

# のってみまいか、公共交通 No.9

公共交通を使った  
おでかけプラン

## 電車とバスを使って緑に囲まれた天龍村を楽しむ

今回は、電車やバスを乗り継いで行く、天龍村の自然を満喫できるおでかけプランを紹介します。天龍村は南信州で最も早く春が訪れ、とても魅力的な景色が待っています。ぜひ一度訪れてみてはいかがでしょうか？今回は公共交通を使ったオススメプランを2つご紹介いたします。

### まずは天龍村の中心駅、平岡駅へ



飯田駅からは普通列車で約70分、特急で約45分です。

平岡駅はなんと温泉と宿泊施設が一緒になっています！ご飯もここで食べることができます。



お店の方おすすめの清流丼。ヤマメが丸々一匹のってます！

### プラン① 村営バスで行く 天龍村の溪谷の絶景とおきよめの湯

村営バスに乗って溪谷の景色を楽しみながら、おきよめの湯や終点にある静かな神社を目指します



**大河内池大神社**  
村営バスの終点大河内の集落にある、杉の巨木に囲まれた荘厳な神社です。毎年1月5日には例祭が開かれます。

平岡

大河内

平岡から約50分

平岡から約40分

温泉前

バスは川沿いをゆっくり走ります。車内からは溪谷の絶景を楽しめます！

#### おきよめの湯

露天風呂もありとても気持ちいいですよ！レストランや特産品販売所も併設されています。



★営業時間：午前10時～午後9時（温泉施設）

★料金：大人500円・小人200円

★定休日：毎週火曜日（祝日休業、翌日休業）

★おきよめの湯を利用すると、片道運賃が無料になります。



#### 天龍村営バス

★1日4往復（毎日運行）

★料金：平岡から温泉前まで240円、大河内まで280円

※詳細時刻表は南信州公共交通インフォメーションをご覧ください。

### プラン② 飯田線で行く 秘境駅と絶景スポット信濃恋し

JR飯田線に乗って1つ隣の駅、<sup>してくり</sup>為栗駅周辺に広がる天竜川の雄大な景色を楽しみます

平岡駅

為栗駅

徒歩約15分

信濃恋し

この看板があるところから川岸に降りることもできます

飯田線約4分



信濃恋しに向かう途中の橋からは駅全体が見渡せます！崖に這いつくばるように駅があります。

#### 信濃恋し

かつては「信濃の国が恋しい」と訴えるように、川の流れを一旦上流に押し戻し、急流がせめぎ合っていたことがその名の由来となっているそうです。



# 電車・バスの利用って超カッコイイ!!



電車・バスなどを使うことのメリットや、自動車を使うことのデメリットに関して、世界各国の研究者が注目しています。ここ最近で、様々なことが明らかになってきました。今回は、電車・バスの利用が「超カッコイイ」と思える世界各国の研究をご紹介します。

## あまり自動車を使っていない人は肥満になりにくい

アメリカで、居住地域の地形や人々の交通機関の利用状況と、人々の肥満との関係の研究が行われ、以下のことが明らかになりました。(調査対象者は約1万人)。

- ◎自動車に乗る時間が1日あたり1時間長くなると、**肥満になる可能性が6%増加する**する
- ◎歩く距離が1日あたり1キロメートル長くなると、**肥満になる可能性が4.8%減少する**する



## 自動車から自転車への転換で寿命が延びる!!

オランダで、自動車から自転車に転換することに関する研究が行われました(調査対象者は約50万人)。

- ◎自動車から自転車に転換することで、運動量が増えて**寿命が3か月から14か月分ほど延びる**



## 成人病予防に効果

大阪・守口市で行われた研究で、**電車またはバスで通勤している方は、その他の通勤手段の方に比べて、肥満・高血圧・糖尿病になる可能性が低い**ことが明らかになりました(調査対象者は約6千人)。



でも、今までの習慣をいきなり変えるのはムズカシいなあ…。

## 無理をしないでできることから始めてみませんか。まずは通勤手段を変えてみたら良いこともあるかも。



### 体の健康にGood いいね!

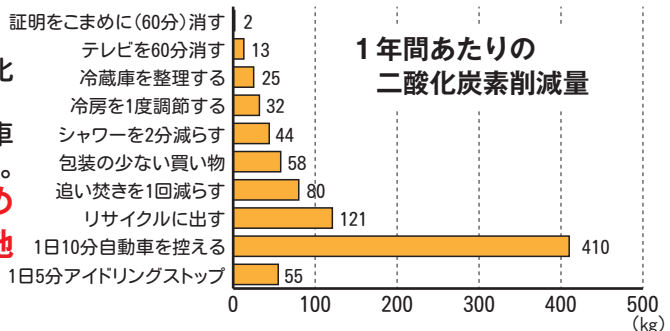
イギリスで行われた研究で、**自動車以外の通勤手段への転換と、心の健康の改善との間に関連性を確認**されたことが明らかになりました(調査対象者は約2万人)。身体を動かして通勤することで心身のリフレッシュが図られます。

### 地球環境にGood いいね!

右図は家庭における1年間あたりの二酸化炭素排出量を示したものです。

エコカーなどの技術進歩はあるものの、車は温室効果ガスをたくさん排出しています。

**みんなで公共交通を使って効率を高めれば、地球環境への負荷を減らし、地球温暖化を抑制することができます。**



最先端の研究で、いろんなことがわかってきたんだね。公共交通に変えたら、ボクも元気でやさしいヒーローになれるかも?!