

Slowly Cycling Field



SAGAMIHARA-Midoriku

自然も名店も楽しむ
日帰りサイクリングフィールド、相模原。



東京都心から約1時間 絶景と食を楽しめる相模原

東京都心から電車で約1時間ほどで到着できる、豊かな森林や湖に恵まれた神奈川県相模原市。自転車で巡ると、すぐに出会える緑の中の絶景や静かな湖、隠れ家のようなレストラン、のんびりとした街並み……。あっという間に都会の喧騒を離れて、旅気分を味わえる場所。ほどよいアップダウンを繰り返しながら気持ち良く走ることができる自然の中を、気になるスポットやお店を巡り、自転車と共に特別な時間を過ごしてみませんか。

Slowly



相模原市緑区でサイクリングを楽しむ場合、橋本駅、相模湖駅、藤野駅のいずれかの駅からスタートするのがオススメ。新宿駅～橋本駅までは京王相模原線で約40分。新宿駅から相模湖駅まではJR中央本線・中央特快などで約55分と、東京都心からはいずれも1時間ほどでアクセス可能です。

Cycling Field

頑張って走った先には
絶景のご褒美が

坂道を上ると豊かな自然が頑張った私たちを出迎えてくれる。まず目に飛び込んてくるのは沢山の緑。そして高い空、白い雲、静かな湖、自然の香りがする風。心なしか愛車も気持ちよさそう。都心から少し離れた場所でこんな景色と出会えるなんて。次はいつ来ようか？なんて計画したくなる。相模原には、そんなご褒美が待っています。





Z

7
YEARS

ZEBRA
Coffee & Croissant

BORN ON THE
7TH.APRIL.2012

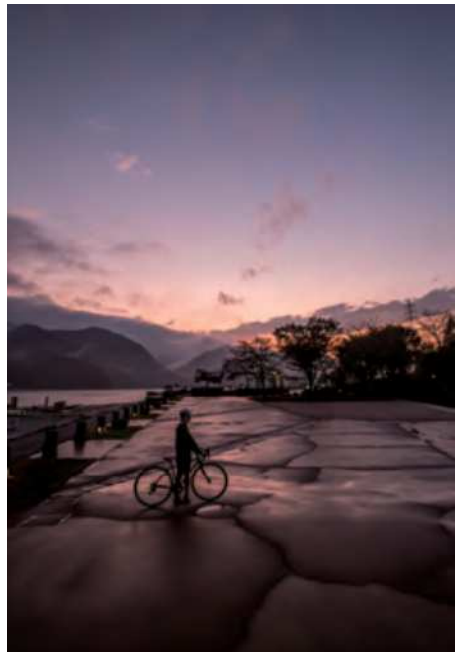
サイクリストに優しい 地元カフェで一息

ライドの途中に、地元の美味しいグルメを堪能するのも、自転車で巡る旅の楽しみ。本格的な料理を楽しむもよし、カフェで美味しいコーヒーを楽しむもよし。はたまたセンスが光るアートに心躍らせるもよし。相模原での楽しみ方はいろいろ。立ち寄りたいお店をリストアップして、自分だけのとっておきのお店を見つけてみて。

湖のほとりで 夕暮れの時の絶景を

旅も終盤に差し掛かってきた頃、現れるのは今日の疲れを癒してくれるような絶景。夕日がさす水面、気持ちよさそうに浮かぶスワンたち、少し熱くなった体に心地いい風が。1秒ごとに表情を変える景色に自然の持つ力、豊かさが感じられる。旅先ではいつもと少し違った景色に出会う。相模原にある景色は、きっと想像よりも少し違う。





1 藤野・相模湖コース

コース上にアートが多数点在し、走りながら芸術鑑賞が楽しめたり、近くには古民家を改装した雰囲気抜群の宿泊施設もあるので、仲間と1泊して、のんびりとしたサイクリングを計画するのもオススメ。JR中央本線相模湖駅がスタート・ゴールでアクセスも抜群。日常から離れて旅気分を味わおう。

[DATA]

距離：約36km
獲得標高：約770m
最高標高：330m
参考時間：約3時間

1 藤野・相模湖コース

2 オリンピックコース

東京2020オリンピック自転車競技ロードレースと同ルートとなる橋本駅周辺から山中湖方面に抜ける「道志みち」を走る、相模原市緑区内の約30kmのコース。緑の中から現れるアーチ型のレトロな小倉橋などの絶景名所や豊かな自然の中を通り抜けて、オリンピックの感動や興奮を共有しよう。

[DATA]

距離：約30km
獲得標高：約860m
最高標高：469m
参考時間：約2時間30分

2 オリンピックコース

3 宮ヶ瀬湖・津久井湖コース

湖や川の自然を満喫したいなら、宮ヶ瀬湖・津久井湖などを巡るこのコースがイチ押し。湖を一望できるスポットや、のどかな風景が広がる相模川の中洲エリア「諏訪森下・中州」など見所たくさん。疲れたらサイクリストに人気のカフェでホッと一息。心身ともにリフレッシュできる魅力的なコース。

[DATA]

距離：約59km
獲得標高：約840m
最高標高：465m
参考時間：約4時間

3 宮ヶ瀬湖・津久井湖コース

相模原サイクリング オススメ3ルート

相模原市緑区にある自然の絶景や静かな湖の魅力をサイクリングで楽しむための、3つのルートを紹介。訪れたい場所やエリア、走りたい距離をイメージしながら、走るルートを設定してみよう。



Cafe / Restaurant Guide



宮ヶ瀬湖・津久井湖

Orange Tree

オレンジツリー

ログハウスの癒やして
食べごたえある料理を

宮ヶ瀬湖ほとりの観光スポット「鳥居原ふれあいの館」からほど近い、ログハウスのレストラン。ハンバーガーやパスタなどの豊富なメニューの中でもオススメは「鶏肉のコンフィ」。店主が腕をふるい中は柔らかく表面はカリッと仕上げた鶏肉と、レンズ豆のソースの相性が最高の本格的な一皿を是非味わって。



info

🏠 相模原市緑区鳥屋1738-14

🕒 10:00-17:00

月曜定休

☎ 042-785-1887

藤野・相模湖

Cafe Restaurant Shu

カフェレストランシュウ

そよ風が吹き抜ける
テラス席で、お食事を

自然を側に感じられるテラス席が心地よいカフェレストラン。地元在住のアーティストや遠方からのリピーターも集まる人気店。スパイスの効いた数種類のカレーが中心。週2日は「食と農で命の循環を取り戻す」をテーマにしたオーガニック農家レストラン「土とシェフ」をオープン。

info

🏠 相模原市緑区日連981

🕒 オーガニック農家レストラン「土とシェフ」

11:30-15:00(水・木曜)

カフェレストラン Shu 11:30-17:00

(金～日曜)

※ディナータイムは要予約 月・火曜定休

☎ 042-687-2333 cafe-shu.com

📍 カフェレストラン shu



ー サイクリング途中で、立ち寄りしたい相模原の名店ー



藤野・相模湖

百笑の台所

Hyakusho No Daidokoro

眼下に絶景が広がる
自然派レストラン

自家農園の無農薬・有機栽培野菜を中心としたナチュラルな韓国料理が楽しめる、自然の中の絶景レストラン。丸鶏のおなかに高麗人参、なつめなどを詰め、漢方薬材と共に、じっくりと煮込まれた参鶏湯セットで身も心も温まって。隣接する施設には、テニスコート、BBQ場、キャンプカーなどの宿泊施設も有り。



info

- 🏠 相模原市緑区牧野 4611-1
- 🕒 11:00-16:00
水曜定休
- ☎️ 042-689-6105
- 🌐 fujinoclub.co.jp/restaurant
- 📍 藤野倶楽部・百笑の台所

宮ヶ瀬湖・津久井湖

G.S Cafe

ジー・エスカフェ

モーニングは朝9時から
宮ヶ瀬湖近くのカフェ

東京都内からのサイクリングの目的地としても有名なスポット“宮ヶ瀬湖”近くにある、居心地の良いカフェ。店内では看板犬のカイ君・ナルちゃんがお出迎えしてくれることも。充実したカフェメニューの他、9:00～11:00のモーニングセット(500円+税)を目当てに、早朝からのライドで立ち寄る人も多い。



info

- 🏠 相模原市緑区鳥屋 900-1
- 🕒 9:00-16:00
水～金曜定休
- ☎️ 090-4383-0099
- 🐦 [gscafe99](https://twitter.com/gscafe99)
- 📷 [gscafe99](https://www.instagram.com/gscafe99)

Cafe / Restaurant Guide

オリンピック

石井珈琲店

Ishii Coffee

相模原の本格派コーヒー
専門店&焙煎所

東京オリンピックのロードレース競技のコース沿道の、地元で親しまれているコーヒー専門店。アドバンスド・コーヒーマスターの資格を持つ店主が淹れる拘りのスペシャルティコーヒーを味わえる。店内で自家焙煎を行っている20種類以上のコーヒー豆は購入もできるので、サイクリングの際のお持ち帰りアイテムにも。

info

📍 相模原市緑区久保沢3-3-39

🕒 11:00-18:00

月・火曜定休

☎ 042-815-3141

blog.goo.ne.jp/141coffee



宮ヶ瀬湖・津久井湖

ゼブラコーヒー& クロワッサン津久井本店

ZEBRA Coffee & Croissant

大きいクロワッサンと、
ラテが美味しい人気カフェ

相模原を走るサイクリストにオススメスポットを聞くと、誰もが名を挙げる人気店。カフェラテと一緒に頼みたい看板メニューのクロワッサンは毎朝店内で手作りされ、テイクアウトも可能。店内にバイクラックを設置しているため、愛車をすぐ側に置いたまま休息が取れるのも人気の理由。

info

📍 相模原市緑区中野1890-1

🕒 9:00-17:00 (月~金曜)

9:00-18:00 (土・日曜)

定休無し

☎ 042-780-8600

zebra-coffee.com

📷 zebra_coffee_and_croissant



ー サイクリング途中で、立ち寄りしたい相模原の名店ー



宮ヶ瀬湖・津久井湖

灯

Akari

大事な人とサイクリングで訪れたい、とっておきのお店

津久井湖の静かなほとりにある、本格的イタリアンレストラン。店主がリノベーションを手掛けた店内は、木のぬくもりに包まれて、落ち着いた大人の雰囲気。地元の食材をふんだんに使ったコースメニューは毎週少しずつ変更があるので、何度も訪れたい。来店の際は、予約するのがオススメ。

info

🏠 相模原市緑区中沢706-4

🕒 13:00-16:00(水曜)

11:30-15:00(木・日曜)

11:30-15:00、18:00-22:00(金・土曜)

月・火曜定休

☎ 042-785-3633

www.linsieme.jp 📌 灯 akari



オリンピック

プラスミニッツ

+MINUTES

店内を眺めて過ごしたい
洗練されたギャラリー+カフェ

家具作家の店主が夫婦で営むギャラリー兼カフェ。机やテーブルは店主手作りの作品で、店内のいたるところには全国の作家による工芸品が展示されている。オシャレでボリュームのあるランチも実施。展示会参加中は営業スケジュールが変更になるので来店の際はSNSで確認を。

info

🏠 相模原市緑区青野原2070-1

🕒 11:00-21:00(変更有り)

不定休

☎ 090-8044-5844

ameblo.jp/keishi1970/

📍 kafu_plusminutes



めったに開いていない

相模原の名店

居心地の良い古民家や
息を呑む絶景の中、
料理だけでなく空間も楽しめる
とっておきのレストラン。
営業日を事前に調べて、
サイクリング&食事の
贅沢な休日を楽しもう。



藤野・相模湖

たねまめ

Tanemame

古民家カフェで
ランチタイムを寛ぎたい

築50年の古民家を改装したカフェ+ギャラリー。席数は8席のみ、要予約のランチは豆や野菜を中心とした手作りで、体にやさしくボリューム満点。起伏のある相模湖～藤野エリアを走って汗をかいたあとは、美味しく体に優しい料理で一休み。昼の上でくつろげば、時間が過ぎるのも忘れてしまいそう。

info

🏠 相模原市緑区若柳1170
🕒 不定休 ※営業日は要問合せ
☎ 042-684-9637
tanemame.bitter.jp/

📍 たねまめ
🐦 tanemame714

藤野・相模湖

まなはれ

Manahare

山間部の絶景の中で
中東、アフリカ料理を堪能

山の斜面に位置した中東・アフリカ料理レストラン。エジプト料理のスタンダードメニュー、癖になる味わいの“ターメイヤ”や“コシャリ”を異国情緒漂う空間で堪能できる。お店までのアクセスは自然満載の道なのでサイクリングの目的地にも最適だ。完全予約制なので必ず電話で問い合わせを。



info

🏠 相模原市緑区千木良77
🕒 11:30-16:00(変更有り)
不定休

☎ 070-6920-4017
※ 予約は5日前までに連絡
📍 まなはれ

Inn / Guest house



藤野・相模湖

おおだ山荘

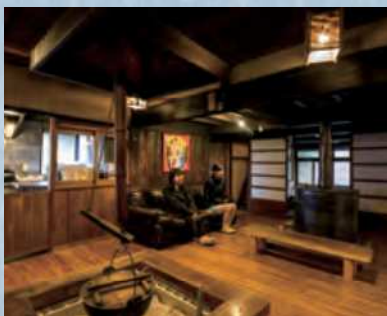
Ohda sanso

サイクリングの後は、
相模湖畔で森林浴を

藤野地区・相模湖の側にある築120年の歴史ある古民家の佇まいをそのまま宿泊施設にリノベーション。自然に囲まれた立地で5分も歩けば相模湖畔に着き、森林浴にも最適。1名から最大25名まで宿泊可能なので、都会の喧騒を忘れてゆっくり一人旅をするのもよし、グループ旅行で共同生活を味わうもよし。

info

🏠 相模原市緑区日連1411
☎ 042-687-2333
cafe-shu.com/ohda



藤野・相模湖

無形の家

Mukei no ie

囲炉裏と薪ストーブを体験
農家リノベの農泊施設

築100年の元農家をリノベーションした農泊施設。コミュニティスペースの囲炉裏と薪ストーブが使用可能で、昔の生活を宿泊体験できる。宿泊者には関連施設の「百笑の台所」やBBQ場の割引サービス有。男女別れて宿泊が可能で20名まで。囲炉裏と薪ストーブを囲んで語り合えばグループの仲も深まるはず。

info

🏠 相模原市緑区名倉3743-1
☎ 042-689-6105
fujinoclub.co.jp/facility
📍 藤野倶楽部



藤野・相模湖

柚子の家

Yuzu no ie

古民家リノベの農泊で
昼は山々の絶景、夜は星空

山間の集落にぽつんと存在する築150年以上の古民家を農泊施設にフルリノベーション。庭からは丹沢山系の山々の景色が一望でき、夜は星空観察にも最適。一棟まるごと利用すれば25名までが宿泊可能。宿泊者には関連施設の「百笑の台所」や、別施設のBBQ場の割引サービス有。

info

🏠 相模原市緑区牧野12117-1
☎ 042-689-6105
fujinoclub.co.jp/facility
📍 藤野倶楽部

古民家リノベーションの

雰囲気抜群な

相模原の宿泊施設

せっかく自転車で来たのなら
宿もこだわりたい。

縁側、囲炉裏……

初めて来たのに

どこか懐かしさを感じる古民家泊。

泊まれば旅の思い出や

明日の計画などの会話も弾むはず。



EVENT INFORMATION

地元有機野菜の朝市を、サイクリングの目的地に。
『移動型マルシェ ビオ市／野菜市』

“バイオ市”は、採れたての新鮮野菜や、手作りの農産加工品などを、相模原の有機農家さんが自ら出店して販売する、人気のマルシェ型イベント。農家の方から野菜に合う調理方法なども聞きながら、お値打ち価格で購入することが可能で、ここでしか出会えないような珍しい野菜があることも。月1回程度、午前中に開催するので、WEBサイトやSNSを見逃さないで。

info

- 開催日時：不定期開催
 - 開催場所：ふじのアートヴィレッジ、藤野倶楽部その他。
- ※開催日時と場所は必ずWEBサイトまたは各SNSをご確認ください。
<https://bio831.com/>
f bio831ichi
t bio831ichi
i bio831ichi



Slowly Cycling Field SAGAMIHARA-Midoriku

自然も名店も楽しむ、日帰りサイクリングフィールド、相模原。

発行：緑区魅力づくり事業実行委員会（相模原市 緑区役所 地域振興課／☎042-775-8801）

編集&撮影：石川望

デザイン：北野壱弓 (calamar)

イラスト(表紙、p8-9)：宮川海奈

表紙撮影地：名手橋



緑区HP(関連PDF)

緑区 Instagram

※掲載内容(テキスト・画像)の無断転載を禁じます。

※当冊子の掲載情報は発行日(2021年3月)に基づくものとなります。変更の可能性がありますので、ご了承ください。