

ようこそ熊本市西区へ!



豊かな自然に囲まれ、  
風光明媚な景色が広がる熊本市西区は、  
「西区(サイク)リングのまち」を目指しています。  
第2弾となる今回のサイクリングマップでは、  
西区ゆかりの自転車上級者がオススメする  
金峰山を舞台にした3コースを紹介。  
また、サイクリストに優しい「サイクルラック」の  
設置店なども掲載していますので、  
ぜひ参考に出かけてみてください。

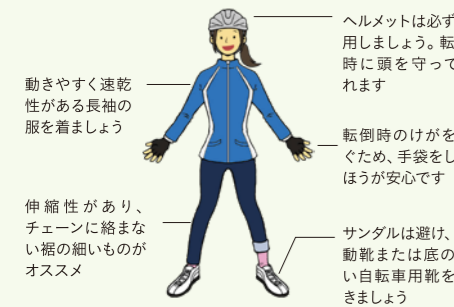


バンク修理対応可の(特殊なタイヤは除く)  
自転車店リスト

- 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



快適なサイクリングを楽しむために



西区サイクルラック設置店  
※2021年12月現在

- 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/あかん狩り10月中旬~12月中旬、  
ぶどう直売8月上旬~9月中旬、  
野外バーベキュー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/西区新土原2-3-36  
営業/8:30~売り切れ次第終了 休/木曜、不定
- 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 蕎麦屋 よしだ**  
TEL/096-200-4342 住所/西区河内町1708-6  
営業/11:00~15:00 休/木曜、第1・3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/11:30~18:30 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9:00~17:00) 休/火曜(祝日の場合は変更あり)
- I ニュードライブUFO**  
TEL/096-288-1275 住所/西区河内町5-144  
営業/11:00~16:00 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~日没まで 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(OS14:00)、18:00~21:30(OS20:30) 休/月曜、不定
- M 横道ラーメン**  
TEL/096-277-2828 住所/西区河内町5-770-1  
営業/11:00~14:00、16:30~20:00 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/11:00~17:00 休/月・火曜

**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しまいます。そこで、熊本市西区では、「サイクルラック」の無料貸出事業を開始。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



# 22年連続全国大会入賞の秘訣はココ！ 千原台高校自転車競技部推薦コース

総走行距離	獲得標高	最大標高
22.7km	441.0m	368.0m
予想所要時間	消費カロリー	走行速度
1時間36分	619.0kcal	15km/h

スマホで確認



愛好会としてスタートした1999年から22年連続で全国大会入賞者を輩出する全国屈指の自転車競技強豪校。そんな千原台高校の強さの秘訣がこのコースにあります。「大会の2週間くらい前に、短時間で強度高め、追いつめ練習に使います」と顧問の本田浩章先生。今回は、一般の方にも使いやすいよう、練習コースの一部にアレンジを加えて紹介。

### POINT

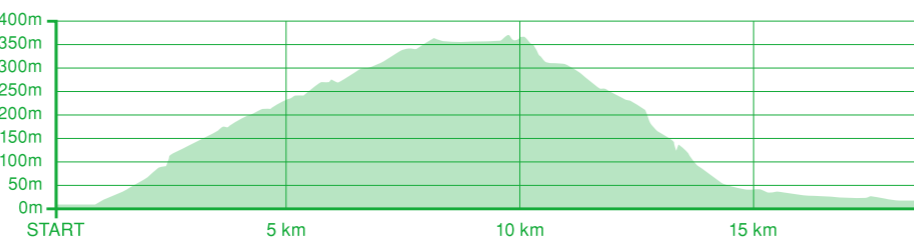
1. 金峰山では、下り坂はスピードを出し過ぎないように
2. サイクリングロードには一般道を横切る箇所が何カ所があるので、その際は必ず一旦停止をして、車が来ていないことを確認しましょう。
3. サイクリングロードではウォーキングしている人もたくさんいるので、横を通るときはスピードをゆるめ、歩行者に優しいライドを心がけましょう

### ちょっと寄り道

**大将陣の棚田**  
峠の茶屋交差点近くの大将陣地区にある美しい棚田。道沿いに登山者用駐車場があり、四季折々の風景を楽しむフォトスポット。

**芳野の拝ヶ石**  
パワースポットとして注目を集める山の中の巨石群。峠の茶屋方面から県道10号線をしばらく走り、道筋から分ほど山道を歩く。  
住/西区内町東門寺 間/096-328-2383(熊本市観光政策課)

**本妙寺**  
上熊本から県道1号線を進むと見える、加藤清正公がかりの古刹。境内には、清正公をまつる浄土堂や鐘楼などが建てられている。  
住/西区内町M-13-1 間/096-354-1411



# ベテラン競輪選手の汗と涙が詰まった思い出の道 西区在住・赤星俊光選手推薦コース

総走行距離	獲得標高	最大標高
36.9km	1053.0m	655.0m
予想所要時間	消費カロリー	走行速度
3時間3分	1218.5kcal	15km/h

スマホで確認



「生まれも育ちも生粋の西区です」と話すのは、競輪選手として20年以上のキャリアを誇る赤星俊光選手。そんな赤星選手が競輪学校入学前に研鑽を重ねたのが、地元・金峰山頂を目指すコースです。「あの頃の積み重ねがあるから今があります。ただ、正直しんどいので今はあまり…」と苦笑い。獲得標高1000m越えの難関コース、集え、健脚自慢!

### POINT

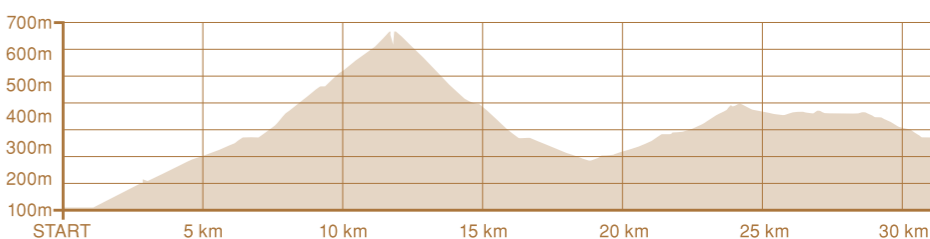
1. とにかく激坂で、さついかカーブも多いので車や人などに注意を
2. 野出公民館にはトイレがあります
3. 山間の道は道幅も狭い箇所も。地元の右優先で走りましょう
4. 自線が消えていたり、木陰で路面が見えづらかったりする箇所もあります。転倒する人も多いので走行注意

### ちょっと寄り道

**金峰山山頂**  
標高655mの山頂から、市内中心部や島原湾が一望できる。一方通行の周遊道路が山頂近くまで伸び、一気に標高差が稼げる激坂スポット。  
住/西区内町野出 間/096-328-2393(熊本市観光政策課)

**野出峠の茶屋公園**  
みかん畑を登りきった先にある展望公園。有明海の向こうに雲仙御舞岳を望み、夏目漱石がこの風景を詠んだ句碑が建っている。  
住/西区内町野出 間/096-328-2393(熊本市観光政策課)

**よしの百年桜**  
芳野小学校の校庭にある樹齢100年のソメイヨシノ。開花の頃には雲仙御舞岳を望み、夏目漱石がこの風景を詠んだ句碑が建っている。  
住/西区内町野出M19 間/090-1089-6360(芳野地区まちづくり推進委員会・原口)



# 達成感と走る楽しさを兼ね備えた充実コース ジャイアントストア熊本店推薦コース

総走行距離	獲得標高	最大標高
37.7km	656.0m	285.0m
予想所要時間	消費カロリー	走行速度
2時間52分	1081.3kcal	15km/h

スマホで確認



クロスバイクをはじめ、本格ロードバイクまでGIANTのスポーツバイクを販売する専門店『ジャイアントストア熊本』。前回に引き続き、今回のマップも監修する同ショップが提案するのは南側から登るルート。激坂で達成感を味わいつつ、ほっと一息つける足湯まで楽しめるメリハリのあるコースを考案。「一緒にいい汗かいて、心身ともにリフレッシュしましょう!」

### POINT

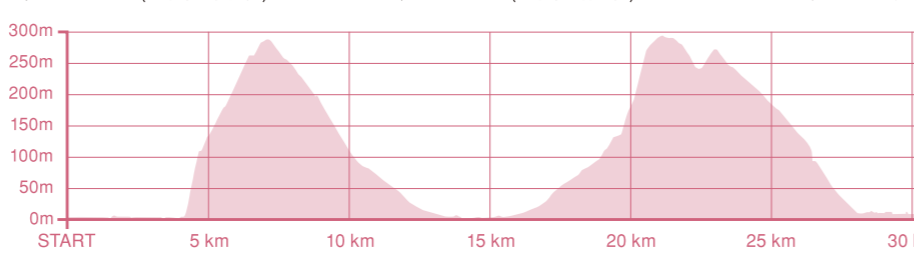
1. スタート地点の西区役所に車で来られる方は、道を探んで北東側の駐車場を利用しましょう
2. 国道501号線は交通量が多いため、車に気をつけて走行しましょう。国道501号線を通るのがざわい人はファミリーマートを目印に裏道へ。ただし住宅街を通るのでスピードは控えめに
3. 折り返しの有明オレンジ園には足湯があるので休憩にピッタリ。足湯はライドの疲れをとってくれますよ

### ちょっと寄り道

**明治天皇小島行在所**  
明治天皇が、明治5年(1872年)のご巡幸の際に1泊された時の建物が今に残る名所。小島公民館から小道に入り、右手に見える木造2階建ての建物。  
住/西区内町東御幸599 間/096-328-2740(熊本市文化財課)

**鐘水**  
「平成の名水百選」選出の金峰山湧水群の一つ。河内中学校の裏手にあるイチョウの大木の根元から、清水が湧き出ている。  
住/西区内町船津 間/096-328-2436(熊本市水保課)

**霊巖洞・五百羅漢(雲巖禅寺)**  
雲巖禅寺内にあり、宮本武蔵がこもって「五輪書」を著したと伝わる史跡。霊巖洞への細道には五百羅漢が並び、神秘的な雰囲気。  
住/西区内町東門寺589 間/096-329-8854



※掲載している総走行距離や獲得標高等のデータについては、目安として参考してください

サイクリング途中に寄りたい  
**金峰山エリア**  
立ち寄りスポット

**横道ラーメン**  
☎ 096-277-2828  
濃厚ながらさっぱりとした、豚骨と鶏ガラスープのラーメンが人気。約20台分のサイクルラックが店先あり、水分補給にも応じてくれるサイクリストに優しい店。  
住/西区内町野出770-1 営/11:00~14:00, 16:30~20:00 休/水曜

**峠の茶屋 だご汁や**  
☎ 096-277-2154  
激坂を登った時に駐車場や公衆トイレが整備され、サイクリストから人気の食事処では、名物のだご汁が味わえて一息つける。急なバンク時は道具があるか尋ねてみて。  
住/西区内町野出5-4 営/11:00~17:00 休/火曜 (祝日の場合は翌日)

**cafe+antiques KOKOPELLI**  
☎ 096-245-8187  
霊巖洞のすぐ近くにある、落ち着いたカフェ&雑貨店。古民家を改装した店内や屋外のテーブル席は居心地良く、ランチプレートやスイーツ、ドリンクなどメニューも多彩。  
住/西区内町野出M592 営/12:00~16:00 休/不定

**ニュードライブインUFO**  
☎ 096-288-1275  
県道沿いでサイクルラックも設置された新スポット。新鮮果物を使ったスイーツやスムージー、香り豊かなコーヒーに加え、辛みと旨味がやみつきになる「UPO麺」などが人気。  
住/西区内町野出1144 営/11:00~16:00 休/水曜 (祝日の場合は変更あり)

**café MeMa**  
☎ 070-3998-6438  
森の中にポツンと佇むカフェ。天然酵母とバターを使った約4種の手作りマフィンやコーヒー、バナナジュースなどが味わえる。営業情報は同店インスタグラム「cafe\_mema\_muffin\_kimpo」で確認を!  
住/西区内町野出1844-417 営/12:00~16:30 休/月~水曜、不定

**CAMP&CAFE ROUTE61**  
☎ 080-7726-0466  
南越展望所近くにあり、絶景が望める癒しのカフェ。オニオングラタンスープやバイシー焼きカレー、ベーグルバーガーなど看板メニューの他、貸別荘やキャンプ場も備わる。  
住/西区内町野出47-1 営/11:30~16:00 休/月・金曜 (キャンプ場と貸別荘は年中無休)

**Burger's club ベロニカ**  
☎ 090-2714-1745  
2021年4月にオープンしたハンバーガーショップ。旭志牛を阿蘇産岩焼きで焼き上げたハンバーガーが特徴で、人気の「ベーコンエッグバーガー」は、食べ応え抜群。  
住/西区内町野出307 営/11:00~日没まで 休/火曜

**蕎麦屋 よしだ**  
☎ 096-200-4342  
金峰山の麓にある登山やハイキングの拠点施設。自動販売機やシャワー、トイレの施設が揃い、汗だくのビルクライムからしばし休息して風爽としたダウンヒルに繋がられる。  
住/西区内町野出1708-6 営/11:00~15:00 休/不曜、第1・第3金曜 (祝日の場合は営業)

**金峰森の駅みちくさ館**  
☎ 096-277-2727  
金峰山の麓にある登山やハイキングの拠点施設。自動販売機やシャワー、トイレの施設が揃い、汗だくのビルクライムからしばし休息して風爽としたダウンヒルに繋がられる。  
住/西区内町野出1192 営/4~9月9:00~18:00, 10~3月9:00~17:00 休/年末年始

**西部交流センター**  
☎ 096-273-6996  
男女の大浴場に内湯・露天風呂・低温ミストサウナ(休止中)が備わり、売店や無料で利用可能な足湯もある。金峰山ヒルクライムを激走した後の疲れた身体を、しっかり労わろう。  
住/西区内町野出2695-2 営/4~9月9:00~22:00 入浴料/敷設料以上400円、小・中学生150円、3歳以下小学生未満80円 業3歳未満無料 ※熊本市在住で満70歳以上の場合は半額 休/水曜 (祝日の場合は翌平日)、年末年始

**有明オレンジ園**  
☎ 096-276-1020  
河内町の海辺にある観光農園。みかん狩りやぶどう直売に加え、有明海の新鮮な魚介を楽しむ野外バーベキューも人気。簡便した足を労われる天然温泉の足湯もあり。  
住/西区内町船津2695-2 営/みかん狩り10月中旬~12月中旬、ぶどう直売8月上旬~9月中旬、野外バーベキュー4月中旬~12月中旬※3日前までに予約 休/不定