

Osaka and Nara Prefecture

# Mt. IKOMA

Sustainable Tourism.

スローに旅する

## 生駒山

特集

E-bike

Activity

View

Tradition

Cafe & Restaurant







**B**

コース上には景色の良いポイントもたくさん！高台から  
まち並みを見渡し、自然を五感で味わいながら気持ち  
良いサイクリングを楽しんで



のどかな田園風景や山並みを  
眺めながら走ろう！

**A** スタートとゴールは宝山寺駅。まずは  
宝山寺に参拝を(宝山寺の詳細はP6)



宝山寺参道の旅館で  
E-bikeをレンタル。

E-bikeは、宝山寺参道沿いにある「門前  
おかげ楼」と「城山旅館」の2つの旅館で  
レンタルできる。近鉄生駒ケーブル宝山  
寺駅から歩いて3~4分と便利！



# E-bike

生駒山をめぐるならコレ！

新しいエコ・モビリティ。

立ち寄りスポットがたくさんある生駒山界  
限は、サイクリングでめぐるのがぴったり。  
スポーツタイプの電動アシスト自転車  
「E-bike」なら、アップダウンがある道  
もラクラク走行できる。オシャレなデザイ  
ンもうれしいポイント♪近鉄生駒ケーブル  
宝山寺駅近くの旅館でレンタルできるので、  
車を使うことなくアクセスでき、環境にも  
優しい。お目当てのカフェまでライドした  
り、モデルコースを周遊したり、ニーズに  
合わせて利用して。風を感じながら体を動  
かしてリフレッシュしよう。

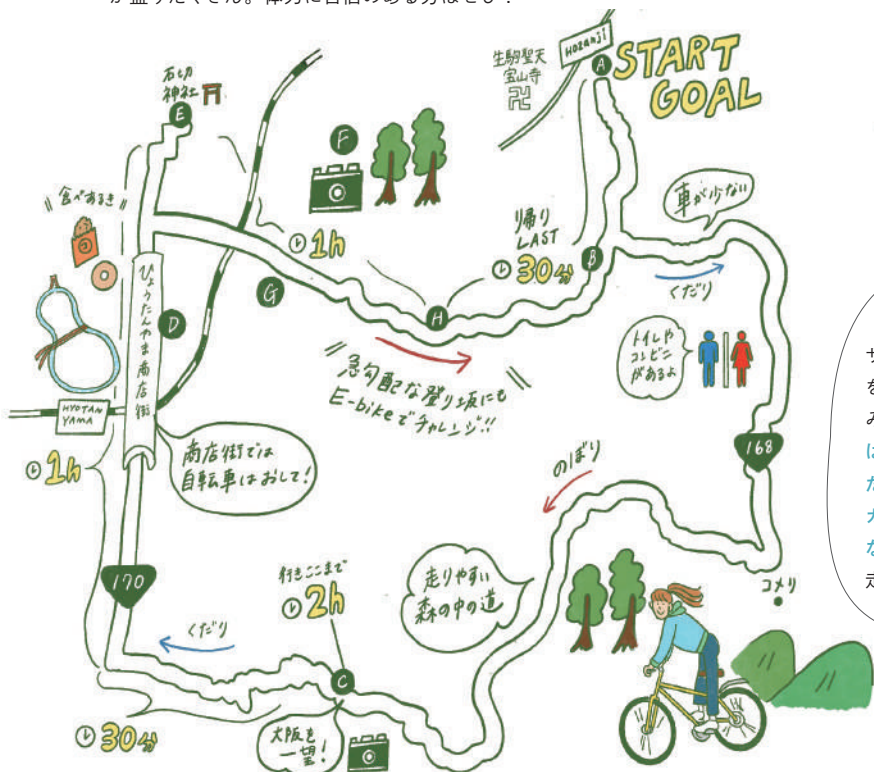
## Model Course

Long

### E-bikeでめぐるモデルコース

詳細MAPはP12参照

宝山寺駅をスタートして石切神社を目指し、帰りは暗峠を經由して戻ってくるロン  
グコース。走行所要時間は約5時間と上級者向けだけど、生駒山界隈のハイライト  
が盛りだくさん。体力に自信のある方はぜひ！



コース  
監修&  
ガイド



cafe&fitness studio  
viviana  
築地昌仙さん

サイクリストに人気の生駒山を、**E-bike**でラクにめぐって  
みませんか？**ロングコース**  
は、暗峠を自転車で登って  
みたい方にもオススメです。  
カフェをのんびり楽しみたい  
なら**ショートコース**を気軽に  
走ってみましょう！

ツアーに参加して、地元をよく知るガイドと一緒に  
モデルコースをめぐるともオススメ。見どころ  
案内や、E-bikeのサポートしてもらえるので安  
心。<詳細・予約は「じゃらんnet」で>

オススメ！



E-bikeガイドツアーの  
詳細・予約はコチラ







江戸時代には参勤交代路に使われていた歴史ある道。国道だが道幅は狭く急で、車でも走行は超ハード！

## ヒルクライマー泣かせの激坂をE-bikeでチャレンジ！

### H 暗峠 くらがりとうげ Kuragari Mountain Pass

大阪と奈良を結ぶ国道で、別名“酷道”と呼ばれる急勾配の坂道。全国の坂道ファンの間で有名な激坂を、電動アシスト付のE-bikeなら登れるかも！？  
※ロードバイク上級者向けなのでご注意ください

### E 「石切さん」と親しまれる石切 越前神社へ。参道も楽しい(石切 切越前神社の詳細はこちら)



地元でおなじみ、肉の森田屋の揚げたてコロッケをバクリ



大阪の下町風情漂う商店街で食べあるき。

### D 瓢箪山商店街 ひょうたんやま しょうてんがい

サンロード瓢箪山やジンジャモール瓢箪山など、活気ある商店街が続く瓢箪山駅界限。地元の人たちに混じって、気になるお店に立ち寄ろう。



約100本のソメイヨシノが咲き誇る桜広場など、四季折々の自然が楽しめる。公園内では自転車はおして歩こう

大阪平野を一望する絶景を眺めに立ち寄り♪

### F 枚岡公園 ひらおかこうえん Hiraoka Park

地域で愛される約43.8haの広大な公園。展望台からの眺望の他、松尾芭蕉の句碑や、枚岡神社の起源である「神津嶽」など歴史の面影も。

☎ 072-981-2516 東大阪市東豊浦町12-12

12月に1年の色々な出来事を笑い飛ばす“お笑い神事”も有名



太古から聖域として崇められる神社へ。

### G 枚岡神社 ひらおかじんじゃ Hiraoka Jinja

河内国一之宮としてこの地を守り続ける。神話の時代から長い歴史を持つ古社の、荘厳な雰囲気を感じながら参拝を。

☎ 072-981-4177 東大阪市出雲井町7-16



長い登り坂の後のうれしいごほうび。

### C 十三峠展望台 じゅうさんとうげ Pass Observatory

大阪平野を見渡す絶景ポイントで、ドライブやサイクリングで訪れる人がたくさん。生駒山の夜景のビュースポットとしても知られる。



Short

## Model Course

### E-bikeでめぐるモデルコース

詳細MAPはP12参照

宝山寺駅をスタートして、見晴らしの良い「ぼくらの広場」まで行って戻ってくるショートコース。走行所要時間は約1時間。自然の中でゆるりと過ごせるカフェや暗峠の石畳の道など、生駒山の魅力がたくさん！



ずっと守られてきた  
里山の風景が広がる。

気さくなスタッフと居心地の良い空間が迎えてくれるカフェは、暗峠を  
行き交うハイカーやサイクリストに  
ってオアシス的存在



#### ① 山小屋カフェ友遊由 ゆうゆうゆう

石垣積みみの棚田の風景が美しい西畑  
エリアにあるカフェ。麺類や丼から、  
自家製野菜を使ったランチ、パンケ  
ーキなどメニュー豊富。

☎ 0743-77-7282 生駒市西畑町1085  
🕒 10:00~16:00(土日祝9:00~17:00) 🌧  
月曜・木曜(祝日の場合は翌日)雨天臨時休  
業あり



澄み渡った広い空の下で  
思いっきり深呼吸しよう！

#### ② ぼくらの広場

峠の茶屋すえひろと民家の間の道を  
5分ほど行くと「なるかわ園地」ゲ  
ート前に到着。広場にE-bikeを止め、  
大阪、奈良、遠く淡路島まで見渡せ  
る標高520mの展望台へ。

自然豊かな約160haの園地が広がり、ベンチやトイレも  
あるのでピクニックをするのもオススメ！



③ ルート沿いにある森のレストランラッキ  
ーガーデンアラカルトドリンクメニュー  
も豊富にあり、テイクアウトもできるので、  
ぜひ立ち寄ってみてラッキーガーデンの  
詳細はP10



オリジナルメニューのあずきコーヒー。  
優しい甘さがおいしい♪

暗峠の石畳の道にある  
アットホームな茶屋。

#### ④ 峠の茶屋すえひろ

暗峠を歩く人々に愛されてきた茶  
屋。平日はうどんと喫茶、土日祝に  
は16種類の野菜カレーなどご飯もの  
も。ほっこりひとやすみしよう。

☎ 0743-76-8495 生駒市西畑町1077-  
1-1 🕒 11:00~15:00(土日祝9:30~16:30)  
🌧 水曜・金曜(不定休あり)

おじいちゃんの家に通ってきたような懐かしい  
香ばしい主人のおしゃべりも楽しい



インストラクターが教えるツリーイング体験



自然をもっと楽しめる

体験プログラムが充実!

# Activity

ゆったり滞在して

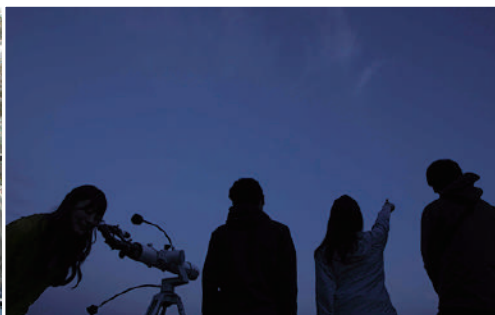
国立公園の自然を満喫!

金剛生駒紀泉国立公園の緑豊かな環境をたっぷり味わうなら、生駒山の中腹に広がる生駒山麓公園へ。日帰りでB&Qやフィールドアスレチック、ハイキングを楽しんだり、テントやロッジにのんびりステイしたり、思いの時間を過ごせる。温浴施設やレストランなどの設備も整っているので、アウトドア初心者でもOK!気軽にチャレンジできる体験プログラムにもぜひ参加してみてください。



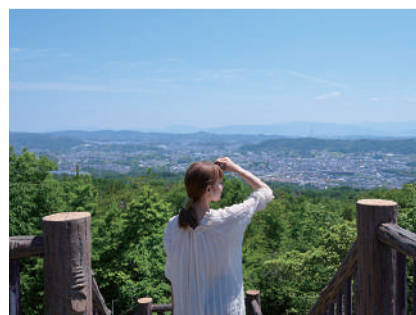
## アウトドアクッキングと コーヒーリップ体験

小枝を自然燃料に、キャンブストーブBioLiteでコーヒー豆を焙煎するところから体験。イチから淹れたコーヒーに感動♪



## 星空案内人による 季節の天体観望体験

星空案内人が、望遠鏡・双眼鏡を使った夜空の観望方法をレクチャー。星座早見盤で季節ごとの星座を探してみよう。



## 生駒山麓公園 いごまさんろくこうえん Ikoma Sanroku Park

森や広場が広がり自由に散策できる公園。アウトドア関連は野外活動センター、浴場やレストラン、総合受付はふれあいセンターに集結。

☎ 0743-73-8880 📍 生駒市俵口町2088  
🕒 6:00~22:00 🕒 10~5月の火曜(祝日の場合は開館)、12/27~1/5 🎫 入園無料(駐車場520円 ※生駒市外の方)



右 山麓レストランでは、こだわりレシピのカレーやピザ、スイーツを楽しめる  
左 テント、ロッジ、テーブルサイトなどがある野外活動センター。各種体験プログラムもこちらで受付

# View

生駒山からの夜景は  
ここで見るべし!

関西きっての夜景スポット生駒山。ドライブコース「信貴生駒スカイライン」上にある展望台や高台のホテルから見るのがオススメ!



大阪と奈良の夜景を一望!

## 生駒山パノラマ展望台 Mt. Ikoma Observatory

信貴生駒スカイラインのパノラマ展望台は、開放感抜群のビュースポット。西~北西方面に大阪のビル群、南~南東方面に奈良の山々が見渡せる。

☎ 0743-74-2125 🕒 6:30~24:00(11~2月は23:00まで) 🚗 宝山寺方面から車で往復1,950円



地上70階相当の絶景テラス。

## 石切温泉ホテルセイリユウ 東大阪スカイテラス

生駒山麓の高台にあるホテルのテラスから、大阪の街をパノラマで!ぜひ、街の躍動感が伝わる写真を狙ってみて。

☎ 072-981-5001 📍 東大阪市上石切町1-11-12  
🕒 10:00~21:00 🕒 無休 ※臨時休館日あり 🎫 無料



# Tradition

地元の信仰も厚い

生駒山の歴史を伝える寺社。

大阪と奈良の間に位置し、古くから聖域として崇められてきた生駒山。655年に修行場として開かれて以来、弘法大師が修行をした地としても知られ、今もさまざまな信仰が息づく。東側の中腹に位置する宝山寺と西麓の石切劔箭神社は、「生駒の聖天さん」「石切さん」と親しまれ、地元の人々をはじめ全国からも参拝者を集める寺社。長く守られてきた伝統に、景色やアウトドアだけにとどまらない生駒山の懐の深さを感じてみよう。



山の中に広がる境内で

独特の雰囲気味わう。



本尊は不動明王像で、鎮守神として聖天(奈良聖天)が祀られる。文殊堂、常楽殿、観音堂にもそれぞれ祈願しよう

## 生駒聖天 宝山寺

いこましょうてん ほうざんじ  
Hozanji Temple

岩窟や苔むした石段、密接する建築物など、境内は山寺の雰囲気漂う。商売の神様を祀る日本三大聖天のひとつで、関西をはじめ全国から現生利益を求める人々の信仰を集める。

☎ 0743-73-2006 📍 生駒市門前町1-1 🕒 8:00~16:30 (10~3月は16:00まで)



弘法大師が修行したと伝わる「般若窟」

本堂の背後にそびえる「般若窟」には、弥勒菩薩を安置。立ち入ることはできないので遠くから拝観しよう



小さなお堂やお地藏様がずらり

山の奥へと続く境内は、階段の途中に数々のお堂があり、お地藏様が並び



参道や境内から奈良のまちを一望

一の鳥居手前の石畳の参道は、灯籠が並びノスタルジックな雰囲気。景色にも癒やされる

## 宝山寺周辺のオススメ

### 参道に並ぶ3宿にステイ。ワーケーションもGOOD!

レトロな雰囲気石段に宿やお店が並ぶ宝山寺参道。景色の良い宿を拠点に、生駒山をじっくり楽しんだり、テレワークもオススメ。

各種体験プランで滞在。

ギャラリーや蕎麦処も。

落ち着いた純和風旅館。

#### 生駒のお宿 城山旅館

しろやまりよかん

#### 門前おかげ楼

#### 観光旅館 やまと



夜景眺望の部屋や朝食テラスもあり、ロングステイにもぴったり。茶道体験などのオリジナルプランも。

☎ 0743-73-4717 📍 生駒市門前町15-12 📺 E-bikeレンタル



大正時代の料理旅館を改装した複合施設。全部屋から奈良の景色を一望。1階にある六根亭で食事も。

☎ 0743-25-4083 📍 生駒市門前町16-3 📺 E-bikeレンタル



昔ながらの風情とアットホームな雰囲気が魅力。景色のよいお部屋や貸切利用できる家族風呂もあり。

☎ 0743-73-4488 📍 生駒市門前町12-8



挽きたて・打ちたて・茹でたての十割蕎麦。

#### 三たて蕎麦 六根亭 ろっこんてい

日本各地から厳選した蕎麦の実を、自家製粉した十割蕎麦。鯖節・宗田節・うるめと本枯節で取るダシが、香り高い蕎麦を引き立てる。

☎ 0743-25-4083 📍 生駒市門前町16-3 🕒 11:00~16:00(15:00LO) 📺 月曜(毎月1日と16日、祝日の場合営業)



宝山寺の聖天様のシンボルである大根と巾着にあやかった、巾着六根蕎麦(1,210円)で開運!



7種類のエスニック惣菜と串焼き、ターメリックライスが味わえるスペシャルランチプレート「ナンチャンプル」(1,540円)



奈良の食材を使った本格インドネシア料理。

#### 摩波楽茶屋 マハラジャヤ

大和地鶏や地場産野菜とインドネシアのスパイスを融合し、バリ出身のシェフが本場の味に。テラス席もオススメ。

☎ 0743-74-7111 📍 生駒市門前町14-1 🕒 11:30~14:30(LO)、17:00~22:00(LO)※土日祝は11:00~22:00(LO) 📺 月曜(毎月1日と16日、祝日の場合営業)

## Festival

9月  
秋分の日



### 生駒聖天 お彼岸万燈会

おひがまんとうえ

先祖供養と家庭安全を祈願する宝山寺の法要。約1,000基の灯籠と約1万本のろうそくが境内や参道を照らし出す。





### 美しい御神木クスノキ

本殿の横にあるクスノキは、東大阪市の天然記念物。樹齢500年以上と言われ、神秘的な雰囲気を感じられる



### 石切さんといえばお百度参り

2つの百度石の間を歩き来し、百回お参りする「お百度参り」。いつも熱心な参拝者がたくさん!

全国から参拝者が訪れる

病氣平癒の神様。



### 折亀(いのりがめ)にお願いを

願い事を書いて折亀のお腹に入れ、神霊水に放って祈願しよう。願いが叶ったら御礼参りも忘れずに

近鉄新石切駅から徒歩7分。アクセスしやすい。比較的参拝者が少ない朝もオススメ



### 石切劔箭神社 いしきりつるぎや じんじゃ Ishikiri Tsurugiya Jinja

その名の通り、御祭神の御神威は強固な岩をも切り裂くという。“でんぼ(腫れ物)の神さん”として知られ、真摯な祈りを捧げる参拝者の姿が絶えることのない神社。

☎ 072-982-3621 東大阪市東石切町1-1-1

## 石切神社周辺のオススメ



レトロな雰囲気が魅力! 参道の商店街をぶらり。

### 石切参道商店街

石切神社の参道に100軒以上の店が連なる。おやつ、ランチ、お買い物、そして占いまで、あれこれ楽しみながら散策しよう。



2021年4月OPEN。全国の作家さんにオーダーする一点ものも充実し、いつ訪れても発見がある



かわいい鳥モチーフの雑貨がたくさん



石切さん参拝の帰りに♪ 温かい気持ちになれる。

### 文房具と雑貨のお店 irodori

“ことり店長”と親しまれるオーナーの文房具 & 雑貨愛が詰まったお店。ちょっと日常を明るくしてくれるお気に入りの小物を見つけて。

☎ 072-987-2614 東大阪市西石切町1-1-8 メゾン新石切1番館102B ☎ 10:00~16:00 不定休

おやつやお土産に。

### すずや 寿々屋



おでんがオススメ! お食事処 わかば



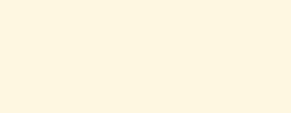
東大阪の老舗和菓子店。いちご大福や季節のお菓子、おにぎりなど食べあそびにぴったり!



店頭でグツグツ炊かれるおでんが食欲をそそる♪ 女将さん特製マヨじゃがをぜひ試して



玉子の風味が濃厚な生地は、ふわふわでやわらかな食感。小腹がすいた時にオススメ!





自然を楽しむ、スローに過ごせる

# Cafe & Restaurant

忙しい日常から少し離れて、自然の中でちょっと息抜き。そんな時にぴったりな生駒山界隈のカフェ&レストラン。  
気持ちいいロケーションとローカル食材を使った料理やスイーツを味わって、カラダもマインドも整えて。

MAP&ルートはP12参照

## おと。 Cafe & Beautiful Lifestyle.

色々な“おと”に耳を澄ませて  
自分を見つめるひととき。

まちを見渡す生駒山に佇む一軒家。食を中心に、自然の中で感覚を開いてもらえる場所をと  
いう、店主・真理子さんの思いが優しい空気  
感となって表れる。ホッとひと息つこう。

☎ 080-4013-0369 📍 生駒市鬼取町455 🕒 11:00～  
17:00(16:00LO) 🚫 火・水曜(不定休あり) ※ランチは  
予約制



木の空間になじむ、暖炉や古い家具、雑貨たち。耳ここのよい音楽が全体を包み込む



## Lunch

「特別でなく毎日食べたくなるものを」と、食材をバランスよく  
盛り込んだ月替わりのワンプレートランチ(1,650円)。自家製  
ローケーキやハーブティーなどカフェメニューも充実

## 生駒 おぐらの森

森の隠れ家で味わう  
ごちそうサンドイッチ。

音楽家である店主が手がける、木の温もりを感じるカフェ。名物は、奈良県  
産ヒノヒカリご飯を使った食パンで作るサンドイッチ。音楽や地元作家の作品  
に彩られる空間でほっこりと。

☎ 0743-25-8022 📍 生駒市小倉寺町543-3 🕒 金・土・日曜の11:00～16:00(15:30LO)  
🗓 月～木曜



ふわ  
ふわ  
パンが



## Sand- wiches

ごちそうサンドイッチのフィリ  
ングは手ごねハンバーグやロースト  
ビーフなど5種類以上(660円～)





## Kinachick no Mori (キナチックノモリ)

一歩、足を踏み入ると  
時間の流れが変わるカフェ。

自然の中でリフレッシュするのにふさわしい、もともと  
保養所だったという古民家。人形作家である店主の  
作品がスパイスに。優しい味わいのランチやドリンク  
を楽しみながら癒やされて。

☎0743-74-5120 生駒市門前町20-9 11:00~16:00  
(ランチ14:30LO、喫茶15:30LO) 火・水曜



お店というより森の中の邸宅を訪れたような  
感覚。森開きラリーもある

森へようこそ



Garden



暖かい季節は、建物のテラスや  
庭のベンチ席がオススメ

## 雲亭 くもてい

パノラマテラスが圧巻！  
雲の上にいるかのよう。

奈良盆地を見渡す古民家ビッツェリア。石窯で焼き上げる  
ピザは、高知、イタリア、奈良産の3種のトマトをミックス  
したマルゲリータが人気。大パノラマテラスで優雅にどうぞ。

☎0743-25-8400 生駒市門前町2-10 12:00~16:00(15:00LO)  
※完全予約制 月・火・水曜(不定休、冬季休業あり)



pizza



本日の前菜盛り合わせ、季節の大和野菜サラダ、お好みのピザ、  
ドリンク付きピザランチ(2,640円~)



さいこー♡





## MAHO-ROBA -forest-

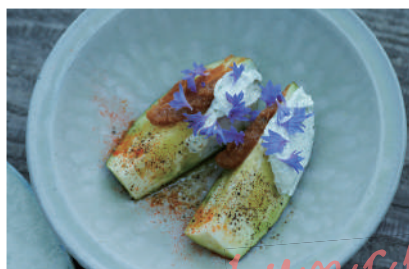
何もかもが美しい  
森の小さなレストラン。

細道を入ったところにあるアトリエのような白い建物。豊かな緑に囲まれた空間は、インテリアも器も盛り付けも、ため息が出るような美しさ。料理もまた独創的で記憶に残る味わい。

☎ 0743-87-9798 📍 生駒市小倉寺町569-5 🍽️ ランチコース(2部制)  
11:30~13:30/14:00~16:00(カフェ16:00~16:30LO)※食事は完全予約制/夜営業は1組のみ(要問合せ) 🕒 不定休



木漏れ日がキレイなウッドテラス。コールドプレスジュースやナチュラルワインなどのドリンクやケーキも充実



Lunch  
Course



## 森のレストラン ラッキーガーデン

自由な雰囲気が魅力。  
生駒山の風を感じて。

羊エリアのオープンテラスでは、生駒山の自然を感じながら、スリランカ人シェフによる料理やデザートを。要予約の桜エリアで、本格的なスリランカコース料理を味わうのもオススメ!

☎ 0743-77-7936 📍 生駒市鬼取町168 🍽️ 羊エリア  
10:00~21:00(金・土は22:00まで)※食事L01時間前、  
軽食L030分前/桜エリア 11:00~14:00、17:00~  
22:00(要予約、コース料理、個室) 🕒 羊エリア 無休、  
桜エリア 月曜

Spice  
Curry



3種類の日替わりカレーとスリランカのおかず、イエローライスを混ぜながら食べる1番人気のカレープレート(1,600円)





## 珈琲とコインランドリーのお店。 ハレ

まだまだ進化中。  
人が集まるDIYビル。

4階建てのビルをリノベーション。カフェ、貸しスタジオ、シェアハウス、そしてランドリーも併設。広い店内の好きな席でくつろいだり、ライブやイベントに参加するのも楽しい。

☎072-920-7115 📍東大阪市鷹殿町19-2 大倉ビル1F  
🕒8:00～19:00(木・金曜は10:00～、日曜は18:00まで)※L030分前 📅火曜(祝日の場合営業)



のんびり♪

ホットドッグやバーニ、カレーなどのフードからケーキ、ドリンクまでメニュー豊富



大勢でも1人でも、いろいろな使い方ができそうな気取らない雰囲気



能勢町「やまはる農園」の旬野菜をたっぷり使ったランチコースは、スープ、サラダ、パン、冷前菜、温前菜、メイン、デザート(3,300円)

## 食堂喫茶 PECOSLOPE ペコスロープ

地元の人でも観光客も。  
ふらり寄りたくなるカフェ。

📍ひらおか枚岡神社の目の前に2021年3月OPEN。常連さんも多いお店の魅力は、手づくりのランチやスイーツはもちろん、何といても店主の人柄。お腹も心も満たされること間違いなし。

📍なし 📍東大阪市出雲井本町8-18 枚岡駅前ビル2F  
🕒11:00～18:00(17:00LO)／ランチ14:30LO 📅月・火曜



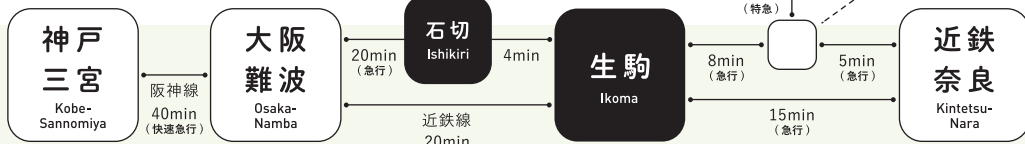
Lunch



ランチは、サラダ、月替わりのメインおかず、ちいさいおかず6～7種、野菜たっぷりスープ、お米屋さんの玄米ごはんがのったペコスロプレート(1,500円)。野菜は小規模農家からダイレクトに仕入れる八百屋「MIKAN屋」から、お米は地元のお米屋さんのオスメ玄米を厳選



京阪神・奈良から  
アクセスGood!



# Mt. IKOMA MAP



## 生駒市観光協会

☎ 0743-74-1111

一般社団法人

東大阪ツーリズム振興機構

☎ 06-4309-8083

東大阪観光協会

☎ 06-4309-3230

生駒市観光協会

Webサイト

「生駒の散歩道」



※宿泊のお申込みは各宿泊施設へ

※掲載内容は2022年2月現在の情報です。営業時間や休業日などが変更になる場合がありますので、最新情報をご確認ください。

発行:生駒市観光協会 協力:生駒山ブランド推進協議会

### 生駒市×東大阪市 協同制作

本パンフレットは、生駒市と東大阪市の観光関連5団体(生駒市・生駒市観光協会・東大阪市・東大阪ツーリズム振興機構・東大阪観光協会)で構成する「生駒山ブランド推進協議会」で協力し、制作したものです。

## E-bike レンタル

生駒のE-bikeは、スタイリッシュなPanasonic製。快適な乗り心地と爽快感を楽しもう!

### 生駒のお宿 城山旅館

☎ 0743-73-4717  
〒生駒市門前町15-12

### 門前おかげ楼

☎ 0743-25-4083  
〒生駒市門前町16-3

予約 電話で事前予約(当日貸出できる自転車がなければ予約なしでレンタル可)

①1,000円/1日 ②600円/3時間以内(いずれもヘルメットレンタル料込)

※貸出時に保証金として別途1,000円(E-bike返却時に返還)

⑨ 9:00~19:00(変更の場合あり)貸出時、運転免許証など本人確認書類が必要となります

## E-bike貸出場所&カフェへのルート

