

EUROPEAN MOBILITY WEEK

16-22 SEPTEMBER 2025

Mix & Move!



“Mobility for Everyone”
みんなのための移動

#MobilityWeek



1-1 モビリティウィークとは？

EUROPEAN
MOBILITY
WEEK
16-22 SEPTEMBER

9月
September
16-22

環境交通啓発週間(9/16-22)です！

まちでの移動、都市交通を切り口に、地球環境やまちづくり、福祉など幅広いテーマについて、市民と行政が一緒になって考える環境交通啓発週間(9/16-22)のことです。

欧州委員会(環境総局)のプロジェクトで、2002年より実施され、近年、世界約3000都市が毎年参加しています。

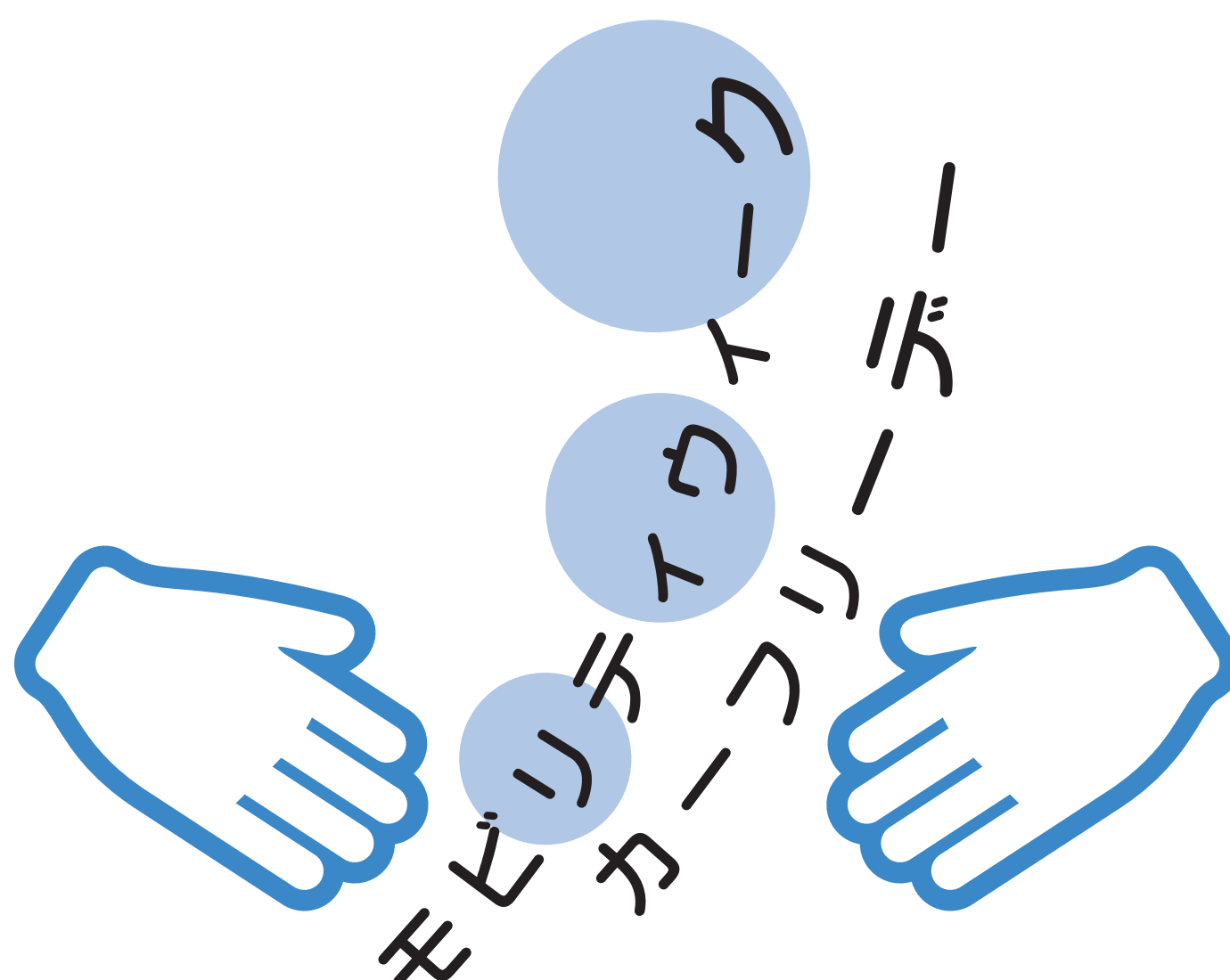
この活動を通じ、持続可能な都市交通・まちづくりに向けた、①市民への啓発と②自治体の政策推進の双方を目指しています。啓発にとどまらず、これを機にハード・ソフトともに自治体の政策展開まで行われている点が特徴で、持続可能な都市交通の政策推進にむけた有効な手立てとして活用されています。

人と環境にやさしい 持続可能な交通まちづくりの実現

交通×土地利用×暮らし

自治体の 交通施策展開

市民への施策周知
新システム・考え方の紹介
新施策のスタート



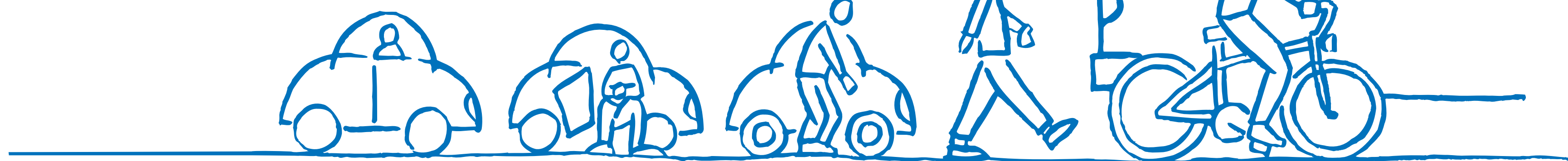
自治体と市民が
一緒に考えるプラットフォーム

市民への 社会啓発

環境問題
まちづくり
交通 × 文化・歴史資産
福祉・健康
生活の質

European Mobility Week & Car Free Day

ヨーロッパモビリティウィーク&カーフリーデー



モビリティウィークでは、3つの主な移動手段(公共交通、自転車、徒歩)をはじめとし、関連付けられる都市活動について、毎年決められるテーマに従い、日替わりでキャンペーンを実施しています。最終日にはメインイベントとして、カーフリーデー(車のない都市空間を体験し、考える日)があります。この数年は、自転車の利用促進が各都市の重要なテーマとなっています。

2025年のテーマ
Mobility for Everyone
～みんなのための移動～

1-2 取り組む課題

EUROPEAN
MOBILITY
WEEK
16-22 SEPTEMBER

移動を見直し、持続可能な社会へ近づけよう！

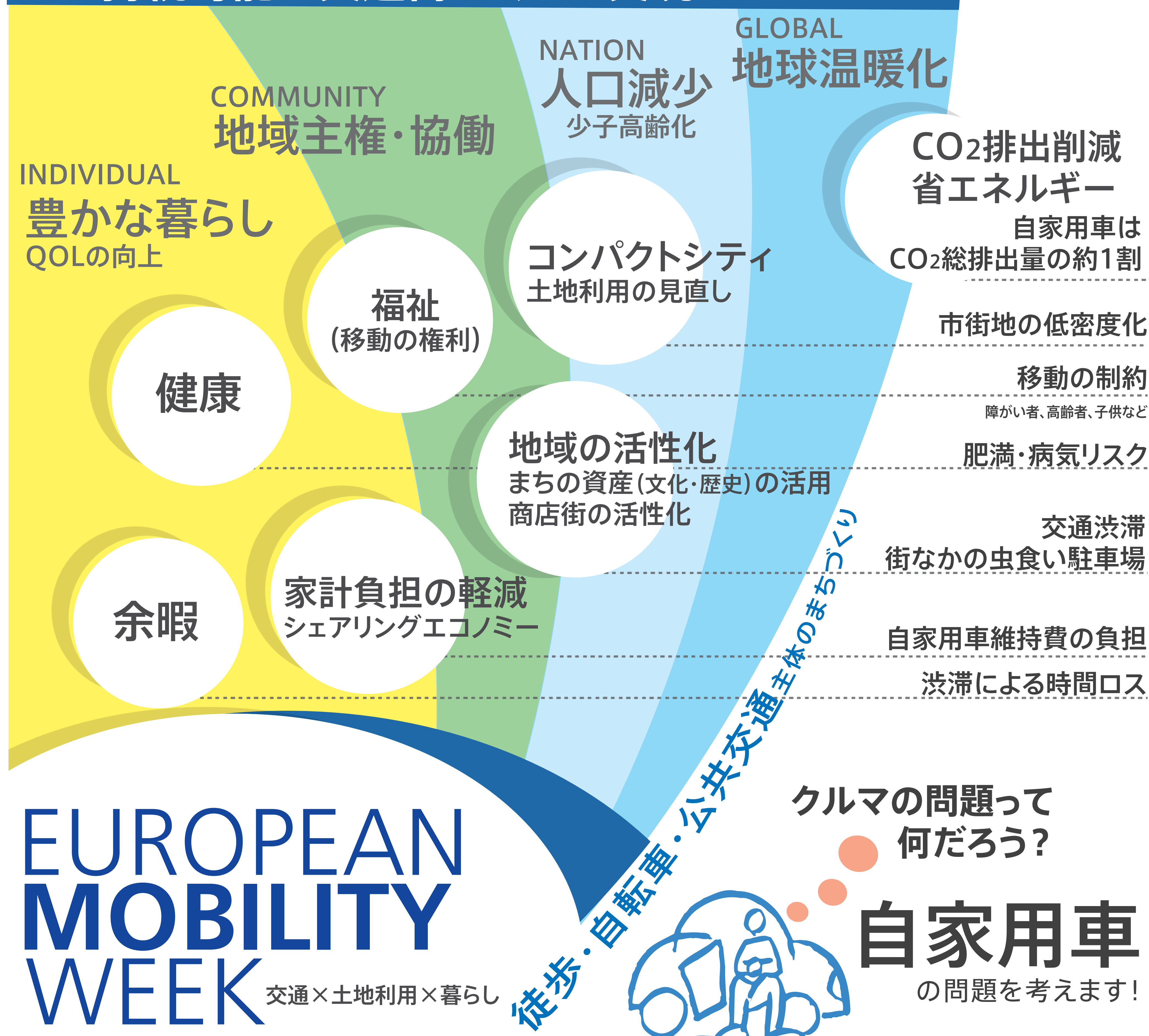
モビリティウィークでは、交通（移動）を通じて、市民一人一人の暮らしから、地球のことまで幅広い課題を考えます。

特に、自動車の使い方について考えます。自動車は、便利ですが、エネルギーや空間利用の点で非効率な移動手段です。

自動車に過度に依存する社会がもたらす弊害（大気汚染、騒音、健康被害、市街地の空洞化など）を見つめ直し、今後は、持続可能な社会の構築にむけて、それぞれのまちが、必要かつ最善な交通（移動）手段は何か、選択し、各交通手段の優先順位をつけていく必要があります。

課題のイメージ

～持続可能な交通街づくりの実現にむけて～



車のない都市空間を体験し、車の問題を考えます!

公共交通や自転車など他の移動手段が充実していれば、街では車に頼らなくても日常生活には支障がないことを実感することができます。車に過度に頼らない持続可能なまちにするにはどうしたらよいか、まちづくりや地球環境、文化、福祉、生活の質の向上などの視点で考えます。

カーフリーデーは、1997年のラ・ロッシュル(仏)での「車のない日」にはじまり、翌年には、フランス環境省のイベント、2000年からは、欧州委員会のプロジェクトとなり、現在に至ります。

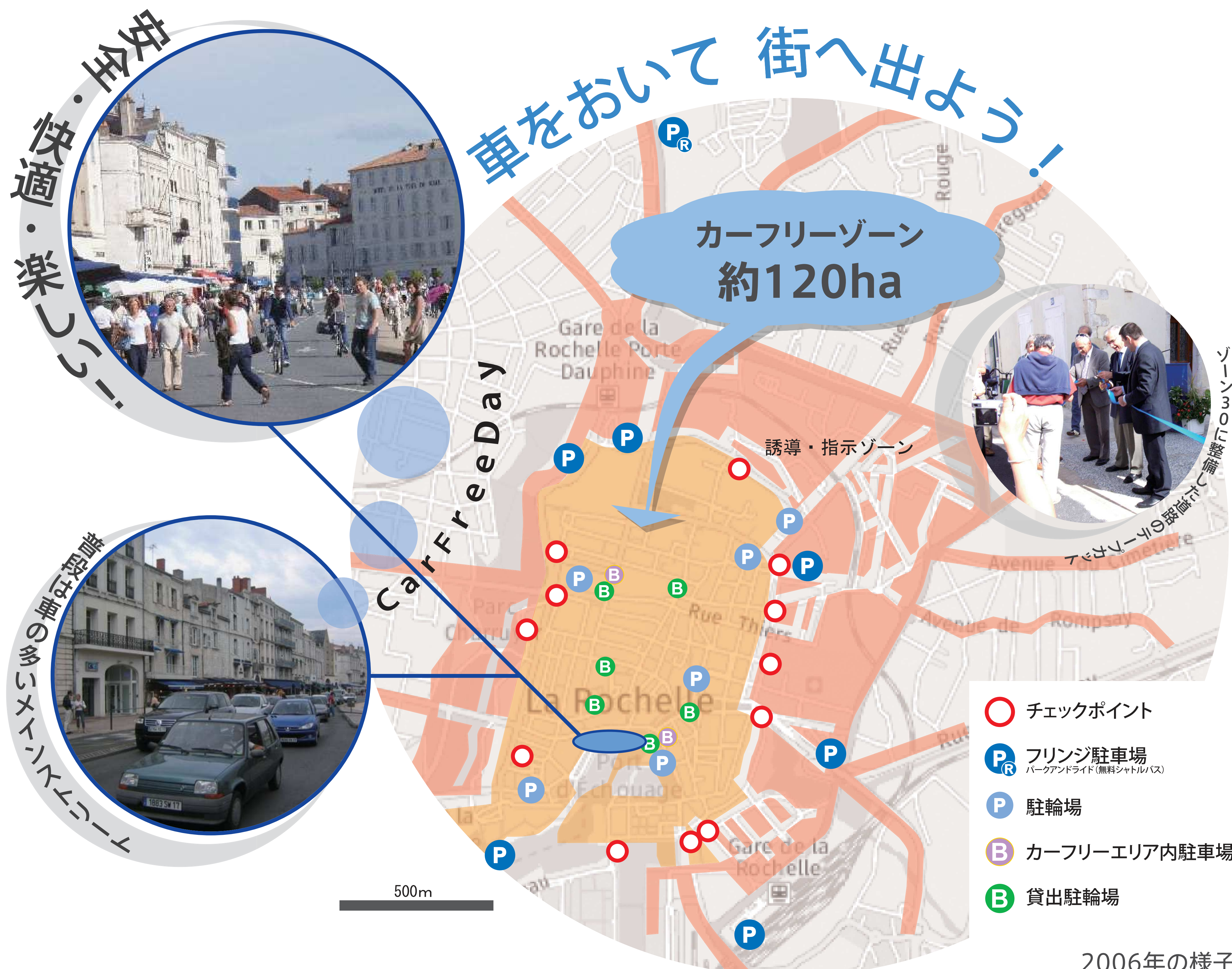
カーフリーデー発祥の地

La Rochelle

ラ・ロッシュエル(フランス)

1997年9月9日、フランスのラ・ロッシェルで、「車のない日」の社会実験が行われました。ラ・ロッシェルは、大西洋岸に位置する都市圏人口135,000人の港湾都市で、古くから貿易の拠点、芸術・文化のまちとして栄えています。

その一方で、環境の観点から、様々な都市交通政策を展開し、約30年前から電気自動車の普及させた熱心な環境都市のパイオニアとして広く知られています。ラ・ロッシュルにおける社会実験の成功が、ヨーロッパモビリティウィーク&カーフリーデーの原点となっています。



2006年の様子

3-1 世界の参加状況

毎年、約3,000都市が参加しています！

この10年近くは、毎年、世界約3,000都市がモビリティウィークに参加しています。2024年は、2,766都市が参加しました。

欧州の都市がほとんどですが、その内訳をみると、近年では、東欧・南欧での参加が多くなっています。先進国のフランスやドイツなどに倣って、持続可能な都市交通政策に拍車がかかっているようです。

アジアでは毎年ではないですが、日本のほかに、韓国、台湾（アジア初）、中国、ベトナムなどの参加がみられます。

交通施策の展開としては、近年、歩行者専用地区の創出や、自転車走行空間の整備が最も成功した施策です。

その成功の裏には、市民への理解を得られるよう、徹底した説明・アピールがあるようです。

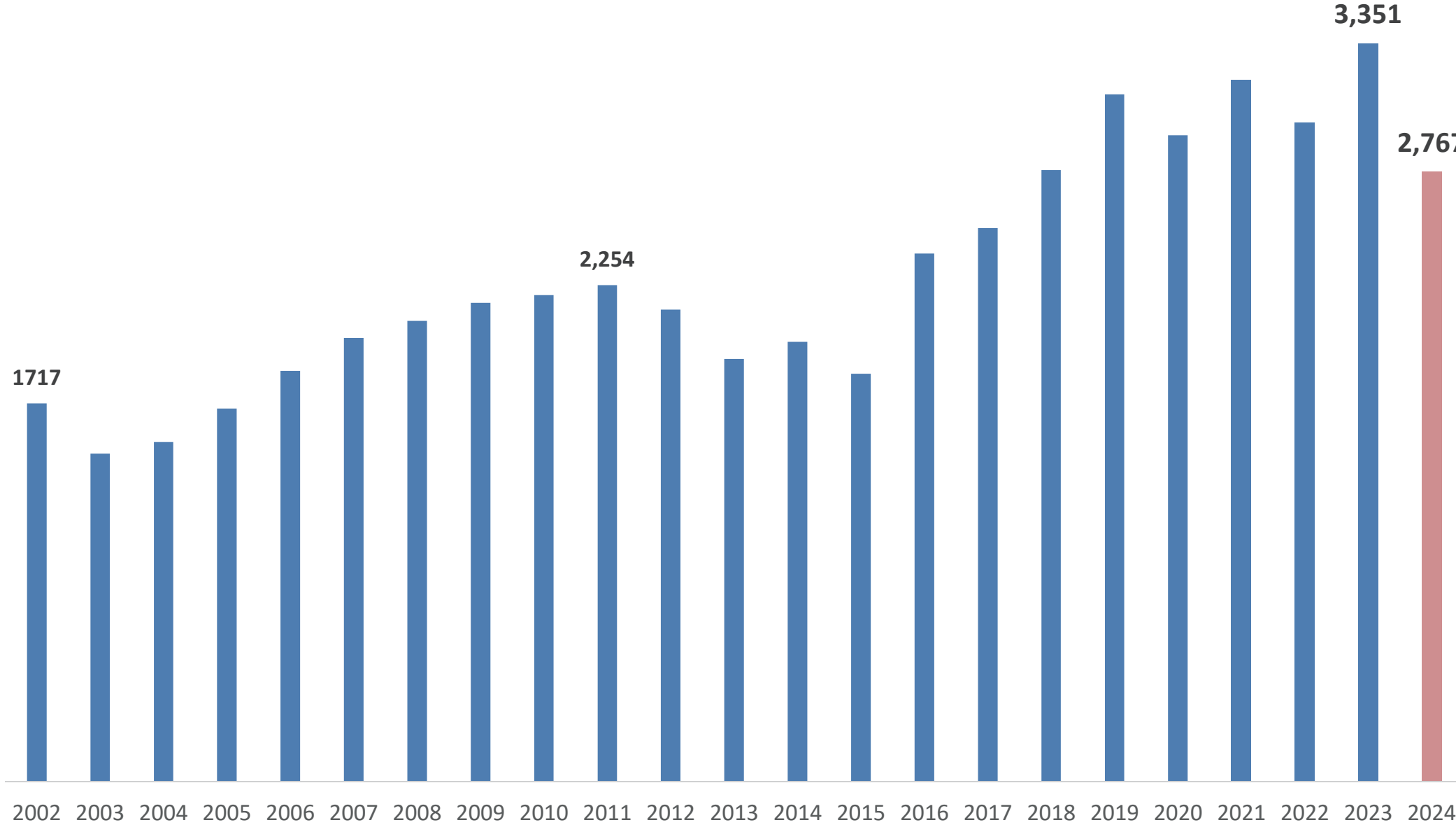
単なる1週間のイベントに終わらせず、長期の都市交通計画や戦略への明確なつながりが市民へ提示されています。

ヨーロッパモビリティウィーク
参加都市数(2024)

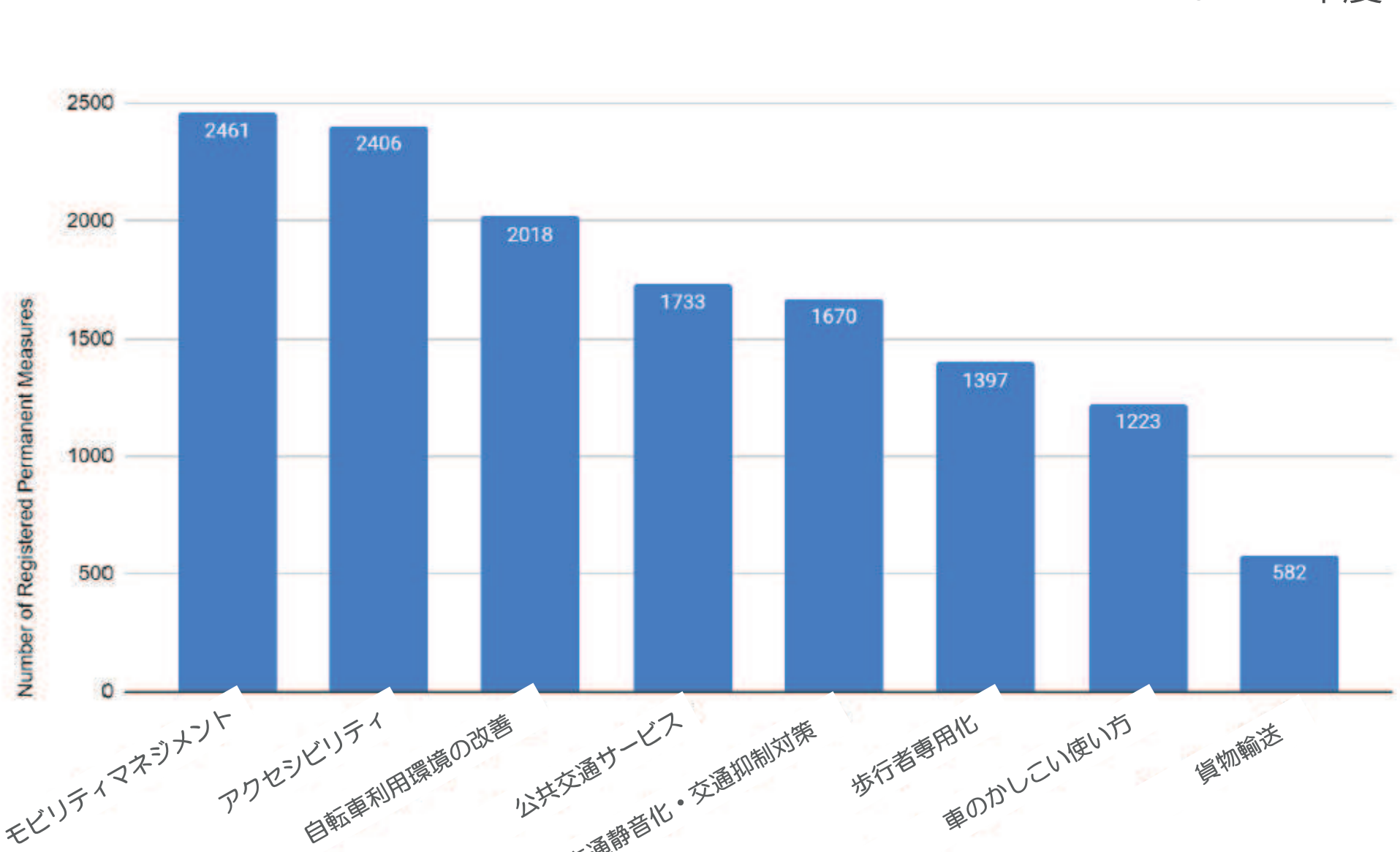
2,766都市



モビリティウィーク参加都市数の変遷



モビリティウィークで導入された交通施策 ※2022年度

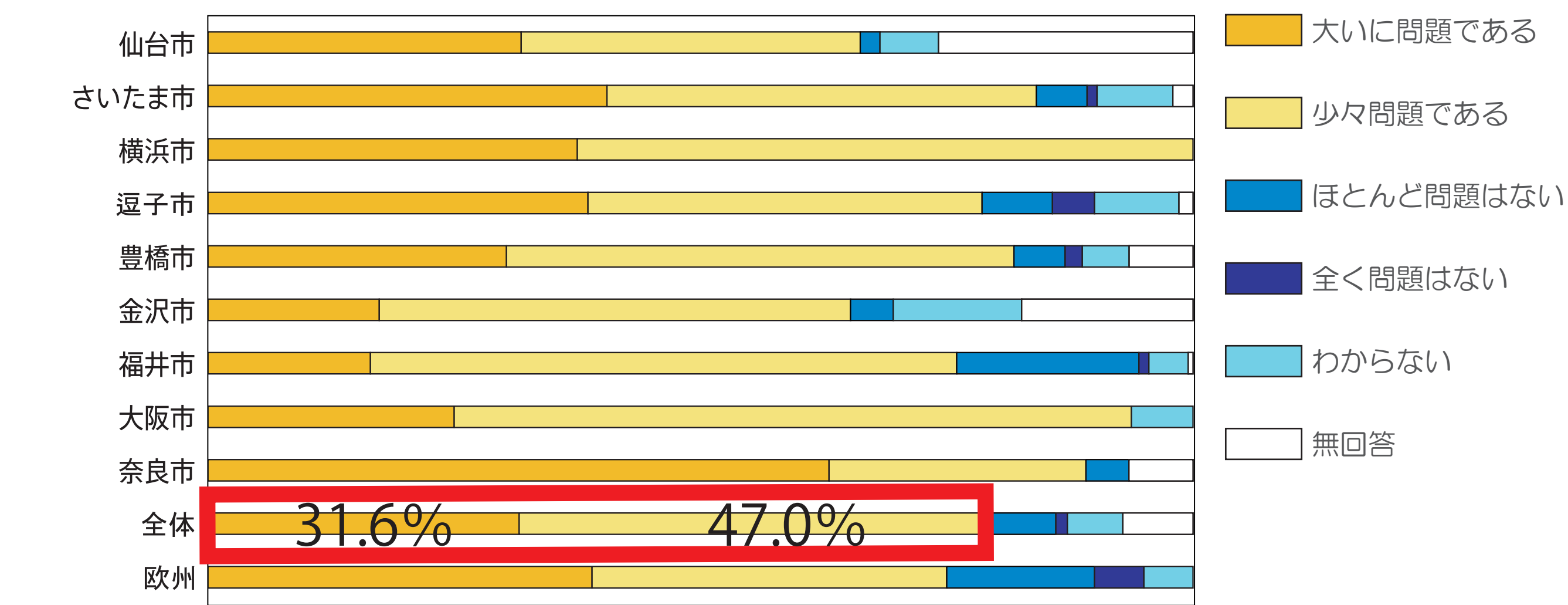


市民のクルマ優先社会への問題意識は、年々高くなっています。欧州市民との大きな差はありません。

自動車に替わる便利な交通手段や環境が不足していることなどから、やむを得ず自動車を利用している傾向も見られます。

カーフリーデーでは、このような市民一人一人の意識が、地球環境問題、都市内交通の問題、中心市街地の停滞などの改善につながるよう、継続して市民意識をアンケートしていきます。

自動車交通への問題意識は？

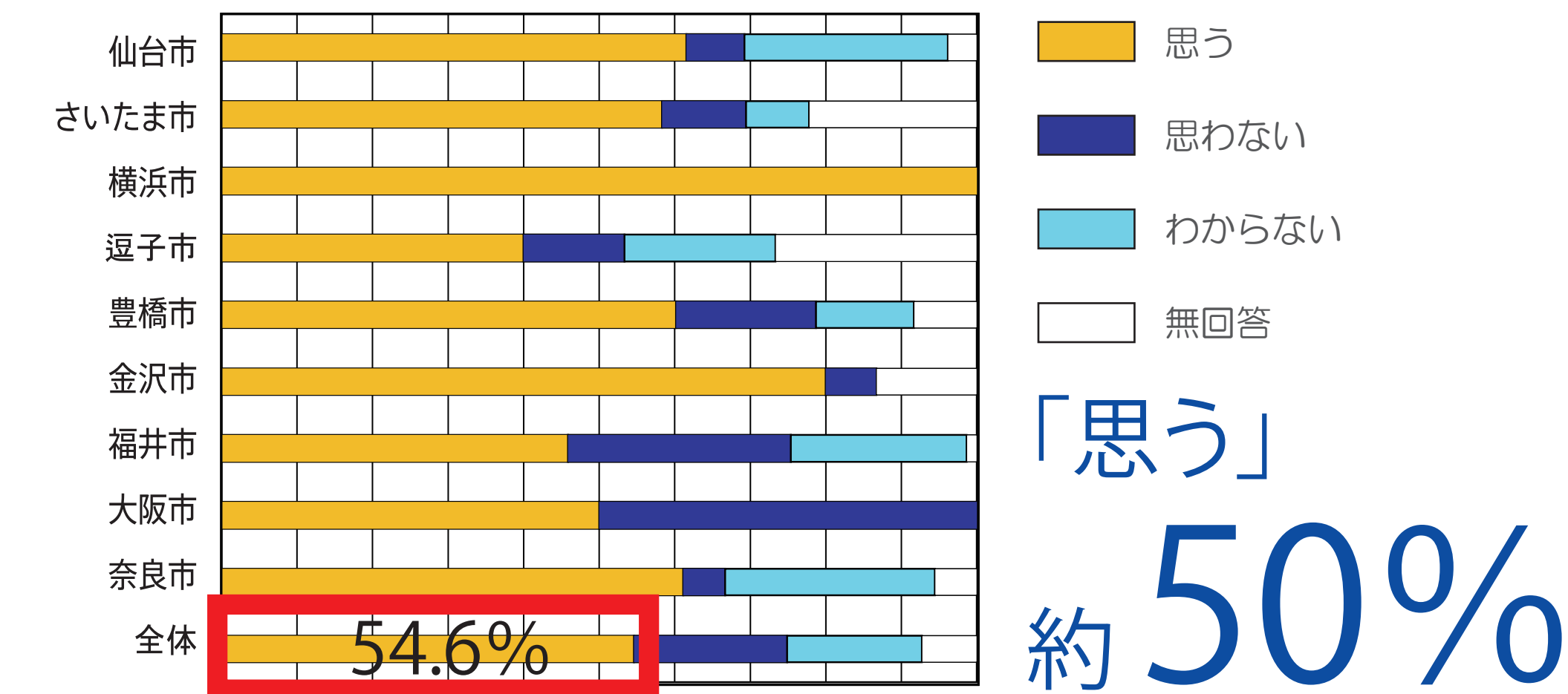


日本では…？
「問題がある」約 80%

ヨーロッパでは…？
「問題がある」75%

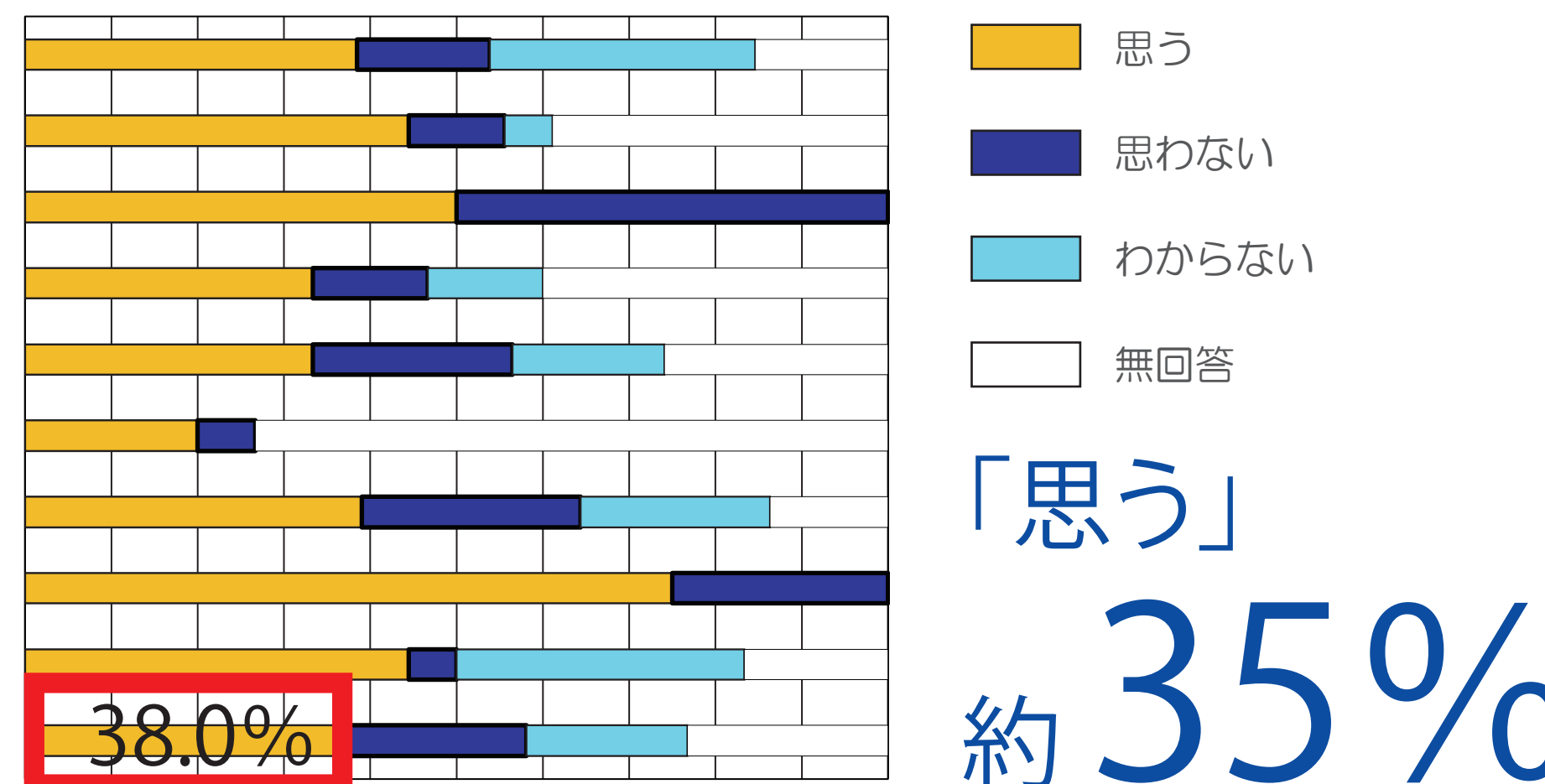
自動車を普段利用する人にきいてみました！

公共交通が便利になったら、
自動車から移動手段を
変えてみたいと思いますか？



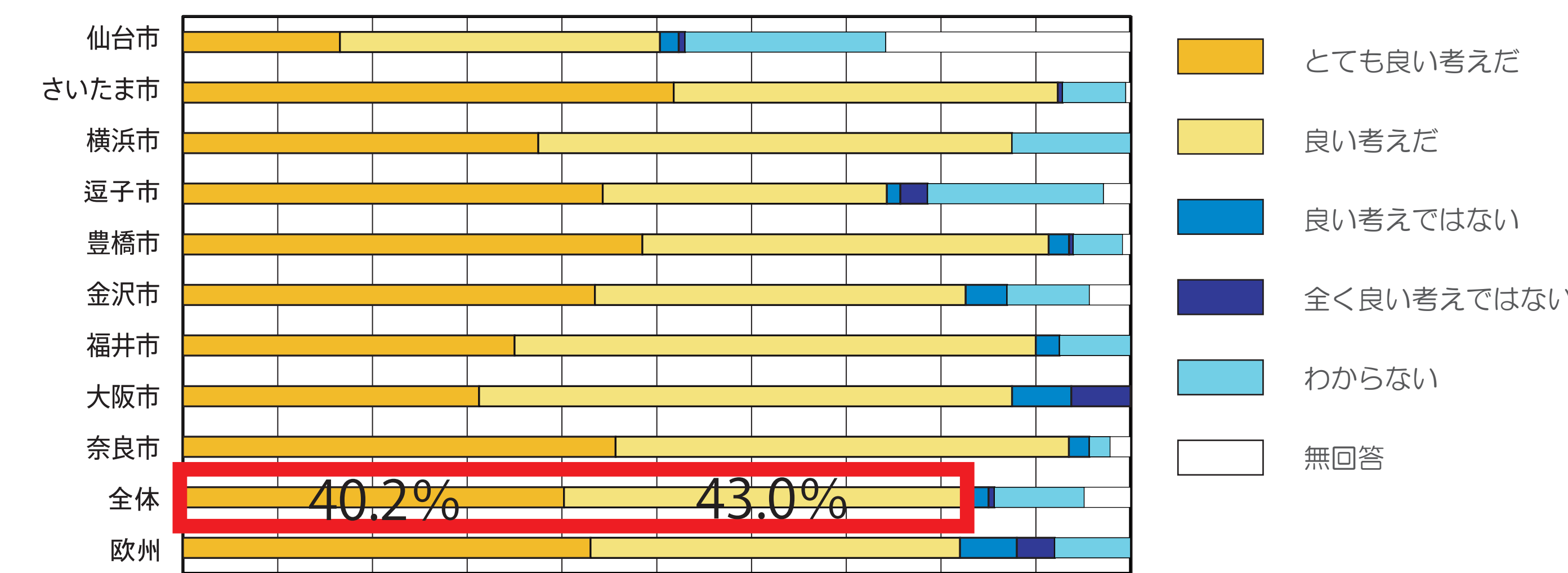
「思う」
約 50%

自転車が便利になったら、
自動車から移動手段を
変えてみたいと思いますか？



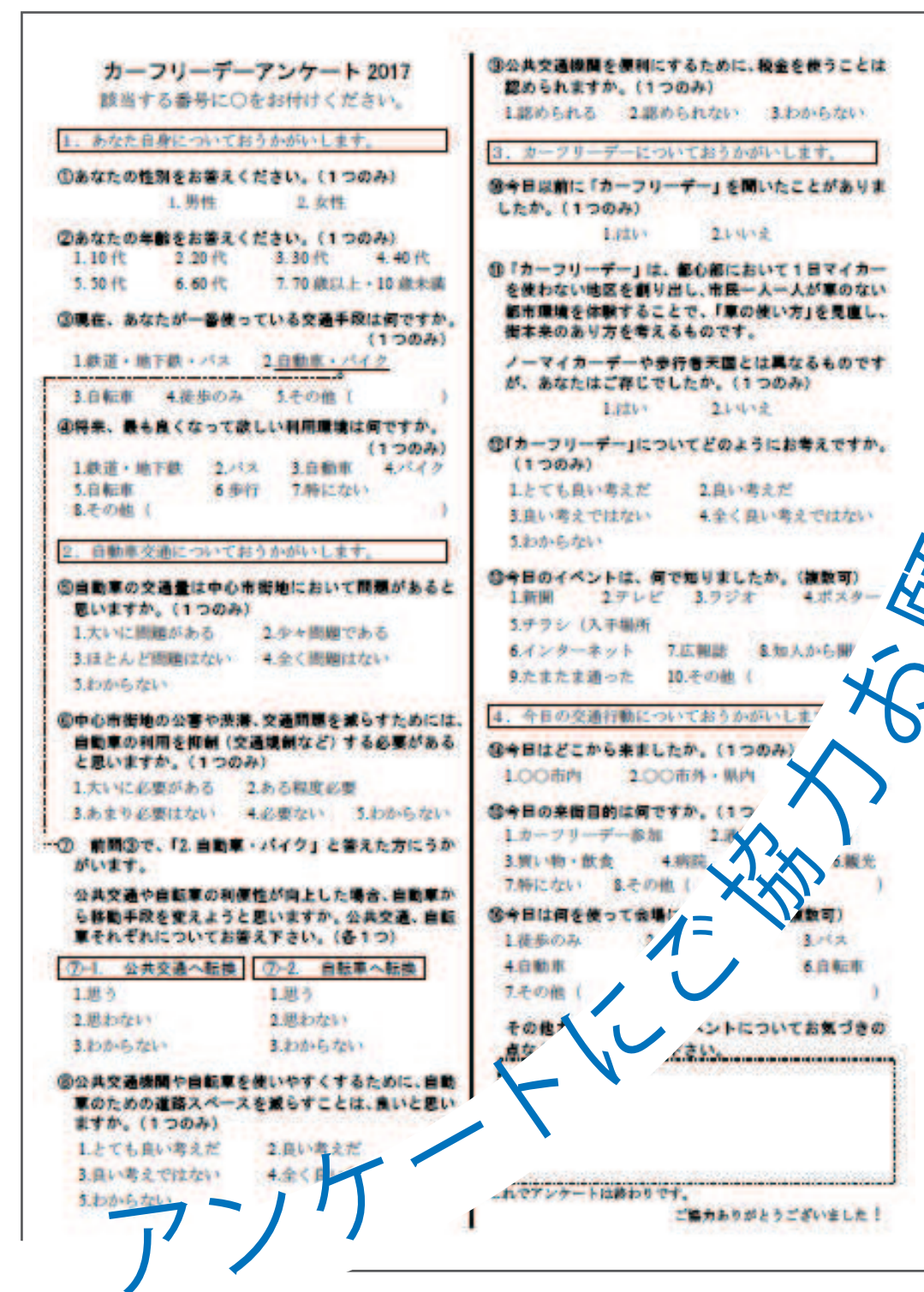
「思う」
約 35%

カーフリーデーをどう思いますか？



日本では…？「よい考えだ」約 83%

ヨーロッパでは…？ 「よい考えだ」約 82%

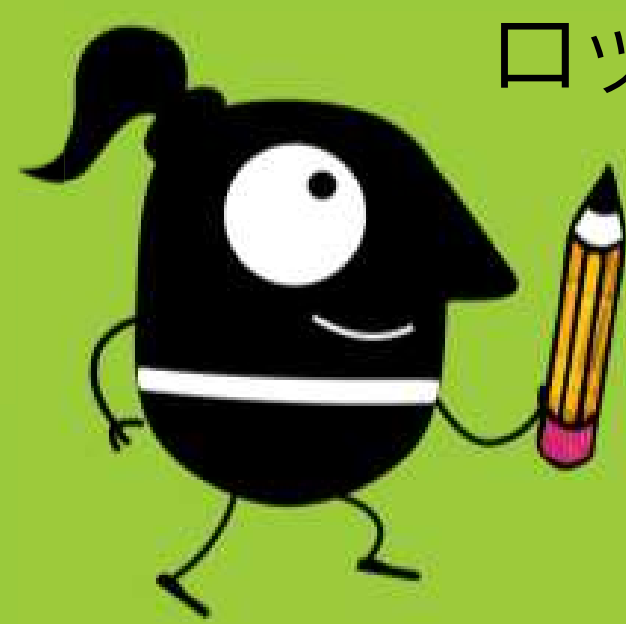


アンケートにも協力お願いします！

EUROPEAN MOBILITY WEEK

16-22 SEPTEMBER 2020

ヨーロッパモビリティウィーク&カーフリーデー



ロックダウン(新型コロナ感染防止)中に学んだ
より良い都市移動についての10の教訓

1

公共スペースは貴重です。都市は、駐車場や複数の車線を占有する「車」のためではなく、人々のために経営されることが、これまで以上に重要です。

2

今まで見えにくかった「**エッセンシャルワーカー**」(社会生活の維持に不可欠な仕事に携わる人々)の重要性が高まりました。公共交通機関や移動をサポートする職種が含まれます。輸送能力が限られてしまったため、公共交通を一番必要とする人々を優先することが重要です。しかし、持続可能で安全な都市移動に不可欠な公共交通の信頼を構築する必要もあります。



3

目に見えないものが顕在化されました。日々の交通による大気汚染や騒音は、前例にないレベルまで下がりました。ヨーロッパの人々は、しばらくの間、きれいな空気と騒音の少ない都市空間を享受し、その持続を願いました。私たちは、これをある程度維持するために、何ができるのでしょうか？

4



私たちの世界はあまりにもスピードが速すぎました。しかし急ぐ必要はありません。時速30 kmへ速度制限したり、都市部での速度を下げることで、ゆっくりすすみましょう。

5



呼吸器系の健康やアクティブなライフスタイルは今まで以上に重要です。初期の研究では、大気汚染と肥満が、COVID-19による健康リスクを大幅に増加させることを示唆しています。したがって、私たちは、まちで人々が安全に歩いたり、自転車に乗れるように、恒久的により良い方法を見つける必要があります。誰もが健康を維持し、スポーツに励むことに努力するべきです。現に、多くの店でジム用品が売り切れしました。しかし、最高のジムというのは、ウォーキングやサイクリングのようにまったく単純なものです。

6

在宅勤務は、多くの人にとって、一般的、可能なものとなりました。通勤のための交通による渋滞や大気汚染が減っています。同時に、一部の職種の人々は、仕事場にいく必要があります。よって、社会の安全な回復にむけ、雇用主や交通の専門家、プランナーは協力して、解決策を見つけなくてはなりません。

7



こどもの通学において、車での送り迎えは、主要な渋滞要因となっています。そして、徒歩や自転車で通学している他の生徒に危険を感じさせ、彼らの両親もまた、車で送迎することになります。まさに悪循環です！リモートまたはeラーニングは、こうした機会を減らしますが、子供を学校につれていくための、より持続可能な選択肢が必要です。

8

デジタルツールは、交通システムを効率的に利用する鍵ですが、すべての人が使えるものでなければなりません。長年、交通の専門家は、多様な移動手段を利用するライフスタイルを促進するために、MaaS（モビリティ・アズ・ア・サービス）について議論しています。混雑度が低い移動手段に関する情報をリアルタイムで提供したり、バスを乗り継ぐ代わりに徒歩という選択を提示する交通アプリなど。これらのツールを最大限に活用するには、デジタルリテラシーとアクセシビリティも必要です。

9

ネット購入は、ロックダウン中のひとつの解決策でしたが、配達はどうでしたか？ゼロ・エミッション物流を身近にするカーゴバイクの可能性を思い出してください。



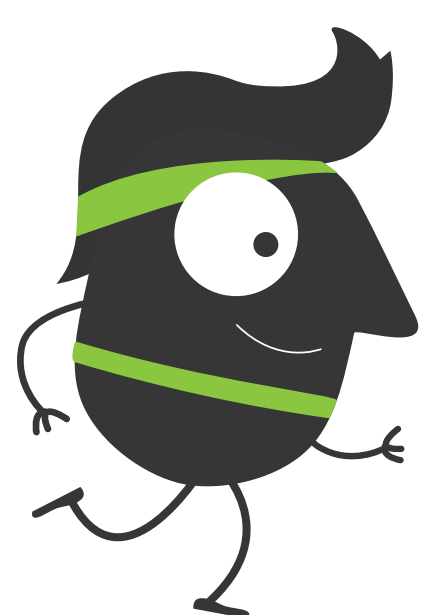
10

社会には、ハンディキャップのあるひとたちがいます。バリアフリーの交通システムの都市にしましょう。車椅子の人が利用できる都市は、誰もがアクセスできる都市ということです。



乗り物くらべ ちきゅう編

環境

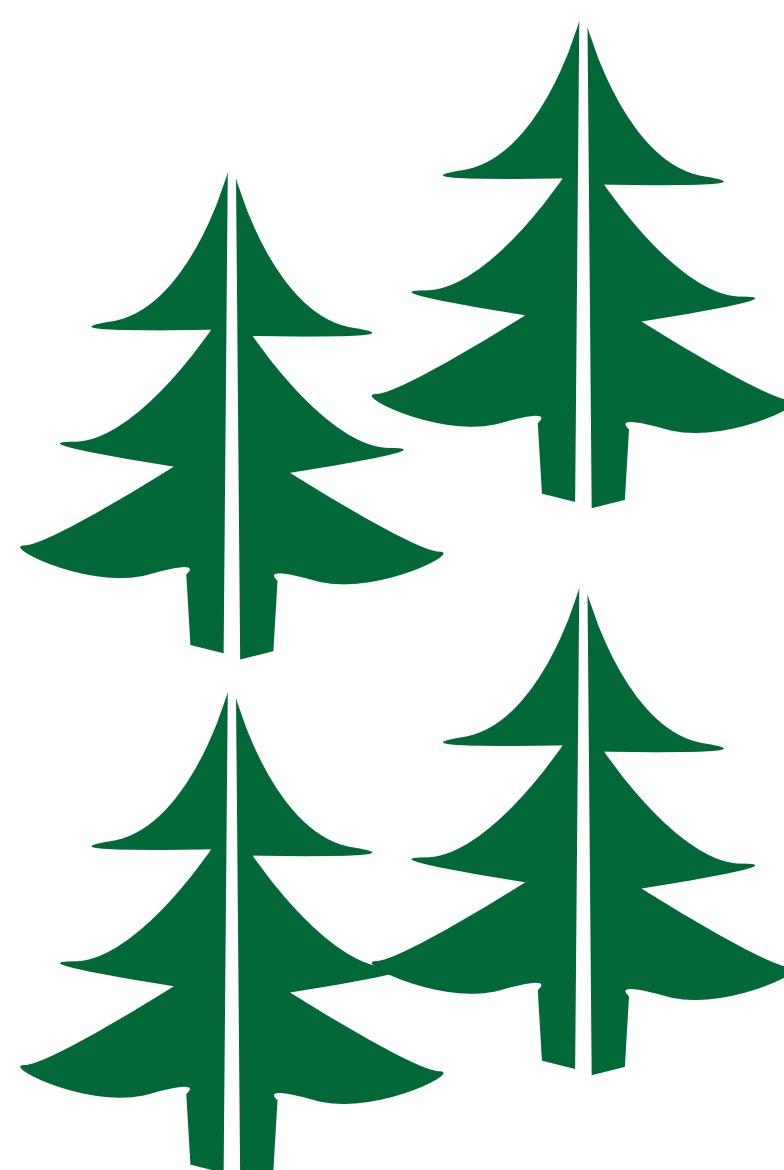


バスや自転車に乗ると
地球にやさしいね！

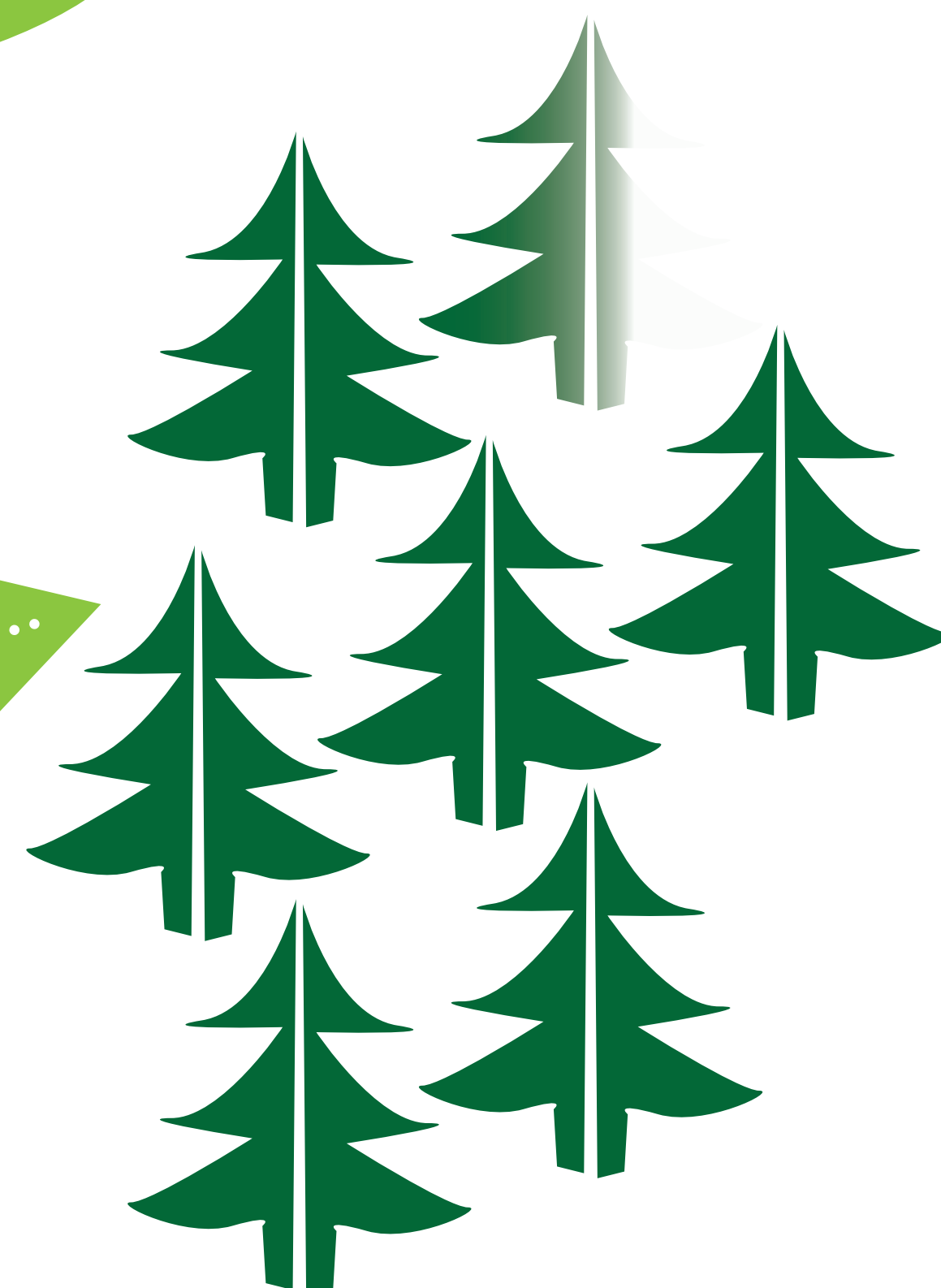
※大きく成長した杉の木（50年で、高さが約20～30m）は
1年間で平均して約14kgのCO2を吸収するとされています。



乗りかえると…



乗りかえると…

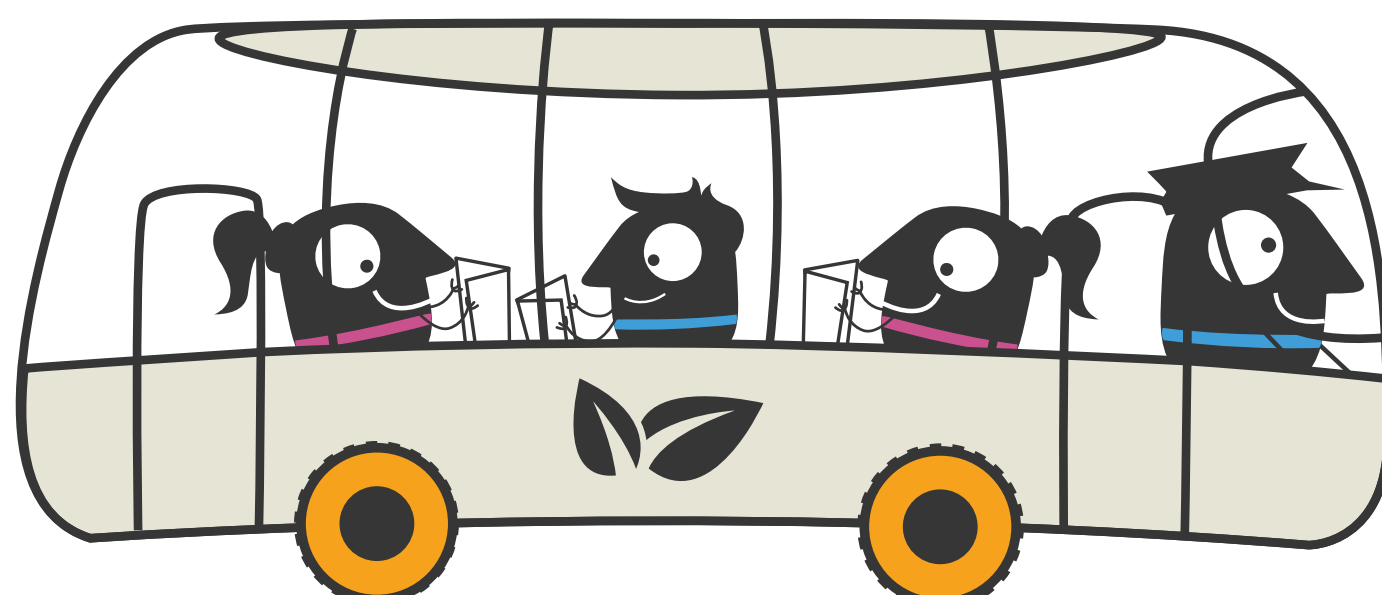


スギ植樹換算

0本

4本

6～7本



二酸化炭素排出量

90 kg

35 kg

0 kg



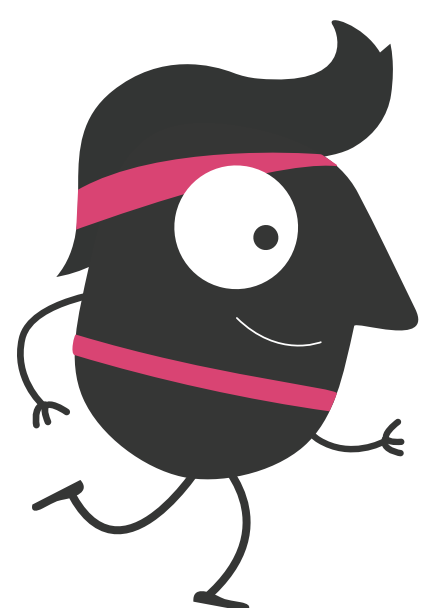
くるまだと大気汚染や
騒音の問題もあるよね

※数値は分かりやすくするため、大まかなものとしています

※70人が移動するとして、車54台（平均乗車人数1.3人）、バス1台、自転車70台で設定した場合です

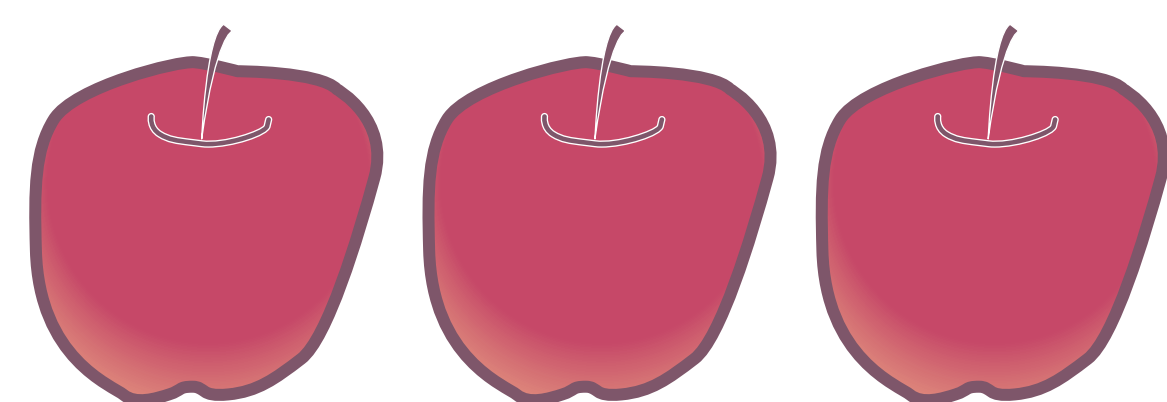
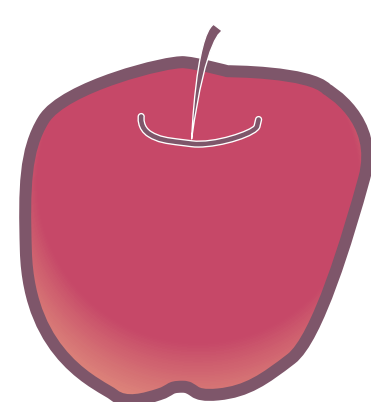
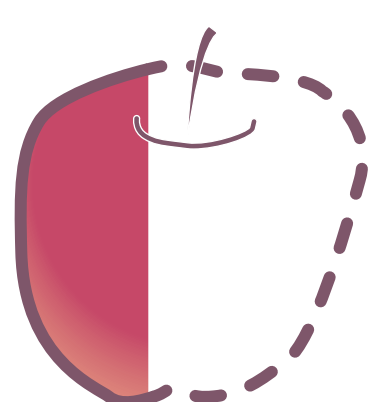
乗り物くらべひと編

健康



バスや自転車に乗ると
ダイエットにいいね！
健康になるし、病院代も少ないよ！

運転できない子どもやお年寄り、
身体の不自由なひと、
バスならでかけられるね

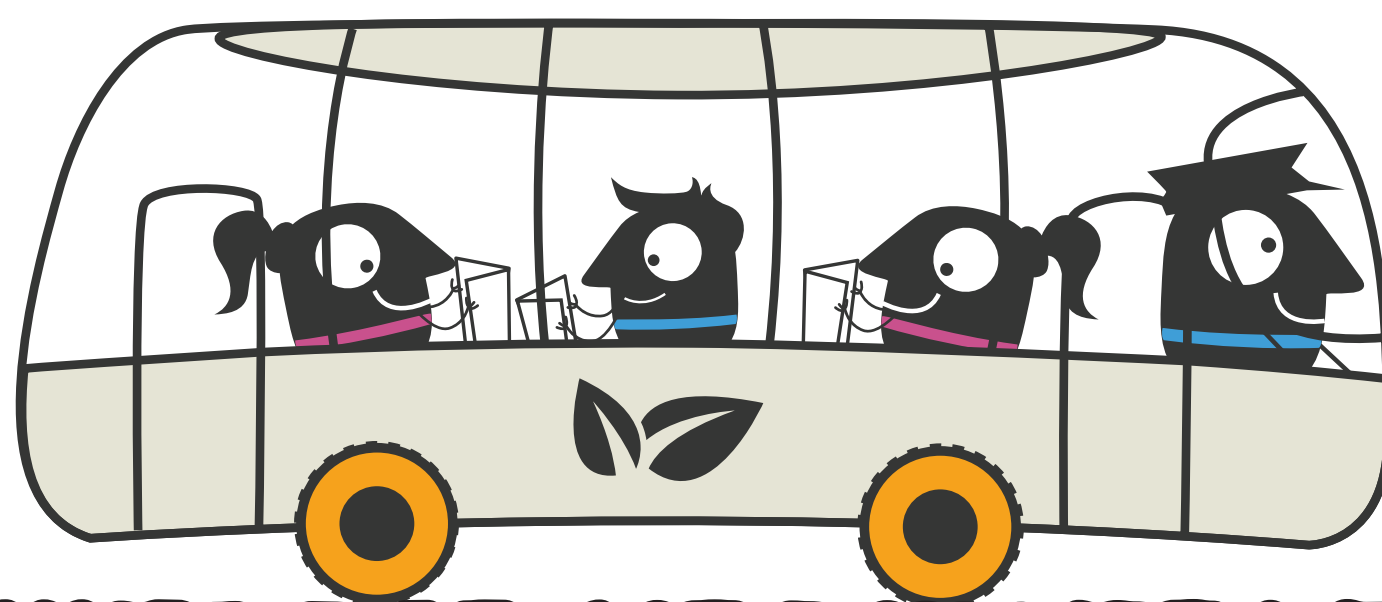


消費カロリー

20 kcal

50 kcal

160 kcal

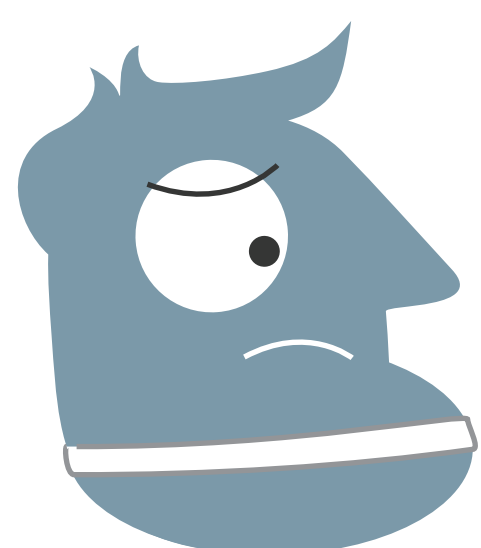


肥満になる人の割合

30 %

20 %

20 %以下



肥満になると
病気にもなりやすいね

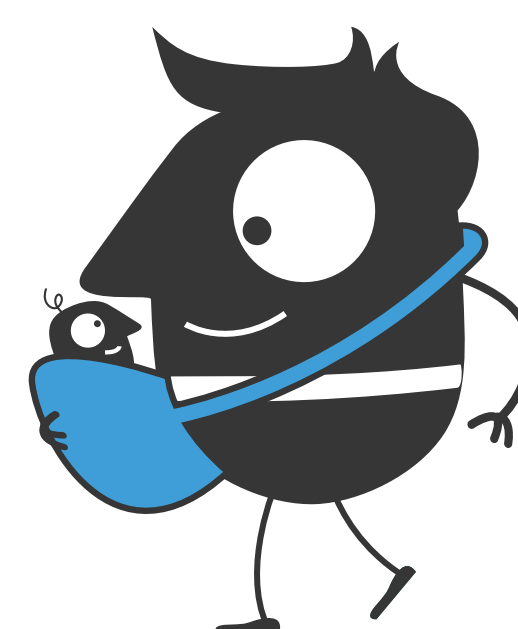
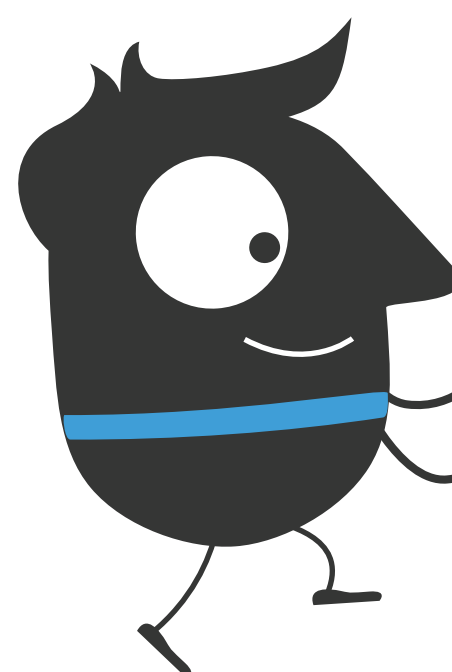
※数値は分かりやすくするため、大まかなものとしています

※60kgの男性が10km移動するとして、車・バス時速30km、自転車時速16kmで算出しています

乗り物くらべ まちなか編



クルマだと、よりみちがしにくいね。
歩いたり自転車なら、
気軽にお店に立ち寄れるね!

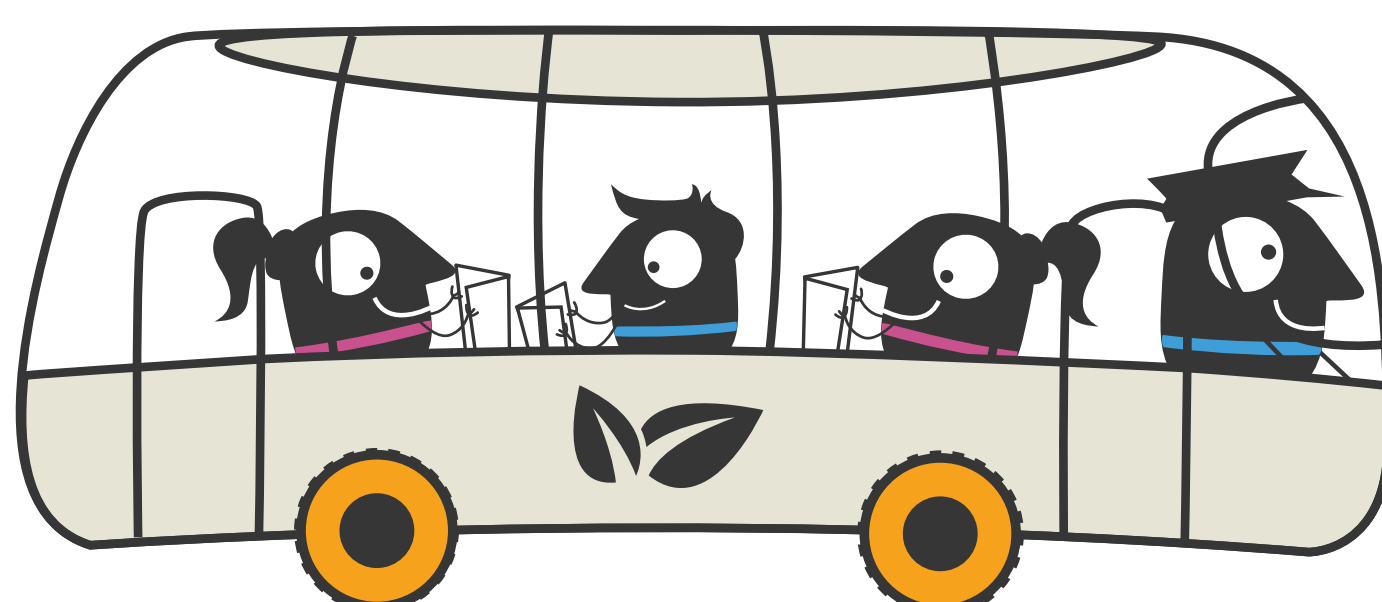


滞在時間

1.5 時間弱

2 時間以上

1.5 時間弱



駐車場面積の比率

18 : 1 : 3



まちなかが駐車場ばかりだと
面白くないよね

※数値は分かりやすくするため、大まかなものとしています

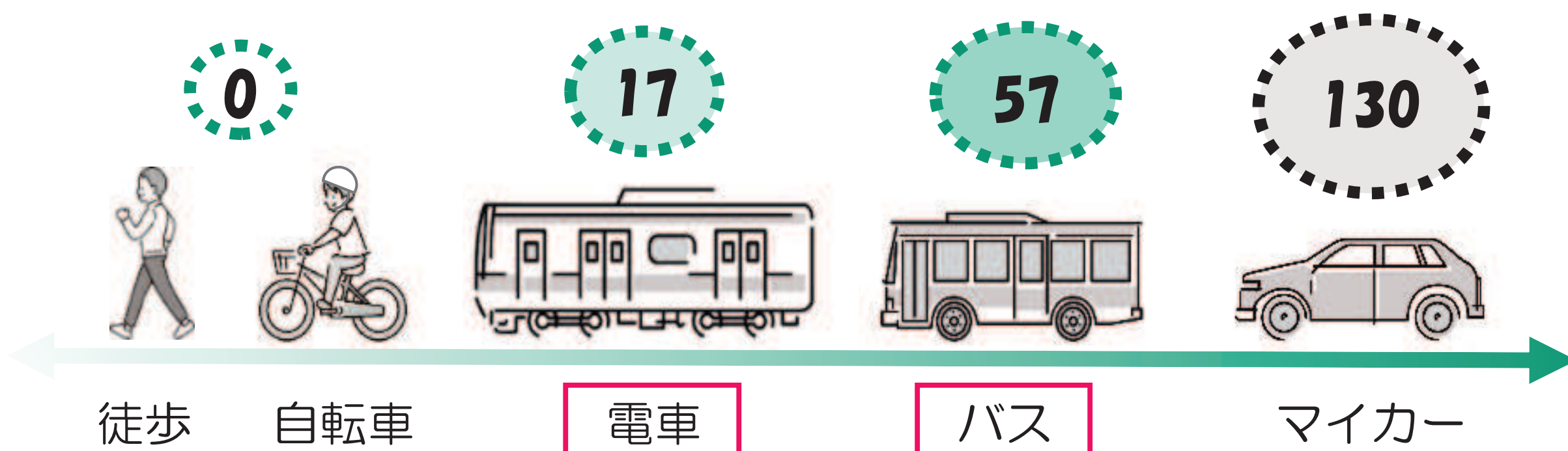
※70人が移動するとして、車54台（平均乗車人数1.3人）、バス1台、自転車70台で設定した場合です

人と環境にやさしい公共交通

公共交通（バスや電車など）を利用した移動によって得られる**メリット**はたくさん！
日頃から公共交通に乗っている人も乗っていない人も、公共交通での移動による良さを知り、
自分やサステナブルな地域社会の**未来**のために、身近な **公共交通** を利用しましょう。

✓ 環境にやさしい

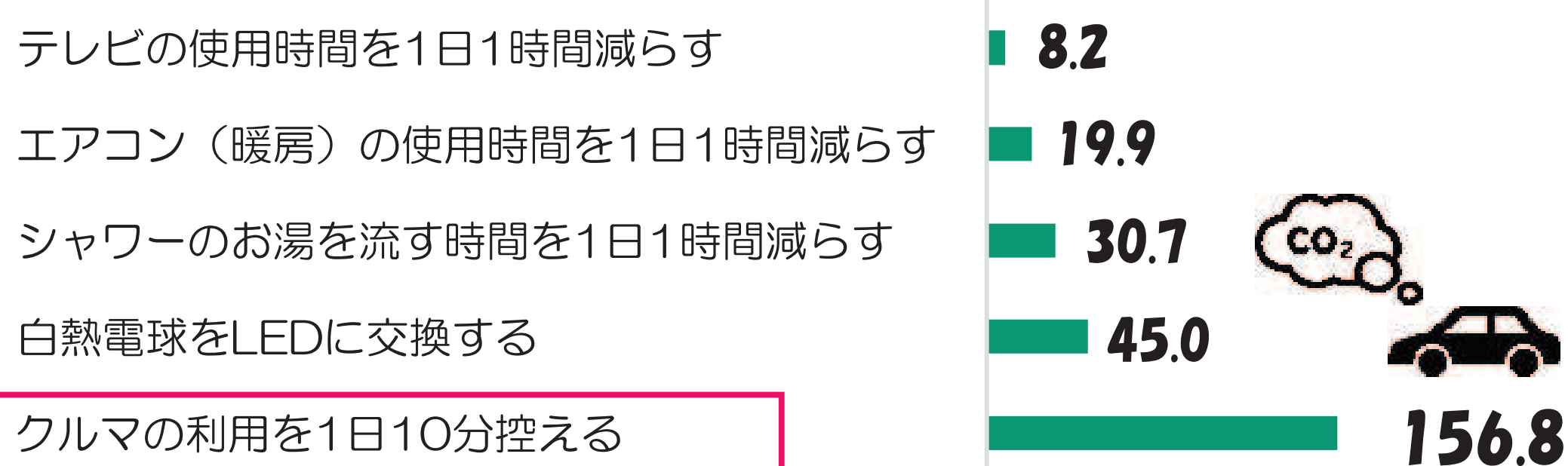
1人1kmの移動にかかるCO₂排出量の比較 (g-CO₂/人・km)



バスや電車は、一度にたくさんの人を乗せて運べるため、マイカー移動に比べて、CO₂排出量が圧倒的に少ない。

出典：国土交通省HP 輸送量当たりの二酸化炭素排出量（旅客）（2019年度）

1世帯が1年間で削減できるCO₂排出量の比較 (kg)



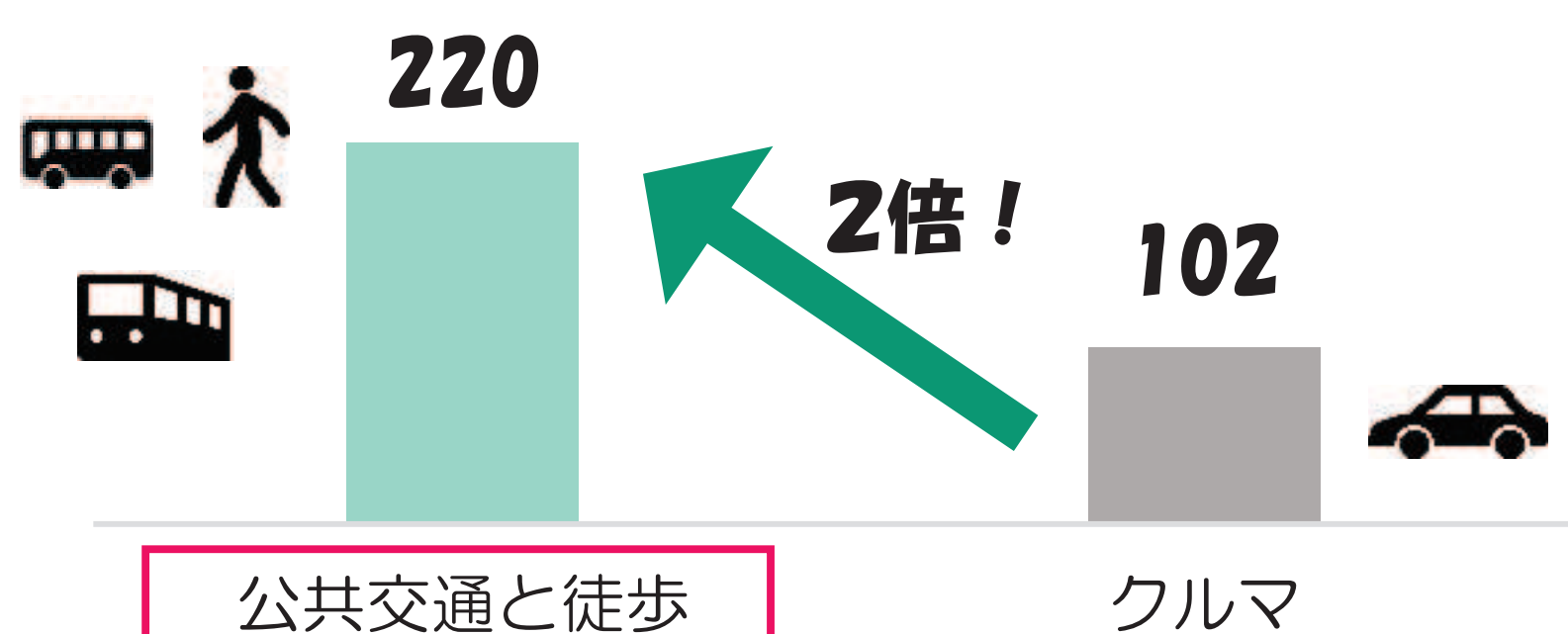
マイカー利用を1日10分控えるだけで、CO₂排出量を大きく削減できる。

マイカーから公共交通へ、あなたが
できる「環境配慮（環境にやさしい）
行動」の第一歩。

出典：東京都環境局HP「自動車利用の抑制（いい未来に乗り換えよう）」から作成

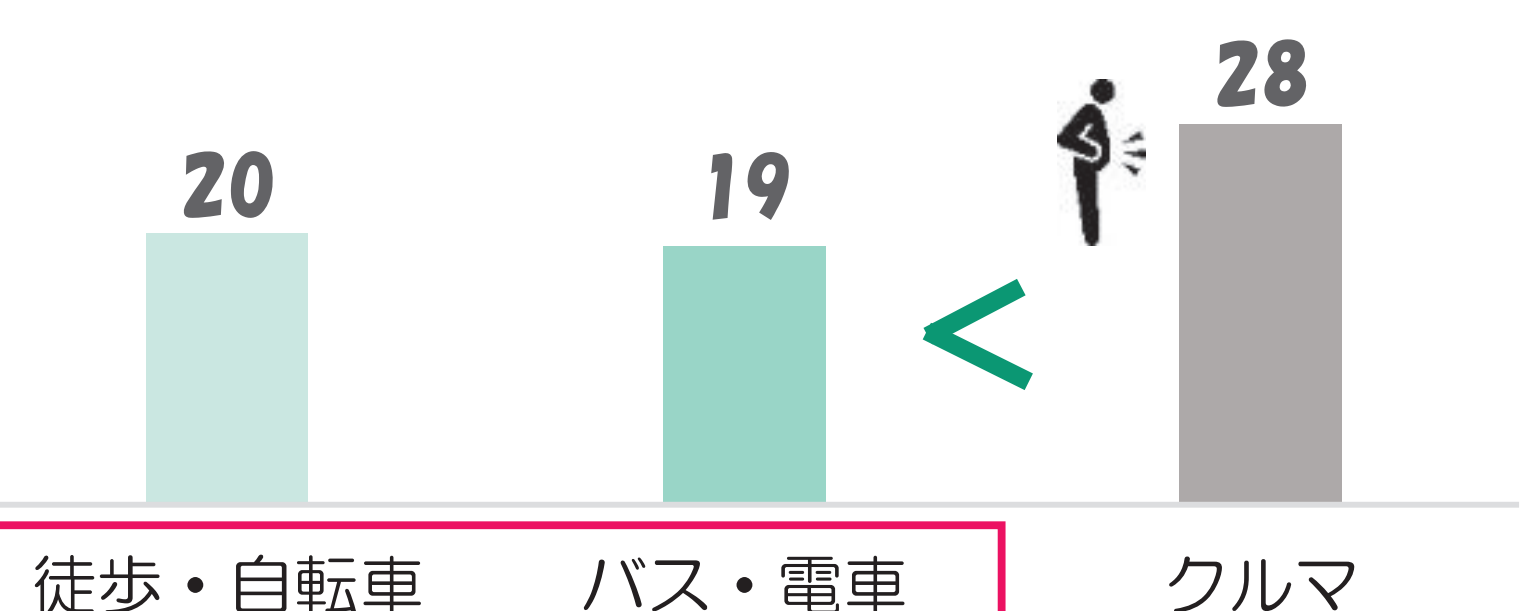
✓ 健康増進

移動(15km往復)に伴う消費カロリー (kcal)



クルマに比べ、電車やバスの利用では、最寄りの駅やバス停まで歩くことにもなるため、健康的な身体づくりにも役立つ。

通勤手段と肥満（BMI：25以上）の関係（％）



肥満の割合は、通勤手段によって差がある。
通勤手段をクルマからバスや電車に切り替えれば、生活習慣病の予防になる。

✓ 安全・安心

近年、高齢ドライバーによる交通事故が深刻な問題になっている。プロの運転手さんに任せてバスや電車を利用した方が、運転するよりも交通事故に遭うリスクを避けられ、安全に安心して移動ができる。





ちかくもで / あなたの移動がもっと便利に！

誰もが気軽に移動できるまちを目指し、公共交通・徒歩・自転車などをつなぎ合わせて、移動をより便利にするアプリ・杉並区産MaaS「ちかくも」を運用しています。MaaSとは、さまざまな移動手段の検索・予約などを1つのサービスとしてまとめて提供するシステムです。今号では、ちかくものでできる機能などを紹介します。詳細は、区HPをご覧ください。

—— 問い合わせは、都市整備部管理課へ。



▲区HP



シェアサイクル・自転車

シェアサイクルの予約・駐車場の確認などができる！

ちかくも内の「おでかけマップ」で、区内のお出かけスポットや、公共施設・シェアサイクルポート・自転車駐車場情報など、自転車での移動のきっかけとなる情報を確認できます。

- ✓ シェアサイクルポートの場所などを確認できるほか、シェアサイクルの予約もできます（ハローサイクリング、ドコモ・バイクシェアのみ）。
- ✓ 荻窪駅周辺の区立自転車駐車場（8カ所）の空き情報が確認できます（午前9時・10時・午後3時頃に更新〈土・日曜日、祝日を除く〉）。

CHECK!

シェアサイクルとは、設置されたシェアサイクルポート間であればいつでも自転車を利用・返却できるサービスです。



駐車場の
情報を確認

ちかくもで、できること！

ちかくも

新たな公共交通サービスを含めた移動の選択肢を届け、予約や空き状況の確認などをまとめてできるアプリです。

利用方法

利用には、杉並区公式LINEアカウントの友だち追加・個人情報の入力が必要です。区公式LINEアカウントのメニュー「交通」からアクセスすることができます。

友だち追加はこちらから！

杉並区公式LINE
アカウント名=杉並区
ID=@suginamicity



▲杉並区公式LINE



区営乗合タクシー（AIオンデマンド交通）

区営乗合タクシー（AIオンデマンド交通）の予約ができる！

- ✓ バスの運行がない交通不便地域の堀ノ内・松ノ木地区で病院・スーパー・公共施設などの生活拠点を結ぶ、実証運行を行っている区営乗合タクシーの予約ができます（1乗車1人300円。乗車前日から予約可）。

CHECK!

区営乗合タクシー（AIオンデマンド交通）とは、利用者の予約に応じてルート設定を行い、最適な運行ルートを行走する乗り合い交通サービスです。詳細は区HPをご覧ください。



▲AIオンデマンド交通

すぎ丸は開通から25周年を迎えます！

南北バス「すぎ丸」もご利用ください

南北移動の不便解消を目的に、平成12年11月に運行を開始した南北バス「すぎ丸」は今年で25周年を迎えます。閑静な住宅街を走る身近な交通手段として親しまれています。「ちかくも」で時刻表などの確認ができます。お出かけの際に、ぜひご利用ください。



利用者の声

狭い道が多いですが、運転が上手なので安心して利用できます。

安全で快適にご乗車いただける運行に努めています。小さなお子さまが手を振ってくれたり、お客さま同士の会話から、すぎ丸が大切にされていることを感じ日々頑張っています。

運転士の声



グリーンスローモビリティ

グリーンスローモビリティの車両位置・混雑情報などが確認できる！

- ✓ 車両の発着時刻・混雑情報、停留所情報を確認できます。



カート型（定員5名）



バス型（定員7名）



車両位置・
混雑情報
などを確認

CHECK!

グリーンスローモビリティとは、時速19km以下で公道を走る電動車を活用した移動サービスの総称で、荻窪駅～荻窪三庭園などを巡回します。詳細は区HPをご覧ください。



▲グリーンスローモビリティ

CO₂排出量の
少ないエコルートも
検索できます！



経路検索

さまざまな移動手段を組み合わせた最適な経路を検索できる！

自転車・区営乗合タクシー・グリーンスローモビリティのほか、鉄道・南北バス「すぎ丸」・徒歩などを組み合わせて、目的地までの最適な経路・状況に合わせた移動手段を選択することができます。

動画で使い方を紹介！

「ちかくも」紹介動画を
YouTube杉並区公式チャンネルで
公開しています！

ちかくもを使った新たな公共交通サービスの内容・利用方法について紹介しています。



ACCESS MAP

杉並区 公共交通バス アクセスマップ

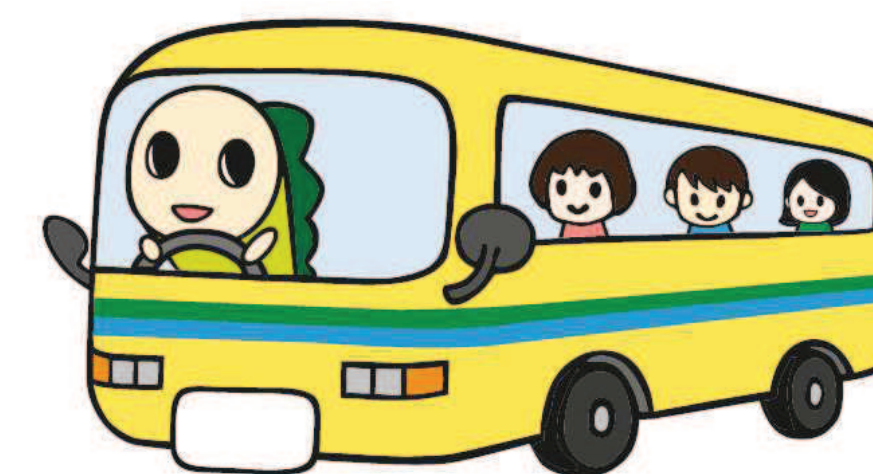
※2024年4月現在

※杉並区内を走る主要な路線を掲載しており、一部反映されていない路線があります。

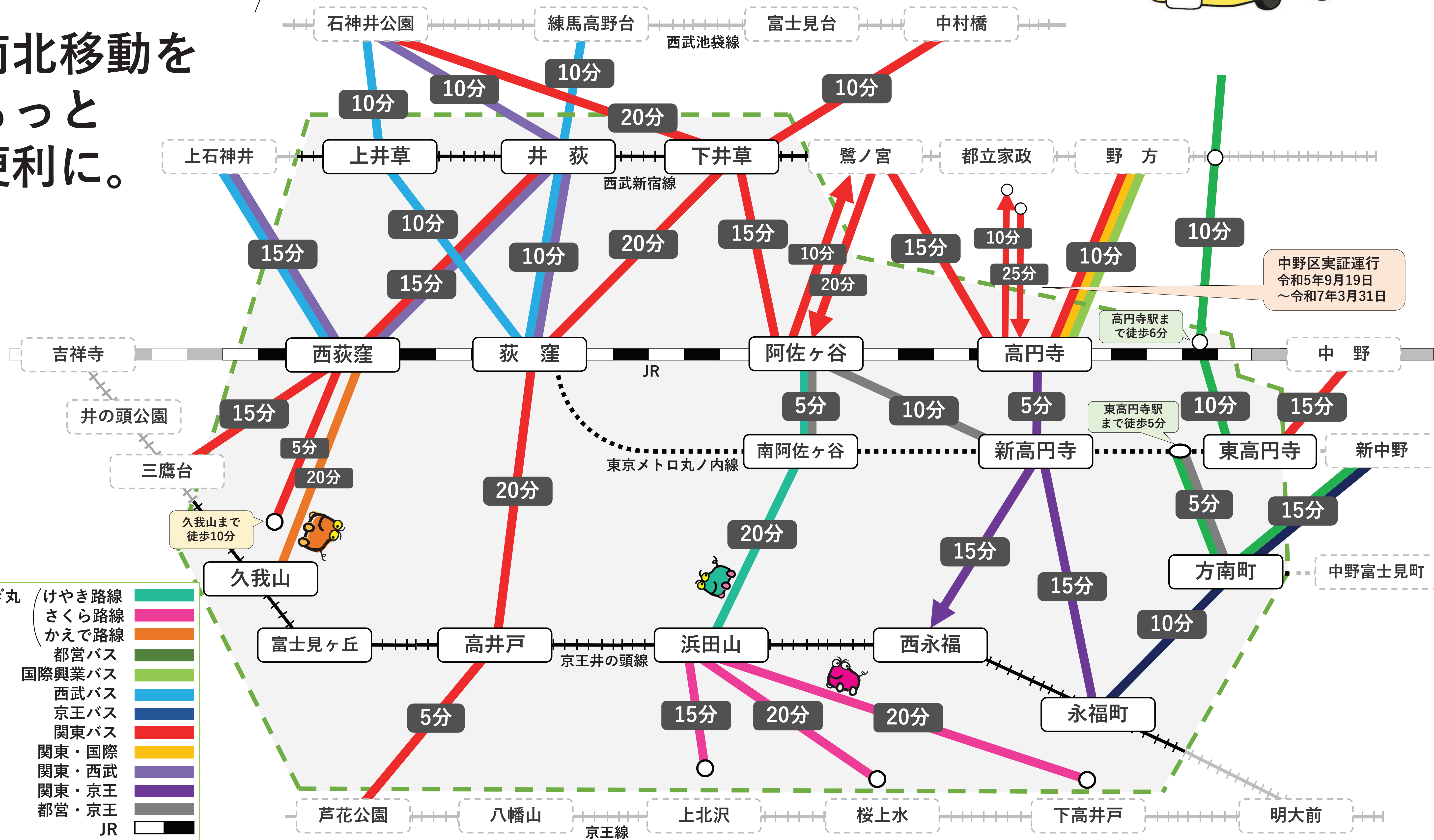
※所要時間は目安であり、道路状況や混雑時によって遅れる場合があります。

※各バス会社時刻表及び経路検索サイトを参考に、区が作成しました。

※なお、駅間をつなぐ矢印表記は、片道のみを表しております。



南北移動を
もっと
便利に。



- すぎ丸
- けやき路線
 - さくら路線
 - かえで路線
 - 都営バス
 - 国際興業バス
 - 西武バス
 - 京王バス
 - 関東バス
 - 関東・国際
 - 関東・西武
 - 関東・京王
 - 都営・京王
 - JR
 - 私鉄
 - 地下鉄

自転車での移動が



自転車・人・車
互いに“ありがとう”が
いえるまち

杉並区では、自転車を安全・安心に
楽しく利用できる環境づくりを目指して、
「自転車フレンドリープロジェクト」
を展開しています。

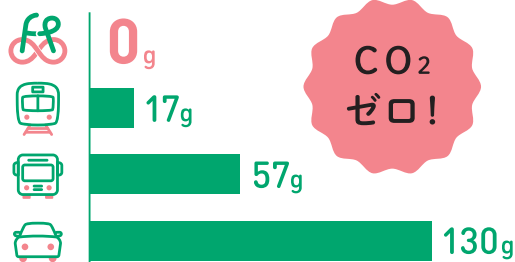
このプロジェクトでは、
自転車の魅力をPRするとともに、
譲り合いの運転風土を
区民と共につけていきます。



「ちょっとした移動」の変化が、
人とまちの笑顔につながる。

環境に

人ひとり1km 移動するときのCO₂ 排出量



健康に

運動強度の比較

静かに座っている状態の運動強度 = 1

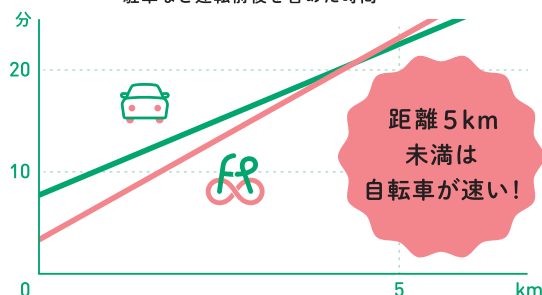
移動を
運動に!

サイクリング(約20km/時)	8
ジョギング	7
ゆっくりジョギング	6
かなり速歩き	5
自転車に乗る(≒16km/時未満)、やや速歩き	4
電動アシスト自転車に乗る、歩く	3
ゆっくり歩く(とても遅い)	2
座る	1

時間に

移動距離と時間の関係

駐車など運転前後を含めた時間





クルマから、自転車へ

～「ちょっとした移動」の変化が、人とまちの笑顔につながる。～

CO₂の排出を抑制するため、杉並区の職員はカーゴバイク※を業務で利用しています。

30kgまでの荷物を自転車で運ぶことができます。

※荷台付きの3輪電動アシスト自転車です。

らしく

※(株)椿本チエイン(本社:大阪市北区)が開発した「LA SI QUE」を無償でお借りしています。

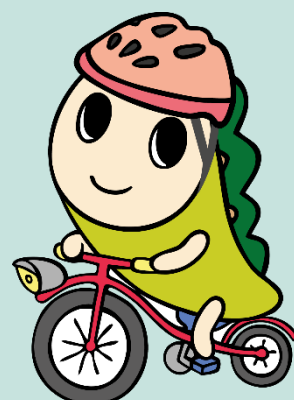
荻窪駅周辺の区立自転車駐車場の 空き情報が確認できます



※一時利用に限る



空き情報は平日
9時、10時、15時頃に
更新します



利用方法

まずは下記二次元コードからアクセス！

杉並区公式LINE

ID @suginamicity



交通メニュー
からアクセス

「ちかくも」の詳細は下記の二次元コードから杉並区ホームページをご覧ください

