

忘れ物は
ないかな？

サイクリング持ち物リスト

※ツーリング・天候
の状況で持ち物
をご確認ください。

☒
ウエア(衣類)

- ☐ ヘルメット
☐ サイクルキャップ
☐ サングラス(アイウェア)
☐ サイクルウェア(上下)
☐ グローブ
☐ アームカバー
☐ レッグカバー
☐ ソックス
☐ ウィンドブレーカー
☐ 替え下着(温泉利用時)
☐ 雨具
☐ シューズ
☐
☐

☒
自転車用品

- ☐ スペアチューブ
☐ 携帯工具
☐ パンク修理キット
☐ 携帯ポンプ
☐ ドリンクボトル
☐ カギ
☐ ベル
☐ サイクルライト
☐ セーフティライト(フロント、バック)
☐ サイクルコンピューター
☐ サドルバック
☐ サイクリングリュック
☐ 輪行袋
☐

☒
小物類

- ☐ 財布(お金)
☐ 保険証(身分証明書)
☐ 地図
☐ スマホ
☐ モバイルバッテリー
☐ カメラ
☐ 簡易三脚
☐ 応急セット
☐ 補給食
☐ ポケットティッシュ
☐ タオル
☐ 軍手
☐
☐

Fun to Ride!

ISHIKARI

ISHIKARI CYCLE NAVI

Various courses from beginners to advanced

初心者から上級者までレベルにあった12コースを満喫できます！

サイクリング中の

自転車利用の交通ルール&マナー

知ってる？ 守ってる？

自転車は幼児から高齢者まで幅広い世代が利用する便利な乗り物です。
自転車を安全に利用するために皆さんに守っていただきたいルールをご紹介します。

政府広報オンライン
自転車利用の交通ルール



check!

ルールと罰則

自転車を乗るときに、忘れてはいけないのが周囲への気配りとマナー。
すべての人が安全で快適に道路を利用できるように、
一人ひとりがきちんとルールやマナーを守るよう心がけましょう。

ルール

- ① 自転車は車道が原則、歩道は例外のみ通行可
 - 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

罰則

- ① 携帯電話で話しながら走行
 - ② 傘を差しながら走行
 - ③ 車道の右側走行
 - ④ 道路標識(一時停止など)無視
 - ⑤ 他の自転車との並走
 - ⑥ 飲酒運転

※上記項目を違反した場合、懲役または罰金が科せられる場合があります。

走行前の簡単チェック

- ① タイヤの空気圧→強く押してもへこまず、固く感じるくらいに調整します。空気圧が低すぎるとパンクがしやすくなり、こぎも重くなります。
 - ② ブレーキ→ブレーキレバーの付け根にあるネジで調整してください。また、前ブレーキをかけて車体を前後にゆすり、ヘッドにガタがないか確認してください。ガタがあると下り坂で自転車をうまくコントロールできなくなります。
 - ③ ペダル→ペダルは足の親指の付け根がペダルの軸に乗る位置に置くと、楽にこげます。

進路の変更や駐車車両を
追い越す場合は手信号で
後ろの車に知らせましょう。



自転車保険への 加入を オススメします。

自転車利用者が加害者となる交通事故では、損害賠償額が高額のため支払えず、被害者側も補償を受けることができない事例もあります。
万が一の事故に備え、自転車損害賠償保険などの加入をオススメします。

ケガなど
もしもの時には

■フリーダイヤル
☎0120-20-8699

救急医療情報
案内センター

■携帯電話・PHSから
☎011-221-8699

※情報案内センターでは、医療相談は行っていません。

事故に遭ってしまった時は

■負傷者がいる場合は ☎119 (救急)

■交通事故の場合は ☎110 (警察)

レンタサイクルを利用している場合は、借りたレンタサイクルセンターにもご連絡ください。

自転車移動サポート(タクシーのご案内)

ダイコク交通㈱
石狩市新港西1丁目769-3 ☎(0133)74-6000

※エリアや自転車の種類によっては車両に積み込みできない場合もありますので、詳細についてはお電話にてお問合せください。
(状況によっては、ご希望に添えない場合がありますのでご了承下さい)

観光案内

(一社)石狩観光協会 ☎061-3377 北海道石狩市親船町107番地 石狩市観光センター内
TEL:0133-62-4611 FAX:0133-62-4624 Email:unjouya@muse.ocn.ne.jp

QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です

ビューポイント、インスタ映えの
スポット教えます！

石狩おすすめ
スイーツ情報！

便利に使えるレンタサイクル、
サイクルサポート情報！

四季を満喫する石狩を走ろう！
位置情報がわかる
QRコード掲載！

サイクリングに超！便利！
コースマップが切り離して
持ち歩ける！

石狩の
三大秋祭り情報！

北石狩地域観光まちづくり協議会／石狩市