

パパ  
ママ

# 自転車「あんぜん」通信



## ～「パパ・ママ自転車安全推進サポーター」にの皆さまへ～

みなさん、こんにちは。「パパ・ママ自転車安全推進サポーター」にご応募いただきありがとうございました。

これから、サポーターの皆さんには、3人乗り電動アシスト付自転車を利用して体験したこと、感じたことを通じて、自転車の安全利用の大切さや、自転車の楽しさを広めていく活動にご協力いただきたいと思います。

このニュースレターでは、サポーターの皆さんの活動はもちろん、普段の自転車利用にお役立ちいただけるような情報をご提供したいと思います。今後ともよろしく願いいたします。

今回の  
メインテーマ

## 自転車安全利用五則をもう一度確認しよう！

自転車安全講習でも取り上げた自転車のルールの基本の“キ”「自転車安全利用五則」を覚えていますか？

### 自転車安全利用五則

自転車安全利用五則は、自転車を利用する時に守るべきルールのうち、特に重要なものです。

自転車を利用する時は「自転車安全利用五則」を守りましょう。

- 1 車道が原則、歩道は例外
- 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



市担当者

「さいたま自転車ルールブック」では  
自転車利用安全五則をより詳しく解説しています。  
いま一度、チェックしましょう！

CHECK  
POINT!!

### 重要なポイントをチェック！

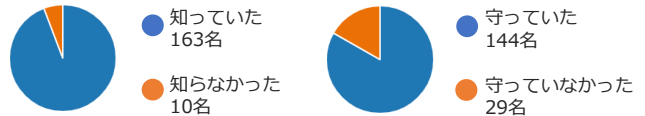
#### 子どもにヘルメットをかぶらせていますか！

サポーターの責務として、「自転車に幼児を同乗させる場合は、必ず幼児にヘルメットを被らせること」としています。これは道路交通法でも努力義務とされています。

自転車事故で死亡する人の内、最も多い死因が「頭部」の損傷です。万が一の事故から子どもの命を守るために、ヘルメットを被せることがとても重要です。

アンケート結果からは、「これまではヘルメットを被せていなかった」という方もいらっしゃるようです。「子どもの命を運んでいる」という意識を持って、必ず子どもにはヘルメットを被せて、自転車を利用しましょう！

【自転車安全利用五則】 「5 子どもはヘルメットを着用」について



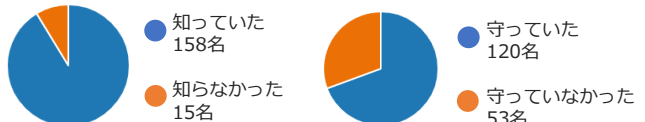
#### 自転車はクルマと同じ車両です！

自転車はクルマやバイクと同じ【車両】の仲間！原則、車道の左側端を通行します。歩道は原則通行できませんが例外もあります。「車道幅が狭い道路で著しく自転車等の交通量が多い場合」「道路工事や、連続した路上駐車などのため車道左側通行が困難な場合」などが挙げられます。歩道を通行するときは、車道寄りを徐行（直ちに停止できる速度）します。

アンケート結果からは、「これまでは【車道が原則、歩道は例外】のルールを守っていなかった」という方もいらっしゃいました。

車道を通るときも、歩道を通るときも、ルールを守って安全運転を心がけましょう！

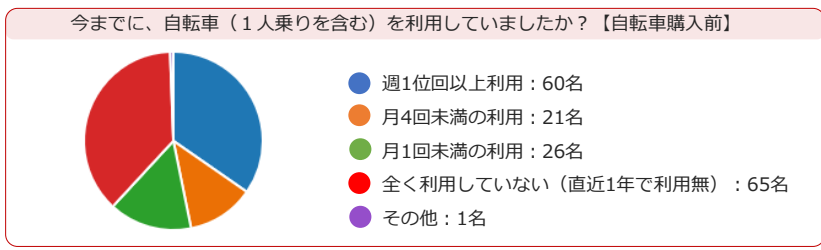
【自転車安全利用五則】 「1 車道が原則、歩道は例外」について



**〇 久々に自転車に乗る方が多い!**

今回、3人乗り自転車を購入するまで、「ここ1年、まったく自転車に乗っていなかった」「月に1回乗るか乗らないか」と回答された方が多く、久々に自転車に乗られる方が多いようです。

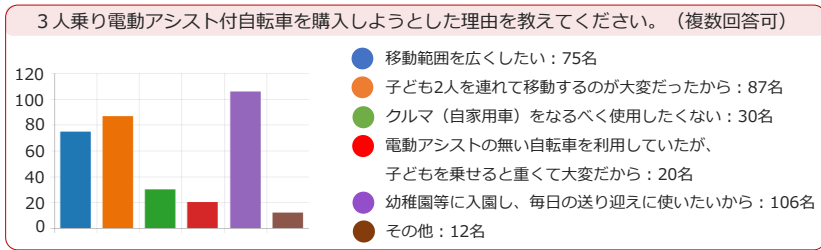
講習動画では、子ども乗せ自転車の使い方や注意点も確認いただけたと思います。不安な点を解消して、楽しい自転車ライフにしましょう!



**〇 子どもを連れての移動手段として活躍を期待!**

子ども乗せ自転車の購入理由としては、「保育園や幼稚園の送り迎えに利用するため」という回答が最多。それ以外にも、「子ども2人を連れて移動するのが楽になるため」という回答も多かったです。

遠くに行けなかった公園など、家族で楽しめるスポットにも足を延ばして行ってみたり、自転車により家族の楽しみが広がるとうれいのです!



**〇 講習動画や冊子の感想をご紹介**



アンケートを通して下記のようなご意見を頂きました!  
子ども乗せ自転車を安全安心に利用するため、サポーターの皆さんの声をこれからも共有していきます!

- ・自転車の車体が30kgもあることにびっくり! 停止中の転倒が多いことにも驚きました。
- ・子どもを「乗せる・降ろす」の手順が確認できました!
- ・気を付けるべきことが覚えやすいキーワードとなっている「ヘルシースルメ」! 子どもにも伝えていこうと思います。
- ・子どもを自転車に乗せると泣いてしまうのですが、我が家だけでないことがわかって安心。めげずに頑張ります!

**PICK UP 「ヘルシースルメ」に込めた思い**

今回、アンケートで多くの方より「ヘルシースルメ」が印象に残ったという感想をいただきました。考案した自転車安全利用コンサルタントの北方真起先生に、「ヘルシースルメ」に込めた思いを伺いました。



**～危険な体験をしたからこそ、伝えたいこと～**

私自身、子どもと自転車に乗っていて、車とぶつかってしまい、子どもに怖い思いをさせてしまった体験があります。その時は幸い大きな怪我をせずに済んだものの、タイミングが悪ければ、大事な子どもまで、最悪の事態になりえたのではないかと思います。

かつて、私の子どもが幼稚園に通っていた時、子どもにヘルメットを被せずに自転車に乗せて帰るママ友もいて、私が子どもにヘルメットを被せていると「北方さんは過保護だね」と言われたこともあり、「被せなくてもいいか」と面倒に思った時期もありました。でも、危険な体験をして、他の人にはそのような体験して欲しくないという思いを強く抱いています。



**～自転車を楽しく、安全に利用できる社会に～**

私は、皆さんが「ヘルシースルメ」を知って、子どもと一緒に意識して守ってもらえることで、安全に自転車が楽しめる社会につながってくれればと思っています。

子ども乗せ自転車って、子どもが乗るとすごく喜びますよね! 子どもにとっては普段の景色が変わるとも楽しいもの、それが子ども乗せ自転車なんだと思います。「ヘルシースルメ」によって自転車の安全意識が広がっていき、自転車が楽しく安全に利用される社会になってほしい、そういった思いを「ヘルシースルメ」に込めました。

TOPIC **暗い時間に役立つ安全アイテム!**

春の気配が少し近づいてきていますね。まだまだ暗くなるのが早いこの時期、自転車を暗い時間帯に利用する方も多いと思います。そんな時に役立つ安全アイテムをご紹介します!

- ①テールライト(赤いライト)**  
反射板だけでなく、自ら光る赤いランプを自転車後方に付けると、クルマからもはっきり見えます!
  - ②反射バンド**  
ライトに光る反射バンド。足首や手首、バッグにもつけられて便利です。あらゆる角度に対応できる優れモノ!
- 現在、サポーターの皆さまにお使いいただける反射バンドを作成中! 次回のニュースレターと合わせてお届けします!



**さいたま市自転車まちづくり推進課 Facebookアカウント**

■アカウント名  
さいたまはーと  
(さいたま市自転車まちづくり推進課)

■URL  
<https://www.facebook.com/saitamacity.jitensha>

発行元・連絡先  
さいたま市 自転車まちづくり推進課  
TEL : 048-829-1398 FAX : 048-829-1979  
Mail : jitensha-machizukuri-suishin@city.saitama.lg.jp

発行日 令和3年3月1日