

「自転車がいぎいぎと」

走るまち豊橋」を目指して

問い合わせ 都市交通課 (☎51・2621)

市では、自転車を市民一人ひとりが安全で快適に利用し、身近でかついい乗り物として日常生活のさまざまな場面で活用するまちを目指しています。

ここでは、自転車の良さや平成26年3月に策定した「豊橋市自転車活用推進計画」に基づき実施している取り組み、自転車の交通ルールなどについて紹介します。

この機会に一度、通勤や買い物などで自転車を利用してみませんか。



■自転車には良いところがたくさんあります

① 近距離の移動に最適

手軽に利用でき、渋滞などの影響もあまり受けません。

② 健康につながる (左表)

日常生活の中で無理をせずに運動することができます。

③ コストが安い

燃料を必要としないことなどから利用コストが安いです。

■自転車運動による3か月間の体重・体脂肪率の変化量 (減少した人の平均)

自転車運動の頻度	体重の平均変化量	体脂肪率の平均変化量
週1回以上	-0.4kg	-1.2%
週2回以上	-1.5kg	-1.2%
週3回以上	-1.7kg	-1.6%

出典: (株)シマノ プレスリリース 平成19年調査

■自転車が走りやすい環境をつくりま

市では、車道の左端に青いラインや自転車マークなどを標示し、自転車が走りやすい道路環境の整備などを進めています。実際に整備された道路を走って、その安全性や快適性を体感してみてください。



札幌通りの自転車通行空間

知っておこう!自転車安全利用5則!

- ①自転車は車道が原則、歩道は例外 ※1 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 ※2 ⑤子どもはヘルメットを着用

※1 13歳未満と70歳以上は、歩道を通行することができます。それ以外の方でも、自転車通行可の標識がある場合、歩道を通行することができます。

※2 安全ルールの一例

- 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



■自転車のルールを守りましょう

自転車を安全に安心して利用するため、自転車利用者は交通ルールを守りましょう。また、自らの命を守るための「ヘルメット」の着用や不測の事態に備えるための「自転車保険」に加入することも大切です。

情報ひろば

催し情報

催しの開催期間中でも、施設の休館日などがあります。詳細はお問い合わせください。

豊橋市の「ほの国こどもパスポート事業」対象施設
総合動植物公園、市民プール、視聴覚教育センター(プラネタリウム)、自然史博物館、美術博物館、二川宿本陣資料館、青少年センター(体育館)、こども未来館(まち空間)
※詳細は各施設にお問い合わせください

楽しむ・学ぶ

神田ふれあいセンター 交流・体験バスツアー

とき: 3月20日(祝)午前8時30分～午後5時
集合・解散: 市役所市民広場(東館正面玄関前) ※バス使用
対象: 市内在住・在学・在勤の小学生以上(小・中学生は保護者同伴)
内容: 設楽町でのそば打ち、五平餅作り、シイタケの菌打ち体験をし、地元の方と交流します
定員: 40人(抽選) 参加料: 1,000円 持ち物: 飲み物
申し込み: 2月29日までに生涯学習課(☎51・2846)

乙女の食卓

Food promotion for Higashimikawa

とき: 3月9日(水)午後7時～9時 ところ: ホテルアークリッシュ豊橋(駅前大通一丁目)
対象: 女性(男性の同伴可)
内容: 東三河地域の農畜水産物をいかした新感覚のコース料理を楽しみます
定員: 80人(抽選) 参加料: 12,000円(フリードリンク付き) 申し込み: 3月4日(必着)までに申込用紙を(株)サイエンス・クリエイト(☎44・1122) ※申込用紙はホームページ(<http://www.tsc.co.jp/>)で配布
問い合わせ: (株)サイエンス・クリエイト(☎44・1111)、市役所産業政策課(☎51・2436)

ええじゃないか豊橋 まちなかマルシェ

とき: 2月28日(日)午前10時～午後4時(雨天決行) ところ: 豊橋駅南口駅前広場(豊鉄渥美線新豊橋駅前)
内容: 静岡県焼津市場の海の幸、山の幸を集めた特産市です
問い合わせ: まちなか活性課(☎55・8101)

とよはしの巨木・名木を見学しよう

とき: 3月12日(土)午前9時～正午(小雨決行) 集合・解散: 市役所市民広場
内容: 春日神社(多米東町一丁目)のイヌマキなどの巨木・名木をバスと徒歩で見学します
定員: 20人(抽選。結果は3月4日までに通知) 参加料: 無料 申し込み: 2月29日(必着)までに、はがき(1枚2人まで)で参加者全員の住所・氏名・電話番号を公園緑地課(〒440-8501住所不要☎51・2655)

とよはし歴史探訪 トンボ玉をつくる

とき: 3月19日(土)午前10時、午後2時
ところ: アイプラザ豊橋(草間町字東山)
対象: 小学4年生以上(小学生は保護者同伴)
内容: 古墳時代の装飾品であるトンボ玉について学び、実際にガラスを使って作ります
講師: 杉浦興子さん(ガラス工芸作家) 定員: 各20人(抽選) 参加料: 各800円(材料費) 申し込み: 3月7日(必着)までに返信先明記の往復はがき(1枚2人まで)で講座名、希望時間、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を文化財センター(〒440-0897松葉町三丁目1 ☎56・6060)



まごしながひづか 馬越長火塚古墳から出土した勾玉

四季の行事教室 ひなまつりのつどい

とき: 2月21日(日)午後1時～3時 ところ: 青少年センター(牟呂町字東里)
対象: 市内在住の小学生と家族(4年生以上は小学生のみの参加可)
内容: ひなまつりにちなんだ工作・ゲームなど
講師: レディースレクわたぼうし 定員: 50人(申込順) 参加料: 無料 申込先: 青少年センター(☎46・8925)



くろしおチャレンジプログラム 親子防災チャレンジキャンプ

とき: 3月12日(土)午後1時～13日(日)正午 ※1泊2日 ところ: 野外教育センター(伊古部町字枇杷ヶ谷)
対象: 小学3年～中学生と保護者
内容: ライフラインが止まった災害時の避難所生活を想定し、限られた物を工夫し節約して過ごす体験をします
定員: 8家族(申込順) 参加料: 1人1,000円(材料費) 持ち物: 軍手、タオル、着替え、懐中電灯、防寒具など
申し込み: 2月21日から少年自然の家(☎21・2301)

アクアリーナ豊橋 体育教室 新年少児体験会

とき: 2月27日(土)正午～午後0時55分
ところ: アクアリーナ豊橋(神野新田町字メノ割)
対象: 平成24年4月2日～平成25年4月1日に生まれた子ども
内容: 鉄棒、跳び箱、マット、ボールなどを使い、楽しく運動します
定員: 10人(申込順) 参加料: 500円 申し込み: 2月15日からアクアリーナ豊橋(☎31・4781)

