

FREE

八王子・相模原 中央線沿線さんぽ、高尾～陣馬縦走ハイク

昔女歩の達人

大人のための首都圏散策マガジン



街歩きもグルメもアウトドアも…首都圏の一大オアシスエリア

八王子 × 相模原



おなかも心も満たされる
愛される地域密着グルメ

にぎやかな山と静かな山を満喫する1日
高尾～陣馬魅惑の縦走ハイク

気分次第で楽しみ方は無限大
多彩な中央線沿線スポット





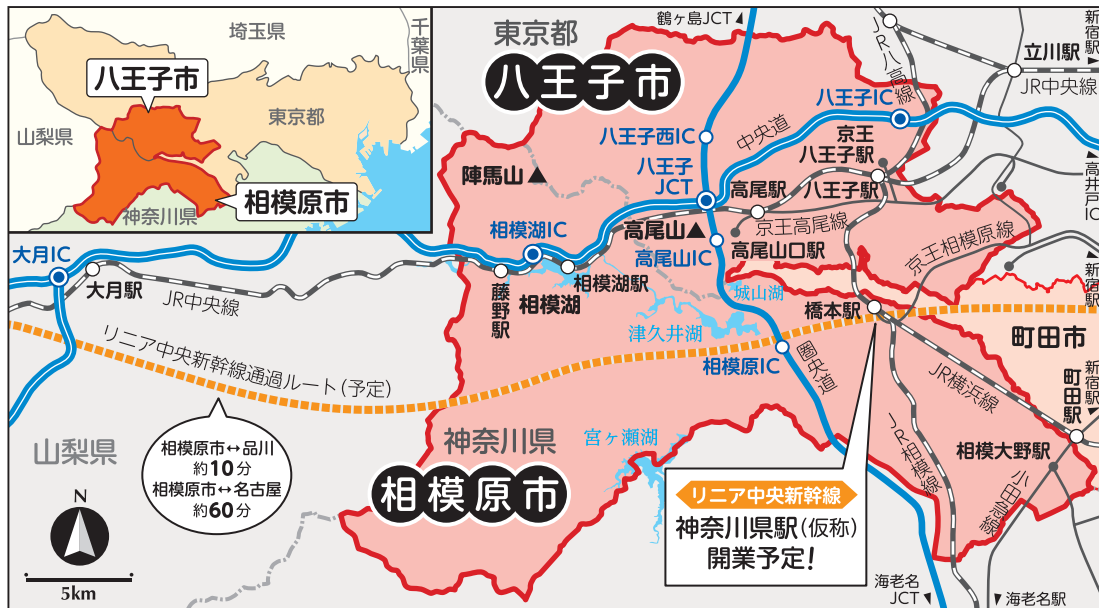
「秋の高尾山」© Hachioji City (licensed underCC BY 4.0)

八王子・相模原

街歩きもグルメもアウトドアも…首都圏の一大オアシスエリア

東京都で最も人口の多い市である八王子市と、神奈川県に3つある政令指定都市の一つ・相模原市。両市ともに都心から1時間弱というアクセスのよさもあって、にぎやかな中心地はロカルフカつオープンな魅力が満載。長年愛される老舗から新進気鋭の新店まで、歩けば歩くほど個性あるスポットに出合える。一方、少し足を延ばすだけで高尾山や相模湖などの豊かな自然に触れられるのも、関東山地の東縁に位置する地域ならではの強みだ。

都県境で接する両市は交通の要衝としての結びつきも強い。宿場町の名残があり、現在も国道として両市をつなぐ甲州街道。養蚕が盛んだった八王子から生糸を運んだ横浜鉄道（現JR横浜線）は相模原を経て横浜へ。さらに、その沿線の橋本駅地下には今後リニア中央新幹線の駅が開業予定。今後の進化も楽しみなエリアなのだ。



鉄道はJR、京王線、小田急線、多摩モノレールが走り、中央道と圏央道も交差する充実の交通網

ラーメン(並) 700円。



八王子ラーメン みんな 本店

— 西八王子

豚ガラの出汁に、秘伝の醤油タレ、歯応えある中太の麺。先代と店を守ってきた岡本さんが切り盛りする本店は、「八王子ラーメン」の名もまだなかった1982年の創業当初から変わらないスタイルだ。



DATA JR西八王子駅北口から西東京バス「榎原町」行き約12分の「一本松」下車1分。11～15時・17時～19時30分、月休。八王子市榎原町437-1 ☎042・624・2774

中村麵三郎商店 — 相模原

キレのあるスープと滑らかな舌触りの自家製麺がよく合う醤油らめんが人気。2024年7月に淵野辺から移転し「よりブラッシュアップしていきたい」と中村さんは意気込む。

DATA JR相模原駅南口から徒歩20分。11～15時・18～21時、水休。相模原市中央区中央3-7-10 ☎042・707・7735



この味を知らずして
ラーメンは語れない!?

必食の 絶品ラーメン

ご当地ラーメンを擁する八王子に、多彩な人気店が百花繚乱の相模原。激戦区でしのぎを削る、珠玉の一杯がここにある。



麵処 韋駄天 — 相模原

ら一麺850円。



「実は豚骨のにおいが苦手で、臭くないものを作りたい」と長谷川さん。20時間煮込む豚骨スープはあっさりとしつつもクリーミーと評判、女性からの人気も高い。

DATA JR相模原駅南口から徒歩10分。11時30分～14時30分・18～22時(日は昼のみ)。月が祝日の場合は日夜も営業、翌月曜が昼のみ、月休。相模原市中央区相模原5-9-1 ☎042・756・1561



中華そば 弥栄 — 西八王子

西八王子出身の店主・豊岡さんが長年の修業を経て完成させたオリジナルの味は、バランスよい旨味が下支えする優しいスープに、低加水のストレート麺がぽちりと合う。

DATA JR西八王子駅北口から徒歩3分。11～15時・18～20時(売り切れ次第終了)、月休。八王子市千人町2-3-3 ☎なし ☒248iyasaka

特製八王子ラーメン 1200円。





TMH.
TAKAO
MOUNTAIN
HOUSE
— 高尾山口

腹ごしらえも
飲み比べも!

“東京山側”をコンセプトに選んだクラフトビールは常時9種ほど、スパイスカレーにもよく合う飲みやすい口当たり。Pint^{ペイント}2杯分から注文できるレンタルビアグロウラー(300円)なら、山頂までビールのおいしさを持っていける。

バターチキンカレーと本日のカレーの合いかけ1200円、クラフトビールフライト2500円(価格は銘柄による)。

DATA 京王線高尾山口駅から徒歩4分。9~16時(土・日・祝は~17時。季節により変動あり)、月休。八王子市高尾町2217 ☎なし
@takao_mountain_house



デンキュー
Deux et Q

— 町田市相原

食材の味を活かした工夫が光る

ドイツでも経験を積んだ栗林さんが2020年にオープン。「自分もお客さんも飽きずに楽しめるように」と考えるメニューはジャンルの垣根なく豊かなラインアップで、ワインセラーに並ぶワインを横目に迷う時間も楽しい。

DATA JR相原駅東口から徒歩1分。11時30分~15時・17~21時、日休。町田市相原町1158-12
☎080・9418・1189 @deux_et_q



国産黒毛和牛リブロース2000円、洋風チャーハン1200円、前菜盛り合わせ1500円、自家製サングリア(白)900円。



食べて、飲んで、
おなかも心も満たされる

愛される
地域密着グルメ

工夫に満ちた斬新一品から、
ほっとする懐かしの味まで。
とっておきの美味の数々
とくにご堪能あれ!

季節のサンド1200円、珈琲の為のプリン600円、珈琲500円。

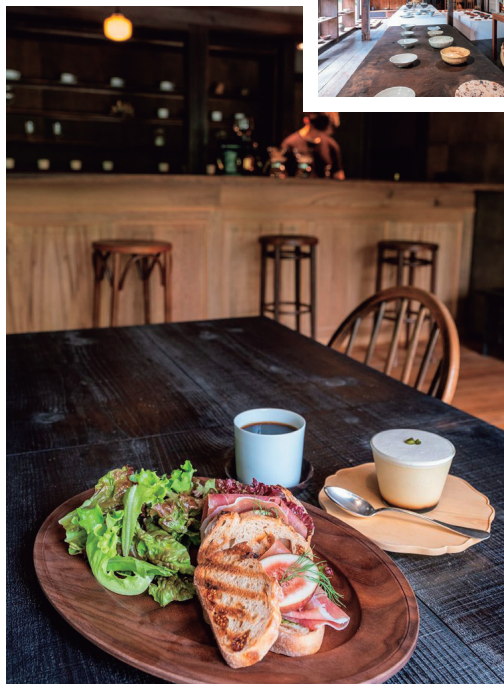


写真 | 横井広海

gallery & cafe studio fujino

— 藤野

器も楽しい、自然に溶け込むカフェ

木工家具作家とアートディレクターの夫婦で営む、古民家をリノベーションした空間。季節の果物などを合わせたサンドイッチは木皿にも注目だ。ギャラリーではゆかりある作家の陶器・ガラス・竹細工などを展示販売。

DATA JR藤野駅から神奈川中央交通バス「奥牧野」行きなど約5分の「赤沢」下車30分。土・日・祝の12~17時。相模原市緑区牧野3613 ☎042・682・0045 @studiofujino



おでん屋台 さんかく

— 八王子



おまかせ300円。西八王子「中野屋」のこんにゃくはやわらか。

八王子で唯一のおでん屋台に老若男女が集う

2軒隣の酒場『Hachioji Kitchen 花2』のオーナーが新たに始めたのはなんと屋台。「屋台の文化を残したい。みんなの憩いの場になってもらえたら」と2024年2月から店頭立つなのさんの笑顔のもとへ老若男女が集う。

DATA_ JR八王子駅北口から徒歩7分。17～23時、日・不定休。八王子市横山町12-1 ☎042・686・2366



よしの食堂

— 橋本

家族で営む、
1967年創業の
大衆食堂

壁にずらりと書かれたメニューは100以上もあり、どれもリーズナブル。ニンニクが効いたボリューム満点の牛肉のスタミナ炒めを頼めば元気が湧いてくる。味噌汁も付いてくるライス250円を追加するのもおすすめ。

DATA_ JR・京王線橋本駅北口から徒歩10分。11時～13時30分LO・17時～19時30分LO（火は昼のみ）、月休（臨時休あり）。相模原市緑区東橋本2-19-4 ☎042・772・4717



牛肉のスタミナ炒め800円、
瓶ビール(大)700円。

写真=原 幹和



蓮華茶屋

— 高尾

ひとひねり効いた食事で焼酎もすすむ

店内には100種を超える焼酎が並び、その一つ一つに添えられた店主・下會所さんの一言もユーモラス！ 3段階の粗さで挽いた肉を混ぜて低温調理する特製のハンバーグは、既存の概念を覆す舌触りに思わずうなる。

DATA_ JR・京王線高尾駅北口から徒歩5分。17～23時（フード22時LO）、日休。八王子市高尾町1548-6 ☎042・641・2681



白レバーのニラソース680円、
高尾ハンバーグ1480円。



高尾山

古くからの霊山で中腹には薬王院がある。2020年に「日本遺産」に認定。ケーブルカーなどで気軽に登れる。



日本遺産



にぎやかな山と静かな山
どちらも満喫する1日

高尾～陣馬 魅惑の縦走ハイク

高尾山の西北、奥高尾と呼ばれる山域はアップダウンが少なく歩きやすい。縦走デビューにも最適なコースで尾根歩きを楽しもう。

タカオネ

ハイキング前の腹ごしらえに最適

日帰りだけではない高尾山の新しい楽しみ方を提案してくれるホテル。1階にある『タカオネキッチン』のモーニングは、ベーコンエッグトースト(サラダ・ドリンク付)600円など充実。ドリンクはテイクアウトも可能だ。

DATA 京王線高尾山口駅から徒歩1分。『タカオネキッチン』は7時～10時30分LO・11時～14時30分LO・15～19時LO(金・土・祝前日は～20時LO)、不定休。八王子市高尾町2264 ☎042・662・3955



高尾山口駅

高尾山口駅



小仏城山

高尾山

小仏城山

城山茶屋

長く愛されてきた名物グルメは必食

70年以上、城山山頂で登山客を迎えてきた老舗茶屋。醤油仕立てのなめこ汁300円が疲れた体に染みわたる。手作りおでん600円。あたたかい季節には、大盛りならぬ「城山盛り」のかき氷も!

DATA 9時～16時ごろ、冬季・梅雨は土・日・祝のみ。☎042・665・4933



小仏城山 青天狗

看板犬に会えるのもたのしみ

景信山で「景信茶屋 青木」として営業していた店が2024年3月に移転、城山にやってきた。大きななめこがたっぷりのなめこうどん750円は、柚子の香りもアクセント。餅入りぜんざい400円。

DATA 土・日・祝の9～16時ごろ。☎080・6559・9546

餅つきも名物だよ!



ハイキング INFORMATION

CHECK POINT

どんなに気軽に歩ける場所とはいえ、ここは山。ハイキングに適した装備、登山届の提出、地図や水分・行動食の準備は欠かせない。明るいうちに下山できる計画も大切。ゴミの持ち帰りや登山道以外に踏み込まない、植物は採らない等基本のマナーも確認してから向かおう。

DATA

歩行時間	7時間40分
歩行距離	16.7km
累積標高差	のぼり1072m くだり1341m





陣馬山



山頂に立つ大きな白馬像がシンボル。芝生が広がる広々として開放的な山頂から360度の眺望を堪能できる。

陣馬山と高尾山のほぼ中間地点にあり、晴れた日には山頂の東側から東京の街を広く見渡すことができる。西側には富士山も見える。



景信山

陣馬山

景信山



陣馬の湯

陣馬の湯

檜風呂が自慢、渓谷の温泉宿

陣馬山の南麓、栃谷川沿いにある旅館。周囲の山々や渓谷を眺めながら湯に浸かれる檜風呂は、ハイキングの疲れをさっぱりと流し去ってくれる。週末などは宿泊状況によって日帰り入浴ができない場合もあるため、事前に電話で要確認。

DATA 日帰り入浴は10～16時、不定休。1000円。
相模原市緑区吉野1778 ☎042・687・2363



写真=清野 明

陣谷温泉

藤野駅

藤野駅



オリジナルの陣馬山Tシャツも!



「藤野観光案内所 ふじのね」で購入できる特産品や芸術家の作品をおみやげに。8時30分～17時、無休。☎042・687・5581

ふうり 風里

やさしい味と空間に思わずほっとする

1992年から30年以上藤野駅前でも営む食堂で、カウンター席のほか奥には広い座敷席もあり、陣馬山から下りてきたハイカー御用達の店だ。自家製キャベツメンチ480円、厚焼きたまご650円、ハンバーグ1300円はおつまみとしても人気。

DATA JR藤野駅から徒歩1分。11時30分～13時30分LO・16～21時LO(土・日・祝は通し営業)、月休。相模原市緑区小淵1705 ☎042・687・5753





DATA JR西八王子駅南口から徒歩40分、または八王子駅南口から京王バス「めじろ台駅」行き約10分の「中小比企」下車1分。9～17時、無休。八王子市小比企町1625 ☎042・637・6086



磯沼ミルクファーム — 西八王子

ジャージー生乳100%を堪能

丘の上で牛がのびのびと歩き回る牧場で、その開放感と牛たちの表情に癒やされる。一頭の牛のミルクのみで作ったジャージープレミアムヨーグルト1400円は一期一会の味。表面に浮き上がったクリーム層は濃厚でコクがある。

のり弁亭 — 高尾

最高級の手巻海苔を堪能せよ

地元民に愛される『炭火焼肉ごしち』が2023年に弁当店をオープン。鉄板で焼く出汁巻き卵などおかずはすべて手作り。海苔弁川1300円の焼き鮭は、鮭を炭火で焼いてからタレに浸す「焼き浸し」でしっかりと味が染み込んでごはんがどんどん進む！

DATA JR・京王線高尾駅北口から徒歩7分。11～15時ごろ（売り切れ次第終了）、月休。八王子市東浅川町1067 ☎042・690・9992
@noriben.57



気分次第で
楽しみ方は無限大

多彩な中央線 沿線スポット

豊かな緑のなかでのんびりするもよし、
アクティビティに挑戦するもよし。
さあ、今日は何の駅でおりて
何をする？



西八王子駅

北浅川恩方ます釣場 — 高尾

手ぶらでOK、自然のなかで夢中になろう

陣馬山の麓に流れる北浅川で、餌釣りからルアーやフライを使った釣りを楽しめる。道具のレンタルのほかBBQ施設もあり、釣った魚をその場で味わえるのもうれしい。



DATA JR・京王線高尾駅北口から西東京バス「陣馬高原下」行き約30分の「力石」下車2分。8時30分～16時（4～10月は8時～16時30分、受付は終了の2時間前まで）、水休（3～10月は無休）。遊漁料（餌釣り10尾まで）4000円など。八王子市上恩方町1353 ☎042・651・0869

「ちょっと寄り道」

甲州街道いちよう並木 — 西八王子

昭和初期に植樹された 市の天然記念物

高尾駅前付近～追分町交
差点の約4kmは、大正天
皇の御陵造営を記念して植
樹されたいちようが並び、
秋は見事な黄葉を見られる。



「いちよう並木」
©Hachioji City (licensed underCC BY 4.0)

Cafe de Vivier __ 相模湖

親子で受け継ぐ手作りの欧風料理

「創業当初からの父の味を守っています」と店主の橋本さん。1983年に相模湖畔で開業し、2020年に駅前へ移転した。人気のイカシチューパスタ1760円の旨味は一度味わえば虜になること間違いなし。冬限定の8時間かけて焼くりんごケーキもファンが多い。



DATA JR相模湖駅から徒歩2分。11～15時・17～21時(金・土は～22時、土・日・祝は通し営業)、火と第1・3水休。相模原市緑区与瀬本町11
☎042・684・2006



リラックス 里楽巢FUJINO __ 藤野

非日常的な空間でリラックス

藤野の山並みのなかでゆったりとくつろげるグランピング施設。天井高3mの大きなドーム型テントは、畳敷きの和室タイプがあるのも珍しい。BBQや焚き火ができるオプションのほか、木工体験などのアクティビティも充実。

DATA JR藤野駅から神奈川中央交通バス「やまなみ温泉」行き約10分の「中尾」下車1分。水休。1室2名4万2000円～。相模原市緑区牧野4611-1 ☎042・649・0286 @hibiyarelaax



藤野駅

DATA JR藤野駅から徒歩1分。木・金の10～16時。相模原市緑区小淵1707-5
☎042・682・0322
@good_night_suit_shop



相模湖駅

ちょっと寄り道

与瀬神社 __ 相模湖

石段の先に鎮座する 与瀬の権現さま

子どもの「虫封じ」の祈祷で親しまれてきた、日本武尊を御祭神とする神社。境内自由。☎042・687・2928(石橋尾神社)



GOOD NIGHT SUIT __ 藤野

夫婦で営むパジャマブランドの店舗

2024年6月にオープンした店内に、オーガニックコットンと国内縫製にこだわる商品が並ぶ。併設のカフェでいただける自家焙煎のドリップコーヒー500円と旬の具材を使ったグリルサンド(スープセット)1100円も上質。



よりどりみどりの銘菓®名産品

相模原産の卵で仕上げる手作りの味



2個入り 299円

『パティスリー プリエ』 津久井のたまご

コロんとしたフォルムのマドレーヌ。平飼いのブランド有精卵「さがみっこ」を使用する生地はしっとりトリッチな味わいで、バターの香りと濃厚な卵のコクを感じられる。

DATA_JR・京王線橋本駅南口から徒歩15分。10～19時、月・第3日休。相模原市緑区西橋本1-20-19 ☎042・774・6535



桑都の技術が織りなす逸品

1個 1980円

『八王子織物工業組合』SHOP BENECK

絹100%のネクタイ型ブローチは、きめ細やかな布地と柄が美しい。約50種類もの柄がそろい、八王子市の鳥・オオルリ柄も！公式サイトや道の駅などでも購入できる。

DATA_JR八王子駅北口から徒歩18分。10～17時、水・日・祝休。八王子市八幡町11-2 八王子織維貿易館1階 ☎042・626・0891



少量生産のフレッシュな日本酒

720ml
3300円

『東京八王子酒造』 prototypeシリーズ

2023年に生まれた都市型の醸造所が生み出した数量限定の先行モデル。併設ショップで購入できるほか、同じ建物の料亭「すゝ香」や近くの酒場「蔵人舞姫」でも提供。

DATA_JR八王子駅北口から徒歩5分。金の12～18時、土・日・祝の11～17時。八王子市中町10-9 ☎042・649・6312



代々伝わるこだわりの技術が活きる

1000ml
686円

『井上醤油』柴胡の匠

1875年(明治8)創業の老舗醸造所で作る、古くからの製法を基本にした手作りの本醸造しょうゆ。工場での直売のほか近隣市内のスーパーや農産物直売所などで販売。

DATA_JR・京王線橋本駅から神奈川中央交通バス「上大島」行き約20分の終点下車7分。9時30分～17時、不定休。相模原市緑区大島1048 ☎042・761・9101

『Icecream factory PiPi』 きたじま牧場ミルク

牧場の直営店がつくるジェラートは、牛乳の甘みを感じられる味わいでなめらかな舌触りにも驚く。フルーツや抹茶など多彩なフレーバーの選択肢もうれしい。

DATA_JR相原駅西口から神奈川中央交通バス「東京家政学院」行き約10分の終点下車すぐ。11～16時(売り切れ次第終了)、不定休。町田市相原町2567-1 ☎なし
@milkresort1940



新鮮なミルクの味が堪能できる

シングル 420円

きな粉の香りで幸せな気分!



1個
345円

『セ・ラ・セゾン!』 津久井きなこのダックワーズ

小麦粉は使わずアーモンドとメレンゲで仕上げるサクふわ生地とバタークリーム、どちらも津久井在来大豆のきな粉がたっぷり。バレンタインの季節にはチョコレート味も登場する。

DATA_JR相模原駅南口から徒歩15分。10時～18時30分(予約受取は～19時)、月・火休。相模原市中央区矢部1-14-8 ☎042・769・7355

山のあちこちに! 力がみなぎる名物



写真提供=やまびこ茶屋

高尾山 とろろそば

薬王院の参拝者に向けて、自然薯をすって提供したのが始まりといわれる高尾山名物。山麓や山中の茶屋・そば店で提供しており、各店ごとに味の違いをたのしめる。

DATA_『やまびこ茶屋』は高尾山頂上からすぐ。10～15時、不定休。☎042・661・3881

秋

甲州街道小原宿本陣祭

江戸時代の街道と大名行列を再現、本陣太鼓の演奏も。📅11月3日 📍相模原市緑区 甲州街道・小原宿本陣周辺など
📧info@obarahonjin.com (甲州街道小原宿本陣祭実行委員会)

八王子いちよう祭り

黄葉したいちよう並木のもとでスタンブラリーやパレードを開催。📅11月第3土・日 📍八王子市 甲州街道追分町交差点〜小仏閑跡、陵南公園、陵南いちよう会館ほか 📞042・668・8383 (八王子いちよう祭り祭典委員会)



写真提供=八王子いちよう祭り祭典委員会

潤水都市さがみはらフェスタ

多彩なステージやイベントのほか、多くの飲食店が出店。📅11月 📍相模原市中央区 相模総合補給廠一部返還地
📞042・750・0423 (潤水都市さがみはらフェスタ実行委員会)

八王子芸術祭

地域の特性を活かし10年かけて市内を巡る芸術祭。【次回開催】📅2025年11月 📍八王子市北八王子・中野上町など
📞042・621・3005 ((公財)八王子市学園都市文化ふれあい財団)

冬

高尾山迎光祭

元旦に初日の出のご来光を仰ぎ、僧侶が1年の安全を祈願し新年を祝う。📅1月1日 📍八王子市高尾町 高尾山薬王院境内
📞042・649・2827 ((公社)八王子観光コンベンション協会)

全関東八王子夢街道駅伝競走大会

全国から約2000名のランナーが参加、甲州街道などを走る。📅2月上旬 📍八王子市 JR八王子駅北口(開会式)
📞042・620・7457 (全関東八王子夢街道駅伝競走大会実行委員会事務局)



写真提供=全関東八王子夢街道駅伝競走大会実行委員会事務局

見逃せない祭り&イベント

📅 例年の開催時期 | 📍 例年の開催場所 | 🗨 問い合わせ先(主催)

夏

上溝夏祭り

商店街通りを歩行者天国にして開催され、御輿・山車が渡御・巡行する。📅7月下旬 📍相模原市中央区 上溝商店街通り
📞042・770・7777 (相模原市コールセンター)

さがみ湖湖上祭花火大会

相模湖上で打ち上げる大迫力の尺五寸玉などバラエティに富んだ構成の花火が特徴。📅8月1日 📍相模原市緑区 神奈川県立相模湖公園前
📞042・684・2633 (相模湖観光協会)

八王子まつり

19台の山車が巡行、獅子舞や関東太鼓大合戦を堪能できる。📅8月第1金から3日間 📍八王子市 甲州街道・西放射線ユーロードとその周辺
📞042・686・0611 (八王子まつり実行委員会)



「八王子まつり」
©Hachioji City (licensed underCC BY 4.0)

橋本七夕まつり

屋台の出店やステージ、趣向を凝らした色とりどりの竹飾りが見どころ。📅8月第1金から3日間 📍相模原市緑区 JR橋本駅北口周辺
📞HP www.hashimototanabata.info (橋本七夕まつり実行委員会)

相模原納涼花火大会

水郷田名復興のため地元の消防団が始めたものがルーツ。約1万発の花火が上がる。📅8月下旬 📍相模原市中央区 相模川高田橋周辺
📞050・1720・9774 (相模原納涼花火大会実行委員会)



写真提供=相模原市観光協会

春

HACHIOJI ROCK DREAM

八王子市で活躍するバンドなど100組以上が出演するサーキット型ロックフェス。📅3月上旬 📍八王子市 JR八王子駅周辺
📞042・649・6331 (HACHIODORI フェスティバル実行委員会)

相模原市民桜まつり

市役所さくら通りを歩行者天国とし、市民によるブース出展や、パレードを開催。📅4月 第1土・日 📍相模原市中央区 市役所さくら通りほか
📞042・769・8236 HP sagamihara-shimin-maturi.com (相模原市民まつり実行委員会)



写真提供=相模原市観光協会

相模の大風まつり

巨大な凧を揚げる、江戸時代から続く伝統行事。日本一の大きさを誇る凧も。📅5月4・5日 📍相模原市南区 新戸スポーツ広場ほか
📞046・251・5242 (新磯まちづくりセンター)

八王子古本まつり

20軒以上の古書店がずらりと出店。チャリティー販売や絵本交換会なども開催される。📅5月・10月 📍八王子市 JR八王子駅北口西放射線ユーロード
📞090・5308・2197 (げんせん館)

ほかにもイベント多数!



相模原市観光協会 HP

「いい〜さがみはら」



八王子観光コンベンション協会 HP

「いこうよ八王子・高尾山」

