

自転車のルールとマナー
どれだけ知っている？

○？
×？

知って 守って 楽しむ

自転車ライフ



自転車は、子どもからお年寄りまで、手軽に乗ることができる乗り物です。自転車に乗ることの効果や自転車のルールとマナー、自転車の楽しみ方などごまごま知っていますか？
6月1日には、道路交通法が改正され、自転車への罰則が強化されています。今月号は、自転車に携わる人に、自転車のことを教えてもらいましょう。

広報いわみざわ6月号の公共交通のページで、現在は車社会であるということに少し触れました。その一方、最近では、通学している学生だけでなく、通勤に自転車を利用している人、休日にサイクリングをしている人、移動を快適にしてくれる電動アシスト自転車に乗っている人など、自転車に乗る人をよく見かけます。普段、何げなく乗っている自転車ですが、次のような効果があるのを知っていますか？

健康に良い

自転車に乗ることは、ウォーキングやランニング、水泳と同じ、有酸素運動のひとつです。有酸素運動は、心肺機能を高める、血行が良くなる、体脂肪や血中脂肪の燃焼など、素晴らしい効果があります。そして自転車に乗ることは、次のメリットがあります。

- 心地良い風を受けて、季節を感じて楽しく走ることができる
- サドルに座るため膝に負担がかからない
- 風を直接体を受けるため、体温が下がり、汗もそれほどかかないで済むので、疲れにくい

環境にやさしい

自転車は、騒音や振動もなく、排気ガスを排出しないなど、環境に優しい乗り物です。

家計にやさしい

自転車は、税金、燃料、運賃等の負担がありません。例えば、燃費がリッター10kmの車で、往復10kmを通勤している人が、自転車通勤するとどうなるでしょう。車だと、1日で1kmの燃料を消費するので、1か月の勤務のうち、20日間を自転車通勤すると、20kmのエコになるわけです。

ルールとマナーの確認

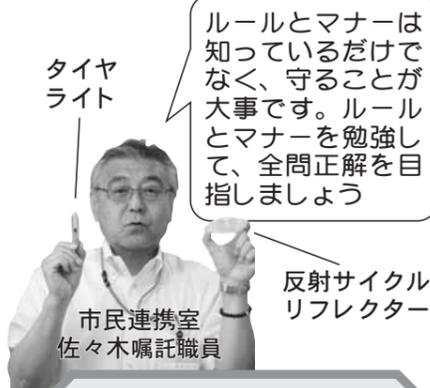
このような効果のある自転車ですが、自転車に乗っていてヒヤッとしたことはありませんか？ヒヤッとさせられたことはありませんか？

それは、自転車のルールとマナーを勘違いしていたり、知らなかったりといった事が原因かもしれません。自転車のルールとマナーをどこまで知っているかチェックしてみましょう。あまり考えずに、普段、どのように乗っているかを答えてみてください。正解は次ページ

正解	解説
×	道路交通法上、自転車は軽車両と位置付けられており、歩道と車道の区別のあるところは、次の場合を除き、車道の左側に寄って通行しなければなりません。 ●道路標識や道路標示で指定された場合 ●運転者が13歳未満の子ども・70歳以上の高齢者・一定程度の身体の障がい有る場合 ●車道や交通の状況からみてやむを得ない場合
×	自転車は、車道を通行する場合は、左側を通行しなければなりません。また、路側帯を通行する場合でも、左側部分に設けられた路側帯を通行しなければなりません。
○	自転車が走れる歩道を通行する場合は、歩道の中央から車道寄りや徐行しなければならず、歩行者の進行を妨げることとなる場合は一時停止しなければなりません。
○	自転車も飲酒運転は禁止されています。酒気を帯びて自転車を運転してはなりません。
×	「並進可」の標識があるところ以外では、並んで走ってはなりません。並んで走ると、どちらかの自転車が車道の中央寄りを走ることになり危険で、道路に広がるため、他の通行の妨げにもなります。
×	夜間は、前照灯及び尾灯(または反射器材)をつけなければなりません。見やすくするためだけでなく、自分の存在を目立たせるためです。夜間は明るいところでライトを点灯しなければなりません。
×	信号機や標識は必ず守りましょう。自転車も車と同様にそれぞれの標識・標示に従ってください。止まれの標識がある場所では、必ず一時停止し、標識がなくても、見通しの悪い交差点では、必ず徐行し、左右をよく見て、安全に通行しましょう。
○	携帯電話などを操作しながらの運転は、片手運転でふらつきやすいうえ、周囲を見ていないため、事故に遭ったり、歩行者にぶつかってけがをさせたりするおそれがあります。
×	イヤホンで音楽を聴きながらの運転は、音楽に気をとられて注意散漫になったり、後ろから近づいてくる自動車の音が聞こえなかったりして、事故に遭う危険性が高まります。
○	ヘルメットは、事故の衝撃を吸収し、頭部を守るものです。13歳未満の子どもを自転車に乗せるときは、ヘルメットを着用させましょう。また、大人もヘルメットの着用を心がけましょう。

いくつ正解できましたか？

- 8個以上正解**
いつも安全な自転車利用を心がけている人です。
- 4～7個正解**
安全に利用するための意識が少し薄いようです。
- 0～3個正解**
事故に遭ったり、歩行者などにケガを負わせたりする危険があります。

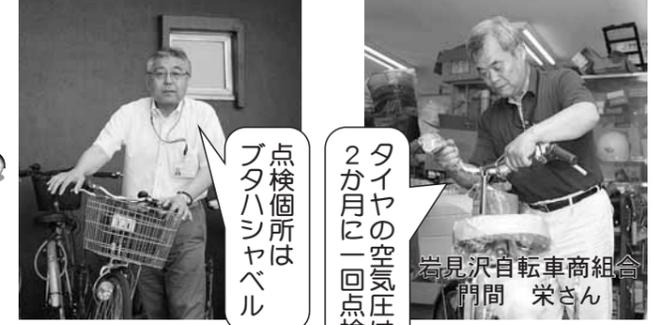


自転車 安全利用五則

- ❖自転車は、車道が原則、歩道は例外
- ❖車道は左側を通行
- ❖歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- ❖安全ルールを守る
- ❖子どもはヘルメットを着用

自転車にも基準が

自転車の乗り方にルールがあるように、乗る自転車にも基準があります。自転車販売店などで条件を満たした自転車を購入しましょう。そして、日頃から、きちんと点検・整備して自転車に乗りましょう。年に一度は、自転車販売店などで整備をしてもらうと安心ですよ。



もしもに備えて

ブレーキ
タイヤ
ハンシャヤ
シャヤ
ベル

ルールを守って、気を付けていても、事故を起こしてしまうことがあります。損害賠償金を支払わなければならないこともあり、万が一に備え保険に加入しておくことがとても大切です。

自転車を楽しむ

自転車の良さやルールなどを理解したところで、自転車に乗って、楽しむことを考えましょう。岩見沢市を含め南空知には、素晴らしい景観を巡るサイクリングコースがあります。昨年、市観光物産振興課が作成した「ROADBIKE E MAP」を知っていますか？



サイクリングコースのマップはもちろん、立ち寄ることのできる飲食店の情報や持ち物チェック、ルールとマナーなどが確認できます。

このマップを手にし、市内を巡ってみては、車に乗ってはいけませんが、気が付かないことがたくさんあるはずですよ

イベントに参加しよう

昨年も市内で、さまざまな自転車のイベントが開催されました。いくつか取材をしてきましたが、参加されていた皆さんはとも楽しそうに自転車に乗っていました。こういったイベントに参加すると、また違う楽しさが味わえますよ。



自転車を楽しくて便利な乗り物ですが、間違った乗り方をすると、ケガをしたり、事故を起こしたりと、危険な乗り物でもあります。

自転車のルールとマナーを守って、健康づくりに役立て、環境やお財布にもやさしい自転車ライフを楽しみましょう。

問合先 ルールとマナーは、市民連携室 マップやイベントは、市観光物産振興課

北海道そらちグルメフォンド 参加者募集

南空知の雄大な景色を眺めながら、地元の食を満喫できるサイクリングイベントに参加しませんか。

日程 8月30日(日)(小雨決行)
スタートおよびゴール いわみざわ公園野外音楽堂キタオンコースおよび時間等

100 kmコース 岩見沢市から長沼町、由仁町、栗山町の田園地帯や丘陵地帯を巡ります
受付 午前6時30分～7時30分 スタート 午前8時

50 kmコース 岩見沢市から長沼町、栗山町の田園地帯を中心に巡ります
受付 午前9時～10時 スタート 午前10時30分

※タイムを競うレースではありませんが、制限時間内にゴールできない場合は失格となります。

対象 小学生以上の健康で十分な走力のある方
※小学生は保護者同伴。保護者が同伴できない場合は、サポートスタッフを手配しますので、お問い合わせください。未成年は保護者の承諾が必要。

定員 100 kmコース 400人 50 kmコース 100人
参加料 100 kmコース 高校生以上 8,000円 小・中学生 4,000円
50 kmコース 高校生以上 6,000円 小・中学生 3,000円

申込方法 8月15日(土)までに、下記ホームページから

そらちグルメフォンド スポーツエントリー

問合先 北海道そらちグルメフォンド実行委員会事務局(岩見沢サイクリング協会内) ☎38局4440

罰則の強化

自転車のルールとマナーを説明してきましたが、ルールを守らないとどうなるのでしょうか。6月から道路交通法が改正され、自転車への罰則が強化されました。自転車の運転中に危険なルール違反を繰り返すと、「自転車運転者講習」を受けることになります。

危険行為を反復(3年以内に2回以上)
↓
講習の受講命令(3か月以内)
↓
講習の受講(3時間受講料5,700円)

受講命令に従わなかった場合 5万円以下の罰金

- #### ※自転車運転者講習の対象となる危険行為
- 信号無視
 - 遮断踏切立入り
 - 指定場所一時不停止等
 - 歩道通行時の通行方法違反
 - 制動装置(ブレーキ)不良自転車運転
 - 酒酔い運転
 - 通行禁止違反
 - 歩行者用道路における車両の義務違反(徐行違反)
 - 通行区分違反
 - 路側帯通行時の歩行者の通行妨害
 - 交差点安全進行義務違反等
 - 交差点優先車妨害等
 - 環状交差点安全進行義務違反等
 - 安全運転義務違反