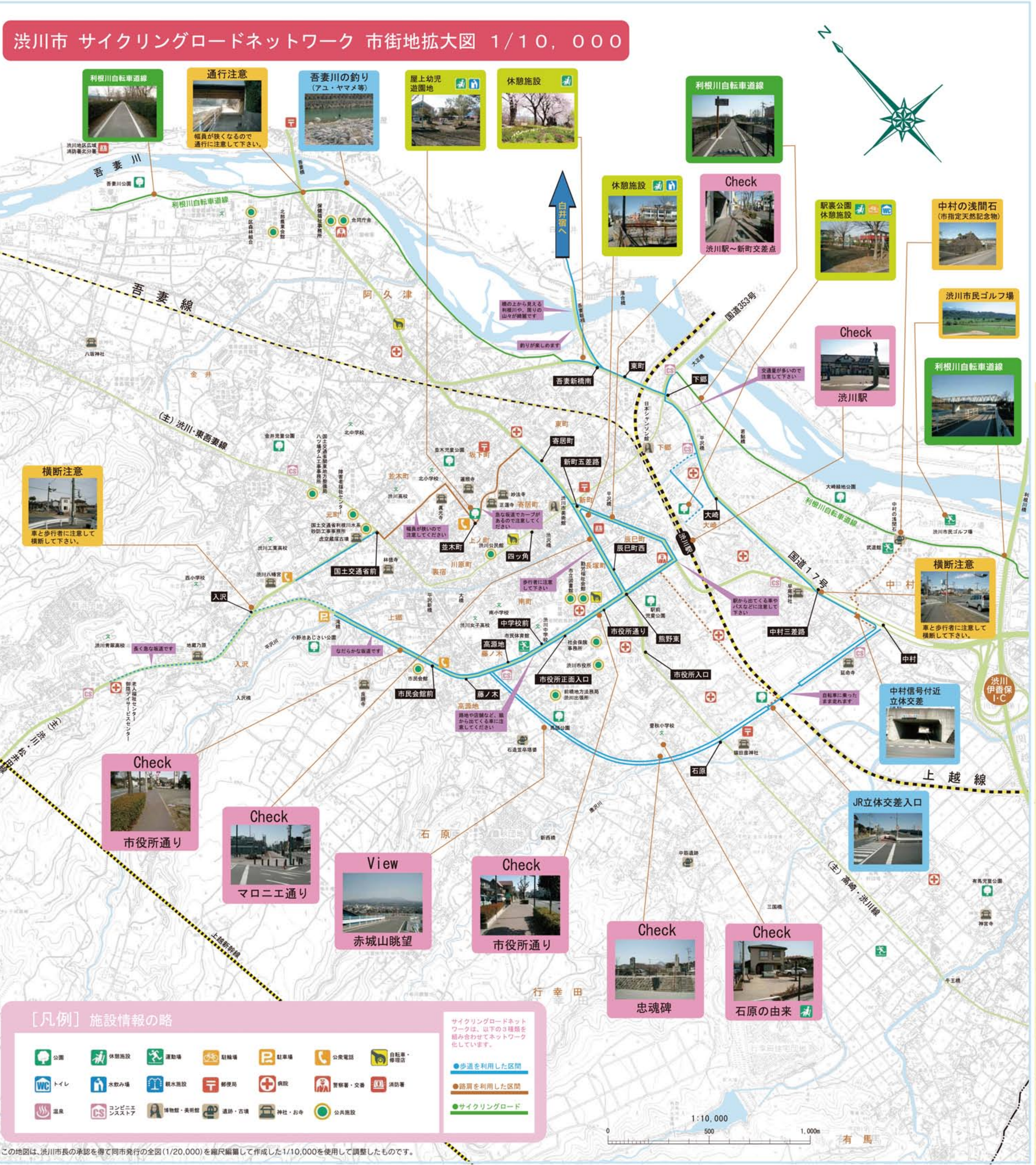




自転車のススメ

自転車で感じる。楽しめる。ぜひサイクリングを楽しんでください。

カラダもよろこぶ健康運動

自転車と他の乗り物の違うところは、自分の力運動で前に進むことです。しかも運動の時間や力の強さを自由に選べるので自分のからだに合った運動方法のひとと比べると、さらにペダルの回転運動は体による運動への負担をやわらげ、ゆつくり走るほど効果的なので比較的長い時間の運動ができ、誰でも手軽に健康を維持できます。このように自転車の持つ素晴らしい特徴を十分にいかして生活習慣病にも負けないからだを作って毎日いきいきとした健康生活を楽しんでください。きっとカラダもココロもよくなるはずです。

いつもの場所へ

普段からよくかける場所への通勤・通学を想像してください。見慣れた風景は、いとも簡単に思いえがくことができるでしょう。ところが同じ景色を自転車の上から見ると、まるで別の道を走っているような感覚になるのです。さらに自転車の乗るからこその必要な施設や標識に気づくことや、今まで気づかなかった道に出会うことで思わずおどろいてしまうはずです。まずは自転車にのって風景を見てみてください。

もっと、遠くへ

すっかりサイクリングが慣れたところで、次は行ったことのない場所にだけけて自然気分を味わってみませんか？ いままでの経験がきっと役に立つと思います。自転車の整備点検や、あなたの健康意識をいつも以上にしっかりとっておくことも重要です。11行くまえに地域の情報をチェックすることも大切です。この機会にぜひ仲間をさそってサイクリングをたのしんでみませんか？

地球にやさしく

環境問題は大きな問題として取りあげられています。毎日の生活においても私たちは色々な方法で環境問題対策に取り組んでいます。自転車にのこることは地球全体から見てもオゾン層を守るためのCo₂削減に大きく貢献しているのです。

おもしろMAP 渋川版

サイクリングロードネットワーク

群馬県「自転車の利用」から、環境・健康・暮らしを考えます。サイクリングロードネットワーク計画

サイクリングロードネットワークは、下記のような形でネットワーク化されています。

- 歩道を利用した区間**
一般道路の歩道の段差を解消して自転車が通ることを容易く色分けした区間です。市街地で通勤・通学・ショッピング等に自転車を使用しやすいように歩道を整備しています。
- 路肩を利用した区間**
歩道のない道路の路肩を広くして自転車の走る部分を確保している区間です。自動車交通量が少なく安全な狭道や側道、路肩表示や標識により安全に走りやすくしています。
- サイクリングロード**
河川堤防を利用して、自動車の通行を禁止した自転車歩行者専用道路の区間です。

- 歩道と車道の段差の解消**
歩道と車道の段差をなくしたり、歩道から車道への勾配をゆるくすることで、自転車が安全に走りやすいように整備・改善しています。
- 路面の色分け**
自転車と歩行者のすれ違いや追い越しによる事故でケガをする人は少なくありません。自転車が走ることをカラー舗装(赤系色)で示すことで、歩行者に歩いてもらいたくないところは黒い舗装にして、わかりやすく接触事故を防止します。
- 透水性舗装の整備**
歩道路面の水たまりを軽減し、自転車が走りやすいようにしています。雨水を地下に浸透環境に優しい整備です。

舗装の構成

群馬県土木整備部 道路管理課
〒371-8570 前橋市大町1丁目
TEL.027-226-3600
2005年4月初版 2013年2月第8版

What's? サイクリングロードネットワークって?

自転車は、国民の皆さんの通勤・通学をはじめ、健康増進・環境保護の観点から見直されています。このため、群馬県では自転車の利用しやすい環境を整えるために、平成12年度から「サイクリングロードネットワーク計画」を推進しています。

この計画では、国道、県道に限らず、市町村道、農道、林道や河川堤防上のサイクリングロードを連結して、いつでも気軽に自転車を利用していたり、より安全な道路整備を行っています。

また、郊外から市街地へのネットワーク化を図ることによって、中心市街地の活性化にも寄与できると考えられています。さらに、バスの公共交通機関との連携を図るための駐輪場の整備や自転車利用者のための木製案内標識を設置し、より良い自転車環境の創設を図っています。

具体的な設備内容

- 歩道と車道の段差の解消
- 路面の色分け
- 透水性舗装の整備
- 案内標識の整備
- 自転車歩行者専用道の整備
- バス停に隣接した駐輪場の整備

アルテナード(芸術の散歩道)マップ

1 日本シャシン館
9:30~17:00
大人 1000円
小人 500円
0279-24-8088

2 渋川市美術館
10:00~18:00
火曜休館
(夜間観覧)
大人 200円
小人 100円
0279-25-3215

3 伊香保グリーン牧場
9:00~17:00
年中無休
大人 1000円
小人 600円
0279-20-1600

4 伊香保スカイランドパーク
9/11~11/20
9:00~17:00
11/21~3/10
10:00~18:00
3/11~11月無休
12月~2月火曜休館
一般 1000円
大人 500円
小人 300円
(中学生以下)
0279-20-1589

5 群馬ガラス工芸美術館
4月~8月
9:00~17:00
7月~11月
9:00~17:30
12月~3月
9:30~16:30
水曜休館
一般 1000円
大人 500円
小人 300円
(中学生以下)
0279-20-1161

6 伊香保グリーン牧場
9:00~17:00
年中無休
大人 1000円
小人 600円
0279-20-1600

7 伊香保グリーン牧場
9:00~17:00
年中無休
大人 1000円
小人 600円
0279-20-1600

8 伊香保グリーン牧場
9:00~17:00
年中無休
大人 1000円
小人 600円
0279-20-1600

9 伊香保グリーン牧場
9:00~17:00
年中無休
大人 1000円
小人 600円
0279-20-1600

10 伊香保グリーン牧場
9:00~17:00
年中無休
大人 1000円
小人 600円
0279-20-1600

11 伊香保グリーン牧場
9:00~17:00
年中無休
大人 1000円
小人 600円
0279-20-1600

知得ルート

自転車をつなぐ 名所巡り

渋川市は、榛名山東麓の吾妻川と利根川の合流地点に位置し、東に赤城山を望む緑豊かな美しいまちです。

昭和58年に決定した「日本のまんなか緑の渋川」は、本市の特徴をとらえたキャッチフレーズです。また、昭和59年には「日本のまんなかへそま」を全国に向けて宣言しました。

宣言を機に始まったのが、渋川へを乗り、以来、「へそ」をキーワードとしたまちづくりを進め、また、「へそま」を自認する地域間、都市間の交流も盛んになっています。