

## 「自転車に乗るときのルールとマナー」

気候の暖かい宮崎では、移動の手段として自転車を利用する人がとても多くいます。自転車は通勤、通学ばかりでなく、ちょっとした買い物や用事にも便利で扱いやすい乗り物です。しかし、ルールやマナーを守って使わないと、罰金の対象になったり大きな事故につながることもあります。



今回は、自転車の安全な乗り方やマナーについてご紹介します。

### 【自転車に乗るときの5つのルール】

- 1) 自転車は車道を走るのが原則です。
- 2) 次の場合は自転車が歩道を通ることができます。
  - ① 13歳未満の子供や70歳以上の高齢者と体の不自由な方
  - ② 「自転車通行可」の標識がある時
  - ③ 車道の通行が難しい場合歩行者の邪魔にならないようにして、歩道を徐行します。
- 3) 車道の左側を通行、右側通行は禁止です。
- 4) 安全ルールを守ります。
  - ・ 飲酒運転・二人乗り・並んで走るのは禁止です。
  - ・ 自転車を運転しながらの携帯電話やヘッドホンの使用は禁止です。
  - ・ 傘さしなど、片手運転も禁止です。
  - ・ 夜間はライトをつけましょう。
  - ・ 交差点では信号を守り、一時停止・安全確認をしましょう。
- 5) 子供はヘルメットを着用します。



※ 13歳未満の児童・幼児が自転車に乗るときは、親がヘルメットを着用させましょう。

私たちにとって、自転車はとても身近な乗り物です。安全ルールを守って、正しく、安全に利用しましょう。

・ このコーナーへのご質問、ご意見、ご要望がありましたら宮崎県国際交流協会（MIF）まで連絡ください。TEL：0985-32-8457 FAX：0985-32-8512 Email [miyainfo@mif.or.jp](mailto:miyainfo@mif.or.jp)  
・ 毎日の生活に関して、ご質問、ご心配事などありましたら「みやざき外国人サポートセンター」にご連絡下さい。

TEL：0985-41-5901 FAX：0985-41-5902 Email [support@mif.or.jp](mailto:support@mif.or.jp)