

レンタサイクルおすすめコース  
電動アシスト自転車ならラクラク!  
**観心寺・延命寺コース**

## おすすめポイント

奥河内の名所・旧跡を楽しむことができるコースです。ちょっとした坂道も、電動アシスト自転車ならラクラク！奥河内をゆっくり楽しんでください。

**コース** **H** 奥河内くろまろの郷 → **E** 天野酒 → 高野街道 → **I** 三日市町駅 → **F** 葛の口 → **①** 観心寺 → **F** 葛の口 → 延命寺 → **①** 三日市町駅 → 烏帽子形公園 → ふるさと歴史学習館 → **H** 奥河内くろまろの郷

距離 16.3km

標高差 113m

平均斜度 上り:4.1%

下り:3.9%

獲得標高 上り:224m

下り:229m

所要時間 1時間5分

ヒトラボ

# 廃線跡コース

**滝畠ダム・  
横谷渓谷周遊コース**

**コース** **H**奥河内くまろの郷 → 府道218号 → 横谷辻 滝尻分岐 →  
**T**横谷分岐 → 梨の木隧道 → **W**滝畠湖畔観光 → **S**滝畠ダム →  
関西サイクルスポーツセンター → 日野口バス停 → 日野 →  
**H**奥河内くまろの郷

距離 19.9km  
標高差 238m  
平均斜度 上り:4.7%  
下り:5.5%  
獲得標高 上り:401m  
下り:402m  
所要時間 1時間19分

IL-TO LABO

400  
300  
200  
100  
0m

5km 10 15

**汗かき度**

**IL-TO LABO**

**H** **S** **T** **W**

江戸時代  
ガイドブックで走ろうコース 汗かき度  オール河内  
ゴールデン

**おすすめポイント**

江戸時代のガイドブック『河内名所図会』や『西国三十三所名所図会』で紹介されている、史蹟名勝などの観光名所を自転車で巡ってみては？とその前に！市立ふるさと歴史学習館に寄って予習すれば、もっと名所が楽しめる！

**コース**

H 奥河内くろまろの郷 → ふるさと歴史学習館 →  
K 金剛寺 → D あまの街道 → 陶器山の穴地蔵 → 小山田町セブンイレブン →  
E 天野酒・河内長野駅 → 烏帽子形八幡神社 → 旧三日市宿 → M 観心寺 →  
川上神社 → 鳩原 → 延命寺 → F 葛ノロ → G 河合寺 → 諸越橋 →  
E 天野酒・河内長野駅 → H 奥河内くろまろの郷

**コース**

H 奥河内くろまろの郷  
竹のタワ → 流谷 → 八幡  
廃線跡(あまみ遊歩道) → N 千葉  
烏帽子形八幡神社 → E 天野酒

距離 35.9km  
標高差 188m  
平均斜度 上り: 3.7%  
下り: 3.8%  
獲得標高 上り: 508m  
下り: 512m  
所要時間 2時間23分

ルートラボ

QRコード

地形図

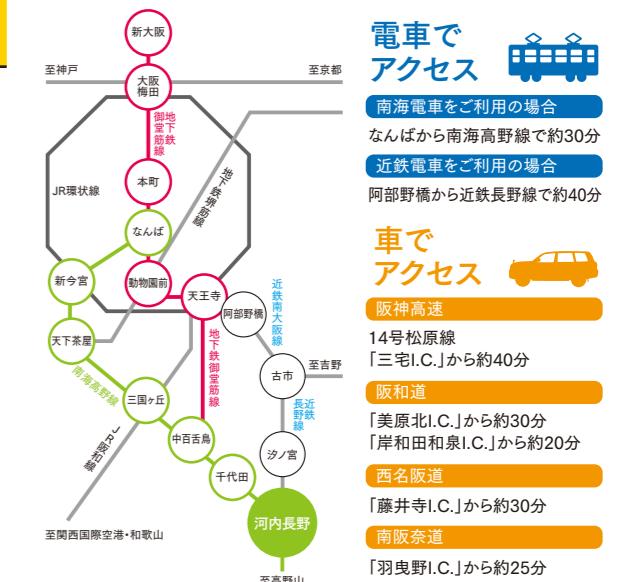
距離 24.4km  
標高差 324m  
平均斜度 上り: 4.8%  
下り: 4.4%  
獲得標高 上り: 440m  
下り: 444m  
所要時間 1時間37分

500  
400  
300  
200  
100  
0m

500  
400  
300  
200  
100  
0m



# 河内長野市を愛する サイクリスト達と 作りました!



## ルートラボの使い方

- スマートフォンやタブレットで、各コースの下部にあるQRコードを読み取ると、ルートの表示ができます。

詳しくは、  
こちらのQRコードから



# Route Map

## 奥河内サイクリング 河内長野版

### パーク&サイクルライド サイクル × クルマ = 楽しみ∞無限!

奥河内サイクリングには、パーク&サイクルライドがおすすめ。拠点となる道の駅奥河内くろまろの郷は、駐車場無料。イートイン工房や地産地消レストラン、農産物直売所があり、奥河内の恵みに出会うことができます。



**道の駅 奥河内くろまろの郷**  
9:00~18:00(ビジターセンター)  
300台(駐車代無料)  
0721-56-9606  
**P** 24時間無料 **T** 24時間 **I** 有料 **WIFI**

### レンタサイクル完備! 道の駅「奥河内くろまろの郷」

ビジターセンターにて貸出中(予約優先)  
●電動アシストクロスバイク  
●幼児1人乗せ電動アシスト  
●クロスバイク ●子ども用  
0721-56-9606

### おおさか河内材製自転車ラック

ご自由にお使いください。  
ラック購入に関する問い合わせは  
木根館(きんこんかん)へ  
0721-64-8151

### おすすめ便利サイト

旬なイベント・観光情報・  
宿泊施設の情報満載  
**河内長野市観光協会**  
www.kankou-kawachinagano.jp

地元メンバーでつくる  
ディスカバーオ河内提供  
**奥河内ルートラボ**

### アイコン説明

- P** 駐車場
- T** 自転車ラック
- I** トイレ
- WIFI** SPOT
- +** 空気入れ
- +** 水提供
- +** 工具
- +** 病院



堺市のサイクリング情報はこちらから

QRコード

和泉方面 関空へ40km



有料



24時間無料



24時間



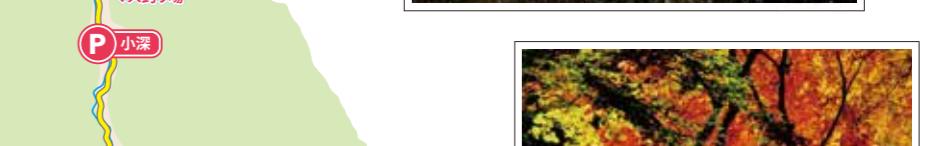
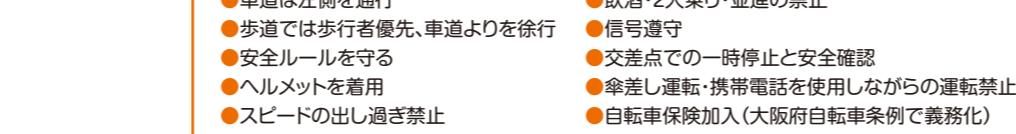
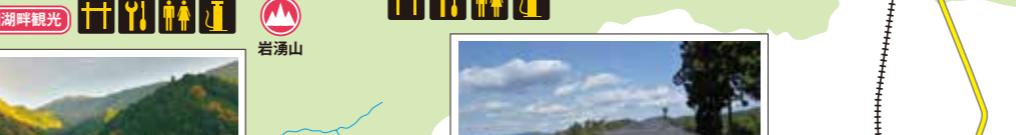
24時間



24時間



24時間



### 自転車マナーアップ!!

交通ルールをしっかり守り、地域の人に配慮して走行しましょう!

- 自転車は車道が原則、歩道は例外
- 車道は左側を通行
- 歩道では歩行者優先、車道より徐行
- 安全ルールを守る
- ヘルメットを着用
- スピードの出し過ぎ禁止
- 夜間は必ずライト点灯
- 狭い道では、歩行者に注意
- 飲酒・2人乗り・並進の禁止
- 信号遵守
- 交差点での一時停止と安全確認
- 傘差し運転・携帯電話を使用しながらの運転禁止
- 自転車保険加入(大阪府自転車条例で義務化)



もっと詳しい地図は、河内長野駅前観光案内所、奥河内くろまろの郷にある「河内長野市観光マップ」を見てね!