

足型測定付きノルディックウォーキング教室

足型測定で足の健康状態を知り、狭山・境緑道の終点広場から八坂駅までの約2.8kmを歩きます！

狭山
境
11/2
(月)

- *日時：11/2(月) 10:30～12:00
- *受付場所：狭山・境緑道終点広場(黄色い旗が目印)
- *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。3km程度の距離を歩行可能な方
- *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

事前
申込

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があります。初めての方大歓迎！

狭山
10/26(月)
11/24(火)
12/21(月)
1/25(月)

- *日時：10/26(月), 11/24(火), 12/21(月), 1/25(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)
- *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

事前
申込

中藤公園ウォーキング教室

冬の訪れを感じながら往復4km程の少し長い距離を歩きましょう

中藤
12/13
(日)

- *日時：12/13(日) 10:30～12:00
- *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。4km程の距離を継続的に歩ける方
- *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)
- *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

事前
申込

10月～1月のキッズプログラムのご案内

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！

さやまキッズプログラム

日時：10/4(日) 11/1(日)、
12/6(日)、1/17(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



当日
受付

のやまキッズプログラム

日時：10/11(日)、11/15(日)
12/6(日)、1/10(日)
※12/6(日)は収穫祭のため時間が
変更となる場合があります
13:30～1時間程度
集合場所：野山北・六道山公園 里山民家
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



当日
受付

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！

狭山
10/22
(木)

- *日時：10/22(木) 10:00～10:45
- *受付場所：風の広場
- *参加費：200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：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

事前
申込

東大和
10/23
(金)

- *日時：10/23(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)
- *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

事前
申込

八国山
11/20
(金)

- *日時：11/20(金) 10:00～10:45
- *受付場所：八国山緑地ところどころ広場
- *参加費：200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：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

事前
申込

10月～1月ガイドウォークのご案内

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！

ガイドウォーク / 狭山公園

日時：10/18(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：中学生以上
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

日時：1/24(日)
13:30～1時間程度
集合場所：野山北・六道山公園
里山民家
参加費：無料
対象：中学生以上
当日13:00～受付開始



当日
受付

狭山丘陵の都立公園ニュース

きてみて！

No.93 秋号 令和8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！



どんぐりころころ♪ 公園で秋をみつけよう

秋の公園を歩いていると、足元にコロンと転がっているどんぐり。ひとつ見つけると、ついつい探したくなりませんか？
どんぐりは、よく見ると形も大きさもさまざま。狭山公園や野山北・六道山公園がある狭山丘陵ではコナラ、クヌギ、アラカシなどのどんぐりを見つかることができます。細長いもの、丸みのあるもの、帽子のような殻斗(かくと)が大きいものや模様が違うものなど、それぞれに個性があります。どんぐりを見つけたら、ちょっと顔を上げて近くの木も見てみましょう。「このどんぐりはあの木から落ちてきたのかな？」と考えながら歩くと、いつもの公園が少し違って見えてきます。



コナラの実



枝から切り落とされた青いどんぐり

そして夏の終わりから秋にかけてちょっと不思議な光景に出会うこともあります。葉っぱのついた青いどんぐりが、枝ごと落ちているのを見たことはありませんか？それは「ハイロチョッキリ」のしわざかもしれません。ハイロチョッキリは、どんぐりに卵を産みつけたあと、どんぐりのついた小枝を切り落とします。かえった幼虫はどんぐりの中で栄養たっぷりの実を食べながら成長します。そして大きくなると、どんぐりに穴を開けて外へ出て地面に潜り、次の成長段階へと進みます。そこには小さな生きものたちの物語も隠れています。

どんぐりの魅力は観察するだけでは尽きません。ひとつひとつ手に取ってみると、大きさや形に加え、手触り、色やつやの違いに気づきます。まんまる、ほっそり、つるつる、すべすべ…。コロンとかわいいどんぐりは、秋の豊かな自然がくれた小さな贈り物です。



クヌギの実



コナラの実



アラカシの実



ハイロチョッキリ(成虫)

2026年10月～2027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/>

さとやま秋日和

当日
受付

野山北
六道山
10/18
(日)



スタンパリー、オカリナの演奏、
水辺の生きもの展示など、
のんびりゆったり秋の里山を楽しむ一日です
*日時：10/18(日)10:30～14:00
※時間内随時参加できます
*開催場所：里山民家
*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

親子自然あそびプログラム 3～4歳対象

事前
申込

狭山
11/28
(土)



子どものペースに合わせて自然の中で
親子でたっぷり遊んでみませんか？
*日時：11/28(土)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歳児をお連れの親子
*講師：一般社団法人遊心 峯岸由美子氏
*申込：ホームページのイベント情報
「親子自然あそびプログラム3～4歳」
内の申込サイトよりご応募ください
*雨天中止
*応募締切：11/16(月)

スポーツチャレンジキャラバン

当日
受付

狭山
11/15
(日)



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！
*日時：11/15(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

キッズレンジャー2026

狭山

9/19、9/26
10/10、11/21
(土)



当日
受付

池の生きもの調査や外来植物の引抜きなど、
公園の自然を学んで守るプログラムです！
*日時：9/19、9/26、10/10、11/21
全日土曜日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

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

狭山

12/13
(日)



事前
申込

ナチュラルガーデンをテーマに講義や実習を
通して植物との関わり方を学びます
*日時：12/13(日)10:00～12:00
*受付場所：狭山公園パークセンター前
*参加費：500円(税込)
*定員：20名(先着順)
*対象：小学生～大人(小学生は保護者同伴)
*雨天実施
*申込：公園ホームページイベント情報
「コミュニティガーデン講座2026」より
お申込みください
*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

当日
受付

東大和
10/28
11/25
12/23
(水)

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ので
直接集合場所へお越しください
*日時：10/28(水)、11/25(水)、12/23(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

雑木林キッズデー！

東大和
1/23
(土)



当日
受付

雑木林であそんで、学んで、体験♪
親子で雑木林を満喫できる一日です！
*日時：1/23(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

SAYAMA HILLSDAY

狭山

11/3
(火・祝)



当日
受付

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
*日時：11/3(火・祝)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
【主催】狭山丘陵フェア実行委員会

ちょこボラ！公園で花だんづくり

野山北
六道山
10/18
11/8
(日)



当日
受付

公園に遊びに来たら、ちょこっとだけ
公園ボランティアの皆さんと花だんのお手入れを
してみませんか？初めての方も大歓迎です！
*日時：10/18(日)、11/8(日)10:00～12:00
*開催場所：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
*申込：里山民家へ直接お越しください
*協力：野山北・六道山公園ボランティア

正月飾りづくり

野山北
六道山
12/12
(土)



事前
申込

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
*日時：12/12(土)10:00～15:00
*受付場所：里山民家
*参加費：500円(材料費込)
*定員：15名
*申込：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：11/28(土)
【講師・協力】野山北・六道山公園ボランティア

★レンジャーガイドウォーク
パークレンジャーと公園をだんけん！なにが見つかるかな？
*時間：10:30～11:30(10:15～受付開始します)

★雑木林ようちえん
えほんを読んだり、葉っぱで絵描きしたり、森あそびを
レンジャーが紹介！
*時間：10:00～14:30(時間内はいつでも参加できます)

★ちょこっとボランティア
～カブトムシようちえん作り～
枝を集めて作ります！
*時間：13:00～14:30
*持ち物：公園ホームページ「雑木林キッズデー！」で
ご確認ください
*協力：狭山公園友の会

ツリーイング

八国山

1/17(日)
※雨天
順延日
1/31(日)



事前
申込

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！
*日時：1/17(日) 雨天順延日1/31(日)
①10:30～②11:30～③13:30～
④14:30～各回50分程度
*開催場所：八国山緑地
*参加費：1,500円/1人
(保険料、ギアレンタル代、税込)
*定員：各回10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

パークヨガ

当日
受付

狭山

11/3
(火・祝)



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
*日時：11/3(火・祝)
①10:30～11:15(親子ヨガ)
②13:30～14:30(誰でもヨガ)
*定員：人数制限はありません
*場所：狭山公園トウカエデの林
*参加費：無料
*数量限定でヨガマットレンタル無料
*雨天中止
*対象：①3歳以上のお子さんと保護者
②どなたでも。小学生以下は保護者同伴
*申込：SAYAMA HILLSDAY当日ヨガコーナー
で受付
*講師：CHIZU氏(YogaSharanam主宰・
インド政府公認シバンダヨガ上級講師)

親子スポーツ教室

事前
申込

狭山

10/25
(日)



親子でコミュニケーションをとりながら
一緒にからだを動かします♪
基礎的なからだの動かし方を身につけます
*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(保険料他、税込)
*定員：10組(先着順)
*対象：年度2歳～3歳の未就学児とその保護者
*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

はらっぱスポーツ教室

狭山

10/25
(日)



事前
申込

普段の遊びに「スポーツ」を取り入れた
「運動遊び」を行います。
楽しくからだを動かそう！
*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(保険料他、税込)
*対象：年度4歳～6歳(年少～年長)までの
未就学児
*定員：15名(先着順)
*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

～木とともにある暮らし～ 資源循環 薪配布イベント

野山北
六道山

12/20
(日)



事前
申込

公園の維持管理で行う伐採等で発生する
木材を薪として再資源化し、循環型社会を
推進していく取り組みです
*日時：12/20(日)受取時間予約制
*事前申し込みが必要です。
先着順で受付を行い定員となり次第締め切ら
れます
*車1台につき10束まで
*配布した薪は営利目的で使用することはできま
せん
*配布場所まで自家用車でお願いいたします。
ご自身で積み込みしていただきます。
軍手等ご用意ください
*募集方法・募集開始日等が決まりましたら、
公園ホームページでお知らせします

収穫祭

野山北
六道山

12/6
(日)



当日
受付

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♪
*日時：12/6(日)10:00～14:30
(時間内随時参加できます)
*雨天中止
*開催場所：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

親子自然あそびプログラム 0～2歳対象

事前
申込

狭山

10/18
(日)



子どものペースに合わせて自然の中で
親子でたっぷり遊んでみませんか
*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歳児をお連れの親子
*講師：一般社団法人遊心 峯岸由美子氏
*申込：ホームページのイベント情報
「親子自然あそびプログラム0～2歳」
内の申込サイトよりご応募ください
*雨天中止
*応募締切：10/11(日)

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♪～

野山北
六道山

12/13
(日)



事前
申込

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？
*日時：12/13(日)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～小学生の子どものとその保護者
*公園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：11/28(土)
応募多数の場合は抽選となります