

シヨップ店長が道伝！ 難易度別

大阪湾南部 サイクリングマップ

モデルサイクリングコース4選



発行：大阪府都市空間創造室
取材協力：サイクルスポーツ
作成：平成30年9月

天下の台所を食い倒れ！ 紀州街道サイクリング

由緒ある紀州街道を南下しながら食を満喫する初心者向けコース
距離 42.8km 所要時間 2時間 50分 獲得標高 80m レベル 初級



かつて「天下の台所」として日本の食の中心であった大阪。その港町として栄えた堺をスタートし、和歌山へ続く紀州街道に沿って泉佐野港や岬町まで海に沿って南下していく。欲張りサイクリストも食い倒れ間違いナシの初心者向けルートだ。



大阪にもあったんだ！ 絶景続く岬一周コース

大阪の南端・岬町を拠点にぐるりと一周する初心者・中級者向けコース
距離 41.4km 所要時間 3時間 15分 獲得標高 502m レベル 初級～中級



実は大阪には絶景スポットがこんなにもあった！ 海岸線沿いコースからは大阪湾や淡路島を眺めることもでき、交通量が少ないので快適。大阪ならではのグルメスポットや、ノスタルジックな雰囲気あふれる海沿いの町など、一周するだけでさまざまな一面を見せる。



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。



●自転車が車道の左側 ●歩道は歩行者優先 ●交差点で一時的停止を走りましょう

●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。

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、サイクリングのブローがお勧めする4つのモデルコースと観光スポットなどを掲載した大阪湾南部の広域サイクリングマップを作成しました。

風景や歴史など、この地域ならではの魅力を体感してください！初心者から上級者まで、皆さんのお越しをお待ちしております。

※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。

ご意見や感想はこちらまで

http://www.pref.osaka.lg.jp/daitoshimachi/toshiken/cycle.html



電話番号 営業時間 定休日

- ④ 天ぶら「大吉」堺
堺市堺区宋橋町 2-4-28 堺市市場内
☎072-233-8418
⑤ 0:00～9:30 (平日)、23:00～9:30 (金・土夜)
⑥ 月曜 (日曜深夜)
- ⑤ 浜寺公園駅 カフェスペース
堺市西区浜寺公園 2-232
☎072-267-1230
⑦ 10:00～16:00 ⑧ 火曜
- ⑥ 岸和田競輪場内 サイクルピア岸和田クラブハウス カフェ Deux roux
岸和田市春木若松町 22-38
☎072-457-7170 ⑨ 9:00～14:00
⑩ 072-447-7213
⑪ 4:00～15:00 ⑫ 火曜
- ⑦ ヨッシャ食堂
泉佐野市大西 1-13-14
☎072-477-7213
⑬ 4:00～15:00 ⑭ 火曜

「月化粧」はエネルギー補給にもぴったりだよ

Adviser サニーサイド松谷サイクル 松谷 庄司 店長

Adviser シルベストサイクル 山崎 敏正 統括店長



- ③ 青木松風庵 岬工場
泉南郡岬町多奈川小島 342-5
☎072-492-2525
⑬ 10:00～12:00
- ④ 岬町海釣り公園・道の駅とっとパーク小島
泉南郡岬町多奈川小島 455-1 ☎072-447-5162
⑮ 6:00～20:00 (3月～11月)、7:00～18:00 (12月～2月)
⑯ 金曜
- ⑥ 深日港
泉南郡岬町深日 2500
☎072-447-6202
2019年2月下旬まで、大阪・深日港から淡路島の洲本港を結ぶ定期船が試験的に運航している。船上のデッキにはスポーツバックをマウントできるので、淡路島一周「アワイチ」がより身近にアクセスすることが可能になった。深日港にはレンタルバイクもある。
- ⑧ ゆる風
泉南郡岬町淡輪 4817
☎080-3112-7154
⑰ 10:00～17:00
⑱ 不定休

自転車保険に加入しましょう

大阪府では条例により、平成28年7月1日から自転車保険の加入が義務化されました。

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
※再受講に付する場合は

自転車運転者講習を受講
講習時間：3時間
■手数料：6,000円
※受講に付しない場合
5万円以下の罰金

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。

あいおいニッセイ同和損害保険㈱、㈱アンド、㈱グリーン発電大分、㈱JTB、日鐵住金建材㈱、㈱日本エスコ、日本フォレスト㈱、他2社(五十音順)

問い合わせ先

大阪府住宅まちづくり部都市空間創造室
〒559-8555
大阪市住之江区南港北 1-14-16
咲洲庁舎(ささしまコスモタワー) 31階
Tel 06-6210-9326 Fax 06-6210-9329

大阪南部の歴史と風土を体感 中級者向け丘陵コース

港として栄えた海岸線と、緑豊かな丘陵地帯を一度に走破！
距離 81.9km 所要時間 6時間 10分 獲得標高 956m レベル 中級



自転車の町・堺のルートでもある歴史的な町並みにはじまり、のどかな田園風景から山岳コースに通じるゆるやかな丘まで、南大阪エリアの多彩な道を一度に走るベストコース。このコースを押さえておけば、そこから近辺の山岳や平地をコースに組み合わせて自分好みの難易度に変えることができる。



挑戦！ 超難関山岳コースでパワーアップ

せっかく南大阪を走るなら、上級山岳コースへ挑戦しなげや！
距離 77.4km 所要時間 5時間 45分 獲得標高 2060m レベル 上級

紀の川峠、距離 85.0km 所要時間 6時間 15分 獲得標高 2034m



大阪と和歌山の県境には金剛・和泉葛城山系の山々がそびえたち、数多くの峠道を有するとともに、和歌山側に抜けると平坦路や起伏に富んだ農道もあるので、どのような脚質のサイクリストにとっても走り応えバツグンの環境だ。ここで紹介するのは上級者向けの獲得標高2000m超えコース。攻略すればレベルアップ間違いナシ!?



G20大阪サミット

2019 G20 Osaka Summit
2019年6月28日(金曜日)
29日(土曜日)
インテックス大阪で開催



大阪・関西のホスピタリティで、会議のために大阪に訪れるたくさんの方々に最高のおもてなしを提供しよう。

わが国初のG20サミットの成功に向けて、皆さまのご理解・ご協力をお願いします。

https://www.2019-g20-osaka.jp/



④ 大仙陵古墳 (仁徳天皇陵古墳)
堺市堺区大仙町
かつて大阪の発展において、重要な拠点となった堺。そこには商人の町、刀・鉄砲鍛冶の町としての町並みも各所に残っているほか、世界遺産登録に向けた盛り上がりも見せる百舌鳥・古市古墳群など、自転車でも楽しめるその景色の変化を楽しむことができる。

⑤ ハーベストの丘陵産物直売所 またぎて菜
堺市南区鉢ヶ峰寺 2036-1
☎072-296-9926 ⑮ 9:30～17:30 ⑯ 水曜
観光農場として有名なハーベストの丘に隣接する産物直売所は、新鮮な地元産の食材が揃ってにぎわう立ち寄りスポット。こちらで外せないのは、濃厚な味わいを堪能できるソフトクリームで、これだけを当てる人も多いという。

⑥ 道の駅 奥河内くろまろの郷
河内長野市高向 1218-1
☎0721-56-9606 ⑰ 9:00～18:00
幹線道路から少し奥に入った立地の道の駅ながら、河内長野産の木材を使用したサイクルラックも完備するなどサイクリングの休憩に最適な場所。レンタルバイクもある。季節の果物をふんだんに使った名物パン(パン)とグルメを楽しもう。こちらで外せないのは、濃厚な味わいを堪能できるソフトクリームで、これだけを当てる人も多いという。

⑦ 泉州海鮮さんちゃん家
岸和田市地蔵堂 7-1 ☎072-436-3866
⑱ 5:00～14:00、17:30～22:00 (木・土のみ)
⑲ 水曜
丘陵地帯のアップダウンを終えて岸和田港まで出たなら、最後は大阪湾の豊かな海の幸を味わえる漁港レストラン。季節の果物をふんだんに使った名物パン(パン)とグルメを楽しもう。こちらで外せないのは、濃厚な味わいを堪能できるソフトクリームで、これだけを当てる人も多いという。

Adviser ラビストリート カンカンベイサイドモール 岸和田店 店舗統括部長 高岡 雅知 さん

Adviser サイクルショップ カワハラダ 川原田 剛 店長

堺市街のおすすめスポット

- ① 堺市立町家歴史館山崎口家住宅
堺市堺区錦の町東 1-2-31
☎072-224-1155
- ② 鉄砲鍛冶屋敷跡 (内部非公開)
堺市堺区北旅籠町西 1-3-22
- ③ 鍋谷峠
大阪と和歌山の県境のひとつである鍋谷峠は、大阪南部のサイクリストにとって有名なヒルクライムスポット。大阪側からの道は険しく、細い道が延々と続く。和歌山側へ下るのがベストだ。近年舗装が進んだが、道路沿いに修行区間ができたので、上りで熱くなりすぎるのには注意。
- ④ 道の駅 くしがきの里
岸和田市泉都がらすぎ大字溝 53-1
☎0736-25-0088 ⑳ 9:00～17:00 (平日) 9:00～18:00 (土日祝) ㉑ 2回水曜(不定)
鍋谷峠を和歌山側へ下るとすぐ道の駅。イトインスペースやレストランも併設されている。ここから和歌山側を西へ進む際は、涼しいアップダウンが続く広域農道ルートと、平坦な紀の川沿いルートに二分されるので自身の脚力に合わせて進もう。
- ⑤ 葛城山
今回紹介する「粉河」ルートなど、大阪側と和歌山側を分けて7つのヒルクライムコース設定可能な葛城山。それだけで路面状況や勾配など難易度が異なるので挑戦しがいがある。自転車でもどり着ける頂上から眺められる山々が一望できるほか、登坂タイムを書き込める掲示板もチェックだ。
- ⑥ かいが温泉リゾート ほの字の里
貝塚市藤原 2114
☎072-478-8777
⑳ 7:00～21:00 ㉒ 不定休
廃校になった小学校校舎をリノベーションし、温泉や宿泊所として楽しめる施設。軽食スペースではさわやかな風が吹き抜け、まさに日本の里山風景なのが涼をとることができる。
- ⑦ 水間寺
貝塚市水間 638
☎072-446-1355
降臨の瀧で有名な水間寺は、744年に行基菩薩が開山した由緒正しい大阪南部最大のパワースポットだ。近辺にはローカル格の水間鉄道など、ここでしか見られない景色も多いのでライドの満足度を高めるために是非立ち寄りてみたい。

あなたと、コンビに、

FamilyMart

ファミリーマートは 広域サイクルルート 連携事業を 応援しています。

ファミリーマートは 興味のある方、まずは説明会にご参加ください！

携帯電話でのお申込みの方
QRコードからアクセス

説明会申し込み以外の 加盟に申し込みたい方も、お電話での申し込みの方
☎0120-01-7735

【受付時間】 月～金曜日 9:00～21:00
土・日曜日 9:00～20:00
※年末年始を除きます。




2025年 国際博覧会を大阪・関西へ

OSAKA-KANSAI JAPAN EXPO 2025

World Expo 2025 Candidate

