

かみす

Pick up

- ▶はさきマリンプール オープン
- ▶2023年度 区長を紹介します



特集

まちの魅力再発見

サイクリングロード

かみす

自転車で巡るスローな旅

クロスバイク

広島セントラルホテル限定
ミニペロ(*)
*ペロはフランス語で自転車

徒歩より遠くまで移動でき、車よりゆっくりと進む自転車。息栖^{もり}の杜の静けさや、潮風・川風を肌で感じることができます。いつもとはちょっと違う目線、ちょっと違う速度でまちを巡ってみませんか。おすすめのサイクリングコースや、自転車に優しいまちづくりの取り組みを紹介します。

AR 広報かみすが
動き出す



【COCOAR】



アプリをダウンロードし表紙にスマートフォンをかざしてください。詳細は16ページ

特集

サイクリングロード

かみす 自転車で巡るスローな旅



今、全国的にサイクリングへの関心が高まっているなか、神栖市でも自転車で安全・快適に走れる環境づくりを進めています。風を切って走れば気分爽快。寄り道をしながらのんびり走ったり、長距離の走破に挑戦したり、楽しみ方もいろいろです。

自転車フレンドリーなまちに

皆さんは最近、自転車に乗っていますか？ 自転車は、通勤、通学、買い物など日常の便利な乗り物であることはもちろん、観光の足やスポーツの道具としても高い人気があります。さらに健康づくりに役立ち、環境負荷も少ない、まさに今の時代にぴったりの乗り物です。

国では今、もっと自転車に乘ろう、乗りやすい都市環境をつくろう、という取り組みを進めていて、2017年には『自転車活用推進法』も施行されています。また2019年には、つくば霞ヶ浦りんりんロードが「ナショナルサイクルルート」に指定。筑波山や霞ヶ浦を中心とした全長約180kmのサイクリングコースが、日本を代表し世界に誇るルートとして認められました。

「神栖市では

2020年に、自転車活用を推進する10カ年計画を策定しました。自転車フレンドリーなまち



増田さん

づくりを通して、自転車通勤による渋滞緩和や、サイクルツーリズムによる地域活性化を目指しています」と話す政策企画課の増田麻帆さん。

神栖市は北へ進むと、つくば霞ヶ浦りんりんロード、南へ進むと太平洋岸自転車道(千葉県銚子市と和歌山県)があり、中継地点として大きな可能性を秘めた位置にあるといえます。地形が平坦なためサイクリングしやすく、自然や歴史と触れ合える魅力的なコースもたくさんあるため、これから自転車のまちとしてさらに盛り上がっていきそうです。

魅力いっぱいの広域レンタサイクル

なるべく楽に、スイスイ走れる自転車を出してみたい。そんなときに便利なのが、広域レンタサイクルです。なんとウェブで予約をすれば、つくば霞ヶ浦りんりんロード沿線の11カ所で、どこでも借りたり返した





鹿島セントラルホテルで自転車を借りて出発



映画「弱虫ペダル」のロケ地にもなった
息栖神社に到着



神社で安全祈願



常陸利根リバーサイドサイクリングロード

りできる便利なシステム。沿線とはちよつと離れた神栖市にも貸出施設がある理由を増田さんに聞きました。

「つくば霞ヶ浦りんりんロードは、単に自転車で走るだけでなく、周辺市町村にサイクリストを誘うのが狙いの一つ。ナショナルサイクルールに指定されたつくば霞ヶ浦りんりんロードから神栖市の魅力的な場所やお店にサイクリストを誘うため、広域レンタサイクルへの参入の打診を行ない実現しました。神栖市の貸出拠点となっている鹿島セントラルホテルは宿泊客や東京からの高速バス利用者などのレンタサイクル利用が見込まれ、サイクルツーリズムの拠点となることが期待できます」

実際にどのようなように利用されているのか、鹿島セントラルホテルの石渡周平さんが話してくれました。



広域レンタ
サイクル



「仕事で神栖に来てつくば霞ヶ浦りんりんロードまで足を延ばす方、沿線の他市町で借りて当ホテルで返却される方、週末にご家族連れで観光される方など、さまざまにご利用されています。やはり長距離を走られると達成感があるようで、良かった、また利用したい」という声を何度もいただきます」



鹿島セントラルホテルの石渡さん

鹿島セントラルホテルでは宿泊客への当日貸し出しもしており、息栖神社など市内観光の足として好評だそうです。自転車は5種類。初心者向けのクロスバイク、中・上級者向けのロードバイクをはじめ、電動アシスト付きEバイク、キッズバイク、さらに鹿島セントラルホテル限定のおしゃれなミニベロまで、選ぶ楽しさが広がります。

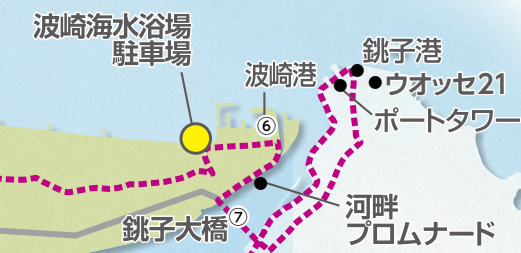
おすすめコースが盛りだくさん

さあ、レンタサイクルに乗って変化に富んだ風景を満喫！ 常陸利根川の堤防上には全長15kmも続くリーバーサイドサイクリングロード。海沿いを走れば、海水浴場、1000人画廊、立ち並ぶ風車、巨大な臨海工業地帯などを眺められます。また、港公園(平成物産パーク港公園)、神栖中央公園、神之池緑地など、ひと休みするのに最適な公園があちこちに。歴史ある神社や史跡を巡ることもできます。

サイクリストに人気があるのは「東国三社参りコース」です。息栖神社から鹿島神宮までは約11km、香取神宮までは約14km。潮来市を經由し、ぐるりと一周するコースなら約

53km。走りやすいコースが続き、スポーツバイクなら初心者でも一日で回れます。

他にも、神栖市観光マップには、息栖神社と神之池緑地を巡る「歴史と潮風・川風感じる春の桜見コース」(約40km)、波崎地区から港公園(平成物産パーク港公園)を經由し、銚子市を巡る「2つの展望塔からの眺望へチャレンジ！コース」(約80km)などのサイクリングコースが載っています。それらを参考に、自分の体力や目的に応じてプランを立てるのもおすすめ。今まで気づかなかった神栖の魅力を、再発見できる



かもしれません。

便利で楽しくて

健康にも良い！

サイクリングは、誰でも気軽に楽しめるのが魅力。始めるきっかけは人それぞれです。自転車通勤からサイクリングの魅力にハマったというYさんの体験談を紹介します。

「東日本大震災の時に車への給油がしづらくなり、自転車通勤をすることになりました。片道14km、約35分の道のりです。メリットは代謝が上がったこと。わざわざ運動の時間を捻出しなくても、通勤時間を活用して日常生活に運動習慣を取り込むことができます。また気分転換ができ、仕事の効率も上がる気がします。最初は通勤だけでしたが、やがて休日に遠出をすることが増え、東国三社



自転車で通勤するサイクリストのYさん。東国三社参りコースはサイクリストの中でも人気があるとカ

巡り、つくば霞ヶ浦りんりんロード、印旛沼、手賀沼など、今は愛車のロードバイクでツーリングを楽しんでいます」

自転車は歩くよりも腰やひざへの負担が少ないうえ有酸素運動なので、生活習慣病の予防などに効果大。健康寿命を延ばすことも期待されるため、幅広い年代の方におすすめです。

より安全・安心に走るために

5月は自転車月間。爽快にサイクリングを楽しめる季節ですが、一番大切なのは、安全に走ること。だと

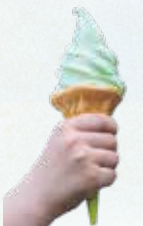


- 東国三社参りコース
- 歴史と潮風・川風感じる春の桜見コース
- - - 2つの展望塔からの眺望へチャレンジ!コース



※現在港公園展望塔は利用できません

ピーマンソフトで
ひとやすみ
(鹿島セントラルホテル)



増田さんは言います。

「自転車は、車道の左側を走行するのがルールです。サイクリングロードでも左側を走り、複数人で横に並ばないようにしましょう。また4月からはヘルメット着用が努力義務になりましたので、安全・安心のため、ぜひご用意ください」

皆さんは、車道の左側に青い矢羽根が描かれているのを見たことがありますか？ これは自転車の走る位置や方向を示す案内誘導サイン。市では、車と自転車が安全に共存できるよう矢羽根の表示を進めています。



また、市内の公共施設やコンビニエンスストア、飲食店などで「サイクルサポートステーション」のステッカーやのぼりを見かけたら、気軽に立ち寄ってみましょう。トイレやサイクルラック、タイヤの空気入れなどを無料で利用できます。サイクリング中は、体調を見ながら適度に休憩を取ったり水分補給をしたりすることも大切です。

新緑がきれいなこの季節、一人で気ままに、あるいは仲間を誘って、自転車で出かけてみませんか？

