

中央区

自転車マップ

自転車の交通ルール付

Chuo City Cycling Map

令和6年10月版

自転車の正しい交通ルール

自転車は手軽で便利な乗り物ですが、交通ルールやマナーを守らないと、重大な交通事故につながる危険性があります。自転車に乗るときは、自転車安全利用五則を守り、安全に利用しましょう。

自転車安全利用五則

1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

3 夜間はライトを点灯

4 飲酒運転は禁止

5 ヘルメットを着用

お問合せ 中央区環境土木部交通課 03-3543-0211(代表)

中央区自転車活用推進計画 基本目標

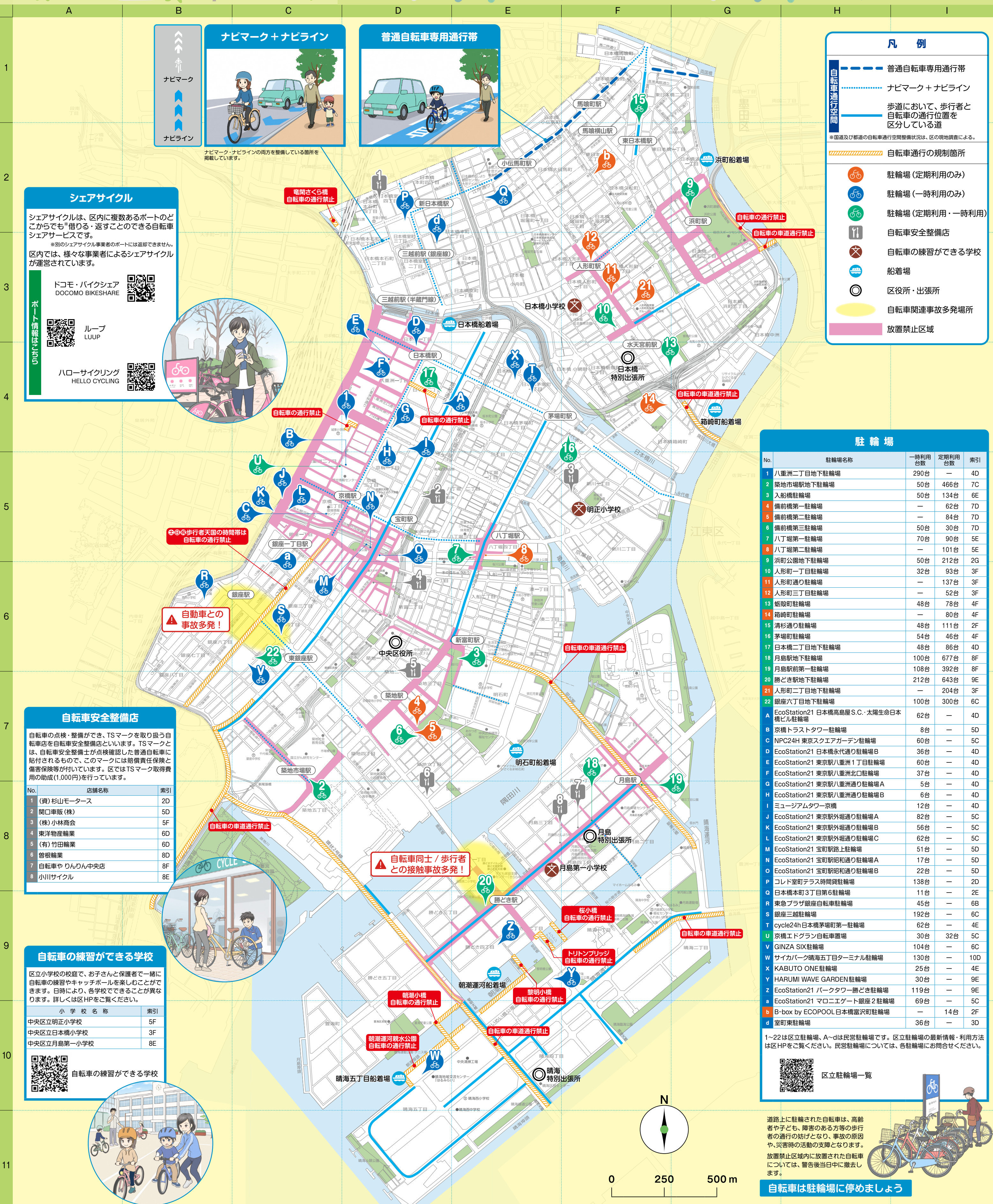
計画内容は区HPをご覧ください。

身近な移動手段である自転車を活用し、より豊かな生活を実現
～地域の特性に合った安心して自転車と共存できるまち～

目標1 安全意識を高め、事故のない自転車利用を促進

目標2 歩行者、自転車、自動車と共に安心して快適に通行できる環境を創出

目標3 自転車の利用による、交通の利便性向上



シェアサイクル

シェアサイクルは、区内に複数あるポートのどこからでも〴〵借りる・返すことのできる自転車シェアサービスです。
※別のシェアサイクル事業者のポートには返却できません。
区内では、様々な事業者によるシェアサイクルが運営されています。

ドコモ・バイクシェア
DOCOMO BIKESHARE

ループ
LUUP

ハローサイクリング
HELLO CYCLING

自転車安全整備店

自転車の点検・整備ができ、TSマークを取り扱う自転車店を自転車安全整備店といいます。TSマークとは、自転車安全整備士が点検確認した普通自転車の点検済のマークで、このマークには賠償責任保険と傷害保険等が付いています。区ではTSマーク取得費用の助成(1,000円)を行っています。

No.	店舗名称	索引
1	(資) 杉山モータース	2D
2	関口車販(株)	5D
3	(株) 小林商会	5F
4	東洋物産輪業	6D
5	(有) 竹田輪業	6D
6	管根輪業	8D
7	自転車や りんりん中央店	8F
8	小川サイクル	8E

自転車の練習ができる学校

区立小学校の校庭で、お子さんと保護者と一緒に自転車の練習やキャッチボールを楽しむことができます。日時により、各学校でできることが異なります。詳しくは区HPをご覧ください。

小学校名称	索引
中央区立明正小学校	5F
中央区立日本橋小学校	3F
中央区立月島第一小学校	8E

自転車の練習ができる学校

駐 輪 場			
No.	駐輪場名称	一時利用 台数	定期利用 台数
1	八重洲二丁目地下駐輪場	290台	—
2	築地市場駅地下駐輪場	50台	466台
3	入船橋駐輪場	50台	134台
4	備前橋第一駐輪場	—	62台
5	備前橋第二駐輪場	—	84台
6	備前橋第三駐輪場	50台	30台
7	八丁堀第一駐輪場	70台	90台
8	八丁堀第二駐輪場	—	101台
9	浜町公園地下駐輪場	50台	212台
10	人形町一丁目駐輪場	32台	93台
11	人形町通り駐輪場	—	137台
12	人形町三丁目駐輪場	—	52台
13	新設町駐輪場	48台	78台
14	箱崎町駐輪場	—	80台
15	清杉通り駐輪場	48台	111台
16	茅場町駐輪場	54台	46台
17	日本橋二丁目地下駐輪場	48台	86台
18	月島駅地下駐輪場	100台	677台
19	月島駅前第一駐輪場	108台	392台
20	勝どき駅地下駐輪場	212台	643台
21	人形町二丁目地下駐輪場	—	204台
22	銀座六丁目地下駐輪場	100台	300台
A	EcoStation21 日本橋高島屋S.C.・太陽生命日本橋ビル駐輪場	62台	—
B	京橋トラストタワー駐輪場	8台	—
C	NPC24H 東京スクエアガーデン駐輪場	60台	—
D	EcoStation21 日本橋永代通り駐輪場B	36台	—
E	EcoStation21 東京駅八重洲1丁目駐輪場	60台	—
F	EcoStation21 東京駅八重洲北口駐輪場	37台	—
G	EcoStation21 東京駅八重洲通り駐輪場A	5台	—
H	EcoStation21 東京駅八重洲通り駐輪場B	6台	—
I	ミュージアムタワー京橋	12台	—
J	EcoStation21 東京駅外堀通り駐輪場A	82台	—
K	EcoStation21 東京駅外堀通り駐輪場B	56台	—
L	EcoStation21 東京駅外堀通り駐輪場C	62台	—
M	EcoStation21 宝町駅路上駐輪場	51台	—
N	EcoStation21 宝町駅昭和通り駐輪場A	17台	—
O	EcoStation21 宝町駅昭和通り駐輪場B	22台	—
P	コロド室町テラス時間貸駐輪場	138台	—
Q	日本橋本町3丁目第6駐輪場	11台	—
R	東急プラザ銀座自転車駐輪場	45台	—
S	銀座三越駐輪場	192台	—
T	cycle24h日本橋茅場町第一駐輪場	62台	—
U	京橋エドグラン自転車置場	30台	32台
V	GINZA SIX駐輪場	104台	—
W	サイカパーク晴海五丁目ターミナル駐輪場	130台	—
X	KABUTO ONE駐輪場	25台	—
Y	HARUMI WAVE GARDEN駐輪場	30台	—
Z	EcoStation21 パークタワー勝どき駐輪場	119台	—
a	EcoStation21 マロニエータ銀座2駐輪場	69台	—
b	B-box by ECOPOOL日本橋雷沢町駐輪場	—	14台
d	室町東駐輪場	36台	—

1～22は区立駐輪場、A～dは民営駐輪場です。区立駐輪場の最新情報・利用方法は区HPをご覧ください。民営駐輪場については、各駐輪場にお問合せください。

区立駐輪場一覧

道路上に駐輪された自転車は、高齢者や子ども、障害のある方等の歩行者の通行の妨げとなり、事故の原因や、災害時の活動の支障となります。
放置禁止区域内に放置された自転車については、警告後当日中に撤去します。

自転車は駐輪場に停めましょう

あなたは自転車の正しい交通ルールを知っていますか？ ルールを守って、安全・快適に自転車に乗ろう！

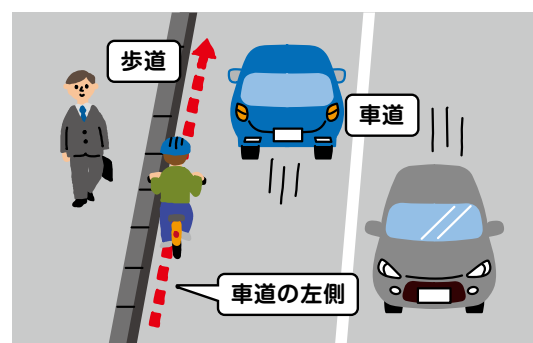
自転車安全利用五則

1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

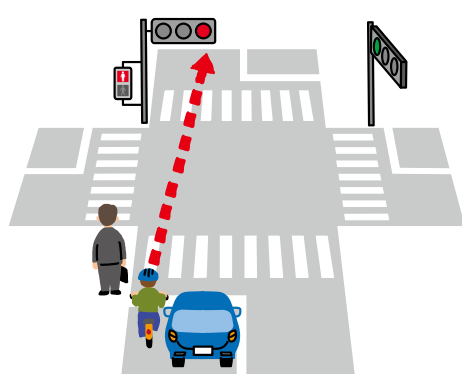
〈歩道を通行することができる場合〉

- ・「普通自転車歩道通行可」の標識があるところ
- ・13歳未満の子供や、70歳以上の高齢者、身体の不自由な人が運転しているとき
- ・自転車の通行の安全を確保するためにやむを得ないと認められるとき

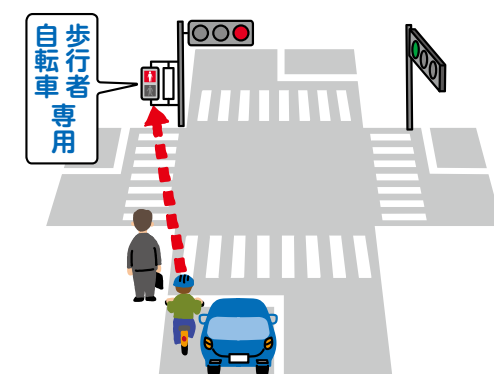
歩道を通行する場合は、車道寄りを安全な速度で通行し、歩行者の通行を妨げるおそれがあるときは、止まらなければいけません。



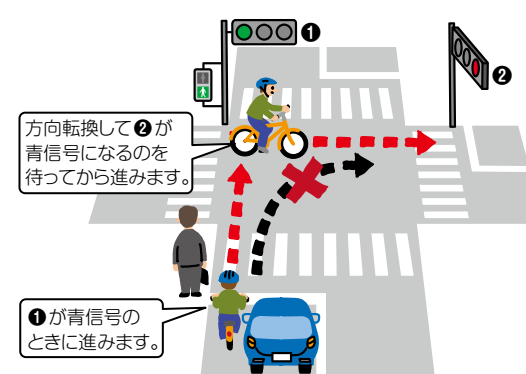
2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認



車道を通行中、「歩行者・自転車専用」の表示がない場合、車両用の信号に従わなければいけません。
ただし、歩道を通行しているときは、歩行者用の信号に従います。



「歩行者・自転車専用」の表示がある場合、歩行者用の信号に従わなければいけません。



右折する場合は、図のような方法で右折しなければいけません。

3 夜間はライトを点灯



反射材はさまざまなものがあります。車体だけでなくヘルメットや服など、前後左右どこからでも光る工夫をしましょう。

4 飲酒運転は禁止

酒酔い運転は5年以下の懲役又は100万円以下の罰金となります。



5 ヘルメットを着用

自転車に乗る人はヘルメットの着用が努力義務です。



令和6年11月の道路交通法の改正に合わせ、自転車の危険な運転に関して、新しく罰則ができます。詳しくは区HPをご覧ください。



こんな場合、どこを通行する？

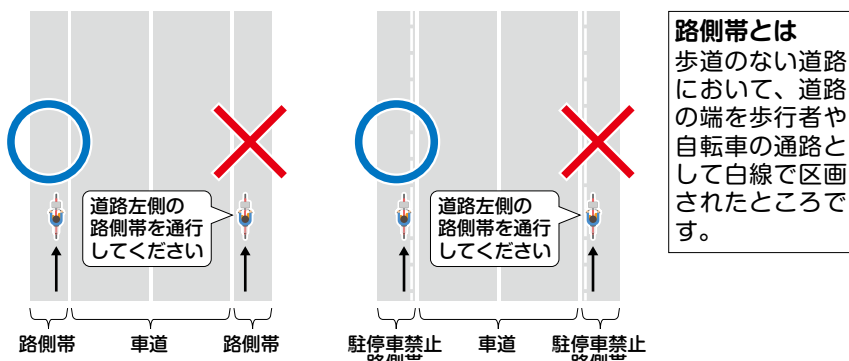
歩道を通行中、歩行者用信号機（二灯式）に「歩行者・自転車専用」の表示がない場合

対面する歩行者用信号機（二灯式）に従って通行します。



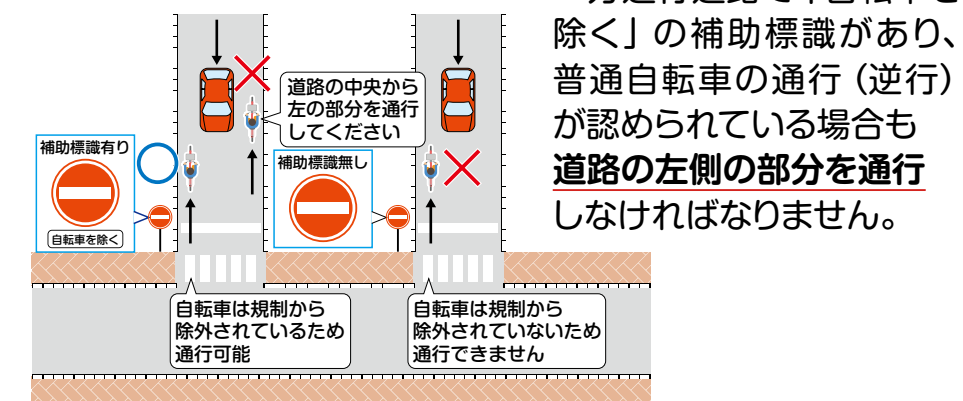
路側帯がある場合

自転車は著しく歩行者の通行を妨げることとなる場合を除き、路側帯内を通行することができます。（路側帯の外側を通行することもできます。）

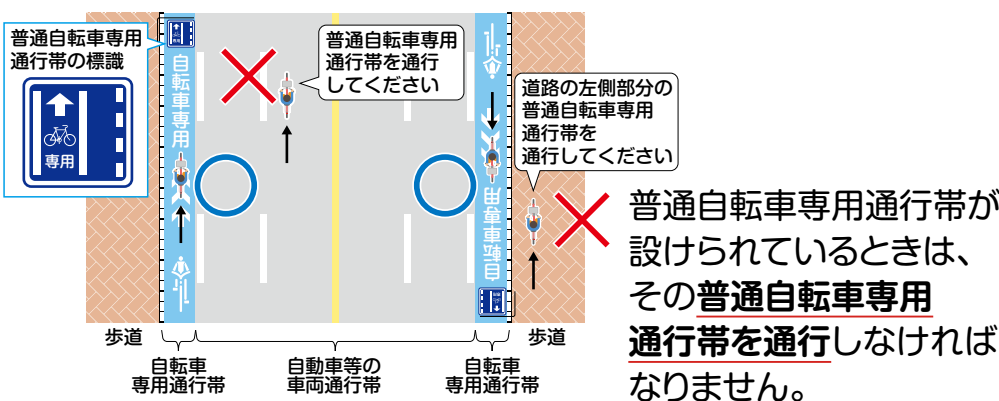


一方通行道路（車道）の場合

※普通自転車が通行可能な場合



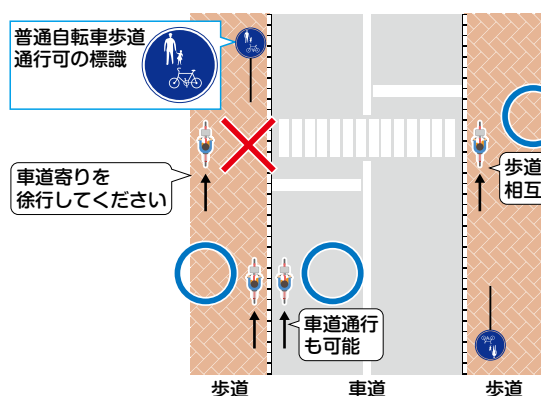
普通自転車専用通行帯がある場合



普通自転車通行指定部分がない歩道の場合

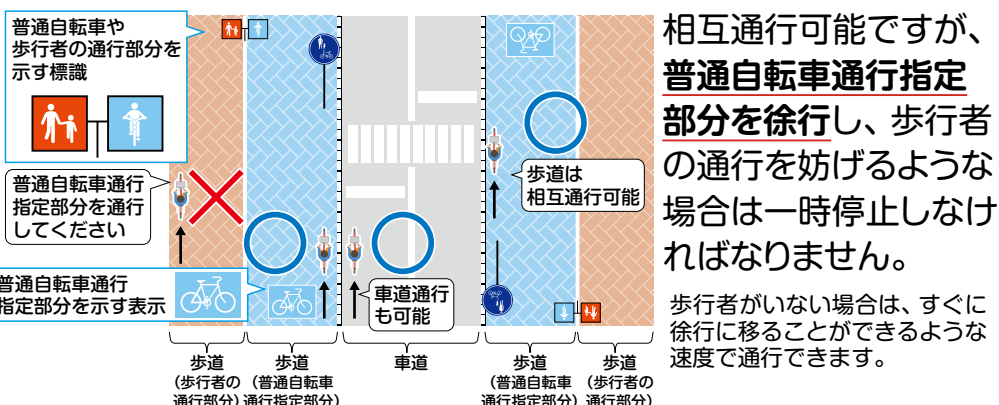
※普通自転車歩道通行可の標識あり

相互通行可能ですが、中央から車道寄りの部分を徐行し、歩行者の通行を妨げるような場合は一時停止しなければなりません。



普通自転車通行指定部分がある歩道の場合

※普通自転車歩道通行可の標識あり



相互通行可能ですが、普通自転車通行指定部分を徐行し、歩行者の通行を妨げるような場合は一時停止しなければなりません。

歩行者がいない場合は、すぐに徐行に移ることができるような速度で通行できます。

ながら運転これはダメ！



スマートフォン等の画面を見ながら運転してはいけません。



傘差し運転をしてはいけません。



イヤフォン・ヘッドフォンを使用して、安全な運転に必要な交通に関する音・声が聞こえない状態で運転してはいけません。

出典：東京都

東京都自転車安全学習アプリ 輪トレ

事故事例やルール・マナーの学習に加えて、発進や停止、障害物を避けるなどの自転車走行の体験学習が可能なスマートフォン・タブレット向けアプリです。

学習	体験	効果測定	合格証
3Dアニメーションによる自転車ルール・マナー学習	シミュレーションによる自転車走行体験学習	10問のテストによる知識定着の確認	テストに合格するとアプリ上に合格証が表示



輪トレアプリ

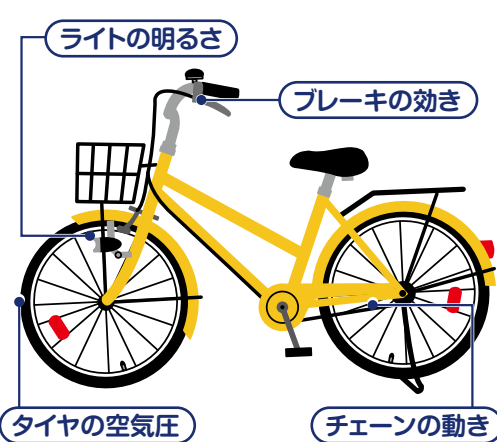
出典：東京都

点検整備をしましょう

自転車は日常的な点検整備に加えて、年に一回程度は自転車店等で点検整備してもらいましょう。

サドルの適切な高さとは？

サドルにまたがってハンドルを握ったときに、両足先が地面に着き、上半身が少し前に傾く高さ



出典：東京都

自転車損害賠償保険に加入しましょう

自転車利用中の対人賠償事故に備える保険等※に加入する義務があります。

自転車利用中に事故を起こした際には、自分がけがをするだけでなく、相手にけが等をさせることがあります。万が一に備えて、保険等に加入している必要があります。※自転車の利用によって生じた損害を賠償するための保険・共済

自転車側が加害者になった高額賠償事例

男性が夕方、ペットボトルを片手に下り坂をスピードを落とさず走行して交差点に進入、横断歩道を横断中の女性（38歳）と衝突。女性は脳挫傷等で3日後に死亡した（約6,700万円）。（東京地裁、平成15年9月30日判決）



ご自身の保険等の加入状況を確認しましょう。

出典：東京都

自転車に乗る前に、交通ルールの理解度チェック

- ☒ 自転車安全利用五則を理解している
- ☒ 自転車の正しい通行場所を理解している
- ☒ 自転車運転中はスマートフォン、イヤフォン等を使用していない
- ☒ 自転車損害賠償保険へ加入している
- ☒ 点検整備をしている自転車に乗っている

自転車も交通違反の取締りの対象です