

意外と〇〇!  
つちうら

シティプロモーション室のイチオシ!

このページは、シティプロモーション室が市民の皆さん  
にお伝えしたい「土浦の魅力」を紹介するコーナーです。

# 自転車通勤 のすすめ



これまで「自転車のまち土浦」のイチオシ!として「散走」や「レンタサイクル」など、主にレジャーとしてのサイクリングを紹介してきました。

今回は、日常生活の中でも楽しめる自転車として「自転車通勤」にスポットを当て、自転車通勤のおすすめポイントを皆さんに紹介します。

発行/土浦市 編集/市長公室広報広聴課  
発行日/平成30年12月4日  
人口と世帯数/平成30年11月1日現在)  
13万9439人 5万9491世帯

〒300-8686 茨城県土浦市大和町9番1号  
☎029-826-1111(代表)  
HP <http://www.city.tsuchinara.lg.jp/>  
MAIL [info@city.tsuchinara.lg.jp](mailto:info@city.tsuchinara.lg.jp)



次回「広報つちうら」12月中旬号  
は、12月18日(火)発行予定です。



**1. 渋滞しらずでスイスイ快適**  
自転車での移動は、通勤&帰宅ラッシュに巻き込まれる心配もありません。通勤時間が短縮することも。

**2. 環境にもお財布にもやさしい**  
自転車は排気ガスを排出しない環境にやさしい乗り物。ガソリン代などの節約にもなります。

**3. 新しい発見!**  
見える景色が変わり、気になるお店を発見できたり、季節の植物を楽しめたり。これまで気が付かなかった新しい発見があるかも。

**4. 運動不足解消!**  
毎日の通勤がフィットネスの時間に!自転車は身体にあまり負担をかけず、気軽にできる運動です。体力づくり&ダイエット効果も期待できます!

**5. 気分爽快!**  
季節を感じながら、風を切って走る爽快感は自転車ならではの。適度な運動で頭もスッキリ、仕事の効率もUP。通勤時は仕事モードにスイッチON、帰宅時はスイッチOFFでリラックス。自転車通勤で気分もリフレッシュ!

## 心も体も健康に

自転車通勤にはおすすめポイントがたくさんあります。適度な運動で体が健康になることはもちろん、ストレス発散もできて心の健康にもつながります。自転車通勤で気分をリフレッシュ!皆さんも「自転車通勤」を始めてみてはいかがでしょうか。

※自転車通勤を始める時は、通勤経路や距離、駐輪スペース、自転車保険、勤務先での手続きなどを確認してください。