

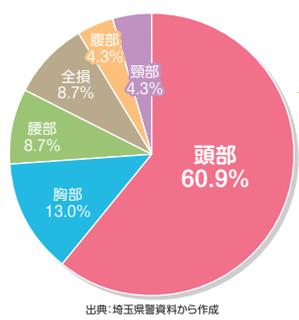
# パパママ 自転車あんぜん通信

皆さん、こんにちは。パパ・ママ自転車安全推進サポーターニュースレター第7弾です。

令和2年度より開始したパパ・ママ自転車安全推進サポーター事業ですが、おかげさまで現在までに600名以上の方に安全講習会をご受講いただきました。自転車利用の際には安全講習会を思い出していただき、ご自身は元より周りの利用者へ安全運転の輪を広げていきましょう。皆様にご協力いただいているアンケート等を生かして、更なる自転車利用環境の向上を目指して行きたいと思っております。今回のニュースレターは、「ヘルメット着用とお手入れ」と「シェアサイクルの活用」、「2023サイクルフェスタ開催報告」の3本立てです。皆様の楽しい自転車ライフに、ぜひ参考にしていただければ幸いです。

今回の  
メインテーマ

## ヘルメットについて



埼玉県では自転車の交通事故で亡くなった方の半数以上が頭部負傷によるもの。

- 県内の自転車事故で亡くなった約6割の方が頭部に致命傷を負っています。
- すべての自転車利用者に対する乗車用ヘルメット着用の努力義務化が施行されて以降、自転車事故死者でヘルメットを着用していた人は「0人」でした。（※県内、令和5年12月末現在）
- 自転車の乗車用ヘルメット（以下「乗車用ヘルメット」という。）非着用時の致死率は、着用時に比べて、約2.1倍高いことが分かっています。

### 正しいヘルメットの付け方

ヘルメットは、万が一転倒したときに、命を守る最後の砦。停車中も転倒する可能性はありますのでしっかりかぶりましょう。



### ヘルメットの耐用年数

材質や使用状況で異なりますが、外観に異常が認められなくても使用開始より3年を目安に交換するようにしましょう。



### ヘルメットの正しい選び方

自転車用ヘルメットは、かぶれるならどんなものでもいいというわけではありません。最適なものを選ぶためには、いくつかのポイントがあります。まずはそれを確認していきましょう。

- ① サイズが合っている
- ② 一部が当たって痛かったり、隙間がないか
- ③ 店頭で試着してみる



安全基準を満たしたヘルメットを選びましょう！  
安全基準の例  
・SG・JCF  
・CE(EN1078)  
・CPSC1203等



### 買い換えるタイミング

ヘルメットの使用期限、いわゆる「寿命」は使用開始から3年とされており、転倒したりぶつかったりした・していないに関わらず、この3年という期間を目安に買い替えしていただくことをお薦めしています。



### 取り扱いについて

ヘルメットの劣化進行を軽減するには正しいお手入れが第一!!劣化の要因となる汗などは早めに拭って、清潔に保つことで劣化の抑制にもなりますし、気持ちよく使用できますよ!

※詳しくは各メーカーのお手入れ方法をご確認ください。

外側部分	インナーパッド	あご紐
水もしくは35℃以下のぬるま湯を含ませた柔らかい布でシェル表面の汚れを拭き取ります。インナーパッドをすべて取り外し、ヘルメット内側も同様に汚れを拭き取ります。	インナーパッドはヘルメットから外し、ぬるま湯を張った洗面器に中性洗剤を少量加え、やさしくもみ洗います。こすり合わせたり、強くもみすぎると貼り合せているパッドの層が剥離してしまうことがありますので注意してやさしく洗ってあげます。	洗面器などに水もしくはぬるま湯をためてストラップを浸します。中性洗剤を薄めて含ませ、やさしくもみ洗い。繊維素材のストラップの場合は、シャンプーやボディソープでもOK。

トピック

# シェアサイクルの活用と電動サイクルについて

さいたま市  
PRキャラクター  
つなが電 ヌゥ



## シェアサイクルの説明・利用方法

### シェアサイクルとは？

シェアサイクルはステーション（ポート）がある場所なら好きなところで自転車のレンタル、返却ができるシェアリングサービスです。



お買い物に行くときは徒歩、帰りは自転車といった使い方や、会社から取引先のようなビジネス利用での移動、ちょっと遠くの公園までのような日常利用の移動など、様々な移動シーンで活躍します。

## シェアサイクルでお出かけ

### アプリダウンロード

右記サイトにアクセスして  
HELLO CYCLING専用アプリをダウンロードしてください。

サイトは  
こちら▶



### シェアサイクル使い方



HELLO CYCLINGの提携ステーションがさいたま市にはなんと400カ所以上！  
乗る場所も返す場所も自由です。

例えば、JR浦和駅からさいたま市役所までは徒歩約15分ですが、シェアサイクルを使えば、約5分移動もらぐらぐらです。

## 今年2月から電動サイクルがシェアサイクルに導入

「電動サイクル」は、フル電動でペダルを漕がず自転車のように座って走行できることが特長です。ハンドル右手のスイッチを回すだけの直感的な操作で簡単に運転することができ、自転車のようにペダルを漕ぐ必要がないため、長距離の移動も疲れにくくなっています！

### 電動サイクルとは？



電動サイクル  
提供：OpenStreet株式会社

トピック

# サイクルフェスタを開催しました！！

自転車をたのしむイベント「2023サイクルフェスタ」を昨年の11月4日・5日に開催しました。さいたま市の自転車政策の4つの柱である「たのしむ」、「まもる」、「はしる」、「とめる」の視点から本市の取組や自転車の魅力等を広く効果的に発信するため、当日はゲストによるトークショーやBMXパフォーマンスショー、例年大人気のこども自転車レース「キッズロアinサイクルフェスタ」をはじめとした体験コーナーに加えて自転車関連企業・団体や飲食店などのブース出展、クリテリウムメインレースのパブリックビューイングなどを行いました。家族連れから自転車愛好家の方まで、今年は過去最高の2万9千人以上の方にご来場いただきました。



## 子どもも大人も大盛り上がり！キッズロアinサイクルフェスタ



今年もサイクルフェスタ特設コースを舞台に、熱い戦いが繰り広げられました。子どもたちがこの日だけの特設コースを全力疾走し、親御さんが声援を送る姿がとても印象的でした。一番のハイライトは

お子様とタッグを組み行われた「親子レース」。なかには足を取られて転ぶお母さんも…全力で取り組み親子の挑戦に2日間で一番の声援が会場にこだましました。大盛り上がりのうちに2日間が幕を閉じました。

## 初開催のサイクルファッションショー

着用が努力義務となったヘルメットの着用促進や雨の日の傘さし運転防止を目的に、サイクルフェスタで初の取り組みを行いました。一見普段使いの帽子にしかみえないヘルメットから、デザイン性重視のレインウェアまで、おしゃれを楽しみながら着用いただける製品に皆さん興味津々でした。



## さいたま市自転車まちづくり推進課 Facebook アカウント

■ アカウント名  
さいたまはーと  
(さいたま市自転車まちづくり推進課)

■ URL  
<https://www.facebook.com/saitamacity.jitensha>



## 大迫力のBMX FLATLANDショー！！

日本を代表するBMXライダー、田中光太郎さん・山本悠さんのお二人が圧巻のパフォーマンスでステージを盛り上げてくださいました。お客様参加型のショーではお腹の上を飛び越えたりと、普段身近で見ることの少ないBMXのパフォーマンスに大人も子どもを釘付けで大興奮のショーとなりました。



今後も自転車を「たのしむ」イベントを開催していきますので、サポーターの皆さまもぜひご参加ください！