

【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「のぼり」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島海岸店	072-280-0298	24時間	無休	H-1
	ファミリーマート堺堀上町店	072-276-6077	24時間	無休	H-2
高石市	ファミリーマート高石北竹城合店	072-294-4000	24時間	無休	I-3
	ファミリーマート高石南藤原店	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	ファミリーマート小湊志田店	0725-23-5191	24時間	無休	G-3
和泉町	ファミリーマート岸和田BMX	072-457-7770	欄外を参照	火曜日	G-3
岸和田市	道の駅愛彩ランド	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上瓦屋店	072-458-9300	24時間	無休	F-5
	ファミリーマート泉佐野日根野店	072-450-0034	24時間	無休	F-5
田尻町	たじろの駅 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
阪南市	阪南市総合交流拠点・サザンびあ	072-482-0277	8:00～18:00	無休	E-5
阪南市	ファミリーマート高取南店	072-470-2570	24時間	無休	D-6
岬町	道の駅みさき 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

※1)料金・台数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。

海浜ルート 1.4 区間距離(km)

丘陵ルート① 区間距離(km)

丘陵ルート② 区間距離(km)

連絡ルート 区間距離(km)

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

コミュニティサイクル

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。 ※道端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。



岬町

岬町海釣り公園・道の駅とつとパーク小島

原産チヌ(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。併設する道の駅では、地元で捕れた魚や貝類も販売。

072-447-5126 全館日(祝日)開館、12月31日～1月2日の年末年始休業の都合あり。03月～11月、12月～20日、12月25日～7月～19日

岬町

道の駅みさき 夢灯台

地元漁師が、捕れたばかりの魚を直接販売する「魚の産直」は新鮮!「ツグミ」岬丘の上食堂は、「ましら」井など名物メニューがあります。

072-494-1117 全館日(祝日)開館、12月31日～1月2日の年末年始休業の都合あり。03月～11月、12月～20日、12月25日～7月～19日

阪南市

辻茂製菓有限公司

職人が昔ながらの製法で焼きた上げた地元産品の「魚の産直」は新鮮!「ツグミ」岬丘の上食堂は、「ましら」井など名物メニューがあります。

072-471-4545 全館日(祝日)開館、12月31日～1月2日の年末年始休業の都合あり。03月～11月、12月～20日、12月25日～7月～19日

阪南市

浪花清造有限公司

創業約300年の老舗清造。酒類、本宅は国の登録有形文化財に指定され、見学も可能(要予約)。直売所では、日本酒、酒肴、家庭用調味料等も販売。

072-471-4545 全館日(祝日)開館、12月31日～1月2日の年末年始休業の都合あり。03月～11月、12月～20日、12月25日～7月～19日

泉南市

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。新鮮な「魚の産直」は新鮮!「ツグミ」岬丘の上食堂は、「ましら」井など名物メニューがあります。

072-482-0277 全館日(祝日)開館、12月31日～1月2日の年末年始休業の都合あり。03月～11月、12月～20日、12月25日～7月～19日

田尻町

たじろ海の駅 田尻漁港

白濁湖、漁業体験、海上釣堀のほか、海鮮レストラン等食事処も充実。田尻スカイブリッジが見えるマリナから眺める夕日は絶景。

072-465-0099 全館日(祝日)開館、12月31日～1月2日の年末年始休業の都合あり。03月～11月、12月～20日、12月25日～7月～19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。お寿司屋やレストランでは、活きのいい新鮮な魚をその場で味わえます。

072-469-2099 全館日(祝日)開館、12月31日～1月2日の年末年始休業の都合あり。03月～11月、12月～20日、12月25日～7月～19日

貝塚市

貝塚市立善兵衛ランド

市内最大規模の60m反射鏡連続で夜には星見が、昼でも星見等を観覧可能。館内には、書庫、展示室、天体観測ドーム等があります。

072-447-2020 全館日(祝日)開館、12月31日～1月2日の年末年始休業の都合あり。03月～11月、12月～20日、12月25日～7月～19日

泉南市

岡田漁業

貴重な近代化産業遺産として、煉瓦壁やこぎり屋根の再現など工場らしい風景が見える。レストランやお土産ショップ、温泉体験ができます。

072-482-0277 全館日(祝日)開館、12月31日～1月2日の年末年始休業の都合あり。03月～11月、12月～20日、12月25日～7月～19日

熊取町

熊取交流センター煉瓦館

貴重な近代化産業遺産として、煉瓦壁やこぎり屋根の再現など工場らしい風景が見える。レストランやお土産ショップ、温泉体験ができます。

072-453-0391 全館日(祝日)開館、12月31日～1月2日の年末年始休業の都合あり。03月～11月、12月～20日、12月25日～7月～19日

泉佐野市

犬鳴山

山岳修行の修験道。参道をハイキングしながら、四季折々の絵のような美しい風景を見ることができ、市内唯一の温泉旅館があり、露天風呂が癒やをしてくれます。

072-422-4422 全館日(祝日)開館、12月31日～1月2日の年末年始休業の都合あり。03月～11月、12月～20日、12月25日～7月～19日

貝塚市

大阪府二色の浜公園

砂浜があり、海水浴やバーベキュー、マリンスポーツ等が楽しめます。展望台やレストラン等があります。

072-422-4422 全館日(祝日)開館、12月31日～1月2日の年末年始休業の都合あり。03月～11月、12月～20日、12月25日～7月～19日

【 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、車道寄りを徐行
- ④ 安全ルールを守る
- ⑤ 子どもはヘルメットを着用

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

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

【 サイクリングの安全知識 】

出発前の点検は忘れずにしましょう!

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

各部の固定

- ゆるみやガタ付きはないか。

チェーン

- 汚れはないか。少し遅っているように見える程度で調整。

ポジション

- 車体の点検後はポジション(乗車姿勢)を確認する。

持ち物リスト

- アーレンキー 調整頻度の高いサドル回りを中心に、4～6mmのアーレンキーは各部に多く使われています。
- バック修理セット
- 携帯空気入れ
- 自転車用の鍵
- 普段の履物(スリッパ含む) フェリーや交通機関、施設利用時はパン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。糊の付いたパッチ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 自転車損害保険へ加入している
- 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 TSマーク[®](付)等の保険に加入している

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、自分にあった保険を選びましょう。
- ② 自転車安全整備店に相談をしてTSマーク[®]を付けてもらう TSマークとは 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保険と賠償責任保険が付いている(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。特に信号の変り際に注意。
- ② 信号機のない交差点は安全確認を怠らない。
- ③ 通動・通学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かります。