

シヨップ店長8
サイクリスト
直伝!

大阪東部 サイクリングマップ

～まちど自然と歴史の彩りへ～

発行：大阪府まちづくり戦略室
取材協力：サイクルスポーツ
作成：令和2年9月

※マップ取扱いにあたり、関係者およびスタッフの安全確保を最優先と考え、新型コロナウイルスへの感染予防として必要な措置を執り行いました。

広域サイクルルート連携事業

大阪府では、関西各地域で取り組みが進められているサイクルルートをつなぎ、広域連携によるまちづくりに取り組んでいます。その一環として、サイクリングのプロが勧める7つのモデルコースや観光スポットなどを掲載した大阪東部の広域サイクリングマップを作成しました。

※新型コロナウイルス感染予防及び拡大防止のため、マスクを携行し、店舗に立ち寄る際は必ず着用してください。また、走行時は他のライダーと十分な間隔をあけるようにしてください。
※天候や道路事情等により通行止め等になる場合がありますのでご注意ください。

ご意見やご感想はこちらまで
http://www.pref.osaka.lg.jp/daitoshimachi/kouiki_cycleroute/index.html

協力企業

本事業は、「企業版ふるさと納税」の寄付により進めています。
株式会社グリーン発電大分、日新電機株式会社、日鉄建材株式会社、日本フォレスト株式会社、医療法人社団有恒会オザキクリニック（五十音順）

問い合わせ先

大阪府住宅まちづくり部まちづくり戦略室
〒559-8555
大阪市住之江区南港北1-14-16
吹洲庁舎（さきしまコスモタワー）31 階
Tel 06-6210-9812 Fax 06-6210-9329

周辺エリアのサイクリングマップ

- ▶ 大阪北部サイクリングマップ
- ▶ 大阪湾南部サイクリングマップ
- ▶ 泉州サイクリングマップ
- ▶ 奈良～和歌山自転車周遊マップ
- ▶ 奈良～京都自転車周遊マップ
- ▶ ならクルママップ
- ▶ わかやまサイクリングコースマップ
- ▶ 関西広域サイクリングルート
- ▶ 堺市自転車地図
- ▶ 奥河内サイクリングマップ
- ▶ やおサイクリングマップ
- ▶ 太子町サイクリングマップ
- ▶ 岬町サイクリングマップ

① 大阪平野を一望の絶景峠へ ぶどう坂&十三峠のサ・定番コース

関西の代表的な上り坂をつなげれば、大満足のショートコースに！

距離 **23.1km** 所要時間 **2時間 40分** 獲得標高 **655m** レベル **中級** ※スタートからゴールまでの上った高さの総計

大阪の中心部からアクセスの良いヒルクライムスポットとして、屈指の知名度を誇る「ぶどう坂」や「十三峠」。それらをつないで一度に走るこの定番コースは、きつめの勾配や細い道幅など難易度の高い箇所もあるが、大都市やぶどう畑を見下ろせる絶景スポットも多く、走り切ればその達成感はひとしおだ。スタート・ゴールを逆にすれば、難易度をより下げることのできるのもオススメ。

① ぶどう坂 ② フラワーロード ③ 十三峠展望台

① ぶどう坂 ② フラワーロード ③ 十三峠展望台

④ リビエールホール 柏原市民文化会館
柏原市安堂町1-60 ☎072-972-6681
☎9:00～22:00 ☎12/29～1/3
大和川沿いにあるこちらの施設前には、周辺のサイクリストの定番待ち合わせスポット。自転車で訪れた人向けに、サイクルラックだけでなく交流掲示板も設置されている。すぐ裏が安堂駅なので自転車の基点とするのもアリ。

⑤ ぶどう坂
急勾配を超えると思えてくる「柏原ぶどう」の看板から、いつしかサイクリストの間でこの名前が呼ばれている。柏原ワインの原料となるぶどうの畑が段々として、周囲の風景のなかを歩いていくことができる。ゴールは中腹にある変電所だ。

⑥ 農業公園信貴山のどか村
奈良県生駒郡三郷町信貴南畑1-7-1
☎0745-73-8203 ☎9:30～17:00（12月～2月は～16:00）※木（祝日は営業、12～2月は水・木）週末はBBQやアウトドア客でにぎわう。信貴山のピークにある農業体験施設。売店のソフトクリームで、ヒルクライムで火照った体を冷やそう。入り口脇にあるゲートまで走り抜けると、気分はグランツールの山岳ステージ！

③ 大阪南部の歴史と自然を間近に感じる 大和川ゆったり河川敷サイクリング

大阪南部のリバーサイドをのんびり走れば、歴史と潮の香りが漂ってくる

距離 **50.3km** 所要時間 **3時間 20分** 獲得標高 **271m** レベル **初級**

大和川支流の一つである石川のサイクリングロードから、大和川の河川敷をつないで大阪湾まで走り切るこのコース。富田林の寺内町のまちなみや、すぐ脇に広がる山々を眺めながら、平坦路であるリバーサイドの自転車歩行者専用道を多く通るので、週末の気軽なサイクリングにぴったりだ。他のコースとの接続ルートとして取り入れることもできるので、大阪南部から東部エリアのサイクリストはぜひ活用したい。

① 富田林寺内町 ② 石川サイクル橋 ③ Natt's Cafe ④ 堺浜（海とのふれあい広場）

② 連続するアッスダウンを駆け抜けろ！ グリーンロードから金剛山地を越えるハードライド

強豪選手達にとっても馴染みの、広域農道からその先の山岳まで

距離 **72.9km** 所要時間 **7時間 45分** 獲得標高 **1722m** レベル **上級**

大阪南東部の広域農道である「南河内グリーンロード」は、山の中腹に伸びていることからアップダウンやカーブが刻みに連続し信号も少ないので、まさにジェットコースターのような道。ここを南下していけば、大阪南部の有名ヒルクライムコースである「水越峠」や「金剛山ロープウェイ」にも簡単にアクセスできる。紀見峠から大阪側へ戻ってくるショートサイクリングにするもよし、和歌山や奈良の山岳へ走りに向かうのも良しの健脚サイクリストにイチオシコースとなる。

① 道 近つ飛鳥の里・太子 ② 持尾展望台 ③ 行者湧水直売所 ④ 金剛トンネル ⑤ パン工房 YUM-YUM ⑥ 紀見峠

① 道 近つ飛鳥の里・太子
南河内郡太子町大字山田2265-1
☎0721-98-2786 ☎9:00～17:00（売店）、その他24時間
難波と飛鳥を繋ぎ、日本最古の街道と言われている「竹内街道」。その竹内峠の中腹にある道の駅は、グリーンロード上の数少ない補給スポットだ。この駅のある太子町は数多の古墳も残り、歴史ロマンが漂う。

② 持尾展望台
南河内郡河内町大字持尾1069
☎0721-60-5551 ☎8:30～16:00
名水が湧くことで知られる金剛山を上る途中に現れる、地元の農産物などの直売所。林業で栄えるこのエリアならではの、木材を生かした休憩所には自動販売機やトイレもあるので補給ポイントに立ち寄ろう。

③ 行者湧水直売所
河内長野市石別川8-2
☎0721-60-5551 ☎8:30～16:00
名水が湧くことで知られる金剛山を上る途中に現れる、地元の農産物などの直売所。林業で栄えるこのエリアならではの、木材を生かした休憩所には自動販売機やトイレもあるので補給ポイントに立ち寄ろう。

④ 金剛トンネル
国道310号の大阪と奈良の県境にあるトンネルは、獲得標高452mとなるヒルクライムコース。大阪側から上ると終盤にはきつい勾配やコーナーが連続している。トンネルを抜けると、奈良と和歌山の奥地になる山々の景色を一望できる。

⑤ パン工房 YUM-YUM
奈良県五條市田原3-20-6
☎0747-23-5530 ☎8:00～19:00
自身もサイクリストである店主が営むパン屋さんの名物はフジパンだ。店の前にはサイクルラックや軽食スペースも設けられているため、サイクリング途中にも立ち寄りやすい。

⑥ 紀見峠
和歌山と大阪をつなぐ際の山岳コースの中で最も標高が低いこの峠は、かつては高野山へ続く街道としても栄えた歴史の道。道幅が狭く交通量の多い紀見峠トンネルの回避ルートとして、ぜひ活用したい。ピークそばにはトイレやベンチもあり。

④ 世界遺産の古墳群から飛鳥の里まで 古代から続く“歴史の道”サイクリング

大仙古墳などとともに世界遺産に認定された古市古墳群をスタートし、竹内街道の峠を越えて向かうのは、奈良の明日香村。石舞台古墳など、飛鳥路に離れて位置するそれぞれの古墳群を自転車まで走って見つけて行くのは、まるでトレジャーハンティングの気分。最後は橿原神宮で参拝し、太古の道に想いを馳せながら帰路につこう。

① 大和川公園 ② 堺浜（海とのふれあい広場）

⑤ ならまちまで一気にアクセス 奈良の川沿いサイクリング

柏原リビエールホールから出発し、平坦な河川敷をつないで奈良の中心部へ向かうコース。大和川上流の支流の一つである、佐保川サイクリングロードを進んで行こう。ならまちまで簡単にアクセスできるで、東大寺をはじめとした寺院巡りだけでなく、若草山から先のマニアックなグラベルコースへもつないでいくことが可能だ。

① 東大寺 ② 大和郡 ③ 奈良市 ④ 天理市 ⑤ 高取町 ⑥ 高野山

⑦ 潮風に吹かれながら橋をつなく 新大阪バイエリア巡り

2025年の大阪・関西万博に向けて整備が進むバイエリアを出発。南港の島々ををつなぐのは、目が回るようにぐるぐる続くループ橋だ。海や街を見おろしながらのサイクリングはまさに爽快。そして住吉大社の脇にある大田籠や、堺田港からすぐの旧堺灯台と、大阪の海を感じることができ。ここから泉州地域の海岸沿いを南下するのもオススメだ。

① セントラル ② ターミナル ③ 新大阪 ④ 千本 ⑤ 住吉大社 ⑥ 旧堺灯台

交通ルールとマナーを守りましょう

自転車安全利用五則

- ① 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- ② 車道は左側を通行
- ③ 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- ④ 安全ルールを守る
- ⑤ 子どもはヘルメットを着用

※大阪府自転車条例では、65歳以上の高齢者もヘルメットを着用するよう規定されています。

●自転車は車道の左側 ●歩道は歩行者優先 ●交差点での一時停止と安全確認

●信号を守る ●夜間はライトを点灯 ●ヘルメットを着用

●これらのながら運転は禁止行為です。

※大音量・警音器、緊急自動車のサイレン、警察官の指示等安全な運転に必要な交通に関する必要な事項を無視するなどの行為（信号に無視する、「安全運転の義務」に違反する可能性があります）

自転車保険に加入しましょう

大阪府では条例により、自転車保険に加入しなければなりません。

※自転車事故によって生じた他人への生命又は身体の損害を補償できる保険又は共済をいいます。

自転車運転者講習制度

改正道路交通法の施行（平成27年6月1日）により、自転車の運転に関して、信号無視などの危険なルール違反を繰り返すと、公安委員会から自転車運転者講習の受講を命ぜられる制度です。

※公安委員会が講習の受講を命じる

一定の危険な違反行為をして2回以上（3年以内に）検査され又は事故を起こした自転車運転者

※受講に従わない場合

■講習時間：3時間
■手数料：6,000円
■5万円以下の罰金

あなたにぴったり コーナン

コーナンは、広域サイクルルート連携事業を応援しています。

＼コーナンアプリで便利にお買物！／

- 目的のお店を探そう！
すぐ見つかる！ ▶ **お店検索**
- お気に入りの店舗の情報を、チラシがすぐ見れる！
お得な情報満載！ ▶ **店舗詳細情報**
- コーナンアプリで楽天ポイントが使える！貯まる！
- コーナンのお店で使える！
いろいろお得な ▶ **クーポン情報**

iPhone/iPad/Android 共通
ダウンロード **無料**
※まだ「コーナン」で検索してください
Q コーナン

