

# 安全に走るためにルールを確認しましょう

交通ルールを守らず、自転車に乗ると交通事故につながります。8月末時点、区内で発生した交通事故629件のうち、285件は自転車に関わっており、自転車関与率は45.3%と高くなっています。ルールを守って安全に乗りましょう。

問合せ 安全対策係 ☎5984-1309

自転車が関わる  
事故率  
**45.3%**

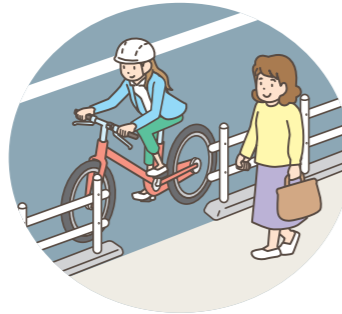


## 5つの基本ルール～自転車安全利用五則！

### 1 車道が原則、左側を通行

このようなときは歩道を通行できます

- 普通自転車歩道通行可の標識がある(=右図)
- 13歳未満のお子さんや70歳以上の高齢者や体の不自由な方の運転
- 車道の通行が困難な場合などやむを得ないとき



### 3 夜間はライトを点灯

歩行者や車に自転車の存在を知らせるために、前方のライトや、後方のライトまたは反射器材をつけなければなりません。



### 4 飲酒運転は禁止

お酒を飲んだら絶対に自転車に乗ってはいけません。自転車を押して歩道を歩きましょう。



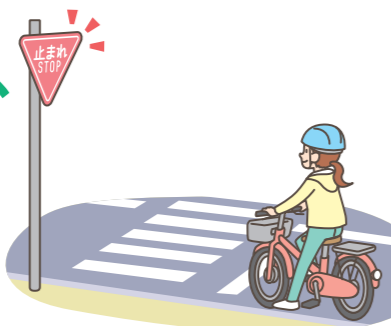
### 5 ヘルメットを着用

自転車事故で死亡した方の約6割が、頭部に致命傷を負っています。被害を軽減させるため、ヘルメットを着用しましょう。



### 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

信号は必ず守りましょう。一時停止の標識のある場所では、必ず止まって左右の安全を確認しましょう。



おすすめの

## サイクリングコースを紹介！

問合せ (公財)練馬区環境まちづくり公社 ☎3993-8011

### 大泉学園コース 約3km

主なスポット

- 大泉アニメゲート
- 牧野記念庭園
- 東映アニメーションミュージアム
- JA東京あおばこぐれ村



▲地図はコチラ

### 石神井公園コース 約4km

主なスポット

- 石神井松の風文化公園
- 石神井公園ふるさと文化館
- JA東京あおばとれたて村石神井
- ちひろ美術館・東京



▲地図はコチラ

### 練馬コース 約5km

主なスポット

- 練馬区役所 展望ロビー
- 練馬区立美術館
- 向山庭園
- 豊島園 庭の湯



▲地図はコチラ

### 江古田コース 約3km

主なスポット

- 武蔵野音楽大学 楽器ミュージアム
- 日本大学芸術学部 芸術資料館
- 武蔵大学 武蔵学園記念室
- 桜の碑
- 久松湯



▲地図はコチラ

Pick Up!

石神井公園  
駅前を出発!

石神井公園(石神井池)・  
石神井松の風文化公園



秋風がとっても気持ちいい!



自転車を止めて散策!紅葉がきれい!

ドコモ・  
バイク  
シェア

ハロー  
サイク  
リング

ループ

石神井公園  
駅前でも借り  
られます!



シェアサイクルは、複数のサイクルポート(自転車置き場)で、いつでもこのポートでも貸し出し・返却ができる自転車です。利用方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

▶問合せ:自転車対策係 ☎5984-1993

## 罰則が強化されました

11月1日に道路交通法改正が施行

### ●運転中ながらスマホ

自転車に乗りながらスマートフォンなどを手に持って通話する行為、画面を注視する行為が罰則の対象となりました。

罰則

- 6カ月以下の懲役または10万円以下の罰金
- 交通の危険を生じさせた場合は、1年以下の懲役または30万円以下の罰金



### ●酒気帯び運転など

①自転車の酒気帯び運転やお酒を飲んでいる人に自転車を貸した人②自転車に乗っていると分かっている人にお酒を提供した人、お酒を飲んでいる人の自転車に同乗した人も罰則の対象となりました。

罰則

- ①3年以下の懲役または50万円以下の罰金
- ②2年以下の懲役または30万円以下の罰金

## 区を取り組みを紹介

### ●自転車でも走りやすい道を整備

都市計画道路の整備に合わせて、快適に自転車でも移動できる環境の整備を進めています。



▲自転車専用通行帯

### ～自転車のメリット

自転車は体に負担の少ない有酸素運動の一つで、生活習慣病のリスクの低減やダイエット効果があるといわれています。健康に過ごすためにも、自転車を利用しましょう。▶問合せ:自転車対策係 ☎5984-1993

### ●自転車安全教室

若い世代の交通違反が多いため、警察署と協力し、小中学校で自転車の交通ルールやマナーを学ぶ自転車安全教室を行っています。

また、都では、自転車の交通ルールなどを学習できるアプリ「輪トレ」を配信しています。この機会に楽しく交通ルールやマナーを学んでみませんか。



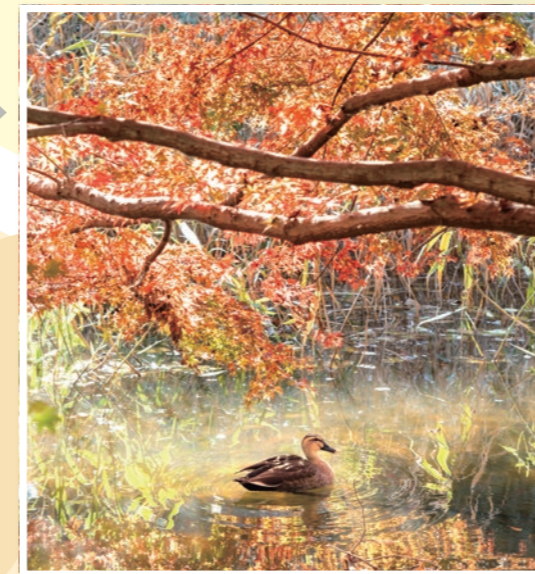
▲区ホームページ

## 来年3/31日までに ヘルメットの購入費を一部助成しています

区内の協力店で安全基準を満たしたヘルメットを購入する方に、費用の一部を助成しています。 ※協力店の一覧など詳しくは、区ホームページや区民事務所(練馬を除く)、区役所庁舎案内(本庁舎1・2階)、交通安全課(同13階)にあるチラシをご覧ください。▶対象:区内在住の方▶助成期間:来年3月31日(月)まで▶助成上限額:2,000円 ※1人1個まで▶申請方法:購入時に協力店で申請 ※助成額分を値引きします▶持ち物:住所が確認できる身分証明書(運転免許証、健康保険証など)▶問合せ:交通安全課安全対策係 ☎5984-1309



### 石神井公園(三宝寺池)



自転車を止めて水辺を散策していると水鳥を発見!

### 石神井公園ふるさと文化館



練馬の歴史や文化を学んだ後は、館内にある「エン座」のうどんを食べて一休み!



区文化財の厩内田家住宅を見学しよう!

### JA東京あおばとれたて村石神井(石神井町5-11-7)



新鮮な野菜がたくさん!今のシーズンはダイコンやネギが旬です

## MAP

