

# SAYAMA HILLS NOTES

狭山丘陵はっけんノート





.....  
name

.....  
blood type

.....  
address

.....  
phone

.....  
date of birth

.....  
e-mail

.....

## How to Use 狭山丘陵はっけんノートの使い方

- 10テーマのおすすめプランを紹介しています。ページをめくって、のんびり行き先を探しましょう。予定をあえて立てず、直感を大切にすることがコツ。
- 4mmドットの方眼ノートになっています。旅先で歩いた道や訪れた場所、感じたことなど、印象が新鮮なうちにどんどん余白に書き込んでみてください。
- お店のカードやレシートをコラージュして、あなただけの愛着のある一冊に。いつでも思い出の場所にトリップでき、新たな気づきを得られることも。

# SAYAMA HILLS NOTES

狭山丘陵はっけんノート

「何かが、きっと待っている。」

東京と埼玉の県境に浮かぶ緑の島・狭山丘陵。  
昔ながらの里山の自然や文化にふれることができます。

暮らしのすぐそばにある身近な自然だからこそ、  
目的地は決めず、直感のままに歩いてみよう。

そこには、新鮮な出会いがあったり、  
思いがけない絶景が待っていたり…  
いつもの見慣れたまちが、特別な風景に変わるかもしれません。

このノートは余白のあるトラベルノート。  
さあ、あなただけの発見をつづる旅を、このノートとともに巡りましょう。



# About "Sayama Hills" 狭山丘陵について



## 入間市

広大な茶畑が点在する狭山茶の主産地。素朴な里山風景が残る一方、アウトレットモールやジョンソントウンなど観光スポットも充実しています。  
 ① 入間市観光協会  
 ☎ 04-2964-4889

### 【主要スポットへのアクセス】

池袋駅 → さいたま緑の森博物館  
 西武池袋線急行で30分、小手指駅下車、または金子駅行きで25分、荻原下車、徒歩15分。



瑞穂・入間  
ケーブルテレビ  
ちやつみん



入間市マスコット  
キャラクター  
いるティ



## 瑞穂町

狭山丘陵の西端に位置し、都内最大級のカタクリ群生地があります。特産品は東京だるま。毎年1月18日には、円福寺境内でだるま市が開かれます。

① 瑞穂町産業課  
 ☎ 042-557-7633

### 【主要スポットへのアクセス】

新宿駅 → さやま花多来里の郷  
 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15分。

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広大な丘陵地です。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生きものに出会うことができます。

① 狭山公園パークセンター  
 ☎ 042-393-0154  
 ② 野山北・六道山公園インフォメーションセンター  
 ☎ 042-531-2325



むさし村山  
ストリートダンス協会  
ムラッパ



## 武蔵村山市

昔から冠婚葬祭などで食べられてきた村山かてうどんは、武蔵村山を代表する食文化。里山民家や日帰り温泉施設も立ち寄りやすい人気観光施設です。

① 武蔵村山市産業観光課 ☎ 042-565-1111

### 【主要スポットへのアクセス】

新宿駅 → 野山北・六道山公園（里山民家）  
 JR中央線快速で36分、立川駅で立川バス箱根ヶ崎または三ツ藤住宅行きで34分、峰下車、徒歩15分。



東大和市  
観光キャラクター  
うまべ

## イベントカレンダー 伝統行事から花フェスまで、多彩なイベントが開催されています。



4月 下旬  
 うまかんべえ〜祭 | 東大和  
 ご当地グルメコンテストをはじめ、東大和を元気にするイベントが盛りだくさん。MAP P31D4



6月 月上旬・中旬  
 東村山菖蒲まつり | 東村山  
 北山公園に300種約10万本の花菖蒲が咲き競います。花摘み娘やライブアップも好評。MAP P31F3



6月 月上旬・上旬  
 ところざわのゆり園 | 所沢  
 狭山丘陵の地形を生かした自然林に50種約45万株のゆりが華やかに咲き誇ります。MAP P31D2



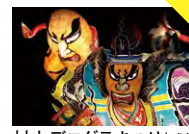
6月 月上旬  
 狭山茶摘み体験フェスタ | 入間  
 茶摘み体験、淹れ方教室、茶壺体験などが人気の狭山茶イベント。一日お茶を満喫できます。MAP P30A1



7月 中旬  
 瑞穂三地区夏まつり | 瑞穂  
 歴史のある祭りの目玉は神輿と山車による競演で、青梅街道を勇壮にパレードします。MAP P30A-B2・B3



7月 下旬・9月上旬  
 ひまわりガーデン武蔵村山 | 武蔵村山  
 住宅街に広がる約10万輪のひまわり畑。ひまわり迷路など親子で楽しめます。MAP P31D4



10月 中旬  
 村山デタラまつり | 武蔵村山  
 伝説の巨人「デタラボッチ」をモチーフにした山車が繰り歩き、夜空を華麗に彩ります。MAP P30C4



11月 下旬 (土曜・日)  
 SAYAMA HILLS DAY | 東村山  
 青空の下でマルシェ、ライブ、キッズプログラムなどを開催。人と自然と文化が繋がります。MAP P31E3



## 所沢市

明治44年(1911)に国内初の飛行場が作られた日本の航空発祥の地。狭山湖や比良の丘など、豊かな自然も残されています。

① 所沢市まちづくり観光協会  
 ☎ 04-2935-3151

### 【主要スポットへのアクセス】

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、西武球場前駅下車、徒歩15分。  
 池袋駅 → 狭山丘陵いきものふれあいの里センター  
 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、下山口駅下車、徒歩15分。



所沢市  
イメージマスコット  
トコロん

## 東大和市

西部に多摩モノレール線、南部に西武拝島線が走るベッドタウン。絶景が広がる多摩湖やプラネタリウムなど親子で遊べるスポットが点在しています。

① 東大和市産業振興課 ☎ 042-563-2111

### 【主要スポットへのアクセス】

西武新宿駅 → 東大和公園  
 西武新宿線拝島行き急行で30分、荻山駅で西武多摩湖線に乗り換え5分、武蔵大和駅下車、徒歩15分。



東村山菖蒲まつり  
イメージキャラクター  
しょうちゃん

## 東村山市

住宅都市である一方、花散歩が楽しい菖蒲苑や国宝建造物が点在。野菜、果物ほか、武蔵野うどんや黒焼そばなどのご当地グルメも話題です。

① 産業・観光案内コーナー ☎ 042-395-5110

### 【主要スポットへのアクセス】

新宿駅 → 都立狭山公園  
 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駅行きに乗り換え17分、終点下車、徒歩5分。  
 西武新宿駅 → 都立八国山緑地  
 西武新宿線急行で32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。



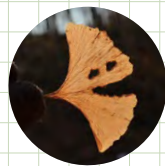
東村山市公式キャラクター  
ひがっしー



この日は杉山レンジャー  
(P29)によるガイド。身近な  
自然の魅力伝えます



自然の不思議を探す冒険  
うみかみまにん



## Sayama Hills Play Note #01

# レンジャーと行く 里山はっけんツアー

いつも遊んでいる身近な公園では、季節ごとにいろいろな自然を感じることができます。セミの抜けがらやどんぐり、ふかふかの落ち葉の下で休む昆虫…急ぎ足で通り過ぎると見過ごしてしまいそうな小さな発見に、自然の不思議や楽しさが詰まっています。

### What to do

- ガイドウォークに参加する
- 顔みたいな木や葉っぱを探す
- 人と自然の関係性を学ぶ

### Pick Up!

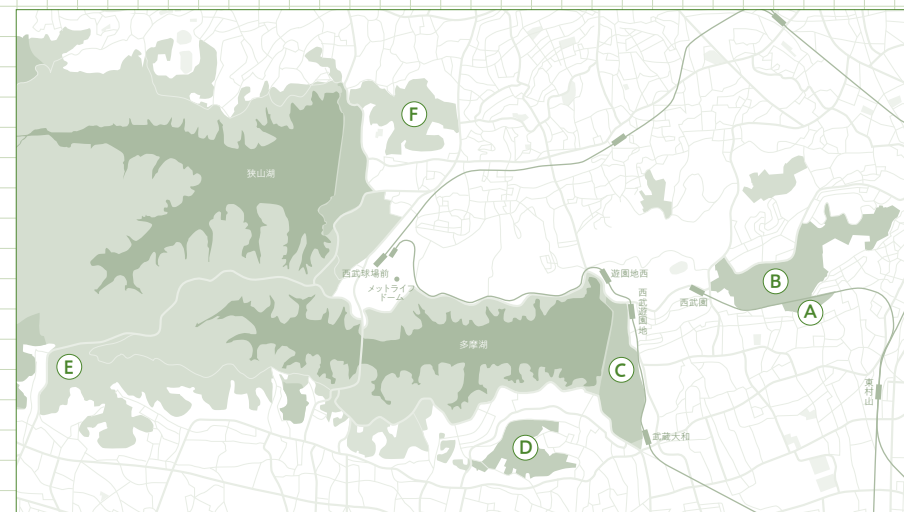
狭山公園キッズレンジャー 子どもたちが自然の生きものとふれあい、その楽しさを人に伝えるプログラム。イベントなどで自然紹介コーナーを担当しています。



## Travelers Log 旅の記録を書き込もう

訪ねた日

### 里山はっけんマップ



### 里山はっけんスポット 里山の原景度☆☆☆を塗ってね

**A 北山公園** 里山度☆☆☆  
きたやまこうえん  
☎042-393-5111 | 東村山  
(東村山市みどり公園課)



初夏に咲く花菖蒲の名所。カワセミなど美しい生きものに会えることも。

☘ 東京都東村山市野口3・4丁目地内  
○ 園内自由/無休 MAP P31F3

**B 都立八国山緑地** 里山度☆☆☆  
とりつはちこくやまりよくち  
☎042-393-0154 | 東村山  
(狭山公園パークセンター/8:30~17:30)



雑木林の中に連なる尾根道は適度なアップダウンでウォーキングに最適。

☘ 東京都東村山市諏訪町2・3、多摩湖町4  
○ 園内自由/無休 MAP P31F3

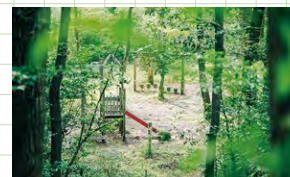
**C 都立狭山公園** 里山度☆☆☆  
とりつさやまこうえん  
☎042-393-0154 | 東村山・東大和  
(狭山公園パークセンター/8:30~17:30)



多摩湖に隣接する自然公園。季節ごとに多様な動植物を観察できます。

☘ 東京都東村山市多摩湖町3、東大和市多摩湖4  
○ 園内自由/無休 MAP P31E3

**D 都立東大和公園** 里山度☆☆☆  
とりつひがしやまこうえん  
☎042-393-0154 | 東大和  
(狭山公園パークセンター/8:30~17:30)



都内最初の丘陵地公園として開園。起伏に飛んだ雑木林が広がります。

☘ 東京都東大和市湖畔3、高木1、狭山3  
○ 園内自由/無休 MAP P31E3

**E 都立中藤公園** 里山度☆☆☆  
とりつなかとうこうえん  
☎042-531-2325 | 武蔵村山  
(野山北・六道山公園インフォメーションセンター/8:30~17:30)



2016年に開園し、現在も整備作業が進行中。里山の歴史を引き継いでいます。

☘ 東京都武蔵村山市中央4・5丁目地内  
○ 園内自由/無休 MAP P30C3

市民の手で守られた里山  
**F トロロの森 (1号地)**



公益財団法人トロロのふるさと基金が、自然を守るため市民や企業の寄付金で取得したナショナル・トラスト地。

☘ 埼玉県所沢市大字上山口雑魚入351  
○ 園内自由/無休 MAP P31D2





路い道しながら、ゆっくりいこう



## Sayama Hills Play Note #02

# のんびりゆらり 自転車さんぽ

暮らしに息づく丘陵の自然を満喫するなら、マイペースな自転車旅もおすすめです。木漏れ日の暖かさや気持ちのいい風。目に映える里山の緑や絶景の数々。思い切って視線を上げてみれば、とっておきの出会いが待っています。さあ、絶景めぐりの旅へ漕ぎだしましょう。

### Pick Up!

#### マナーを守って楽しむ

行き交う歩行者や同じサイクリスト、貴重な自然など周囲に配慮しながらめぐりましょう。挨拶からはじまる何気ない会話も楽しみながら。



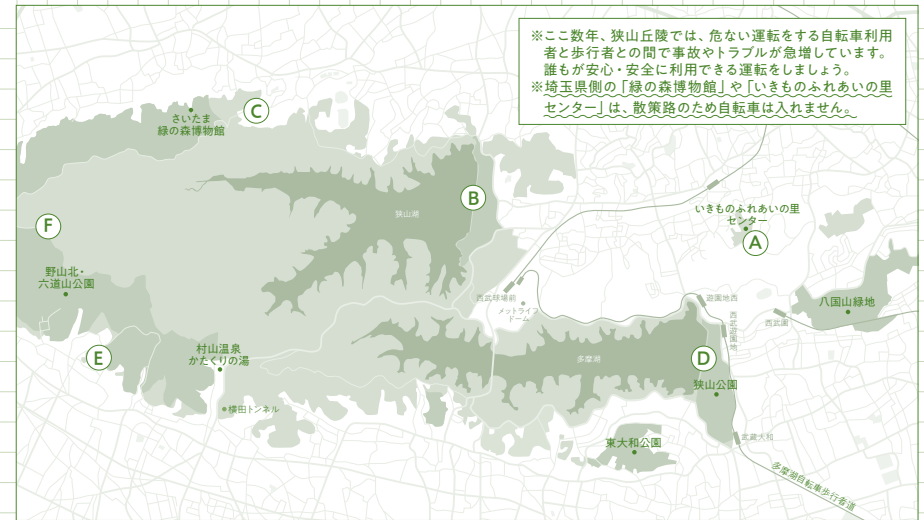
### What to do

- 丘の上でコーヒータイム
- 展望地から富士山を眺める
- 多摩湖の夕陽を浴びる

## Travelers Log 旅の記録を書き込もう

訪ねた日

### 自転車さんぽマップ 今日まわったルートを書き込もう



### 絶景スポット 絶景度☆☆☆を塗ってね

<p><b>A 荒幡富士</b> 絶景度☆☆☆ あらはたふじ ☎04-2935-3151   所沢 (所沢市まちづくり観光協会)</p>  <p>標高約119mの人工の富士山。頂上からは市街地や四方の山々を見渡せます。 ☎埼玉県所沢市荒幡748 ○園内自由/無休 MAP P31E2</p>	<p><b>B 狭山湖</b> 絶景度☆☆☆ さやまこ ☎04-2935-3151   所沢 (所沢市まちづくり観光協会)</p>  <p>1934年に東京都の水がめとして完成。好天時は富士山が見える日も。 ☎埼玉県所沢市勝楽寺25-2 ○園内自由/無休 MAP P30C2・31D2</p>	<p><b>C 比良の丘</b> 絶景度☆☆☆ ひらのおか ☎04-2935-3151   所沢 (所沢市まちづくり観光協会)</p>  <p>所沢で最も標高が高い場所のひとつ。市内全域が見渡せる絶景の丘です。 ☎埼玉県所沢市堀之内 ○園内自由/無休 MAP P30C2</p>
<p><b>D 多摩湖</b> 絶景度☆☆☆ たまこ ☎042-563-2111   東大和 (東大和市産業振興課)</p>  <p>日中は美しい取水塔、夕暮れときは黄金色に染まる絶景が目の前に。 ☎東京都東大和市多摩湖1-6 ○園内自由/無休 MAP P31D-E3</p>	<p><b>E 大将山</b> 絶景度☆☆☆ たいしょうやま ☎042-531-2325   武蔵村山 (野山北・六道山公園/8:30~17:30)</p>  <p>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。 ☎東京都武蔵村山市三ツ木3-6周辺 ○園内自由/無休 MAP P30B3</p>	<p><b>F 六道山公園展望塔</b> 絶景度☆☆☆ ろくどうやまこうえんてんぼうとう ☎042-557-7659   瑞穂 (瑞穂町建設課)</p>  <p>都心の高層ビル群や富士山を一望。野鳥観察もおすすめです。 ☎東京都瑞穂町石畑2355 ○9:00~16:30 (11~2月は~16:00) / 無休 MAP P30B2</p>



里山民家の前で記念写真を  
パチリ。昭和にタイムスリッ  
プしたような不思議な感覚に



里山の暮らしを  
かたどる

昔あそびの  
楽しみ



## Sayama Hills Play Note #03

# 里山民家で 昔あそび

江戸時代にタイムスリップしたかのように、のんびりとした時間が流れる里山民家。今となっては珍しい囲炉裏やかまどもあり、豊かな里山のめぐみと共に過ごしていた当時の暮らしを感じることができます。昔あそびについて夢中になるのは大人たちかも？

**都立野山北・六道山公園** とりつやまきた・ろくどうやまこうえん  
TEL 042-531-2325 (インフォメーションセンター) | 武蔵村山  
東京都武蔵村山市三ツ木4-2 ①園内自由 / 無休 MAF P30B2・3

### What to do

- 昔あそびに夢中になる
- 里山風景に癒される
- ボランティア活動を知る

### Pick Up!

ボランティア活動に  
参加してみませんか？

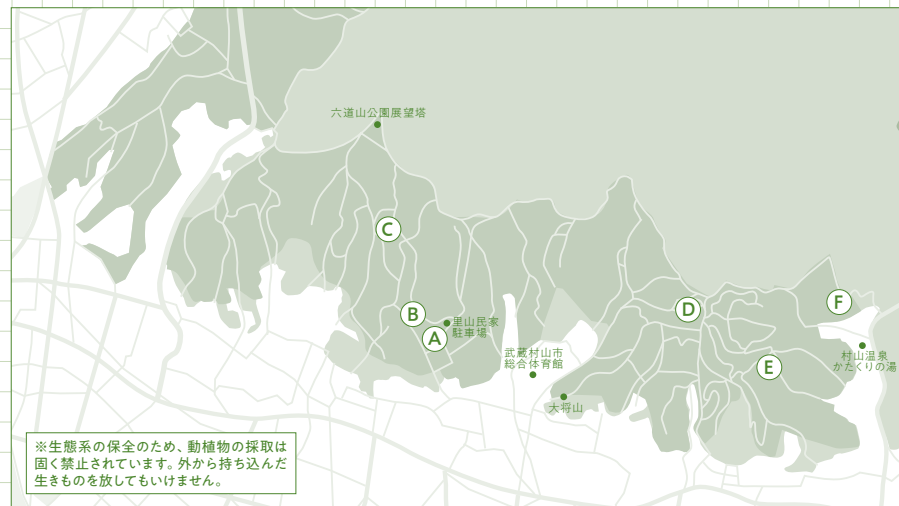
狭山丘陵の公園では、雑木林の整備や田んぼでの稲作、イベント運営など約400名にもおよぶボランティアさんの活動によって維持されています



## Travelers Log 旅の記録を書き込もう

訪ねた日

### 里山あそびマップ



### 里山あそびスポット 昔あそび度☆☆☆を塗ってね



**A 里山民家** 昔あそび度☆☆☆

さとやまみんか

江戸時代の民家を新築・復元した茅葺屋根の母屋は公園のシンボル。

東京都武蔵村山市岸2-32 ① 9:00~16:30 (3~9月は~17:00) / 無休 MAF P30B3



**B 岸田んぼ** 昔あそび度☆☆☆

きしたんぼ

谷の地形に沿った田んぼで、うるち米やもち米、古代米を耕作。小川、ため池、畑など里山風景が広がります。



**C 雑木林** 昔あそび度☆☆☆

ぞうきばやし

落葉樹の林内には、カブトムシなどの昆虫や、野鳥、山野草など豊かな自然を楽しむことができます。



**D インフォメーションセンター** 昔あそび度☆☆☆

かたくりぐんせいち

おすすめのハイキングコースからイベント、自然情報まで、公園内のさまざまな情報を発信しています。



**E カタクリ群生地** 昔あそび度☆☆☆

かたくりぐんせいち

春になると、約700㎡の斜面一面に紫紅色の可憐な花が咲き誇ります。4月上旬が見ごろ。



**F 冒険の森 / あそびの森** 昔あそび度☆☆☆

ぼうけんのもり / あそびのもり

公園東側にはフィールドアスレチックが2箇所あり、雑木林のなかでのびのび体を動かせます。



都内でも珍しいすずきの群落。日の光を浴びてキラキラと輝いて見えます



爽りの秋、公園にはほもがいつぱい



**クヌギ**  
カブトムシなどの昆虫が集まる木。トゲトゲした帽子とコロんと丸い形をしています。  
ドングリの大きさ cm



**A もみじの道** 紅葉度☆☆☆  
もみじのみち  
宅部池から太陽広場に向かう散策路はイロハモミジの見事な紅葉が楽しめる人気スポット。

**What to do**  
 親子で秋あそびを楽しむ  
 お面になる落ち葉を探す  
 秋の澄んだ空気に癒される

**Pick Up!**  
どんぐりのせいくらべ  
たいてい違わないことを「どんぐりのせいくらべ」と言いますが、本物のどんぐりは大きさも形も千差万別。並べて違いを見つけてみよう。

Sayama Hills Play Note #04

狭山公園で  
秋の森あそび

空が高く澄み渡るところになると、公園の木々も一気に色づきはじめます。ひとつとして同じ形のない葉っぱやどんぐり、木の幹の模様を眺めていると、ひとの顔や動物のシルエット…色んなものが隠れているかも？お気に入りを集めて自分だけの物語をつくってみよう。

都立狭山公園 とりつきやまこうえん  
〒042-393-0154 (狭山公園パークセンター/8:30~17:30) | 東村山  
☎P7参照

Travelers Log 紅葉度☆☆☆を塗ってね

秋の森あそびマップ



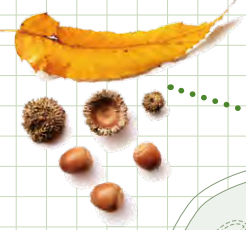
**B 宅部池** 紅葉度☆☆☆  
やけべいけ  
通称たっちゃん池。近年水質改善と外来種駆除のために「かいぼり」が行われました。



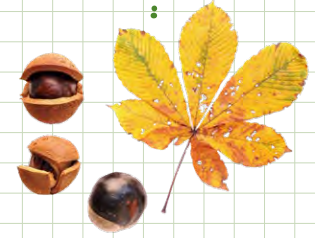
**C すずき原っぱ** 紅葉度☆☆☆  
すずきはらっぱ  
秋から冬にかけ、一面に黄金の穂が輝く姿は狭山公園の風物詩になっています。



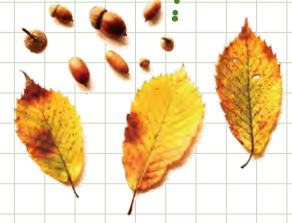
**アカマツ**  
マツボックリは花が咲いた翌年の秋に成熟し、乾燥すると松笠が開いて種子を飛ばします。  
マツボックリの大きさ cm



**プラタナス**  
10~35mにもなる落葉高木。たくさん乾いた果実がぎゅっしりと集まり、ひとつの実になっています。  
実の大きさ cm

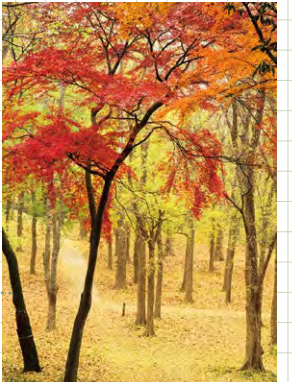


**トチノキ**  
大きな葉っぱが特徴。実はアク抜きをして蒸した餅米と合わせ「栃餅」にして食べることもできます。  
実の大きさ cm



**コナラ**  
クヌギと共に里山の代表的な構成樹。うろこ状の帽子とスマートな形をしたどんぐりが特徴です。  
ドングリの大きさ cm

**D トウカエデの林**  
とうかえでのやし 紅葉度☆☆☆  
春には鮮やかな新緑、秋には美しい紅葉で多くの人を魅了します

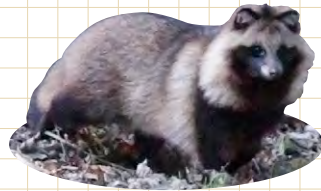




※哺乳類の体長は頭胴長を示したものです。



**オオタカ**  
生態圏の頂点に君臨する猛禽類。狭山湖周辺でよく見られる  
レア度★★★★  
体長 50cm



**タヌキ**  
狭山丘陵で生息数が多い哺乳類。朝や夕方に出会える可能性が高い  
レア度★★★★  
体長 50~60cm



**キクラゲの仲間**  
枯れ枝に生えていることが多いキノコ。手ざわりが面白い  
レア度★★★



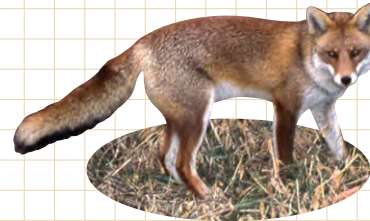
**テングタケの仲間**  
これぞキノコという形。テングタケの仲間は毒があるものが多い  
レア度★★★



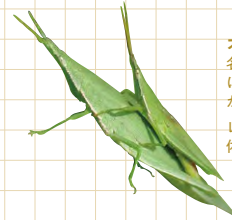
**ホコリタケの仲間**  
そっと触るとホコリの様に胞子が飛び出してくるかも…  
レア度★★★★



**ツリフネソウ**  
花の形が特徴的。熟した実がはじけて種子が飛びます  
レア度★★★  
花期 9月上旬~10月上旬



**キツネ**  
狭山丘陵で一時期絶滅が心配されましたが近年、目撃例が増えてきています  
レア度★★★★★★  
体長 50cm~75cm



**オンブバッタ**  
名前の通り、メスの上にオスが乗っている姿が知られる。  
レア度★★★  
体長 メス 40mm, オス 25mm



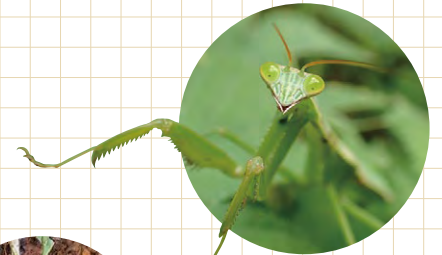
**ヤマユリ**  
香りだけで開花が分かる大型のユリ。開けた場所で見られます。  
レア度★★★  
花期 7月中旬



**ヤマツツジ**  
日当たりのよい尾根筋でよく見られます。  
レア度★★★  
花期 4~6月



**オオシオカラトンボ**  
目が真っ黒。雄の体は濃い水色をしており、里山の水辺でよく見られます。  
レア度★★★  
体長 55mm



**オオカマキリ**  
夏から秋にかけて、草むらなどで見かける機会が多い  
レア度★★★  
体長 68~95mm



**ヒメザゼンソウ**  
狭山丘陵でも限られた場所に生息し、6月に花を咲かせます  
レア度★★★★★★  
花期 6月上旬~中旬



**オオムラサキ**  
樹液を吸いに飛んでくることありますが、出会えたらラッキー!  
レア度★★★★★★  
体長 75~100mm



**イタチ**  
湿地や水路の近くで姿を見かけることがあります。  
レア度★★★★★★  
体長 27cm~37cm (オス)

## Sayama Hills Culture Note #05

# 狭山丘陵に潜む ふしぎな生きもの調査

多種多様な生きものたちであふれる豊かな森の中では、四季折々にいろんな表情が観察できます。ヌツと耳をすましたり、じっと目を凝らしたり、匂いをかいだりしてみると、驚きの発見があるかも。生きもの博士な気分で、小さくて深い、ふしぎの世界に出発しよう。

写真提供：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

### What to do

- 観察記録をレポートする
- 右ページの施設で知識を深める
- 自然と人の関わりを考える

※生態系の保全のため、動植物の採集は固く禁止されています。外から持ち込んだ生きものを放してもいけません。

### さいたま緑の森博物館

さいたま  
みどりのもりはくぶつかん  
☎04-2934-4396 | 入間

里山の自然環境とそこに生息するすべての生きものを展示とした野外博物館。

埼玉県入間市宮寺889-1  
¥入館無料 9:00~17:00/月曜、祝日の翌日休館(土・日曜、祝日は除く) MAP P30C2



### 埼玉県狭山丘陵いきものふれあいの里センター

さいたまけんさやまきゅうりょう  
いきものふれあいのさとセンター  
☎04-2939-9412 | 所沢

散策の中継地点として、狭山丘陵の生物や自然、文化にふれ合える施設。

埼玉県所沢市荒幡782  
¥入館無料 9:00~17:00/月曜休館(祝日の場合は翌日) MAP P31E2







静かな時間に、そっと身をゆだねる



豊かな木々に覆われた北野天神社。神域と俗界を分ける鳥居の前で軽く一礼を



## Sayama Hills Culture Note #06

# 運気を上げる ご利益めぐり

濃い緑が鬱蒼と茂るなか、静かに鎮座するパワースポットの数々。一步入ると、空気の違いに自然と背筋が伸びるような気持ちになります。神聖な空間にしんと流れる気を感じて、身も心もリフレッシュ。せわしなさを少し離れ、手を合わせてみましょう。

### What to do

- 心を落ち着かせて参拝する
- 気持ちをリセットする
- お守りや御朱印をいただく

### Pick Up!

#### 御朱印集めの楽しみ方

墨で丁寧に手書きする御朱印は、よく見ると神社やお寺によってさまざま。ご利益などテーマを決めて集めると御朱印帳が自分オリジナルに。



## Travelers Log 旅の記録を書き込もう

訪ねた日

### ご利益めぐりマップ



### ご利益めぐりスポット 御利益度☆☆☆を塗ってね

#### A 山口観音金乗院 御利益度☆☆☆

やまぐちかんののんこんじょういん  
☎04-2922-4258 | 所沢



本堂のブレイグベル、五重塔、仏国窟など、見どころが多数点在。

☎ 埼玉県所沢市大字上山口2203  
○ 境内自由/無休 MAP P31D3

#### B 北野天神社 御利益度☆☆☆

きたのてんじんじや  
☎04-2948-0653 | 所沢



学問の神様・菅原道真を祀る神社。社務所では御朱印もいただけます。

☎ 埼玉県所沢市小手指元町3-28-44  
○ 境内自由/無休 MAP P31D1

#### C 中氷川神社 御利益度☆☆☆

なかがわらむしじや  
☎04-2922-8888 | 所沢



子授・安産祈願から人生の節目に訪れる神社。御朱印を頒布しています。

☎ 所沢市山口1850  
○ 境内自由/無休 MAP P31E2

#### D 糀谷八幡神社 御利益度☆☆☆

こうじやはちまんじんじや  
☎04-2948-2467 | 所沢



ホテルの御朱印帳が有名な神社。毎月のお頒布日はSNSで発信しています。

☎ 埼玉県所沢市糀谷8  
○ 境内自由/無休 MAP P30C2

#### E トコロちゃん 御利益度☆☆☆

ところちゃん  
☎なし | 所沢



糀谷八幡湿地の人気者。ここは里山の風景が色濃く残された貴重な場所です。

☎ 埼玉県所沢市糀谷(糀谷八幡湿地駐車場内) ○ 見学自由/無休 MAP P30C2

#### F ダイダラボッチの像 御利益度☆☆☆

だいだらぼっちのぞう  
☎042-393-0154 | 東大和  
(狭山公園パークセンター/8:30~17:30)



伝説の巨人・大多羅法師の頭像。慶性門の裏山から多摩湖を見守っています。

☎ 東京都東大和市多摩湖町2  
○ 見学自由/無休 MAP P31D3





囲炉裏を囲むとおしゃべりも  
弾みそう。時間がゆっくりと  
流れていきます



懐かしさを  
感じる瞬間



## Sayama Hills Culture Note #07

# 古民家で過ごす 昔暮らし

1日1組限定、100年前の古民家を活かした、大ケヤキがシンボルの農家民宿。玄関をくぐると、懐かしい匂いが漂ってタイムスリップしたかのよう。広々とした貸し農園では、土のふれあいも楽しめます。のどかな自然に囲まれて古きよき日本の文化にふれよう。

古民家付き農園 corot こみんつきのうえん ころっと

☎ 04-2930-4202 | 所沢  
埼玉県所沢市山口2040 平日帰プラン1500円 (10:00~16:00)、  
素泊まり4500円 (17:00~翌9:00) MAP P31D2

### Pick Up!

corotは地場野菜で  
人と人をつなげています

地元農家と事業者との交流をはかる「とこ産食プロジェクト」や、作り手と食べ手をつなぐ市場、宅配サービスなども手がけています。



### What to do

- 百年前の古民家に泊まる
- 五右衛門風呂を沸かして入る
- やぎのメイちゃんと戯れる

## Travelers Log 昔暮らし度☆☆☆を塗ってね

訪ねた日



**A やぎ** 昔暮らし度☆☆☆

古民家の裏に住んでいるcorotのアイドル、メイちゃん8歳。人懐っこくて甘いん坊。



**B かまど** 昔暮らし度☆☆☆

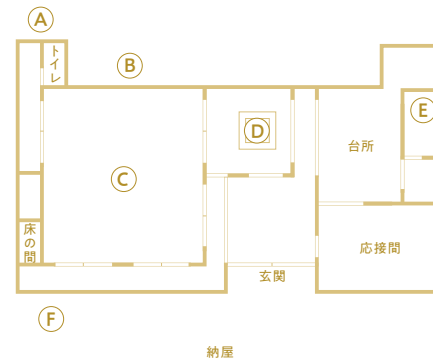
ご飯は基本的に自炊で、昔ながらのかまど炊きスタイル。手間ひまかけた味は格別です。



**C 大広間** 昔暮らし度☆☆☆

気持ちが和む30畳の大広間。ご飯を食べたり、語り合ったり。大人数の宿泊も可能。

平面図



Time table 古民家で過ごす1日を記録しよう

17:00 チェックイン

Blank lined area for recording the daily schedule.

9:00 チェックアウト



**D 囲炉裏** 昔暮らし度☆☆☆

ゆったりくつろげる、ぽかぽか囲炉裏で団圓を。あったかのお鍋も楽しめます。



**E 五右衛門風呂** 昔暮らし度☆☆☆

青色のタイルが目を引くレトロなお風呂。スタッフによる薪のくべ方のレクチャーもあって安心です。



**F ピザ釜** 昔暮らし度☆☆☆

日本家屋でイタリアンという楽しい組合せ。収穫したばかりの新鮮野菜で、手作りピザをぜひ。



近くの農園で自分好みの果実を見つけよう



約500本のみかんが育つ小林農園。狭山丘陵の山間がオレンジに色付きます。

## Sayama Hills Gourmet Note #08

# たわわに実る おいしい フルーツ狩り

狭山丘陵では、地形をいかした果樹栽培も盛んです。斜面からの見晴しや、なだらかな丘に広がる果樹棚から見渡す風景も魅力のひとつ。とれたてジュシーな果物を味わえば、頬も心も思わずゆるみそう。おいしくて楽しい旬の味覚狩りへ。

### What to do

- 完熟の味を現地で堪能する
- 旬を感じながら美容 UP
- 農家さんの思いを知る

### Pick Up!

地元の青果が集まる  
JAファーマーズマーケット

JAグループの直売所には、地元農家さんの新鮮な野菜や果物がずらり。商品には生産者の名前が入っているので安全・安心です。



## Travelers Log 味見して感想を書いてね

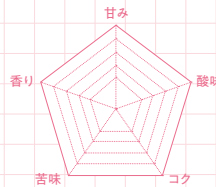
### 狭山丘陵フルーツ図鑑

訪ねた日



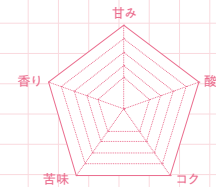
#### 東村山・東大和の梨

武蔵野台地上の洪積土壌で生産され、特に多摩湖周辺の4地区でとれる「多摩湖梨」は人気ブランドです。



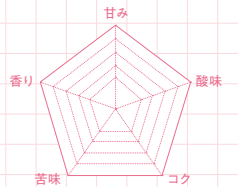
#### 所沢のぶどう

観光ぶどう園が中心。品種も多く、8月～9月のもぎ取りシーズンには多くの観光客で賑わいます。



#### 武蔵村山・瑞穂のみかん

日当たりのよい狭山丘陵の南斜面で栽培されるみかん。甘味と酸味のバランスがよく味が濃いのが特徴です。



### フルーツ狩りができる農園

#### A 浅見農園

あさみゆたかえん  
☎042-393-9530 | 東村山



収穫期を迎えると、甘くて瑞々しい大ぶりの梨をもぎ取れます。

☎東京都東村山市多摩湖町1-36-26 ¥入園無料 (1kg500円～) ☎9:00～17:00/8月中旬～9月上旬開園、期間中無休 MAP P31E3

#### B 三ヶ島ぶどう組合

みかしまぶどうくみあい  
☎04-2935-3151 | 所沢  
(所沢市まちづくり観光協会)



緩やかな斜面にぶどう園が点在。巨峰やシャインマスカットが実ります。

☎埼玉県所沢市三ヶ島 ¥入園200円 ☎9:00～17:00/8月上旬～9月下旬開園 MAP P31D2

#### C 小林農園

こばやしとうえん  
☎042-561-3305 | 武蔵村山



富士山を望む狭山丘陵の南斜面はみかんの産地。マーマレードも人気です。

☎東京都武蔵村山市中藤5-84-1 ¥入園500円 ☎10:00～16:00 (土・日曜、祝日は9:00～) /11月上旬～下旬開園、期間中無休 (雨天休園) MAP P30C3

#### D 白井農園

うすいのうえん  
☎042-557-1897 | 瑞穂



瑞穂の街並みや遥か遠くの山々を見渡す、高台にある絶景みかん畑。

☎東京都瑞穂町石畑1934 ¥入園400円 ☎10:00～16:00/11～12月開園、期間中無休 (詳細は要問合せ) MAP P30A2

#### E くりりんベリー

くりりんベリー  
☎090-8725-4886 | 瑞穂  
(金～日曜の営業時間中受付)



ハウス内は高設栽培のため、腰をかがめずにイチゴの食べ比べができます。

☎東京都瑞穂町二本木791 ¥入園2000円 (要予約) ☎9:00～15:00/1月上旬～5月中旬開園、期間中～金曜休園 MAP P30B2

#### 肉厚のしいたけを収穫しよう

#### F 栗原しいたけ園

くりはらしいたけえん  
☎090-1207-1006 | 所沢



所沢の山林で育った原木のしいたけ狩りを体験できます。採ったしいたけは購入可。

☎埼玉県所沢市山口 2351 ¥入園無料 (100g300円、事前に要連絡) ☎10:00～16:00/9月上旬～5月下旬開園、期間中火～木曜休園 (祝日の場合は開園) MAP P31E2



武蔵村山の名物・村山かてうどん。強いコシのある麺は食べ応え満点



地元の「うまごころ」から採る素材



## Sayama Hills Gourmet Note #09

# ご当地フード 食べ歩き

狭山丘陵を囲む6つのまちには、地元で長く親しまれているローカルフードが盛りだくさん。お店の人や常連客と交わす何気ない会話は、お料理をよりおいしく感じさせる調味料のよう。おいしい体験は、旅の思い出をより色濃くしてくれます。

### What to do

- おいしい魅力を堪能する
- 食文化の背景や歴史を知る
- お店の人と交流する

### Pick Up!

#### うどん文化をつなげる 小麦増産プロジェクト

武蔵村山産地粉の保護・増産・普及を目指す活動です。栽培現場への参加やうどん打ち体験などのイベントを定期的に開催しています。



## Travelers Log 食べて感想を書いてね

### ご当地グルメ図鑑



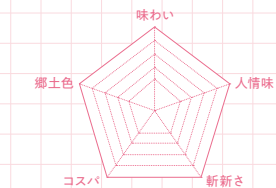
東村山名物黒焼きそば1100円

#### A 黒焼きそば | 東村山

東村山の老舗調味料メーカーが作る真っ黒いイカ墨ソースが特徴のご当地麺。市内の約100店舗で提供。

一器  
いっすい

☎042-396-5454 東京都東村山市野口町3-12-8 ☎11:30~14:00、17:00~21:00 (土・日曜、祝日は11:30~21:00) / 第3火曜定休 (1月は営業) MAP P31F3



わたしの採点 点



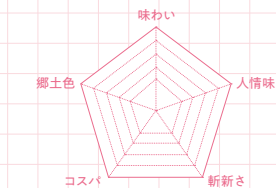
肉汁・天付4L 800円

#### B 武蔵野うどん | 東村山ほか

小麦の生産が盛だった武蔵野台地の風土が生んだ地元食。昔と変わらぬ味で、作り続けています。

手打うどん きくや  
てうちうどん きくや

☎042-394-9141 東京都東村山市廻田町2-12-16 ☎11:00~14:00 (売切れ次第終了) / 月曜定休 (祝日の場合は翌日) MAP P31E3



わたしの採点 点



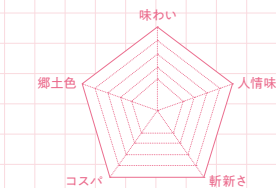
国産牛フィレと  
地元野菜のグリル 2200円

#### C 地場野菜 | 所沢ほか

地元の農家さんが丁寧に育てた新鮮な野菜は、甘みや風味など本来の濃厚な味が感じられます。

イタリア料理 ナチュール  
いたりありようりなちゅーる

☎04-2930-4202 埼玉県所沢市上山口104-4 ☎11:00~16:00、17:30~22:00 / 月曜定休 MAP P31D2



わたしの採点 点



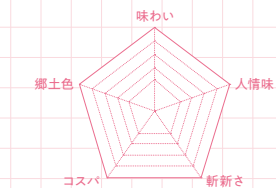
焼きだんご1本90円

#### D 焼きだんご | 東大和ほか

手ごねしただんごの、しっかりとしたモチモチ食感は昔のまま。焦げた醤油の香りが食欲をそそります。

味だんご  
あじみだんご

☎ 東京都東大和町清水 4-936 ☎ 8:00~17:00 / 月曜定休 MAP P31E3



わたしの採点 点

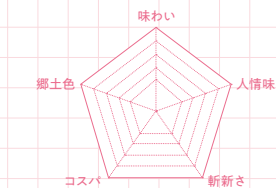


#### E 村山かてうどん | 武蔵村山

温かい肉汁に浸し、糰(かて)と呼ばれる茹で野菜と食べる武蔵村山の伝統食。提供店はWebで確認を。

村山うどんの会  
むらやまうどんのかい

m-udon.com  
☎050-3631-9502 (事務局)  
MAP P30B3-C4



わたしの採点 点



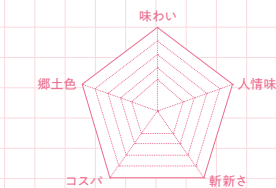
ダブル 430円~

#### F 牧場のジェラート | 瑞穂

自然豊かな環境で育まれる牧場のめぐみ。搾りたての牛乳で作るジェラートは口どけなめらかです。

清水牧場WESTLAND FARM  
しみずぼくじょうえすとらんどふぁーむ

☎042-557-8077 東京都瑞穂町長岡長谷部 353-3 ☎10:30~17:00 / 水曜定休 MAP P30A2



わたしの採点 点



狭山茶の再興の地といわれる入間市宮寺で、江戸より続く狭山茶農家ささら屋。丘の斜面に広がる茶畑からはまちを一望できます



癒しのつづきをいろいろの逸品を見つけよう



## Sayama Hills Gourmet Note #10

# 飲んで摘んで学んで 狭山茶を愉しむ

「色は静岡、香りは宇治よ、味は狭山でとどめさす」の茶摘み歌でお馴染みの狭山茶。江戸時代に煎茶の産地として広がりをみせ、人々の暮らしに根差したお茶として今なお親しまれています。日本のお茶文化を、旅を通して味わい尽くしましょう。

### What to do

- 産地で新茶を味わう
- 摘み取り体験に参加する
- 狭山茶の歴史を学ぶ

### Pick Up!

#### 狭山茶文化の発信拠点 入間市博物館ALIT

実物や再現展示でお茶の世界を詳しく学べます。併設ショップ「宇茶戯(うさぎ)」では、狭山茶みやげの購入も。※右ページ参照



## Travelers Log 甘み・香り☆☆☆を塗ってね

### 狭山茶グルメ・みやげ図鑑

訪ねた日



**A 狭山茶**  
100gクラフトパック1000円  
50g缶1000円  
甘み☆☆☆ 香り☆☆☆

江戸から続く茶農家がパッケージデザインまで一貫して製作する狭山茶。朝・昼・晩と一日のシーンに合わせた味の茶葉を楽しめます。



A 狭山茶農家 ささら屋 | 入間 さやまのうか ささら屋  
☎04-2934-1686 埼玉県入間市宮寺1643 MAP P30B2 ※オンラインショップから購入可 <https://shop.sasaraya.com>



**A お茶農家さんが作った入浴剤250円**  
香り☆☆☆

狭山茶葉を贅沢に使った、天然由来の緑茶風呂入浴剤。やさしく揉み出すことで有効成分がお風呂に広がります。



**B 狭山茶コーラ**  
270円  
甘み☆☆☆ 香り☆☆☆

老舗「増田園本店」の茶葉をふんだんに使ったご当地コーラ。狭山茶の香りとコーラの甘みの意外なマッチングが楽しめます。

B 入間市博物館ALIT | 入間  
いるまはくぶつかん ありとと

☎04-2934-7711 埼玉県入間市二本木100  
🕒09:00~17:00/月曜・第4火曜休館(祝日の場合は翌日)※狭山茶コーラの販売は夏季のみ  
MAP P30B1



**C 東京狭山茶パウダー**  
50g 540円  
甘み☆☆☆ 香り☆☆☆

昔ながらのこだわり製法の粉末茶です。茶がらも出ないので便利で簡単。手軽においしく狭山茶を飲むには最適です。



C 東京の茶工房 西村園 | 瑞穂とうきょうのちやこうほう にしむらえん  
☎042-557-0085 東京都瑞穂町長岡長谷部52 🕒09:00~17:00  
/日曜定休 MAP P30A2



**D 抹茶もなかアイス**  
300円  
甘み☆☆☆ 香り☆☆☆

抹茶スイーツが豊富に揃う農園直営店の人気メニュー。濃厚な抹茶の旨みがひんやりと口いっぱいに広がります。

D 和田園製茶所 わだえんせいちゃしょ | 所沢  
☎04-2948-0626 埼玉県所沢市三ヶ島3-1157-3 🕒09:00~18:00  
/無休 MAP P31D1



**E プレミアム狭山茶ビール**  
レギュラー950円  
甘み☆☆☆ 香り☆☆☆

所沢のブルーバブが考案。ホップの代わりに、狭山茶で贅沢に香りづけした、こでしか味わえないビールです。

E ビール工房 所沢 | 所沢  
びーるこうほう ところざわ

☎04-2925-1232 埼玉県所沢市日吉町12-1  
西武所沢S.C.1F 🕒10:00~22:00/無休 MAP P31F2



**F 東京紅茶**  
リーフタイプ50g 648円  
ティーバッグ3g×12包 864円  
甘み☆☆☆ 香り☆☆☆

老舗茶園が自然農法でつくる国産の紅茶は東京都の特産品にも認定されており、やさしい味わいと抜群の香りが特徴です。

F お茶の木下園 おちのきのしたえん | 東大和  
☎042-565-1627 東京都東大和市清水5-1089-1 🕒09:00~19:00  
/火曜定休 MAP P31E4



**G 幸右衛門の抹茶パンケーキ**  
820円  
甘み☆☆☆ 香り☆☆☆

1780創業の茶屋がはじめたカフェでつくる、本格抹茶を練り込んだパンケーキ。ふんわり生地と抹茶の香りが絶妙です。

G Café de 幸右衛門 かみえ ところえもん | 東大和  
☎042-567-0022 東京都東大和市高木3-220 🕒10:30~18:00/  
無休 MAP P31E4



# 狭山丘陵を もっとたのしむ 20のスポット

狭山丘陵を囲む6つのまちは、魅力あるスポットがまだまだたくさん。王道の遊び方に、気になる場所をプラスして自分だけの回遊コースを。

しょうふくじじょうどう  
**正福寺地蔵堂**  
なし | 東村山



室町時代建立と伝わる都内唯一の木造国宝建造物。千体の地蔵は年3回公開されます。

📍 東京都東村山山野口町4-6-1 無料 | 境内自由  
MAP P31F3

きゅうよしおかけじゅうたく  
**旧吉岡家住宅**  
📞042-567-4800 | 東大和



日本画家・吉岡堅二の住居兼アトリエ。建造物の多くが国登録有形文化財です。

📍 東京都東大和市清水3-779 見学無料 | 9:00~17:00 (11~2月は~16:00) / 無休  
年2回特別公開 (5月頃、10月頃) MAP P31E3

ちよすいち とりやま  
**貯水池 鳥山**  
📞042-561-3078 | 東大和



森に囲まれた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。

📍 東京都東大和市蔵敷1-391 11:30~22:00 / 木曜定休 MAP P31D3

らーめんろくいち  
**Ramen611**  
📞04-2941-6124 | 入間



3種の貝の旨味が凝縮されたスープが身に染みます。特製蛤の塩そば1000円。

📍 埼玉県入間市宮寺611 11:00~21:00 (日曜は~15:00) / 月曜定休 MAP P30B1

ちやかわせみ  
**茶かわせみ**  
📞042-392-5590 | 東村山



北山公園や八国山の散策の途中にほっとひと息つける穴場。上煎茶400円。

📍 東京都東村山山野口町3-42-18 9:00~17:30 (10~3月は~16:30) / 水・木曜定休 MAP P31F3

くろすけのいえ  
**クロスケの家**  
📞04-2947-6047 | 所沢

狭山丘陵の自然を残すため、ナショナル・トラスト活動に取り組み、公益財団法人トトロのふるさと基金が活動拠点として管理している古民家。築100年以上の母屋・蔵・茶工場は、国の登録有形文化財に登録されています。

📍 埼玉県所沢市三ヶ島3-1169-1 見学無料 (クロスケの家基金にご寄附をお願いします) | 10:00~15:00 / 火・水・土曜のみ公開 (祝日、夏季休暇時は閉館。臨時閉館もありますので、HPでご確認ください) MAP P31D1



さやまかたくりのさと  
**さやま花多来里の郷**  
📞042-557-7659 | 瑞穂



20万株以上のカタクリが見事に咲き誇ります。3月下旬~4月上旬が見ごろ。

📍 東京都瑞穂町駒形富士山243-1 入園無料 | 9:00~17:00 (11~2月は~16:00) / 無休  
MAP P30A2

さばうあんず  
**茶房あんず**  
📞04-2934-1537 | 入間



お母さんが毎日手入れする庭で季節の花々に癒されます。テラス席もあり。

📍 埼玉県入間市宮寺497 10:00~18:00 / 月・日曜定休 MAP P30B1

こうしんかん きさきすとーりあ  
**耕心館 喫茶ストーリーア**  
📞042-568-1505 | 瑞穂



江戸末期の屋敷を改装した文化施設内の洋風喫茶。シフォンケーキ430円。

📍 東京都瑞穂町駒形富士山317-1 10:30~21:00 (20:30LO) / 第3月曜定休 MAP P30A2

ベーカリー いんぐらんとすとーりあ  
**Bakery England Storyア**  
📞04-2997-8506 | 所沢



細部までこだわったアンティークな空間に、丁寧に焼き上げたパンが並びます。

📍 埼玉県所沢市山口5122 9:00~18:00 (土・日曜は8:00~) / 月曜定休 (月に1回火曜不定休) MAP P31E2

はちこくやまたいけんのさと  
**八国山たいけんの里**  
📞042-390-2161 | 東村山



下宅部(しもやけべ)遺跡の資料を展示する施設。自然素材を題材とした手作り体験も人気。

📍 東京都東村山山野口町3-48-1 入場無料 | 9:30~17:00 / 月・火曜定休 (祝日の場合は翌日) MAP P31F3

せいぶえんゆうえんち  
**西武園ゆうえんち**  
📞04-2922-1371 | 所沢

まちを一望できる観覧車がシンボルの緑が豊かな遊園地。春は桜とバラでお花見、夏はプールに花火にビアガーデン、秋冬はフィッシングランドで大物釣り、四季を通じて楽しめます。2021年には「心温まる幸福感に包まれた世界をテーマ」にリニューアル予定。

📍 埼玉県所沢市山口2964 10:00~17:00 (季節などにより異なる) / 不定休 MAP P31E3



えのもとどうふてん  
**模本豆腐店**  
📞042-561-3844 | 東大和



老舗豆腐店が丹精を込めて作る、豆乳を使ったおからドーナツが地元で人気。

📍 東京都東大和市狭山2-1377-1 10:00~18:00 / 日曜定休 MAP P31E3

てづくりあいすこうぼう びえるで  
**手づくりアイス工房ヴェルデ**  
📞042-560-6651 | 武蔵村山



地元酪農家のアイス工房。搾りたて牛乳と多摩の食材を組み合わせています。

📍 東京都武蔵村山市三ツ藤1-80-3 11:00~18:00 (10~3月は17:30まで) 火曜定休 (1月は土・日・祝日のみ営業) MAP P30B4

たまご工房うえの  
**たまご工房うえの**  
📞042-557-0494 | 瑞穂



元養鶏農家の夫婦が営むホットできる店。おすすめは瑞穂プリン230円。

📍 東京都瑞穂町駒形富士山133 10:00~18:00 / 月曜定休 MAP P30B1

せーぶえりあ  
**SAVE AREA**  
📞04-2968-3017 | 所沢



玩具屋や日替わりカフェなど、さまざまなショップが集う文化施設。屋外イベントも。

📍 埼玉県所沢市山口647-4 入場無料 | 10:30~20:00 / 無休 MAP P31E2

ひがしやまとしりつきまよどはくぶつかん ぶらねたりうむ  
**東大和市立郷土博物館 プラネタリウム**  
📞042-567-4800 | 東大和



天の川の濃淡まで再現する投影機で、季節の星空や特別番組を鑑賞できます。

📍 東京都東大和市奈良橋1-260-2 観覧料300円 | 11:00~13:00、15:00~17:00 (平日は15:00の回のみ) / 月曜休館 (祝日の場合は翌日) MAP P31D3

もっからにん  
**木空人**  
📞04-2928-1784 | 所沢



築150年の古民家を改装した自然食レストラン。季節のビュッフェは1500円~。

📍 埼玉県所沢市山口2240-30 11:30~14:00 (ドリンクとケーキは~17:00) / 土・日曜のみ営業 (完全予約制) MAP P31E3

むらやまおんせんかたくりのゆ  
**村山温泉かたくりの湯**  
📞042-520-1026 | 武蔵村山

露天風呂付きの天然温泉と温水プールが一度に満喫できる施設。浴場は男女日替わり制。各種レンタルも充実していて手ぶらでも楽しめます。お食事処には、武蔵村山名物の村山かてうどんや地元食材を取り入れたメニューも。お食事だけでも気軽に利用できます。

📍 東京都武蔵村山市本町5-29-1 入浴800円 | 10:00~23:00 / 第3木曜定休 MAP P30C3



ちゅうごくかつぱうりょかん きくすいてい  
**中国割烹旅館 掬水亭**  
📞04-2925-7111 | 所沢

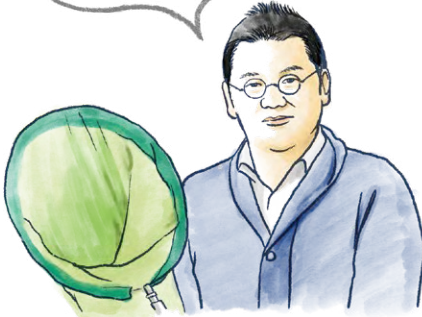


多摩湖畔にたたずむ森と湖のリゾート。「狭山の茶湯」でリフレッシュを。

📍 埼玉県所沢市大宇山102942 1泊2食1万2000円~ | IN15:00 OUT10:00 / 無休 MAP P31E3



自然を案内していると、昆虫が苦手だと自己紹介したはずの女性の方から、「虫でよく見たらこんなに繊細できれいだったんですか!」という驚きの反応がよく上がります。狭山丘陵は一年を通じて、そんな美しい昆虫たちの宝庫です。



東京都立大学大学院  
矢崎 英盛さん

博士課程で昆虫(蛾類)を研究しながら、トトロの森のネイチャーガイドとしても活動している。



春はコナラやクヌギが芽吹いて萌黄色に包まれるころ。夏には昆虫などの生きものたちとの出会い。秋は森の中から見上げる紅葉。冬は多摩湖や狭山湖での朝焼けや夕焼けの富士山が、私が好きな狭山丘陵の四季です。

写真家  
広瀬 敦司さん

東村山生まれ。狭山丘陵の自然を撮影し写真展多数開催。写真集「東京の里山II」山と溪谷社刊など。

管理されず、暗く荒れてしまった雑木林。それをボランティアの皆さんと一緒に管理し、昔ながらの明るい雑木林を取り戻しています。森を管理していて、私が一番心躍る時期は新緑の季節。空気が温み、差し込む木漏れ日の中で体を動かすのは最高です。皆さんも一緒にどうですか?



トトロのふるさと基金  
児嶋 翼さん

大好きな森や虫たちを守るべく、日々奔走している。

狭山公園を源流とする北川では多くの魚を見ることができ心がなごみます。北山公園界隈で川に入って一緒にタモ網でガサガサ(注:魚捕りの方法)しませんか。そうそう、このところ北川の上流域では魚を狙うサギ類が多く見られます。



北川かっぱの会  
清水 淳さん

北川や北山公園、八国山などの環境保全を目指す北川かっぱの会代表。現在、狭山丘陵の保全史を研究、執筆中。

雑木林のあちこちで見られる、株元がポコッと膨らんだクヌギやコナラ。かつて薪炭用に伐られた切株から、再び芽が出て育った姿です。人が自然を頼り、手入れてきた狭山丘陵の風景を、ずっと残していきたいですね。



都立狭山公園パークレンジャー  
NPO birth 杉山 俊也さん

身近な自然の魅力発見プログラムを運営している。

## 自然あそびの達人に聞いたわたしの狭山丘陵

2016年、狭山公園の宅部池では、東京都で初めての発見となる生物が2種類も見つかりました。狭山丘陵にはほかにも、日野出池、ふたつ池、番太池などいくつもの池があります。狭山丘陵の池、これからも目が離せません。



NPO birth  
久保田 潤一さん

専門は自然環境の保全・再生で、池の水を抜く「かいぼり」を得意とする。技術士。

自然をこよなく愛する人にとって、狭山丘陵はどんな存在なんだろう。10人いれば10通りの思いがあるはず。仕事やあそびで狭山丘陵に足繁く通う達人たちに、その魅力を教えてくださいました。

人々の生活のそばにある自然なのに、スケールは大きく、そして奥深い。市街地に浮かぶ緑の島は自転車で親しむのにフィットしていて、自然が見せる四季折々の景色・風・匂いを身近に感じられることが素晴らしいですね。



瑞穂町の自転車店  
ナカザワジム店主  
中沢 清さん

里山ボランティア団体の西多摩MTB友の会代表。

期せずして、東西南北、山地と切り離されている狭山丘陵は、鳥瞰するとまさに緑の孤島。故に、渡り鳥にとっては格好の中継地であり、生き残った草花も多種存在する。そんな貴重な自然が、四季折々身近に観られることが魅力です。



トトロの森の散策会  
ガイド  
深谷 秀樹さん

アニメーション制作会社勤務。趣味はパードウォッシングをはじめ自然観察、渓流釣り、山菜、きのこ狩りなど。



株式会社 corot 代表取締役  
峯岸 祐高さん

古民家付き農園 corot、ファーマーズマーケットころいち、イタリア料理ナチュールの運営をはじめ、柔軟なアイデアと行動力で所沢を拠点に多様な事業を展開。

わたしにとっては幼いころから暮らした土地。祖父母の家の近くの畑や田んぼでよく手伝いをしていました。狭山丘陵には、歴史や文化、自然な暮らしが今も息づいています。さまざまな体験を通してそれらを実感できることは、喜びです。



日本自然保護協会  
自然観察指導員  
竹内 秀夫さん

休日には親子向けネイチャーガイドとして活動する会社員。







