

 TOTTORI CYCLING

じ てん しゃ か み らい
自転車が変わる未来、あなたも、まちも

いいことたくさん!

じ てん しゃ の
自転車に乗ろう

おし
教えるよ
じてんしゃ
自転車の魅力を
みん
みんな



鳥取県

サイクリングトリビー

1 自転車^{じてんしゃ}で鳥取県^{とっとりけん}を巡^{めぐ}ってみよう!

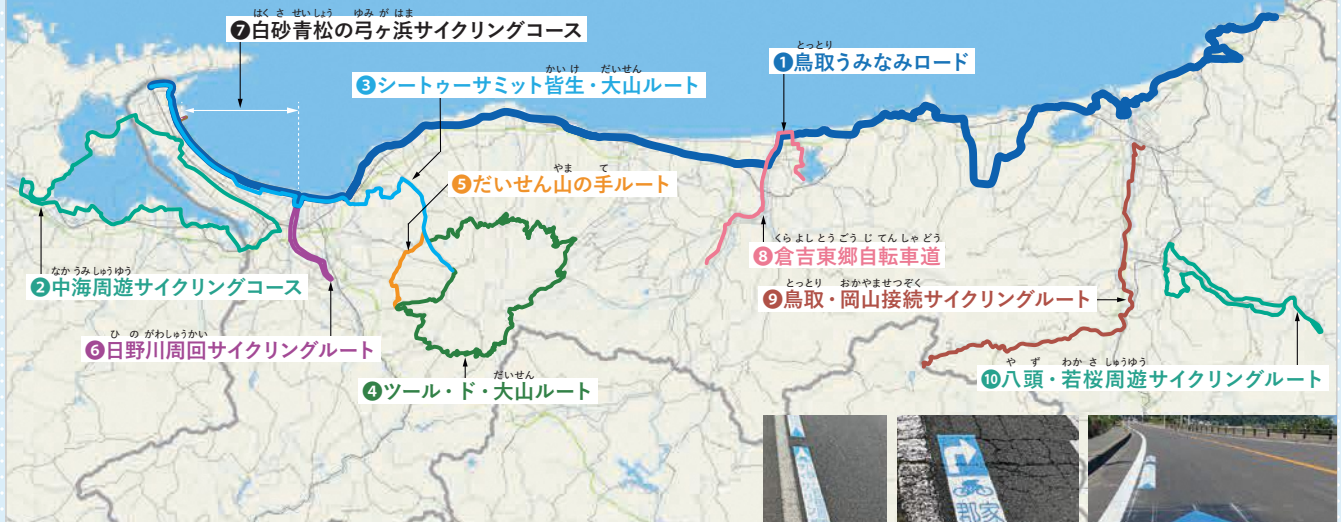


TOTTORI CYCLING

県内^{けんない}には、「鳥取^{とっとり}うみなみロード」をはじめとして、さまざまなサイクリングルートがあります。
いつも通^{とお}る道^{みち}も自転車^{じてんしゃ}で走^{はし}れば、普^ふ段^{だん}気^きづか^きな^なか^かつ^つた風^{ふう}景^{けい}や素^す敵^{てき}な^なお^お店^{てん}など新^{あたら}しい出^で会^あいがあるはず^{はず}です。
鳥取^{とっとり}の大^{だい}自^し然^{ぜん}と爽^{さわ}やかな風^{かぜ}を肌^{はだ}で感^{かん}じながら、県内^{けんない}を自転車^{じてんしゃ}で旅^{たび}をしてみませんか。

県内^{けんない}

県内のサイクリングルート



県内^{けんない}にはさまざまなサイクリングルート^{サイクリングルート}が整備^{せいび}されています。
路面^{ろめん}標^{めい}示^じに沿^そって走^{はし}れば、迷^{まよ}うこ^ことなく、気^き軽^{かろ}にサイクリング^{サイクリング}が楽^{たの}しめ^めます。



「鳥取うみなみロード」には、距離^{きょり}標^{ひょう}、方^{ほう}向^{こう}標^{ひょう}のほか、矢^や羽^ば根^ねが設^せ置^ちされています。
※矢^や羽^ば根^ね…自^き転^し車^{やう}通^り行^{ぎょう}位^い置^ちを自^き転^し車^{やう}と車^{くるま}のド^しラ^いバ^ーに指^さし示^めすもの

じてんしゃのひとみかた

しえんたいせい

自転車に乗る人の味方! サイクリスト支援体制「ダイジョウブシステム」

県内^{けんない}には、サイクリストにやさしいお^み店^せがた^くさ^んん!
修^{しゅう}理^り工^{こう}具^ぐや空^{くう}気^き入^いれな^など^の貸^かしだ^しを^{おこな}う^てい^るので、
万^{まん}が^いの^ち時^{とき}でも「ダイジョウブ」です!
また、自^{じてんしゃ}転^こ車^{しやうじ}の故^じ障^{しょう}時^じなどには自^{じてんしゃ}転^こ車^{しやうじ}を車^{しゃない}内^に積^{せき}載^{さい}するた^めの、
サイ^{しゃない}クル^{りやう}カ^{りや}リア^をを車^{りやう}内^にに搭^た載^{ざい}したUD^{りやう}タク^しシー^をを^ご利^り用^{よう}く^ださい。

WEB Site

ダイジョウブシステムの
どうろくしせつ
登録施設はこちらから



コグステーション
【レンタサイクル拠点】



サイクルカフェ・サイクルポート
【飲食店・コンビニエンスストア】



サイクリストに優しい宿
【宿泊施設】



サイクルキャリア搭載
UDタクシー



挑戦! Challenge

サイクリングイベント

県内では、自分の体力に応じて参加できるさまざまなサイクリングイベントが開催されており、県内外から多くの方が参加されています。

台湾からの参加者▼



新たな旅のカタチ

「サイクルトレイン」



自転車解体せずに車内にそのまま持ち込むことができる列車を「サイクルトレイン」と言います。鳥取県においても、JR山陰本線の一部区間で運行しています。(令和7年4月時点)
「サイクルトレイン」を使って「列車×自転車」の旅を楽しんでみませんか。



※最新の「サイクルトレイン」の運行内容は、県またはJR西日本のホームページからご確認ください。

WEB Site
「サイクルトレイン」HPはこちら



「鳥取うみなみロード」の ナショナルサイクルルート指定に向けて

「ナショナルサイクルルート」は、日本を代表し、世界に誇りうるサイクリングルートとして、国が指定するものです。

鳥取県は、水木しげるロードや鳥取砂丘など本県を代表する観光地を東西につなぐ「鳥取うみなみロード」(JR境港駅⇄JR東浜駅・約152km)のナショナルサイクルルート指定を目指しています!

WEB Site

鳥取うみなみロードの
ルート情報はこちら



白砂青松の弓ヶ浜サイクリングコース



城原海岸



2 自転車ライフにチャレンジしよう!



TOTTORI CYCLING

みなさんは日常生活で、自転車を利用していますか？

自転車は、使わないなんてもったいないくらい、メリットがたくさんあるのりものです。

改めて、自転車の良さを振り返り、自分にあった自転車ライフを送ってみましょう！

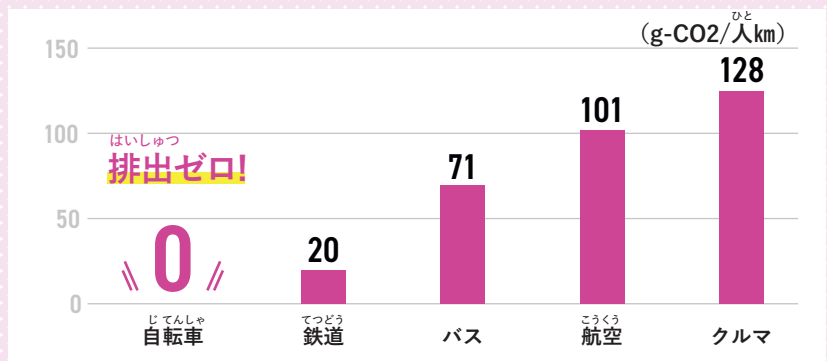
ち きゅう

地球がよこるぶ!

自転車で移動する場合、地球温暖化の原因にもなっている二酸化炭素を排出しません。

地球のために自分にできる身近な取組として自転車を利用してみましょう。

〈ひとりが1km移動した場合の二酸化炭素排出量〉



(国土交通省「運輸部門における二酸化炭素排出量」のデータをもとに作成)

たん きょ り

はや

短距離はクルマより早い!

自転車は渋滞を避けることができ、駐車もスムーズです。

市街地では、2km未満の移動の場合、クルマより自転車の方が早く移動することができます。

ちょっとそこまでの移動には、ぜひ自転車を!

※H30年の鳥取県による調査

【日中】10時～16時、【夕方】17時～18時

【方法】鳥取県庁～鳥取市内の11ポイント間で、日中・夕方に別、自転車とクルマのそれぞれが電子地図を用いた最適ルートで移動した時間を比較

移動時間

自転車 vs クルマ

どちらが早い!?

	日中	夕方
1km 未満	自転車	自転車
1～2km	自転車	自転車
2～3km	クルマ	自転車
3～4km	クルマ	クルマ

2km以内は自転車の方が早い!

カラダとココロにうれしい!

自転車に乗ると、ダイエットや生活習慣病の予防など、健康への良い効果が期待されます。

「通勤・通学」などの日々の移動手段や気軽に続けられる「スポーツ」など、普段の生活に積極的に取り入れて、健康的な毎日を過ごしましょう!

自転車の健康への効果

- 血糖値やコレステロール値を下げ、糖尿病などの生活習慣病の予防に!
- 余計な脂肪を落としてすっきりとした体へ
- ストレス解消

(出典: 一般社団法人日本自転車普及協会)

「自転車に乗って健康になろう」パンフレット)



さい ふ

財布にやさしい!

自転車は移動費用がかからないのりもので

す。ガソリン代や駐車代の節約はもちろん、
自転車を使いながら健康的な毎日を過ごして
いれば、医療費の削減にもつながるかもしれま
せんね!

〈通勤手段をクルマから自転車に転換した場合の節約額(年)〉

移動距離	ガソリン代	医療費(40歳以上)
2km	11,520円	46,080円
3km	17,280円	69,120円
4km	23,040円	92,160円
5km	28,800円	115,200円

・通勤日数は、月20日、年間240日として計算。

・燃費は、1500ccクラスで15km/ℓとし、ガソリン代は、1ℓ=180円として計算。

・医療費は、40歳以上が自転車を利用すると48円/km削減されるとして計算。

※出典：自転車総合研究所「自転車の活用による自動車依存型地域社会の転換方策に関する調査研究」(令和3年9月)

(各種資料により古倉宗治氏[特定非営利活動法人 自転車政策・計画推進機構理事長]作成)

でん どう じてん しや い どう らくらく

電動アシスト自転車で移動も楽々!

電動アシスト自転車に乗ったことはありますか?

ペダルを軽く踏み込むことで電動モーターが働く
ので、比較的軽い力で楽に進むことができます。

県内のさまざまな施設で貸出をしていますので、
ぜひ一度試してみてください。

WEB Site

レンタサイクル

事業者はこちらから



※電動アシスト自転車は、正しく乗ら
ないと意図しない急発進など、事故に
つながる恐れがあるため、取扱い説明
書などをよく読み、安全な場所で練習
してから乗りましょう。

じてん しや

ここをひとつに! タンデム自転車

タンデム自転車は、複数人が前後に並んで乗り、
同時にペダルをこぎ、進むことができる自転車です。

家族や友だちはもちろん、障がい者や高齢者とも
一緒にサイクリングを楽しむことができるみんなにや
さしい自転車です。

〈以下施設では、無料で貸出ができます!〉

- 東部 鳥取ユニバーサルスポーツセンター ノバリア ☎0857-50-1901
- 中部 サイクルセンターヨネザワ倉吉店 ☎0858-24-6000
- 西部 夢みなとタワー(DIA PLUS 境港店) ☎0859-21-1091

ひと

こんな人にもおすすめ!

子育て中の方

子どもを乗せる時や重い荷物がある時が辛い

高齢者の方

免許を返納したけど、行動範囲は狭めたくない

手軽に観光を楽しみたい

観光地やグルメスポットを自転車で回って
みたいけど、長距離の走行や坂道が不安



3 ルールとマナーを守って安全に利用しよう！

自転車は、身近なりのものですが、道路交通法では、軽車両であり、クルマのなかまです。
皆さんの大切な命が奪われることのないよう、正しいルールを守って、安全に自転車を利用しましょう。

自転車事故ってどんな事故が多いの？

鳥取県では、年間で100件近くの自転車の交通事故が発生しており、一番多いのは、交差点におけるクルマとの出会い頭の事故です。
また、自転車事故では自転車運転者の3割に何らかの交通違反がありました。
交通事故防止のためには、正しい交通ルールを理解する必要があります。

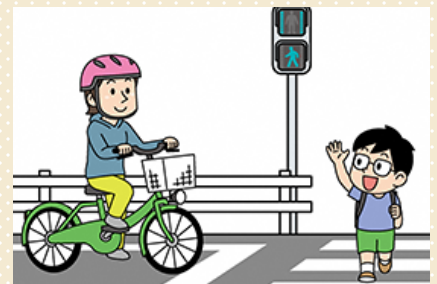


知ってる？
自転車
安全利用
ご五 Five Rules 規則

1 車道が原則、左側を通行
歩道は例外※、歩行者を優先



2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認



3 夜間はライトを点灯



4 飲酒運転は禁止



5 ヘルメットを着用



(※) 例外…13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者、身体の不自由な人が自転車を運転しているとき。

2024年11月
道路交通法
の改正

自転車運転中の「ながらスマホ」の罰則強化！

自転車の「酒気帯び運転」も新たに罰則対象に！

◎自転車運転中に「ながらスマホ」をした場合

…6か月以下の懲役または10万円以下の罰金

◎自転車の酒気帯び運転等の罰則

…(酒気帯び運転) 3年以下の懲役または50万円以下の罰金

(自転車の提供者) 3年以下の懲役または50万円以下の罰金

(酒類の提供者・同乗者) 2年以下の懲役または30万円以下の罰金

違反者は、「自転車運転者講習」(※)の対象になります！

(※) 自転車運転者講習…自転車の運転による交通の危険を防止するための講習。



自分とみんなのために。

ヘルメット着用と保険加入

万が一の事故に備えて、自転車に乗るときは、
必ずヘルメットを着用しましょう。

また、自転車損害賠償責任保険加入も忘れずに。

〈自転車での加害事故例〉 高額な賠償を課せられるケースも！

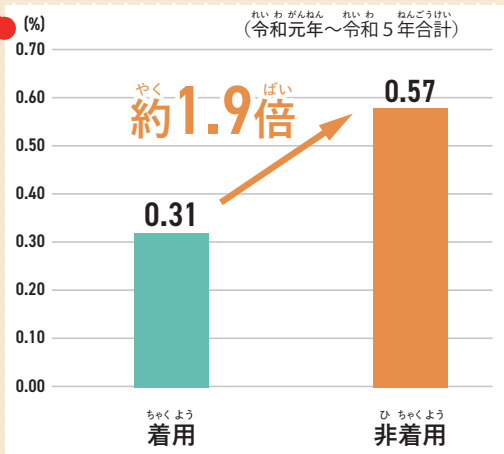
判決認容額(※)	事故の概要
9,521万円	男子小学生(11歳)が夜間、帰宅途中に自転車で行中、歩道と車道の区別のない道路において歩行中の女性(62歳)と正面衝突。女性は頭蓋骨折等の傷害を負い、意識が戻らない状態となった(神戸地方裁判所、2013年7月4日判決)。
9,330万円	男子高校生が、夜間、イヤホンで音楽を聞きながら無灯火で自転車を運転中に、バトカーの追跡をうけて逃走し、職務質問中の警察官(25歳)と衝突。警察官は、頭蓋骨折等で約2か月後に死亡した(高松高等裁判所、2020年7月22日判決)。

(※) 判決認容額…裁判において加害者が支払いを命じられた額

(出典：一般社団法人日本損害保険協会ホームページ「自転車事故と保険」)

ヘルメット非着用時の致死率は
着用時の1.9倍！

〈ヘルメット着用状況別の致死率〉



(出典：警察庁ホームページ「頭部の保護が重要です
～自転車用ヘルメットと頭部保護帽～」)

自転車に乗る前の安全点検

自転車に乗るときには、ブレーキの効き具合やベルがきちんと鳴るかなど、必ずチェックしましょう。

また、まちの自転車屋さんに定期的に自転車の状態を見てもらって、安全・安心に自転車に乗りましょう。

自転車点検の合言葉「ぶたはしゃべる」

ぶ

ブレーキはきちんと作動しますか？

た

タイヤには空気が入っていますか？すり減っていませんか？

は

反射材は正常に取り付けられていますか？

しゃ

車体やハンドル・サドル・チェーンに異常はありませんか？

べる

ベルやブザーはよく鳴りますか？



道路はみんなのもの！「シェア・ザ・ロード」(SHARE THE ROAD)

道路は、クルマやバイク、歩行者、自転車など、さまざまな人が利用します。
お互いが譲り合い、思いやりをもって道路を安全・快適に共有(シェア)しましょう。

ドライバーへのお願い「思いやり 1.5m運動」



(出典：愛媛県)

クルマのドライバーは、自転車を追い越すときは、安全な間隔として「1.5m」を空けましょう。

「思いやり1.5m運動」とは

クルマのドライバーに対して自転車の側方を通過する際に、自転車運転者が危険を感じることがないように、1.5mの安全な間隔を保つか、または徐行するよう呼びかけるもの。
平成27年から愛媛県で始まり、全国に広がりつつあります。

4 自転車に乗りやすいまちを目指して

TOTTORI
CYCLING

自転車に乗りやすいまちを考えることは、子どもから高齢者まですべての人にやさしいまちを考えることにつながります。

自転車がクルマや歩行者と共存しながら、誰もが自転車を安全、快適に利用できる環境をつくっていきます。

みんなが安全に走行できる道路の整備

県内では、自転車や歩行者が安全に利用できるよう、さまざまな道路の整備を行っています。
標識や整備の意味を知って、クルマのドライバーも自転車利用者も歩行者も、**みんながお互いに尊重しあって適切に道路を利用**しましょう。

普通自転車専用通行帯

道路標識などにより、自転車の通行帯を指定したものを「普通自転車専用通行帯」といいます。

クルマやバイクはこの部分を走行してはならず、**自転車は、この部分を走行しなければなりません。**

県内では、2箇所整備されています。（令和7年3月時点）



鳥取市今町1丁目～行徳1丁目
(瓦町ロータリー先の吉岡街道)



米子市西福原～博労町4丁目
(啓成小学校・米子工業高等学校前)

歩道内の通行位置の分離

歩行者の安全を守るため、**自転車と歩行者の通行位置**を路面に示している区域があります。



鳥取市 (若桜街道)



米子市 (県道米子環状線)

ゾーン30・ゾーン30プラス

生活道路の歩行者や自転車の安全な通行の確保のため、車の制限速度を時速30kmに制限した区域を「ゾーン30」・「ゾーン30プラス」として設定しています。



ゾーン30



ゾーン30プラス

駐輪場

公共交通機関と自転車を組み合わせると行動範囲が広がりますね。県内では、鉄道の駅やバス停の隣などに、駐輪場を設置しています。



駅に隣接した駐輪場



バス停に隣接した駐輪場

さいがいじ かつやく 災害時にも活躍！

渋滞の回避ができ、小回りがきき、荷物を積んで、長距離を疲れずに早く移動できる自転車は、災害時の移動手段としても有効といえます。

また、県の職員が東日本大震災に支援に行った際には、パンクしないタイヤがついた「ノーパンク自転車」も大活躍だったそうです。

さいがいげん ば
災害現場での
かつよう
活用シーン

① 災害時の
避難手段

② 災害後の
移動手段

③ 行政・医療スタッフ
などの移動手段



▲ ノーパンク自転車

(参考) 世界の自転車活用例

世界においても、自転車を利用しやすいまちづくりが進んでいます。

サイクルトレイン (台湾)



列車にそのまま自転車を持ち込めます。列車には、自転車マークがついています。

自転車専用通行帯 (ドイツ)



色分けされた自転車専用通行帯が整備されています。

通勤時間帯 (デンマーク)



通勤時間帯には、多くの自転車が自転車専用通行帯を通行しています。

カーゴバイク (オランダ)



欧米では大きな荷物や子どもを載せるためのカーゴバイクが普及しています。

とっ とり けん じ てん しゃ かつ よう すい しん

鳥取県自転車活用推進アクションプログラムについて

とっ とり けん 鳥取県は、みなさんにもっと自転車に乗ってもらえるよう、

じ てん しゃ はっ しん 自転車のメリットを発信するとともに、

じ てん しゃ かつ よう かん とり くみ お すす 自転車活用に関する取組を推し進めるため、

とっ とり けん じ てん しゃ かつ よう すい しん 「鳥取県自転車活用推進アクションプログラム」をつくりました。

このプログラムには、「基本理念」と「4つの目標」があります。

き ほん り ねん

基 本 理 念

じ てん しゃ ひら み らい

自転車が拓く未来

あん ぜん あん しん かつ りょく み

安全・安心で活力に満ちた

ち いき そう ぞう

地域の創造

かん こう しん こう ち いき かつ せい か
観光振興・地域活性化もく ひょう
目標ち いき み りょく ひら
地域の魅力を拓く
サイクルツーリズムの推進

1

かん きょう ふ か てい げん
環境負荷の低減
けん こう
健康・スポーツもく ひょう
目標かん きょう
環境にやさしく
健康で活力に満ちた
ライフスタイルの実現

2

こう つう あん ぜん あん ぜん り よう
交通安全・安全利用もく ひょう
目標いのち み らい まも
命と未来を守る
安全・安心な
自転車ライフの推進

3

じ てん しゃ り よう かん きょう
自転車利用環境もく ひょう
目標だれ じ てん しゃ
誰もが自転車を
利用しやすい環境の整備

4



さいごに

自転車は、子どもから高齢者まで誰もが手軽に利用できる
移動手段として、私たちの生活に身近なのりものです。

自転車には、地球温暖化への対応や
地域の盛り上げ、健康づくりなど、さまざまなメリットがあり、
私たちの生活をより豊かにするとともに、
地域の課題を解決するカギになるかもしれません。

まずは、短距離の移動をクルマから自転車に変えるなど、
自分に合ったペース・やり方で自転車を使って出かけてみませんか。

自転車に乗っていつもと違う、新しい景色を見に行きましょう！

TOTTORI
CYCLING

さあ、
自転車に乗って
どこに行こう！



編集・発行 へんしゅう はつこう 鳥取県観光交流局観光戦略課 とっとりけん かんこう こうりゅうきょく かんこうせんりゃくか サイクルツーリズム振興室 しんこうしつ

〔電話〕 でんわ 0857-26-7273 〔メール〕 kankou@pref.tottori.lg.jp

— れいねん 令和7年(2025年) ねん 5月発行 —