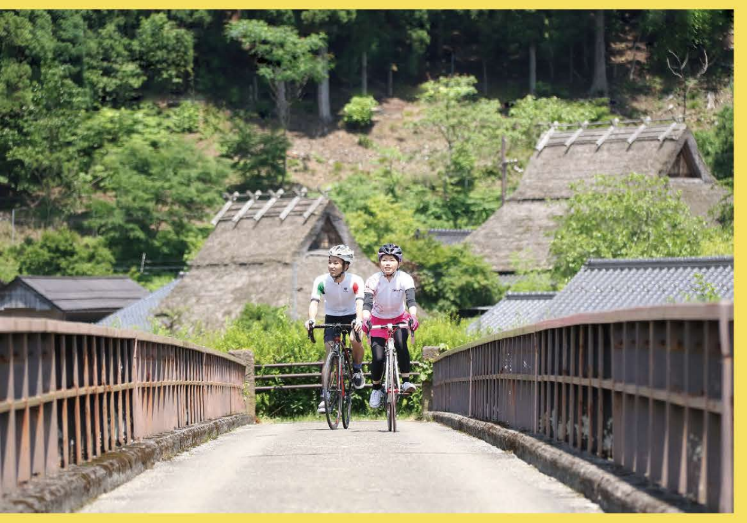
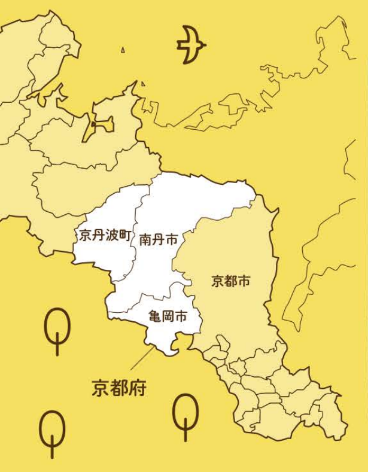
京都丹波サイクルルートマップ

CYCLE ROUTE MAP
KYOTO TAMBA

発行 京都府

京都丹波地域サイクリングの魅力




京丹波町
南丹市
京都市
亀岡市
京都府

亀岡市、南丹市、京丹波町にまたがる京都丹波 エリアには、今も日本の原風景とも言えるかやぶきの農村風景が数多く点在し、桂川や由良川の源流となる山々が織りなす景色とともに、多くのサイクリストを魅了してやまない。
四季折々の花々を楽しむスポットや起伏に富んだルートなど、季節や走る道によって表情を変える京都丹波の風景は何度でも訪れたくなる。それぞれの体力に合わせて、各コースに散りばめられた京都丹波の魅力を体験しよう。

イベント紹介

京都美山サイクルグリーンツアー 南丹市美山町

自転車を通じて美山の景観を守る取組み「自転車の聖地プロジェクト」。その活動から生まれた京都美山サイクルグリーンツアーは超人気イベントだ。中でも 5 つのエイドステーションで地元食材を生かしたメニューが豊富に振舞われるロングライドチャレンジは、毎年多くの参加者が美山の魅力を求めて集う。

京都美山サイクルロードレース 南丹市美山町

美山で毎年 5 月に 2 日間にわたり開催されているロードレース大会。国内では貴重な公道使用レースであり、1988 年の国体を起点に 2019 年の 34 回大会まで一度も途切れずに開催され、国内最長の歴史を誇る。美山の風景と初心者でも楽しめる豊富なプログラムが魅力だ。

京都丹波トライアスロン大会 in 南丹 南丹市八木町

過去 5 回開催されている日本一初心者にやさしいと言われるトライアスロン大会。メイン会場となる大堰川緑地公園を中心に、スタンダードコースではスイム 1.5km、バイク 40km、ラン 10km で行われ、南丹市の里山風景と地元ならではの食事が楽しめる大会だ。

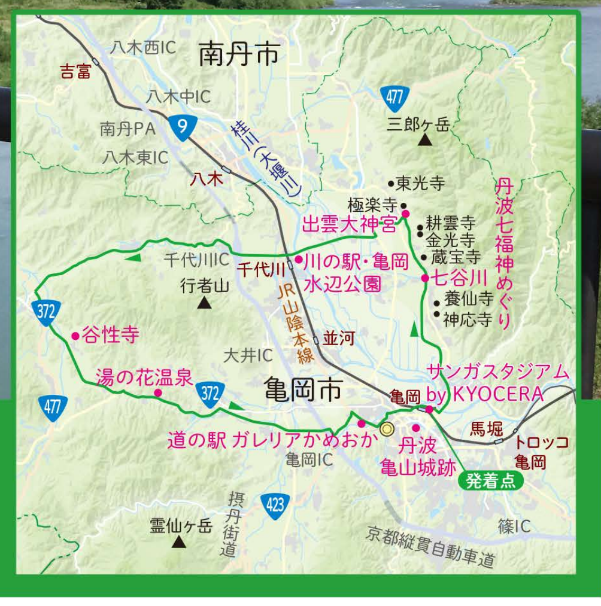
亀岡観光ショートコース30km

歴史と温泉の街・亀岡をめぐる入門編

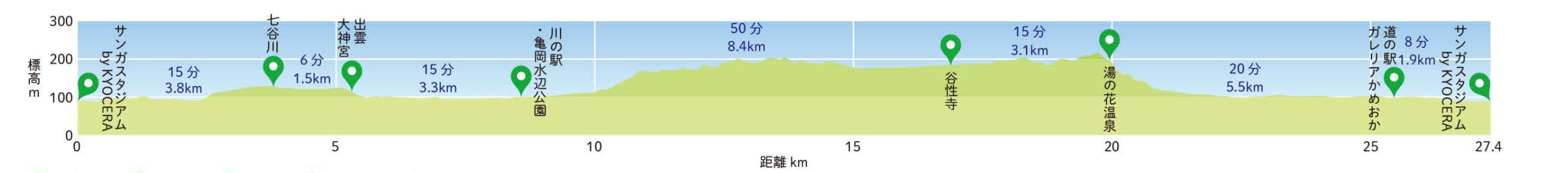
ルート詳細

距離 27.4km　所要時間 2 時間 10 分　獲得標高 268m　レベル 初級

※所要時間には休憩や見学時間は含みません。時間は目安で個人差があります。


南丹市
八木西IC
吉富
八木中IC
南丹PA
八木東IC
八木
桂川（大堰川）
三郎ヶ岳
東光寺
極楽寺
出雲大神宮
耕雲寺
金光寺
蔵宝寺
七谷川
養仙寺
神応寺
丹波七福神めぐり
千代川IC
千代川
川の駅・亀岡水辺公園
行者山
JR山陰本線
並河
谷性寺
大井IC
湯の花温泉
亀岡市
亀岡
サンガスタジアム by KYOCERA
馬堀
トロッコ亀岡
道の駅 ガレリアかめおか
丹波亀山城跡
亀岡IC
発着点
霊仙ヶ岳
摂丹街道
篠IC
京都縦貫自動車道

亀岡市の観光スポットをぐるっとめぐるお手軽なコース。
約 30km の道のりにはのどかで気持ちの良い田園風景から水辺の風景、さらに戦国歴史スポットや温泉まで亀岡市の魅力がぎゅっと詰まっている。千代川からは登り区間もしっかりと設定されており、短時間でさっと亀岡を走ってみたいというサイクリストの要望にも応えるコースだ。
まずはこのコースで丹波七福神めぐりを楽しみ、京都丹波エリアの魅力の一端を感じて欲しい。



✓ 営業時間　休 定休日　¥ 入場料　☎ 電話番号　📍 地図座標

丹波七福神めぐり

数ある七福神めぐりの中で、日本一短時間でめぐることができる丹波七福神めぐり。千歳の山の麓 7km にわたり点在する七つの寺院をめぐるコースだ。約 500 体もの布袋様がお祀りされている養仙寺を始め、各寺院では七福神の像が迎えてくれる。それぞれ麓から少し高いところにあるため急な坂道に注意。 📍O17-P18

七谷川

5 つのコース全てが通過する七谷川。ここには川沿いに和（やわ）らぎの道という散策路が整備され、春には 1km にわたって約 1500 本もの桜が咲き乱れる京都丹波地域を代表する桜の名所となっている。隣接する「さくら公園」では、せせらぎの音を聞きながらのんびりと過ごせる。📍O18

出雲大神宮

千歳町にある丹波国一宮となる縁結びの神様。境内には赤い紐で括られた五円玉が数多く結びつけられた夫婦岩や、猪目とよばれるハート型の文様をあちこちで見つけることができるなど、良縁のパワーに満ちたスポットとなっている。
☎0771-24-7799 📍O17

川の駅・亀岡水辺公園

桂川舟運の歴史・文化の発信や河川の活用によるスポーツ体験を行うなど、亀岡市の新たなにぎわい創出の拠点施設。施設内には更衣室やシャワー室まで備え、水辺のアクティビティーにも対応する。利用開始は令和 4 年度以降の予定。
📍N18

谷性寺（こくしょうじ）

丹波亀山城主だった明智光秀ゆかりの寺。光秀を慕う志士によってこの寺に光秀の首塚が残された。別名「桔梗寺」。門前には「ききょうの里」があり、毎年 6 月末頃から紫や白の他、珍しい色の桔梗が咲き乱れる。
〔谷性寺の拝観〕✓9:00〜17:00
休 無休 ¥無料 ☎0771-26-2054 📍J19

湯の花温泉

亀岡市中心部から西へ約 7km、静かな山間にある京都を代表する温泉地のひとつだ。京の奥座敷として、かつては戦国武将たちが湯治に訪れたという伝説が残る。また過去にはジョン・レノン、オノヨーコ夫妻も訪れたとか。日帰り入浴可能な施設もあるのが嬉しい。📍K19

道の駅 ガレリアかめおか

亀岡市中心部にある道の駅が併設された生涯学習施設。物産市場アトリオでは亀岡の名産品が取り揃えられ朝市も開催される。各種研修施設やコンベンションホールまで備える。✓9:00 〜 22:00 休毎月第 4 木曜日および年末年始 ※施設による
☎0771-29-2700 📍亀岡中心部拡大図

丹波亀山城跡

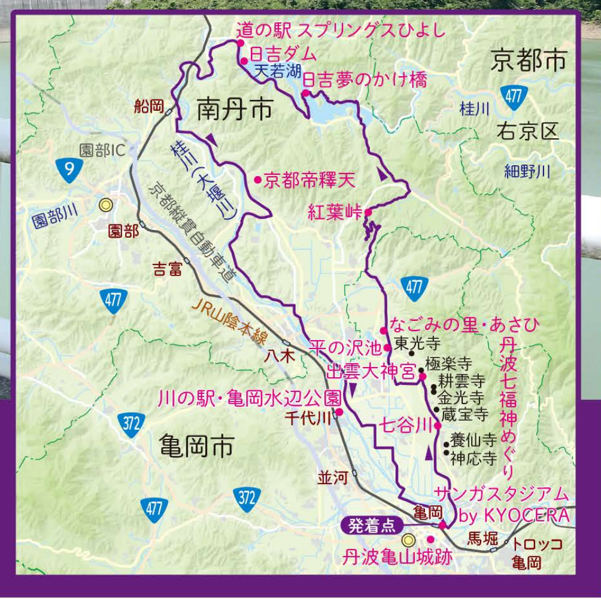
明智光秀が信長の命を受けて丹波平定を行った際の足がかりとなった城であり、本能寺の変もこの城から出陣したと言われる。現在は所有者である宗教法人 大本によって修復された石垣を見ることができる。
✓9:30 〜 16:00 休無休 ¥300 円 ※大本神苑拝観券 ☎0771-22-5561 📍亀岡中心部拡大図

八木日吉周遊サイクリング50km

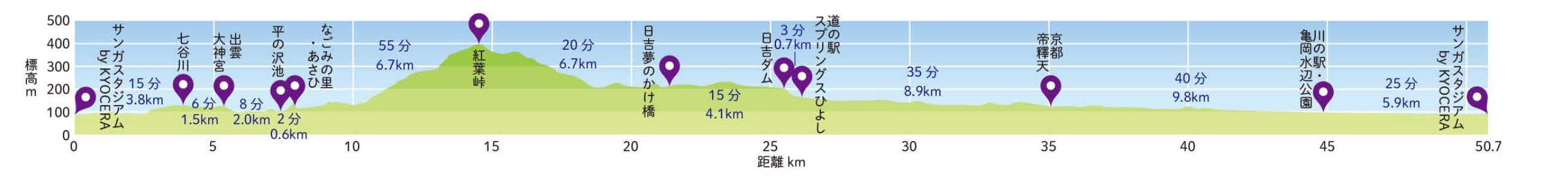
日吉ダムを目指して紅葉峠にチャレンジ！

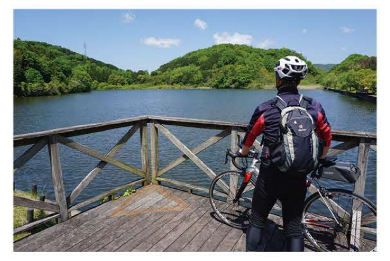
ルート詳細

距離 50.7km　所要時間 3 時間 50 分　獲得標高 693m　レベル 中級


道の駅 スプリングスひよし
日吉ダム
天若湖
日吉夢のかけ橋
京都市
船岡
南丹市
右京区
園部IC
桂川（大堰川）
京都帝釈天
細野川
園部川
園部
紅葉峠
京都縦貫自動車道
吉富
JR山陰本線
なごみの里・あさひ
八木
平の沢池
東光寺
極楽寺
出雲大神宮
耕雲寺
金光寺
蔵宝寺
丹波七福神めぐり
川の駅・亀岡水辺公園
千代川
七谷川
養仙寺
神応寺
亀岡市
並河
サンガスタジアム by KYOCERA
亀岡
発着点
馬堀
トロッコ亀岡
丹波亀山城跡

桂川（大堰川）左岸に広がる広大な田園風景の中を走り抜け、アウトドアスポットとしても人気の日吉ダムを目指す約 50km のコースだ。
一番の頑張りどころとなる紅葉（もみじ）峠展望台からは、眼下に平の沢池を始めコースを一望できる絶景が広がる。本格的なサイクリングに少し自信が付いたら、峠越えの達成感と日吉ダムのダイナミックなスケールを是非その目と脚で体験してほしい。ご褒美はもちろんダムカレーだ。





平の沢池

水鳥の道沿いに上池・中池・下池・ハス池と四つの池が並び、全国的にも珍しいオニバスの自生地となっている。
夏の朝に咲いて昼には閉じてしまうハスの花は早朝ライドのご褒美になるだろう。駐車場やトイレもあるので休憩スポットとしてオススメ。📍N16

なごみの里・あさひ

農事組合法人旭が運営する地元産の新鮮野菜などを販売する直売所。特に地元米を使った米粉パンがオススメ。手作りの「わんこアイス」は見るだけでも見ていってほしい。食べるのがもったいないほどの出来栄えだ。サイクルラックも完備。✓9:00 〜 17:00
休 水曜日 ☎0771-25-7537 📍N16

紅葉峠（もみじ）

八木町氷所から神吉へと抜ける静かな峠道。麓から約 3km の中腹には展望台があり亀岡盆地が一望できる。このあたりは冬季は深い霧が発生するため、運が良ければ雲海の広がる景色を見ることができるだろう。氷所側の登り始めにある富栄池はエメラルドグリーンが美しい人工池だ。 📍N14

日吉ダム・日吉夢のかけ橋

淀川水系総合開発の一環として桂川に建設されたダム。地域に開かれたダムとして日本建築学会賞業績賞を受賞しており、ダム内部を見学できる施設も日本で初めて作られた。天若湖の中央に架けられた「日吉夢のかけ橋」にはダムに沈んだ天若村の写真が埋め込まれている。☎0771-72-0171
日吉ダム管理所 📍L12,M12

道の駅 スプリングスひよし

日吉ダム直下という立地に、レストラン・農産物直売所の他、天然温泉やプールまで揃う複合施設。キャンプ場も隣接するなどアウトドア施設が充実している大人気のスポットだ。日吉ダムと世木ダムの 2 種類のダムカレーが食べられるぞ。
✓10:00 〜 18:00 ※施設による 休 水曜日
☎0771-72-1526 📍K11

京都帝釈天

帝釈天と言えば柴又が有名だが、こちらは正式には福寿寺帝釋天と言い、同じく庚申信仰の一大拠点となっている。本堂へと向かう 700mの参道には 108 つの鐘が並び、全て打ち鳴らせば願いが叶うとも。山田洋次監督から寄贈の寅さんの鐘もある。
✓9:00〜17:00 ¥無料 ☎0771-42-3315
📍L14

神吉のベッキー

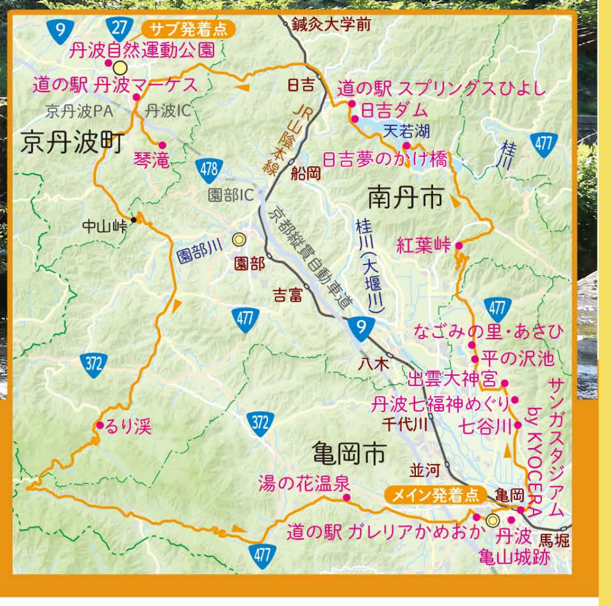
国道 477 号線を神吉地区へ進むと神社の脇に、なぜかポツンと青い目の女児姿の交通安全人形がいる。彼女こそサイクリストの間で密かに有名となっている「神吉のベッキー」だ。彼女に会うためにここを訪れるサイクリストも多く人気の撮影スポットとなっている。📍P14

京都丹波周遊ライド85km

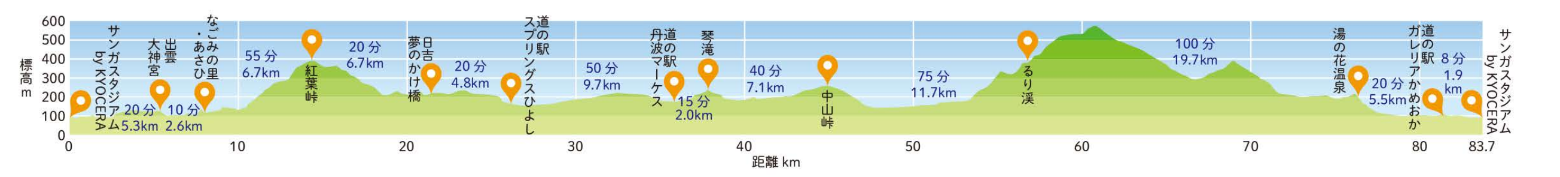
るり渓の清流が心と身体を整える本格的ヒルクライムへ！

ルート詳細

距離 83.7km　所要時間 7 時間 15 分
獲得標高 1480m　レベル 中級


サブ発着点
鍼灸大学前
丹波自然運動公園
道の駅 丹波マーケス
日吉
道の駅 スプリングスひよし
京丹波PA
丹波IC
日吉ダム
天若湖
京丹波町
JR山陰本線
琴滝
船岡
日吉夢のかけ橋
桂川
園部IC
南丹市
中山峠
京都縦貫自動車道
桂川（大堰川）
紅葉峠
園部川
園部
吉富
なごみの里・あさひ
平の沢池
八木
出雲大神宮
丹波七福神めぐり
千代川
七谷川
るり渓
亀岡市
並河
サンガスタジアム by KYOCERA
湯の花温泉
メイン発着点
亀岡
道の駅 ガレリアかめおか
丹波亀山城跡
馬堀

日吉ダムを越え、さらに京丹波町まで足を延ばす中級者コース。コース一番のポイントは南丹市の南西エリアに広がる「るり渓自然公園」だ。標高 500m の高原に位置するるり渓では、清らかな流れと四季折々の渓谷美を眺めながらの本格的なヒルクライムが楽しめる。全長 85km の距離ながら獲得標高約 1500m で、適度に走りごたえのある距離で京都丹波エリアの美しい自然を堪能したいというサイクリストにオススメのコースとなっている。



丹波自然運動公園

京都縦貫道・丹波 IC に程近い緑に囲まれた 53 ヘクタールの広大な敷地に、あらゆるスポーツが楽しめる施設や、家族で思いっきり楽しめる広場やアスレチック等がある。また 300 人収容の宿泊施設まで備える総合運動公園だ。✓9:00 〜 17:00 休年末年始
☎0771-82-0300 📍E11

道の駅 丹波マーケス

かつて旧山陰道の一大宿場町として栄えた「須知（しゅうち）」にある道の駅。地域の生活や観光の拠点として、スーパーマーケットや地元産品のショップ、飲食店、京丹波町観光協会が集まる。
✓9:00 〜 20:00 ※施設による 休年中無休
☎0771-82-3180 📍F11

琴滝

丹波マーケスから約 2km という意外な場所に、高さ 43m の一枚岩から流れ落ちる滝がある。京都府内最大級を誇り、流れ落ちる様がまるで 13 弦の琴のように見えることから名付けられた。滝周辺は公園が整備されており、滝の上の小瀧池まで激坂だが自転車で登ることができる。📍G12

るり渓

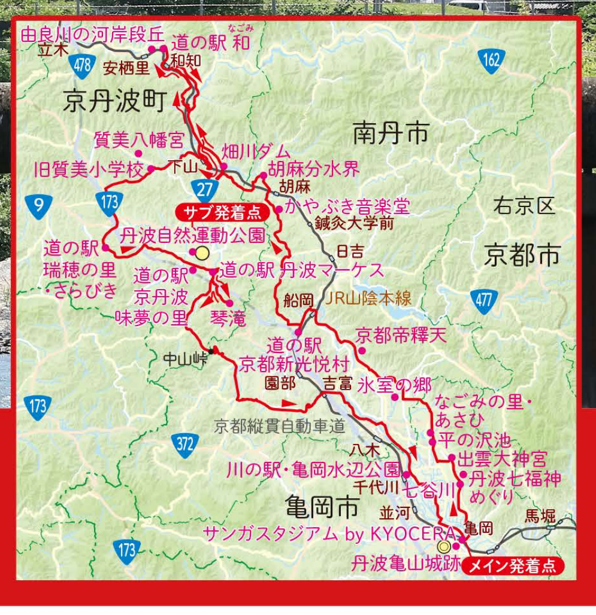
標高 500m の高原の斜面を園部川が侵食してできた約 4km の渓谷。清流に点在する岩や滝、淵等の眺めを楽しみながら走ることができる。渓谷最上流には通天湖をはじめとした観光レクリエーション施設も充実。道のりは長い登りが続くが、渓谷の素晴らしい景色が癒してくれる。📍E18

京都丹波縦断ライド110km

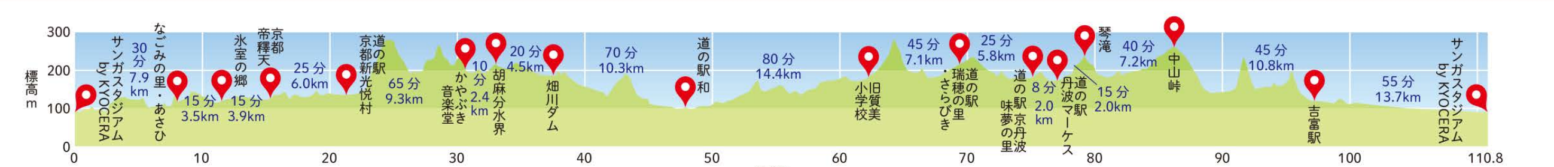
分水界の高原を走り抜けろ！　京丹波を満喫するコース

ルート詳細

距離 110.8km　所要時間 9 時間 15 分　獲得標高 1491m　レベル 上級


由良川の河岸段丘
道の駅 和（なごみ）
立木
和知
安栖里
京丹波町
南丹市
質美八幡宮
畑川ダム
旧質美小学校
下山
胡麻分水界
胡麻
かやぶき音楽堂
サブ発着点
丹波自然運動公園
鍼灸大学前
右京区
道の駅 瑞穂の里・さらびき
道の駅 丹波マーケス
日吉
京都市
道の駅 京丹波 味夢の里
琴滝
船岡
JR山陰本線
京都帝釈天
中山峠
道の駅 京都新光悦村
園部
吉富
氷室の郷
京都縦貫自動車道
なごみの里・あさひ
八木
平の沢池
出雲大神宮
川の駅・亀岡水辺公園
丹波七福神めぐり
千代川
七谷川
亀岡市
並河
馬堀
サンガスタジアム by KYOCERA
亀岡
丹波亀山城跡
メイン発着点

このコースでは、分水界の存在する胡麻地域の南丹市らしい農村風景や、和知地域での河岸段丘のような自然が作り出した雄大な地形の変化が楽しめる。距離や獲得標高は今回の中でもナンバー 2 だが、比較的短めの峠が繰り返されるため、軽快なアップダウンで走り心地の良いコース設定となっている。またコース上には、エリアごとの見所や道の駅などのグルメスポットが多いので、観光もしっかりと堪能できるのが魅力だ。



氷室の郷

南丹市八木町にある農業体験施設。パンや味噌作りの体験教室、貸し農園などがあり、ダチョウも飼育されている。のどかな園内の風景を見ながらちょっと休憩するのに良いだろう。近くには温泉スタンドもある。
※各施設利用の際は要予約
☎0771-43-1128 📍M15

道の駅 京都新光悦村

園部 IC すぐ近くにある道の駅。園部産の美味しいお米を始めとした特産品を販売する。道の駅内で手作りしている園部産米の巻き寿司やさば寿司が人気で、まとめ買いする人もいるほどの名物だ。
✓9:00〜18:00 休月曜日
☎0771-68-1100 📍I13

かやぶき音楽堂

ピアノデュオで有名なザイラー 夫妻が、福井の禅寺を移築再建したかやぶきのコンサートホール。国の登録有形文化財に指定されている。カズコ・ザイラー氏が主宰して、初夏と秋に、演奏会やコンクールが開催されている。☎075-781-9003（かやぶき音楽堂事務局）📍I9

胡麻分水界

JR 胡麻駅と下山駅の間に「水分の路」がある。ここは胡麻平原と呼ばれ、一見平坦に見えるが実は分水界となっており、道を挟んで片方は桂川を経て太平洋へ、もう片方は由良川を経て日本海へと水の流れが変わる場所となっている。周辺にはのどかな牧場風景が広がる。📍H8

畑川ダム

胡麻分水界から下山方面へ進むと、国道 27 号沿いに畑川ダムが現れる。このダムは由良川水系高屋川の支流に作られたもので下山四季彩湖と名付けられている。ダムには展望ポケットパークが設けられ、高さ 34 メートルから流れ落ちる水を眺めながら休憩できるスポットとなっている。📍G8

由良川の河岸段丘

河岸段丘とは河川の両岸に平地と崖が階段上に連続し広がる地形のこと。「道の駅 和」のあたりからがわかりやすい。由良川の流路から一段あがって道の駅や国道があり、さらに一段上がって JR 線路とその向こう側に田畑が広がるという、河岸段丘独特の地形となっている。📍D4

道の駅 和（なごみ）

河岸段丘が広がる大自然を展望できる。和知地区の農家から届く野菜をはじめとした特産物や農産加工品、地元のお店が作る弁当やお惣菜、和洋菓子、パンなどを販売。フードコート「和キッチン」は、地域の食材を使ったメニューが人気。✓8:30〜18:00 休原則火曜日 ☎0771-84-1008 📍D4

道の駅 瑞穂の里・さらびき

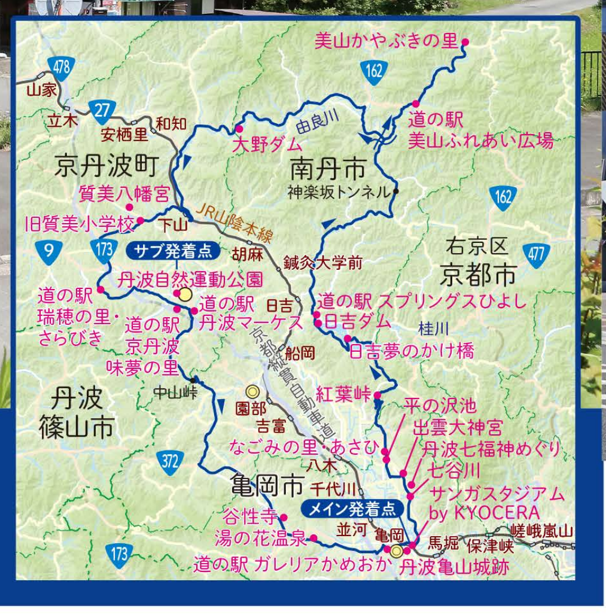
緑豊かなリゾートゾーン「グリーンランドみずほ」に隣接。地元農家の新鮮なとれたて野菜のほか、ハタケシメジ、大黒本しめじ、葉酸たまごなど地元産品が数多く揃う。地元産の野菜やきのこを使った食事も楽しめる。
✓ 9:00〜18:00 ※物販施設
休 年末年始、第 2 第 4 木曜日 📍B10

京都丹波一周ロングライド140km

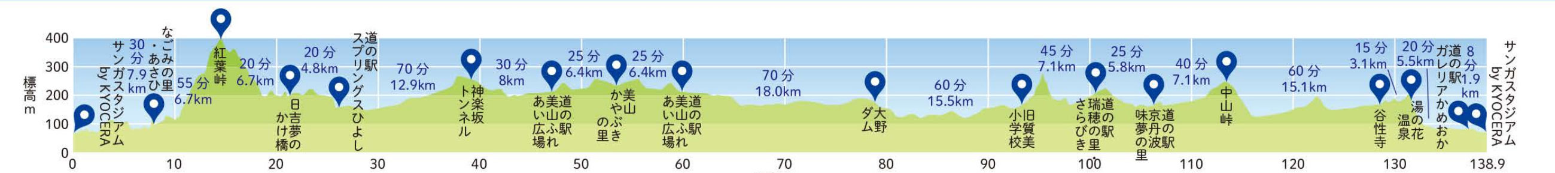
京都丹波一周へいざ出陣！　日本の原風景を味わい尽くす

ルート詳細

距離 138.9km　所要時間 10 時間 30 分　獲得標高 2157m　レベル 上級


美山かやぶきの里
山家
道の駅 美山ふれあい広場
立木
和知
由良川
安栖里
大野ダム
京丹波町
南丹市
神楽坂トンネル
質美八幡宮
JR山陰本線
旧質美小学校
下山
サブ発着点
胡麻
鍼灸大学前
右京区
京都市
丹波自然運動公園
道の駅 瑞穂の里・さらびき
道の駅 丹波マーケス
日吉
道の駅 スプリングスひよし
日吉ダム
道の駅 京丹波 味夢の里
桂川
船岡
日吉夢のかけ橋
中山峠
丹波篠山市
園部
吉富
紅葉峠
平の沢池
出雲大神宮
なごみの里・あさひ
丹波七福神めぐり
八木
七谷川
千代川
亀岡市
谷性寺
メイン発着点
サンガスタジアム by KYOCERA
湯の花温泉
並河
亀岡
馬堀
保津峡
嵯峨嵐山
道の駅 ガレリアかめおか
丹波亀山城跡

京都丹波エリアの魅力をこれでもかと詰め込んだ 140km のロングディスタンスに、獲得標高 2000m オーバーというスペックで脚に自信のあるサイクリストの挑戦を待ち受ける京都丹波最強コースだ。一押しのポイントはこのコースだけがたどり着ける美山エリア。由良川に沿って南丹市最深部へと続く先には、江戸時代から続くかやぶき集落が今も残り日本の原風景に心癒されるだろう。もちろんグルメも充実のコースだから、数日かけてじっくりめぐる楽しみ方もできるぞ。



道の駅 美山ふれあい広場

多くのサイクリストが集まる美山エリアの道の駅。美山のめぐみ牛乳工房で販売されるソフトクリームやジェラートは外せない。他にも牛乳やプリン、美山みるく珈琲なども大人気。
✓ 8:30 〜 18:00 休水曜日、年末年始
☎0771-75-0190（直売所）📍P4

美山かやぶきの里

由良川が大きなカーブを描く先、美山北集落では39棟の伝統的なかやぶき屋根の家々が日本の原風景的な景観を作り出している。集落の手前には食事処やお土産処があるほか、集落内にはカフェや藍の美術館、民宿もあるので一日じっくりと過ごすのもいい。📍R2

大野ダム

由良川上流部に建設された多目的ダム。ダム湖周辺にはアスレチックなどの遊具を備えた公園などがあり家族連れで楽しむことができる。春は 1000 本を超える桜が咲く「さくら祭り」、秋には「紅葉まつり」が開催されるなど一年を通して美しい自然が彩る。📍H5

質美八幡宮（しつみ）

曳（ひ）き山 4 基と囃子屋台 4 基が巡行する「質美の曳き山行事」が行われる、平安時代創建の古社。この行事は京都祇園祭のミニ版とも称され、山奥の集落での催行はかなり珍しい。約 400mの参道両脇には樹齢数百年の巨木が茂り、厳かで神秘的な雰囲気を作り出している。📍C7

旧質美小学校（質美笑楽講）（しつみ）（しつみしょうがっこう）

閉校した木造の小学校を活用した地域振興の拠点施設。釜焼ピッツァのお店やカフェ、雑貨店、絵本の店などが入り、他府県からも多くの人が訪れる。
※下記は絵本ちゃんの情報。
✓12:00 〜 17:00 休月・水曜日（臨時休業もあり）☎090-2705-8622（絵本ちゃん）📍D8

道の駅 京丹波 味夢の里

京都縦貫道からもアクセス可能な道の駅。100 席もある大きなフードコートでは地元産の食材を使ったメニューが豊富に提供される。近くには小高い丘の塩谷古墳公園があり周辺を見渡すことができる。
✓ 6:00 〜 21:00 ※施設による 休無休
☎0771-89-2310 📍E11

京都丹波サイクリングはここから！ エリアを代表する二つのスポーツ発信拠点

サンガスタジアム by KYOCERA

5 つあるサイクルルートの全ての起点となっているサンガスタジアム by KYOCERA は、JR 亀岡駅北口に隣接するエリアに造られた、約 21,600 人を収容できるサッカー、ラグビー、アメリカンフットボールなどの専用球技場だ。
京都府における新しいスポーツ文化の発信拠点として、最新の e スポーツや VR 体験ゾーンの他、コワーキングゾーンなど様々な施設が入り、スポーツ以外にも暮らしや観光といったエリアの中心地的役割を担う。京都丹波エリアのサイクリングへは、ここからスタートしよう！

フードコート

フードコートでは、地元の美味しい食材を使ったご飯や麺類をリーズナブルな価格で食べることができる。スイーツやお土産もあるぞ。
【結や】✓11:00〜16:30 休なし
【つるり】✓11:00〜15:00 休月・火
※イベント開催時変更あり

スタジアム内にあるクライミングジムにはシャワーや更衣室が用意され、サイクリストも利用可能。また大型のサイクルラックも完備されている。駅からも近く、駐車場が利用できるので、鉄道や自家用車でのアクセスにも便利だ。【更衣室・シャワールーム】✓9:00〜21:00 休年末年始 ¥有料 【駐車場】73 台 ✓9:00〜21:00 休年末年始 ¥平日最大 1,000 円　土日最大 2,000 円　※J リーグの試合や大型イベント開催日は駐車場の利用不可

足湯

敷地内には、なんと足湯まである。亀岡の温泉郷「湯の花温泉」の温泉成分を使ったお湯で、疲れた足元を温めて温泉気分に浸りたい。
✓ 11:00〜19:00
休 月曜日・年末年始・J リーグの試合や大型イベント開催日

VRバイクスタジオ

4 階「SKY-FIELD」にある VR とエアロバイクが融合したワークアウトスタジオ。未来都市やジャングルなど大迫力のデジタル映像と音楽に合わせて、非日常空間を走り抜けよう！
✓休¥ホームページのレッスンスケジュールをご確認ください。

丹波自然運動公園

京都丹波サイクルルート、もう一つの拠点となる丹波自然運動公園は、85km 以上の 3 コースが交わる京丹波町にある。脚に自信あるサイクリストでなくても、ここを拠点にすればルートの最深部にある美山エリアにもアクセスしやすい。園内には子供の遊べる遊具や、デイキャンプサイト、宿泊機能を備えるトレーニングセンターなど、家族で過ごせる施設が充実。ルートの中継スポットとして、また家族でエリアを楽しむ拠点としてもベストだ。

京都トレーニングセンター

府内最大級の木造公共施設。トレーニングルームをはじめ 300 人収容の宿泊施設や、地場食材メニューが食べられるレストランがある。周辺エリアへのサイクリングには、駐車場を無料で利用可能だ。
✓9:00〜17:00 ¥無料　※正門 7:00〜18:30、北門 7:00〜21:00 の間出入り可能　※長時間の駐車はトレーニングセンター受付まで要連絡 休年末年始 12/29〜1/3

ランチ

京都トレーニングセンター（KTC）のカフェレストラン「ラフレシール」では、土日祝限定のランチ「KTC プレート」（890 円）がオススメ。管理栄養士監修の栄養バランスがとれたランチならスポーツサイクリングとの相性バッチリ。

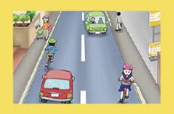
自転車のルール・マナー

自転車安全利用五則

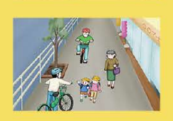
①自転車は、車道が原則、歩道は例外
道路交通法上、自転車は「軽車両」です！

「歩道通行可」を示す道路標識（左）と道路標示（右）

②車道は左側を通行
自転車は、車道の左端を通行！



③歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
歩道を通行する場合は、徐行
（すぐに止まれる速度で走行）！
歩行者の邪魔になる時は、一時停止！



④交通ルールを守る

●信号を守る

●交差点での一時停止

●二人乗りは禁止

●夜間はライトを点灯

●スマホ等ながら運転は禁止

●飲酒運転は禁止

⑤子どもはヘルメットを着用
保護者等は、
自転車を運転・
同乗する子どもに
ヘルメットを
かぶらせましょう！

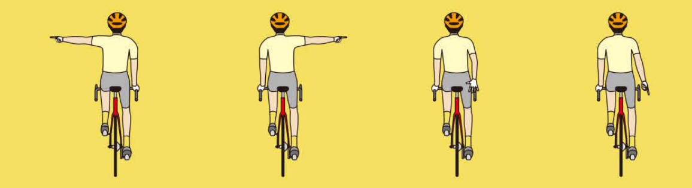
自転車保険に入っていますか？

京都府では、条例[※1]によって**自転車保険の加入が義務付け**[※2]られています！

※1 京都府自転車の安全な利用の促進に関する条例
※2 自転車を利用する者がその利用により交通事故を起こして、他人の生命又は身体を害した場合における被害を賠償する保険又は共済

ハンドサイン

手信号を出しましょう。（一人で走る人もグループで走る人も）



左折
「左に曲がります」

右折
「右に曲がります」

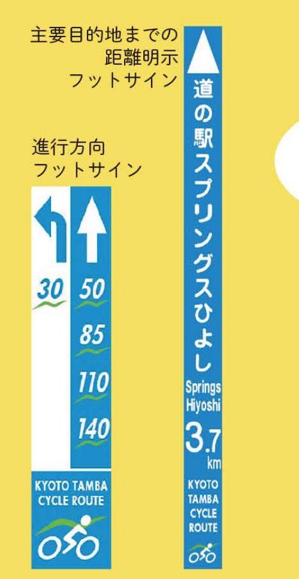
停止・減速
「止まります」

障害物
（落下物や段差などを後続の人に伝えます）
「〇〇に注意！」

周辺エリアのマップ

京都中丹エリア スポーツ・トレイルマップ 発行：京都府	京丹波サイクリング MAP 発行：京丹波町観光協会
京奈和自転車道サイクリングマップ 桂川サイクリングロード 京都市エリア 発行：京都市	京奈和自転車道サイクリングマップ 木津川サイクリングロード 山城エリア 発行：京都府
日本遺産「日本茶 800 年の歴史散歩」〜京都・山城〜を巡るサイクリングマップ 発行：京都府	ツアー・オブ・ジャパン メモリアルコース・ サイクリングマップ 発行：京都府京田辺市・精華町
あやべサイクリングマップ 発行：綾部市観光協会	ビワイチ サイクリングマップ 発行：滋賀県 解説面　地図面
大阪北部サイクリングマップ 発行：大阪府	ひょうごサイクリング モデルルート 発行：兵庫県
北摂里山－新発見－ サイクルマップ 発行：兵庫県阪神北県民局 宝塚土木事務所	ぐるり！丹波篠山 丹波篠山サイクリングマップ 発行：兵庫県丹波篠山市
ささやま サイクリングマップ 発行：兵庫県丹波篠山市	CYCLYNG MAP 丹波路を楽しむ方法 発行：丹波サイクリング協会

フットサイン


主要目的地までの距離明示フットサイン
進行方向フットサイン
30
50
85
110
140
KYOTO TAMBA CYCLE ROUTE
道の駅スプリングスひよし
Springs Hiyoshi
3.7 km
KYOTO TAMBA CYCLE ROUTE

京都丹波
サイクルルート
は左回りです〜♪

「サンガスタジアム by KYOCERA」をメイン発着点、「丹波自然運動公園」をサブ発着点として、左回りの全 5 ルートで構成しています。
ルート上には矢羽根、ブルーラインに加え、進行方向や主要目的地までの距離を明示するフットサインを整備し、安全・快適な走行をお手伝いします。

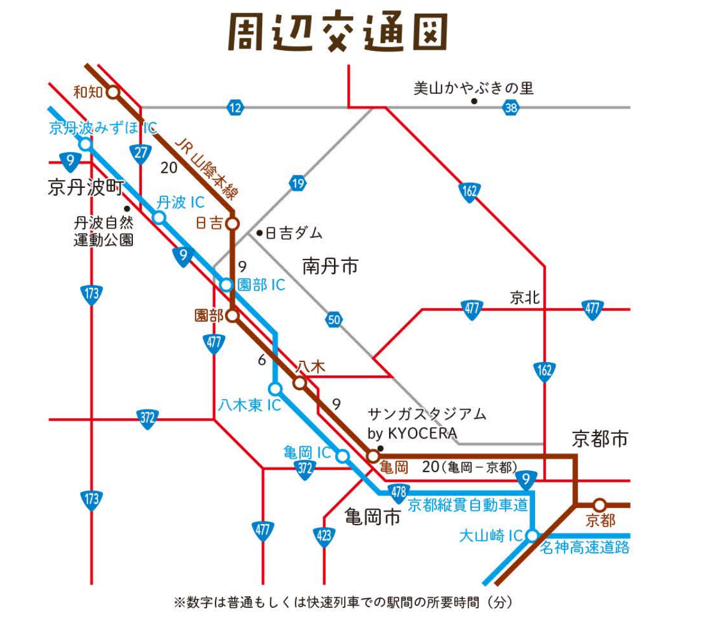
コース作成

田代 恭崇（たしろ やすたか）

アテネ五輪ロードレースプレイヤー
リンケージサイクリング株式会社を営み、湘南江の島を中心にサイクリングツアーを開催しサイクリングガイドとして活動する。
またサイクリングガイドの養成、サイクリングコース制作、サイクルツーリズム事業の監修など全国で様々なサイクリング事業を手掛ける。

京都府の京都丹波エリアは京都市内からもアクセスがよく、とても緑豊かで自然に恵まれていました。里山風景の中でのサイクリングは気持ちよく、そして京都らしい歴史スポットも巡れました。黒豆、京野菜、瑞穂そばなど京都丹波の特産品はどれも美味しく、走る食べる見るの三拍子揃ったサイクリングを満喫できるエリアですので皆さんにもぜひ体感してもらいたいです。

周辺交通図


和知
京丹波みずほIC
JR山陰本線
美山かやぶきの里
京丹波町
丹波IC
日吉
日吉ダム
丹波自然運動公園
南丹市
園部IC
園部
京北
八木
八木東IC
サンガスタジアム by KYOCERA
京都市
亀岡IC
亀岡
20（亀岡－京都）
京都縦貫自動車道
亀岡市
京都
大山崎IC
名神高速道路
20
9
6
9

※数字は普通もしくは快速列車での駅間の所要時間（分）

京都丹波サイクルルートマップ

発行｜京都府　建設交通部　道路管理課
〒602-8570 京都市上京区下立売通新町西入薮ノ内町
Tel. (075)414-5262　Fax. (075)432-2074
発行日｜令和 3 年 9 月

京都丹波サイクルルートマップ

1:50,000

0 500 1000 1500 2000m

N

凡例

モデルコース（裏面で解説）
- 亀岡観光ショートコース 30km
- 八木日吉周遊サイクリング 50km
- 京都丹波周遊ライド 85km
- 京都丹波縦断ライド 110km
- 京都丹波一周ロングライド 140km

- 1.2 区間距離
- 低 ＞ ≫ ⋙ 高 坂道
  - ＞ ややきつい
  - ≫ きつい
  - ⋙ かなりきつい
- ● 立ち寄りスポット（裏面で解説）
- 協力施設
- レンタサイクル店
- 自転車店
- ⚠ 注意するところ
- トイレ
- 休憩所
- 観光案内所
- 眺めがいいところ
- キャンプ場
- 温泉・銭湯
- 桜の名所
- 紅葉の名所
- 名水
- スーパー・ショッピングセンター
- コンビニエンスストア
- 学校
- 卍 寺
- ⛩ 神社
- ▲123 山頂（標高）
- ◎ 市役所
- ○ 町村役場
- 踏切
- 信号
- 24 国道番号
- 5 府道・県道番号
- 保津 交差点名
- 国道
- 府道・県道
- その他道
- 徒歩道
- 府県境
- 市町村区境

標高（m）1000 900 800 700 600 500 400 300 200 100 0

測量法に基づく国土地理院長承認（使用）R 3JHs 304

京都府
京丹波町
南丹市
亀岡市
兵庫県
丹波篠山市
大阪府
能勢町
猪名川町
京都市
右京区
西京区
京都丹波一周ロングライド140km
京都丹波縦断ライド110km
京都丹波周遊ライド85km
八木日吉周遊サイクリング50km
亀岡観光ショートコース30km
美山かやぶきの里
道の駅 美山ふれあい広場
道の駅 和
大野ダム
道の駅 瑞穂の里・さらびき
道の駅 京丹波 味夢の里
道の駅 丹波マーケス
道の駅 スプリングスひよし
日吉ダム
道の駅 京都新光悦村
道の駅 ガレリアかめおか
サンガスタジアム by KYOCERA
メイン発着点
サブ発着点
亀岡中心部拡大図 1:25000

協力施設

	名称	営業時間	定休日	サイクルラック	駐輪スペース	空気入れ貸出	修理工具貸出	トイレ利用	休憩スペース	自転車一時預かり	電話番号	地図座標
亀岡市	出雲大神宮	9:00～17:00	無休	○				○	○		0771-24-7799	O17
	亀岡市自転車トラック競技連盟事務局	13:00～17:00（連盟行事時間除く）	不定期（連盟行事日は休み）	○	○	○	○	○	○		090-6662-9272	K23
	京都ダイコクバーガー	11:00～18:00	1/1	○	○			○			0771-22-9408	亀岡中心部拡大図
	サンガスタジアム by KYOCERA	9:00～21:00	12/28～1/3	○	○			○	○		0771-25-3331	
	自転車修理のやまだ	11:00～18:30	水曜、祝日		○	○	○	○	○		080-1482-4050	P20
	谷石材店	9:00～17:00	無休		○			○			0771-22-5024	M19
	タムタム酵房	11:00～16:00	月～木曜（祝日の月・木は営業）	○		○		○			0771-26-0847	K19
	なごみの里あさひ	9:00～16:00	毎週水曜	○	○			○	○		0771-25-7537	N16
	ベーカリーカフェぱすてる	10:00～16:00	日曜・祝日	○		○	○	○	○		0771-24-7766	M18
	道の駅 ガレリアかめおか	9:00～22:00 物産市場 9:00～17:00	第4木曜	○	○			○	○		0771-29-2700	亀岡中心部拡大図
	るり渓山郷の駅	9:00～17:00	月、火曜		○			○	○		0771-20-9035	D19
南丹市	オペラ・シュシュ	10:00～17:00（～18:00）	月～木曜（現在コロナ禍で土日のみ営業）	○	○			○	○		0771-42-3851	L16
	カフェキッチンスピカ	11:00～15:00	水曜、木曜	○	○	○	○	○	○	○	0771-62-0230	I14
	喫茶 papillon	9:00～16:00	日曜、祝日		○			○	○	○	0771-42-2055	L16
	ゾンネ・ウント・グリュック 作野商店	8:00～18:00 カフェ 8:00～16:30	水曜・木曜	○		○	○	○	○		0771-74-0194	H9
	ハチハチカフェ＆スタジオ	11:30～15:00	土曜、日曜、祝日	○	○			○	○		0771-20-1356	M16
	八光館	11:00～21:00	月曜		○			○	○		0771-42-2221	M16
	HIRANO CYCLE／平野自転車商店	9:00～18:00	日曜、祝日（臨時休業・営業あり）	○		○	△				0771-42-2178	M16
	道の駅 京都新光悦村	9:00～18:00	月曜（祝日は営業）	○	○			○	○		0771-68-1100	I13
	道の駅 スプリングスひよし	10:00～18:00	水曜 ※臨時変更あり	○	○	○		○	○		0771-72-1526	L11
	道の駅 美山ふれあい広場	9:00～17:00	不定休	○	○			○	○		0771-75-0190	P4
	民宿みやま	7:00～22:00	年末年始	○	○	○			○		0771-75-0535	M4
	やさい畑カフェアマンズガーデン	11:30～22:00	月曜、火曜	○	○	○		○	○		090-6203-8611 080-6188-7981	K11
	料理旅館　枕川楼	11:30～18:00	不定休（月1回程度）	○	○	○	○	○			0771-77-0003	S2
	Yショップやまよ	7:00～21:00	第2・4水曜		○	○	○	○	○		0771-75-1484	N6
京丹波町	ウェルカム上野もとしろ	11:00～16:00	火曜、水曜	○							0771-82-2020	G11
	CAFÉ & LUNCH MINI ONE	10:00～17:00	月曜、火曜	○	○			○	○		0771-86-1773	B10
	京丹波町観光協会	9:00～17:00	年末年始	○	○			○			0771-89-1717	F11
	丹波自然運動公園	9:00～17:00（一部施設～21:00）	12/29～1/3	○	○			○	○		0771-82-0300	E11
	CYCLE CARE	平日 12:30～18:30　土日祝 11:00～18:30	水曜	○	○	○		○	○	○	0771-88-0385	C11
	サンダイコー下山店	9:00～19:30	無休		○			○	○		0771-83-0251	F8
	道の駅 京丹波味夢の里	6:00～21:00（季節により変動あり）	無休	○	○			○	○		0771-89-2311	E11
	道の駅 丹波マーケス	9:00～20:00（一部店舗10:00～19:00）	毎週水曜（一部店舗は営業）	○	○			○	○		0771-82-3180	F11
	道の駅 和	8:30～18:00（夏期は～18:30）	毎週火曜（祝日は営業）	○	○			○	○		0771-84-1008	D4
	道の駅 瑞穂の里・さらびき	9:00～18:00	第2・4木曜	○	○			○	○		0771-88-9350	B10

△：危険でないもの限定
（例：タイヤレバー、六角レンチ、スポークレンチ、プラスマイナスドライバー）

レンタサイクル

	施設名	営業時間	定休日	レンタサイクルタイプ 一般	スポーツ	電動アシスト	料金	電話番号	地図座標
亀岡市	かめまる観光レンタサイクル亀岡駅南口	24時間	なし			○	4時間：1100円 24時間：2640円		亀岡中心部拡大図
	かめまる観光レンタサイクル亀岡駅北口								
	かめまる観光レンタサイクル馬堀駅								
	かめまる観光レンタサイクル千代川駅								M18
南丹市	HIRANO CYCLE／平野自転車商店	9:00～18:00	日曜、祝日（臨時休業・営業あり）	○	○		3時間：500円 6時間：1000円 1日：1500円 連泊可1日あたり1500円（最大7日まで）	0771-42-2178	M16
	園部レンタサイクル（JR園部駅西口広場自転車駐車場）	6:00～24:00	なし			○	6時間：500円 12時間：1000円 1日：1500円	0771-68-1234	I14
	JR日吉駅レンタサイクル			○			4時間以上：550円 1日：1100円	0771-68-0030	K11
	guesthouseGOMA	9:00～17:00	不定休		○	○	1日：4000円 要予約	080-6596-2947	I9
	京都丹波高原国定公園ビジターセンター	9:00～17:00	水曜			○	4時間：1000円 1日：1500円 保証金1台1000円（返却時に返金） 前日までに要予約	0771-75-9020	P4
	美山町自然文化村河鹿荘	9:00～21:00		○				0771-77-0014	S2
京丹波町	CYCLE CARE	平日 12:30～18:30 土日祝 11:00～18:30	水曜	○	○	○	一般500円／日 スポーツ800円／日 電動2000円／日	0771-88-0385	C11

自転車店

	店名	営業時間	定休日	一般自転車取扱	スポーツ自転車取扱	スポーツ自転車用品取扱	修理	電話番号	地図座標
亀岡市	田中サイクル	10:00～20:00	水曜	○	○	○	○	0771-23-3303	亀岡中心部拡大図
	サイクルショップピーターパン	9:00～19:00	木曜	○	○	○	○	0771-25-2058	
	CycleSports KANEDA	10:30～19:00	水、第2日曜	○	○	○	○	0771-22-1001	
	コクボ	10:00～20:00	火曜・第2・3水曜	○	○		○	0771-22-0548	
	サイクルベースあさひ亀岡店	10:00～20:00	年末年始等	○	○	○	○	0771-29-6360	Q20
	自転車修理のやまだ	10:00～18:30	水曜、祝日	○	○	○	○	0771-20-6262	P20
南丹市	HIRANO CYCLE／平野自転車商店	9:00～18:00	日曜、祝日（臨時休業・営業あり）	○	○	○	○	0771-42-2178	M16
	自転車出張修理HIRANO	8:00～20:00	月曜				○	080-6224-2016	出張修理専門
	梶原商会	7:00～19:00	日曜、お盆、年末年始	○				0771-75-0022	M4
京丹波町	CYCLE CARE	平日 12:30～18:30 土日祝 11:00～18:30	水曜	○	○	○	○	0771-88-0385	C11