

奈良県救急安心センター 相談ダイヤル

プッシュ回線 からは **#7119**

ダイヤル回線 からは ☎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？
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？
近くの医療機関を知りたい？
等の場合…迷わずご相談ください。



休日夜間応急診療所・急患センター一覧

名称	代表電話	マップ面座標
磯城休日応急診療所	☎0744-33-8000	MAP お-8
橿原市休日夜間応急診療所	☎0744-22-9683	MAP お-10
五條市応急診療所	☎0747-24-0099	MAP あ-16
御所市休日応急診療所	☎0745-65-1416	MAP う-12
桜井市休日応急診療所	☎0744-45-3720	MAP く-9
三宅市休日応急診療所	☎0745-74-4100	MAP う-6
生駒メディカルセンター	☎0743-75-0111	MAP い-3
大和郡山市立休日応急診療所	☎0743-59-2299	MAP お-5
葛城地区休日診療所	☎0745-22-7003	MAP う-9
天理市立休日応急診療所	☎0743-63-3257	MAP き-6
奈良市立 休日夜間応急診療所	☎0742-34-1228	MAP お-4

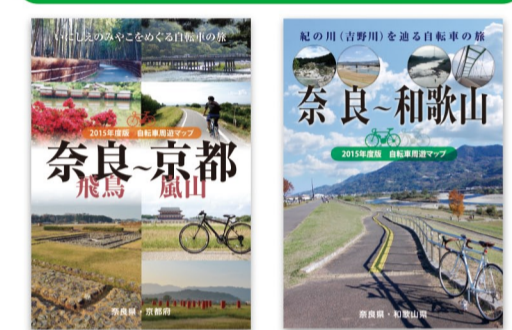
観光案内所一覧

名称	代表電話	マップ面座標
奈良市観光センター	☎0742-22-3900	MAP か-3
奈良市総合観光案内所	☎0742-27-2223	MAP か-3
奈良ガイド協会	☎0742-23-2189	MAP き-3
奈良ビジターセンター	☎0742-27-2003	MAP き-3
大和郡山市元気城下町プラザ	☎0743-85-5522	MAP か-4
天理市観光物産センター(ナビ天理)	☎0743-62-1206	MAP き-6
法隆寺センター	☎0745-74-6800	MAP う-6
信貴山観光センター	☎0745-44-9855	MAP あ-6
橿原市観光交流センター	☎0744-47-2270	MAP お-10
桜井観光案内所	☎0744-44-2377	MAP き-10
飛鳥総合案内所	☎0744-54-3624	MAP お-11
飛鳥観光協会	☎0744-54-3240	MAP か-11
吉野町観光案内所	☎0746-39-9237	MAP き-14
五条駅前観光案内所	☎0747-20-9005	MAP い-15

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
近鉄旅客案内センター	(大 阪) ☎06-6771-3105
	(名古屋) ☎052-561-1604
奈良交通テレフォンセンター	☎0742-20-3100
日本道路交通情報センター	(奈 良) ☎0742-34-1141
奈良県タクシー協会	☎0743-57-0073

近隣府県連携 自転車周遊マップ

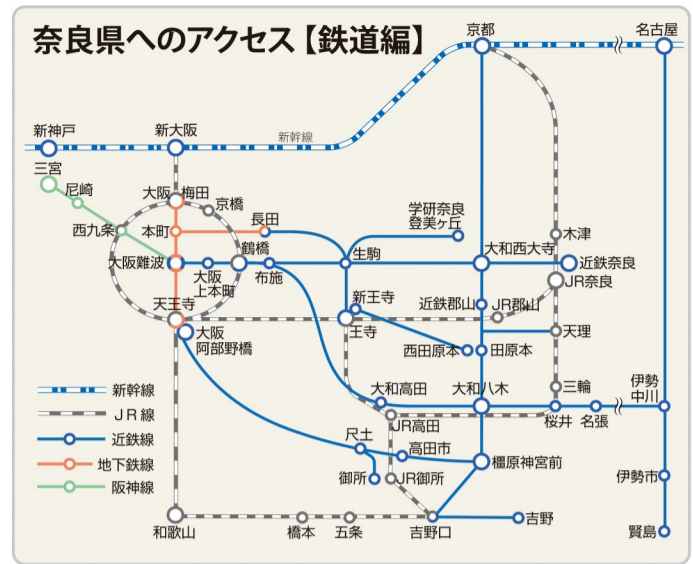


ならクルルートと奈良県に隣接する府県のルートを繋いだサイクリングルートを紹介します。観光&街乗り派や高原&山乗り派両方に楽しめるルートと周辺の詳細を紹介しています。

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

奈良 自転車 検索

奈良への交通



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
 - ◇雨や積雪時に轢き乗りし追突
 - ◇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
 - ◇雨や積雪時に轢き乗りし追突
 - ◇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、溝に飛び込んだり、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ままだと、後方が下り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。

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・並進の禁止
 - 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、その保護者は乗車用ヘルメットをかぶら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10)

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! 電車で奈良に行き、そのまま駅近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いうのもよし。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

いざレンタサイクルで観光しようと思っても、ポートの場所、貸出返却時間、オススメのルート等々、調べるのが大変…。そんな時には「奈良県自転車利用総合案内サイト」がオススメです! (HP 掲載情報)

- 奈良県内のレンタサイクルポートの位置図
- レンタサイクル向け周遊マップ等

詳しくはHPをご覧ください。

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

●秋の奈良レンタサイクル

観光地を効率よく巡って頂くために、土日祝なら各地域に設けたポートどこでも貸出・返却が可能なレンタサイクル「古都りん」を秋に実施しております。 ※H27 年度は県内平野部の8地域での実施

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

計画を立てよう!

1. 一日の走行距離を決めよう
プランは余裕を持たせてください。無理なく走行できる一日の走行距離の目安は
初心者・小学生 30~40km
中級者・中・高校生 60~90km
健脚者 100~130km
2. 訪れたい観光名所を決めよう
走行距離を考慮して、訪れたい観光名所をピックアップしよう。
3. レンタサイクルのポートを決めよう
ピックアップした観光名所を周るのによい貸出しポートを決めよう。返却できるポートが複数ある場合は、返却ポートも決めよう。自転車がない! というにならないよう予約しておこう。
4. 走行ルートを決めよう
走行に不安がある場合は、推奨ルートを選ぶなどより安全に走行できるルートを選択しよう。勾配が厳しいルートなどがあり、自分のレベルにあったルートを選択しよう。
5. 目安の時間を定め、無理のない行程で
各観光名所間の移動時間を見積もる。(平均時速は10~15kmと考えれば十分)観光名所内の時間、昼食、休憩時間も考慮しよう。

実際に走行しよう!

- 交通ルールを守ろう
 - 自転車は車道を走行するのが原則です。
 - 車道は左側を通行しましょう。
 - 歩道を通る場合は歩行者優先で車道寄りを徐行運転しましょう。
 - 飲酒運転・二人乗り・並進は禁止です
 - 傘さしや携帯電話を使用しているのは違反です。
 - 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。
 - 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、その保護者は乗車用ヘルメットをかぶら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10)
- 疲れのない乗り方
 - 常に一定の力でペダルを回転させるようにしましょう。(変速機を上手に活用)
 - ペダルを重く感じないギア比で走りましょう。
 - 走行ペースは不必要に変えず常に一定のペースで走りましょう。
 - 出発前に準備体操、ストレッチ体操をして筋肉をほぐしましょう。
 - こまめに水分とエネルギーを補給し、休憩を取りましょう。

レンタサイクル用おすすめルート

世界遺産登録をめざす「飛鳥・藤原の宮都とその関連遺産群」と古代の官道「山田道」と「横大路」を巡ります。

なまかぶサポーター「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

近場なら自転車に乗せて行けるけど目的地が遠い。そんな時も自転車を搬送してしまえば、手荷物だけでらくらく移動。

旅先で自由自在

旅先で自転車なら移動がスムーズ。乗り慣れたマイ自転車に乗ってゆったり、思い思いの景観を堪能しよう。

自転車搬送サービスのお申し込みはパソコンで簡単にできます。

Cyclo Express

<http://cycloexpress.co.jp>

自宅→サイクリストにやさしい宿
愛車を専用段ボールに入れて送るだけ。
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

フォーマット画面に入力するだけ。ハードケースを持っていなくても、配送キットを利用すればOK。料金を支払うと専用段ボールが送られてくる。



送られてきた段ボールに梱包

配送キットにはエアバックもあるので高価な自転車も安心。箱は何度でも使えるから2回目以降は箱代不要。



自宅まで取りに来てくれ、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

組み立てていざ出発。帰りも梱包するだけで自宅まで届けてくれる。別の手荷物も格安価格で対応可能です。

カンガルー自転車イベント便

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

大切な愛車をオーナーに代わり目的地までお届けします。
奈良県へのご利用に値引クーポンをご用意しました。

なまかぶ ホームページのリンクバナーから
自転車イベント便ホームページにアクセス!
<http://nara-cycling.com/>
ご希望の日を決めて出荷のご準備をください。

自転車を梱包
お客様にて輸送箱や輸送袋(クッション性のあるもの)で梱包をお願いします。輸送箱の販売、レンタルもご用意しています。

Door to Doorで簡単ラクラク!
オリジナル輸送ケース

その他の便利安心POINT!
・クレジットカード決済で旅先ではキャッシュレス
・送り状記入不要
・お届け完了メールサービス
・お手荷物も一緒にご心配できます
・万一の事故発生には50万円の上限補償対応

お客様センター ☎0584-82-5070 cycling@seino.co.jp
受付時間 9:00~17:00 月~土曜日(祝日、その他特定日を除く)

また、今後宿以外での荷物受け取りにも対応できるように取り組んでいます。「自転車搬送サービス」の詳細は奈良県自転車利用総合案内サイトへ