輪行について

輪行とは？ 輪行とは、自転車を電車など公共機関に乗せて運ぶことです。専用の袋に入れることで、鉄道や飛行機、船に乗せることが出来ますが、運営機関によっては持込有料になることもありますので、持ち込みの前には各事業者へ事前に確認ください。

輪行袋を選ぶ

輪行用の専用袋には、ハードタイプとソフトタイプのものがあります。移動で気になるのは、愛車の傷や変形です。ソフトタイプの輪行袋を使用する際には、保護器具やエアキャップなどでしっかり保護しましょう。段ボールなどでも上手に加工して緩衝材に利用できます。

※ 輪行の方法については、事前に自転車屋さんに確認しておきましょう。
※ 輪行時にハードケースを使用する場合は、事前に大型荷物の一時預かりがあるかどうかを確認しましょう。

ソフトタイプ　ハードタイプ

輪行のポイント

- 横からの衝撃に弱いフレームは曲がったりしないようにフレーム保護アイテム等を装着してしっかり保護します。
- ホイールのクイックレリースやペダル、ボトルゲージ等の突起物は外すようにします。
- 空いたスペースには、クッションの働きをする衣類等の荷物を埋め込みます。
- タイヤの空気を抜いておくとパンク防止になります。

パッキングは入念に慎重に

レンタサイクル情報

奈良県	楽りん	五條市須恵3-70 JR五条駅前観光案内所	☎0747-20-9005
	明日香レンタサイクル	高市郡明日香村御園138-6	☎0744-54-3919
	レンタサイクル古都	高市郡明日香村越　近鉄飛鳥駅前	☎0744-54-4508
	堂ノ前レンタサイクル	高市郡明日香村川原884 川原寺西隣	☎0744-54-2395
	レンタサイクル万葉	高市郡明日香村平田259-2 近鉄飛鳥駅前	☎0744-54-3500
	吉野町ビジターズビューロー	吉野郡吉野町大字上市2060-1 堤上市1F	☎0746-39-9237
	大紀レンタカー	吉野郡大淀町福神1-117	☎0747-53-2929
	天の川実行委員会	高市郡高取町上土佐58番地 街の駅城跡（キセキ）	☎0744-41-6140
	城まちeco観光レンタサイクル　営業時間　9:00～19:00（一部店舗を除く）　予約		☎073-423-6003
和歌山県	わかちか広場	わかやまCity物産センター内	☎080-4416-5356
	ビジネスイン南海	和歌山市杉ノ馬場1丁目27	☎073-423-4191
	和歌山城　観光案内所	和歌山市一番丁3-6	☎080-4426-5357
	花山温泉	和歌山市鳴神574	☎073-471-3277
	ロイヤルパインズホテル	和歌山市毛見1517	☎073-448-1111
	和歌の浦温泉　萬波	和歌山市新和歌浦2-10	☎073-444-1161
	和歌の浦アートキューブ ※乗り捨てのみ	和歌山市和歌浦南3丁目10番1号	☎073-445-1188
	南海フェリー和歌山港	和歌山市湊2835-1	☎073-422-2156
	加太観光協会　加太駅前	和歌山市加太1067	☎073-459-0003
	加太淡嶋温泉 大阪屋ひいなの湯	和歌山市加太142	☎073-459-1151
	ユタカ交通 エコステーション紀州	和歌山市中之島2287	☎073-422-5356
	東横INN　JR和歌山駅東口	和歌山市黒田2-1-7	☎073-476-1045

※平成27年4月以降に上記対象施設が変更となる可能性があります。

紀の川エリア観光サイクリング推進協議会	和歌山県那賀振興局地域振興部企画産業課内	☎090-9217-7476
鳥居カメラ店	紀の川市粉河1524-8（JR粉河駅前）	
スタジオフジヒラ	岩出市高塚65-14（JR岩出駅）	
自然食品の店しおん	紀の川市貴志川町神戸802（和歌山電鐵貴志駅前）	
橋本市地場産業振興センター 裁ち寄り処	橋本市高野口町名倉288	☎0736-44-1401

事故防止のために

●サイクリング中の事故例

- 下り坂のカーブでの事故（対向車線への飛び出し、転倒）
- 砂利道での転倒
- 雨天での転倒（側溝蓋でのスリップ）
- 路肩の段差による転倒
- 停車した自動車への追突（特に停車した自動車のドアが開き追突）
- 下り坂の急ブレーキでの転倒
- 他の自転車と接触、転倒
- 自転車の故障によるトラブル
- 雨や積雪時に幅に乗り上げ転倒
- 下り坂の凍結による制動不能。特に冬季低温時の日陰箇所は注意
- 奈良市街地での鹿との接触

●あせらずに慎重に

急な坂を上ったあと、息も整えずに勢いで下りに入ると、満に飛び込んだり、カーブが曲がりきれなくて道路の外に飛び出したりします。下り坂を下り始めて300～500mのところは特に事故が多く起きています。

集団で山を登る時は、必ず頂上で列を整えましょう。上りでバラバラになった末下ると、後方がドリで追いつこうとして事故の原因になります。

●万が一のために

万が一のために、出来れば傷害と共に賠償の保険に加入しましょう。

各種施設情報

救急車を呼んだ方がいいのかな？
病院で診察を受けるべきかな？
応急手当の仕方がわからない？
近くの医療機関が知りたい？
等の場合…迷わずご相談ください。

奈良県

奈良県救急安心センター 相談ダイヤル

プッシュ回線 携帯電話 からは **#7119**

ダイヤル回線 IP電話 からは ☎**0744-20-0119** へおかけください。

和歌山県

比較的症状が軽いときには休日夜間急患センターで受診できます。また、どこに行けば診てもらえるかがわからない時には下記の和歌山県救急医療情報センターへ電話してください。24時間体制で最寄りの医療機関を案内しています。重症であれば、必要に応じて応急手当をして速やかに救急車をお呼びください。

和歌山県　救急医療情報センター

073-426-1199（いい救急）

休日夜間応急診療所・急患センター一覧

	名称	代表電話	マップ面標
奈良	橿原市休日夜間応急診療所	☎0744-22-9683	MAP B-21
	五條市応急診療所	☎0747-24-0099	MAP F-18
	御所市休日応急診療所	☎0745-65-1416	MAP C-19
	桜井市休日応急診療所	☎0744-45-3720	MAP A-23
和歌山	和歌山市夜間・休日応急診療センター	☎073-425-8181	MAP L-2
	那賀休日急患診療所	☎0736-77-6410	MAP K-8
	伊都地方休日急患診療所	☎0736-33-1903	MAP H-15
	伊都地方休日急患歯科診療所	☎0736-33-1905	MAP H-15

奈良・京都連携 自転車周遊マップ

京都八幡木津自転車道と“ならクル・せんとの道ルート”が繋がったルートを紹介しています。奈良飛鳥から京都嵐山までのいにしえの都をめぐる自転車周遊のためのガイドマップです。観光＆街乗り派や高原山乗り派両方に楽しめるルートと周辺の詳細も紹介しています。

奈良県下の「自転車屋さん」や「レンタサイクル」「イベント」等の各種情報を掲載しています。
→詳細は、奈良県自転車利用総合案内サイトへ

奈良　自転車　検索

http://nara-cycling.com/

観光案内所一覧 ※平日のみ

	名称	代表電話	マップ面標
奈良県	奈良県ビジターズビューロー	☎0742-23-8288	—
	五條市観光協会(五條市企業観光観路)※	☎0747-22-4001	MAP F-18
	五条駅前観光案内所	☎0747-20-9005	MAP F-18
	下市町観光協会(下市町地域づくり推進課)※	☎0747-52-0001	MAP F-21
	大淀町企画政策課	☎0747-52-5501	MAP E-21
	吉野町文化観光交流課	☎0746-32-3081	MAP E-23
	吉野町観光案内所	☎0746-39-9237	MAP E-22
	川上村観光協会	☎0746-52-0111	MAP G-26
	橿原市観光交流センター	☎0744-47-2270	MAP A-21
	桜井観光案内所	☎0744-44-2377	MAP A-22
	飛鳥総合案内所「飛鳥びとの館」	☎0744-54-3624	MAP B-21
	飛鳥京観光協会	☎0744-54-2362	MAP B-22
和歌山県	和歌山県観光連盟	☎073-422-4631	MAP L-2
	和歌山市観光協会	☎073-433-8118	MAP L-2
	JR和歌山駅観光案内所	☎073-422-5831	MAP L-3
	南海和歌山市駅観光案内所	☎073-422-5091	MAP L-2
	岩出市観光協会	☎0736-62-7101	MAP K-6
	紀の川市観光協会	☎0736-77-2511	MAP K-8
	かつらぎ町観光協会(かつらぎ町役場内)	☎0736-22-0300	MAP J-12
	橋本市観光協会	☎0736-33-3552	MAP H-15
	九度山町観光協会	☎0736-54-2019	MAP J-14

主要公共交通機関連絡先一覧

名称	代表電話
JR 西日本お客様センター	(京阪神) ☎0570-00-2486
近鉄旅客案内テレフォンセンター	(大　阪) ☎06-6771-3105
	(名古屋) ☎052-561-1604
奈良交通お客様サービスセンター	☎0742-20-3100
日本道路交通情報センター	(奈　良) ☎0530-63-6629
奈良県タクシー協会	☎0743-57-0073
南海電鉄テレホンセンター	☎06-6643-1005
和歌山電鐵株式会社	☎073-478-0110
和歌山バス　和歌山営業所	☎073-445-3131
和歌山バス　那賀営業所	☎0736-75-2151
南海バス　営業課	☎072-221-0781
南海りんかんバス　橋本営業所	☎0736-32-0779
南海りんかんバス　高野山営業所	☎0736-56-2250
南海フェリー和歌山営業所	☎073-422-2156

安全のために以下のルールを守りましょう。

1. 自転車は車道を走行するのが原則です。
2. 車道は左側を通行しましょう。
3. 歩道を通行する場合は歩行者優先で車道寄りを徐行運転しましょう。
4. 安全ルールを守ってください。
   1）飲酒運転・二人乗り・並走の禁止
   2）夜間はライトを点灯してください。
   3）交差点での信号遵守と一時停止・安全確認を行いましょう。
5. 万一転倒した時に頭を守るため、ヘルメットを着用してください。
   ※13歳未満の児童や幼児が運転する場合、その保護者は自転車用ヘルメットを力ぶりせるように努めなければなりません。（道路交通法第63条の11）

自転車道においても、スピードの出し過ぎに注意し、歩行者の安全確認を行って走行してください

【奈良県の取り組み】

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利用環境の創出等により広域的な周遊観光を促進するとともに、観光振興や地域活性化を図るとともに、県民の健康増進や環境にやさしいまちづくりの実現に向け、様々な取組を進めています。

サイクリストをおもてなす奈良を目指して　ならクル

●奈良まほろばサイクルリングについて

奈良県では、全 31 の個別ルート、延長にして約 600km の自転車ネットワークを設定するとともに、公募により愛称を決定しています。
全体の愛称：奈良まほろばサイクルリング（通称、ならクル）
個別の愛称：せんとの道ルート、上ツ道ルート他

●ならクル・サポーターについて

自転車利用者の皆様が、安全・快適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（サポート）」していただける「宿『ならクル』休憩所」師を「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ります。
※詳しくは、ホームページをご覧ください。

http://nara-cycling.com/　奈良　自転車　検索

【和歌山県の取り組み】

和歌山県では、自転車利用推進策として、川、山、海のサイクリングロードの利用環境整備に取り組んでいます。

○「川」のサイクリングルート⇒紀の川沿いの自然環境や歴史的資源を巡るルート
○「山」のサイクリングルート⇒世界遺産の高野山や熊野三山など紀伊山地を巡るルート
○「海」のサイクリングルート⇒新宮から和歌山までの風光明媚な海岸沿いを巡るルート

●b-ラインの設置

川、山、海のサイクリングルートを明示するために、道路の各側に“b-ライン”（青線）を設置し、自転車交通の案内・誘導、自動車ドライバーへの注意喚起等を行います。

ブルーライン整備状況

【問い合わせ先】8:30 ～ 17:15（平日）
●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. 0742-27-8103　Fax. 0742-27-5339
〒630-8501 奈良市登大路町 30 番地
【問い合わせ先】9:00 ～ 17:45（平日）
●和歌山県県土整備部道路局道路政策課（計画班）　Tel. 073-441-3116　Fax. 073-441-3107
●和歌山県 企画部 地域振興局 地域政策課（地域支援班）　Tel. 073-441-2371　Fax. 073-441-2377
〒640-8585 和歌山市小松原通一丁目 1 番地

2015 年 3 月 発行

少し足をのばしていろんな街を楽しもう　観光＆街乗り派　高原＆山乗り派　奈良・和歌山の高原を駆け巡ろう

和歌山城下町で歴史ロマンに浸る

ピックアップ情報

紀の川河口に位置する和歌山市。万葉集に詠われた風光明媚で自然豊かな名勝地や徳川御三家のひとつ紀州藩の城下町として栄えたまちで、歴史ロマンに浸ができそうです。

和歌山城　和歌山北港

和歌山市の中心部にある和歌山市のシンボル。天正 13 年（1585）に紀州を平定した豊臣秀吉が弟の秀長に築城させたのが始まりです。天守閣からは市街地を四方に見渡す大パノラマが広がります。
●和歌山城天守閣入場料：大人 410 円、小人 200円 ●開場時間 9:00～17:30（入場は 17:00 まで）●定休 12月29日から 12月31日

和歌山城西之丸庭園（紅葉渓庭園）

和歌山城内にある優雅な庭園。江戸時代初期に造られた藩主の隠居所でした。
●9:00～17:00

和歌山県立近代美術館

和歌山県ゆかりの作家をはじめ、国内外の近現代美術品を収蔵しています。建物は黒川紀章氏の設計です。
●和歌山県和歌山市吹上 1-4-14
●9:30～17:00（入場は 16:30 まで）
●月曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始
●常設展：一般 340 円、大学生 230 円
☎073-436-8690

和歌の浦

万葉の頃より愛される風光明媚な景勝地。

養翠園庭園

紀州徳川家第十代藩主徳川治寧により造営された松を主体とした約 33,000 平方メートルにおよぶ大名庭園。海水を取り入れた汐入りの池は全国的に珍しく、四季折々に訪れる人々を楽しませています。
●和歌山県和歌山市西浜 1164
☎073-444-1430 ●大人 600 円、小人 300 円

紀三井寺

西国三十三ヶ所観音霊場の第二番札所。早咲きの桜として有名で、境内から望む和歌の浦が旅情をかきたてます。
●和歌山県和歌山市紀三井寺 1201
☎073-444-1002 ●8:00～17:00
●拝観料：大人 200 円、小中学生 100 円

フルーツ王国 紀の川市・貴志川 たま駅長とうまいもんめぐり

ピックアップ情報

豊かな自然と穏やかな気候が育む農作物。いちじく、柿、はっさく、もも、いちごなど豊富な果物が年中楽しめます。

めっけもん広場

採れたての野菜や果物が人気のファーマーズマーケット。旬のおいしい農作物が豊富に取り揃えられています。地元はもちろん、休日は近隣府県からの買い物客でにぎわいます。
●和歌山県紀の川市豊田 56-3 ●9:00～17:00
●毎月第 1 火曜日、盆、正月
☎0736-78-3715

根来寺

覚鑁（かくばん）上人により開創された根来寺。この地で新義真言宗総本山の基礎を築きました。豊臣秀吉による根来攻めにより伽藍や子院を焼失。戦禍をまぬがれた大塔（国宝）・大師堂（重要文化財）以外の建物は、江戸時代に復興したものです。日本さくら名所 100 選にも選ばれています。
●和歌山県岩出市根来 2286　☎0736-62-1144

粉河寺

西国三十三ヶ所観音霊場第三番札所。多くの巡拝者が訪れています。
●和歌山県紀の川市粉河 2787
●8:00～17:00
☎0736-73-4830（粉河寺本堂）

いちご狩り園

紀の川市貴志川町はいちご栽培が盛んな地域です。いちご好きにはたまらない、時間制限なしで食べ放題できるいちご狩りには、毎年多くの人が訪れます。
貴志川観光いちご狩り協会
●和歌山県紀の川市貴志川町　神戸いちご狩りハウス貴志川観光いちご狩り協会
☎0736-64-7212（2 月 1 日～5 月中旬）
●9:00～15:00（受付 14:00 まで）
※要予約。ご確認の上お出かけください。

桃源郷

紀の川市桃山町は全国有数の桃の産地です。ひと目十万本といわれる桃の花があたり一面に咲く様はまさに「桃源郷」。
●和歌山県紀の川市桃山町段
☎0736-66-1259（あら川の桃振興協議会）

貴志駅

檜皮葺の屋根にステンドグラスをはめ込んだ「猫駅舎」が特徴の貴志駅。ウルトラ駅長たまが勤務しています。駅舎には、地元の果物を使ったフレッシュジュースやジェラートが味わえる「たまカフェ」と「たまミュージアム」が併設されています。
●和歌山県紀の川市貴志川町神戸
●9:00～17:00 ※貴志駅周辺には駐車場がありません。

五條新町 江戸情緒あふれる町並みを楽しむ

ピックアップ情報

旧紀州街道の約1キロメートルにもおよぶ街道筋に、江戸時代からの風格ある民家が軒を連ねる五條新町。紀州藩の参勤交代も通ったであろう五條の町をぶらり散策し、旅情にひたってみませんか。

五新鉄道跡

明治時代に五條市～和歌山県新宮市を結ぼうとした未成線。本来の目的を果たせなかったコンクリートのアーチ橋は美しく郷愁を誘います。カンヌ映画祭カメラドール賞受賞河瀬直美監督の映画『萌の朱雀』の舞台にもなりました。

民俗資料館（長屋門）

天暦年間（947～957）創設と伝わる古刹。天誅組が「五條御政府」を宣言し「本陣」を置いた場所です。

櫻井寺

江戸時代末期に天誅組の襲撃を受け再建された五條代官所の長屋門だった建物。今は民俗資料館となって天誅組の歴史を伝えています。

まちや館

建物はかつて辻家住宅として使用されていたもの。往時の町家の様子をうかがい知ることのできる施設です。

まちなみ伝承館

新町通りの歴史、文化などに関連する案内及び町家の公開がされていて、自由に見学ができます。

展望台

吉野川を一望できる眺めの良い公園。
サイクリングの休憩にももってこいです。

重要伝統的建造物群保存地区

五條新町

旧紀州街道に沿って宿場・商業の町として栄えた往時を偲ばせています。2010年に約 7ha もの区域が重要伝統的建造物群保存地区に選定されました。

四季を感じる峠越えを楽しむ！飛鳥～南朝吉野

ピックアップ情報

飛鳥から吉野山に足をのばせば、桜、アジサイ、紅葉、雪景色など、四季折々の表情を楽しむことができます。また、この地は、宗教都市として修験者が集まる場所であり、南北朝時代には南朝の都が置かれた場所でもあります。

世界遺産 吉野山の桜

吉野山は、大峰連山北端約８ｋｍにわたる尾根で桜の名所として有名です。谷や尾根を埋める桜は３万本ともいわれ、４月上旬から下旬が見頃とされています。この桜は、役行者が金峯山寺を開くにあたり、桜の木に感得した蔵王権現を彫って本尊とし、御神木として保護され、相次ぐ寄進を受けたことを発端としています。
下千本（吉野駅付近）から中千本（如意輪寺付近）、上千本（吉野水分神社付近）、奥千本（西行庵一帯）へと花期をずらして順に咲きのぼる様子は壮観です。

山岳グランフォンド in 吉野

吉野には、奈良県サイクリング協会が主催する国内のグランフォンドでも数少ない山岳ステージでの「山岳グランフォンド in 吉野」があり、国内屈指の難コースとしてサイクリストが集います。第11回大会のコースは、○ショートコース（約 80km）、○ロングコース（約 160km）、○スーパーロングコース（約 200km）が用意されました。
※詳しくは、http://www.nara-cycling.org/granfondo/ にアクセス

推奨高原ルート

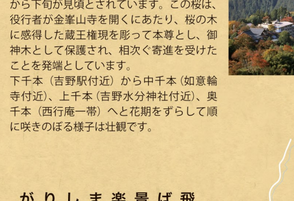
奈良県高市郡明日香村祝戸～吉野郡吉野町吉野山

総移動距離：16.1km　最大標高差：345m　獲得標高（上り）：394m

奈良和歌山ルート

岩出市 大宮緑地総合運動公園 —— 向副緑地

総移動距離：35.9km　最大標高差：81m　全体平均斜度：0.2%



丹生都比売神社【世界遺産】

御祭神の丹生都比売大神は天照大御神の妹神である稚日女命と言われています。高野山参詣の表参道である町石道の中間にあるニッ鳥居は神社境内の入口で、まず丹生都比売神社に参詣した後に高野山に登ることが慣習でした。
●和歌山県伊都郡かつらぎ町上天野 230
☎0736-26-0102

丹生官省符神社【世界遺産】

弘法大師が高野山の入口として慈尊院を建立する時、その守り神として地元にゆかりのある丹生都比売・高野御子の二神を祀った神社です。
●和歌山県伊都郡九度山町慈尊院 835
☎0736-54-2754

慈尊院【世界遺産】

弘仁７年（816 年）弘法大師が高野山開創に際し、高野山参詣の表玄関として伽藍を草創し、一山の庶務を司る政所、高野山への宿所、冬期の避寒修行の場所とされました。
●和歌山県伊都郡九度山町慈尊院 832　☎0736-54-2214

その他派生ルート

紀の川市 井阪橋南 —— 三谷橋南

総移動距離：35.8km　最大標高差：531m　全体平均斜度：0.1%

推奨高原ルート

紀の川市 井ノ口交差点 — 国道370号・480号線 — かつらぎ町 笠田東交差点南

総移動距離：46.7km　最大標高差：399m　全体平均斜度：0%