



駅社員おすすめのお店

- 1 鳩の湯**
国立市東 2-8-19
営業 13:00-23:00
定休日 月
電話 042-572-0918
昭和 33 年創業の地域に親しまれている銭湯です。汲み上げた地下水を軟水化させているため身体が良くあたたまります。疲労回復効果のある炭酸泉やミクロの泡のシルクバスがおすすめです。
- 2 豚の角煮**
府中市武藏台 2-19-8
営業 平日 11:00-14:00/15:00-19:30
土 11:00-18:00
定休日 日・祝
電話 070-6527-2106
添加物不使用のとろりとろける豚バラ、ホロリとほどける肩ロース角煮が人気です。の中でも、JAPAN X の泡のシルクバスがおすすめです。
- 3 もぐもぐベーカリー**
府中市武藏台 2-23-3 立石ビル 1F
営業 平日 8:00-18:30
土・祝 8:00-18:00
定休日 日・月・第 1 火 (不定休あり)
電話 042-318-4139
国分寺産野菜「こくべじ」をふんだんに使ったドーナツやクッキーは野菜本来のユニークな緑色パンからスイーツのような菓子パンまでバラエティ豊かです。ぬくもりを感じるかわいらしい店内はまるで童話の世界のよう。
- 4 AnnBee**
国分寺西元町 3-6-14
営業 10:00-17:30
定休日 土・日・祝
電話 042-359-4555
北海道産の小麦やバターにこだわり、ユニークな緑色パンからスイーツのような菓子パンまでバラエティ豊かです。ぬくもりを感じるかわいらしい店舗内はまるで童話の世界のよう。
- 5 オルトラーナ**
稻城市大丸 965
営業 水・木日 11:30-13:30/17:30-21:30
金・土 11:30-13:30/17:30-22:00
定休日 月・火
電話 050-5263-4653
南多摩駅近くにある創作イタリアンのレストランです。稻城市や近隣地域の野菜を使った、地産地消のメニューが特長です。
- 6 立ち喰いそばうどん
なかむら**
稻城市東長沼 536
営業 月~土 7:00-17:00
定休日 日・祝
電話 なし
稻城長沼駅前で30年以上に亘り営業している、立ち喰いのそば・うどん店。透き通ったつゆと自家製のかき揚げを楽しめる「天ぶらそば・うどん」がおすすめです。
- 7 CROSS COFFEE**
稻城市矢野口 227-1 グランツドルフ 1F
営業 毎日 7:00-17:00
定休日 なし
電話 042-401-6126
サイクリストが集まる矢野口エリアにあります。コーヒーやお食事のほか、プロテインなどサイクリストの方向けのメニューも充実しています。
- 8 元気屋**
府中市住吉町 3-10-18
営業 日~木 8:00-19:00
定休日 金・土
電話 042-360-3637
国産大豆 100%、消泡剤不使用のお豆腐屋さんです。素材のまつ自然な旨みを感じることができます。中でも「とろ豆腐」がおすすめです。
- 9 ニコノマニマニ雑貨店**
国立市富士見台 1-17-24
営業 火~金 11:00-19:30
土 11:00-18:00
定休日 月・日・祝
電話 042-505-7321
北欧などの輸入雑貨を中心に、国内外のインテリア雑貨なども扱う雑貨店です。日常が少し楽しくなる、うれしくなるデザインの雑貨が揃っています。
- 10 洋菓子と花
ドウ ピリエ**
国立市富士見台 1-8-48
営業 木~月 11:00-18:00
定休日 火・水
電話 042-505-4355
季節を感じるお花と作りたてのお菓子と一緒に購入することができます。ハレの日にピッタリなお花と焼き菓子のギフトがおすすめです。
- 11 とれたの**
国立市富士見台 第一団地 1-103
営業 月~土 10:00-18:30
日 10:00-16:30
定休日 不定休
電話 042-573-3444
地域の味を提供する食品店です。国立地域で採れた新鮮な野菜や全国から集めた選りすぐりの物産は、お土産や毎日のお買物にも。
- 12 nico nico cafe**
国立富士見台第一団地 1-103 梅木屋 1F
営業 7:00-19:00 (L.O.18:30)
定休日 不定休
電話 042-505-8699
管理栄養士が考案した食事やデザート、薬剤師による身体に優しい漢方茶が味わえるカフェ。ゆったりとした空間は、一息つくのにおすすめです。

駅から始める自転車の旅で、多摩地域の新たな魅力を再発見しませんか。多摩地域を東西に貫く中央線と多摩川沿いを走る南武線。2つの路線の駅員が駅を飛び出し、それぞれの路線を結ぶサイクリングマップを作りました。地域をよく知る駅員ならではの視点で、多摩地域の自然や文化、おすすめのお店をご紹介します。自転車だからこそ味わえる、ゆったりとしたペースで駅から少し離れて、これまで知らなかった発見の旅にでましょう。

発行：株式会社 JR 中央線 コミュニティデザイン

おぐち りょうへい
小口 良平
コース監修
8年半、世界 161 カ国、15.8 万 km 走破(継続中)
自転車冒險家
自転車旅行研究家(まちづくりサイクリアドバイザー)
合同会社トビチカンパニー「grav bicycle」共同代表

国立 ⇔ 稲城長沼こそ、地域を知るのに自転車がちょうどいい場所です。車の移動スピードでは速すぎて、歩く移動距離では長すぎます。自転車で下河原緑道を走れば鉄道の歴史を感じ、多摩川沿いでは東京の中にある豊かな自然を感じられます。コース上には、地域の営みを感じるお店が立ち並び、笑顔でお出迎えしてくれます。ぜひあえて電車から降り、地域を感じる自転車旅に出て下さい。

パンフレット掲載内容は 2024 年 12 月現在の情報です
店舗の営業時間等は変更となる可能性があります

各コースの見どころ

多摩川沿い自然探訪コース

都心から近く、緑も多いのが多摩地域の特徴です。ルート沿いには多摩川の河川敷や谷保の田園風景、国立の大学通りなどがあります。多摩地域らしい「自然との距離が近い」ルートで、風を切って走ってみませんか。



©タツノコプロ・読売テレビ2008

「ヤッターワン」のモニュメント
大河原邦男プロジェクトの一環で
南多摩駅前に設置されています。



やほてんまんぐう
谷保天満宮
菅原道真公を祀る東日本最古の
天満宮で、関東三大天神の一つです。



府中多摩川かぜのみち
郷土の森公園の桜堤

自転車・歩行者専用の道路で、
桜並木と多摩川を眺められます。



大学通り

鉄道の歴史探訪コース

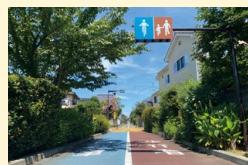
多摩地域には、文化的な見どころも沢山あります。
黒鐘公園・国分尼寺跡のほか、旧下河原線の廃線跡を活用した
下河原線道など、多摩の歴史を垣間見えるルートです。
街を走りながら、多摩の歴史を感じてみませんか。



たまらん坂
の舞台にもなった坂道。坂の途中に由来がわかる石碑もあります。



武藏国分尼寺跡



下河原緑道



第二都市遊歩道
両武線・武蔵野線と並行し整備されて
電車が見える遊歩道です。

