



三木市人権啓発紙

10月 隣保館だより

2026 VOL.542

高年齢者雇用支援月間
里親月間



今年も いくぞー!! ア、ヨイヤサー!!

2025年度「じんけんフォト&メッセージコンテスト」優秀賞 宮田 恭介

♡次ページ 人権の小窓(293)

「確かめよう 自転車の乗り方」

～命を守るのはあなた!!～

兵庫県警三木警察署より

♡裏ページ

・10月カレンダー

・令和8年度 人権フォーラム ～わたしのひとこと～

確かめよう！ 自転車の乗り方

～ 命を守るのはあなた !! ～

2026年4月1日から自転車の交通違反に対して「青色切符（反則金）」で取り締まりが始まりました。自転車に乗る時は、頭を守るヘルメットを必ずかぶりましょう。重大な交通事故を防ぐためにも、自転車の安全利用について、確かめましょう。

1 「車道通行」と「左側通行」の原則

自転車は車道が原則、左側を通行



自転車は、車道の中央（中央線があるときは中央線）から左側の部分を、左端に沿って通行しなければいけません。

自転車の右側通行は逆走となり、通行区分違反として反則金（6,000円）の対象になります。

2 自転車が歩道を通行できる場合

自転車は車道を左側通行するのが原則ですが、以下の場合、例外的に歩道を通行できます。

①道路標識・道路標示で歩道を通行できるとされているとき

②運転者が13歳未満の子ども、70歳以上の高齢者、一定の身体障害を有する人のとき

③車道または交通の状況に照らして、自転車の通行の安全を確保するため自転車が歩道を通行することがやむを得ないと認められるとき（例：道路工事等）



70歳以上 13歳未満

※違反すると、反則金（3,000円）の対象。

今月号は、兵庫県警三木警察署のご協力でこの紙面ができました。自転車も車両の仲間として、交通ルールを守って、安心・安全に暮らせるよう、ご家族でご一読いただいて、自転車の基本的な交通ルールについて理解を深めていただければ幸いです。

3 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

車両用信号	歩行者用信号	歩行者・自転車専用信号
車道を進行するときは「車両用信号」に従わないといけません。	横断歩道を進行するときは「歩行者用信号」に従わないといけません。	「歩行者用信号」に「歩行者・自転車専用」の標示がある場合は、車道、歩道のいずれを通行していても「歩行者用信号」に従わないといけません。

- ・赤色信号は、停止線（交差点の直前）を越えて進行してはいけません。
- ・「車両用信号」が黄色の場合、「歩行者用信号」が点滅している場合は、安全に止まらないときを除いて停止位置を越えて進行してはいけません。

これらに違反すると、信号無視として反則金（6,000円）の対象となります。

4 指定場所における一時停止と【安全確認】

一時停止標識等のある交差点では、停止線があるときはその直前、停止線がなければ交差点の直前で一時停止しなければいけません。



違反すると、反則金（5,000円）の対象。

5 夜間はライトを点灯



夜間に自転車を運転するときは、ライトをつけなければいけません。

ライトをつけないと、道路の状況の確認や、周りの自動車、歩行者の発見がしづらくなるだけでなく、自動車や歩行者からも自転車の存在を発見しづらくなるからです。

※無灯火として反則金（5,000円）の対象。

6 飲酒運転は絶対禁止

お酒を飲んで自転車を運転することは禁止されています。また自転車運転者に飲酒をすすめたり、飲酒をした人に自転車を提供したり、飲酒した人に要求・依頼して自転車に同乗したりする行為も処罰の対象となります。



【酒酔い運転】

(5年以下の拘禁刑又は100万円以下の罰金)

※アルコールの影響により正常な運転ができないおそれがあるとき

【酒気帯び運転】

(3年以下の拘禁刑又は50万円以下の罰金)

※血中濃度が0.3mg/mlまたは呼気中濃度が0.15mg/l以上のとき

【自転車提供】

(3年以下の拘禁刑又は50万円以下の罰金)

【酒類の提供・同乗】

(2年以下の拘禁刑又は30万円以下の罰金)

7 ヘルメットの着用



自転車を運転する時は、ヘルメットの着用が努力義務とされています。ヘルメットは頭のサイズの合ったものを着用し、あご紐を確実に締めましょう。自転車事故の致命傷は頭部の損傷が大半を占めています。ヘルメットは頭部の保護に有効であり、事故に遭った際に命を守ります。自らの命を守るため、自転車を運転する時はヘルメットを着用するよう努めましょう。

8 禁止されている行為

【携帯電話使用等の禁止】



自転車を運転するときは、携帯電話・スマートフォン等を使って通話したり、表示された画像を注視することが禁止されています。

違反すると反則金(12,000円)の対象。

【並進の禁止】



並進は、自動車や歩行者を巻き込んだ事故に発展するおそれがあるほか、自動車や歩行者が通行するスペースが狭くなり、他の自動車や歩行者の通行に支障を及ぼすおそれがありますので並進してはいけません。

違反すると反則金(3,000円)の対象。

9 交通事故になった時



交通事故があったときは、直ちに運転を停止して、負傷者を救護し(救護措置)、道路における危険を防止するなど必要な措置を講じなければいけません。相手が「大丈夫」と言ったからといって、救護せず、その場を立ち去ってはいけません。また、怪我がなくても交通事故があったときは、警察への報告をしなければいけません。

10 自転車損害賠償保険への加入

兵庫県では、自転車利用者に自転車損害賠償保険等への加入が、条例で義務付けられています。必ず保険等に参加しましょう！

October

10月 隣保館カレンダー



日 月 火 水 木 金 土

				1 国際高齢者デー	2 経営・職業相談 10:00～ 人権相談13:00～ (緑が丘町公民館)	3 犯罪被害者支援の日
4 里親デー	5	6 茶道教室9:30～ 経営・職業相談 10:00～	7	8 手芸サークル 13:30～ 人権相談13:00～ (吉川支所)	9 経営・職業相談 10:00～	10 世界メンタルヘルスデー
11 カミングアウトデー	12 スポーツの日	13 経営・職業相談 10:00～	14	15 人権相談13:00～ (三木市役所)	16 経営・職業相談 10:00～	17 書を楽しむきらきら教室 13:00～ 貧困撲滅のための国際デー
18	19	20 経営・職業相談 10:00～ 人権フォーラム 19:00～	21	22 手芸サークル 13:30～	23 経営・職業相談 10:00～	24 国連デー
25	26 エアロビクス講座 14:30～ インターセックス 啓発デー	27 経営・職業相談 10:00～ 人権フォーラム 19:00～	28	29	30 経営・職業相談 10:00～ 人権フォーラム 19:00～	31

令和8年度 人権フォーラム ～わたしのひとこと～

日 時・会 場	発表者（敬称略）	テ ー マ
10月20日（火） 午後7時～午後8時15分 三木市立総合隣保館 大会議室	山崎 陽稀	人権作文朗読 別所小学校PTA 「普通」に縛られていた私
	カルピン・パーチフィール	居場所・変化・主体性
	大西 慶志	外国人につながる子どもたちと地域の居場所 ～子どもが子どもらしくいられるために～
	近野 一弘	障害のある人の選挙投票
10月27日（火） 午後7時～午後8時15分 吉川町公民館大ホール	梶原 愛基	人権作文朗読 三木中学校3年 命と生きる権利
	イタ ロマナ シナガ	私が日本に来て学んだ人権
	村尾 佳美	“近助”のススメ ～こころと地域の備え～
	山本 真紀	地域とともに耕す人権の畑 三木市教育事業の取組から
10月30日（金） 午後7時～午後8時15分 三木市立総合隣保館 大会議室	高橋 絆愛	人権作文朗読 志染小学校4年 当たり前は当たり前じゃなかった
	多田 蘭	人権作文朗読 豊地小学校6年 わたしの太陽
	久米 多美子	『認知症』との出会い (家族、地域でのかかわり)
	杉山 千種	震災を忘れず命の大切さを考える活動

人権フォーラムでは、人権をテーマに身近な方から発表していただきます。
ぜひ、ご参加ください。



人権啓発紙「隣保館だより」10月号

令和8年10月1日 発行

三木市市民生活部人権推進課 編集

〒673-0501 三木市志染町吉田823

TEL 0794-82-8388 FAX 0794-82-8658

E-mail: jinken@city.miki.lg.jp