

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課  
取材協力：サイクルスポーツ  
作成：令和元年7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。欲ば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。



●これらのながら運転は禁止行為です。



※大音量・警音、緊急自動車のサイレン、警察等の指示等安全な運転に必要な交通に支障を及ぼすおそれがあること及び安全な運転に必要な交通の確保に支障を及ぼすおそれがある場合（信号に無視等）は、安全運転の義務に違反する可能性があります。

### 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つのモデルコースや観光スポットなどを掲載した大阪湾南部の広域サイクル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







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  
0:00~9:30 (平日)、23:00~9:30 (金・土夜)  
月曜 (日曜深夜)

⑤ 浜寺公園駅 カフェスペース  
堺市西区浜寺公園町 2-232  
072-267-1230  
10:00~16:00 (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 roues  
岸和田市春木若松町 22-38  
072-457-7770 9:00~14:00  
現役の競輪選手から BMX ライダーのキッズまで幅広い自転車を愛する人たちが集う。元競輪選手のシェフが、店からほど近い泉佐野港から朝イチで仕入れた食材をふんだんに使用。利身から業務まで、幅広いメニューから自由に選べるので迷ってしまうこと間違いナシ。

⑦ ヨッシャ食堂  
泉佐野市大西 1-13-14  
072-477-7213  
4:00~15:00 (火曜)






⑧ 青木松風庵 岬工場  
泉南郡岬町多奈川小島 455-1  
072-447-5162  
6:00~20:00 (3月~11月)、7:00~18:00 (12月~2月)  
金曜

⑨ 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  
6:00~20:00 (3月~11月)、7:00~18:00 (12月~2月)  
金曜

⑩ 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イクをマウントできるの、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。

⑪ ゆる風  
泉南郡岬町淡輪 4817  
080-3112-7154  
10:00~17:00  
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 検挙され又は事故を起こした自転車運転者

自転車運転者講習を受講  
講習時間：3 時間  
手数料：6,000 円

※受講を促さない場合 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、日興住建建材㈱、㈱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 (さきまコスモタワー) 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。




① 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。大阪側から和歌山側へ下るのがベストだ。近年築にトンネルが新設されたことにより交通量が減ったが、道路沿いに徐行区間ができたので、上りで熱くなりすぎるのには注意。

② 葛城山  
今紹介する「粉河」ルートなど、大阪側と和歌山側を合わせて7つのヒルクライムコース設定可能な葛城山。それぞれ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。自転車でのり着ける頂上から和歌山の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。

## 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きゃ！  
距離 77.4km 所要時間 5 時間 45 分 獲得標高 2060m レベル 上級

紀の川経由、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立ち、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！



### 一定の危険な違反行為 (14 項目)

- ✓ 信号無視
- ✓ 通行禁止違反
- ✓ 歩行者用道路における車両の義務違反 (徐行違反)
- ✓ 通行区分違反
- ✓ 路側帯通行時の歩行者の通行妨害
- ✓ 逆断路切立り
- ✓ 交差点安全進行義務違反等
- ✓ 交差点優先妨害等
- ✓ 環状交差点安全進行義務違反等
- ✓ 指定場所一時不停止等
- ✓ 歩道通行時の通行方法違反
- ✓ 制動装置 (ブレーキ) 不良自転車運転
- ✓ 酒酔い運転
- ✓ 安全運転義務違反

### 通行料金そのまま、阪神高速から立ち寄れる！

ETC を利用した社会実験

## ETC 路外パーキング サービス

対象車種 ETC搭載車種を搭載した普通車、軽・二輪

### 路外パーキングサービスって？

阪神高速道路を乗り降りして、沿線の対象施設で休憩できるサービスです。

### どうやって使うの？ 料金は？

阪神高速道路を ETC 車で通行中、指定出口を途中退出してから1時間以内に、対象施設で休憩したあとと指定入口から再進入するだけ。面倒な手続きはいりません！ 通行料金そのまま！

### 堺市街のおすすめスポット

① 堺市立町家歴史山籠口家住宅  
堺市堺区錦町東 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

### Adviser ラビストリート

カンカンバイサイドモール 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

### Adviser ラビストリート

カンカンバイサイドモール 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

## 1日 ご利用前の WEB 申し込みで 阪神高速 乗り放題

【2019 SUMMER-AUTUMN】  
2019年7月6日(土)～12月15日(日)の土日祝

8/10・8/11・8/12・8/17・8/18は対象除外日のためご利用いただけません

期間中1枚のETCカードで10回までお申し込み可能！ 各設定日4,000名様限定

詳しくは専用webで！ 阪神高速乗り放題 検索

ETC ETC2.0

### 対象施設はコチラ！

尼崎テクノランド 営業時間 5:00~25:00  
〒660-0094 兵庫県尼崎市末広町 1-2-1  
指定出入口 湾岸線尼崎末広出入口

ロイヤルホームセンター 営業時間 6:30~20:00  
〒561-0857 大阪府豊中市服部寿町 5-92-1  
指定出入口 池田線豊中出入口

トイレ 多機能トイレ ETC利用履歴発行プリンター 無料売所

詳しくはwebで 阪神高速 路外パーキング 検索

### ③ 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町。そこには鶴の町、刀、鉄砲鍛冶の町としての町並みが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。

### ④ ハーベストの丘陵産物直売所

またきて菜  
堺市堺区鉢ヶ峰寺 2036-1  
072-296-9926 9:30~17:30 (水曜)

観光農園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当たるにぎやかな寄り道スポット。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、これだけを自当てに取る人も多いという。

### ⑤ 道の駅 奥河内くまろの郷

河内長野市高向 1218-1  
0721-56-9606 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リ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あんぱんやどら焼きを、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、これだけを自当てに取る人も多いという。

### ⑥ 泉州海鮮さんちゃん家

岸和田市地蔵町 7-1 072-436-3866  
5:00~14:00、17:30~22:00 (木・土のみ)

兵庫産 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メニューもある。季節の果物をふんだんに使った名物あんぱんや新鮮な名物生しらす丼は、たっぷり走ったあとに体が求める栄養も満点！ べろりと食べてしまえるぞ。

### ⑦ 道の駅 くしがきの里

岸和田市伊都郡つらぎ大字津 53-1  
0736-25-0088 9:00~17:00 (平日)  
9:00~18:00 (土日祝) 日 2 回水曜 (不定)

鍋谷峠と和歌山側を下るとすくすくの道の駅。イトー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には、激しいアップダウンが続く広域縦断ルートと、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。

### ⑧ 葛城山

今紹介する「粉河」ルートなど、大阪側と和歌山側を合わせて7つのヒルクライムコース設定可能な葛城山。それぞれ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。自転車でのり着ける頂上から和歌山の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。

### ⑨ 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。近辺には河川カルチャーの水間鉄道など、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ってみたい。

### ⑩ かいづか温泉リゾート ほの字の里

貝塚市藤原 2114  
072-478-8777  
10:00~21:00 (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。