
- *雨天中止

YouTubeライブ配信 @野山北・六道山公園

野山北・六道山公園インフォメーションセンターのウッドデッキからヤギによる除草の様子を毎日のんびり配信しています

野山北 六道山



* 8月末(除草終了予定)まで
毎日9:00～17:00配信予定

ちょこボラ! 公園で花だんづくり!

公園に遊びに来たらちょこっとだけ花だんのお手入れを体験してみませんか?

野山北 六道山

当日
受付



- *日時: 7/12(日)、8/30(日)、9/6(日)、10/18(日)、11/8(日)
- ※時間はホームページでご確認ください
- *開催場所: 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
- *申込: 里山民家へ直接お越しください

都立狭山公園 キッズレンジャー2026

狭山

当日
受付



- *日程: ホームページでお知らせします
- *受付場所: 狭山公園パークセンター前
- *参加費: 無料
- *対象: 小学生以上、保護者同伴
- *申込: 当日受付場所へ直接お越しください
- *イベント10日前に持ち物などの詳細をホームページに掲載します

7~10月 EVENT CALENDAR

申し込み・イベントの詳細はこちら→
または<https://www.sayamaparks.com/event/>



はらっぱスポーツ教室

普段の遊びに『スポーツ』の要素を取り入れた『運動遊び』を行います。楽しく身体を動かそう！

狭山

10/25
(日)



事前
申込

- *日時：10/25(日) 11:15~12:00
- *集合場所：狭山公園 風の広場
- *参加費：200円(保険料、税込)
- *定員：15名(要予約)
- 当日でも空きがあれば参加可能
- *対象：4才~6才(年少~年長までの未就学児)
- *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

ノルディックウォーキング教室

基本の操作練習後、1.3km~1.5km程歩きます。
初めの方大歓迎！

八国山

9/23
(水・祝)



事前
申込

- *日時：9/23(水・祝) 10:30~11:30
- *受付場所：八国山緑地踏切口広場(北山小、たいけんの里近く)
- *参加費：200円(保険料他、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し込みください(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

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高い運動効果あり！
初めの方大歓迎！

狭山

9/28
(月)



事前
申込

- *日時：9/28(月) 10:30~11:30
- *受付場所：狭山公園 風の広場
- *参加費：200円(保険料他、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し込みください(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

健康体操教室

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

10/23
(金)



事前
申込

- *日時：10/23(金) 10:00~10:45※雨天順延
- *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し込みください(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
- *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

稲刈り

豊かに実った里山の田んぼで収穫に
汗を流してみませんか？

野山北
六道山

9/27
(日)



事前
申込

- *日時：9/27(日) 10:00~15:00
- *受付場所：里山民家前
- *参加費：100円(保険料、税込)
- *定員：50名※申し込み多数の場合抽選
- *対象：どなたでも。
- 中学生以下は保護者同伴
- *申込：ホームページのイベント情報「稲刈り」の申し込みフォームよりご応募ください
- *締切：9/10(木)
- *雨天延期(延期日10/3(土))
- *募集開始：ホームページでお知らせします
- *協力：野山北・六道山公園ボランティア
- 指導：岸田んぼ会

親子自然あそびプログラム0~2歳対象

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。子どものペースに合わせて自然の中で
親子で遊んでみませんか？

狭山

10/18
(日)



事前
申込

- *日時：10/18(日) 10:00~12:00
- *受付場所：狭山公園パークセンター前
- *参加費：無料
- *対象：0~2歳のお子さんと保護者
- *荒天中止
- *講師：一般社団法人遊心
- *募集開始：ホームページでお知らせします

親子自然あそびプログラム3~4歳対象

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。子どものペースに合わせて自然の中で
親子で遊んでみませんか？

狭山

10月下旬
予定



事前
申込

- *日時：10月下旬を予定 10:00~12:00
- *受付場所：狭山公園パークセンター前
- *参加費：無料
- *対象：3~4歳のお子さんと保護者
- *荒天中止
- *講師：一般社団法人遊心
- *募集開始：ホームページでお知らせします

コミュニティガーデン講座2026 はじめてのナチュラルガーデン

ナチュラルガーデンをテーマにコミュニケーションを
取り合いながら講義や実習を通して植物との
関わり方を学びます

狭山

7/18(土)
9/5(土)



事前
申込

- *日時：7/18(土)、9/5(土) 10:00~12:00
- *集合場所：狭山公園パークセンター
- *参加費：500円(税込)
- *定員：20名(先着順)
- *対象：小学生以上(小学生は保護者同伴)
- *申込：ホームページのイベント情報「コミュニティガーデン講座2026」の申し込みフォームよりご応募ください
- *雨天実施
- *講師：NPO法人Green Works三浦香澄氏、木村智子氏、篠塚小代子氏

親子スポーツ教室

親子でコミュニケーションを取りながら、
楽しく体を動かします！

狭山

10/25
(日)



事前
申込

- *日時：10/25(日) 10:00~10:45
- *集合場所：狭山公園 風の広場
- *参加費：200円(保険料、税込)
- *定員：10組(要予約)
- 当日でも空きがあれば受付します
- *対象：2~3歳までの未就学児と保護者
- *申込：事前に電話(042-393-0154)か管理所窓口で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

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。
直接集合場所へお越しください

東大和

7/22
(水)他



当日
受付

- *日時：7/22、8/26、9/23
(毎月第4水曜日) 9:30~12:30
- *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
- *共催：東大和市環境を考える会
- *日程変更の可能性もあります。
- 詳しくはホームページをご覧ください

夏のウバユリWEEK！

夏の谷戸に凛として咲くウバユリの
輝きをぜひご覧ください

野山北
六道山

7/25(土)
~
8/2(日)



*群生場所：都立野山北・六道山公園
細田谷戸(赤坂駐車場近く)