



Nara Pedal Journey

サイクリングで見つける 奈良の新しい魅力

サイクリングガイドブック



穴場スポットをご紹介！



きたまちアドベンチャース
代表 yuna

全体マップとモデルコース

自然エリア



水上池

コナベ古墳

ウナベ古墳

奈良自転車道

104

104

24

平城宮跡
朱雀門

平城宮跡
東院庭園

新大宮駅

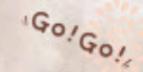
38

38

38

38

佐保川沿い



JR 奈良駅

平城宮跡エリア

SCHEDULE

START

自転車をレンタル！

10:30 ナコーレンタサイクル
近鉄奈良店

奈良女子大学

軒寄門

向出醤油醸造元 向出商店

11:00 Cycle shop Re Belle.

般若寺

12:00 植村牧場

武田俊男商店

13:00 たちはな

奈良豆比古神社

黒髪山稲荷神社

14:45 奈良自転車道

15:15 ウワナベ古墳・コナベ古墳

水上池

平城宮跡 朱雀門

15:45 平城宮跡 東院庭園

16:00 佐保川

16:30 喫茶パルドー

17:30 ナコーレンタサイクル
近鉄奈良店

GOAL

自転車を返却！

きたまちエリア



きたまちエリア

近鉄奈良駅から北にずっと進んでいくと、会える、歴史と美しい自然を存分に味わえる、静寂なエリア。

四季折々の花、歴史ある大きな木、そして濃厚なソフトクリームを味わいに、是非きたまちエリアへ！



編集部オススメ！ランチスポット

たちはな

- 昭和レトロな古民家で味わう、金賞とり天定食 -

ボリューム◎・味◎・雰囲気◎
観光客も地元民も通う、安心の和食処

営業時間：11:30～15:00

定休日：毎週火・水 Tel : 0742-23-6526
〒630-8104 奈良県奈良市奈良阪町2340



からあげグランプリ
第9回金賞受賞の
とり天を堪能！





きたまちエリア

各スポット紹介



奈良女子大学

キャンバスには国の重要文化財に指定された記念館があり、明治時代の雰囲気を今に伝えています。また、とさどき鹿が遊びに来ることも。奈良公園の鹿よりも穏やかな子が多いため、のんびりと眺めながら過ごせる癒しの空間！



向出醤油醸造元 向出商店

営業時間

9:30~17:00

休日：不定休



向出醤油醸造元は、転害門のすぐ近くにある小さな醤油醸造元。店の奥は醤油の香りがしっかりと漂っています。昔ながらの製法で大量生産しない風味や香りを持つ独自の醤油を作り続けて現在5代目。醤油作りにかけては頑固な職人気質で、目・鼻・舌を使い、自分が納得するまでこだわり、原料（小麦・大豆）の選定、原料の処理、要の麹造り、諸味の管理そして製品に至るまで一人でこなしていらっしゃいます。風に乗る醤油の香りを自転車を漕ぎながら味わえます♪

東大寺 転害門

境内は自転車走行厳禁！



東大寺「転害門（てがいもん）」は、奈良時代に建立された三間一戸の八脚門であり、東大寺に現存する創建当時の貴重な建造物として名高い国宝です。1180年の南都焼討や1567年の戦乱にも焼失を免れた、まさに時代を越えて残された「生き証人」とも言えます。「転害門」の名前の由来には諸説があります。かつて門の近くにあった中国式の唐白（礎礎／てんがい）に由来する説や八幡神が諸神を手で招き入れたことにちなむ「手掻門」とされる説もあります。さらに、吉祥の方位を意味して「害を転じる」、つまり「転害」とした説なども伝わります。

Cycle shop Re Belle.

奈良市川上町に位置する、サイクリストの拠点「サイクルショッピングリベ」。誰でも気軽に立ち寄ることができるボタニカルな外観が特徴的です。アメリカ発のスポーツバイクブランドcannondaleを中心に各メーカー商品を取り扱っています。店内にはカフェスペースもあり、サイクリスト仲間とゆっくり過ごすこともできます！これからスポーツバイクを始める方も、経験豊富な方も、充実したサービスを受けられること間違いなしです！



営業時間：11:00-19:00

定休日：水・木

武田俊男商店

奈良阪町に位置し、大正時代から続く「鹿せんべい」製造元。その歴史は、春日大社から正式に鹿せんべいの製造を認可された、1917年の許可証が残っているほど。鹿せんべいの主材料は米ぬかと小麦と水のみ。これらを機械を使って捏ねし、せんべい焼き機へと流し込まれます。熱い鉄板で材料が押さえつけられて平たくなり、あの鹿せんべいが完成！鹿のことを考え、手塩にかけて作り上げられる様子を見学すれば、鹿せんべいにより親しみを感じること間違いなしです♪



見学時間：8:00～12:00（要予約）

休館日：毎日曜日、春（4・5・6月）と秋（10・11月）

連絡先：0742-22-4853（見学当日の朝に要電話）

植村牧場

般若寺の向かいに広がる「植村牧場」は、1883年創業の歴史ある牧場です。

今もなお手作業にこだわり、木造牛舎で育てられた牛から搾った新鮮な牛乳を届けています。牛舎を見学して、のんびり過ごす牛たちを間近に感じることができ、自然とふれあえる癒しのスポットです。

自家製ソフトクリームは、コクがありながらもすっきりとした味わいが大人気。

牧場内には羊やヤギもいて、命のぬくもりを感じながら、のんびりとした時間を楽しめます。

牧場内のレストラン「いちづ」では、自家製の牛乳や旬の食材を使った料理が提供されており、濃厚なソフトクリームや手作リスイーツも人気で、観光の合間に立ち寄る方に喜ばれています。

定休日： 牧場は年中無休

営業時間：

売店 11:00～15:00

レストラン 11:00～16:00（定休日：水）

ランチL.O : 14:00



奈良豆比古神社

光仁天皇の父・施基親王(志貴皇子)をまつる古社。本殿の前にある拝殿では、毎年10月8日の夜、秋祭の宵宮に

「翁舞」が奉納されます。春日王の病氣平癒を願い、2人の皇子が舞を奉納したことが始まりと伝わる長い歴史がある舞で、能楽の原典といわれています。奈良豆比古神社の翁舞は3人の翁が並んで舞うなど特徴的であり古い形態が残ることから、2000年に国の重要無形民俗文化財に指定されました。また、本殿の裏には、樹齢1000年を超える高さ30メートルの樟の巨樹があり、県指定天然記念物に指定されています。



拝観時間 9:00～17:00

拝観料 無料

般若寺

寺伝によると飛鳥時代、高句麗の慧灌法師がこの地に寺を建てたのが始まり。その後735年、聖武天皇の時に、平城京の鬼門鎮護のため堂塔が造営されたと伝えられています。京都から奈良への要路にあたるため、治承の兵火で戦火をこうむりましたが、西大寺の叡尊上人により文殊菩薩を御本尊として復興され、病者など救済活動の拠点寺院となりました。鎌倉時代の優美な建築様式をもつ楼門（国宝）が残っています。楼門の奥正面に立つ十三重石塔（重文）は、高さ約14.2メートル。石仏を彩って咲く春の山吹、初夏のアジサイ、秋のコスモスなどが美しく、花の寺としても有名です。



拝観時間

9:00～17:00(最終受付16:30)

*短縮拝観時（1・2・3・4・7・8・12月）は
9:00～16:00（最終受付 15:30）

拝観料(大人)

大人：500円 中・高校生：200円 小学生：100円
【花期特別拝観料】

大人：700円 中・高校生：300円 小学生：200円

花の開花時間が変動するため花期特別拝観期間は、
般若寺公式ウェブサイトでご確認を！

自然エリア

自転車を走らせながら、古代の息吹と自然の恵みを同時に感じられるエリアです。水辺の景観が美しい水上池、巨大な前方後円墳であるコナベ古墳・ウワナベ古墳、そして鎮守の森に包まれた黒髪山稻荷神社。奈良自転車道の前後に点在するこれらのスポットは、日々のせわしさから離れた、癒しを与えてくれるはずです！



ウワナベ古墳・コナベ古墳

編集部オススメ！絶景スポット

奈良自転車道

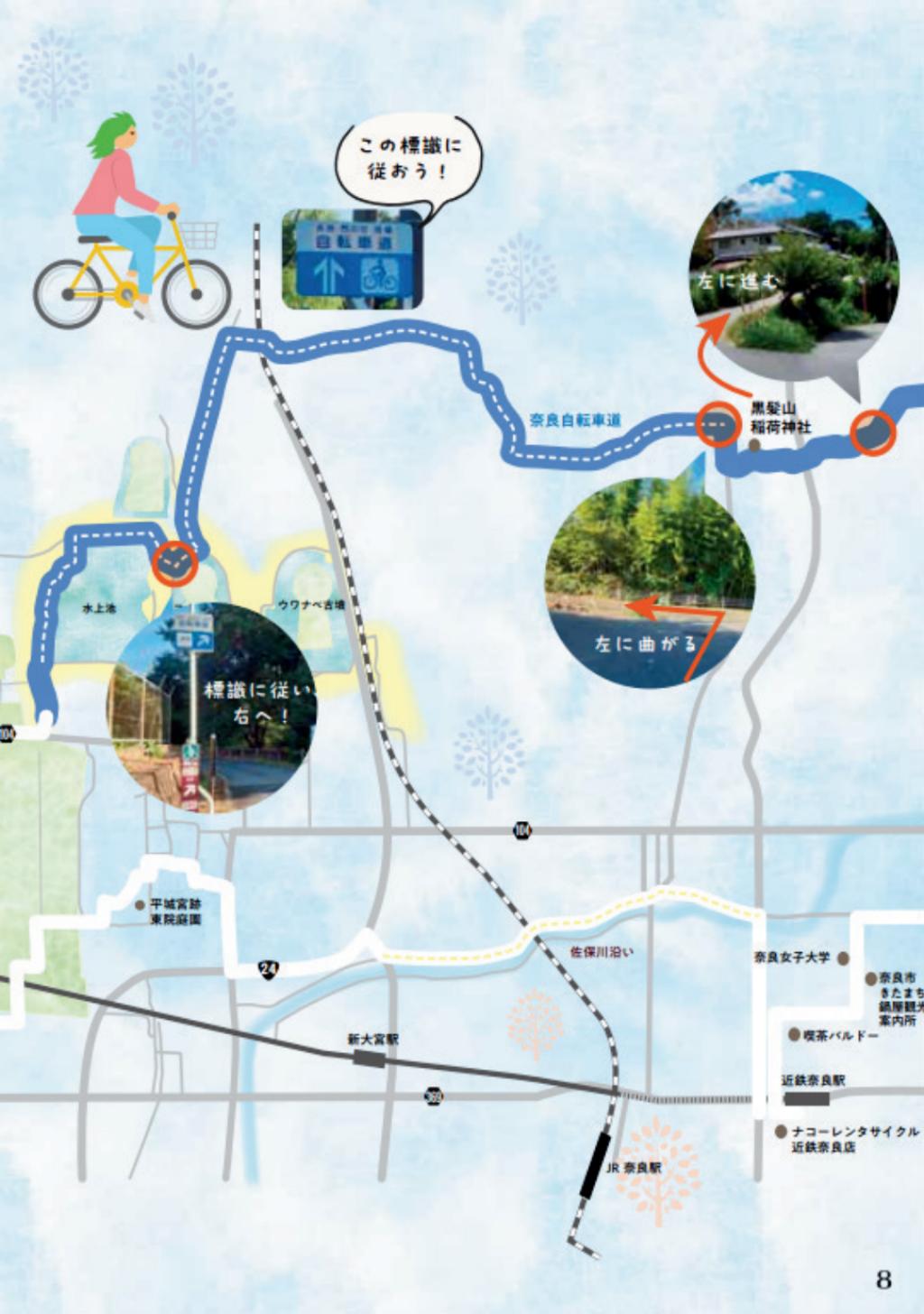
– 風を感じる、緑に囲まれた小道 –

奈良の歴史と自然を感じられる

「奈良自転車道」。

ルートの中には、まるで京都・嵐山を思わせる竹林が広がり、青々とした竹のトンネルを駆け抜ける爽快感を楽しめます。秋には落ち葉を踏みしめる音が心地よく、季節ごとに変わる景色や風の感触が、古都のサイクリングに彩りを添えてくれます。





自然エリア

各スポット紹介



黒髪山稻荷神社

黒髪山稻荷神社は、宇賀神社や稻荷神社の別称でも親しまれています。黒髪山は、垂仁天皇の皇后「扶穂姫（さほひめ）」が、兄「扶穂彦王（さぼひこおう）」の反逆に巻き込まれ、追手から人目を避けるため黒髪を切って埋めたとされる伝説の地です。神社の詳しい由緒は不明ですが、この神社は奈良豆比古神社の末社で氏子の皆さんが管理されています。



ウワナベ古墳・コナベ古墳

平城宮跡のすぐ近くに寄り添うように並ぶ二つの巨大古墳は日本古墳時代中期（5世紀）を代表する前方後円墳です。

周囲には静かな濠と緑豊かな道が広がり、散策やジョギングコースとしても人気。季節ごとに変わる景色を眺めながら歩けば、古代の息吹と自然の美しさを同時に感じられます。



水上池

「水上池」は、四季折々の風景を映し出す静かな水辺の名所です。周囲には遊歩道が整備され、散策やジョギング、サイクリングの途中の休憩にも最適。水面に映る緑や、夕暮れ時の美しい景色は訪れる人を癒し、奈良観光にやすらぎの時間を与えてくれます。

自然と調和した穏やかな空間は、観光スポット巡りの合間に立ち寄る価値のある憩いの場です。



私たちが見つけた

こんな景色に出会いました！！



ここは「黒髪橋」の上からみた景色です！

普段通っている景色を上から眺めることができます。遠くには山々、木々に囲まれ、風を感じることが出来る、穏やかな場所です！この橋の上で自転車を一度停めて、是非周りの景色を堪能してみてください！



きたまちアドベンチャーズ
代表 akari



平城宮跡エリア

奈良時代の都・平城京の中心に位置する平城宮跡エリアは、歴史的建造物の壮大さと豊かな自然が調和する特別な空間です。朱雀門や庭園が往時の姿を伝え、佐保川沿いの四季の風景が訪れる人を癒やします。散策やサイクリングを通して、古代と現代が交わる奈良ならではの魅力を体感できるエリアです。



平城宮跡 朱雀門

編集部オススメスポット

平城宮跡 朱雀門

710年に藤原京より遷都された平城京の中心であった「平城宮（へいじょうきゅう）」の宮跡で、1998年には「古都奈良の文化財」の構成資産の1つとして、世界遺産に登録されました。長期間にわたって調査や復原整備が進められており、広大な敷地に第一次大極殿、朱雀門などが復元されています。2018年には5つの複合施設を含む「朱雀門ひろば」がオープンし、平城宮跡歴史公園（正式には「国営飛鳥・平城宮跡歴史公園 平城宮跡区域」）となりました。

近鉄電車と重なる様子は
過去と現在の融合の瞬間！

営業時間

9:00~16:30
(最終は16:00まで)

休館日

月曜日（月曜が祝日の場合はその翌平日）
年末年始(12月29日~1月3日)





平城宮跡エリア

各スポット紹介

佐保川

奈良市を流れる「佐保川」は、古くから多くの歌人に詠まれてきた歴史ある川です。春になると两岸に桜並木が咲き誇り、川面を彩る美しい景色は奈良随一の花見スポットとして知られています。散策やサイクリングをしながら眺める桜は格別で、穏やかな流れとともに古都ならではの風情を感じることができます。

四季折々で異なる表情を見せるのも佐保川の魅力。夏は新緑が涼しげに揺れ、冬には静けさの中に漂とした景色が広がります。



平城宮跡 東院庭園

「平城宮」の東側にあった、天皇や貴族が儀式や宴會を開いたとされる庭園です。奈良時代には、唐や朝鮮半島から取り入れた最新の庭園様式が使われており、東院庭園もその一例です。

現在の庭園は、発掘調査の成果をもとに1998年に復元されたもので、当時の姿をできるだけ忠実に再現しています。四季折々の草花や、池に映る空や建物の景色を楽しむことができ、奈良時代の人々が愛でた風景を現代に体験できます。



開館時間：9:00～16:30（入場は16:00まで）

休館日：月曜日（月曜が祝日の場合はその翌平日）

年末年始(12月29日～1月3日)

喫茶バルドー

「お醤油をかけて食べるアイスクリーム」が名物の昭和レトロな喫茶店。「きたまちナボリタン」や「古墳ドライカレー」「奈良の喫茶店のクリームソーダ」など昭和のなつかしい喫茶メニューもお楽しみいただけます。雑貨やアセサリーの販売もしており、オリジナルの奈良ボストカードはお土産としても人気です。

定休日：毎週月・木曜日

営業時間：11:30～18:30

(L.O : 18:00)

〒630-8253

奈良県奈良市内侍原町13

お醤油をかけて食べる
アイスがオススメ！

近鉄奈良駅から徒歩4分
壁の大きなcoffeeの文字が目印



どれにしよう…





『SHIKA no ASHIATO』のご案内

観光情報はもちろん、市内加盟店で使えるポイント機能や旬なイベント情報、キャンペーンなど思わず出かけたくなる最新情報が満載のご当地アプリです。

また、地元の人しか知らないような隠れたスポットや何度も訪れたい定番の観光スポットを巡って、スタンプを獲得して楽しめるデジタルスタンプラリーも随時開催中！

＜スタンプラリー開催のお知らせ＞

学生団体「きたまちアドベンチャース」は奈良市公式アプリ「SHIKA no ASHIATO」との連携により、アプリ内で期間限定スタンプラリーキャンペーンを開催！

近鉄奈良駅の北側のエリア「きたまち」を中心としたサイクリング観光をオススメしています！オススメの店舗・施設・スポットを掲載させていただいたマップも制作しました♪

スタンプラリーで5か所以上をめぐっていただいた方には特典として、抽選でステキなプレゼントが当たるチャンス！詳しくはアプリをダウンロード！



ダウンロードはこちらから

スマホやタブレットでQRコードを！



奈良市公式アプリ（無料）

SHIKA no ASHIATO



iOSの方



App Store
からダウンロード



AndroidOSの方



GET ON
Google Play

ガイドブック作成の主旨

近鉄奈良駅の北側に広がるエリア「きたまち」は、観光地として魅力いっぱいの場所です。しかし、近鉄奈良駅周辺やならまちと比べると、観光客が少ないのが現状です。その原因として、知名度の低さや交通の便の悪さが考えられます。

そこで、私たちは自転車によるきたまち観光を提案します！
きたまちは、観光スポットが充実しているだけでなく、自転車で走るのにぴったりな自然の景色が楽しめる場所でもあります。

ぜひ、このガイドブック片手に出かけてみてください♪

このガイドブックは、奈良女子大学の学生5人組による
サークル「きたまちアドベンチャーズ」が作成しました。
ぜひ、SNSもチェックしてください！



@KITAMACHI_ADVENTURES

レンタサイクルのご案内

ナコーレンタサイクル 近鉄奈良店

駅近！普通車と電動アシスト車の2種類用意！

1日利用：1500円（電動アシスト付き自転車）
1000円（普通車）

3時間以内：1000円（電動アシスト付き自転車）
800円（普通車）

営業時間：9:00～19:00

定休日：12/30～1/3

普通車/5台 電動アシスト/31台

近鉄奈良駅6番出口すぐ西側

お問い合わせ先：0742-22-5475

*点検整備などや、観光シーズン中のご利用の増加により、レンタルできないことがあります

ナコーレンタサイクルは、近鉄大和西大寺駅（西口）にもあります

ならふるポイント（奈良市ふるさと納税返礼ポイント）でお支払いいただけます

