

ちよつと

気ままに

自転車さんぽ

日差しがあたたかくなってきたら、
おでかけしたくなりませんか。
からだをほどよく刺激しながら、
マイペースで楽しめるのが自転車さんぽ
「ポタリング」のいいところ。
さあ、自転車を相棒に、
まちめぐりしてみませんか？

問合先 まち魅力発信課 ☎ 620・1602

この方に聞きました！

末広町の自転車店「KURASHI cycle」
のスタッフ兼オーナー。自転車選
びからメンテナンスまで、自転車のある
暮らしをトータルにサポート。自転
車文化の向上や、地域の活性化に
も貢献している。

KURASHI cycle
(くらしサイクル)
代表 木原良広さん



今日は
のんびり
自転車で
お出かけ♪

遠くのまちまでポタリング

安威川にかかる、西河原新橋



新型コロナウイルス感染状況等に留意し、国や府の要請に従って感染拡大防止に十分ご配慮ください。
また、紹介した店やスポットは新型コロナウイルス感染症対策に配慮した営業を行っています。
状況により休業する場合もあるため、事前の営業確認や予約などをおすすめします。

～ゆるっと遠出編～

西国街道

SAIGOKUKAIDO

古き良き歴史の面影を探して

郡山宿本陣前

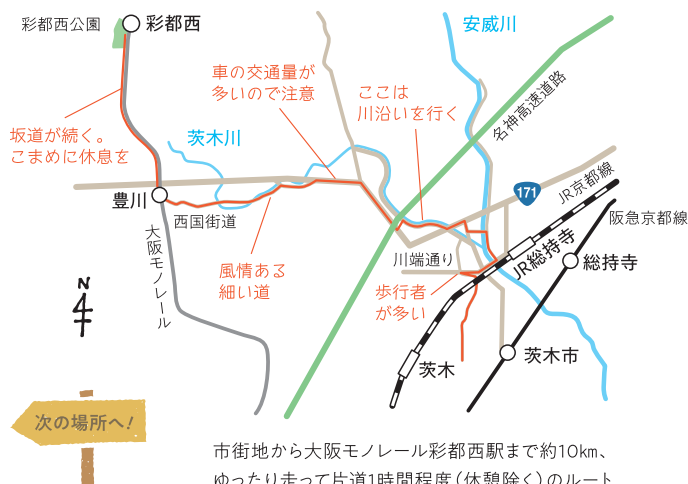
通り過ぎていた道も
なんだか新鮮

せっかくなら、自転車で遠出したい！という人は、市街地から彩都をめぐってみては。安威川・茨木川沿いを西に向かっていくと、自然の風や光、草木の芽吹きを肌で感じながら走れます。

郡山宿本陣の目の前を通る西国街道は、歴史ある風情を感じられる通りのひとつなので、気になったらぜひチェックを。江戸時代からあった街道というだけあって、別の時代に入りこんだような気分になります。さらに西へ向かうと、大阪モノレール豊川駅周辺に到着。近くのカフェでひと息ついて、少し疲れた身体をいたわりましょう。



道には古いまちなみの雰囲気が残る。
目に留まった路地に入ってみるのも楽しい



市街地から大阪モノレール彩都西駅まで約10km、
ゆったり走って片道1時間程度(休憩除く)のルート

豊川駅近くにあるアットホームなカフェ。ペット同伴可能スペースもあり



cafe D

豊川4-16-4

TEL: 665-4632

営業時間: 8時~18時

定休日: 火曜、不定休



～ゆるっと遠出編～

彩都西

SAITONISHI

丘の上、すがすがしい風景を訪ねて

見晴らしの良い彩都西公園

のどかな風景を過ぎて
おしゃれなまちへ

大阪モノレール豊川駅周辺から
府道1号を一気に北へ。しばらく続
く坂道をがんばって上れば、気持
ちよさそうな芝生が広がる彩都西
公園が見えてきます。ほどなくし
て目的地の彩都西エリアに到着！
丘の上から望む景観は美しく、す
がすがしい達成感に包まれます。

少し遅めのランチを楽しんだ
ら、おしゃれなショップに立ち寄っ
てお買い物。天気が良ければ広々
とした公園でブレイクタイムにす
るのもよさそう。帰り道は遠くの
市街地を眺めながら坂を下るの
もいい。

気になるけど、ちょっと遠くて
なかなか行きにくい……といった
場所にも、ゆったり気楽に向かえ
るのがポタリングのいいところ。
自分だけのオリジナルルートを
作って、家族や友達と散策してみ
ては？



すべり台
気持ちいい！



広大な芝生と大きなローラー式すべり台が特徴の公園。晴れた日は公園から大阪平野を一望できる
協力：茨木ジャーナル





GOAL!
良いリフレッシュ
になりました



彩都西駅は彩都のシンボ
ルの存在。周辺には多彩な
ショップや施設が充実!



緑に囲まれたカフェ&レストラン。窯焼き
ピザなど本格イタリアンを味わえる

テラツァ レガーレ
Terrazza Legare

彩都やまぶき1-1-5

TEL: 640-1661

営業時間: 平日 ランチ11時30分~15時、
ディナー17時~19時30分
土日祝 ランチ11時30分~15時、
ディナー17時~20時

定休日: なし



駐輪場も広々。
開放的で
落ち着く場所
です



ポタリングをする前に CHECK!



🔧 タイヤに十分空気が入っているか

指でタイヤを押して確認し、
タイヤがへこまないくらい空気を入れよう

🔧 ハンドルやサドルが緩んでいないか

ゆがんだり、緩んでいたりすると事故の元に。
まっすぐ正面に向くよう調整し、締め直しを

🔧 ライトが点灯するか、ベルがちゃんと鳴るか

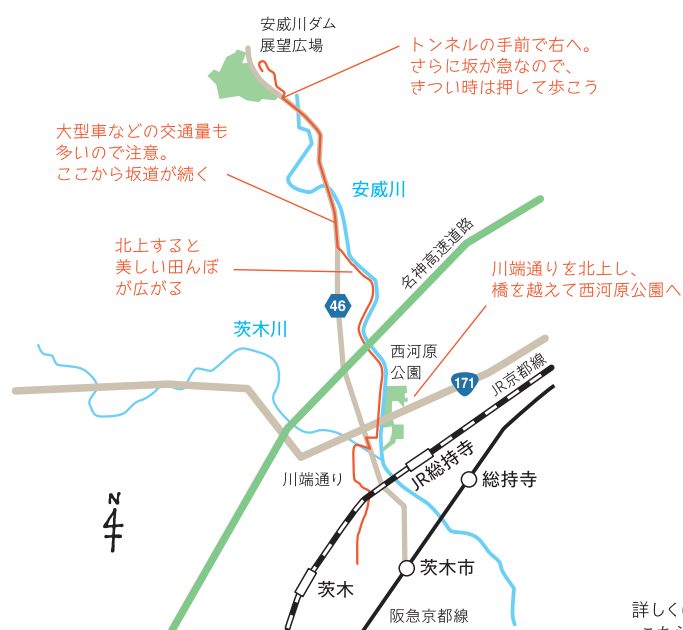
ライトの電池切れが起きていないか、
ベルはしっかりと響くか確認を

🔧 子どもを同乗させるときはバランスに注意

子どもの成長に合わせて
シートやベルトを調整しておこう。
急な方向転換は転倒しやすいので、
走行中だけでなく、押し歩きにも要注意

※走行中は交通ルールを守り、歩行者などにも気を配りながら、
急がずゆったり優しい気持ちでポタリングを楽しみましょう!

もっと走ってみたいなら ~安威川ダム編~



詳しくは
こちら



市街地から約8km、ゆったり漕いで片道1時間程度(休憩時間除く)で
安威川ダム展望広場へ向かう、坂が多めのルート



～ふらっと近場編～

総持寺

SOJJI

地元のレトロスポットへ

総持寺周辺のまち並み



通り道の安威川沿いや西河原公園は、お花見スポット



時間があれば、河川敷でゆっくりするのも◎



しっとりとしたお寺と
個性的なお店を楽しむ
もっと気軽なボタリングにチャ
レンジしたい人や、体力にあまり
自信がないといった人は、市街地か
ら安威川を越えて、総持寺をまわ
るルートをぜひ。安威川沿いの桜
並木を楽しんでから、向こう岸へ。
古くから栄えた総持寺の境内
をめぐるのももちろん、周辺にも
町家や土蔵などレトロなまちなみ
がところどころに残っているのが

特長。ゆったり見て回る楽しみが
あるスポットです。一方で、ポリユ
ミーなハンバーガーショップやレ
コードだけを取り扱う個性的な
店など、今昔入り混じる魅力が満
載！ 走りながら、まちの雰囲気
を味わって。
商業施設からも近いので、買い
物ついでにちょっと回り道して楽
しむことができるのも、ポイント
のひとつ。自転車を押しながら近
場のちょっとしたおもしろいスポッ
トを探してみてください。



洋楽、邦楽、新旧さまざまなレコードを扱う。
レコードがぎっしり並んだ店内で、懐かしのお宝を探してみては？



すぐそこにある
今昔の魅力たっぷりな
まちをめぐる

北摂レコード

三島町1-1(キッチンピーナツ上2階)

営業時間：平日 要問合せ、不定休／土日祝 14時～20時



キッチンピーナツ

三島町1-1

TEL：080-6656-7492

営業時間：12時～15時、18時～22時

定休日：水曜、第3土曜、不定休

※店舗には駐輪場なし。

店舗前空きスペースに寄せて駐輪を

店内の雰囲気も
個性的で
楽しいですよ



できたてのハンバーガーとフライドポテトは、ボリュームたっぷり



総持寺の境内にあるおいしい
お寺ごはんを楽しめるカフェ。
広々とした店内でひと息

次はどこに
行ってみよう
かな



ポタラ

総持寺1-6-1(総持寺内)

TEL：623-2277

営業時間：9時～16時

※15時30分以降は

テイクアウトのみ

定休日：不定休

西国三十三所の第二十二番として知られる総持寺は、令和元年に日本遺産に認定。平日も多くの人が訪れる



市街地から総持寺に向かい、阪急茨木市駅に戻る約6km、
ゆっくり走って30分程度(休憩時間除く)の近場をめぐるルート

追手門学院大学 茨木総持寺キャンパス

特徴的な外観におどろき!のスポット。
昨年11月に放送されたドラマ「科捜研の女」でロケ地にもなった。主演の
沢口靖子さんも興味津々だったとか

