

自転車のまち 宇都宮で 自転車をもっと楽しもう！

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。

自転車は、通勤・通学や買い物といった日常生活の他、観光やスポーツなど、さまざまな目的で幅広い世代に利用され、健康づくりや環境にも優しい乗り物です。

交通事故に気を付けながら、安全に楽しく自転車を利用してみませんか。



自転車を出掛ける前に確認をしよう！

☑ ヘルメットを着用する

▼あごひもはしっかり締めましょう。

☑ タイヤの空気圧を確認

▼空気圧が弱いとパンクの原因になります。

▼タイヤを指で挟んでもへこまないよう、空気を入れましょう。

☑ ブレーキの状態を確認

▼前後のブレーキの効き具合を確認しましょう。

☑ ライトの点検

▼ライトの点灯と明るさを確認しましょう。

☑ 鍵の確認

▼鍵が壊れていないかを確認しましょう。

自転車の交通ルールを確認しよう

☎生活安心課 ☎ (632) 2264

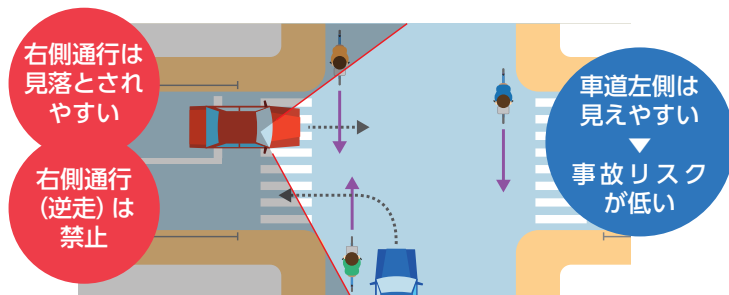
1

自転車は、車道の左側を通行しましょう 原則、歩道走行は禁止です

▼車のドライバーから見えるように車道の左側を走りましょう。

▼歩道を走る自転車は車から見えにくく、交差点で事故が起きる可能性が高くなります。

▼車道を走るべき自転車が歩行者と事故を起こした場合は、自転車側の責任が重く問われます。



＼自転車歩道が歩道通行できる例外／

- ▼自転車の歩道通行可の標識がある。
- ▼自転車の運転者が13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者、体の不自由な人。
- ▼車道を安全に通行できないなどやむを得ない場合。



▲自転車の歩道通行可の標識



自転車安全利用動画をご覧ください

プロサイクルロードレースチーム「宇都宮ブリッツェン」と連携し、自転車安全利用教育動画を制作しました。自転車安全運転レースというストーリーの中で、宇都宮ブリッツェンの選手が出演、解説・指導をしています。ぜひご覧ください。

▼交通ルール編



▲市公式YouTube URL1

▼事故回避編

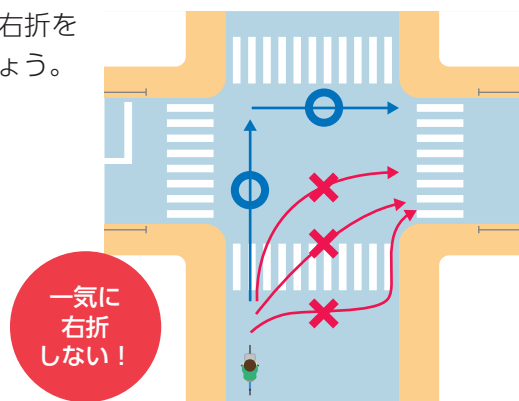


▲市公式YouTube URL2

URL1 <https://www.youtube.com/watch?v=mkEGsOmCrWE&t=15s>
URL2 <https://www.youtube.com/watch?v=aYqO6EPNIA&t=18s>

② 自転車走行のルールを確認しましょう

- ▼二段階右折を
しましょう。



- ▼夜間はライトを点灯し、自分の存在を周りに知らせましょう。
- ▼並進・2人乗りはやめましょう。
- ▼携帯電話・イヤホンの使用は禁止です。
- ▼飲酒運転や傘差し運転は禁止です。



③ 自転車走行空間を走りましょう ID 1014228

▼自転車専用通行帯

車道のうち、自転車での通行専用の部分です。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。

自動車などは、道路外に出る、左折する、道路端に寄る場合などを除き、この通行帯を通行することはできません。



▲自転車専用通行帯

▼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いますので、自動車などを運転する人は自転車の通行・走行を妨げないようにしてください。



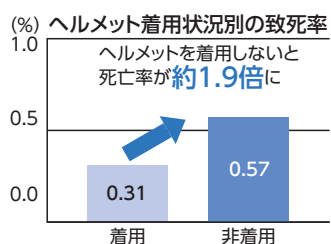
▲矢羽根型路面表示

④ ヘルメットを着用しましょう

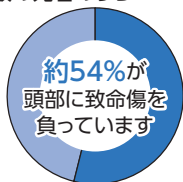
令和5年4月1日から、道路交通法の改正により、すべての自転車利用者のヘルメット着用が努力義務となりました。

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。自転車に乗るときは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！



ヘルメット非着用時の自転車
事故の死者のうち……



出典 警察庁HP「令和元年～令和5年合計」

ヘルメットを持って、 自転車ヘルメット応援店に行こう

▼協力店（一部抜粋）

ID 1003482

店舗名	ヘルメット着用者へのサービス※
道の駅うつのみや ろまんちっく村 (新里町丙)	▼ソフトクリーム50円引き ▼アグリスパ・湯処あぐり利 用料金10%引き
来らっせ本店 (馬場通り2丁目)	▼餃子を購入の人へソフトド リンク1杯無料
コジマ×ビックカメラ 宇都宮本店 (今泉町)	▼自転車コーナーで、オリジナ ルグッズプレゼント

※ サービスの内容が変更となる場合がありますのでご了承ください。

▼その他 詳しくは、「自転車ヘルメット応援店」と検索するか、市HPをご覧ください。



▲ 市HP

宇都宮で自転車を楽しもう

本市は、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」の活動拠点であり、毎年10月に森林公園（福岡町）周回コースを会場に「宇都宮ジャパンカップロードレース」を開催しています。

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できます。

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「宇都宮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「宇都宮シクロクロス」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。



▲宇都宮ジャパンカップロードレース



▲宇都宮ジャパンカップクリテリウム

宇都宮を自転車で走ろう

📞 道路建設課 ☎ (632) 5322



サイクリングロード ID 1026533 ID 1006127

広域的に連続した快適な自転車走行環境を創出し、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



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分の田川沿いのコースです。中・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、公共施設の他、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70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配備した休憩スポット「自転車の駅」を設置しています。



サイクル・アンド・ライド用駐輪場 ID 1014230

自転車に乗ってライトラインの停留場やバス停留所まで行き、公共交通に乗り換える「サイクル・アンド・ライド」を推進するため、駐輪場を整備しています。



▲バス停留所付近の駐輪場



▲ライトライン停留場付近の駐輪場

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）、観光案内所（川向町）、市営駐輪場で配布している他、市HPでもご覧になれます。



▲市HP

▼市内版



▼広域版



／自転車保険に加入しよう／

☎生活安心課 ☎(632) 2264

「栃木県自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」により、令和4年7月1日から自転車保険への加入は義務となっています。自転車乗車中、歩行

者や自転車に衝突してけがなどを負わせてしまった場合に、被害者の救済ができるよう、自転車保険に加入しましょう。

- ①TSマーク付帯保険(※1)に加入している。
- ②宇都宮市PTA連合会保障制度(こども総合保険)に加入している。
- ③自転車向けの損害補償保険に加入している。
- ④加入する損害保険に「個人賠償責任特約」を付帯している。

■損害保険の例

▼自動車保険 ▼火災保険 ▼傷害保険など

はい

いずれかに当てはまれば、

**自転車保険に
加入しています**

※ 補償内容については、各保険会社へご確認ください。

いずれにも当てはまらない

自転車保険に加入しましょう

自転車保険	問い合わせ先
①TSマーク付帯保険	日本交通管理技術協会 ☎03(3260)3621、 または、近くの自転車安全整備店へ
②こども総合保険(※2)	宇都宮市PTA連合会保障制度事務局 栃木保険内 ☎(643)6611
③自転車向け損害賠償保険(※3)	各損害保険会社へ
④個人賠償責任特約の付帯(※3)	加入する保険会社などへ

▼その他 詳しくは、各問い合わせ先にお問い合わせください。

※1 自転車安全整備店での点検整備と損害賠償責任保険および傷害保険が一体となったもの。

賠償責任保障限度額は、第一種TSマーク(青色)1,000万円、第二種TSマーク(赤色)1億円、第三種TSマーク(緑色)1億円。

※2 自転車事故を含めた個人賠償責任のほか、こどものけが、病気、熱中症などの補償もあります。

※3 損害保険全般に関するご相談は、日本損害保険協会 そんぽADRセンター ☎0570(022)808へお問い合わせください。ナビダイヤル(全国共通・有料)。なお、電話リレーサービス、IP電話からはそんぽADRセンター東京 ☎03(4332)5241へ。