

ようこそ熊本市西区へ!

熊本市周辺の再開発が進み、都会的な一面がある一方、熊本市最高峰の金峰山や日本最大の干潟を有する有明海など、豊かな自然に抱かれた地域です。また、加藤清正の菩提寺・本妙寺をはじめ、宮本武蔵が「五輪書」を書き上げた霊巖洞、夏目漱石ゆかりの石畳の道など、歴史的、文化的にも注目されるスポットが点在しています。それらの絶景スポットや史跡を、徒歩より広く、自動車よりものんびり自由に周遊してもらいたいと、レベル別にオススメルートを設定したサイクリングマップを作成しました。

熊本市西区の魅力を存分に体感してください。



快適なサイクリングを楽しむために



パンク修理対応可の(特殊なタイヤは除く)自転車店リスト

- 1 こばやしサイクル  
TEL/096-359-3783 住所/西区花園2-12-4
- 2 サイクルヒット  
TEL/096-353-3977 住所/西区上熊本3-16-17
- 3 永田サイクル  
TEL/096-352-2920 住所/西区上熊本3-2-6
- 4 (有)ウイングナカヤマ  
TEL/096-352-5263 住所/西区島崎2-17-29
- 5 宮崎サイクル  
TEL/096-353-6045 住所/西区春日7-21-1
- 6 イッケイ バイク ワークス  
TEL/096-223-7463 住所/西区城山下代3-5-6



西区サイクルラック設置店

- A 有明オレンジ園  
TEL/096-276-1020 住所/西区河内町船津2685-2  
営業/みかん狩り10月中旬～12月中旬、ぶどう摘み8月上旬～9月中旬、  
野山パルベキュー4月中旬～12月中旬  
※3日前までに予約 休/不定
- B Eatton  
TEL/096-323-1001 住所/西区新土屋2-3-36  
営業/8:30～19:00 休/日曜、毎月15日
- C IKKEI BIKE WORKS  
TEL/096-223-7463 住所/西区城山下代3-5-6  
営業/9:30～19:00 休/日曜、毎月15日
- D CAMP & CAFE ROUTE 61  
TEL/080-7726-0466 住所/西区河内町野出47-1  
営業/11:30～16:00 休/月・金曜(キャンプ場と貸別荘は年中無休)
- E さかい製餅店  
TEL/096-352-8389 住所/西区春日4-24-3  
営業/9:00～18:00 休/不定
- F 蕎麦房よしだ  
TEL/096-200-4342 住所/西区河内町1708-6  
営業/11:00～15:00 休/木・金曜(祝日の場合は営業)
- G T-FLOWERS GIFT&CAFE  
TEL/096-355-8787 住所/西区二本木5-3-6  
営業/12:00～18:30(0518:00) 休/不定
- H 峠の茶屋 だご汁や  
TEL/096-277-2154 住所/西区河内町5-4  
営業/11:00～17:00(資料館3:00～17:00) 休/火曜(祝日の場合は翌日)
- I フルーツマルシェUFO  
TEL/096-288-1275 住所/西区河内町1144  
営業/10:00～17:00 休/水曜(祝日の場合は変更あり)
- J Burger's club ベロニカ  
TEL/090-2714-1745 住所/西区河内町野出307  
営業/11:00～0517:30 休/火曜
- K パンの家  
TEL/096-354-1677 住所/西区花園5-2-21  
営業/8:00～17:00 休/月曜(祝日の場合は営業)
- L BISTRO ING  
TEL/096-329-2008 住所/西区上代10-8-37  
営業/11:30～14:30(0514:00)、18:00～21:30(0520:30) 休/月曜、不定
- M 横道ラーメン  
TEL/096-277-2828 住所/西区河内町770-1  
営業/11:00～14:00、16:30～19:00 休/木曜
- N うさぎカフェ  
TEL/096-329-7111 住所/西区小島6-9-1  
営業/10:00～17:00 休/日・月曜
- O サイクルヒット  
TEL/096-353-3977 住所/西区上熊本3-16-17  
営業/10:00～19:00(土曜～18:00) 休/日曜
- P 西部交流センター  
TEL/096-273-6996 住所/西区小島2-7-50  
営業/9:00～22:00 休/水曜(祝日の場合は次の平日)
- Q セブン-イレブン崇城大学前店  
TEL/096-353-3170 住所/西区池田4-5-6  
営業/24時間 休/なし

**Information**  
 西区の飲食店・店舗限定!  
 サイクルラック無料貸出サービスを開始  
 ロードバイクなどのスポーツタイプの自転車は、スタンドがないタイプが多く、途中で立ち寄れる飲食店や店舗などが限定されています。そこで、熊本市西区では、「サイクルラック」の無料貸出サービスを開始。貸出を希望される飲食店などは、西区総務企画課までお問い合わせください。  
 ☎096-329-1142

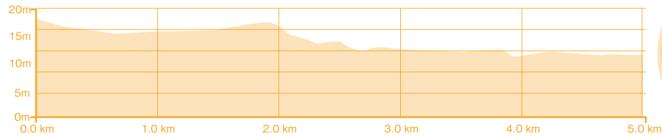


# 【初級者】親子で楽しむ「ちゃりんぽみち」サイクリング

水通町(ちゃりんぽみち) 北岡神社 アミュプラザくまもと T-FLOWERS

初級コース 5km 獲得標高 ほぼ平坦 所要時間 約25分

※所要時間には走行時間の目安です。立ち寄りスポットでの滞在時間は含まれません。



### 北岡神社

境内の樹齢千年といわれる「夫婦楠」の間をくぐり参拝すると、厄除開運や夫婦円満のご利益があるそう。身体健全や子ども守がある。無事を祈願し、トイレなどの準備を整えたらスタート。

096-352-2867  
住所/西区春日1-8-16  
URL/https://www.kitaoka-jinja.or.jp/

### アミュプラザくまもと

2021年4月にオープンした、180店以上が軒を連ねる駅ビル。ファッションフロアでトレンドをチェックしたり、グルメフロアでひと息ついたり楽しみ方はさまざま!

096-206-2800 (受付時間10:00~20:00)  
住所/西区春日3-15-26  
営業時間/店舗により異なる (詳細はHP参照) URL/https://www.jkumamotocity.com/amu



### サイクリストに優しいお宿発見

#### クレナイホテル

「自転車」を安心して屋内に保管できるサービスを提供する「宿泊施設」として、旅×自転車情報メディア「TABIRIN」が熊本県で初めて認定したビジネスホテル。屋内に愛車を駐輪できるサービスが嬉しい。

096-325-9071 住所/西区春日7-25-45

#### T-FLOWERS

通り沿いのフラワーショップは、サイクリストを癒す隠れ家カフェ。手作りランチや多彩なパフェで体と心に栄養補給。テラス席での食事も可能なので、気軽に立ち寄ってみよう。

096-355-8787  
住所/西区二本木3-3-6 営業時間/12:00~18:30 (OS18:00)  
休/不定 URL/https://www.t-flowers.jp/

- ### POINT
- 「ちゃりんぽみち」は車は通らないけれど、歩行者優先で走りましょう。
  - おうちのサイクリングは声を掛け合いながら、そして交通ルールを守る絶好の機会です。楽しみながら走りましょう。



# 【中級者】海あり! 足湯あり! 癒しのサイクリング

熊本駅 県道28号線 白川沿い 国道501号 浜田醤油うさぎカフェ 国道501号 県道51号熊本港線 熊本新港 熊本港親水緑地広場 県道51号熊本港線 西部交流センター足湯 ビストロ・イング 高橋稲荷 熊本駅

中級コース(新港) 21km 獲得標高 130m 所要時間 1時間半

※所要時間には走行時間の目安です。立ち寄りスポットでの滞在時間は含まれません。



### 浜田醤油 うさぎカフェ

新国立競技場の設計者・隈研吾氏がデザインした創業200年の醤油蔵カフェ。ゆったり癒しの空間でソフトクリームを食べて糖分補給後に出発。白壁をバックに愛車との「映えショット」を忘れずに。

096-319-4040  
住所/西区小島6-9-1 営業時間/10:00~17:00  
休/日・月曜 URL/http://hamada1818.com/home/

### 熊本港 親水緑地広場

熊本港フェリーターミナルから北側に向かって海岸沿いにある芝生広場。海の見晴らしと潮風を楽しみながら快足しよう。自販機や自由に入れる公衆トイレもあり。夜は暗くなるので明るいうちに。

096-329-4411(熊本港管理事務所)  
住所/西区新港1-4-15

### 西部交流センター 足湯

西区役所に隣接する交流センター内の自由に利用できる無料足湯。施設内に売店もあり。内湯・露天風呂・低温ミストサウナを備える浴場は、1人400円(熊本市内在住70歳以上は半額)。激走後の疲れた足に沁みる。

096-273-6996  
住所/西区小島2-7-50 開館時間/9:00~22:00  
休/水曜(祝日に当たる時は平日)  
URL/http://seibu-koryu.com/

### ビストロ・イング BISTRO ING

自転車好きの主人が営む隠れ家的な洋食店。ボリューム満点のハンバーグ、ボークカツレット、スパイスカレーなどでペコペコになったお腹を満たそう。サイクルラックも用意されている。

096-329-2008  
住所/西区上代10-8-37  
営業時間/11:30~14:30(OS14:00)/18:00~21:30 (OS20:30)  
休/月曜(不定休あり) URL/http://bistro-ing.com/

### 高橋稲荷神社

日本稲荷五社の一つに数えられ、毎年2月の初午大祭の日には多くの人で賑わう。神社の前には代々続く老舗田楽屋があり、駐車場脇のトイレは施設される夕方16:30まで利用できる。

096-329-8004  
住所/西区上代9-6-20  
URL/https://www.facebook.com/takahasinaru/



- ### POINT
- 川沿いは平坦で走りやすいので、歩行者に気を付けながら走りましょう。
  - 国道501号は交通量が多いため、特に気を付けて
  - 西部交流センターの足湯は無料でタオルも1枚まで貸してくれます。
  - ビストロ・イングのサイクルラックは小さめです。2~3台くらい停められます

# 【中級者】歴史と文化に触れる知的サイクリング

熊本駅 西廻りバイパス 宮本武蔵の座禅石(谷尾崎梅林公園) 島田美術館 釣耕園 ゆうかファミリーロード お手水の森 パンの家

中級コース(歴史) 13km 獲得標高 120m 所要時間 1時間

※所要時間には走行時間の目安です。立ち寄りスポットでの滞在時間は含まれません。



### 宮本武蔵の座禅石(谷尾崎梅林公園)

公園奥にある豊2層ほどの巨石の上で、宮本武蔵が座禅を組んだと伝説が残る。駐車場、多目的トイレもつかり、スタート・ゴールに設定しやすい。武蔵のように座禅を組んで意識を整えよう。

096-355-2939(西区土本センター)  
住所/西区谷尾崎宇東谷院平1545-2ほか  
URL/https://kumamoto-guide.jp/spots/detail/48

### 島田美術館

緑豊かで落ち着いたギャラリーに多彩な企画展、宮本武蔵関連のコレクション、スイーツ・ランチを楽しむカフェなど魅力溢れる美術館。自然とアート、熊本に歴史に触れる大人旅の目的地に。

096-352-4597  
住所/西区島崎4-5-28 開館時間/10:00~17:00(入場は16:30)  
休/火曜、第2・4水曜(祝日の場合は開館)、年末年始 ※展示替えなどで休館あり  
URL/http://shimada-museum.net/index.php



- ### POINT
- 「釣耕園」は入り口が分かりにくいので要注意
  - 「お手水の森」に行くには少し上り坂がありますが、短いので大丈夫!
  - 「パンの家」にはイートインスペースもあり。ラックは緑につつまてあります

### 釣耕園

細川家五代藩主・綱利が作った別荘の一つで、飛石を配した広い池に山嵐が取り入れられた日本庭園。4月下旬から5月上旬頃はしゃくなげが咲き、移り変わる四季に癒され悠久の時を感じられる。

096-328-2039  
住所/西区島崎5-15-8  
URL/https://kumamoto-guide.jp/spots/detail/47

### お手水の森

加藤清正や細川綱利も使った伝承が残る『お手水』は、熊本の名水百選の一つにも選ばれている。水辺の景色と森林に癒され、ニジマスの釣り堀や食事処の料理と共に、優雅な時間を過ごせよう。

096-352-9609  
住所/西区花園7-1626  
営業時間/11:00~21:00(土日祝は10:30~、17:00~の食事は前日まで予約、予約受付は16:00)  
休/火曜、年末年始 URL/http://nijimasu.jp/

### パンの家

花園で長年親しまれるパン屋さん。しっとりモチモチの食感のバラエティ豊かな焼きたてパンが揃い、お土産にピッタリ。自転車好きの2代目がいる、サイクルラックが店先に用意されている。

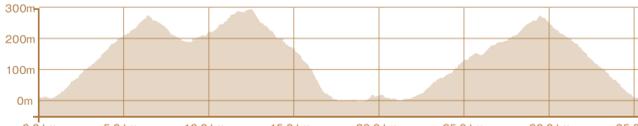
096-354-1677  
住所/西区花園5-2-21 営業時間/8:00~16:00  
休/月曜 URL/http://pannoie.com/

# 【上級者】絶景が待つ! 熊本屈指のヒルクライム

上熊本駅 金峰山の茶屋 横道ラーメン CAMP & CAFE ROUTE 61 草枕資料館(屋外にトイレ) 国道501号を南下し、河内郵便局付近より県道101号に入り再び金峰山方面へ 金峰山の駅みちくさ館 優峰園 上熊本駅

上級コース 36km 獲得標高 730m 所要時間 2時間15分

※所要時間には走行時間の目安です。立ち寄りスポットでの滞在時間は含まれません。



### 金峰山の茶屋

激坂を登った峠で一休みできる。駐車場脇に公衆トイレあり。食事はタコ汁定食が名物で夏目漱石関連の資料館も。サイクリストが多く、急なパンク時は道具があるか尋ねてみて。

096-277-2154  
住所/西区河内町5-4  
営業時間/9:00~17:00(売店11:00~17:00) 休/火曜(祝日の場合は翌日)

### 横道ラーメン

金峰山のふもとにあり、山を登るサイクリストに人気の店。濃厚ながらさっぱりとした豚骨鶏ガラスープのラーメンが嬉しい。店先にサイクルラックが約20台あり水分補給にも応じてくれる。

096-277-2828  
住所/西区河内町5770-1  
営業時間/11:00~14:00、16:30~19:00 休/木曜

### CAMP & CAFE ROUTE 61

丘の上に位置するカフェ。同じ建物でコテージ宿泊もでき、プライベートキャンプ場も併設している。敷地内からは雲仙首領岳と有明海を一望できる絶景を楽しむひと時を満喫できる。

080-7726-0466  
住所/西区河内町野出47-1  
営業時間/カフェ営業時間11:30~16:00  
休/月・金曜(キャンプ場、コテージは無休)  
URL/https://www.route61.biz/

### 金峰山の駅みちくさ館

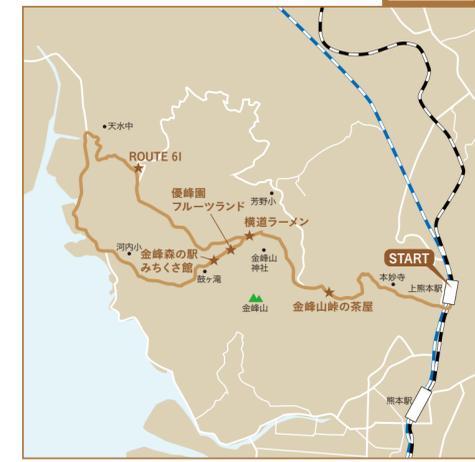
金峰山の麓にある登山やハイキングの拠点施設。体験学習コーナーや自販機、シャワートイレの施設が揃い、汗だくのヒルクライムからしばし休息し、涼爽としたダウンヒルに走りを楽しめる。

096-277-2727  
住所/西区河内町51192  
利用時間/4~9月 9:00~18:00、10~3月 9:00~17:00  
休/年末年始 URL/https://kumamoto-guide.jp/spots/detail/272

### 優峰園フルーツランド

年間を通してフルーツ狩りが楽しめ、1月から5月はイチゴのシーズンに。併設の「フルーツマルシェUFO」では新鮮なフルーツを使ったスイーツが味わえ、マス釣りもできる。直売所も充実し、お土産や補給食をゲットしよう!

096-288-1545  
住所/西区河内町51144 営業時間/9:00~17:00  
(受付終了16:00※12月~1月は~16:00、受付終了15:00)  
休/水曜(祝日の場合は変更あり) URL/http://www.yuuhouen.com/



- ### POINT
- 横道ラーメンのそばの石畳の道はロードバイクでも行ける激坂で優峰園では季節ごとのフルーツ狩りやスイーツ釣りも楽しめます
  - 国道501号は車に注意