

飯能市・天覧山

飯能市・飯能河原

山のアクティビティ



水辺のアクティビティ

埼玉で

心拍数がアがる旅！



長瀬町・ラフティング



秩父市・番場通り

加須市・渡良瀬遊水地

加須市・渡良瀬遊水地

サイクリング





都心からちょっと足を延ばすと、  
埼玉県にはアウトドアスポーツを気軽に楽しめる スポットが満載。  
家族と、友だちと、もちろんひとりでも。  
観光スポットや地域のグルメも満喫して、  
スポーツで埼玉の新たな魅力を発見しませんか。



遊んで動いて、よりみちも♪  
スポーツからはじまる  
埼玉を楽しんじゃおう!!

### 水辺のアクティビティ



Sakura Lake (レイクアンドピース) .....	04
周辺よりみちスポット .....	06
まだある! 水辺のアクティビティ .....	07

### サイクリング



戸田公園／彩湖・道満グリーンパーク .....	08
周辺よりみちスポット .....	10
まだある! サイクリングルート .....	11

### 山のアクティビティ



山峡に歴史を訪ねるコース .....	12
周辺よりみちスポット .....	14
まだある! ハイキングスポット .....	15



スポーツ



SPORTS TOURISM SAITAMA

## 水辺のアクティビティ

「川の国埼玉」が誇る数々の河川環境をはじめ、湖や池など魅力的な水辺空間が豊富。都心からのアクセスも良く、非日常の多彩な水上体験を楽しめます。

voice

ペダルを踏むだけで進むから簡単でびっくり！全体を見渡せて、家族がどこにいるのかわかって安心♪

01 越谷市

Sakura Lake  
(レイクアンドピース)

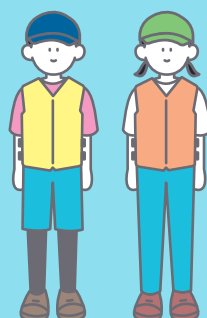
“ まちなかで楽しむ特別な水上体験 ”



大型商業施設に隣接する「Sakura Lake(大相模調節池)」では、新しいウォータースポーツ「HOBIE(ホビー)」を体験できます。ペダル付きのカヤックやSUPを足で漕いで前進させる仕組みで、初めての方やお子さまでも簡単に操作でき、安心して水上散歩を楽しめます。広々とした大きな池に漕ぎ出せば、まちなかとは思えないほどの解放感と心地よい風に包まれ、特別なひとときを過ごせます。水辺で気軽に非日常感を味わえる、おすすめスポットです。

## 水辺のアクティビティのマナー・ルール

- ☑ ライフジャケットは必ず着用してください。
- ☑ 体験する施設に、必ず必要な持ち物などの確認をしましょう。
- ☑ 体験する時は、施設の方の指示に従い安全に体験しましょう。



1人乗り足漕ぎSUPと  
2人乗り足漕ぎカヤック



埼玉県越谷市レイクタウン4-1-4 越谷レイクサイドマリーナ  
 ☎ 全艇種 一人1,000円、ベット500円/匹  
 ☎ 050-5536-5335  
 ① イベント開催時や季節により営業時間に変更となる場合がございます。最新情報はHPにてご確認ください  
 ② 月曜～金曜 ※祝日を除く  
 ③ JR武蔵野線「越谷レイクタウン駅」から徒歩5分 HP





アクティビティのあとは、グルメや体験で埼玉をもっと満喫。  
旬の味覚やわくわく体験でここでしか出会えない魅力を楽しもう！

02 三郷市 ダイニングレストラン Quest

“ 地元の洋食屋さんで栄養チャージ”



オムライスやハンバーグなど、三郷市産の野菜や果物を取り入れた洋食のほか、北海道産のエゾシカ料理も味わえます。アクティビティで体を動かしたあとは、ゆったりと落ち着ける空間で、美味しい食事を楽しんで！

埼玉県三郷市早稲田2-2-10 MMCビル1F  
☎ 048-954-7067  
🕒 [ランチ] 11:30～15:00 (最終入店 14:15) ※月曜ランチ休み  
[ディナー] 17:30～22:30 (最終入店 21:45)  
🗓 日曜  
🚗 JR武蔵野線「三郷駅」北口から徒歩4分



HP

03 三郷市 まほらふあーむ

“ 五感に響く楽しい収穫体験！”



四季折々の野菜や果物の収穫体験ができる農園。旬の味覚と収穫の楽しさを満喫できます。自然とふれあいながら、食の大切さや季節を体感しよう。

埼玉県三郷市仁蔵338 (マルトヨ株式会社隣り)  
☎ 080-4675-3137  
👤 大人・子ども (4歳以上) 1,000円～ (入園料含)  
🕒 10:00～12:00、13:00～16:00  
🗓 水曜  
🚗 JR武蔵野線「三郷駅」から徒歩12分



Instagram

let's go



04 越谷市 Girassol

“ 一皿に咲く、心温まる手作りの味”



デミグラスソースからマヨネーズまで、シェフが心を込めて丁寧に手作り。「越谷愛されグルメ」にも認定されたカニクリームコロッケは、サクッと軽い衣と濃厚なクリームソースが絶妙なハーモニー♪

埼玉県越谷市蒲生茜町2-10 フラワーハイツ101  
☎ 048-986-6096  
🕒 11:30～15:00 (LO14:00)  
18:00～21:00 (LO20:00)  
🗓 月曜 ※不定休あり  
🚗 東武伊勢崎線「蒲生駅」から徒歩3分



HP



05 越谷市 FlyStation Japan

“ 空を飛ぶ感覚を地上で！”



「空を飛ぶ」体験を、安全に叶えてくれるスポット。天候や季節を問わず、本物のスカイダイビングに近い浮遊感を味わえます。4歳から体験可能なのでファミリーで行ってみるのもおすすめ！

埼玉県越谷市レイクタウン6-19-3  
☎ 048-940-5010  
👤 [一般] 平日 5,800円 休日 6,300円  
🕒 月曜～木曜 11:00～18:00  
金土日祝 10:00～19:00  
🗓 火曜

🚗 JR武蔵野線「越谷レイクタウン駅」から徒歩12分



HP

まだある！水辺のアクティビティ

カヌー・テ  
玉淀ベース  
アウトドアセンター長瀬  
名栗カヌー工房  
彩湖

飯能市 名栗カヌー工房



カヌー

豊かな自然を感じながら、カヌー体験や木製カヌーの製作ができる施設。湖上から見上げる山並みや、四季ごとに変わる水面の色合いは格別。パドルをひと漕ぎするごとに、水面が静かに波紋を広げ、日常では味わえないゆったりとした時間が流れます。

埼玉県飯能市下名栗1817-9 ☎ 042-979-1117  
👤 1艇 4,000円～ (その他、桟橋利用料500円/1人)  
🕒 9:00～16:00  
🗓 水曜 ※年末年始休業有り  
🚗 西武池袋線「飯能駅」北口から国際興業バス「名栗」方面「ノラ名栗・さわらびの湯」下車徒歩25分



HP

長瀬市 アウトドアセンター長瀬



ラフティング カヤック

荒川上流の美しい渓谷でラフティングを楽しめる人気スポットです。春から夏にかけては、迫力満点の急流や透明度の増す清流、秋は紅葉に彩られた渓谷美と、季節ごとに違った表情を見せる長瀬の川を、ガイドとともにゴムボートで下っていきます。ラフティングのあとは長瀬の観光やグルメも楽しんで！

埼玉県秩父郡長瀬町長瀬1429  
☎ 0120-664-162  
👤 6,000円～  
🕒 10:00～18:00 ※季節により変動  
🗓 なし ※季節により変動  
🚗 秩父鉄道「上長瀬駅」から徒歩5分



HP

寄居町 カヌー・テ 玉淀ベース



カヌー カヤック

カヌーやカヤックが楽しめる水辺のアクティビティスポットです。水面は流れが穏やかで初心者にも安心。インストラクターが基礎から丁寧に教えてくれるため、気軽に挑戦できます。半日から1日まで多彩なプランがあり、手ぶらで参加できるのも魅力です。春は新緑、夏は涼風、秋は紅葉と、季節の移ろいを全身で感じられます。

埼玉県大里郡寄居町末野22  
☎ 0494-66-0528  
👤 大人6,600円 小学生4,400円 (小学生1人で漕ぎ5,500円) ※コースにより変動  
🕒 9:00～17:00 ※季節により変動  
🗓 なし ※季節により変動  
🚗 秩父鉄道「波久礼駅」から徒歩5分



HP

戸田市 彩湖



カヌー カヤック SUP

戸田市とさいたま市にまたがる「彩湖」は、荒川の調節池として整備された広大な人工湖です。釣りやカヌーなどのアクティビティのほか、周辺ではサイクリングやランニングも楽しむことができます。

埼玉県戸田市重瀬745  
🚗 JR武蔵野線「西浦和駅」から国際興業バス「下笹目ゆき」「彩湖・道満グリーンパーク入口」下車徒歩5分  
【利用について】※必要な艇や道具は持ち込みとなります。  
荒川上流河川事務所  
☎ 049-246-6371  
🕒 8:30～17:15  
🗓 土日祝



HP





スポーツ



サイクリング

都心に近く、広い平地と山間地を有する埼玉。  
川沿いを爽快に走るルートから、  
自然を満喫できる里山ルートまで  
多彩なサイクリングコースが魅力です。



戸田公園

## サイクリングのマナー・ルール

- ✓ 乗車用ヘルメットを必ず着用してください。
- ✓ 自転車は自動車と同じ車両です。原則、車道の左側を走行し、やむを得ず歩道を走る場合は歩行者を優先しましょう。
- ✓ 交差点では信号と一時停止を守って、安全を確認しましょう。
- ✓ スピードは控えめに、夜間はライトを点灯しましょう。飲酒運転は禁止です。



埼玉県  
「自転車に乗るときの  
基本ルール自転車  
安全利用五則」

voice

平坦で、広く走りやすい道は、  
どこまでも行けそうで、とても  
気持ちよかったです！



彩湖・道満グリーンパーク



06 戸田市 戸田公園

07 戸田市 彩湖・道満  
グリーンパーク

“ 水辺と緑に癒されるサイクリング

都心に近い戸田市には荒川や彩湖といった水辺の景観が広がり、爽快感あふれるサイクリングが楽しめます。戸田公園内では、広々としたポートコース沿いでサイクリングができ、水辺の風を感じながら気持ちよく走ることができます。さらに彩湖に進むと、空の色が映る湖面が広がり、自然の開放感に包まれます。道満グリーンパークでは芝生広場や遊歩道でひと息つくのもおすすめ。水辺と緑に癒されるサイクリングを体験してください。



戸田公園  
埼玉県戸田市戸田公園5-27  
☎048-442-2424  
🕒公園部分は常時開放  
(管理事務所 8:30～17:15/月曜、年末年始休)  
🚶JR埼京線「戸田公園駅」から徒歩20分



HP



彩湖・道満グリーンパーク  
埼玉県戸田市重瀬745  
☎048-449-1550  
🕒7:30～18:30 ※11月～3月は17:30まで  
🚶JR武蔵野線「西浦和駅」から国際興業バス  
「下笹目ゆき」「彩湖・道満グリーンパーク入口」  
下車徒歩5分



HP



08 戸田市 武蔵野うどん澤村

“ 広々空間で満喫する武蔵野うどん ”



小麦の風味豊かな力強い太麺を、肉の旨味が広がるつけ汁で堪能。しっかり食べてエネルギーをチャージしよう。倉庫をリノベーションした開放的でおしゃれな店内も魅力です。

埼玉県戸田市美女木北1-2-25  
☎048-424-7676  
🕒11:00～16:00(L.O15:30) ⑥なし  
🚶JR埼京線「北戸田駅」から徒歩14分

サイクルラックあり



Instagram

09 上尾市 榎本牧場

“ 上尾の荒川河畔に広がる観光牧場 ”



荒川沿いの自然豊かな牧場で、動物たちとふれあえる人気のスポットです。搾りたてミルクの濃厚ジェラートは、サイクリングで走り疲れた体にやさしく染みわたります。

サイクルラックあり

埼玉県上尾市畔吉736-1 ④入場料無料  
☎048-726-1306 🕒9:30～17:00  
⑥1/1～1/3  
🚶JR高崎線「上尾駅」から東武バス「畔吉」下車徒歩5分



HP

10 川越市 川越氷川神社

“ 1,500年続く縁結びの名所 ”



縁結びの神様として親しまれ、恋愛成就や夫婦円満、家族の和を願う人々が全国から訪れます。サイクリングと合わせて訪れたい、心ときめくパワースポットです。

埼玉県川越市宮下町2-11-3  
☎049-224-0589  
🕒8:00～16:30 ⑥なし  
🚶JR川越線・東武東上線「川越駅」から  
東武バス「川越氷川神社」下車すぐ



HP

11 川越市 農家カフェましゅましゅ

“ 農家カフェで地元の農産物を楽しむ ”



生産農家の夫妻が運営するカフェ。木の温もりを感じるゆったりとした雰囲気の中、自家栽培のお米や野菜を使った、心あたたまる料理を味わえます。

埼玉県川越市伊佐沼7-1  
☎049-229-5880 🕒11:00～14:30  
⑥月曜・木曜・日曜  
🚶JR川越線・東武東上線「川越駅」から  
東武バス「伊佐沼入口」下車徒歩5分

サイクルラックあり

☆★ ルートの参考に！

サイクルツーリズムの推進モデルルート 彩くるルート

彩くるルート 荒川リバーサイドCity  
都心に近く、平坦な地形の気軽なルート



コースなど  
詳細

彩くるルート 秩父札所・長瀬  
山間部にある、坂道が多い本格派向けルート



コースなど  
詳細

☆★ まだある！サイクリングルート



加須市 北川辺水郷ルート



利根川と渡良瀬川に囲まれた加須市北部を走る、全長約15kmのサイクリングコースです。水郷地帯ならではの、のどかな風景や川風を感じる爽快な道が続き、四季折々の景色に気分もリフレッシュ。家族や友人と訪れて、のんびりとした時間を過ごすのに最適です。水と緑に恵まれた加須ならではの景色を、ゆったりと味わってください。

[コース]加須市  
[お問合せ] (一社)加須市物産観光協会  
埼玉県加須市中央1-11-41 (加須市商工会館1F)  
☎0480-44-8362



ルートマップ

本庄市他 児玉郡市広域ルート



本庄市、美里町、神川町、上里町を巡る全長約62kmのルートです。小山川沿いから杉ノ峠を抜けると、開放的な眺望が広がります。上里サービスエリアや利根川自転車道とつながり、田園風景や、お花見スポットもあります。本庄・児玉地域の魅力をぎゅっと詰め込んだロングライドにぴったりです。

[コース]本庄市、美里町、神川町、上里町  
[お問合せ]  
本庄市都市計画課 ☎0495-25-1136  
美里町総合政策課 ☎0495-76-1114  
神川町総合政策課 ☎0495-77-0701  
上里町総合政策課 ☎0495-35-1238



ルートマップ  
※2021年発行時の情報です

さいたま市 歴史と自然と鉄道を巡るルート



見沼たんぼや公園をめぐる「大宮・見沼たんぼぐるっと周遊ルート」、神社や旧跡を巡る「大宮歴史探訪ルート」、田園や水辺を楽しむ「見沼たんぼの自然満喫ルート」と3つのルートがあり、気分や目的に合わせて走れます。駅前や公園などには、誰でも利用できる「シェアサイクル(有料)」もあり、気軽にサイクリングを楽しめます。

[コース]さいたま市  
[お問合せ]さいたま市自転車まちづくり推進課  
埼玉県さいたま市浦和区常盤6-4-4  
☎048-829-1398



ルートマップ

秩父市 秩父札所サイクル巡礼



一巡約100kmともいわれる秩父札所34ヶ所を巡礼しながら、自然を味わえるルートです。各札所のデジタルスタンプを全て集めると秩父札所公認サイクリスト「サイクル先達」認定を受けられ、認定証や記念品が進呈されます。市街地から山間部などアップダウンのあるルートで、秩父の多彩な風景を感じられます。

[コース]秩父市、小鹿野町、横瀬町、皆野町  
[お問合せ] (一社)秩父地域おもてなし観光公社  
埼玉県秩父市熊木町9-5 秩父ビジネスプラザ  
☎0494-26-6260



HP







## 山のアクティビティ

手軽な低山から本格的な縦走路も楽しめる

埼玉の山々。

都心からのアクセスも良く、

四季折々の多様な山の魅力に出会えます。

飯能河原

### 山のアクティビティを安全に楽しむポイント

- ✓ 長袖・長ズボン・登山靴など万全な服装と装備で登山しましょう。地図や救急セットなどの携行品、熊よけ対策も忘れずに。
- ✓ 体力や技術を過信せず、時間に余裕のある計画を立てましょう。
- ✓ 登山届を提出し、登山計画を周囲に伝えてから登りましょう。
- ✓ 体調や天候の不良などで登山が困難になった場合は、勇気を持って引き返す又は登山を中止しましょう。
- ✓ 早めの出発を心掛け、明るいうちに下山しましょう。
- ✓ 地図やコンパスを使い、現在地を常に確認しましょう。
- ✓ 必要な時以外は電源を切るなど、携帯電話を上手に活用しましょう。



埼玉県  
「安全な登山のために」

吾妻峡



voice

溪谷の水辺を歩く道は、川を通り抜ける風と木陰が気持ちいい！見どころスポットには説明板があって歴史なども学べました！



ドレミファ橋



天覧山

天覧山展望台



12 飯能市

## 山峡に歴史を訪ねるコース

“

自然と歴史を感じる  
飯能里山のゆったりハイク

飯能駅から歩くこのコースは、新日本歩く道紀行「森の道100選」に選ばれた自然豊かなハイキングルートです。飯能河原から吾妻峡までの道のりは渓谷美を眺めながら歩くことができ、途中のドレミファ橋は、川面に映る景色とともに写真が撮れる人気スポット。古い寺社などを巡りながら静かな山あいへと進み、森を抜け登っていくと多峯主山の山頂へ。山頂からは飯能の街並みや遠くの山々を望む絶景が広がります。ゆるやかな里山の小道を歩き、四季折々の自然に心も体もリフレッシュ。自分のペースで歩きながら、のんびりと飯能の里山の魅力を体感してみてください。

飯能駅・東飯能駅		見返り坂	
徒歩15分	徒歩20分	徒歩10分	
飯能河原		てんらんざん 天覧山	
徒歩25分		徒歩20分	
くんだり 軍太利神社 八耳堂	はちじどう	曹洞宗 武蔵山 能仁寺	めうにんじ
徒歩5分		徒歩3分	
あづま 吾妻峡		飯能市立博物館	
徒歩1分		徒歩2分	
ドレミファ橋		諏訪八幡神社	
徒歩30分		徒歩5分	
おんたけはちまん 御嶽八幡神社		観音寺	
徒歩10分		徒歩5分	
とうのすやま 多峯主山		みせぐら 絹甚 店蔵	
徒歩9分		徒歩10分	徒歩15分
くろたなおくに 黒田直邦墓		飯能駅・東飯能駅	
徒歩1分			
雨乞池		一般向け・約10.2km	
徒歩10分			

(一社) 奥むさし飯能観光協会  
埼玉県飯能市本町1-7 ☎042-980-5051 HP





13 ときがわ町 古民家カフェ枇杏

“ 時を刻む空間でひと休み ”



築190年の古民家で木のぬくもりを感じながら食事を堪能できる古民家カフェ。地元で採れた新鮮な野菜を使ったメニューがおすすめです。

埼玉県比企郡ときがわ町番匠640-1  
☎ 0493-65-3893

🕒 11:00～15:00

🗓 月曜・火曜・金曜

🚗 JR八高線「明覚駅」から徒歩約4分



HP

14 越生町 BIO-RESORT HOTEL&SPA O Park OGOSE

“ 空に漂う森の隠れ家 ”



森の空気を感じる自然の中、まるで空に浮かんでいるかのような新感覚のドームテントが人気です。また、サウナ付きスイートキャビンなど、多彩な宿泊スタイルを体験できます。

埼玉県入間郡越生町上野3083-1 ☎ 049-292-7889

🕒 10:00～22:00 ※最終入館21:30

🗓 不定休

🚗 JR八高線・東武越生線「越生駅」から車、タクシーで約10分



HP



15 飯能市 輪ぐりや

“ 癒し空間で楽しむふんわりドーナツ ”



古民家をリノベーションした店内で提供されるドーナツは定番のプレーンからお豆腐ドーナツなどのユニークなメニューまで、さまざまな味を楽しめます。

埼玉県飯能市下名栗39-9 ☎ 090-4464-2586

🕒 11:00～15:00

🗓 不定休

🚗 西武池袋線「飯能駅」から国際興業バス「小沢」から徒歩約2分



Instagram

16 飯能市 休暇村奥武蔵

“ 緑豊かな山々と清流に囲まれたリゾート ”



武蔵野の清流や森の中でゆっくり体を休めることができます。新館のにしかわ館は屋外でくつろげるリビングなど、バリエーション豊かな客室が用意されています。

埼玉県飯能市吾野72

☎ 042-978-2888

🕒 10:00～18:00 ※夜間は宿直者が対応致します

🗓 不定休

🚗 西武池袋線「吾野駅」から送迎バスで約5分



HP

☆ ☆ まだある！ハイキングスポット



ひわださん 日和田山



日和田山は、高麗駅から約1時間のハイキングを楽しめるスポットです。巾着田や金刀比羅神社を経て山頂へ至り、さらに高指山・物見山・五常の滝を縦走することもできます。物見山は石灰岩の山で木立に覆われ、春にはスミレや桜などが咲き、自然観察にも最適です。高麗神社や巾着田と合わせて四季の彩りを感じられます。

【問合せ】日高市産業振興課

埼玉県日高市南平沢1020

☎ 042-989-2111



HP

かねつきどうやま 鐘撞堂山



鐘撞堂山は、戦国時代にこの地を支配していた北条氏が、周囲に急を知らせる鐘を山頂に設置したことに由来しています。晴れた日には山頂から筑波山やスカイツリーまで望める絶景スポットです。寄居駅からスタートするハイキングコースは約1時間で登れる手軽さが魅力で、初心者や家族連れにもおすすめの山です。

【問合せ】寄居町プロモーション戦略課

埼玉県大里郡寄居町寄居1180-1

☎ 048-581-2121



HP

秩父市 三峰山表参道コース



登竜橋や清浄の滝など、見どころ豊富な登山道です。古の参道をゆったりと進むと、山頂付近からは秩父の山並みや市街の展望を眺められます。春には新緑、秋には紅葉が美しく、四季折々の自然を体感できます。約4時間で巡る達成感のあるハイキングコースです。

【問合せ】秩父市大滝総合支所地域振興課

埼玉県秩父市大滝4058

☎ 0494-55-0861



コースマップ

日本百名山 小鹿野町 両神山 日向大谷コース



上級者向け

埼玉県で唯一の日本百名山。古くから山岳信仰の対象とされ、登山道には多くの石仏や石像が点在します。急な登りを繰り返し、山頂付近では荒々しい岩場を登る本格的なコース。また春のヤシオツツジや秋の紅葉など、厳しさの中に四季の彩りが息づきます。

※標高に対して行程が長く、疲労による行動不能も発生していることから、時間に余裕をもった計画的な登山をお願いします(所要時間約7.4時間)

【問合せ】小鹿野町まちづくり観光課

埼玉県秩父小鹿野町小鹿野89

☎ 0494-75-5060



HP





#### 掲載スポット一覧

01	Sakura Lake	P04
02	ダイニング レストラン Quest	P06
03	まほらふあーむ	P06
04	Girassol	P06
05	FlyStation Japan	P06
06	戸田公園	P08
07	彩湖・道満グリーンパーク	P08
08	武蔵野うどん澤村	P10
09	榎本牧場	P10
10	川越氷川神社	P10
11	農家カフェましゅましゅ	P10
12	山峡に歴史を訪ねるコース	P12
13	古民家カフェ枇杏	P14
14	BIO-RESORT HOTEL&SPA O Park OGOSE	P14
15	輪ぐりや	P14
16	休暇村奥武蔵	P14



発行

埼玉県産業労働部 観光課

〒330-9301 埼玉県さいたま市浦和区高砂3-15-1

TEL.048-830-3955 FAX.048-830-4819



スポーツ埼玉HPも見てね！

Q | スポーツ埼玉



埼玉県公式観光サイト

Q | ちよこたび埼玉



埼玉県公式観光サイト

Q | ちよこたび埼玉

