

ココロが躍る 爽やか サイクリング



コース監修
KURASHI cycle
(くらしサイクル)
代表 木原良広さん

末広町の自転車店「KURASHI cycle」のオーナー。「誰もが気軽に立ち寄れる自転車屋」をめざし、自転車に触れることで暮らしの範囲が広がるよう、地域貢献にも取り組んでいる。

この秋、自転車で 心身をリフレッシュ

暑すぎず寒すぎない過ごしやすき日が増えてくる秋は、自転車に乗ってま
ちを散策してみませんか。爽やかな秋
風を肌で感じながら、適度に体を動か
すことで、ちよつとした気分転換にな
るはずです。徒歩では行けない距離、
車では通れない道を走れるのがサイク
リングの醍醐味。普段は何気なく通り
過ぎていた場所も改めて訪れること
で、新しい出会いや発見があるかもし
れません。

今回は、IBALAB@広場からス
タートして北へ南へと、市内を満喫す
る2つのコースをご紹介します。ショッピン
グするもよし、自然に癒やされるもよ
し。特別なウェアやスポーツサイクル
がなくても、気軽に楽しめます。忙し
い毎日を忘れて、自分のペースで走っ
てみませんか。

観光気分の
散策が楽しい!



夏の暑さが和らいだら、
行動範囲が広がる自転車に乗って
ちよっぴりアクティブな旅に出かけませんか。
ヘルメットをかぶってペダルをふみだせば
爽快な景色が待っています。

問合せ
サイクリングコースに関すること まち魅力発信課 ☎ 6200-1602
交通ルールに関すること 交通政策課 ☎ 647-2916



☞ふと立ち止まれば、いつもと違う景色が見える



☞歩道では歩行者優先
☞青い矢印が引かれた「自転車レーン」



おにクル内にも
オープン予定!

ケーキと紅茶の

香りにうっとり



01 ティコラッテ 茨木店

美味しいケーキやフレーバー紅茶が並ぶ。11月にはおにクル1階にカフェをオープン予定。

野々宮一丁目9-16 / 665-7222 /
10:00~20:00(カフェは~19:00) / 火曜休



色とりどりの

バラに囲まれる



02 若園公園

10月下旬から11月中旬は秋バラが見頃を迎え、約180品種、約1,750株の花が園内を彩る。緑広がる芝生広場や園全体を見渡せる展望所も。



詳しくは
こちら

ワンポイント情報
イコクルいばらき



南目垣・東野々宮地区に、にぎわいを生み出すスポットを整備中。商業施設等は令和5年末から順次オープン予定。

思わぬ品との

出会いにワクワク



03 大阪府中央卸売市場 こだわり食材市場

令和3年4月にリニューアルした館内では、花や食材などを卸価格で購入できる。お弁当や土・日曜限定で海鮮丼も販売しているほか、毎月最終土曜日開催の「こだわり市」では特売イベントを行っている。

宮島一丁目2-1 / 636-4118 /
5:00~14:00 / 水曜、日曜、祝日休
※営業時間・休業日は店舗により異なる
※小売を行っていない店舗あり
各店舗について詳しくはHPをご確認ください



買い物もグルメも楽しめる

よくばりリフレッシュコース

サイクリングを楽しみながら、スイーツや買い物も満喫したい。そんな思いを叶えてくれるコースをご紹介します。ほどよい距離で初心者の方も気軽に楽しめます。IBALAB@広場から出発して府道19号を南へ。カフェや、バラ園に寄りながらゴールの「こだわり食材市場」へ向かうコース。市場での買い物は早い時間帯がおすすめです。



距離：約5.9km
時間：約30分

03 安威川ダム 展望スポット

大雨からまちを守るために建設され、今年中に本格運用が始まる安威川ダム。完成を間近に控えた姿は今しか見ることができない。令和6年中にはダム周辺に「ダムパークいばきた」が開業予定。展望スポットは10:00～16:00

圧倒的なスケールの

開放感



ダム湖の様子を一望できる



02 山手台 イチョウ並木

まっすぐ続く道に沿ってたたずむイチョウが、秋になると黄色く染まり、まるで美しい金色のトンネルのよう。11月から12月が見頃。

黄金色に染まる

秋の風物詩



IBALAB@広場から「安威川ダム展望スポット」をめざして走る、坂道多めのコースです。自然を満喫したい時におすすめ。安威川に沿って進めば頬に当たる風が気持ちよく、山手台では、木々に囲まれ爽やかな風に癒やされます。中距離サイクリングや坂道に慣れていない方は、電動自転車チャレンジ。

心ほどけるヒーリングコース

風になる、風を感じる

距離：約9.8km
時間：約1時間



川の流れに

耳を傾けて



01 安威川

川沿いはサイクリングやランニングに人気の定番コース。秋の草花や、野鳥との出会いも楽しもう。

ワンポイント情報

大岩いも掘り園



9月15日～11月3日の期間限定でサツマイモ掘りを体験できる。詳しくは27ページをご覧ください



迷ったらこれで決まり！ 秋の自転車コーデ

日々の寒暖差がある秋は、温度調節が難しい季節。ケガや事故を予防して、サイクリングを安全＆快適に楽しむファッション選びのポイントを紹介します。

ヘルメット

眉上を目安に深く被り、あご紐はしっかり締めよう。

薄手の上着や ウィンドブレーカー

軽量で通気性のよい上着で温度調節を。夜でも目立つ明るい色が安全。

カジュアルなパンツ

長いスカートなどは裾巻き込みリスクが。

服装

本格的なサイクルウェアを揃えるのは少し大変。初心者の方や気軽にサイクリングを楽しみたい方は、まずは動きやすく慣れている服装で始めてみましょう。

ながらスマホはNG

自転車運転時の「ながらスマホ」は危険。スマートフォンはカバンにしまっておこう。

スニーカー

滑りやすい革靴やヒールは避けて動きやすい運動靴を。



監修

サイクルベースあさひ
茨木大池店
店長 石田智也さん

持ち物

ハンドルや前かごに荷物があるとバランスを取るのが難しいため、軽量のリュックがあると便利。最近は自転車取り付けバッグも人気です。普段のお出かけとは少し違う、サイクリング用の持ち物を用意しましょう。

A リュック

体にフィットするものがおすすめ。

B 水やお茶

まだまだ暑いので熱中症には注意！

C 日焼け止め

気になる方はこまめな塗り直しを。

D レインコート

急な雨に備えて。傘差し運転は×。

E ハンドタオル

汗対策に。速乾性があると便利。



自転車利用の Q&A

監修：KURASHI cycle

Q タイヤの交換時期は？

A 目安としてタイヤの路面と接する部分に刻まれた模様（トレッドパターン）がなくなっていると交換時期です。繊維のようなもの（ケーシング）が見えている場合は、タイヤが破裂する恐れがあるので早めに交換しましょう。



Q ブレーキが効きにくい……。

A ブレーキのゴム（ブレーキシュー）が減っている可能性があります。そのままにしておくと危険なのはもちろん、ガリガリと金属音がかかる場合は、大事な自転車を痛めてしまう原因にもなります。詳細はお近くのサイクルショップへお問い合わせください。

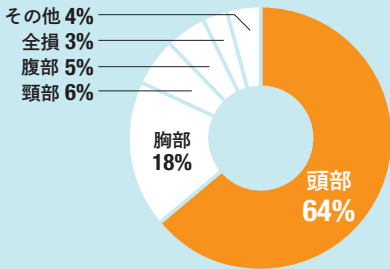
Q 自転車はどこを走るの？

A 原則、車道の左側を通行します。ただし、交通状況などによってやむを得ない場合は、歩道を走ることも認められています。その際は、歩行者との接触事故を防ぐためにも、歩行者優先で徐行運転を心がけましょう。

自転車にヘルメットは必要？ その効果って？

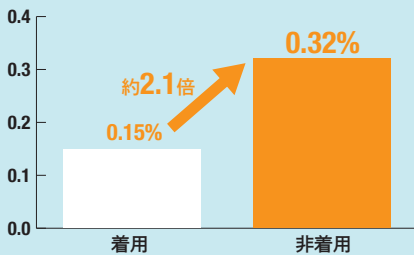
平成30年～令和4年の間に自転車事故で死亡した人の約6割が、頭部に致命傷を負っています。また、ヘルメット非着用時の致死率は、着用している場合と比較すると約2.1倍も高くなっています。

自転車乗用中死者の損傷主部位比較



資料提供：大阪府警

ヘルメット着用有無別致死率



資料提供：大阪府警



「私は大丈夫」と思わず、命を守るためにもヘルメットを着用し、頭部を守りましょう。

見た目も実用性も！

最新ヘルメット事情

乗車する環境や服装に合わせて多様化している自転車用ヘルメット。シーン別のおすすめタイプをご紹介します。



スポーティタイプ

機能性を重視したい方はこちら。軽量で通気性に優れたものが多く、蒸れを軽減できます。



つば付きタイプ

機能性を重視しつつ、シティサイクルに合うカジュアルスタイルにするならこちら。

今年からヘルメット着用が努力義務に



山本順太さん

2023年4月から、すべての自転車利用者のヘルメット着用が努力義務となっています。

市民Voice

自転車に乗る時は、必ずヘルメットを被っています

今知りたい！

ヘルメットの髪型崩れ対策3選

ヘルメットを被ると、整えた髪型が崩れてしまう……。そんな悩みを解決するコツを解説します。



1 ロングヘアは三つ編みですっきり

低い位置で緩めの三つ編みに。結んだ後に毛束を引き出すだけでこなれ感のある仕上がりになり、結び跡もつきにくい。



2 ボブなら分け目をジグザグに

ボブくらいの長さの場合は、分け目をジグザグにすると髪の毛がべたんこになりやすく、ボリューム感をキープしやすい。



3 インナーキャップを活用

ワックスを使用している場合は、インナーキャップを利用することでヘルメットへの付着や汗による髪型崩れを防止。

安全で快適な自転車ライフを！

子どもから高齢者まで幅広い世代に対し、正しい交通ルールの啓発に努めています。市ホームページで自転車のルール・走り方などの情報を掲載していますので、ぜひご覧ください。



交通政策課 廣岡遼子



詳しくはこちら