

旧三木鉄道跡地の遊歩道「別所ゆめ街道」 ~高木)にサイクリングロードが完成。4月2日には桜並 木の田園コースをめぐるツアーが開催されました。



別所ゆめ街道で開催中の自転車で巡る謎 解きイベント。全ての謎を解いた方には抽選で賞品をプレゼント。6月30日まで。 間 (市)観光振興課

# \どんどん快適に!/







市内観光施設にサイクルステーションやサイクルラックを設 置しました。サイクルステーションでは、空気入れなどの工 具の貸出しや休憩スペースを利用できます。

<ul> <li>・あじさいフローラみき</li> <li>・いなみころ三木別所店</li> <li>・別所ゆめ街道</li> <li>(旧別所駅、旧石野駅休憩所)</li> <li>・三木鉄道記令公園</li> </ul>	サイクル ステーション	・道の駅みき ・山田錦の館	Mik
	サイクルラック	・いなみころ三木別所店 ・別所ゆめ街道	O Roud

### <図>自転車の通行ルール





利所かめ行道 サイフルフォトコンテスト

◀自転車の交通ルー ル詳細はこちら (警視庁ホーム

場合や、子どもや高齢者なら通行可 歩道は「自転車通行可」の標識がある 車道側を徐

対向車線の逆走は禁止。 ーンでも道路交通法違反に

車道と自転車レーン】 原則として車道を通る 自転車の通行ルー 前後1列に並んで通行する

機会のない自転車の交通ル つ、自転車の走行箇所を明確に示 なが道路を安全に通行できるよ ここでは、普段なかなか習得する 弾は今夏、三木工場公園を予定)。 ンを中心に紹介します。 ン」を設置します(第 ルを自

# マナーアップでより安全・快適に!

### 交通ルールとマナーの遵守を!



三木市は起伏の多い地形です。下り坂ではスピードを抑えて走行しましょう。 また、信号のない交差点でも必ず一旦停止を行い安全を確認するなど、今一度自 転車の安全利用のご協力をお願いします。

### 自転車保険などへの加入を! -



県の条例により、県内で自転車を利用する場合は、自転車損害賠償保険などに加 入する必要があります。これまでにも高額な賠償が必要になった事例があります。 自己の備えとして、自分に合った自転車保険に必ず加入しましょう。

# カラダとココロに効く、自転車生活

エコな交通手段として注目されてい最近、自転車が環境と健康に良い

### 健康へのメリットがたくさん

れる環境づくり、楽しく乗れるイベ

新年度で新しい生活が始まり、外

気候となった今、「自転

も令和3年3月に「自転車活用推進 る取組を進めています。市において

体重がサドルで支えられている自転車で は、ウォーキングやランニングに比べて、膝 や腰への負担が少ないため、日頃あまり運動 をしていない人が始めてもケガをしにくいこ とが特徴です。また、サイクリングを続ける ことで、心肺機能の向上、脂肪燃焼、筋力アッ プ、生活習慣病の予防、ストレス解消などの 効果が期待できます。

これから暑くなります。水分補給もお忘れなく!

### 運動1分間当たりの消費エネルギー (体重65kgの男性の場合)



出典: 「自転車で健康になる」中村博司・髙石鉄雄著 シマノCyclingood / Health Data Fileメタボ編

## 魅力は自然を感じられること

(市)道路河川課 工事補修係

(市)観光振興課

白転車の魅力は、白動車やバイクではなか なか味わうことができない、四季折々の香り や鳥のさえずりなど、自然を肌で感じられる ことです。

また、自分の体力だけでどこまでも行ける ことがサイクリングの特徴だと思います。

新たに自転車に乗る方が多い季節となりま した。交通ルールを守って、快適なサイクリ ングを楽しみましょう!

大人も子どもも再確認! 自転車を楽しむ3つの基本

# 3つの左

- ① 左から乗る
- ② 左から降りる
- ③ 左側を通る



7 三木市役所 ・ 〒673-0492 上の丸町10-30 ・ ☎82-2000