

福井市内の公民館で **初めて**

**清水東公民館**

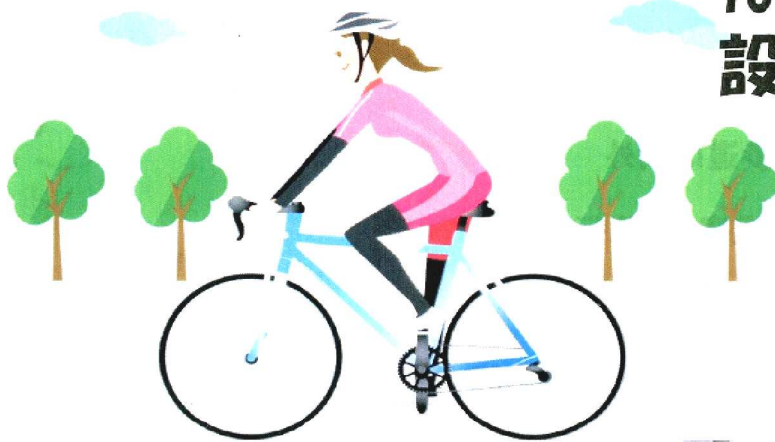
に

**自転車の駅**

が

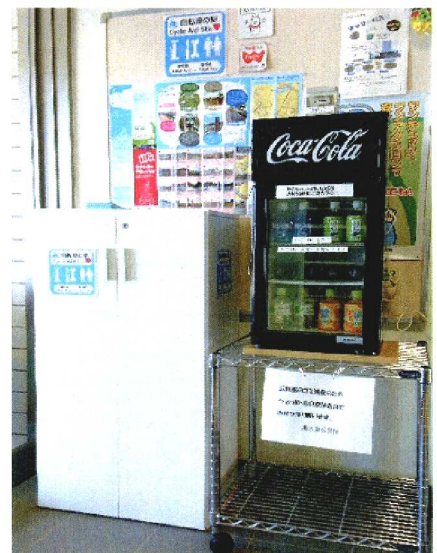
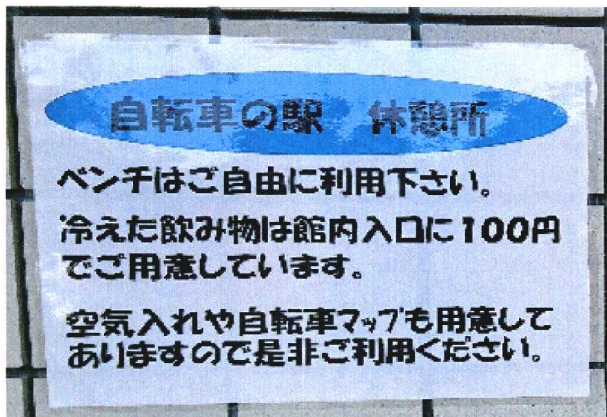


10月7日に  
設置されました！



健康増進の  
為に

ママチャリ利用の皆様もご  
利用ください。



※ 地域支援部では健康増進事業に積極的に取り組んでいきます。皆様是非ご参加ください。



## 自転車も交通ルールを守りましょう ～自転車も のれば車の なかまいり～

### 自転車に乗るときのルールとマナー

自転車は、ランニングと違ってサドルにまたがって走るので膝への負担が少なく脚腰を鍛えられ心肺能力も向上しますので、健康寿命を伸ばすのに良い乗り物です。

また、とても便利で環境にも優しい乗り物です。  
自転車は通勤や買い物等の移動手段として注目されるなど関心が高まっております。

ところが、間違った乗り方や、ルールやマナーを無視した乗り方は、重大な交通事故につながる場合があります。正しいルールを知り、安全に自転車を利用しましょう。

### 自転車安全利用五則

- 1 自転車は、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
  - 飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
  - 夜間はライトを点灯
  - 交差点での信号遵守と一時停止・安全確認
- 5 子どもはヘルメットを着用

