



特派員が巡ってきました♪

## 町内でオススメのおはサイコース♪

今回は、道の駅いながわの裏手から歴史街道を通して、暗まんぶまで走るコースを紹介します！歴史街道は、車が通らない遊歩道なので、安全に走ることができますよ♪

### 【MAP】



②歴史街道（楊津休憩所）  
歴史街道はサイクリングに最適！自然の風景を楽しみながら、気持ちよく走ることができますよ。楊津案内板付近には休憩所も♪



③暗まんぶ  
明治14年に掘られた古い石製トンネル。記念撮影すると映えるかも…？楊津小学校からの坂道はとても急なので、要注意！



## いながわ 特派員報告



# 朝のサイクリングで猪名川めぐり

最近、朝の涼しい時間を使って自転車に乗る「おはサイ」が注目されているのをご存知ですか？今回は自転車の元プロロードレーサーで、県が発行している「サイクルマップ」の監修などに協力されている梅尾さんに「おはサイ」の魅力を伺いました。

▶問合せ 企画政策課 (☎ 766 - 8711)



梅尾 大知さん

**どなたでも気軽に挑戦できます！**  
皆さんはサイクリングをされたことはありますか？  
移動手段として便利な自転車ですが、景色や香り、音を五感で感じながら楽しく走ることができ、サイクリングが、コロナ禍の今、新しい趣味として注目されているんです。ジョギングなどと比べて膝や腰に大きな負担がかからないので、日頃運動不足の人にもおすすめです。

**自転車の事故や熱中症に注意！**  
楽しいサイクリングですが、自動車や歩行者と接触するとお互いの命に関わる場合があります。交通规则を守り、安全に自転車を

利用しましょう！  
また、気温の高い夏の日中は、熱中症の危険が高まるので、こまめな水分補給を心がけるようにするといいですね。

**涼しい早朝を利用して**  
交通事故や熱中症を防ぐためにおすすめしているのが、気温が低く、涼しい早朝にサイクリングをする「おはようサイクリング（通称「おはサイ」）です。  
休日などを利用して「おはサイ」をすると、1日を気持ちよく、のびのびとした気持ちで過ごすことができるんです。朝は自動車の交通量も少ないので、交通事故の心配も少なくてすみますよ。  
実は、自然豊かな猪名川町はサイクリストに人気のスポットで、私もよくおはサイしています！  
次のページでは、私が町内でおすすめる「おはサイコース」をご紹介します。自分のペースで走って、サイクリングを楽しんでください！

### ～編集後記～

少し早起きして「おはサイ」をしてみると、車では気づかない朝の爽やかな風や川の音、鳥のさえずりなど、自然を感じながら走ることができ、心も体も健康になった気分！皆さんも安全面に気を付けて、猪名川町内を巡ってみませんか♪  
10月には、梅尾さんがイベントの企画・運営に携わっている「ひょうご北摂里山ライド2021（主催＝兵庫県）」が開催されるそうです。阪神北地域の歴史や自然を感じながら、全長90kmを走破する本格ロードレースとのこと。興味のある人は参加してみてくださいね♪  
※詳細は18ページ

### 本格的なサイクリングに！ 北摂里山新発見 サイクルマップ

猪名川町、川西・三田・宝塚・伊丹市にまたがるサイクリングコースを紹介。  
自転車走行の注意点や持ち物、コース付近のお立ち寄りスポットなど、自転車を楽しむための情報が詰まっています。



サイクルマップは、企画政策課窓口、道の駅いながわで配布されています！