

はじめよう、 ちばチャリスタイル！



目次

ちばチャリ 三つの約束	2	自転車歩道が通行できる場合は？	8
自転車の魅力	3	危険を予測して安全に乗ろう！	9
自転車クイズ	4	万が一に備えよう！	12
自転車は軽車両(クルマの仲間)	5	自転車の交通ルール	14
自転車の走り方	6	自転車講習制度/駐輪ルール	15
車道の左側ってどこを走れば良いの？	7	千葉市でサイクリング	16

ちばチャリ 三つの約束

千葉市では、自転車に乗る皆さんに、特に心がけてほしいことを～ちばチャリ 三つの約束～としてまとめています。

ルールはこの他にもたくさんありますが、まずはこの3つを心がけてみて下さい。

1 歩いている人を大切にします。



歩道では当然、歩行者優先ですが、車道を走行中であっても歩行者が優先です。また、自分では危ないと思っていなくても歩行者にとっては危ないと感じるスピードや間隔があります。歩行者の立場に立って運転することを心がけましょう。

2 車道では左側を走ります。



自転車は、車両の仲間であり、軽車両です。車両として、車道の左側を走行しましょう。

詳しくは、6ページで説明します。

6ページへ

3 ライトを点けます。



ライトは自分の前の視界を照らすだけでなく、相手に自分の存在を知らせるために重要です。

夜間、特に照明の少ない道路では、クルマや歩行者からライトの点いていない自転車は見えにくくなります。自分の身を守る意味でも前照灯だけでなく、後ろにも反射板などが付いているか確認しましょう。

自転車の魅力

近距離移動に便利

地域によって差はありますが、おおよそ5kmまでは、鉄道やバス、クルマなど他の交通手段よりも、最も早く目的地に到着できます。

	所要時間		
	徒歩	自転車	クルマ
時速	4.8	15	17.5
入庫時間	なし	4分	7分
移動距離	0.4km	5.0	5.6
	3.0km	37.5	16.0
	5.0km	62.5	24.0
	10km	125.0	44.0

健康増進に効果的

日常生活で手軽にできる運動のツールです。生活習慣病の発症リスクを下げられます。最近では、電動アシスト付き自転車でも一定の運動効果が得られることが分かっています。

生活活動の例	メッツ*
徒歩(平地・4km/時程度)	3.0
徒歩(平地・5km/時程度)	3.5
自転車(16km/時程度)	4.0

*メッツとは、安静時を1として何倍のエネルギーを消費するかの運動強度を示したものです。

乗ると楽しい

手軽に好きな場所に移動ができ、地域の魅力を再発見できます。自転車で散策や観光が楽しめます。クルマやバスなどの移動スピードでは気づかない景色やお店など新しい発見があります。



経済的

クルマに比べて、購入費も維持費も割安です。(年間のコストがクルマの約70分の1)

1世帯あたり年間支出額の合計	
自転車	2,524円
バス	7,224円
鉄道	47,075円
クルマ	177,520円

自転車の利用に適している千葉市

●自転車利用に適した地形

全体として平坦で、日常生活において自転車を利用しやすい地形です。平坦性は、首都圏政令市の中で第2位です。

●自転車レーンの整備延長は首都圏政令市の中で第2位(2018年末時点)

●自転車のレクリエーション利用に適した環境

海辺、河川、谷津田、里山などの自転車で巡る地域資源に恵まれています。

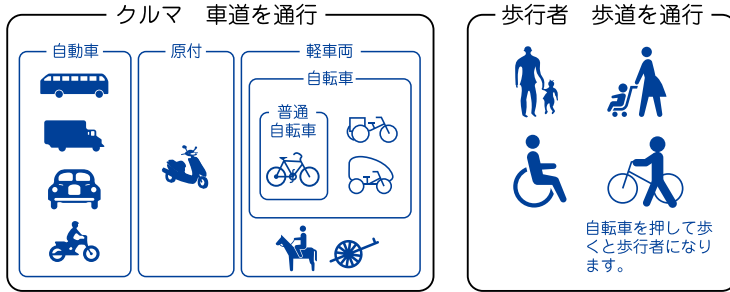
自転車クイズ

間違った乗り方をしているのはどの番号の自転車ですか？



自転車は軽車両(クルマの仲間)

自転車はクルマと同じ車両なので、車道を通行するのが基本です。



普通自転車とは、長さ1.9m×幅0.6m以下の自転車のことです。
自転車から降りたら、歩行者扱いになります。



POINT 車道のどこを走れば良いの？

詳しくは、7ページで説明します。

7ページへ

例外として、歩道を通行できます。

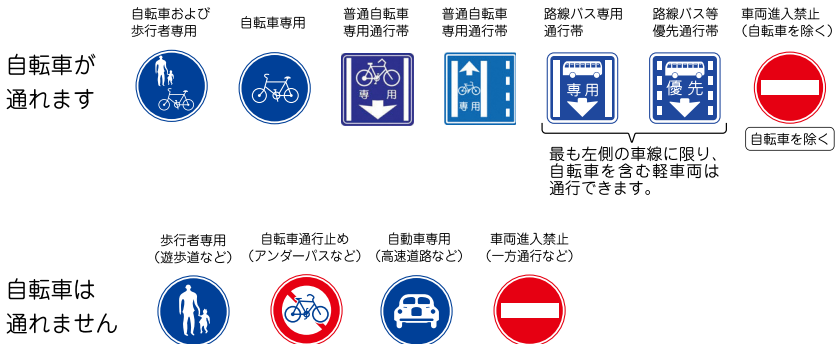


POINT ただし、歩道は歩行者優先です。

詳しくは、8ページで説明します。

8ページへ

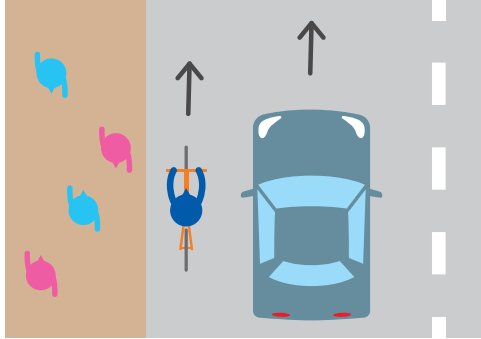
クルマの仲間なので、これらの標識にしたがって通行します。



※自転車が通れない道では、自転車を降りて通行しましょう。

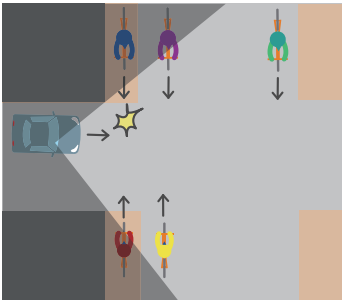
自転車の走り方

自転車は車道の左側通行が**原則**です。

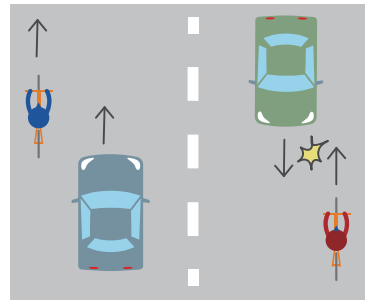


POINT どうして左側なの？

日本では、クルマなどの車両が左側を走ることが前提に道路が作られており、道路交通法で定められているからです。



クルマ（ドライバー）は、道路の左側を走っているため、左側よりも右側の視界が広いため、同じように道路の左側を走る方が認識されやすくなります。

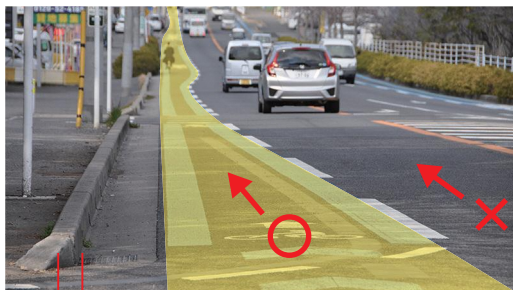


逆走（道路の右側を走る）すると、衝突したときの衝撃が増します。（死亡の危険が高まります。）

車道の左側ってどこを走れば良いの？

7

車道の左側って、どこのことですか？



歩道

車道

千葉市では、道路の左側を安全に走れるように自転車通行空間の整備を進めています。

いろいろな道路での走り方を覚えておきましょう。



自転車道がある場合は、自転車道を通行しないとけません。歩道も車道も通行できません。



自転車専用の車線です。歩道通行可の場合のみ、歩道の通行も認められます。



「普通自転車専用通行帯」の標識

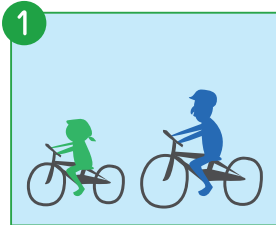


自転車通行を推奨する場所として進行方向を示したものです。歩道通行可の場合のみ、歩道の通行も認められます。



自転車が歩道を通行できる場合は？

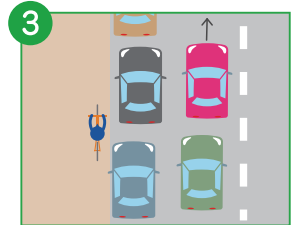
自転車が歩道を通行できる場合は？



13歳未満の方、70歳以上の方や
身体の不自由な方が走る場合



「自転車及び歩行者専用」の
道路標識などがある場合

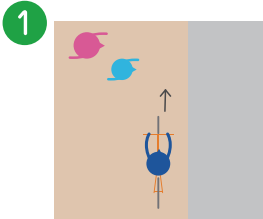


普通自転車の通行の安全を確保
するため、やむを得ないと認め
られる場合

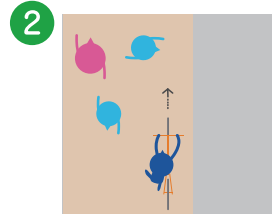
ただし、歩道を通行する時は、以下の点に気をつけましょう。



POINT 歩行者優先です。徐行しましょう。歩行者が多い時は押し歩きをしましょう。



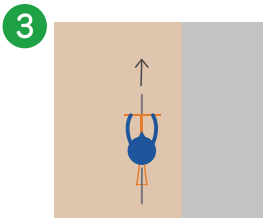
歩道内では、徐行（すぐに止まれる速度）
しなければなりません。
歩行者がいる場合は、特に気をつけて徐
行しましょう。



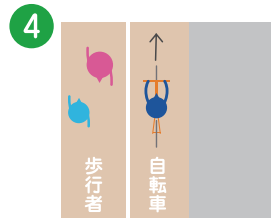
歩行者が多い場合は、自転車を降りて、歩
きましょう。



POINT 車道寄りを通行しましょう。



歩道では、車道寄りの部分を通行しなけ
ればなりません。

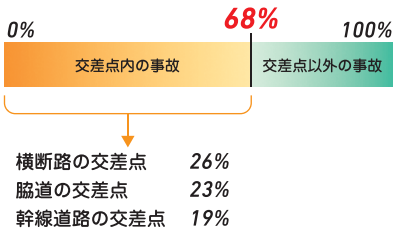


普通自転車通行指定部分は、歩行者がい
ない場合には徐行する必要はありません。
ただし、歩行者がいる場合には、徐行しな
ければなりません。

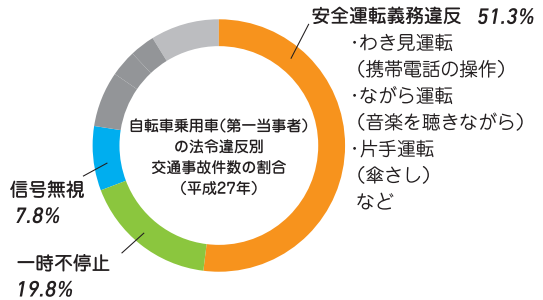
危険を予測して安全に乗ろう！

危険はどこにあるの？

自転車の事故は交差点内が約7割を占めています。特に、信号がない狭い道路などでの出会い頭事故が多くなっています。



自転車事故の原因として、自転車の違反が原因で起きているケースも多く、ルールを守ることが安全への近道です。



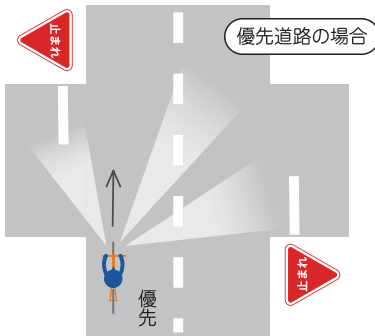
ルールを守って、危険を予測した運転ができれば安全に走ることができます。そこで、特に危険な場所(交差点やバス停など)での通行のしかたを紹介します。



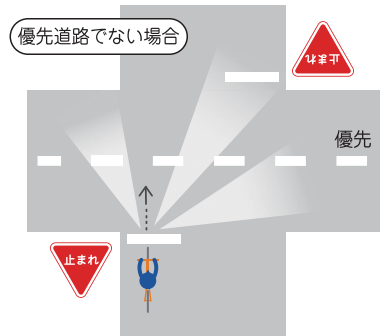
1 交差点での通行方法



POINT 信号のない狭い道路の交差点での注意点



優先道路であっても、飛び出してくる歩行者や自転車があることを想定して、左右を確認してゆっくりと交差点を通過しましょう。



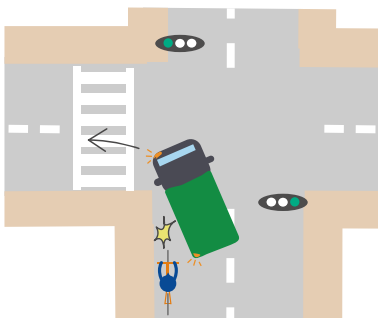
必ず、一時停止線で一旦停止して、左右を確認の上進みましょう。

2 交差点での通行方法



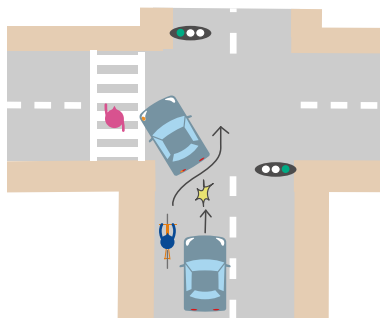
POINT 信号がある交差点での注意点

1 左折する大型車の巻き込みに注意



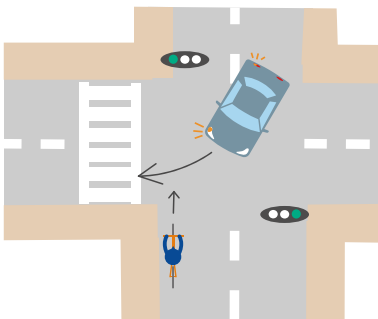
- ・ドライバーは、バックミラーしか見えず死角が多いので、無理をせず、左折車が先行している場合は後ろで待ちましょう。
- ・クルマのウinkerをよく見ておきましょう。

2 左折するクルマを避けようとして、後続車と衝突に注意



- ・左折するクルマは、信号や横断歩道があるため、一旦停止や減速をします。
- ・後続車も右側から来ている可能性があるため、無理せず減速、一時停止して後ろも確認しましょう。

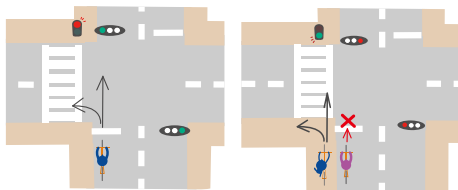
3 右折対向車に注意



- ・渋滞中など対向車線から右折車が曲がってきます。
- ・交差点進入時は信号が青でも徐行して進みましょう。



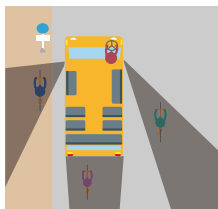
POINT 信号の見かた・直進の方法



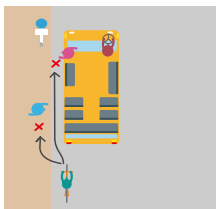
自転車は車両であることから、車両用信号に従います。自転車を降りれば、歩行者となるため、歩いて横断できます。

危険を予測して安全に乗ろう！

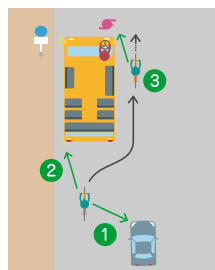
3 バス停の回避方法



大型車の死角に注意
(灰色部分は死角となり、
ドライバーが認識できな
い位置です。)

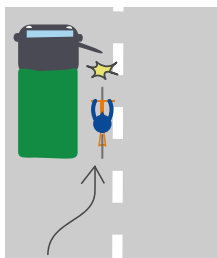


左から追い抜かない
左側は、歩道に接しているこ
とも多く、歩道に急に入らな
い。車道の左側は、バスから降
車してくる人がいる。

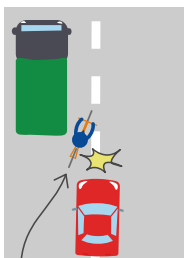


バス停に停車しているバスを右から追
い越す場合は、
①後続車の確認
②バスが発車しようとしているか確認
③バスから降りた人の横断に注意し
て、追い抜きましょう。

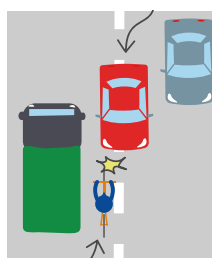
4 路上駐車車の回避方法



ドア開けに注意



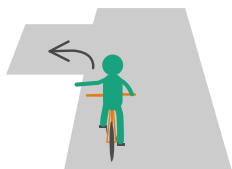
後続車に注意



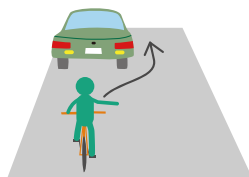
対向車に注意



POINT 手信号を使って周囲のクルマ(ドライバー)に進路変更の
意思を表示しましょう。



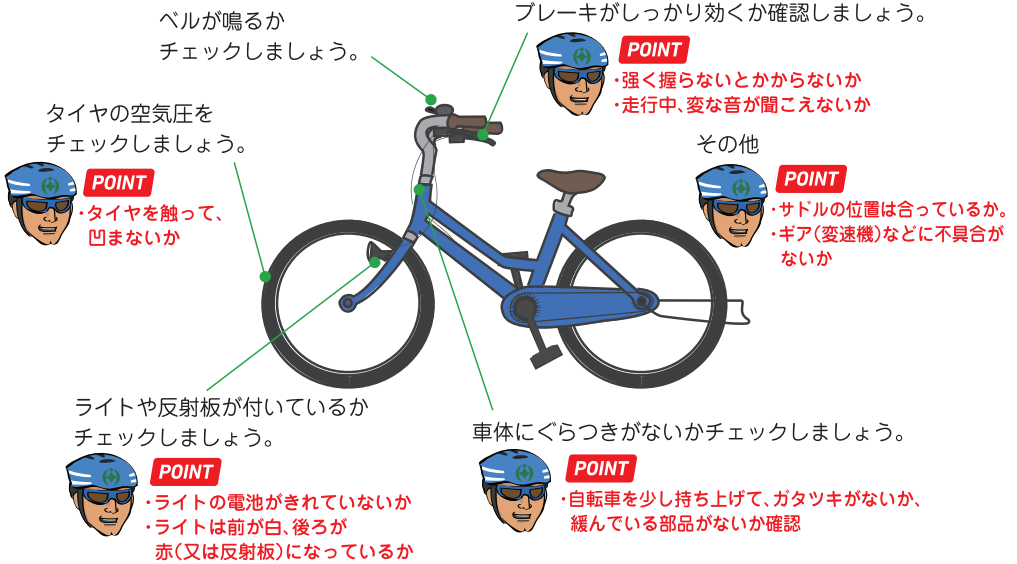
左折時・進路変更時



右折時・進路変更時

万が一に備えよう！

車両点検・整備を、きちんとしましょう。

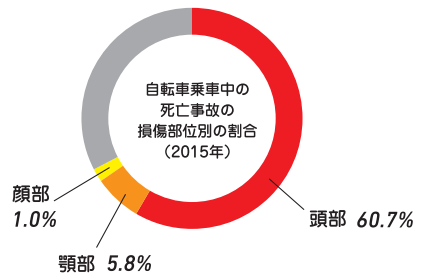


ヘルメットを被って自転車に乗りましょう。

交通事故にあった時に、自らの身を守るために、ヘルメットの着用は重要です。最近は、オシャレなヘルメットや簡易的なものなど様々なヘルメットが販売されています。特に、幼児用座椅などに乗せる場合は、転倒時に頭を打つリスクが高まります。運転者でない場合も必ずヘルメットを着用しましょう。



POINT ヘルメット着用で、死亡事故は4分の1に低減と言われています。



万が一に備えよう！

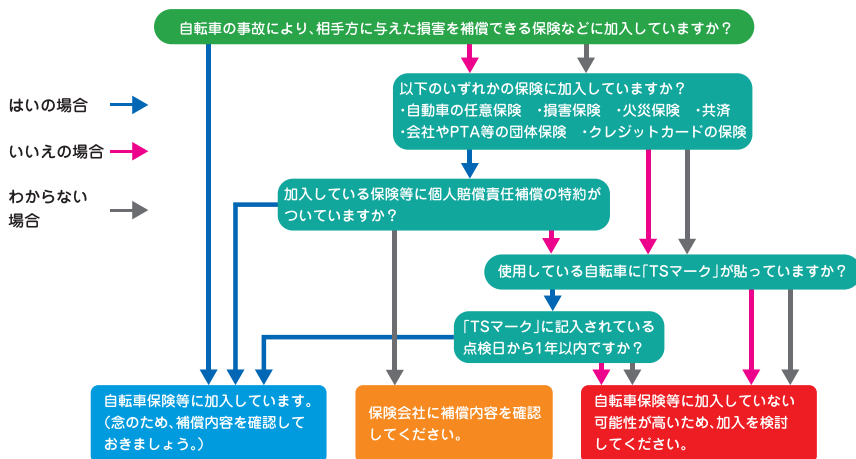
自転車保険に加入しましょう。

近年、自転車による重大な事故により、多額の賠償を命じる判決が発生しています。被害者の救済とともに、自分自身の経済的負担を軽減するためにも、自転車保険に加入しましょう。(千葉県では令和3年4月1日から自転車保険等への加入が義務になりました。)

自転車での加害事故例 賠償額 9,521万円

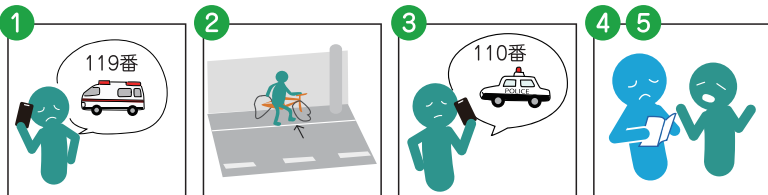
小学生が自転車で走行中に、自転車で走行していた女性と正面衝突。女性は重い障害を負い、意識が戻りませんでした。(平成25年 神戸地裁判決)

自転車保険等加入状況チェックフローチャート



もしも事故にあったら。

相手の怪我の状況に関わらず、事故が起きた場合は、警察へ連絡しましょう。

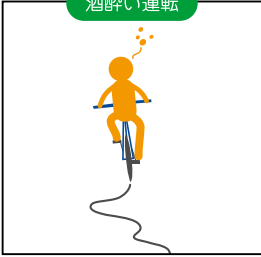


- ① 事故の相手が怪我をしている場合は、まず救急車を呼びましょう。
- ② 二次災害を防ぐため、自転車を歩道など安全な場所に移動させましょう。
- ③ 警察へ事故の起きた場所、該当者、怪我の状況などを知らせましょう。
- ④ 事故の相手の名前、連絡先などを確認しましょう。
- ⑤ ご自身の加入している保険会社へ連絡しましょう。

自転車の交通ルール

自転車で走るときにやってはいけないことを覚えましょう。

酒酔い運転



5年以下の懲役又は
100万円以下の罰金

ながら運転



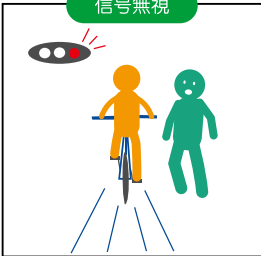
3ヶ月以下の懲役又は
5万円以下の罰金

二人乗り



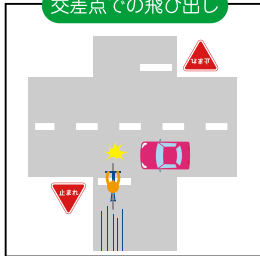
5万円以下の罰金ほか

信号無視



3ヶ月以下の懲役又は
5万円以下の罰金

交差点での飛び出し



3ヶ月以下の懲役又は
5万円以下の罰金

ベルの乱用



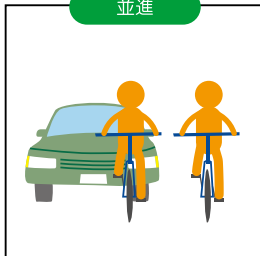
2万円以下の罰金又は
科料

ライトの無灯火



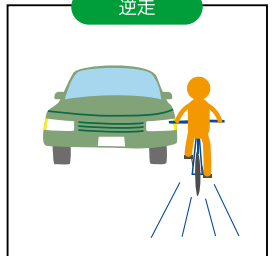
5万円以下の罰金ほか

並進



2万円以下の罰金又は
科料

逆走



3ヶ月以下の懲役又は
5万円以下の罰金

自転車講習制度について

信号無視、指定場所一時不停止など、政令で定められた15の危険行為をし、原則として3年以内に2回摘発された者には「自転車運転者講習」が義務付けられ、定められた期間（原則として受講命令から3カ月を超えない範囲）に受講しない場合は、5万円以下の罰金が科されます。

政令で定められた15の危険行為

- ・信号無視
- ・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
- ・遮断踏切立ち入り
- ・交差点安全進行義務違反
- ・妨害運転
- ・交差点優先車妨害等
- ・環状交差点安全進行義務違反
- ・指定場所一時不停止
- ・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
- ・安全運転義務違反

受講費用 5,700円 講習時間 3時間

自転車を駐輪する時

千葉市では駅周辺を「自転車等放置禁止区域」に指定し、放置禁止区域に放置されている自転車・原付バイクは保管場へ移動します。

- ・自転車駐車場の位置、放置禁止区域については→千葉市Webサイトから(下記QRコード)
- ・自転車駐車場の利用方法や料金については→千葉市Webサイトから(下記QRコード)



自転車駐車場などの所在地および
放置禁止区域



千葉市の自転車駐車場の利用方法・利用料金



サイクリングコースの紹介

観光型サイクリングマップ

- 千葉市里山サイクリングマップ～里山は招くよ！～
都心から近い位置にありながらも、一歩足を踏み入れれば、豊かに広がる自然を肌で感じることができる里山エリア
- 房総里山サイクリングコース
千葉市・市原市・四街道市の3市で連携し、3市の里山風景や観光スポットを体感
- 詳細は右のQRコードからご確認ください。



千葉市里山
サイクリングマップ
～里山は招くよ！～

房総里山
サイクリングコース



交通公園の紹介

花見川緑地交通公園は、子どもたちが楽しく交通ルールを学ぶことができる公園です。4歳以上の方々に自転車やゴーカートを無料で貸し出しており、園内の模擬道路で楽しむことができます。



- ◆所在地 千葉市美浜区打瀬2丁目101番地
※花見川の河川沿いに広がる「花見川緑地」内の河口近くにあります。
- ◆開園時間 午前9:00から午後5:00まで
- ◆遊具貸出時間 午前9:00から午後4:00まで(6月～8月は午後4:30まで)
※貸出遊具の利用時間は、1回につき原則30分間です。
- ◆定休日 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合はその翌日)、年末年始
- ◆駐車場 普通車24台分 ※駐車場出入口は午後5:00に閉門します。

はじめよう、ちばチャリストایل！

発行 2019年3月
編集 千葉市 建設局 道路部 自転車政策課
住所 〒260-8722 千葉市中央区千葉港1番1号 千葉市役所6階
電話 043-245-5607