

安全にサイクリングを楽しむための交通ルール

自転車の基本的な交通ルールは自動車と同じです。しっかり守って、楽しく走りましょう！

自転車は 車道の左側を走行！



自転車は、車道と歩道が分かれている道路では、車道を走行しなければならず、その際は車道の左側を走行するのが原則です。自転車が例外的に歩道を通行できるのは、安全のためにやむを得ない(例：自動車の交通量が著しく多く、車道が狭い)場合や、「自転車通行可」の道路標識がある場合など。その際は歩行者優先で、車道寄りゆっくり通行しましょう。

縦一列で走行。 並走は厳禁です



自転車は、道路標識などにより許可されている道路以外では、ほかの自転車と並んで走ることとはできません。並進禁止の違反となり、罰則があるだけでなく、自動車との接触事故にもつながりかねない危険で迷惑な行為です。自転車は縦一列で走行し、家族や仲間とのサイクリングでも、「会話を楽しむのは自転車を降りてから」を守りましょう。

交差点での右折は 二段階右折で



自転車で右折をする場合は、まず進行方向の信号機に従い交差点に直進進入し、交差点の角で右に進路を変えてから、今度は右折先の信号機に従います。自転車で交差点を斜めに右折したり、右折レーンに入ったたりするのは違反であり、危険なので絶対にやめましょう。※自動車との大きな違いは「自転車の右折＝二段階右折」ということです。

信号と標識を 正しく守ろう！



自転車は車道を走るのが原則ですから、自動車同様、道路標識に従わなければなりません。例えば、「止まれ」は一時停止の標識。この標識の先にある停止線(ない場合には一時停止標識の手前)では、必ず一時停止をする必要があります。また、停止線をオーバーした状態での信号待ちは信号無視とみなされることにも要注意。ルールは正しく覚えて守りましょう。



駐車車両を 避ける時の走り方

駐車車両を避けるときは、まず後方を確認(①)し、右側に膨らんで走る旨を後続車に手信号で合図します。車両の横を走るときは、中から出てくる人がいないか、目で確認(②)。膨らみ方はできるだけ小さくなるよう、さらに右に膨らんだことで、隣の車線または対向車線の交通を妨害することのないよう注意しましょう。避けたあとは速やかに左側に寄ること(③)。

危険運転絶対厳禁！

危険運転とは、他人や自分を危険にさらす運転のことで、信号無視や夜間の無灯火運転はもちろんのこと、「イヤホンなど外部の音が聞こえない状態での運転」や「傘を差しながらの片手運転」、また、整備不良の自転車に乗ることもなども含まれます。自転車は車両の仲間。乗り物を運転している自覚を持ち、安全運転に努めましょう。

TokyoWalker PRESENTS

所沢市
イメージマスコット
「トコロん」



所沢・飯能

飯能市
イメージキャラクター
「夢馬(むーま)」



狭山・入間

狭山市公式
イメージキャラクター
「七夕の妖精おりひい」



入間市
マスコットキャラクター
「いるディー」

サイクリング MAP

埼玉県西部の魅力がいっぱい！
家族や仲間楽しめる4コース

絶景も！

グルメも！



埼玉県ふるさと
創造資金



埼玉県
マスコット「コバトン」

問い合わせ 所沢市 経営企画課 04-2998-1111 飯能市 企画調整課 042-973-2111 発行/埼玉県西部地域まちづくり協議会
狭山市 政策企画課 04-2953-1111 入間市 企画課 04-2964-1111 企画・製作/株式会社 KADOKAWA

埼玉県西部地域まちづくり協議会(ダイヤプラン) 圏域サイクリングMAP



都心からのアクセス抜群! 自然豊かな丘陵地帯が広がる 所沢市・飯能市・狭山市・入間市の サイクリング4コース

魅力的なサイクリングエリアが広がる所沢市、飯能市、狭山市、入間市の中から、初心者や家族・仲間と一緒にサイクリングを楽しみたい人に最適な4コースを紹介。各コースのスタート&ゴールは都心からのアクセスもいい鉄道駅に設定しているので、駅のコインロッカーに荷物を預けて、気軽にサイクリングに出発することができます。

埼玉県西部地域まちづくり協議会(ダイヤプラン)とは

都心から30~60kmの埼玉県南西部に位置し、同一沿線にあり、地理的に隣接する所沢市、飯能市、狭山市、入間市の4市が、豊かで魅力あふれる都市圏を創造することを目指して設立しました。互いに交流や連携を深めながら、夢を実現し、発展していくため、圏域を強固なダイヤモンドに見立てて、

- ・Dramatic creative city (ドラマチックな創造都市づくり)
- ・Interaction system (様々な交流を可能とする活動、交流システムづくり)
- ・Amenity network (誰もが憩える水と緑のネットワークづくり)

を計画の柱に掲げており、この『D』、『I』、『A』の頭文字から『ダイヤプラン』という愛称で呼ばれています。

● MAPの見方

- ※ 走行距離・所要時間は実走時のおおよその数値。
- ※ 高低図の横軸はスタートからの距離、縦軸は標高を表します。
- ※ 各立ち寄りポイントのデータは2017年3月現在のもの。
- ※ □は料金、▣は時間、⊖は定休日を表します。
- ※ 🚲は地元のサイクルショップです。

■ 航空発祥の地と狭山丘陵を巡る所沢歴史散歩 (P4-5)

所沢駅→(仮称)ところざわサクラタウン(5km)→所沢航空記念公園(9.4km)→クロスケの家(19.9km)→狭山湖堤防(22km)→狭山不動尊(23.1km)→金乗院(23.5km)→メットライフドーム(24.7km)→中国割烹旅館 掬水亭(26.5km)→ビール工房 所沢(32km)→所沢駅(32km)

■ 飯能地元グルメと温泉を楽しむ爽快サイクリング (P6-7)

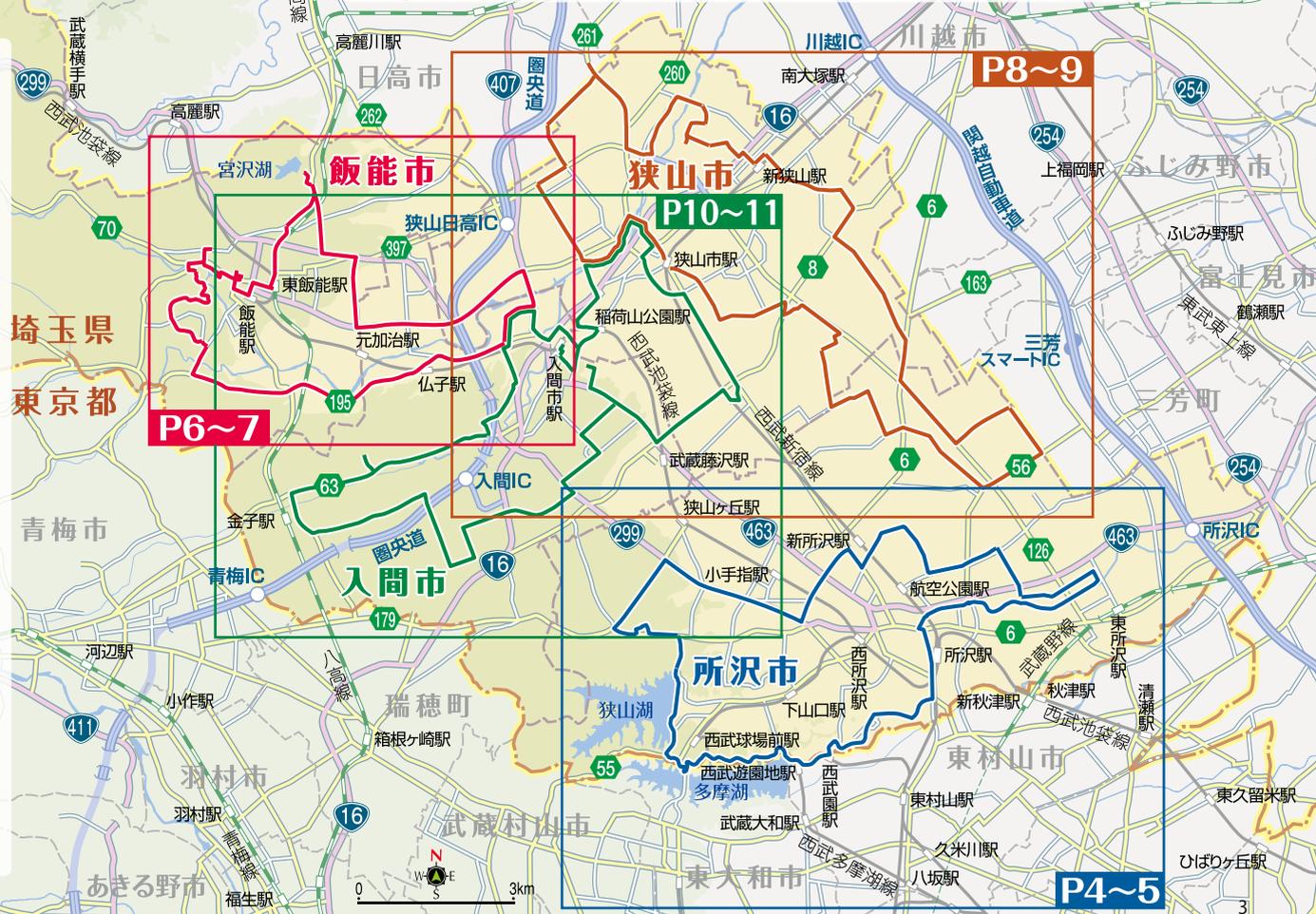
飯能駅→厩戸(0.2km)→新島田屋(0.7km)→古久や(0.8km)→飯能河原(1.6km)→飯能中央公園(2.1km)→能仁寺(2.2km)→あさひ山展望公園(5.4km)→あけぼの子ども森公園(10.5km)→旧黒須銀行(15.9km)→宮沢湖温泉 喜楽里 別邸(24.7km)→飯能駅(28km)

■ 狭山の野菜と自然を楽しむグルメライド (P8-9)

狭山市駅→入間川自転車道(1.1km)→智光山公園(5.4km)→サイボクハム(7.7km)→サンパーク奥富(13.2km)→ほりがね大樹作業所(18.3km)→多間院(24.9km)→所沢温泉 湯楽の里(29.2km)→三富今昔村 寄り道の駅(29.6km)→所沢北田農園(30.6km)→堀兼神社(33km)→あぐれっしゅげんき村(33.6km)→宮野園(35.4km)→狭山市駅(38.5km)

■ 入間の歴史と狭山茶を味わい尽くす里山散策 (P10-11)

入間市駅→高倉寺(4.6km)→桜山展望台(9.5km)→入間市博物館 ALIT(16.7km)→三井アウトレットパーク 入間(18.9km)→ジョンソントン(23.1km)→彩の森入間公園(23.5km)→清風園(27.8km)→入間野神社(28.4km)→七曲井(28.5km)→入間川自転車道(32km)→狭山稲荷山公園(35.2km)→入間市駅(38km)





航空発祥の地と狭山丘陵を巡る所沢歴史散歩

歴史あるものと新しい変化が共存する所沢の昔と今をつなぐコースを走ろう



距離	32km
時間	5時間(観光・食事時間含む)
スタート・ゴール	西武池袋線・新宿線 所沢駅

A 狭山湖堤防を快走! 自然あふれる景色はまさに絶景。空気の澄んだ日には富士山が見えることも **B** 朱塗りの五重塔は地元では山口観音の名前で親しまれている金乗院の千鉢観音堂 **C** 所沢航空記念公園内、所沢航空発祥記念館前の広場には昔の飛行機が展示されている

日 本初の飛行場であった所沢飛行場の跡地に作られた所沢航空記念公園や、古きよき日本の原風景を残す狭山丘陵、自然あふれる狭山湖&多摩湖を巡って、所沢の歴史と自然をたっぷり体感するコース。ランチは、地産地消をテーマにしたレストランで地元の野菜を味わうもよし、公園でピクニックをするもよし! ゴール後、輪行袋に自転車を詰め終えたら、駅前にあるビール工房で地ビールを楽しむのもおすすめ。



- ① (仮称) ところざわ サクラタウン / 所沢浄化センター跡地に(株) KADOKAWA が計画する製造・物流施設と文化複合施設。2020年、事業開始予定
- ② 所沢航空記念公園 / 1911年に開設した日本初の飛行場である所沢飛行場跡地に整備された。園内には所沢航空発祥記念館(510円)や日本庭園茶室などがある
- ③ クロスケの家 / 狭山丘陵の自然を保全する「トトロのふるさと基金」が活動拠点とする古民家。トトロファングッズの販売も(10:00~15:00) (休) (月) (火) (水) (木) (金) (土) (日)
- ④ 狭山湖堤防 / 狭山湖の東部に広がる狭山自然公園内を南北に延びる堤防は一直線の大きな遊歩道になっており、湖畔をのんびり散歩することができる
- ⑤ 狭山不動尊 / 1975年に創建された天台宗の寺。埼玉西武ライオンズが必勝祈願を行う寺として知られる
- ⑥ 金乗院 / 奈良時代の僧・行基作の伝承を持つ千手観音を本尊とする古刹。鎌倉時代後期の武将・新田義貞は鎌倉攻めの際にここに立ち寄り、戦勝祈願したという
- ⑦ メットライフドーム / 埼玉西武ライオンズが本拠地とする西武ドームの新名称(2022年2月28日まで)。ドーム前広場にはライオンズグッズを販売するお店あり
- ⑧ 中国割烹旅館 掬水亭 / 多摩湖のほとりに建つ割烹旅館。日帰り入浴も可能な大浴場「狭山の茶湯」がある(800円) (大人) ~ (12:00~21:00) (休) なし

⑨ 自転車のアキ東所沢本店 / (10:00~20:00) (3月~10月)、(10:00~19:00) (11月~2月) (休) 不定休



おすすめグルメ インフォメーション



地元産里芋
おいしい~!



エコトコファーマーズカフェ

所沢航空発祥記念館内にある地産地消をテーマにしたカフェレストラン。名物は所沢産里芋の「とこロッケバーガー」。狭山茶のロールケーキなど、スイーツも人気。大きな窓からは所沢航空記念公園の緑が一望できる
(9:30~17:00) (休) (日)

ビールを
飲んだら
乾杯!



ビール工房 所沢

西武所沢店1階にあるビアバー。店内醸造(2017年春予定)を中心としたできたてのクラフトビールを楽しむ。埼玉の地ビールも2種類あり。所沢駅まで徒歩1分なので、輪行も楽々なのがうれしい(10:00~22:00) (休) なし





飯能地元グルメと温泉を楽しむ爽快サイクリング

緑あふれる飯能で、ご当地グルメを堪能し、温泉で疲れを癒すリラックスコースを走ろう



距離	28km
時間	4時間(観光・食事時間含む)
スタート・ゴール	西武池袋線 飯能駅

A 飯能河原のウッドデッキでひと休み♪自転車走行禁止なので、歩いて楽しむ



ぼくに会いに来てね!

古くより林業で栄え、今も豊かな自然にあふれる飯能には、材木を運ぶ職人たちがお弁当として食べていたものが起源と言われる飯能味噌付まんじゅうや、良質な水と地粉で作られる武州飯能うどんなど、ご当地グルメもたくさん。そんな飯能の美味しいものを食べ歩き、最後に本格的な温泉に入れば、リフレッシュできること間違いなし! コース上には童話の世界を楽しめる公園や開放感にあふれる飯能河原もあり、リラックス度◎。



うまやど

- ① 厩戸 / 醇素玄米と無農薬野菜を使った週替わりのお膳(限定20食)が人気のお店。卵や乳製品を使わないスイーツ等の喫茶メニューも豊富 ☑11:00~20:00 ㊦㊧㊨
- ② 飯能河原 / 入間川が大きく蛇行してできた広い河原。春は花見、夏はバーベキューや川遊び、秋は紅葉狩りなど、四季を通じて多くの人々が訪れる人気スポット
- ③ 飯能中央公園 / 世界で唯一の『鉄腕アトム』の銅像が立つ公園。園内には、ソメイヨシノが約400本植えられており、桜の名所としても知られている
- ④ 能仁寺 / 天覧山の麓にある曹洞宗の寺院。境内には桃山時代の造園と推定される名園・池泉鑑賞式蓬萊庭園(飯能市指定文化財)がある ☑300(庭園・本堂)
- ⑤ あさひ山展望公園 / 標高200mの展望広場から、飯能市街地や奥秩父山系、遠方には富士山や東京スカイツリーなど、270°の大パノラマが楽しめる公園
- ⑥ あけぼの子どもの森公園 / 北欧の童話の世界をモチーフにした園内には、好奇心を刺激する建造物が点在し、物語の中に迷い込んだよう ☑9:00~17:00 ㊦㊧
- ⑦ 旧黒須銀行 / 明治42年に黒須銀行営業所として建築された土蔵造りの建物(入間市指定文化財)。公開日のみ内部見学が可能
- ⑧ 宮沢湖温泉 喜楽里 別邸 / 眺めのよい天然温泉の露天風呂や高濃度炭酸泉の内湯、岩盤浴を楽しむ。未就学児の入館不可 ☑1,000(大人)~☑9:00~0:00 ㊦不定休

㊦ サイクルハウスミカミ / ☑12:00~20:00 ㊦㊧ 第1・3㊦



おすすめグルメ インフォメーション



おまんじゅうの中にあんこ!!

新島田屋

明治7年から続く老舗だんご屋さんのいちばん人気は、ご当地グルメの飯能味噌付まんじゅう(こしあん入りの酒まんじゅうを串に刺して焼き、甘い味噌ダレをつけたもの)。サイクリング中の糖分補給にもピッタリ! ☑9:00~18:00 ㊦㊧



古久や

江戸時代末期の創業以来、地元の人々に愛され続けている名店では、飯能名物「武州飯能うどん」を堪能! 味の決め手は秩父山地を水源とした良質な水にあり、豚肉たっぷりの肉つゆうどんは絶品 ☑11:00~14:10 ㊦㊧



B あけぼの子どもの森公園にある通称「きのこの家」。なかに入って遊ぶこともできる

C 宮沢湖温泉の展望露天風呂からは、宮沢湖や秩父山系を一望できる!





狭山の野菜と自然を楽しむグルメライド



狭山茶、地元野菜、イチゴにスイーツ……
自然に恵まれた狭山の食を満喫しつつ走ろう

距離 38.5km 時間 5時間(観光・食事時間含む)
スタート・ゴール 西武新宿線 狭山市駅

爽 快な自転車道が続く入間川沿いを起点に、狭山の美味しいものをつないで走る欲張りコース。朝採れ野菜を使った地産地消の食事処や特産品の並ぶ直売所、イチゴ狩りやお肉のテーマパークで満腹必至! コース上には武蔵野の豊かな自然を残す公園や、温泉などの入浴施設もあるので、のんびり腹ごなしをしながら走ろう。各グルメスポットではおみやげも購入できるので、大きなリュックを持っていくのがおすすめ。



A きれいに整備された入間川自転車道を快走 B 智光山公園内のこども動物園では、動物とふれあえるコーナーも 図200(大人) 図9:30~16:30 図④ C 「身がわり寅」で知られる多間院。江戸時代中期に建立された毘沙門堂は所沢市の指定文化財



おすすめグルメ インフォメーション



宮野園

創業明治2年のお茶屋さん。自社ブランドのお茶はもちろん、狭山煎茶チョコレートやロールケーキなどスイーツも取り扱う。お茶摘みや抹茶挽き、お茶の淹れ方教室といった体験プログラムも好評 図10:00~18:00 図なし



サイボクハム

広大な敷地に、ミートショップやレストラン、天然温泉も併設された年間来場者数400万人超の大人気スポット。園内のキッチンで気軽に楽しめるスベアリップやあみ焼きは、サイクリング中の軽食に最適 図 図施設により異なる

メンチカツもおいしい♪



- ①入間川自転車道 / 荒川の支流である入間川に整備された22.8kmの自転車道。道沿いには公園や休憩所、トイレも多く、のんびり走るのにピッタリ
- ②智光山公園 / 武蔵野の豊かな自然を生かして作られた都市公園。総面積53.8haの広大な園内には、動物園や植物園、体育館、へら鮎釣場など多くの施設がある
- ③サンパーク奥富 / 太陽エネルギーを活用した狭山市市民健康文化センター。水着着用で入れる浴室あり 図300(一般) 図10:00~21:00(多目的浴室・浴室) 図④
- ④ほりがね大樹作業所 / 障がい者の自立支援を目的としただんご屋。厳選素材を使用しただんごのほか、季節の甘味など手作り商品を販売 図9:00頃~16:00 図なし
- ⑤多間院 / 300株を超える牡丹が咲く、牡丹の寺。毘沙門天を祀り、毎年5月1日に開催される「寅まつり(毘沙門天の化身である寅に願いを請う祭り)」で有名
- ⑥所沢温泉 湯楽の里 / 天然温泉の露天風呂と高濃度炭酸泉やジェット系が充実した内湯を楽しめる 図740(一般) 図9:00~翌1:00 図不定休
- ⑦三富今昔村 寄り道の駅 / 里山保全活動を行う三富今昔村による地元特産品の直売所 & 地元野菜を使った食事処 図10:00~17:00 図④
- ⑧所沢北田農園 / 「苺のマルシェ」の名前で親しまれる観光農園。高設栽培システムで腰をかかずにイチゴ狩りできる。休憩スペースあり 図10:00~16:00 図④
- ⑨堀兼神社 / 社伝には、日本武尊が東征の際、水を得るために浅間社を祭ったことが創祀と伝えられる。境内のすり鉢状の井戸跡「堀兼の井」は県指定文化財
- ⑩あくれっしゅげんき村 / 野菜や狭山茶など地元の農産物を扱う直売所。地粉を使用したうどんや焼き立てパンも販売 図9:30~18:30(4月~9月)、9:30~17:30(10月~3月) 図第3④

8 図 VAX SAYAMA / 図13:00~20:00、13:00~20:00④、10:00~18:00④⑤⑥⑦⑧⑨⑩



入間の歴史と狭山茶を味わい尽くす里山散策

里山の自然あふれる狭山茶の主産地で、お茶を楽しみ、お茶を学ぶ、「茶尽くしコース」を走ろう



距離	38km
時間	5時間(観光・食事時間含む)
スタート・ゴール	
西武池袋線 入間市駅	

A 見渡す限り一面の茶畑! 等間隔に並ぶ防霜ファンは寒い地域で茶を育てるための工夫

「色は静岡、香りは宇治よ、味は狭山とどめさす」と謳われ、日本茶のなかでも深みのある濃い味わいで知られる狭山茶の主産地を走るコース。美しい茶畑が広がるスポットや、おいしいお茶はもちろんのこと、お茶を使った食事やデザートまで楽しめるお店、お茶について学べる博物館などをつないで走る。コース上には自然豊かな加治丘陵のほか、緑あふれる公園も数多くあるので、サイクリング&ウォーキングで一日楽しもう!



- ①高倉寺 / 加治丘陵や秩父連山などを見渡す高台にある曹洞宗の古刹。室町時代初期に建立されたと推定される禅宗様(唐様)の観音堂は国の指定重要文化財
- ②桜山展望台 / 標高 189m に位置する展望台。眼下には、加治丘陵の自然や茶畑が広がる 9:00~17:30 (4月~9月)、9:00~16:30 (10月~3月)
- ③入間市博物館 ALIT / 入間市の歴史や自然を学べる博物館。狭山茶をはじめ様々な茶の常設展示あり 1200 (大人) 9:00~17:00 休日・第4回・第5回の翌日
- ④三井アウトレットパーク入間 / 買い物も食事も充実 1200 ショッピング 10:00~20:00、レストラン 11:00~21:00、11:00~22:00 休日・第4回・第5回の翌日
- ⑤ジョンソンタウン / 米軍住居地域の跡地を活用した古きよきアメリカの街並みを楽しめるエリア。住居のほか、飲食店や雑貨店などおしゃれなお店がたくさん
- ⑥彩の森入間公園 / 基地跡地を整備した公園。緑豊かな園内には、芝生広場や大きな2つの池などがあり、レクリエーションの場として親しまれている
- ⑦入間野神社 / 1191年の鎮座と伝えられる神社。毎年10月中旬に奉納される埼玉県西部を代表する郷土芸能「入間の獅子舞」(県指定無形民俗文化財)が有名
- ⑧七曲井 / 平安時代中ごろには掘られていたと伝えられる井戸の遺構(県指定文化財)。掘削技術が発達できなかったころのもので、地面をすり鉢状に掘り下げている
- ⑨狭山稲荷山公園 / 彩の森入間公園同様、基地跡地を整備した公園。毎年11月に開催され、多くの人でにぎわう野点「さやま大茶会」の会場はこちら
- ⑩狭山市立博物館 / 狭山稲荷山公園に隣接した博物館。太古の時代から現代までの狭山の自然と風土を学べる 150 (大人) 9:00~17:00 休日・第4回

サイクルショップマスコ / 9:00~19:00 休日



おすすめグルメ インフォメーション



お茶っこサロンー煎

お茶の博物館として知られる入間市博物館 ALIT 併設のレストラン。和菓子付き抹茶セットなど、お茶の産地ならではの食事やデザートが楽しめる 10:30~18:00 休日・第4回・第5回の翌日



ペットボトルの狭山茶

主産地らしく、入間市博物館 ALIT や狭山市役所などには狭山茶オンリーの自動販売機が! コンビニエンスストアでも買える身近な名産品。複数メーカーのもの飲み比べてみるのも◎



清風園

創業 60 余年の老舗。休憩コーナーではうれしいお茶のサービスあり。狭山茶を使ったオリジナルのお菓子の人気も高い。3種の抹茶ジェラートはお茶屋さんならではの 9:00~18:30 休日

抹茶の濃さが違います!

