

奈良県救急安心センター 相談ダイヤル

#7119

※ 0744-20-0119 へおかけください。

救急車を呼んだ方がいいのかな？
救急隊が早急に来るかな？
近隣の市町村の救急がなかなか来ないかな？
近くの医療機関が利用できるかな？

等の場合→一連してご相談ください。

観光案内所一覧

代表店名	マップ検索
奈良市内観光センター	0742-22-3900 MAP 3-1
奈良市東大寺観光案内所	0742-22-2923 MAP 3-1
奈良市西大寺観光案内所	0742-22-2189 MAP 3-1
奈良市北大寺観光センター	0742-27-2003 MAP 3-3
大和郡山崎町観光センター	0743-85-5522 MAP 3-4
大和郡宇陀市観光センター（市庁舎）	0743-62-1600 MAP 3-4
足尾川観光センター	0742-74-1286 MAP 3-4
信貴山観光センター	0745-44-9855 MAP 3-5
橿原市観光交流センター	0744-44-2270 MAP 3-6
橿原市観光交流センター	0744-44-2337 MAP 3-6
橿原市観光交流センター	0744-54-3624 MAP 3-6
橿原市観光交流センター	0744-54-3260 MAP 3-6
吉野市観光交流センター	0743-99-9923 MAP 3-7
橿原市観光交流センター	0747-20-3900 MAP 3-15

休日夜間応急診療所・急患センター一覧

代表店名	マップ検索
嵯峨村市民交流診療所	0746-33-8800 MAP 2-8
奈良市市民交流診療所	0742-22-5683 MAP 3-6
奈良市市民交流診療所	0747-49-3299 MAP 3-6
宇陀市市民交流診療所	0745-05-4116 MAP 3-12
桜井市市民交流診療所	0745-34-7320 MAP 3-9
三郷市市民交流診療所	0745-47-4000 MAP 3-10
大和郡宇陀市市民交流診療所	0745-05-2111 MAP 3-10
橿原市市民交流診療所	0743-59-3299 MAP 3-6
橿原市市民交流診療所	0745-22-7003 MAP 3-9
大和郡宇陀市市民交流診療所	0743-03-3257 MAP 3-10
奈良市立 休日夜間応急診療所	0743-61-1238 MAP 3-4

主要公共交通機関連絡先一覧

代表店名	マップ検索
JR 西名本町駅観光センター	(市町) 0742-20-2486 MAP 3-1
近鉄奈良駅観光センター	(市町) 0742-27-3105 MAP 3-1
近鉄奈良駅観光センター	(市町) 0742-27-3105 MAP 3-1
奈良交通バスセンター	0742-240-3200 MAP 3-1
日本観光鉄道交流センター	(市町) 0742-24-1141 MAP 3-1
奈良県観光協議会	0743-67-0007 MAP 3-1

案内標識・注意喚起標識の整備

サイン設置でより安全で快適に

奈良県にはサイクルス・バイクや電動自転車のサイバーに対する案内標識や注意喚起の標識を設け、より安全で安心して走行できる快適な環境づくりに取り組んでいます。

ルート・交通案内
C-7
平城宮跡
8km

左側通行

注意喚起
注意喚起標識

近隣府県連携自転車周遊マップ

近畿府県連携自転車周遊マップ

奈良 京都
奈良 京都
奈良 京都

奈良 京都
奈良 京都
奈良 京都

ならクルルートと奈良県内に隣接する府県のルートに繋いだサイクリングルートを紹介するガイドブックです。観光や商業・芸術や風景の山歩き・河歩きに楽しめるルートと周辺の情報を紹介しています。

奈良県下での「自転車道」を「や」や「レンタサイクル」の「イベント」等の各種情報も掲載しています。

→詳しくは、奈良県観光情報利用組合ウェブサイトへ

<http://nara-cycling.com/>

奈良県 自転車
検索

[illegible]

奈良県の取り組み

サイクリストにやさしい奈良を目指して

奈良県では、平成22年12月に「奈良県自転車利用促進計画」を策定し、自転車利用ネットワークの充実や自転車専用道路の創出などより法的根拠のある施策を実行することで、観光振興や地域活性化を図るとともに、朝晩の健康増進や環境にやさしいまちづくり等の実現に向けた取組を進めています。

奈良県まほろばサイクリング

ならクル

ならクルは、奈良県を一周するサイクリングコースです。奈良県を一周するサイクリングコースです。奈良県を一周するサイクリングコースです。

ならクル・サポーターとは?

自転車利用者の皆様が、快楽に奈良を楽しんでいただけるように、自転車利用者を「おもてなし（サポーター）」としていたる企業・団体（ならクル・サポーター）とし、おもてなしサービスの充実を図っています。

現在、「自転車搬送サービス」「手荷物搬送サービス」「サイクリストにやさしい」「自転車の特設所」などに取り組んでいます。

ならクル・サポーターは、随時募集中です。

【奈良県自転車利用総合案内サイト】

奈良県自転車利用総合案内サイトは、「奈良県の取り組み」の詳細や奈良の自転車に関するお役立ち情報を知り、以下のコンテンツを掲載しています。

インフォメーション

イベント情報

まほの自転車座

レンタサイクル情報

オフィシャルブログ

おすすめの見どころ

奈良まほろばサイクリング約600km全3コース

いそしえの都をめぐる奈良・平城宮跡マリア

奈良の達人おすすめコース

ならクル・サポーター

自転車・手荷物搬送サービス

サイクリストにやさしい宿

自転車の特設所

※詳しくは、下記のホームページをご確認ください

<http://nara-cycling.com/>

奈良県 自転車 検索

免状事項

ならクルルートは、自転車専用ではなく、一般の道路を定めてあります。交通ルールに従って、歩行者、自動車に十分に配慮して走行してください。また、奈良県には、自転車専用道路がほとんどありません。全国に比べて利用者が少ないので、ルートが変更になる可能性も高まっています。奈良県を一周していただく予定ですが、現地の状況によっては、途中で変更になる可能性も高まっていますのでご了承ください。

平成27年4月現在の奈良県を一周するサイクリングコースの経路です。また、ならクルサポーターに関する情報は、平成27年4月時点のものです。

【問い合わせ先】 奈良県 県土マネジメント部 道路環境課（自転車・交通企画係）

TEL 630-8501 奈良市登大路町 30 番地

TEL 0742-27-8103

2015 年 10 月

サイクリストにやさしい奈良を目指して

奈良まほろばサイク∞リング
Nara Mahoroba Cycle ∞ Ring

2015年度版

ならクル
Map & Information

約600kmのサイクリングルートを設定

奈良県

レンタサイクルを利用しよう!



奈良県内の主要駅近隣にはレンタサイクルのポートが
たくさん! 電車でも奈良近郊には、そのままだらびの
ポートでレンタルして、快適に観光スポットを巡るこ
とができます。もちろん、自家用車で来て、駐車場の
近くからレンタサイクルとしようのもよし
奈良で観光する際は、是非レンタサイクル
をご活用ください!

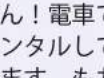
●奈良県自転車利用総合案内サイト

いってレンタルサイクルで観光しようと思っても、ポ
ーの場所、貸出店情報、おススメのルート等、
調べるのが大変... そんな時は「奈良県自転車
利用総合案内サイト」におススメです!

(HP 掲載画像)

奈良県内のレンタサイクルポートの位置図
● レンタサイクル利用の地図マップ等
詳しくはHPをご覧ください。

●秋の奈良自転車利用総合案内サイト



観光地を効率よく巡って頂くために、
土曜日から各地域の観光ポートとこ
ども専用・高齢者専用レンタサイ
クル「おひらりん」を秋に実施して
います。

※H27 年度は県内平野部の8地域
の実施

奈良県自転車利用総合案内サイト
<http://nara-cycling.com>

奈良県 自転車 観光

facebookで情報発信中!
<https://www.facebook.com/narakotorin>



「自転車搬送サービス」



自転車搬送サービス

ネットで簡単申し込み、宅配便のように送って、現地まで自転車なしで行ける。

自転車搬送サービスを利用すれば遠方からの観光でも楽々、事前にサイクリストにやさしい宿へ乗り慣れたマイ自転車を送ることができます。

遠隔地でも安心楽々

近道なら自転車に乗せてすぐ目的地の代わり。そんな時も自転車を搬送してしまえば、荷物ひとつ持ち帰らなくてOK。

旅先で自由自在

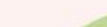
旅先で自転車に乗る移動もスムーズ。乗り慣れたマイ自転車を持ってゆつとく、より現地の雰囲気を楽しめる。

マイ自転車をお宅へ搬送

サイクリストにやさしい宿へ搬送

● 自転車
● 自転車

公共交通機関を利用して寄席へ



サイクリストにやさしい宿へ



サイクリストにやさしい宿へ搬送

● 自転車
● 自転車

乗りこ自転車をお宅へ搬送



サボーター

「手荷物配送サービス」



手荷物配送サービス



会員登録

手荷物配送サービスを利用すれば、
拠点からの観光も手ぶらで楽々、
朝送れば夕方には
サイクルリストにやさしい宿に
手荷物が到着しています。

身軽にらくらく

でさばり続けたいサイクルリングを重しめた10
センチほど、手荷物を運んでしまえば、
らくなサイクルリング

手荷物配送 ※曜日から発送は即日配達の対象外

年明け順次サービスのお申し込みは、パソコンで順次です。

なごみサポーター「自転車休憩所」

自転車の休憩所

以下のサービスを受けることの出来る施設を「自転車の休憩所」として位置付けています。

自転車利用者の皆様が、サイクリング中に気軽に立ち寄って休めたいいただける場所です。

施設によっては、プラスαのサービスを提供しています。


 トイレ


 駐輪場


 スポーツ・飲料
 水の取付け


 ベンチ

など



※各サービスが対応出来ない場合は、事前に「なごみサポーター」に確認をお願いします。

- 一部の施設では、利用開始の1週間前までに予約が必要となる場合があります。
- 一部の施設では、利用開始の前日に、事前の申し込みが必要となる場合があります。
- 一部の施設では、利用開始の前日に、事前の申し込みが必要となる場合があります。
- 一部の施設では、利用開始の前日に、事前の申し込みが必要となる場合があります。

道の駅

名称	代表電話番号	マップ検索リンク	名称	代表電話番号	マップ検索リンク
① 大和路へつど	☎0745-455-8511	マップ①-5	⑥ 大野大沼センター	☎0747-544-5361	マップ⑥-2
② 江戸川	☎0743-83-5633	マップ②-4	⑦ 江戸町止山	☎0746-52-0006	マップ⑦-3
③ 伊勢川	☎0745-617-2200	マップ③-7	⑧ 伊勢川大木	☎0747-55-0311	マップ⑧-7
④ 三ツ川/白河川	☎0745-454-7000	マップ④-1	⑨ 津久井上北山	☎0746-82-0169	マップ⑨-3
⑤ 伊勢川大木	☎0745-69-2641	マップ⑤-10	⑩ 津久井南	☎0746-63-0003	マップ⑩-2
⑥ 伊勢川大木	☎0745-63-0003	マップ⑥-1			

[illegible]

Cyclo Express

http://cycloexpress.co.jp

自宅・サイクリストにやさしい宿
 妻車を専用ポートに入れて運送だけ。
 箱代込みのお得な宅配システム

ホームページで申し込み
 フォームで簡単に申し込み可能。ハベ
 キットを利用すればOK。金銭も実用
 費用もゼロで送られてくる。

送られてきた段ボールに梱包
 自宅まで届く。バックも専用の
 高強度自転車専用。箱は送料で使
 えるので2回目以降は箱代不要。

**自宅まで取りに来てくれる、
 現地まで**
 指定した日時に集荷に来てくれる。
 全国ネットの大手運送会社なので安心。

宿でピックアップ
 組み立ててくれる。荷も梱包する
 までが自宅まででOK。
 の手前手前まででOK。

カガロリ自転車イベント

http://www.seino.co.jp/cycling/

**大切な妻車をオーナーに代わり
 目的地までお届けします。**
**奈良県のご利用に値引クーポンを
 ご用意します。**

※ポイント

専用ホームページのリンクから！
自転車イベントページにアクセス！
<http://nara.seino-cycling.com/>
 ※事前の申し込みが必要
 出店のご用意までしてください。

自転車を梱包
 お客様に輸送・輸送・輸送（クッション）の
 状態で届けてあげます。輸送の危険
 レンタルもご用意します。

**Door to Doorで
 簡単ラクらく！**
 ショッピングバックサービス
 ご自宅から目的地まで、目的地からご自宅まで
 両方向の輸送のご依頼が可能です。

その他の特典ありPOINT！
 ・クレジット決済で換金後はキャッシュレス
 ・30日以内入庫
 ・お取り寄せメールサービス
 ・お荷物も一緒にご配送サービス
 ・万一の事故発生後は3ヵ月以内の上乗補償対応

お電話 0584-82-5070 自転車せいの会
 〒600-0001 京都市東山区 西宮運輸

※本会主催のサイクリングイベントに限り、お申し込みの受付期間が異なります。

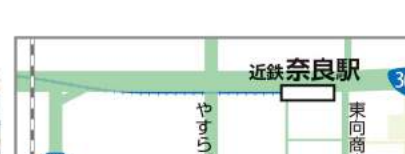


クロネコならTABI

http://nara-cycling.com/omotenashi/baggage/
(奈良県自転車利用地合案内サイト内)

手荷物を宿まで即日でお届けします。

身軽に、ちくちくサイクリングをお楽しみください。

	手荷物の奈良県内への即日発送	手荷物の一時間かり	料金表												
料 金	手荷物1個あたり 656円(税込)※(右表参照)	荷物1個につき500円/日 翌朝1時間中の荷物の取り出し等は自由	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>重さ</th> <th>料金(税込)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>60cm以下 重さ合計 2kg以下</td> <td>270円</td> </tr> <tr> <td>60cm以下 2kg以上</td> <td>470円</td> </tr> <tr> <td>120cm以下 15kg以下</td> <td>1,080円</td> </tr> <tr> <td>140cm以下 20kg以上</td> <td>1,520円</td> </tr> <tr> <td>160cm以下 25kg以上</td> <td>1,740円</td> </tr> </tbody> </table>	重さ	料金(税込)	60cm以下 重さ合計 2kg以下	270円	60cm以下 2kg以上	470円	120cm以下 15kg以下	1,080円	140cm以下 20kg以上	1,520円	160cm以下 25kg以上	1,740円
重さ	料金(税込)														
60cm以下 重さ合計 2kg以下	270円														
60cm以下 2kg以上	470円														
120cm以下 15kg以下	1,080円														
140cm以下 20kg以上	1,520円														
160cm以下 25kg以上	1,740円														
荷物の大きさ	3辺の合計が160cm、重さ25kg以下のもの	バッグ、キャリーケース等													
受付時間	9:30~10:00時に クロネコならTABIへ持ち込み	営業時間(9:30~18:00) 内													
備 考	十津川村、上北山村、下北山村は 即日配達対象外	荷物の預かりは3日目の18:00まで													

公共施設 公共施設				公共施設 公共施設			
名称	代表電話	マップ情報	備考	名称	代表電話	マップ情報	備考
1 地域の歴史文化施設	☎745-66-1159	MP 01	●	2 国営鳥居野上公園	☎744-24-2441	MP 01	●
2 Chironea びんがしおの郷	☎745-62-6221	MP 01	●	3 倉敷市立外谷外瀬センター	☎742-02-2508	MP 01	●
3 友好交流センター	☎744-44-3331	MP 01	●	4 倉敷市海浜/水陸・緑地センター	☎742-02-2200	MP 01	●
4 倉敷市立図書館	☎745-64-9431	MP 01	●	5 倉敷市西部市民交流センター	☎742-52-0100	MP 01	●
5 歴史文化施設	☎742-34-3531	MP 01	●	6 大田町市民交流センター	☎743-24-1162	MP 01	●
6 倉敷市立市民交流センター	☎745-64-9431	MP 01	●	7 倉敷市立市民交流センター	☎743-68-5331	MP 01	●
7 倉敷市立市民交流センター	☎745-75-3530	MP 01	●	8 倉敷市立市民交流センター(南側)	☎744-24-2179	MP 01	●
8 倉敷市立市民交流センター	☎745-68-1101	MP 01	●	9 五方公園の森	☎742-22-5600	MP 01	●
9 上津江公民館	☎745-58-0266	MP 01	●	10 倉敷市立市民交流センター	☎745-48-4611	MP 01	●
10 倉敷市立市民交流センター	☎745-67-0760	MP 01	●	11 倉敷市立市民交流センター	☎745-48-3373	MP 01	●
11 倉敷市立市民交流センター	☎742-44-2201	MP 01	●	12 倉敷市立市民交流センター	☎745-69-5131	MP 01	●
12 倉敷市立市民交流センター	☎745-23-3800	MP 01	●	13 ワンダフルセンター	☎745-94-2619	MP 01	●
13 倉敷市立市民交流センター	☎745-53-5371	MP 01	●	14 倉敷市立市民交流センター	☎745-52-2619	MP 01	●
14 倉敷市立市民交流センター	☎745-56-6611	MP 01	●	15 倉敷市立市民交流センター	☎746-68-5331	MP 01	●
15 倉敷市立市民交流センター	☎745-74-3864	MP 01	●	16 倉敷市立市民交流センター	☎745-69-4961	MP 01	●
16 倉敷市立市民交流センター	☎745-44-8855	MP 01	●	17 倉敷市立市民交流センター	☎745-67-3810	MP 01	●
17 倉敷市立市民交流センター	☎745-44-5377	MP 01	●	18 倉敷市立市民交流センター	☎744-23-3101	MP 01	●
480の公民館が暮らしを彩る大田町							
「地の味 土の香」農産物直売所 公共施設				「地の味 土の香」農産物直売所 公共施設			
名称	代表電話	マップ情報	備考	名称	代表電話	マップ情報	備考
1 大田町市民交流センター	☎742-20-3201	MP 01	●	2 倉敷市立市民交流センター	☎745-66-1100	MP 01	●
2 倉敷市立市民交流センター	☎742-92-0066	MP 01	●	3 倉敷市立市民交流センター	☎745-48-1310	MP 01	●
3 倉敷市立市民交流センター	☎742-23-7755	MP 01	●	4 倉敷市立市民交流センター	☎745-48-3033	MP 01	●
4 倉敷市立市民交流センター	☎745-55-5167	MP 01	●	5 倉敷市立市民交流センター	☎745-68-0015	MP 01	●
5 倉敷市立市民交流センター	☎745-67-7070	MP 01	●	6 倉敷市立市民交流センター	☎745-61-5511	MP 01	●
6 倉敷市立市民交流センター	☎745-67-7070	MP 01	●	7 倉敷市立市民交流センター	☎745-61-5511	MP 01	●
7 倉敷市立市民交流センター	☎745-67-7070	MP 01	●	8 倉敷市立市民交流センター	☎745-61-5511	MP 01	●
8 倉敷市立市民交流センター	☎745-67-7070	MP 01	●	9 倉敷市立市民交流センター	☎745-61-5511	MP 01	●
9 倉敷市立市民交流センター	☎745-67-7070	MP 01	●	10 倉敷市立市民交流センター	☎745-61-5511	MP 01	●
10 倉敷市立市民交流センター	☎745-67-7070	MP 01	●	11 倉敷市立市民交流センター	☎745-61-5511	MP 01	●
11 倉敷市立市民交流センター	☎745-67-7070	MP 01	●	12 倉敷市立市民交流センター	☎745-61-5511	MP 01	●
12 倉敷市立市民交流センター	☎745-67-7070	MP 01	●	13 倉敷市立市民交流センター	☎745-61-5511	MP 01	●
13 倉敷市立市民交流センター	☎745-67-7070	MP 01	●	14 倉敷市立市民交流センター	☎745-61-5511	MP 01	●
14 倉敷市立市民交流センター	☎745-67-7070	MP 01	●	15 倉敷市立市民交流センター	☎745-61-5511	MP 01	●
15 倉敷市立市民交流センター	☎745-67-7070	MP 01	●	16 倉敷市立市民交流センター	☎745-61-5511	MP 01	●
16 倉敷市立市民交流センター	☎745-67-7070	MP 01	●	17 倉敷市立市民交流センター	☎745-61-5511	MP 01	●
17 倉敷市立市民交流センター	☎745-67-7070	MP 01	●	18 倉敷市立市民交流センター	☎745-61-5511	MP 01	●
18 倉敷市立市民交流センター	☎745-67-7070	MP 01	●	19 倉敷市立市民交流センター	☎745-61-5511	MP 01	●
19 倉敷市立市民交流センター	☎745-67-7070	MP 01	●	20 倉敷市立市民交流センター	☎745-61-5511	MP 01	●
20 倉敷市立市民							

C1 上ツ道ルート
C5 南下ツ道ルート
C7 せんととの道ルート
C14 横大路ルート

全長：約26.5km 標高最大値：1170m

上ツ道ルートは、山頂に近いルートで、登山客が多い。南下ツ道ルートは、山頂に近いルートで、登山客が多い。せんととの道ルートは、山頂に近いルートで、登山客が多い。横大路ルートは、山頂に近いルートで、登山客が多い。

サイクリストにやさしい宿

奈良県には自転車旅行を安心して楽しめる宿がたくさんあります。サイクリストにやさしい宿は、あなたの貴重な自転車を安心して屋内に保管でき、自転車搬送サービスの取り次ぎが可能な宿泊施設です。

たくさんの宿がお待ちしています。

● 環境である、おれでなサービス

● 宿泊施設によってご利用いただけるサービス内容が異なります。



メニュー・サービス
の提供



スポーツウェア・自転車用品の貸出



手荷物一時預かり



シャワー・トイレの一時利用

自転車も安心して屋内に保管できます。



そのままでの状態で一般車の立ち入りなし施設に可能と場所（バックヤードや車庫等）もしくは目の届く玄関やロビーなどで保管可能。



そのままでの状態で、もしくは輪行袋等にも収納した状態で客室に持ち込んでも可。

他にもサイクリストにやさしいサービスがおもてなし！

※その他、自転車乗車用の軽便自転車レンタルなどさまざまなサービスを提供するなど、特徴的なサービスも取り揃えています。詳しくは各施設のホームページをご覧ください。

<http://nara-cycling.com/>



[illegible]

サイクリング中に便利なWebアプリ 「ならクルマップ詳細版」

- スマートフォン対応 Webアプリ
- GPS 対応で現在地が一目でわかる！
- 現在地とあわせて、ルート、休憩施設、見どころ、危険箇所等の情報を確認できる！
- 寄り道すると、休憩するとき、道に迷ったとき等に活用ください！

利用方法

- ◆ GPS を起動
- ◆ 右の QR コードから、ならクルマップ詳細版のページへ
- ◆ 走行ルートを選択
- ◆ 地図の表示！

注意事項

- ながらスマホは危険ですので、自転車を止めてから操作してください
- 電池の残りを注意しましょう




[illegible][illegible][illegible]


 ならサイクル・ナビ
 「ならクルターミナル」

ならクルターミナル

自転車利用者の皆様が周遊観光の拠点としてご利用いただける場所です。

以下のサービスを受けていただけます。

 トイレ	 駐輪スペース	 スポーツサイクル用車庫入れの設備	 スポーツサイクル用車庫入れの設備	 スポーツサイクル用車庫入れの設備	 休憩スペース
---	--	--	--	--	--

奈良橿原公苑ジョギング&サイクリングステーション

自転車愛好者やジョギングランナーをサポートする施設

奈良橿原公苑 JOGGING and CYCLING

自転車メンテナンススペースや、シャワー、化粧台、ロッカー等を備え、宿泊も出来ます。合宿に◎

<http://www.pref.nara.jp/10392.htm>

吉野・明日香方面等への回遊の拠点に便利!

ジョギングコート

駐輪場 (約40 台)

お問合せ ☎0744-22-2462 (総務企画課) ☎0744-22-6000 (スポーツ支援センター) MAP お-10

まほろば健康パーク スイムピア奈良サイクリングステーション

自転車愛好者をサポートする施設

まほろば健康パークスイムピア奈良 Cycling Station

自転車メンテナンススペースや、シャワー、更衣室、休憩スペース等を備えています。

<http://まほろば健康パーク.com>

大和野原の幹線ルート周辺の拠点に便利!

工具

車内駐輪スペース

お問合せ ☎0743-57-2782 (スイムピア奈良) MAP お-4

