

# 大阪北部サイクリングマップ

～みずとどりと歴史を感じる～

大阪府 発行：大阪府都市計画局推進室  
取材協力：サイクルスポーツ  
作成：令和8年3月

## 広域サイクルルート連携事業

大阪府では、関西各地で取り組み進められているサイクルルートをつなぎ、広域連携を進めています。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。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。

※自然や道路事情等により適否が異なる場合がありますのでご注意ください。

詳細はこちら

https://www.pref.osaka.lg.jp/04/0202/datsheimachi/koaki\_cycloster/index.html

## 問い合わせ先

大阪府都市計画局推進室  
〒595-8555  
大阪市住之江区南港北1-14-16  
執行庁舎（ささしまエコセンター）33階  
TEL 06-6210-9812 Fax 06-6210-9071

## 協力企業

本事業は、企業協賛による納税（地方創成優待税制）を活用し、取り組んでいます。

R7年度営利企業様

株式会社アトラス  
土木・建築工事業 京都府舞鶴市

株式会社ジオ  
不動産業 京都府舞鶴市

株式会社豊洋  
総合建設業 鳥取県松江市

他1社

## 周辺エリアのサイクリングマップ

- 大阪南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
- わかまサイクリングコースマップ
- 瀬野川サイクリングマップ
- 府市自転車道
- 豊河内サイクリングマップ
- お茶の国サイクリングマップ
- 富田川サイクリングマップ
- 太子川サイクリングマップ
- 岬町サイクリングマップ

# 1 大阪万博 to 万博！ サイクル道を繋ぐ北摂ルート

伊丹空港から万博会場へ！ 緑と川のパリエーションが盛りだくさん

距離 57.6km 所要時間 3時間 50分 獲得標高 331m レベル 初級

大阪国際空港（伊丹空港）を起点に、猪名川・安威川を経て淀川のサイクリングロードをつなぐルート。空港周辺では飛行機の離着陸を間近に眺め、緑豊かな万博公園へと進み大塚の塔を望む。市街地と河川敷を走り、淀川リバーサイドサイクリングで舞洲・夢洲の大阪・関西万博会場でフィニッシュ。北摂の丘陵地帯と淀川を繋ぐ「大阪まずは期さておきたいポイント」を詰め込んだルートだ。

## ①伊丹空港ピュースポットと猪名川自転車道

空と大地を一望できる伊丹空港。滑走路とターミナルビルを挟む形で、近隣路線と立派な飛行機を眼下から眺めることができ、近隣のファミリーにも人気の公園ピュースポット。そして滑走路を南北に流れる猪名川と支流の漢川には、自転車専用歩道が整備されている。

## ②万博公園のサイクリングロード

1970年に開催された日本万国博覧会（大阪万博）。その会場として現在大塚の塔が立つ万博公園には、広大な園内を外周とつながる自転車・歩行者専用歩道が整備されている。ゆるやかな勾配は初心者にも優しい。園上には大阪モーターリッジが走り、大阪から伊丹まで楽しめる。

## ③安威川自転車道（安威川自転車道）

大阪の交通と生活の中心地である淀川沿いに、緑豊かな公園が点在する。このルートは、淀川沿いの公園を結ぶことで、市街地と河川敷を走り、淀川リバーサイドサイクリングで舞洲・夢洲の大塚・関西万博会場でフィニッシュ。北摂の丘陵地帯と淀川を繋ぐ「大阪まずは期さておきたいポイント」を詰め込んだルートだ。

## ④淀川リバーサイドサイクリングと舞洲・夢洲

淀川沿いに整備された中二層は、緑と水が調和した美しい景観を演出している。また、このルートは、淀川沿いの公園を結ぶことで、市街地と河川敷を走り、淀川リバーサイドサイクリングで舞洲・夢洲の大塚・関西万博会場でフィニッシュ。北摂の丘陵地帯と淀川を繋ぐ「大阪まずは期さておきたいポイント」を詰め込んだルートだ。

# 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、街道の面影を探しながら北上していく。途中の休養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へ上がり、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。そのまよ湯野寺までの林道を上って、スタート地点の真面目で戻ってくるショートコースでびったりだ。野生の猿には注意しよう。

宇治抹茶がおすすめです！

## ①枚方宿歴史資料館

大阪府枚方市東町 10-27  
TEL 072-843-5128 FAX 072-843-5120  
開館時間：9時～17時（休館日：2025年12月29日～1月3日）  
※1階は「京都府歴史資料館」併設。1階は「京都府歴史資料館」併設。1階は「京都府歴史資料館」併設。

## ②さくらであい館

京都府宇治市南町 075-633-5120  
TEL 075-633-5120 FAX 075-633-5120  
開館時間：9時～17時（休館日：2025年12月29日～1月3日）  
※1階は「京都府歴史資料館」併設。1階は「京都府歴史資料館」併設。

## ③上津屋橋（流れる橋）

京都府宇治市南町 075-633-5120  
TEL 075-633-5120 FAX 075-633-5120  
開館時間：9時～17時（休館日：2025年12月29日～1月3日）  
※1階は「京都府歴史資料館」併設。1階は「京都府歴史資料館」併設。

## ④宇治市街地

京都府宇治市南町 075-633-5120  
TEL 075-633-5120 FAX 075-633-5120  
開館時間：9時～17時（休館日：2025年12月29日～1月3日）  
※1階は「京都府歴史資料館」併設。1階は「京都府歴史資料館」併設。

# 2 淀川リバーサイドサイクリングライン 2026

淀川を起点に、橋と渡船で巡るの都

距離 40.4km 所要時間 3時間 15分 獲得標高 212m レベル 初級

大阪・関西万博で注目を集めたのが淀川リバーサイドサイクリングライン。このルートでは、大阪駅を起点に中之島を抜け、桜川公園の自転車道から淀川へ。川沿いを行き、夢洲大塚の一部押し歩きに注意しつつ南港方面へ向かう。南港エリアの迫力の橋脚の他に、住民の生活道として親しまれている渡船や橋道も経由する。「水都」大阪を自転車で満喫しよう。

## ①中之島公園

中之島公園は、大阪の中心地である。この公園は、淀川沿いに整備された中二層は、緑と水が調和した美しい景観を演出している。また、このルートは、淀川沿いの公園を結ぶことで、市街地と河川敷を走り、淀川リバーサイドサイクリングで舞洲・夢洲の大塚・関西万博会場でフィニッシュ。北摂の丘陵地帯と淀川を繋ぐ「大阪まずは期さておきたいポイント」を詰め込んだルートだ。

## ②毛馬こうもん

毛馬こうもんは、淀川沿いに整備された中二層は、緑と水が調和した美しい景観を演出している。また、このルートは、淀川沿いの公園を結ぶことで、市街地と河川敷を走り、淀川リバーサイドサイクリングで舞洲・夢洲の大塚・関西万博会場でフィニッシュ。北摂の丘陵地帯と淀川を繋ぐ「大阪まずは期さておきたいポイント」を詰め込んだルートだ。

## ③正通川公園

正通川公園は、淀川沿いに整備された中二層は、緑と水が調和した美しい景観を演出している。また、このルートは、淀川沿いの公園を結ぶことで、市街地と河川敷を走り、淀川リバーサイドサイクリングで舞洲・夢洲の大塚・関西万博会場でフィニッシュ。北摂の丘陵地帯と淀川を繋ぐ「大阪まずは期さておきたいポイント」を詰め込んだルートだ。

## ④安治川渡道

安治川渡道は、淀川沿いに整備された中二層は、緑と水が調和した美しい景観を演出している。また、このルートは、淀川沿いの公園を結ぶことで、市街地と河川敷を走り、淀川リバーサイドサイクリングで舞洲・夢洲の大塚・関西万博会場でフィニッシュ。北摂の丘陵地帯と淀川を繋ぐ「大阪まずは期さておきたいポイント」を詰め込んだルートだ。

# 4 水都・大阪を再発見！ 渡船 × 湾岸ぐるっとライド

水路が流れる隅々まで寄り巡られ、多くの船が行き交ったかつての「水都・大阪」を、現代でも体感することができる。淀川から大塚湾まで出たら、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眺めや大塚の街景から、今も現役で街の人々に愛されている遊船まで、知る人ぞ知るディープスポットを結んでみよう。

距離 34.7km 所要時間 2時間 45分 獲得標高 251m レベル 初級

「真面の滝」や「紅葉の天がら」で有名な真面目公園。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。そのまよ湯野寺までの林道を上って、スタート地点の真面目で戻ってくるショートコースでびったりだ。野生の猿には注意しよう。

## ⑤真面の滝から勝尾寺まで 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「紅葉の天がら」で有名な真面目公園。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。そのまよ湯野寺までの林道を上って、スタート地点の真面目で戻ってくるショートコースでびったりだ。野生の猿には注意しよう。

# 6 淀川リバーサイドサイクリングライン 2026

淀川を起点に、橋と渡船で巡るの都

距離 40.4km 所要時間 3時間 15分 獲得標高 212m レベル 初級

大阪・関西万博で注目を集めたのが淀川リバーサイドサイクリングライン。このルートでは、大阪駅を起点に中之島を抜け、桜川公園の自転車道から淀川へ。川沿いを行き、夢洲大塚の一部押し歩きに注意しつつ南港方面へ向かう。南港エリアの迫力の橋脚の他に、住民の生活道として親しまれている渡船や橋道も経由する。「水都」大阪を自転車で満喫しよう。

## ⑥真面の滝から勝尾寺まで 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「紅葉の天がら」で有名な真面目公園。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。そのまよ湯野寺までの林道を上って、スタート地点の真面目で戻ってくるショートコースでびったりだ。野生の猿には注意しよう。

# 5 ヒルクライムからスタートまで 上級者向け北大阪ディスクカバーライド

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。大塚の密に目送られてから上るものは、密の階層も。案内人のMTBマスタースの全日本チャンピオン、山本弘志さん（イデオ）と、上級者向けのグラベル林道や、遊歩道の整備がすすみ、脚力とスキルに自信がなければ見えないような穴場スポットが盛りだくさん！

## ⑦気持ちの良い直線路を歩く 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桑田町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。小物から木道までを結ぶ約 8km の直線路や、湖岸を周回できる青野ダムなど見どころもあり、市街地近郊も堪能したいを進むなど、自分のペースで走り続けよう。行き上りはゆるやかながゆが、山が苦手な人でも楽しめる。山が苦手な人でも楽しめる。山が苦手な人でも楽しめる。

## 交通ルールとマナーを守りましょう

### 自転車安全利用5原則

- 車道が原則。左側通行 歩道は例外、歩行者を優先
- 安全点検は必ず！一時停止をこらえて、安全確認
- 夜間はライトを点灯
- 飲酒運転は禁止
- ヘルメットを着用
  - ※近郊自転車乗用者は、65歳以上の高齢者はヘルメットを着用するように規定されています。

### 自転車運転の左側通行

- 歩道は歩行者優先
- 安全点検の一時停止をこらえて、安全確認

### 信号を守る

- 夜間はライトを点灯
- ヘルメットを着用

これらを守らなければ運転は禁止されます。

## 自転車保険に加入しましょう

大阪府では、多岐により、自転車保険に加入しなればなりません。

※自転車乗用者によって発生した他人への生命又は身体被害を賠償す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など、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ずる

一定の危険な違反行為をして 2回以上（1年以内）繰り返せば 自転車運転者講習は受講が義務づけられます

自転車運転者講習を受講
 

- 講習時間：3時間
- 手数料：6,000円

 ※受講に使用可能な費用
 

- 5万円以下の罰金

## 交通反則通知制度（青切符）の導入

令和4年4月から自転車の運転者による反則行為のうち、交通安全にかなわない危険な運転行為をした場合、講習費用の徴収に代わって反則通知を交付する制度が導入された。反則通知行為は反則行為の発生した自転車の取替の対象となります。

- 主な反則行為と反則金額

信号無視	一時不停止	右側通行
6,000円	5,000円	6,000円
携帯電話使用等（保持）	遮断路切立入り	制動装置（ブレーキ）不良
12,000円	7,000円	5,000円

※反則通知は同一車種に限ります。

## 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い物！

- お店検索
- 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！
- クーポン情報

無料

コーナン

