

／ 乗って楽しい！見て楽しい！ ／

自転車のまち 宇都宮を楽しもう

本市は、自転車プロスポーツチーム「宇都宮ブリッツェン」の本拠地でもある自転車のまち。

自転車の楽しみ方はさまざまです。宇都宮ならではの自転車生活をはじめてみませんか。

☎道路建設課 ☎ (632) 5322



どうして宇都宮市は「自転車のまち」なの？

1 自転車に乗るのに 適した環境がある

本市は、関東平野に位置し、市街地を中心に平坦地が広がっているため、自転車に乗りやすい環境があります。

また、「自転車のまち」の推進に向け、自転車に関する施設の整備や自転車マップの作成などを進めています。



2 宇都宮ブリッツェンの 活動拠点

日本初の地域密着型プロサイクルロードレースチーム「宇都宮ブリッツェン」の活動拠点です。

地域の皆さんから愛されるチームで、選手が講師として参加する自転車教室なども開催しています。



3 ジャパンカップ サイクルロードレースを開催

毎年10月に、森林公園（福岡町）周回コースを会場に開催されています。

「ツール・ド・フランス」や、「ジロ・デ・イタリア」といったレースに参加し、世界の第一線で活躍する選手たちの本気の勝負を間近で見られます。



🚲 自転車のまち宇都宮

本市は、全国に誇れる自転車のまち。関東平野に位置し、市街地を中心に平坦地が広がる、自転車に乗るのに適した環境があります。

また、日本初の地域密着型プロロードレースチーム「宇都宮ブリッツェン」は、宇都宮を拠点に活動し、選手が参加するイベントも数多く開催するなど、私たち市民にとって身近な存在となっています（11ページ参照）。

毎年10月には、アジア最高位の自転車ワンデイロードレース「ジャパンカップサイクルロードレース」や、大通り周回コースをハイスピードで駆け抜ける、迫力満点の「ジャパンカップクリテリウム」が開催され、国内外から多くのファンが観戦に訪れています。

🚲 はじめよう 自転車生活

平成29年5月に自転車活用推進法が施行され、5月が自転車月間、5月5日が「自転車の日」に定められました。

本市では、「自転車のまち宇都宮」として、自転車マップの作成や自転車走行空間の整備など、さ



まずは、乗って楽しむ。
本市では、自転車に関する施設の整備やマップの作成を行っています。お得で便利に自転車を利用してみましょう。

応援して楽しむ
安全に乗る
乗って楽しむ

宮サイクルステーション

ID 1006124

スポーツバイクのレンタル、休憩スペースやシャワー・ロッカーの提供、スポーツバイクセミナーなど、さまざまな自転車利用をサポートしています。ぜひご利用ください。

- ▼住所 川向町1-48。
- 📍宮サイクルステーション
- ☎(627)3196



レンタサイクル

ID 1006123

市営駐輪場8カ所で普通自転車と電動アシスト自転車のレンタルを行っています。お手軽にご利用ください。

- ▼利用時間 午前8時～午後9時。
- ▼利用料金 1日100円。
- ▼その他 レンタサイクルについて、詳しくは、市庁をご覧ください。



ご利用ください 自転車マップ

宇都宮ブリッツェンが監修を務めたルートなど、魅力的なサイクリングルートに掲載した、ポケットに入るサイズの便利なマップです。

1市内版

ID 1006131

宇都宮の観光スポットなどを自転車で巡る14本のサイクリングルート。



▲市内版

2広域版(北西版・南西版・北東版)

ID 1014245

美しい自然や景色を楽しみながら市内と県内観光地を自転車で巡る約90～150kmの6本の周遊サイクリ



▲北西版

ングルートや、ジャパンカップサイクリングロードレースのコース。

ただし、南西版・北東版は、電子マップのみ。

配布場所・取得場所

- ▼紙 道路建設課(市役所8階)・宮サイクルステーションなど。部数に限りがありますのでご了承ください。
- ▼電子 宇都宮まちかど情報マップ(HP)URL1

URL1 http://www.machi-info.jp/machikado/utsunomiya_city/index.html



▲南西版



▲宇都宮まちかど情報マップ

自転車の駅

ID 1006132

空気入れポンプなどを配備し、既存施設の機能と併せて自転車利用者をサポートする、休憩スポットです。公共施設、市内の観光施設、コンビニエンスストアなど、主要なサイクリングルート沿線の55カ所に設置しています。



サイクル・アンド・バスライド用駐輪場

「サイクル・アンド・バスライド」とは、自転車に乗ってバス停留所まで行き、バスに乗り換えること。本市では、バス停留所付近の公共施設や民間施設、歩道上などにおいて、駐輪場を33カ所に整備しています。

利用ルールやマナーを守って、ご利用ください。



TOPICS

駐輪施設設置の実証実験中

オリオン通りでの買い物などでの短時間駐輪の利便性向上のため、駐輪施設設置の実証実験を行っています。

- ▼日時 令和3年3月31日まで、午前10時～午後6時(水曜日を除く)。
- ▼場所 オリオンACがらざ前(江野町)。
- ▼駐輪台数 3台。



- ▼その他 オリオン通り商店街をご利用の人なら、どなたでも2時間無料で駐輪可能。駐輪ラックの台数以上の駐輪は、放置自転車となります。満車の場合は、市営駐輪場などに駐輪してください。

ぜひご利用
ください！



宇都宮オリオン通り
商店街振興組合
小林久夫さん

さまざまな取り組みを進めています(上の記事・10ページ参照)。
小回りが利き、環境にもやさしく、健康にも良い移動手段である自転車。1人ひとりの安全への心掛けが、安心して自転車を利用できる環境につながります。さまざまな魅力がある自転車を、生活の一部に取り入れてみませんか。



次に、安全に乗る。

自転車は、子どもから高齢者まで誰もが乗れる身近な乗り物ですが、道路交通法では「軽車両」となります。

この機会に、交通ルールを再確認しましょう。

応援して
楽しむ

安全に
乗る

乗って
楽しむ

自転車走行空間

1014228

▼自転車専用通行帯

普通自転車の通行専用の車道部分です。道路交通法に基づき、この道路では、自転車は通行帯の上を走らなくてはなりません。

また、他の車両は、道路外に出る、左折するなどを除き、この通行帯を通行することはできません。

☎道路建設課 ☎(632)5322



▼矢羽根型路面表示

矢羽根の形を路面に表示して、自転車の通行位置や通行方向を示したものです。

他の車両が当該部分を走行することを禁止したものではありませんが、自転車の安全を確保するために設けてありますので、自転車の進行を妨げないようにしてください。



自転車安全利用五則

自転車に乗るときは、自転車安全利用五則を徹底し、安全に利用しましょう。

1 自転車は、車道が原則、歩道は例外

2 車道は左側を通行

3 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行

4 安全ルールを守る

▼飲酒運転・二人乗り・並進の禁止。

▼夜間はライトを点灯。

▼交差点での信号遵守と一時停止・安全確認。

5 子どもはヘルメットを着用（高齢者のヘルメット着用も推奨しています）

自転車保険に加入しましょう

自転車の交通事故の中には、自転車利用者が加害者となり、高額な賠償金を請求される場合があります（損害賠償金9,521万円、神戸地方裁判所平成25年判決）。

万が一の場合に備え、自転車損害賠償責任保険などに加入することが大切です。

保険には、自転車安全整備店で取り扱っている「TSマーク付帯保険」の他、すでに加入している自動車保険や火災保険などの特約で、自転車の交通事故に対応できるものもあります。改めて、加入している保険会社に確認してみましょう。

自転車乗用中の交通事故を防止しましょう

自転車は、操作ミスや左右後方の安全確認を怠るなどの誤った乗り方により、重大な事故につながる恐れがあります。昨年1年間、市内では428件の自転車の交通事故が発生しました。

自転車を利用する際には、日ごろから交通ルールを遵守するとともに、下の4つのポイントを心掛けましょう。

☎生活安心課 ☎(632)2264

自転車乗用中の

交通事故を防止する4つのポイント

1 早めのライト点灯 明るい色の服装や 反射材の着用

夕暮れから夜間に自転車に乗る場合、早めにライトを点灯する他、明るい服装（白や黄色など）や反射材を着用し、自分の存在をドライバーに知らせましょう。



2 自転車用 ヘルメットの着用

自転車用ヘルメットは、事故や転倒などによる頭部への被害を軽減します。

また、ドライバーからの視認性を高める効果がありますので、自転車に乗るときは、必ず自転車用ヘルメットを着用しましょう。



3 体格や用途に合った 自転車に乗る

自転車を購入する際は、自分の体格や用途に合ったものを選びましょう。

また、自転車を利用するときは、乗用前に、タイヤの空気圧が適正か、タイヤやフレームに亀裂がないか、ブレーキは正常かなど、安全を確認しましょう。



4 「ながらスマホ」は 絶対にしない

「運転しながら」「自転車に乗りながら」「歩きながら」の携帯電話などの使用は、大きな事故につながる可能性が高く、非常に危険です。

また、車や自転車運転中のながらスマホは、法令違反となります。





大迫力のレースを 観戦しよう

応援して
楽しむ

安全に
乗る

乗って
楽しむ

最後は、応援して楽しむ。

宇都宮ブリッツェンの活動拠点である本市では、大迫力のレースを観戦できる機会が数多くあります。

宇都宮でどんな自転車レースが観戦できるの？

1 ロードレース



ロードレースは、舗装路を自転車で走る競技です。レースで走る距離は、短いもので数十km程度、長いレースでは1日に300km走るものもあります。

結果は個人成績が全面に出るので、個人競技と思われがちですが、実際は緻密なチーム競技。チームで立てた目標を達成するために、各選手が与えられた役割を果たしながらレースを進めます。

→ **宇都宮ロードレース
ジャパンカップ
サイクルロードレース**

2 クリテリウム



クリテリウムは、長距離で競い合うことの多いロードレースに対して、市街地や公園などに設定された短い距離のコースを周回するレースです。

選手たちに求められるのは、スピードと自転車を操るテクニック。コーナーの多いコースを決められた周回数走るのので、目の前を猛スピードで走る選手たちの姿が何度も見られます。

→ **ジャパンカップ
クリテリウム**

3 シクロクロス



シクロクロスは、オフロードで行われる自転車競技。ロードレースの冬季トレーニングの一環として始まりました。ロードレースが、緻密なチーム戦であるのに対して、シクロクロスは完全なる個人戦です。

全長3km程度の不整地の周回コースには、柵や階段など人工の障害物が設けられ、必ず自転車を降りて担がなければならないセクションが作られるなど、見どころが満載です。

→ **宇都宮シクロクロス**

宇都宮ブリッツェンからのメッセージ

私たちも、自転車の魅力をお伝えしていきます！

宇都宮ブリッツェンが参加するレースの詳細は、随時、宇都宮ブリッツェン(HP)に更新されます。ぜひご覧ください。

URL1 <https://www.blitzen.co.jp/>



▲宇都宮
ブリッツェン(HP)

僕たちは国内最高峰サイクルロードレースツアー「Jプロツアー」に参戦し、地域密着型チームとして、交通安全教室や地域のイベントでも活動しています。

宇都宮市は平坦地だけでなく、アップダウンのある走りごたえのあるコースもあり、サイクリストにとっても良い環境だと思います。また、ジャパンカップサイクルロードレースも開催され、多くの観客でにぎわいます。僕たち宇都宮ブリッツェンも出場するレースです。皆さんの熱いご声援をよろしくお願いします。



宇都宮ブリッツェン
堀 孝明選手



ブリッツェン ラバース
BLITZEN LOVERS