ひょうご北摂サイクル推進チーム
Hyogo Hokusetsu Cycle Promotion Team

北摂里山とサイクリングの魅力！

Coraggio Kawanishi Cycling Team（コラッジョ 川西 サイクリング チーム）

代表 栂尾 大知（とがお たいち）

サイクリングは子供から大人まで気軽に楽しめるスポーツです。風を感じ、景色を楽しみながら自分の力でどこまでも走れることが魅力で、目的地まで走りきった時の達成感は格別です。

北摂里山は、阪神間からの優れたアクセス性、田園沿いの平坦路、高低差のある峠など変化に富んだコースが楽しめるサイクリストにとって魅力的な地域の一つです。日本一の里山といわれる黒川や大野山、千丈寺湖などでは四季折々の風景が楽しめ、歴史的建造物、公園などといった魅力的な立寄りスポットも沢山あります。

サイクルマップは、これらのスポットを活かしながら、チームが普段、走行するルートを参考に、サイクリストの目線でモデルコースの設定や危険箇所などのアドバイスを行い、完成したものです。また、サイクリストとしてのライディング技術の向上、地域に愛されるサイクリストであるためのマナーや交通ルールといった視点も記載されています。

このサイクルマップが地域のサイクリング文化の更なる発展に繋がって欲しいと願っています。

Coraggio Kawanishi Cycling Team チームプロフィール

2015年に創立。自転車競技を通じて人間力を高め、社会で活躍できる素晴らしい人材を育てる事をチームビジョンに掲げ、小学生から大学生までの育成に力を注いでいる国内初の地域密着型ステップアップ式チーム。

レース活動の成績向上だけでなく、生涯スポーツであるサイクリングの普及、地域住民の健康維持への貢献などを目標としており、地域貢献についても熱心に取り組んでいる。

《主な地域貢献活動の実績》

- ひょうご北摂里山ライド（ひょうご北摂里山ライド実行委員会）
- ひょうご北摂体験型サイクルツアー（ひょうご北摂里山ライド実行委員会）
- こいで恋するTAKAライド（多可町）
- カサイチfanライド（加西市）
- カサイチトレインライド（加西市）
- 北はりまfunfanライド（北播磨広域観光協議会）
- 南但馬グリーンライド（南但馬グリーンライド実行委員会）
- 六甲有馬ヒルクライムフェスタ（六甲有馬ヒルクライムフェスタ事務局）
- 自転車ライディングスクール（各地域）
- 川西市自転車交通安全教室（川西市）
- 中学校通学路自転車教室（丹波市・丹波警察）

モデルコース 1

北摂里山周回コース（上級者）

Hokusetsu Satoyama Circuit Course(Advanced)

北摂里山のお薦めスポットを巡る走り応えがある長距離コース

距離：156km／時間：約10時間30分／獲得標高：2,021m

［Distance］156km［Time］About 10h30min［Total climb］2,021m

大野山、西峠、十万辻などの激坂度の高い登り坂があり、約2,000mの獲得標高を有する高難易度のコースです。1周すれば北摂里山の自然や歴史を十分に満喫できます。

《コース概要》

①「西猪名公園」前のJR北伊丹駅をスタートし、川西市に入ると川西龍の道として有名な新猪名川大橋　通称「ビッグハーブ」が見えます。県道川西インター線の自転車道を通過後、「一庫公園」沿いに広がる「知明湖」を眺めながら一周。

②猪名川町域では、川沿いに田園風景が広がる「歴史街道」をゆっくりサイクリング。更に北上し、このコース最大の難所となる「大野アルプスランド」がある大野山山岳ロードを目指します。なお、猪名川町域には、少しコースを外れると春にはソメイヨシノが咲くビュースポット「い～な!!さくら通り」もあります。

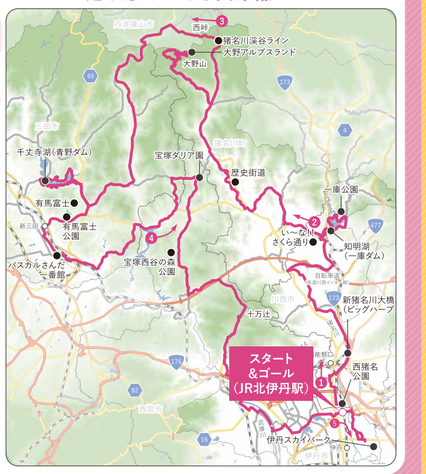
③四季折々の景観が広がる「猪名川渓谷ライン」を通り、三田市域へ。「千丈寺湖」の湖畔のサイクリングは、桜や紅葉の時期が特にお薦めです。自然が満喫できる「有馬富士公園」内の「有馬富士」を眺めながら走行し、地域自慢の特産品が揃う「パスカルさんだ一番館」のある三田市街へ。

④秋には約2万本のダリアが咲く「宝塚ダリア園」、里山の自然を活かした「宝塚西谷の森公園」を通りぬけ、十万辻を越えて宝塚市街へ。

⑤「伊丹スカイパーク」で大空に飛び立つ飛行機を眺めたあと、ゆっくりと風を感じながら猪名川を北上。伊丹市街地を走るとゴールJR北伊丹駅に戻ります。

コースのデータはコチラ
Please scan the QR code

激坂度：



モデルコース 2

川西猪名川里山コース（中級者）

Kawanishi Inagawa Satoyama Course(Intermediate)

川西市・猪名川町でサイクリストに有名なスポットを巡る中距離コース

距離：83km／時間：約5時間30分／獲得標高：1,247m

［Distance］83km［Time］About 5h30min［Total climb］1,247m

多少のアップダウンはありますが、妙見山の長い登り坂を耐えれば、全体的に走りやすいコースです。神社、お寺、和風・洋風建築物など歴史的建造物のスポットが多いのが特徴です。

《コース概要》

①阪急川西能勢口駅をスタートし、猪名川沿いを走り、県道川西インター線の自転車道を通り抜けると大正期の和風・洋風建築が保存された「郷土館」に到着。

②北上すると知明湖（一庫ダム）から一気に景色が変わり、日本一の里山といわれる黒川へ。明治37年の建造物「黒川公民館」や秋には色とりどりの花が咲く「黒川ダリヤ園」を巡り、このコース最大の登り坂となる妙見山の頂上に向います。

③妙見山を下り、日生中央駅を抜ければ猪名川町域に入り、石製の林田隧道のある「くろまんぶ」を目指します。また、コース途中にある「道の駅いながわ」は、十割そばが楽しめ休憩スポットとして特にお薦めです。

④茅葺屋根の和風建築「静思館」を通り、再び川西市域へ。猪名川沿いにある清和源氏の発祥の地「多田神社」を対岸に眺めながら、川西能勢口駅に戻ります。また、ゴール後、川西能勢口駅の直ぐ北にある川西市民に愛される「キセラ川西せせらぎ公園」でのんびりしたり、源氏ゆかりの祈願所としてその名残を今に伝える「満願寺」で思いに耽るのも良いかと思います。

コースのデータはコチラ
Please scan the QR code

激坂度：

モデルコース 3

三田宝塚里山コース（初級者）

Sanda Takarazuka Satoyama Course(Beginner)

輪行サイクリストにお薦めの三田市・宝塚市北部の里山を巡る短距離コース

距離：45km／時間：約3時間／獲得標高：445m

［Distance］45km［Time］About 3h［Total climb］445m

河川堤防、湖畔、山間の田園などの平坦路が続き、全体的に走りやすく、美しい里山風景を眺めながら楽しむことができるコースです。また、「北摂里山周回コース」と組み合わせることにより、JR新三田駅をスタート・ゴールとしたルートも可能です。

《コース概要》

①JR新三田駅をスタートし、武庫川の堤防沿いを風を楽しみながら走り抜けたあと、「千丈寺湖（青野ダム）」に到着。湖畔には景色の綺麗な場所がいくつもあるのでゆっくり走り、楽しむことがお薦めです。

②湖畔の途中には有馬富士公園内の「風のミュージアム」があり、芸術作品を眺めながら一息。「野外活動センター」や「高平観福の森」がある三田市の山間を走り続けると「つくしの里」。もちやおはぎを販売しているので、お薦め休憩スポットの一つです。

③三田市唯一の造り酒屋「岡村酒造場」の北側の道を進み、大坂峠を越えると宝塚市に入ります。少し北に寄り道すれば「香合新田」の田園風景が楽しめます。

④ゆっくりと休憩ができる「西谷ふれあい夢プラザ」や伝統工芸植物のある「つりしのぶ園」など多くの立寄りスポットがある県道を南下し、山深い渓谷の風景が広がる「武田尾」まで一気に走り、ゴールJR武田尾駅に到着します。

コースのデータはコチラ
Please scan the QR code

激坂度：

モデルコース 4

宝塚伊丹街中コース（初級者）

Takarazuka Itami Town Course(Beginner)

宝塚市・伊丹市の街中をゆっくり散策しながら巡る短距離コース

●距離：29km／時間：約2時間／獲得標高：40m

［Distance］29km［Time］About 2h［Total climb］40m

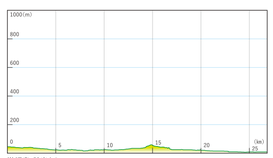
市街地公園の立寄りスポット、ビュースポットが多いのが特徴です。街中をゆっくりとサイクリングすると普段気付かないことが発見できるかも？　また、「北摂里山周回コース」と組み合わせることにより、JR宝塚駅に戻るコースとしても楽しめます。

《コース概要》

①JR宝塚駅をスタートし、まずは「宝塚大劇場」横の花のみちをサイクリング。宝塚大橋を渡り、武庫川の堤防道路を通って南下。阪神競馬場の周辺を一周し、武庫川新橋を渡り伊丹市域へ。

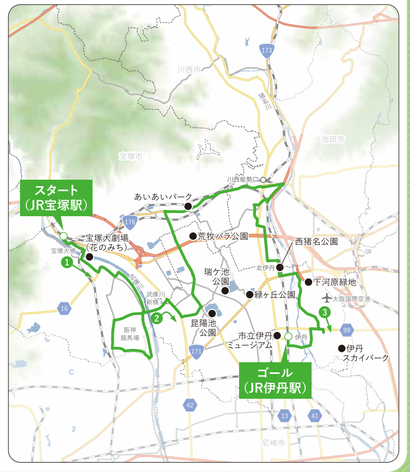
②ここからは「昆陽池公園」、「荒牧バラ公園」、「瑞ヶ池公園」、「緑ヶ丘公園」、「下河原緑地」、「伊丹スカイパーク」といった伊丹市域の公園や伊丹市の歴史と文化が体感できる「市立伊丹ミュージアム」、また宝塚市域には、グリーンショップやカフェなどがある「あいあいパーク」といった立寄りスポットがコース沿いに盛りだくさんです。

③最後は、伊丹市一押しのビュースポット「伊丹スカイパーク」でダイナミックに離着陸する飛行機を間近で眺め、ゴールJR伊丹駅に到着します。



コースのデータはコチラ
Please scan the QR code

激坂度：該当なし



立寄りスポット
Drop in spot

食事 Restaurant　買う Shop　観光 Sightseeing　温泉 Spa　宿泊 Accommodation

※各施設の情報は令和7年2月時点のものです。詳しい情報は各施設にお問合わせ下さい。

北摂里山博物館

阪神北地域（ひょうご北摂）に残る里山の一つひとつを展示物とし、「北摂里山博物館（地域まるごとミュージアム）」として見立てたもので、「北摂里山34」に掲載されているスポット

阪神アグリパーク
阪神地域の多彩な「農」や「食」に関わる活動拠点をアトラクションとし、地域全体をテーマパークとして見立てたもので、「阪神アグリ100」に掲載されているスポット

ぐるっとおでかけ阪神北 ひょうご北摂 ツーリズムガイド
阪神北地域の観光スポットの検索は「ぐるっとおでかけ阪神北 "ひょうご北摂"ツーリズムガイド」が便利です。ぜひご覧下さい。

21 荒牧バラ公園 Aramaki Rose Park　MAP D-5
世界のバラ約250種1万本が、春（5月中旬～6月中旬）、秋（10月上旬～11月下旬）に咲き乱れます。

27 宝塚西谷の森公園 Takarazuka Nishitani Forest Park　MAP C-4
宝塚北部に残る豊かな里山の自然を活かした里地里山公園で、国内には茅葺屋根の農舎や果樹園など懐かしい里地里山の風景を感じられる施設があります。

33 多田神社 Tada-jinja Shrine　MAP D-4
清和源氏発祥の地です。源満仲、頼光、頼信、頼義、義家の五公が祀られています。

39 岡村酒造場 Okamura Brewery　MAP B-3
明治22年創業、三田唯一の造り酒屋。約築160年江戸末期建築の茅葺屋根が歴史を感じさせます。地酒「千鳥正宗」の購入と古代室で酒粕を使ったパウンドケーキとコーヒーが味わえます。

45 猪名川町総合公園（ふれあい公園） General Park (Fureai Park)　MAP C-3
炊事場が整備されているピクニック広場や芝場らし展望台などがあり、家族連れに人気。毎年11月3日には、猪名川町最大のイベント「いながわまつり」が開催されます。

22 昆陽池公園（こやいけ） Koyaike Park　MAP D-6
関西屈指の渡り鳥の飛来地です。池の周辺は緑に覆われ、野鳥の観察も楽しめます。

28 つりしのぶ園 Tsurishinobu-en　MAP C-4
江戸時代から親しまれてきた伝統工芸植物品「つりしのぶ」の手作り体験も可能です。（要予約）

34 知明湖キャンプ場（ちめいこ） Chimyoko Campsite　MAP D-3
バーベキューなどが楽しめるキャンプ場と、隣接して里山に広がるダリヤ園があります。
※冬季休業期間あり

40 青野ダムサイド公園 Aono Damside Park　MAP A-3
青野ダムの入口に位置している公園です。中には大きな広場があり、千丈寺湖やダム周辺の四季折々の豊かな景色を見て楽しむことができます。

46 猪名川天文台アストロピア（天体館） Inagawa Observatory (Oya san (MLOya))　MAP C-1
1階には望私が一で見るプラネタリウム、2階には口径50cmの反射望遠鏡があります。星のまち猪名川町だからこそ見られる星空があります。
※冬季、閉館のため問題の可能性あり
※入館料…高校生以上200円

23 瑞ヶ池公園（ずがいけ） Zugaike Park　MAP D-6
公園の周囲は桜の名所で、南側には四季折々の花が咲く花壇、幼児向けの遊具や健康遊具なども設けられています。

29 西谷ふれあい夢プラザ Nishitani Funai Yume Plaza　MAP C-3
西谷地区の野菜や加工品を直売する「西谷夢市場」を併設しています。

35 西猪名公園（サイクルステーション） Nishi-Ina Park　MAP D-6
JR北伊丹駅や猪名川河川敷がすぐ近くにある都市公園で、有料駐車場も完備しておりサイクリングの拠点に該当。公園内にはシャワー室、レンタル工具、空気入れ等も設置しています。

41 三田市野外活動センター Sanda City Outdoor Activity Center　MAP B-2
昼間は川遊びや森林浴、夜には キャンプファイヤーや星空観察。小さな子どもから大人まで、家族や団体等、世代をこえたメンバーで楽しめます。
※施設利用の場合は要予約（有料）。

47 奥猪名健康の郷 Okuina Nature Park　MAP C-1
緑豊かな自然の中、バーベキューやぼたん鍋が楽しめますまた館内には、リーズナブルにご利用できる宿泊施設や、日帰り入浴が可能な鉱泉浴室を備えています。

24 緑ヶ丘公園 Midorigaoka Park　MAP D-6
上池・下池の2つの池があり、下池には友好都市・中国佛山市から贈られた亭（ちん）「賓月亭」があります。

30 宝塚長谷牡丹園 Hikazuka Nagatani Peony Garden　MAP C-3
福島県の須賀川や島根県の大根島など全国の牡丹にゆかりある地域から提供されたものを含め、さまざまな品種の花々が咲き誇ります。

36 一庫公園（ひとくら） Hitokura Park　MAP D-3
一庫ダムによって生まれた知明湖のほとりにある、豊かな緑を活かした都市公園です。園内には広場やアスレチック遊具が整備され、夏場には水遊びが楽しめます。

42 三田・もち処 つくしの里（つくしのさと） Tsukushisato (Rice cake factory & shop)　MAP B-3
もち加工施設。地元のもち米を使ったもちやおはぎなどを販売しています。併設のレストランで旬の味わいを楽しめます。

48 静思館 Seishikan　MAP D-4
茅葺屋根に総檜造りの主家、土蔵、表門などがある屋敷で、美術商として知られた富田熊作が3年の歳月をかけて建てた和風建築物です。

25 市立伊丹ミュージアム Itami City Museum of Art, History and Culture　MAP D-6
「酒と文化の薫るまち」を基本テーマに、美術・工芸・伝説・歴史と多彩な分野にわたる展示・講座を開催するほか、伊丹の酒造りを伝える旧岡田家住宅・酒蔵などの文化財も公開しています。（一部有料展示あり）

31 キセラ川西せせらぎ公園 KiSeLa Kawanishi Seseragi Park　MAP D-5
広々とした芝生とせせらぎが楽しめる、2.0haの公園です。設計や維持管理などに市民が関わって、みんなで作り育てる公園として親しまれています。

37 満願寺 Mangan-ji Temple　MAP D-5
源氏ゆかりの祈願所としてその名残を今に伝える古寺です。坂田金時の墓があります。境内には手打ちそばや喫茶・スイーツがあり参拝客に人気です。

43 高平観福の森（たかひらかんぷく） The forest of Kampuku　MAP B-2
里山内を散策する遊歩道が整備され、昔から里山に見られた多くの生き物たちに出合うことができます。山頂にある「とりで広場」からは高平地区に広がるのどかな田園風景が一望できます。

49 多田銀銅山悠久の館 Tada Silver and Copper Mine Museum of Eternity　MAP C-4
多田銀銅山遺跡（国指定史跡）の中でも特に重要である認められた里山地区の歴史を紹介する施設。多田銀銅山にまつわる絵図や古文書、鉱石や鉱山道具などの資料を展示しています。

26 あいあいパーク Ai-Ai Park　MAP D-5
グリーンショップ、見本庭園、ティアブリーカフェ、ベーカリーカフェなどがあり、ガーデニンググッズや生活雑貨の販売などを行っています。

32 郷土館 Kawanishi City Folk Museum　MAP D-4
大正期の和風建築の旧平安邸と洋風建築の旧平賀邸が建ち、時を超えた風景が見られます。

38 有馬富士公園 Arimafuji Park　MAP A-3
「自然体験型の文化公園」を基本テーマとした兵庫県下最大の都市公園です。野鳥の広場、かやぶき民家、あそびの王国等様々なテーマの施設を楽しむことができます。

44 パスカルさんだ一番館 JA Market House Pascal Sanda, Ichibankan Shop　MAP A-4
地元で取れた安全・安心な野菜や霜降りが美しい三田肉、その場で精米するコシヒカリを始めとする新鮮な三田米など地域自慢の特産品が揃う農協市場館です。

50 道の駅いながわ Michinoeki Inagawa (a roadside rest area)　MAP C-3
「いながわ野菜」の直売所、十割そばが楽しめるそばの館が人気の道の駅。猪名川渓谷ラインや、歴史街道、近畿自然歩道も近くにありサイクリストにも人気です。

里山サイクリストマナーUP5ヶ条

里山でのサイクリングではマナーを守って走行しましょう。

① スマホを見ながらの走行禁止

② 自転車での並走の禁止

③ 集団でのたむろ禁止

④ 公園など走行禁止区域でのルール遵守

⑤ 里山を大切に！！
- 地域の方に挨拶をしましょう。
- ゴミは持ち帰りましょう。
- 各施設の注意事項は守りましょう。
- 地域の方の迷惑になる行動はやめましょう。

自転車安全利用五則

自転車を乗るときの基本ルール五つを守って、自転車を安全に利用しましょう。

1 自転車は、車道が原則、歩道は例外

普通自転車は、左の標識が掲げられている歩道では通行することができます。

70歳以上の高齢者や13歳未満の子どもは、標識の有無に関係なく歩道を通行することができます。

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
- 飲酒運転・2人乗り・並進の禁止
- 夜間はライト点灯
- 交差点での信号遵守と一時停止・安全確認

5 ヘルメットを着用

自転車保険に加入しましょう！

近年、自転車による事故で多額の損害賠償を支払うケースが増加しています。兵庫県では、条例により県内で自転車を利用する場合は、自転車保険等に加入しなければなりません。ご自身やご家族を守るため、自転車保険に加入しましょう。

北摂里山へのアクセス

宝塚
ウッディシティ
中山寺
JR宝塚
阪急宝塚
JR伊丹
阪急伊丹
JR川西池田
阪急川西能勢口
JR新三田
JR三田
JR篠山口
JR福知山
JR生野
JR加古川
JR姫路
JR尼崎
JR大阪
JR新大阪
東京
JR京都
JR奈良
JR和歌山
JR白浜
JR紀伊勝浦
JR名古屋
JR新宮
JR熊野
JR高山
JR金沢
JR富山
JR長野
JR上田
JR松本
JR甲府
JR八王子
JR新宿
JR横浜
JR熱海
JR静岡
JR浜松
JR豊橋
JR名古屋
JR岐阜
JR大垣
JR米原
JR敦賀
JR福井
JR金沢
JR高岡
JR富山
JR新潟
JR長岡
JR上越
JR高崎
JR前橋
JR宇都宮
JR郡山
JR福島
JR仙台
JR盛岡
JR青森
JR函館
JR札幌
JR旭川
JR釧路
JR帯広
JR稚内
JR網走
JR室蘭
JR苫小牧
JR新千歳空港
JR小樽
JR函館
JR青森
JR秋田
JR盛岡
JR仙台
JR山形
JR新庄
JR酒田
JR秋田
JR大館
JR弘前
JR青森
JR新潟
JR長岡
JR高崎
JR前橋
JR宇都宮
JR郡山
JR福島
JR仙台
JR盛岡