

ちよつとまで

自転車で



私たちにとって最も身近で、通勤・通学や買い物などさまざまな用途で利用される「自転車」。近年では趣味とする人も多く、街中でロードバイクやクロスバイクなどといったスポーツ自転車を見かけることも多くなってきました。

サイクリングは、自転車があれば誰もが簡単に楽しむことができます。しかし、興味はあっても自転車が高価だったり、きつかけがなかったりして、なかなか始められないという人も少なくありません。

今回は、自転車を楽しみたい人はもちろん、運動不足を解消したい人などにもオススメしたいスポットなどを紹介します。

移動手段としてだけでなく、楽しむ乗り物として、これを機にサイクリングライフを楽しんでみませんか？

※田方広報研究会は、伊豆市、伊豆の国市、函南町、JA伊豆の国、伊豆保健医療センターの各広報担当で構成されている田方地域の広報研究会です。



丹那盆地



読売巨人軍
長嶋茂雄
ランニングロード



虎溪橋

田方広報研究会の おすすめスポット

田方広報研究会で選んだ各市
町のおすすめサイクリングス
ポットを紹介します。



函南町 …4ページ

- ① SpokeCafe
- ② 柏谷公園
- ③ 畑毛せせらぎ公園

伊豆の国市 …5ページ

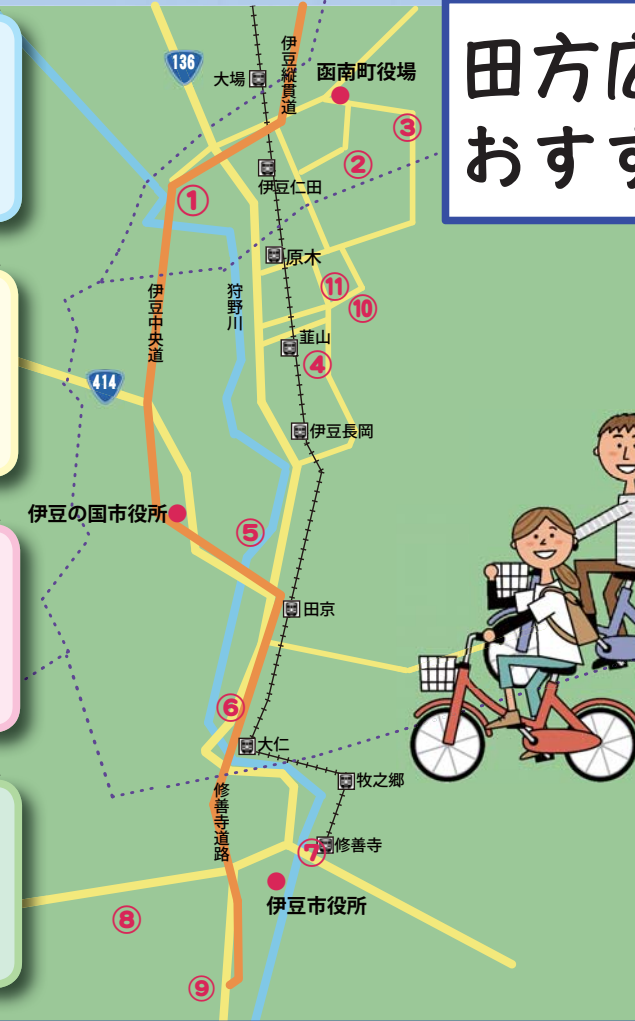
- ④ 蛭が島公園
- ⑤ 狩野川リバーサイドパーク
- ⑥ 読売巨人軍長嶋茂雄ランニングロード

伊豆市 …5ページ

- ⑦ izuvélo
- ⑧ 竹林の小径
- ⑨ 旭 滝

JA 伊豆の国 …6ページ

- ⑩ 韮山いちご狩りセンター
- ⑪ 農の駅
- グリーンプラザ伊豆の国



⑤ 狩野川リバーサイドパーク



伊豆の国市

源頼朝が配流された地と伝わる公園。源頼朝・北条政子の像が富士を望むように立っているほか、芝生広場、茶屋もあり、くつろぎの空間となっています。また、江戸時代中ごろの農家様式を残す歴史民俗資料館(旧上野家住宅)も併設され、歴史めぐりで訪れるのも、趣があります。無料駐車場有り。
住所：伊豆の国市四日町 17-1
問合せ先：055-948-2909(伊豆の国市都市計画課)

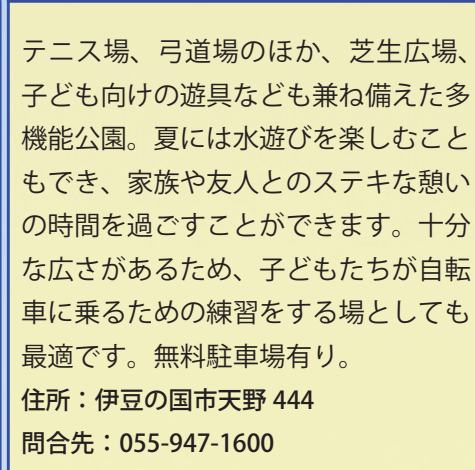
④ 蛭が島公園



伊豆の国市

テニス場、弓道場のほか、芝生広場、子ども向けの遊具なども兼ね備えた多機能公園。夏には水遊びを楽しむこともでき、家族や友人とのステキな憩いの時間を過ごすことができます。十分な広さがあるため、子どもたちが自転車に乗るための練習をする場としても最適です。無料駐車場有り。
住所：伊豆の国市天野 444
問合せ先：055-947-1600

⑥ 読売巨人軍長嶋茂雄ランニングロード



伊豆の国市

⑧ 竹林の小径



伊豆市

修善寺駅南口を出てすぐ近くにあるサイクルステーション・レンタサイクルのお店。電動アシスト自転車やマウンテンバイクなどがレンタルできます。電車で修善寺駅に来た人も気軽に自転車で伊豆市探索ができます！利用方法や料金などは izuvélo ホームページからご確認ください。
場所：伊豆市柏久保 633-9
問合せ先：0558-72-0111

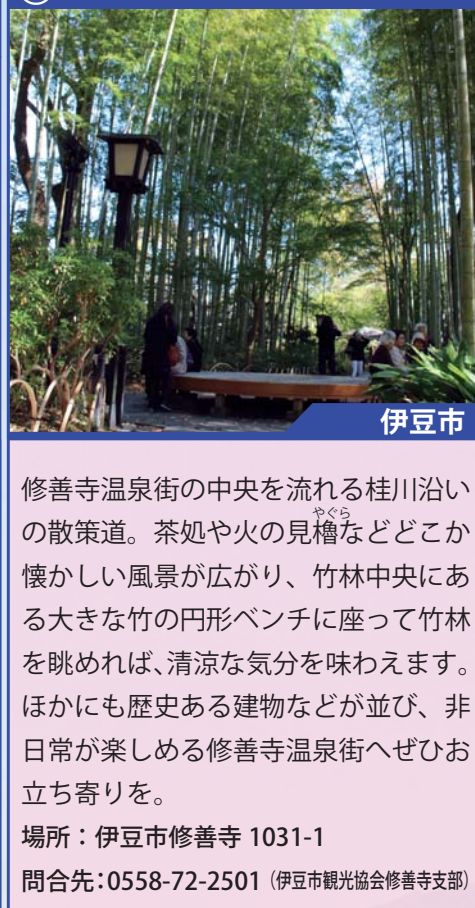
⑦ izuvélo



伊豆市

修善寺温泉街の中央を流れる桂川沿いの散策道。茶処や火の見櫓などどこか懐かしい風景が広がり、竹林中央にある大きな竹の円形ベンチに座って竹林を眺めれば、清涼な気分を味わえます。ほかにも歴史ある建物などが並び、非日常が楽しめる修善寺温泉街へぜひ立ち寄り。場所：伊豆市修善寺 1031-1
問合せ先：0558-72-2501(伊豆市観光協会修善寺支部)

⑨ 旭 滝



伊豆市

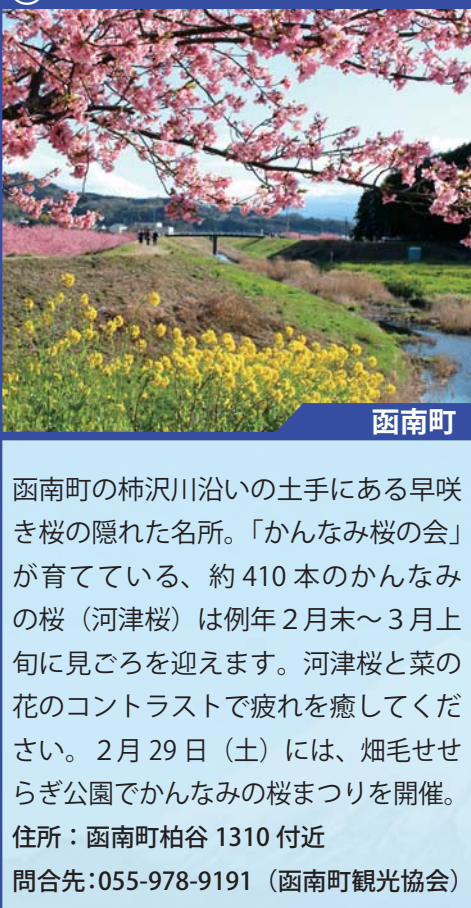
③ 畑毛せせらぎ公園



函南町

函南町の柿沢川沿いの土手にある早咲き桜の隠れた名所。「かなみ桜の会」が育てている、約 410 本のかなみ桜(河津桜)は例年 2 月末～3 月上旬に見ごろを迎えます。河津桜と菜の花のコントラストで疲れを癒してください。2 月 29 日(土)には、畑毛せせらぎ公園でかなみ桜まつりを開催。住所：函南町柏谷 1310 付近
問合せ先：055-978-9191(函南町観光協会)

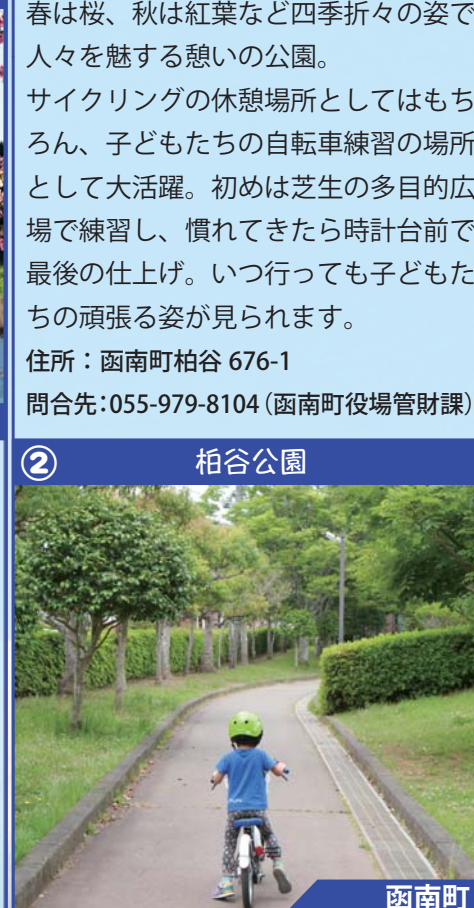
② 柏谷公園



函南町

春は桜、秋は紅葉など四季折々の姿で人々を魅する憩いの公園。サイクリングの休憩場所としてはもちろん、子どもたちの自転車練習の場所として大活躍。初めは芝生の多目的広場で練習し、慣れてきたら時計台前で最後の仕上げ。いつ行っても子どもたちの頑張る姿が見られます。住所：函南町柏谷 676-1
問合せ先：055-979-8104(函南町役場管財課)

① SpokeCafe



函南町

サイクリストたちの休息と交流をテーマとしたカフェ。伊豆の大地と海の恵みをギュッと挟んだスペシャリティサンドイッチや、ここでしか味わえないストーリーを持ったフードメニューを用意。最新のスポーツバイクや E-BIKE(スポーツ電動自転車)のレンタサイクルも可能。住所：函南町塚本 887-1(伊豆ゲートウェイ函南内)
問合せ先：080-6988-7481

コラム

自転車と有酸素運動

伊豆保健医療センター保健師

堀間 静奈

静奈

自転車に乗ることが健康にいいことは、簡単に想像できると思います。ではなぜ健康によいのでしょうか。自転車をこぐことは有酸素運動だからです。

有酸素運動とは身体に中程度の負荷をかけながら、ある程度長い時間継続して行う運動のことです。必要なエネルギーは体内の糖質や脂質が酸素とともに消費されます。反対に無酸素運動は短時間で身体に負荷をかけ、酸素を使用せず糖質をエネルギーに変える運動です。

有酸素運動では体脂肪の燃焼が期待できます。体脂肪の中でもお腹の周りにつく内臓脂肪は、高血

圧・糖尿病・脂質異常症をはじめとした生活習慣病の原因となるため、体脂肪の燃焼が期待できる有酸素運動は生活習慣病予防に大変効果があるといえます。また、不安感や抑うつ感を軽減させ健全感を高める、脳細胞の増加を促し脳の記憶機能を活性化させる働きもあります。

健康のための有酸素運動は、個人の体力に合わせた負荷をかけることが大切です。推奨は少し辛いと感じる程度の運動負荷を20分程度、3〜5日実施することです。いつもより少し遠くまで、自転車に乗って出向いてみてはいかがでしょうか。

⑪ 農の駅グリーンプラザ伊豆の国



JA 伊豆の国

JA 伊豆の国の農産物直売所。周辺が平地なので自転車でも気軽に立ち寄れます。広い売り場には特産のミニトマトやわさび、シイタケをはじめ、旬の野菜がずらり。毎朝新鮮な野菜を生産者の手で並べています。商品には生産者の名前が表示されていて安全・安心。地元の農畜産物を使った手作りのお総菜や加工品、パンや菓子など品ぞろえも豊富。

住所：伊豆の国市葦山山木 54-3

営業時間：9時～17時

問合せ先：055-949-0055

富士山が見える絶好のロケーションでいちご狩りを満喫できます。甘みと酸味が調和した濃厚な味が特徴の「紅ほっぺ」が30分食べ放題。摘みたて新鮮なあま〜いイチゴはサイクリングで疲れた体にもぴったりです。売店に並ぶ手作りジャムはお土産におすすめ。開園期間は5月6日まで。他にも、江間、伊豆長岡いちご狩りもあります。

住所：伊豆の国市葦山山木 69-1

受付時間：9時～16時

問合せ先：055-949-8215（期間中のみ）



⑩ 葦山いちご狩りセンター



JA 伊豆の国

東京 2020 大会自転車競技伊豆開催日程

- オリンピック ○トラック・レース 8月 3日(月)～8月 9日(日)
- マウンテンバイク 7月 27日(月)～7月 28日(火)
- パラリンピック ○トラック・レース 8月 26日(水)～8月 29日(土)



東京2020大会

間近にせまる東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会。伊豆市で行われる自転車競技の準備も着々と進められています。身近な乗り物「自転車」は世界トップレベルのアスリートにより最大時速70kmを超える乗り物に変わります。そのスピードや競技の迫力を体験してはいかがでしょうか。

自転車は、すぐに始められて健康増進や気持ちのフレッシュなど健康的な心身を手に入れられる趣味の1つです。しかしルールを守らなければ危険が伴い、被害者にも加害者にもなりうる乗り物です。交通ルールを守ることはもちろん、家族や友達と乗り方やルールについて話し合うことも大切です。

安心・安全なサイクリングライフで「ちよつとそこまで」を満喫してみませんか。



▲各市町の表紙
(左から函南町、伊豆市、伊豆の国市)

知っていますか？

自転車の保険加入とヘルメットの着用が義務化

義務化される内容

- 1 自転車の安全適正利用
小・中学生の自転車通学時、乗車用ヘルメットの着用が義務化されました。
- 2 自転車損害賠償保険の加入
自転車事故の備えと被害者の救済を図るため、自転車利用者（未成年の場合は保護者）は、自転車保険に加入しなければなりません。
自転車事故で相手を保証する保険の種類はさまざまです。まずは加入している保険、共済などの契約内容を確認し、ルールとマナーを守って上手に利用しましょう。

問合せ先／静岡県交通安全課
054-221-2549
平成31年4月1日に「静岡県自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」が施行。令和元年10月1日から主に2点が義務化されました。

