



楽しく安全に自転車に乗るために

自転車は気軽に乗ることができますが、運転には危険も伴います。楽しく安全に自転車に乗るために、ルールを再確認し、事故を予防しましょう。

安全運転
の基本

自転車安全利用五則

1. 自転車は、車道が原則、歩道は例外

（道路標識や標示があるとき、13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者・身体障がい者が運転するとき、歩道の通行がやむを得ない場合は歩道を通行することができます。）

2. 車道は左側を通行

3. 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行

4. 安全ルールを守る

5. 子どもはヘルメットを着用



自転車にもあります！罰則・運転者講習

次のような運転は事故の原因となるとともに、罰則の対象となります。また、以下の危険行為を3年以内に2回以上繰り返した場合、「自転車運転者講習」を受ける必要があります。

自転車運転者講習の対象となる危険行為（下記14類型）



●信号無視

●指定場所一時不停止

●歩道通行時の通行方法違反

●酒酔い運転

- 安全運転義務違反 ●制動装置（ブレーキ）不良自転車運転 ●環状交差点安全進行義務違反等
- 歩行者用道路における車両の義務違反（徐行違反） ●路側帯通行時の歩行者の通行妨害
- 遮断路切立ち入り ●交差点安全進行義務違反等 ●交差点優先車妨害等 ●通行禁止違反 ●通行区分違反

自転車は「軽車両」であることを意識して

自転車の運転は免許が必要なく、誰でも気軽に乗ることができる軽車両（降りて押している場合は歩行者）です。車やバイクと同じように、自転車の運転にもさまざまなルールが決められており、危険な運転は重大な事故につながることもあります。市内でも、指定場所の一時不停止や歩行者がいる歩道のスピード走行、信号無視など危険な運転が散見されます。

まずは、上記の「自転車安全利用五則」を徹底すること。それに加え、一人ひとりが状況に応じて、安全な自転車利用を考えることが大切です。例えば、横断歩道を横断する時に、歩行者がいる場合は自転車を押して横断するなど、相手を思いやることでより安全で快適なまちづくりにつながると思います。

新年度から通勤や通学に自転車を利用する人もいますが、事故の被害者にも加害者にもならないよう、ルールを再確認しましょう。



安曇野交通安全協会
自転車安全教育指導部長
太田和男さん

参加者
募集！

サイクリングで健康チャレンジ （自転車での健康づくり実証実験）

自転車を日常生活で活用することで「健康増進につながるか」「健康づくりのためにはどのような自転車の乗り方が効果的なのか」などを検証するため、松本大学との連携により、3年間の実証実験を行います。

●2019年の検証期間 4月～10月（月1回、火曜と土曜コースの教室を開催）

●場 所 堀金総合体育館など

●内 容
▷体力測定（初回〈4月23日（火）・27日（土）〉と最終回）
▷自転車の乗り方についての専門家の指導とツーリング
▷市から参加者に貸与する「活動量計測機能付きGPSスポーツウォッチ」で測定した心拍や自転車の走行距離等の計測結果や、体力測定を基にした運動指導

●対 象 30歳～69歳の市内在住者（詳細は募集チラシをご覧ください）

●費 用 等 無料（各自で自転車・ヘルメットの用意、自転車保険の加入をお願いします）

●定 員 50人（抽選。抽選結果は4月12日ごろ発送予定）

●申し込み 4月8日（月）までに下記の方法で申し込みください。

①募集チラシ裏面の申込用紙に必要事項を記入の上、政策経営課（2階11番窓口）へ持参・郵送（4月8日必着）・ファクスいずれかの方法で（募集チラシは政策経営課・各支所または市HPから入手できます）

②ながの電子申請サービスから申し込み

●提 出 先 〒399-8281（住所記載不要）政策経営課宛

●問い合わせ 政策経営課企画担当 ☎71・2401 ☎71・5155



体力測定のイメージ



参加者に貸与するセイコーエプソン製GPSスポーツウォッチ「WristableGPS J-300」イメージ

4月1日（月）から 「シェアサイクル」を再開

市民の皆さんも
利用できます

車 や周遊バスでは行きづらい観光スポットの散策など、気軽にサイクリングを楽しむことができます。全台電動アシスト付きで上り坂もらくらく進むことができます。

●利用方法

①アプリをダウンロードし、利用者登録・予約をします。

②登録したメールアドレスに送られる暗証番号を自転車のハンドルに付いているディスプレイに入力すると、解錠されます。

③自転車はどのステーションからもレンタル可能で、他のステーションに返却することも可能です。

④支払いは初回に登録するクレジットカードで簡単決済。一部携帯電話会社のキャリア決済も可能です。

●ステーション（利用時間：24時間 ※5月ごろから順次増設予定）穂高駅／しゃくなげの湯／大王わさび農場／安曇野ちひろ美術館／道の駅「アルプス安曇野ほりがねの里」／明科駅 など全10カ所

●利用料金 15分100円（24時間最大3,000円）

●問い合わせ 市観光協会 ☎82・3133 ☎87・9361



アプリダウンロードはこちら

その他の市の取り組み

自転車を活用したまちづくりを目指して、多くの皆さんに自転車を活用していただけるよう、次の事業に取り組みます。

●自転車利用促進の呼び掛け

市が指定するイベントに自転車で来場した皆さんに市の水道水を使ったペットボトルをプレゼントします。指定イベントは広報紙などで事前にお知らせします。

●自転車の交通安全啓発

市内高校や事業者と連携し、自転車の交通安全運動啓発を重点的にを行います。

●サイクリング教室の開催

自転車に乗る際のコツ、体の使い方や意識の持ち方など、実技を交えて学ぶ講座を開催します。

●問い合わせ

政策経営課 ☎71・2401 ☎71・5155