

宮崎県市町村・地域づくり団体協働モデル事業

# みやざき地域づくり 自転車活用研究事業

西都市自転車競技連盟

西都市

健康管理課 健康推進係  
市民協働推進課 市民協働推進係

## 事業名：みやざき地域づくり自転車活用研究事業

### 1. 【団体の概要】

世界的に熱い注目を集めている自転車を活用して、「健康増進」「地域の観光資源開発」を促進して、地域の交通安全普及に努める事を目的に西都市を中心に構成された団体。

### 2. 【事業の目的、ねらい】

自転車を活用して、自転車通勤社会実験による「健康増進」を図り、利用する道路状況を把握し、交通安全教室をとおして地域安全の促進を図る。

急速な少子高齢化に伴い、地域でのコミュニケーションの場が少なくなっている現状を危惧し、地域資源の再発見事業として「ふれあいサイクリング事業」を開催し、若者と高齢者の交流の場をつくる事を目的とする。

### 3. 【活動内容】

#### (1) 自転車通勤社会実験（じて通 in 西都）

\* 参加者説明会 7月30日（木） 18:30～19:30

西都市コミュニティセンター3階

下記の内容について説明しました。（エントリー数 28名）

講師：(株) シマノバイシクルコンポーネンツ事業部

企画部 文化推進室 阿部さん

① 社会実験期間 8月17日（月）～翌年1月18日（月）

② 期間中、希望者にはスポーツ自転車・ヘルメットの無料レンタル

③ 「励ましメール」等を定期的に送信。参加者の皆さんのコメント等をホームページにて紹介。

④ シャワーブースのご利用無料

⑤ 西都市健康管理課より参加者に対して「体組成計測定」を実施（定例会時に毎回測定）



\* 「じて通 in 西都」 定例会 No.1

平成27年9月3日（木）18:30～19:15

西都市コミュニティセンター

3階 出席者：12名

内容：

①ロード・クロスバイクの乗車姿勢について

（講師：サイクリングリーダー 金子俊之さん）

②2回目の体組成計測定



\* 「じて通 in 西都」 定例会 No.2

平成27年10月5日（月）18:30～20:00

西都市コミュニティセンター3階 出席者：15名

内容：

①じて通の面白さ

（講師：サイクリングリーダー 金子俊之さん）

②腰痛に効果的な自転車通勤

「体幹トレーニング法」

（講師：川南整骨院院長 白水 豪さん）

③3回目の体組成計測定



\* 「じて通 in 西都」 定例会 No.3

平成27年11月4日（水） 18:30～19:30

西都市コミュニティセンター

3階 出席者：10名

内容：

①「ダイエットに効果的で身体に優しい食事とは？」

（講師 奥口 広美さん 「管理栄養士・ケアマネジャー」）

②4回目の体組成計測定



\* 「じて通 i n 西都」定例会 No. 4

平成 27 年 11 月 18 日 (水)

18:30~19:30

西都市保健センター 1 階

出席者：12 名

内容：

- ① 「体組成計測定」結果発表並びに表彰式
- ② 「体組成計測定」



- \* 体重を一番減らした方 7 月 30 日から、-4%減
- \* 体脂肪率を一番下げた方 7 月 30 日から、-15%減
- \* 筋肉量を一番アップした人 7 月 30 日から、0.5kg アップ
- \* 一番自転車に乗った時間が長かった方 106 時間

平成 28 年 1 月 15 日 (金) までに 5 回目「体組成計測定」(希望者)をもって自転車通勤社会実験は終了。今後も希望者は、体組成計測定を定期的に受け付ける。

(2) 地域資源再発見ふれあいサイクリング大会

\* 平成 27 年 12 月 20 日 (日) 11:00~13:00

西都市西都原台地周回コース

出席者：8 名

九州でも佐賀県と我県しか公道走行を出来ない「タンDEM車」は、地域の貴重な観光資源である。そのタンDEM車を多くの市民に体感して頂くために開催。



### (3) 自転車交通安全教室

\*平成27年12月20日(日)

10:00~11:00

西都市西都原「イベント広場」

出席者：15名

安全なブレーキの掛け方等を  
学び、補助車外しにも挑戦！

未就学児は、キッズバイクを  
使ってチャレンジ！



#### 4. 【事業の成果、効果】

- ・市民が通勤時間等を有効に活用し、地域住民の「健康増進」への関心を深める事業を開催し、健康的で元気な地域づくり推進のスタートが出来た。
- ・「自転車交通安全教室」を開催して、市民へ交通ルールや自転車操作技術習得の大切さを体験してもらい、悲惨な交通事故の撲滅に向けて意識が高まった。
- ・「地域資源再発見ふれあいサイクリング大会」を開催し、世代間を超えた交流ができ、住んでいる地域の素晴らしさを体感できた。

#### 5. 【まとめ】

「九州一の自転車の地域づくり」を目指している西都市にて、今回のこの事業は「健康増進」「交通安全の大切さ」「地域観光」「世代間交流」の面で今後活かされる事業であった。

地域づくりを加速するためには、市民の関心を高め、参画を増やす必要があり、今後色々な団体と連携して「九州一」を目指していきたい。