

ショップ店長8
全日本チャンプ
直伝!

大阪北部サイクリングマップ

～みずどみどり歴史を感じる～

発行：大阪府まちづくり戦略局
取材協力：サイクルスポーツ
作成：令和2年12月

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お勧めする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北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。

※新型コロナウイルス感染症予防及び拡大防止のため、マスクを携帯し、店舗に立ち寄る際は必ず着用してください。また、走行中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と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_cyclerule/index.html

協力企業

本事業は、「企業版ふるさと納税」等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㈱、SEIオプティファイアランス㈱、医療法人社団有恒会オザキクリニック、キンビバレッジ㈱、佛グリーン発電大分、関JT.B、スチールエンジニア、医療法人社団創志会、日新電機㈱、日鉄建設㈱、日本エレクトロニクス㈱、日本フォレスト㈱、ネスレ日本㈱、パンドー化学㈱、他1社（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
大阪府住之江区南港北1-14-16
咲洲庁舎（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

- ▶ 大阪湾南部サイクリングマップ
- ▶ 大阪東部サイクリングマップ
- ▶ 泉州サイクリングマップ
- ▶ 奈良～京都自転車周遊マップ
- ▶ ならクルマップ
- ▶ 関西広域サイクリングルート
- ▶ ぐるっとびわ湖サイクリングマップ
- ▶ 淡路島サイクリングマップ
- ▶ 北摂里山 ― 新発見 ― サイクルマップ
- ▶ 安威川サイクリングチャレンジロードマップ
- ▶ ひょうごサイクリングモデルルート
- ▶ 堺市自転車地図
- ▶ やおサイクリングマップ

1 水都・大阪を再発見！ 渡船 × 湾岸ぐるっとライド

橋を繋いで渡船に乗って、大阪のディープスポットを巡る初心者向けコース
距離 34.7km 所要時間 2時間 45分 獲得標高 251m レベル 初級

河川から続く水路が街の隅々まで張り巡らされ、多くの船が輸送や交通の手段として行き交っていたかつての「水都・大阪」を、現代でも体感することができるツーリングコースがこちら。淀川から大阪湾までまっすぐ出たら、大阪のうまいもんでちょっと一息。大阪の街が一望できるなみはや大橋からの絶景から、今も現役で街の人々に愛されている渡船まで、知る人ぞ知るディープスポットを結んでみよう。走り終わればあなたはもう大阪通！

電話番号 営業時間 休日

- 1 淀川区 淀川橋
- 2 淀川区 大津橋
- 3 淀川区 大津橋
- 4 淀川区 大津橋
- 5 淀川区 大津橋
- 6 淀川区 大津橋
- 7 淀川区 大津橋
- 8 淀川区 大津橋
- 9 淀川区 大津橋
- 10 淀川区 大津橋
- 11 淀川区 大津橋
- 12 淀川区 大津橋
- 13 淀川区 大津橋
- 14 淀川区 大津橋
- 15 淀川区 大津橋
- 16 淀川区 大津橋
- 17 淀川区 大津橋
- 18 淀川区 大津橋
- 19 淀川区 大津橋
- 20 淀川区 大津橋
- 21 淀川区 大津橋
- 22 淀川区 大津橋
- 23 淀川区 大津橋
- 24 淀川区 大津橋
- 25 淀川区 大津橋
- 26 淀川区 大津橋
- 27 淀川区 大津橋
- 28 淀川区 大津橋
- 29 淀川区 大津橋
- 30 淀川区 大津橋
- 31 淀川区 大津橋
- 32 淀川区 大津橋
- 33 淀川区 大津橋
- 34 淀川区 大津橋
- 35 淀川区 大津橋
- 36 淀川区 大津橋
- 37 淀川区 大津橋
- 38 淀川区 大津橋
- 39 淀川区 大津橋
- 40 淀川区 大津橋
- 41 淀川区 大津橋
- 42 淀川区 大津橋
- 43 淀川区 大津橋
- 44 淀川区 大津橋
- 45 淀川区 大津橋
- 46 淀川区 大津橋
- 47 淀川区 大津橋
- 48 淀川区 大津橋
- 49 淀川区 大津橋
- 50 淀川区 大津橋
- 51 淀川区 大津橋
- 52 淀川区 大津橋
- 53 淀川区 大津橋
- 54 淀川区 大津橋
- 55 淀川区 大津橋
- 56 淀川区 大津橋
- 57 淀川区 大津橋
- 58 淀川区 大津橋
- 59 淀川区 大津橋
- 60 淀川区 大津橋
- 61 淀川区 大津橋
- 62 淀川区 大津橋
- 63 淀川区 大津橋
- 64 淀川区 大津橋
- 65 淀川区 大津橋
- 66 淀川区 大津橋
- 67 淀川区 大津橋
- 68 淀川区 大津橋
- 69 淀川区 大津橋
- 70 淀川区 大津橋
- 71 淀川区 大津橋
- 72 淀川区 大津橋
- 73 淀川区 大津橋
- 74 淀川区 大津橋
- 75 淀川区 大津橋
- 76 淀川区 大津橋
- 77 淀川区 大津橋
- 78 淀川区 大津橋
- 79 淀川区 大津橋
- 80 淀川区 大津橋
- 81 淀川区 大津橋
- 82 淀川区 大津橋
- 83 淀川区 大津橋
- 84 淀川区 大津橋
- 85 淀川区 大津橋
- 86 淀川区 大津橋
- 87 淀川区 大津橋
- 88 淀川区 大津橋
- 89 淀川区 大津橋
- 90 淀川区 大津橋
- 91 淀川区 大津橋
- 92 淀川区 大津橋
- 93 淀川区 大津橋
- 94 淀川区 大津橋
- 95 淀川区 大津橋
- 96 淀川区 大津橋
- 97 淀川区 大津橋
- 98 淀川区 大津橋
- 99 淀川区 大津橋
- 100 淀川区 大津橋

3 水と緑の歴史に触れる 旧街道 & 水路探求サイクリング

豊かな河の水とお茶の緑が育んだ歴史を感じるフラットコース
距離 28.5km 所要時間 2時間 5分 獲得標高 119m レベル 中級

かつて淀川に沿って大阪と京都を結んだ「旧京街道」。その宿場町として栄えた枚方から淀までを、街道の面影を探しながら北上していきこう。途中の休憩するスポットとなるさくらであい館は、木津川・宇治川・桂川の三つの川が合流するポイントにある。名所の残る木津川沿いを上がり、最後は宇治茶や平等院で有名な宇治のまちにゴール。河の流れが育んだ豊かな文化の混ざり合いを、自転車でも解き趣き深いコースだ。

- 1 鍵屋資料館
大阪府枚方市堤町 10-27
072-843-5128
9:00～17:00 休 12月29日～1月3日
9:30～17:00 休 火曜日
旧京街道の中間点に位置し、陸路だけでなく淀川水運の要所として栄えた枚方町。現在は街並みを中心に当時の町並みが残り、こちらの鍵屋資料館といった町屋もたくさん。
- 2 さくらであい館
京都府八幡市八幡在町 075-633-5120
9:00～17:00 休 12月29日～1月3日
三川が合流するポイントに 2017 年にオープンした複合施設。サイクルショップも完備しておりサイクリストにも立ち寄りやすい。週末には施設内に季節の特産物が並びショップを開き、展望塔からは周辺の景色が 360° 一望できる。
- 3 上津屋橋（流れ橋）
全長 356.5m と日本最長の木造橋。時代劇の撮影スポットとしても活用されるこの橋は、川の水かさが増すと立ち寄りやすい。週末には施設内に季節の特産物が並びショップを開き、展望塔からは周辺の景色が 360° 一望できる。
- 4 宇治市街地
国宝・平等院鳳凰堂や豊田秀吉の茶の湯ゆかりの宇治橋などで栄える宇治の市街地は、どこからともなくお茶の香りが漂ってくる。表参道を自転車でも押し歩きつつ、宇治抹茶ソフトやグリーンティーなどを楽しもう。自転車は押しは渡らう。

2 ヒルクライムからダートまで 上級者向け北大阪デイスカバリーライド

北大阪の大人気のヒルクライムコースから穴場スポットまで、こんな裏道もありだ！
距離 60.2km 所要時間 5時間 25分 獲得標高 1291m レベル 上級

北摂エリアには「こんな場所が大阪なんや！」と思うようなハードヒルクライムコースが広がっている。太陽の塔に見送られてからまず上るのは、定番の勝尾寺。しかしここからは案内人の MTB マスターズの全日本チャンプ、山本和弘さんイチオシで、上級者向けのグラベル（未舗装路）林道や、現在建設が進んでいる姿を一望できる激坂スポットの安威川ダムと、脚力とスキルに自信がなければ見ることができない穴場スポットが盛りだくさん！

- 1 シルベストサイクル 山崎 敏正 統括店長
Adviser
- 2 キャンonder・ジャパン 山本 和弘 さん
Adviser
- 3 太陽の塔（万博記念公園）
大阪府吹田市千里万博公園 1-1 スタートとゴール地点となる万博記念公園。外周は自転車道も走り、周回練習にも便利だ。北大阪のシンボルとも言える岡本太郎作の太陽の塔に見送られて出発！
- 4 EMMA COFFEE
大阪府豊能郡豊能町余野 172-5
072-739-0789
9:00～18:00
第3 水曜・木曜
北大阪エリアを走るサイクリストのコーヒープレイクとしてお馴染みのエモコーヒー。挽き立てを味わえるスペシャルティコーヒーに、全粒粉のパンで作ったボリューム満点サンドイッチを合わせてどうぞ。
- 5 東海自然歩道
北大阪に広がる山々はオンロードだけでなくダート道も多々延びており、一部は自転車でも走行が可能。こちらの遊歩道も途中からダートとなるため、上級者でもいっしょにと味わってライドを楽しめるだろう。
- 6 勝尾寺
大阪府箕面市大字粟生間谷 2914-1
北大阪の定番スポットとして有名な勝尾寺は、獲得標高 255m で登坂距離は約 4km のゆるやかなヒルクライム。ピークにある「勝尾寺」の石碑の前での記念撮影までがおすすめです。

4 真面の滝から膳尾寺まで 北大阪の定番名所巡り

距離 16.5km 所要時間 1時間 35分 獲得標高 340m レベル 初級

「真面の滝」や「紅葉の天ぷら」で有名な真面公園。紅葉シーズンはもちろんのこと、どのシーズンに行っても豊かな自然が美しい。途中には大阪のまちを一望できるスポットも。そまま勝尾寺までの林道を上って、スタート地点の真面駅まで戻ってくるショートコースは初めての北大阪ライドにぴったりだ。野生の猿には注意しよう。

6 気持ちの良い直線路や湖畔を行く まさに“快走”コース！

距離 87.0km 所要時間 6時間 25分 獲得標高 829m レベル 中級

池田駅を出発して兵庫県三田市の青野ダムまで進むこのコースは、まさに「快走」ができるコース。小峠から木器までを約 8km の直線路や、湖畔を周回できる青野ダムなど見どころもあり、市街地間も猪名川沿いを進むなど、自分のペースで走り続けよう。行きの上りはゆるやかな勾配なので、山が苦手な人でも楽しめるぞ。

5 大阪・キタのど真ん中 裏道ノンストップボタリング

距離 9.6km 所要時間 40分 獲得標高 10m レベル 初級

キタの中心部に集中している線路や高速道路の高架下など、実は意外と多い裏道。それらをつなぐことで、大阪駅から約 6.5km も信号ナシで走り続けることができる！ 線路沿いや河川敷から時折望むビル群は、いつもと少し違った大阪の一面を見せてくれるだろう。春のシーズンはお花見を目当てに走るのもありかも。

7 大阪北部の最深部を越える 秘境チャレンジライド

距離 93.7km 所要時間 6時間 45分 獲得標高 1364m レベル 中級

気持ちの良い一庫ダム湖畔や能勢町の里山風景の中を経由して、京都府南丹波市の南西部に位置するより深まで走る。幾度となく連続するアップダウンとともに山深くなっていった先に、突如として現れる渓流の美しさは、まさに秘境ライドの醍醐味そのもの。隠れキノコやキノコ類も通すので、歴史好きの人にも楽しめること間違いナシ。

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。

※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運転に必要な交通に関する音は必ず着目してください。また、走行中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。

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賠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）
検挙された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
講習料：3 時間
手数料：6,000 円

※受講に付かない場合
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、チラシがすぐ見られる！ 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 連携

ダウンロード 無料

または「コーナン」で検索してください