



「すぐに戻るから」
「ちょっとだけやし」・・・
でも、その1台が積もり積もると・・・
駅前や商店街は自転車でいっぱい！
通行人に迷惑だし、
まちの品格まで落としてしまうよ！

そこまで
近いんやし、
歩こうよ！

歩いてまちを楽しもう！

詳しくは、裏面をご覧ください。

① 駅まで
Let's walk!!

ウォーキングのススメ

中央区内は、10分も歩けば駅に着きます。
意外に1駅、2駅は近い距離にあるのです。
「駅まで自転車」をやめて歩きませんか？



駅まで往復20分歩いて **69kcal**

缶コーヒー(砂糖・ミルク入り)約 1 本分!!
カロリー計算をしてみよう!

カロリー消費量 (kcal) =
 $1.05 \times \text{体重 (kg)} \times 3.3 \times \text{運動時間 (h)}$

※3.3はMETS係数で
「歩く: 80m/分 平地 適度な速度」
と定められた数値です。(厚生労働省)



NO! 放置自転車



撤去には多くの費用がかかります

放置自転車 1 台撤去あたりおよそ **4,300円**も!

年間 239,000台の放置自転車が撤去されました! (平成20年度実績)

つまり、10億円もの費用がかかっているのです。
この4,300円を他のことに使うことができたなら…。どんな大阪市になるでしょう…。
ぜひ、駐輪場を活用しましょう!



! 中央区の駐輪場をらくらく検索!

右のQRコードを読み取ると、
中央区内の駐輪場が検索できます。

