

【サイクルステーション】

サイクリストの方々に、気軽に立ち寄ってもらえるサイクルステーションを、泉州地域に設置しています。

サイクルステーションにはサイクルラックを設置するとともに、サイクリストが安心して走行できるよう、自転車のメンテナンスに使用する工具や空気入れも配置しています。また、トイレの利用も可能です。

この「のほり」が目印です！

市町村名	施設名	電話番号	営業時間	定休日・備考	索引
堺市	ファミリーマート堺出雲海岸店	072-280-0298	24時間	無休	H-1
堺市	ファミリーマート堺東土庫店	072-276-6077	24時間	無休	H-2
高石市	ファミリーマート高石高輪店	072-268-4771	24時間	無休	I-3
和泉市	道の駅 いずみ山堂の里	0725-92-3888	9:00~17:00	無休(年末年始除く)、トイレ24時間利用可	I-5
泉大津市	ファミリーマート泉大津穴田店	0725-23-5191	24時間	無休	G-3
忠岡町	ファミリーマート小島忠岡南店	0725-20-5345	24時間	無休	G-3
岸和田市	サイクルピア岸和田BMX	072-457-7770	無休	火曜日	G-3
	道の駅愛野ランド	072-444-8002	10:00~18:00	水曜日(トイレ24時間利用可)	H-5
泉佐野市	ファミリーマート泉佐野二色の浜店	072-430-4313	24時間	無休	F-4
熊取町	熊取交流センター 煉瓦館	072-453-0391	9:00~22:00	第4水曜日(休館日を除く)水曜日~17:30、年末年始	F-5
泉佐野市	ファミリーマート泉佐野野田店	072-458-9300	24時間	無休	F-5
	ファミリーマート泉佐野野田店	072-450-0034	24時間	無休	F-5
田尻町	たじり海の駅 田尻漁港	072-465-0099	7:00~17:00	火曜日、1/1~1/5、トイレ24時間利用可	E-5
泉南市	泉南市総合交流拠点・サザンびあ	072-482-0277	8:00~18:00	水曜日	E-6
阪南市	ファミリーマート阪南店	072-470-2570	24時間	無休	D-3
堺市	道の駅のみさき 夢灯台	072-494-1117	9:00~19:00	無休(年末年始除く)、トイレ24時間利用可	C-7

※平日15:00~19:00・土日祝10:00~19:00

レンタサイクル

※1)料金・自費等詳細は各施設にお問い合わせください。
※2)申し込み時に、免許証などの身分を証明するものが必要です。

場所	名称	電話番号	貸出時間	貸出日	料金	車種	索引
泉佐野市	泉佐野観光情報センター	072-458-3911	10:00~17:00(貸出は15:45まで)	12月31日~1月3日	510円	E	F-4
泉佐野市	シーズラケットクラブ	0720-106-193	10:00~18:00(貸出は17:00まで)	1月1日~1月3日	200円	C	F-5
熊取町	駅下びざわい館	072-451-2572	平日8:00~16:00 土日祝9:00~16:00(貸出は17:00まで)	12月29日~1月3日	E 400円/その他300円	C E	F-5
泉南市	泉南市観光案内所	072-493-8948	10:00~16:00	月曜・火曜	300円	C	E-6
泉南市	阪南はなや観光協会	072-447-5547	9:00~17:30	土日祝日・年末年始	500円	C	D-6
堺市	深日港観光案内所「さんぼるた」	072-447-6202	9:30~16:00(返却は16:30まで)	月曜日・12月29日~1月3日	E 500円/その他300円	C E E	B-7

海浜ルート 区間距離(km) 1.4

丘陵ルート①

丘陵ルート②

連絡ルート

標高 < 150

坂道の勾配 < 10%

注意情報

自動車専用道路

国道

府道

その他の道

高架橋

レンタサイクル

サイクルステーション

主要自転車店

道の駅

花の名所

※マップの掲載情報は平成30年3月現在です。
※高架橋(オーバーブリッジ)や掘り下げ道路(アンダーパス)の車道部分の多くは歩行者・自転車通行禁止です。標識に注意して通行しましょう。
※道路が通行止めになっている場合もありますので、事前に各自治体にご確認ください。



堺市

堺町海釣り公園 道の駅とびパーク小島

道の駅(無料エリア)からの眺めも良く、女性やお子様も安心して楽しめます。併設する道の駅は、地元で捕れた魚や貝類も販売。

072-447-5126 ●全日(日祝日除く) 12月31日~12月31日 072-447-5126 ●全日(日祝日除く) 12月31日~12月31日

泉佐野市

浪花酒造有限公司

創業約300年の老舗酒造。酒蔵・地元漁師が、捕れたばかりの魚を販売する「魚の産地」は鮮度バツグン! 堺市の上食室は、「足しらす井」など名物メニューがあります。

072-471-4545 ●全日(日祝日除く) 12月31日~12月31日

泉佐野市

総合交流拠点 サザンびあ

地元の特産品や旬の野菜などを販売。お土産の「サザンビーチ」にちなみ、芝生広場から見える開空は素晴らしい。「恋人の聖地」にも認定。

072-482-0277 ●全日(日祝日除く) 12月31日~12月31日

泉佐野市

泉佐野漁協青空市場

青空市場で、その日に水揚げされた新鮮な魚介をそのまま販売。お寿司屋・レストラン等も充実。お寿司屋・レストランでは、活きのいい新鮮な魚をその場で味わえます。

072-469-2340 ●水曜日 07:00~17:00

堺市

いさぎパークみさき 大阪堺町サイクリングフェスティバル

大自然に囲まれた環境で、ファミリーからアスリートまで幅広く参加でき、楽しめるイベントです。

泉南市

波有手(ほうで)のカキ小屋

大きくて濃厚、新鮮なカキをリーズナブルに味わえる漁直営のカキ小屋は、風情ある港町の景色も楽しめる泉南市の最新名所。

072-472-0209 ●平日(日祝日除く) 10時~15時

泉南市

岡田漁港

毎日14:00頃から開港。来訪者もその活気を体感することができ、日曜の朝市では、水揚げされた新鮮な地魚、名物のタコ飯を販売。

072-465-0099 ●平日(日祝日除く) 10時~15時

泉佐野市

犬鳴山

山岳修行の修験道場。参道をハイキングしながら、四季折々の絶景のような美しい風景を見ることができ、府内唯一の温泉郷があり、露天風呂が癒やを届けてくれます。

072-422-0422 ●下り(お湯) 10時~17時

【交通ルールとマナーを守ろう】

- 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、車道寄りを行く
- 4 安全ルールを守る
 - A. 飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
 - B. 夜間はライトを点灯
 - C. 交差点での信号遵守
- 5 子どもはヘルメットを着用

その他のしてはいけないこと

- 傘さし運転
- ヘッドホン・イヤホンの使用
- 携帯電話の使用

自転車関係の道路標識

歩道ではキープレフトで車道寄りを行く

【サイクリングの安全知識】

出発前の点検は忘れずに行いましょう!

- **タイヤ**
空気が十分に入っているか、すり切れや傷、変形がないか。
- **ブレーキ**
効き具合とガタ付きをチェック。
- **ライトは十分に明るさがあるか**
- **ベルの装着・音が鳴るか**

各部の固定

- チェーン
汚れはないか、少し濡っているように見える程度が適正。
- ボジション
車体の点検後はボジション(乗車姿勢)を確認する。

持ち物リスト

- アレンキー
調整頻度の高いサドル回りを中心に、4~6mmのアレンキーは各自多く持たせてください。
- バイク修理セット
携帯型空気入れ
- 自転車用の鍵
- 普段の履物(スリッパ含む)
フェイラーや交通機関、施設利用時はパディング靴から履き替えましょう。
- 輪行袋

よくあるトラブル【自転車のパンク】

予備チューブと交換します。異物が刺さっていないか確認し、慎重に注意深く交換します。事前に練習しておきましょう。刺さったパンクを貼ることも対応できます。

【自転車保険に加入しよう!】

以下のいずれかに当てはまる方は保険に加入しています。

- 1 自転車損害賠償へ加入している
- 2 その他損害賠償保険に加入しており、「個人賠償責任特約」を付している
- 3 TSMマーク(※)付帯の保険に加入している (※)TSMマーク

当てはまらない方は、下記のいずれかで必ず手続きを済ませましょう!

- 1 保険会社へ相談する
補償範囲など種類があるので、自分に合った保険を選びましょう。
- 2 自転車安全整備店に相談してTSMマーク(※)をつけてもらう
自転車安全整備士が点検整備した普通自転車に貼付されるもので、このマークには損害賠償と賠償責任保険が付いています(付帯保険)。

自転車事故に注意!

- 1 交差点には危険が潜んでいます。特に信号の変わり際に注意。
- 2 信号機のない交差点は安全確認を忘れず。
- 3 通過・進路の時間帯は特に周囲に配慮しましょう。
- 4 カーブ手前では十分に減速して車線をはみ出さないように。
- 5 自転車といえども加害者になることもあります。
- 6 事故となれば相手方・職場などにも迷惑が及びます。