

# のってみまいか、 公共交通 No.6

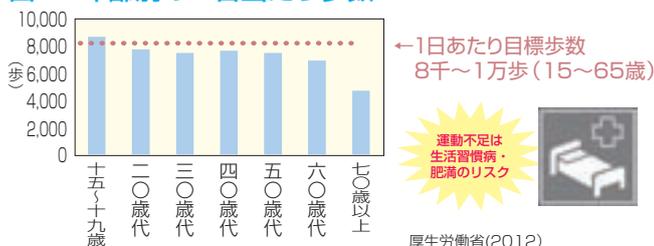
2013.12

発行：南信州広域連合  
〒395-0034  
長野県飯田市追手町2-678  
県飯田合同庁舎 5階  
TEL 0265-53-7100

## 公共交通には“いいね！”が盛りだくさん！

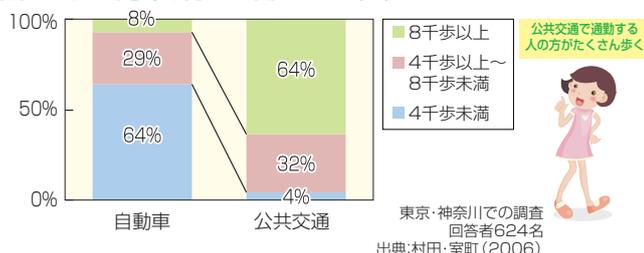
### 運動不足、気になりませんか？

図1 年齢別の1日あたり歩数



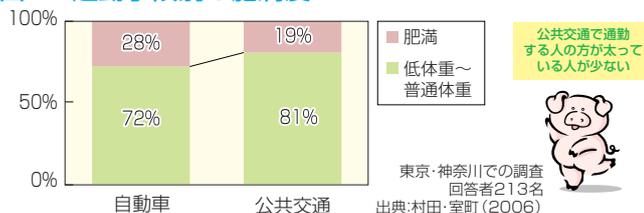
厚生労働省の調査(※出典1)によると、国民の1日当たりの平均歩数は6,895歩(平成23年)であり、15歳～65歳の目標(※出典2)の8千～1万歩に届いていません(図1)。このような運動不足は、肥満や生活習慣病発症の危険を高めるだけでなく、高齢者の自立度低下や虚弱の危険を高めます。

図2 通勤手段別の1日あたり歩数



いつも何となく運動不足であることは分かっている、実際に運動をするのは一人では中々できないものですよ。でも実は、運動不足の解消に公共交通の利用が効果てきめんであることが国内の研究(※出典3)によって明らかになっています。その研究によると、公共交通で通勤している人は、1日に8千歩以上歩いている人が64%もいるのに対して、自動車通勤の人は64%が4千歩未満しか歩いていないのです(図2)。

図3 通勤手段別の肥満度



さらに、同研究によると、公共交通で通勤している人は、自動車通勤の人よりも肥満の人が少ないことも報告されています(図3)。

**いいね！** 運動不足を解消できる！  
ダイエット効果も期待できる！

### 高齢ドライバーの交通事故が増えています

図4 人身事故発生件数、および高齢ドライバーが加害者の割合(南信州地域)



南信州地域において高齢ドライバーが加害者となる人身事故が徐々に増加しています(図4)。高齢ドライバーの方は運転歴が長く無事故歴の長いベテランの方が多いことは確かですが、歳をとると視力やとっさの判断力などが衰えてしまうことも事実です。

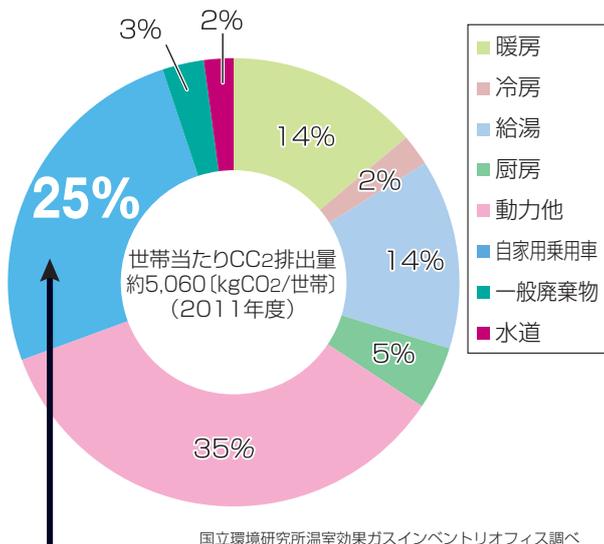
今のうちから公共交通を使い慣れておけば、車を運転できなくなってからも安心ですよ。

**いいね！** 歳をとってからも安心

(※出典 1) 厚生労働省(2012) “平成 23 年国民健康・栄養調査”。(※出典 2) 厚生労働省(2013) “健康づくりのための身体活動基準 2013”。(※出典 3) 村田香織・室町泰徳(2006) “個人の通勤交通行動が健康状態に与える影響に関する研究”, 土木計画学研究・論文集, Vol. 23, No. 2.

# 地球温暖化を防ぐ取り組みが必要

図5 家庭からの二酸化炭素排出量（用途別）



普段の生活の中では、自家用車が25パーセントもの温室効果ガス（二酸化炭素）を出しています

今年の夏の豪雨は、各地に大変な被害をもたらしました。地球科学の研究では、最近の豪雨や猛暑などの異常気象と地球温暖化との関わりが指摘されています。恐ろしいことに、地球温暖化が進むと、気温が高くなった分だけ大気中の水蒸気が増え、それにより大雨の頻度が徐々に増えていくというのです（※出典4）。

地球温暖化の原因は、二酸化炭素などの温室効果ガスの排出にあると言われています。

私たちの日常生活において、温室効果ガスをたくさん排出しているのは自家用車の利用です（図5、※出典5）。

みんなで公共交通を利用して温室効果ガスの削減に貢献することは、地球のためだけでなく、私たちのふるさとや私たち、さらに未来の子供たちを守ることもつながります。



（※出典 4）江守正多(2013) “解説 異常気象と地球温暖化の関係について”, 国立環境研究所地球環境研究センターホームページ。  
 （※出典 5）国立環境研究所温室効果ガスインベントリオフィス(2013) “日本の温室効果ガス排出量データ(1990～2011年度) 確定値”, 同ホームページ。

## JR 飯田線 伊那八幡駅から 乗り継ぎタクシーが実証運行中！ （平成 26 年 3 月末まで）

電車から乗り継いで、市立病院、アピタ、アップルロードに行きやすい！  
お買い物や通院などに、ぜひお試しください。

【運賃】100円（特別回数券（車内販売）500円で1000円分の利用ができます）

【運行日】平日のみ（1月2日・3日運休）

### 【時刻表】

#### 電車から乗り継ぎタクシーへの便（①～③便）

#### 乗り継ぎタクシーから電車への便（④～⑨便）

①便	②便	③便	停車場	④便	⑤便	⑥便	⑦便	⑧便※	⑨便※
8:28 着	8:58 着	9:55 着	上り 伊那八幡駅 （天竜峡方面行き）	—	11:43	12:34	—	16:31	18:04
8:31 着	8:54 着	9:29 着	下り 伊那八幡駅 （元善光寺方面行き）	11:17	—	—	12:51	16:31	18:04
乗り継ぎ（電車→タクシー）				乗り継ぎ（タクシー→電車）					
8:32	8:59	9:56	伊那八幡駅	11:10	11:40	12:30	12:45	16:25	18:00
8:40	—	—	飯田女子短大	—	—	—	—	16:20	17:55
8:40 ～50※	9:05	10:05	市立病院	11:05	11:35	12:25	12:40	—	—
—	—	10:10	名古熊東 （アピタ側）	—	11:30	12:20	12:35	—	—
—	—	10:15	一色アップルロード （①～③便：平安堂側 ④～⑨便：イオン側）	—	11:25	12:15	12:30	—	—

### 【乗り継ぎタクシーに関するお問い合わせ】

アップルキャブ（運行事業者） TEL. 0265-28-2828  
 飯田市リニア推進課交通政策係 TEL. 0265-22-4511  
 （内線 3321）

※①便は駅で短大生の乗車がなければ、市立病院へ直行します。  
 （短大から市立病院間は乗車できません）  
 ※⑧⑨便のみ 30 分前に予約が必要です。  
 （予約TEL 0265-28-2828）  
 ※電車が遅れた場合は、電車の到着を待って運行します。  
 ※飯田市民以外の方もご利用いただけます。

こんな楽しみ方も!

バス

# 乗り継ぎタクシーとで行く飯田の和菓子めぐり

乗り継ぎタクシー(2ページをご覧ください)を利用して飯田の和菓子をめぐる旅(ほんの一部ですみません)をご紹介します。



**伊那八幡駅**  
辰野方面9:29着  
豊橋方面9:55着

電車の到着を待って  
乗り継ぎタクシー出発!



9:56発



乗り継ぎタクシー  
100円

10:10着



**名古屋熊東**  
アピタ飯田店到着

乗換



**名古屋熊東  
(アピタ前)**

10:18発



**菓匠 赤門や**

金時豆を使った赤飯万十や、猿倉の水まんじゅうがオススメ。飯田線開通の功労者・川村カネトの功績をたたえたお饅頭「カネト(クモハ54111)」があります。



徒歩3分



**OIDE長姫高校前**

10:26着

10:53発

飯田市民バス・循環線  
(左回り[県一色回り])  
200円



飯田市民バス・循環線  
(右回り[江戸町回り])  
200円



**新京亭**

飯田の味の代名詞。中華そばと揚げ餃子をお昼に。柔らかめの平麺とさっぱりしたスープ。揚げ餃子の下には千切りキャベツと甘いイタリアが。

徒歩1分

11:21着



**飯田駅前**



飯田市民バス・循環線  
(右回り[江戸町回り])  
100円

街中を散歩しながら  
次のお店へ



**丘の街の菓子処  
いとや**

大名きんつば、遠山栗(麦こがし生地にあんと栗を包んだ饅頭)、本そば饅頭などがオススメ!



徒歩15分

徒歩10分



**信州飯田の薬房 田月**

りんごの樹餅(りんごのゆべし)が珍しい。ぱーと・あ・ぼむ(りんごのパイ)、お菓子とうふ(豆乳のシフォンケーキ)もオススメ!

13:33着

徒歩1分



**伝馬町1丁目**



**菓子処 いと忠**

いと忠集ごもり(黄味あんをホワイトチョコレートでくるんだ生菓子)、市田柿しぼり(干柿と生柿の2層構造のゼリー)などがオススメ!



徒歩10分



**飯田駅**

## みなさんのご意見をお寄せください！！

### 第2次南信州地域公共交通総合連携計画についてパブリックコメント(意見募集)をします

南信州広域連合では、公共交通整備に関する基本的な考え方や、提供するサービスの水準を盛り込んだ、『南信州地域公共交通総合連携計画（H21年4月～H26年3月）』をもとに、構成市町村一体的となって取り組んでいます。今後も公共交通を継続的に守り育てるために、この計画を地域一体的に取り組む長期的な計画として位置づけ、第2次計画（H26年4月～H31年3月）の素案を作成いたしました。この事項について公表いたしますので、ご意見をお寄せください。

#### 【第2次計画案の公表期間及び意見募集期間】

平成25年12月9日（月）～平成26年1月7日（火） 30日間

#### 【意見をお寄せいただくことができる方】

- 飯田下伊那地域に住所を有する方
- 飯田下伊那地域に存する事務所または事業所に勤務する方
- 飯田下伊那地域に存する学校に通学する方

#### 【閲覧場所】

- ・南信州広域連合事務局（飯田市追手町2丁目678 県飯田合同庁舎5階）0265-53-7100
  - ・市町村の窓口（担当課）※詳しくはお住まいの市町村にお問い合わせください。
- 以下のホームページでも閲覧可能です。
- ・南信州広域連合（<http://mi7mi.org/>）
  - ・公共交通インフォメーションホームページ（<http://i.mi7mi.org/>）



#### 【南信州広域連合及び市町村窓口の閲覧時間】

午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、年末年始、祝日を除く）

#### 【意見の提出方法】

意見書に住所、氏名を明記の上、市町村窓口へ直接お持ちいただくか、次のいずれかの方法でご提出ください。

- ・南信州広域連合のホームページお問い合わせメール（<http://mi7mi.org/>）
- ・郵送（〒395-0034 飯田市追手町2丁目678 県飯田合同庁舎5階 南信州広域連合宛）
- ・FAX（0265-53-7155）

#### 【第2次計画案の概要】

圏域住民の生活確保、公共交通の整備及び継続的に公共交通を守り育てていくため、地域全体の公共交通を『南信州公共交通システム\*』として構築し、長期的な計画として継続的に地域全体で取り組んでいきます。

- 計画期間 平成26年4月～平成31年3月（5ヵ年計画）
- 南信州公共交通システムの構築を推進するための目標

目 標	事業の概要
南信州公共交通システムの確立	地域住民から親しみを持っていただけるように、南信州公共交通システムの名前を募集する など
交通不便者に対応した公共交通の利便性向上	ホームページによる公共交通情報の発信や利用者にわかりやすい路線図、時刻表を作成する。住民の公共交通に関するニーズ調査 など
基幹路線に対する准基幹路線及びコミュニティバスの効率的・効果的な接続	公共交通を利用しやすいものとするため、既存公共交通との連携や改善を図る など
利用者の拡大	様々な利用促進・利用転換事業を展開する。統一されたデザインの案内標識や路線図の整備を行い、円滑な乗り継ぎを確保する検討を行う など
リニア中央新幹線開通を見据えた新たな公共交通網の基盤づくり	リニア駅と既存公共交通との効果的な接続及び既存公共交通の新たな活用方法等の検討、周辺圏域も含めたより広域的な交通ネットワークづくりのための情報収集 など

\*「南信州公共交通システム」とは、既存公共交通の効率化や利便性向上、圏域住民への公共交通に対する啓発と利用促進を図るための仕組みです。このシステムは、「体系化された公共交通網」、「運行上の統一ルール」、「利用促進の取組(モビリティ・マネジメント)」という3つの柱で構成されています。

下記のQRコード(スマホ版)から公共交通に関する情報が入手できます。ぜひお役立てください。



南信州公共交通インフォメーション  
南信州圏域の公共交通情報  
(路線図や時刻表など)



南信州地域交通問題協議会のツイッター情報  
(運行情報などのタイムリーな情報)