

シヨップ店長が直伝！ 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：大阪都市計画局計画推進室
取次協力：サイクルスポーツ
作成：令和3年11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。



●これらのながら運転は禁止行為です。



※大音量・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碍する音は発せず、また、ご近所やご迷惑にならないよう音量（音程）を聞きわらし、「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、サイクリングのプロがお勧めする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！

※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。

① 天ぶら「大吉」堺
堺市堺区宋橋町 2-4-28 堺魚市場内
☎072-233-8418
①0:00～9:00 (火～日) ②月曜 (日曜深夜)
堺駅からアクセスが良く、歴史を感じさせる雰囲気のある堺市内のなかでも、常に行列の絶えない天ぶら有名店。目前で揚げたての絶品天ぶらをお手頃な価格でいただければ、深夜から朝までの営業となるので、朝イチのスタート地点として海鮮グルメを満喫！

② 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
①10:00～16:00 ②火曜
堺駅からアクセスが良く、歴史を感じさせる雰囲気の堺市内のなかでも、常に行列の絶えない天ぶら有名店。目前で揚げたての絶品天ぶらをお手頃な価格でいただければ、深夜から朝までの営業となるので、朝イチのスタート地点として海鮮グルメを満喫！

③ 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 ①9:00～17:00 ②火曜
競輪場内ならではの、常に行列の絶えない天ぶら有名店。目前で揚げたての絶品天ぶらをお手頃な価格でいただければ、深夜から朝までの営業となるので、朝イチのスタート地点として海鮮グルメを満喫！

④ ヨッシャ食堂
泉佐野市大西 1-13-14
☎072-477-7213
①4:00～15:00 ②火曜
府道沿いというアクセスの良さとともに、地元の人々からも愛される食堂。こちらを経営する地元鮮魚店が、店からほど近い泉佐野漁港から朝イチで仕入れた食材をふんだんに使用、刺身から惣菜まで、幅広いメニューから自由に選べるので迷ってしまうくらい間違いナシ。

⑤ 岬町海釣り公園・道の駅とつとパーク 小島
泉南郡岬町深日 891-1
☎072-447-5126
①6:00～20:00 (3月～11月) 7:00～18:00 (12月～2月)
③休曜、12/31～1/2
関西国際空港を建設する際、埋め立て用の土砂を積み出すために使用された構構を有効利用した海釣り公園がこちら。連絡橋を渡った先の軽食スペース「とつと食堂」では、地元名物のタコを使ったメニューが人気だ。展望デッキからは大阪湾一望できるぞ。

⑥ 深日港
泉南郡岬町深日 2500
☎072-447-6202
①9:00～18:00 ②火曜日、元旦
大阪土産としても有名な和菓子「月化粧」を生産する青木松風庵の店舗。月化粧は、エネルギー補給にもぴったりだ。

⑦ 青木松風庵 深日店
泉南郡岬町深日 891-1
☎072-492-5452
①9:00～18:00 ②火曜日、元旦
大阪土産としても有名な和菓子「月化粧」を生産する青木松風庵の店舗。月化粧は、エネルギー補給にもぴったりだ。

⑧ ゆる風
泉南郡岬町淡輪 4817
☎080-3112-7154
①10:00～17:00 ②不定休
海の近い住宅街のなかにたたずむ、落ち着いた時間が流れるサイクリストフレンドリーなカフェ。走った後の体がふわふわのスッキリなど特製ドリンクでリフレッシュすると、ついつい会話も弾んでしまうかも。

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は、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

※受講に従わない場合
5万円以下の罰金

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
- ▶ 大阪東部サイクリングマップ
- ▶ 京都府：京奈和自転車道サイクリングマップ
- ▶ 京都府：京奈和自転車道サイクリングマップ
- ▶ 奈良県：京奈和自転車道サイクリングマップ
- ▶ 泉州サイクリングマップ
- ▶ わかやまサイクリングコースマップ
- ▶ 淡路島サイクリングマップ
- ▶ 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
- ▶ 富田林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

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れば、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！



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。大阪側からの道は狭く、細い道が延々と続く。ここから和歌山側へ下るのがベスト。近年峠にトンネルが新設されたことにより交通量が減ったが、道路沿いに修行区間ができたので、上りで熱くなりすぎるには注意。

② 道の駅 くしがきの里
和歌山県伊都郡つらぎ町大字滝 53-1
☎0736-25-0088 ①9:00～17:00 (平日) ②8:00～15:00 (土日) ③8:00～15:00 (平日) 5:00～15:00 (土日祝)
④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どら焼きを堪能しよう。ここから遠征ダム方面へは激坂が求められる栄業も満点！ べろりと食べてしまえるぞ。

③ かいがひ温泉リゾート ほの字の里
貝塚市藤原 2114
☎072-478-8777
①7:00～21:00 ②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のなかに溶け込める。

④ 水間寺
貝塚市水間 638
☎072-446-1355
隆徳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き大阪南部最大のパワースポットだ。近辺にはローカル色の水間鉄道など、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は是非立ち寄ってみたい。

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**
- お気に入り店舗の情報、チラシがすべて見れる！ ▶ **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！ ▶ **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が共通

ダウンロード **無料**

※まだコーナンアプリで検索できない？
＼ コーナン

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。あおいニッセイ同和損害保険、阪安、SEI オプティフロンティア、キリンパルティ、関ケルン発電大分、JTB、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、和泉日本エス、日本フォレスト、ネスレ日本、和泉谷エコーレーション、パナソニック化学、医療法人社団 有恒会 オザキクリニック、他 3 社 (五十音順)

問い合わせ先

大阪都市計画局計画推進室
〒559-8555
大阪市住之江区南港北 1-14-16
欧州庁舎 (さきまコスモタワー) 33 階
Tel 06-6210-9812 Fax 06-6210-9329

⑤ 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。そこには驚きの町、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、自転車で走っているとその景色の変化を楽しむことができる。

⑥ ハーベストの丘農産物直売所 まできて菜
堺市南区鉢ヶ谷 2036-1 ①072-996-9926
①9:30～17:30 ②水曜、12/31～1/4
観光農園として有名なハーベストの丘に隣接する農産物直売所は、新鮮な地元産の食材を毎日仕入れて新鮮な野菜や果物をふんだんに使った名物あんぱんやどら焼きを堪能しよう。ここから遠征ダム方面へは激坂が求められる栄業も満点！ べろりと食べてしまえるぞ。

⑦ 道の駅 奥河内くろまろの郷
河内長野市高向 1218-1
☎0721-56-9606 ①9:00～18:00 ②年末年始
幹線道路から少し奥に入った道の駅ながら、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場に最適な場所。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堪能しよう。ここから遠征ダム方面へは激坂が求められる栄業も満点！ べろりと食べてしまえるぞ。

⑧ 泉州海鮮しゃんちゃく家
岸和田市地蔵浜町 7-1 ①072-436-3866
①8:00～15:00 (平日) 5:00～15:00 (土日祝)
④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どら焼きを堪能しよう。ここから遠征ダム方面へは激坂が求められる栄業も満点！ べろりと食べてしまえるぞ。

⑨ 堺市街のおすすめスポット
堺市堺区錦の町東 1-2-31
☎072-224-1155

⑩ 鉄砲鍛冶屋敷跡 (内部非公認)
堺市堺区北旅籠町西 1-3-22

⑪ 道の駅 くしがきの里
和歌山県伊都郡つらぎ町大字滝 53-1
☎0736-25-0088 ①9:00～17:00 (平日) ②8:00～15:00 (平日) ③8:00～15:00 (平日) 5:00～15:00 (土日祝)
④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どら焼きを堪能しよう。ここから遠征ダム方面へは激坂が求められる栄業も満点！ べろりと食べてしまえるぞ。

⑫ 葛城山
今紹介する「粉河」ルートなど、大阪側と和歌山側をまたいでアツのヒルクライムコース設定が可能な葛城山。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。自転車でどきどきする頂上から和歌山側を西へ下るときは、涼しいアップダウンが続く広域道路ルートと、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。

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**
- お気に入り店舗の情報、チラシがすべて見れる！ ▶ **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！ ▶ **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が共通

ダウンロード **無料**

※まだコーナンアプリで検索できない？
＼ コーナン



自転車 NAVITIME に大阪湾南部サイクリングルートが掲載されました!

ダウンロードはQRコードから。

使用方法

- QRコードからアプリをダウンロード
- アプリを開き、左のメニューから「サイクリングコース」を選択
- 「大阪湾南部サイクリングコース」を選択



App Store



Google Play

サイクリングステーション一覧はこちら



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

0 5km 1:130,000

凡例

	モデルコース【裏面で解説】		眺めがよいところ		山頂	標高 (m)
	自転車道		温泉		県庁	1200
	区間距離		宿泊施設		市役所	1100
	坂道		キャンプ場		町役場・区役所	1000
	5.0		桜の名所		国道番号	900
	低		紅葉の名所		高速道路	800
	高		その他花の名所		国道	700
	特選観光スポット		水泳場		府道・県道	600
	観光スポット		わき水・井戸水 (おいしい水)		市道	500
	レンタサイクル		滝		府界	400
	道の駅		博物館		市界	300
	観光案内所		寺		市界	200
	トイレ		神社		市界	100
					市界	0

数値地図 (国土基本情報 2017) および基礎地図情報を加工して作成