

# 自転車のまち 宇都宮で もっと楽しく！ もっと安全に！

本市では「自転車のまち 宇都宮」として、さまざまな取り組みを進めています。

暖かく過ごしやすい5月は自転車月間です。交通事故防止を心掛けながら、もっと楽しくもっと安全に自転車のまちを満喫しませんか。

## 自転車のまち宇都宮



### 自転車のまち 宇都宮を楽しむ

関東平野に位置し、市街地を中心に平たん地が広がる宇都宮市は、自転車に適した環境で、「見て嬉しい」「乗って嬉しい」自転車のまちです。

また、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」の活動拠点でもあり、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る「ジャパンカップサイクルロードレース」では、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ることが出来ます。

さらに、中心市街地に設定された短い距離の周回コースを走る、迫力満点の「ジャパンカップクリテリウム」や自転車のオフロードレース「シクロクロス」「宇都宮清原クリテリウム」なども開催され、国内外から多くのファンが観戦に訪れます。

そして、本市には、自転車を楽しみたいという皆さんが、気軽に参加できるイベントやサポート施設などがたくさんあります。

ぜひ、自転車のまち宇都宮をお楽しみください。

もっと楽しく

# 宇都宮で自転車に乗ろう

問 道路建設課 ☎(632)5322

## 🚲 サイクリングロード ID 1026533

本市では、広域的に連続した快適な自転車走行空間を創出し、スポーツ・観光などの新たな魅力づくりに向け、サイクリングロードの整備を推進しています。

### ▼田川サイクリングロード



四季折々の花が咲く田川沿いのコースで、直結する山田川サイクリングロードと合わせると、全長約25km・片道約1時間40分のより長距離のサイクリングが楽しめます。

### ▼山田川サイクリングロード



中里町から岩曽町へ続く、全長約11.2km・片道約45分のコースです。自然豊かで、サイクリングの他にも、ランニングや散歩を楽しむことができます。

### ▼鬼怒川サイクリングロード



道場宿緑地付近をスタート地点とし、柳田大橋から鬼怒橋を経由して鬼怒川を周回できる、1周約8kmのコースで、文化遺産や春には桜巡りが楽しめます。

## 🚲 自転車の駅 ID 1006132

中・長距離のサイクリングや日常的な自転車利用者が、気軽に自転車を利用できるよう、公共施設の外、市内の観光施設や民間施設（コンビニエンスストアなど）など65カ所にスポーツバイク用の駐輪ラックや空気入れポンプなどを設置した休憩スポット「自転車の駅」を開設しています。



## 🚲 サイクル・アンド・バスライド用駐輪場 ID 1014230

自転車に乗ってバス停まで行き、路線バスに乗り換える「サイクル・アンド・バスライド」を推進するため、郊外部のバス停付近の歩道上やバス営業所内、民間施設の駐輪場などに駐輪スポットを整備しています。



## 🚲 自転車マップ ID 1006131

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。

道路建設課（市役所8階）や宮サイクルステーション（川向町）、自転車の駅、市営駐輪場で配布している他、市HPでもご覧になります。



### ▼市内版



### ▼広域版



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、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。

本市では、令和4年度に421件の自転車に関連する交通事故が発生しました。自転車に乗るときは、「自転車安全利用五則（下記記事参照）」を徹底するなど、安全に楽しく利用しましょう。



## 「ながらスマホ」は危険です

「自転車に乗りながら」「運転しながら」「歩きながら」スマートフォンなどを使用することは非常に危険です。

スマートフォンを使用しながらの自転車運転は、道路交通法で禁止されており、違反した場合は5万円以下の罰金が科されることがあります。

大きな事故につながる可能性が高い、ながらスマホは絶対にやめましょう。



## 自転車安全利用五則

**1**車道が原則、左側を通行  
歩道は例外、歩行者を優先



**3**夜間はライトを点灯



**2**交差点では信号と一時停止を守って、安全確認



**4**飲酒運転は禁止



**5**ヘルメットを着用



## 栃木県自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例

### ▼自転車乗車中のヘルメット着用（努力義務化）

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(9ページ記事参照)。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。



### ▼自転車の点検及び整備（努力義務化）

自転車を利用するときは、利用前に、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。また、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。



### ▼自転車損害賠償責任保険等への加入（義務化）

自転車の交通事故では、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。万が一の場合に備え、自転車損害賠償責任保険等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。加入している保険会社に確認してみましょう。



## トピック 自転車走行空間を整備しています

☎道路建設課 ☎(632)5322 ①1014228

本市では、安全で快適に自転車が利用できるよう、自転車走行空間を整備しています。

詳しくは、市①をご覧ください。



▲自転車専用通行帯



▲矢羽根型路面表示

自分の、大切な人の命を守る

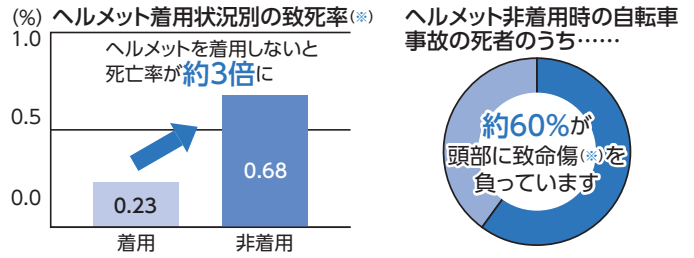
# ヘルメットを着用しましょう

自転車乗用中の死亡交通事故では、約6割が頭部に致命傷を負っています（図1参照）。

また、自転車利用中の交通事故においてヘルメットを着用していなかった人の死亡率は、着用していた人に比べて約3倍高くなっています（図2参照）。

交通事故の被害を軽減するためには、頭部を守ることがとても重要です。スポーツの時だけではなく、買い物や通勤・通学など、日常生活で自転車に乗るときもヘルメットを着用して、頭部を保護しましょう。

## ヘルメットの非着用はこんなに危険!



※出典 警察庁「令和2年における交通事故の発生状況等について」

## ヘルメットのすすめ ヘルメットもおしゃれにかっこよく

自転車用ヘルメットには、さまざまな種類・色・形があります。自分の自転車スタイルに合わせて、お気に入りのヘルメットを選んでみてはいかがでしょうか。



自転車に乗るので、ヘルメットを着用！青色でかっこいいとお気に入り★

#ヘルメットのすすめ  
#ヘルメットを着けよう



学校に行くときは、必ずヘルメット！毎日みんなで安全に楽しく通学中です

#ヘルメットのすすめ  
#ヘルメットを着けよう



仕事の移動はLUUP(※)で！備え付けのヘルメットを着用します

#ヘルメットのすすめ  
#ヘルメットを着けよう

## TOPIC 5月11～20日は春の交通安全市民総ぐるみ運動 ID1003497

ドライバーや歩行者など全員で交通ルールを守り、交通安全を心掛けましょう。

▼歩行者の安全の確保 ドライバーは、子どもの急な飛び出しや転倒などを予測し、安全な速度での運転を心掛けましょう。また、歩行者は、自らの存在をアピールするために明るい色の服や反射材などを着用しましょう。

▼安全運転意識の向上 ドライバーは、歩行者や他の車両に対する「思いやり・譲り合い」の気持ちを持って運転しましょう。特に、信号機のない横断歩道での歩行者優先を徹底しましょう。また、高齢ドライバーは、身体機能の変化を自覚し、日

ごろから十分に安全確認を行うとともに、時間と心に余裕を持って、安全運転を心掛けましょう。

▼「子どもや高齢者に優しい3S運動」の推進 「3S」とは、See(見る)・Slow(減速する)・Stop(止まる)の頭文字です。ドライバーは、前をよく見て運転し、子どもや高齢者を見掛けたら、減速してその動きに注意するなど、思いやりのある運転と交通事故防止に努めましょう。

▼自転車の安全利用の推進 自転車に乗るときは、交通ルールを守り、安全に利用しましょう。また、歩行者やドライバーも、自転車の交通ルールを知ることによって交通事故を予防しましょう。