

BICYCLE RIDERS IN NAGANO



交通ルールを守って 安全に楽しく 自転車に乗りましょう | Observe Traffic Rules, And Enjoy Safe Cycling

自転車で美しい信州を楽しむための基本的な走行ルール

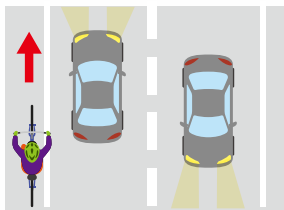
BASIC BICYCLE RULES TO ENJOY BEAUTIFUL NAGANO

自転車は車道の左側を通行

Cycle on the left side of the road.

●日本では車は道路の左側を通行します

In Japan, vehicles drive on the left side of the road.



●自転車は車道が原則、歩道は例外

Ride on the roadway. Do not cycle on the sidewalk except certain situation.

○この標識があるところでは、歩道を通行できます (歩道を通行するときに注意すること)

- ・車道寄りを徐行
- ・歩行者と十分な間隔をあける
- ・混んでいる場所では押して歩く

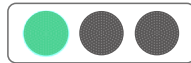


You may ride on the sidewalk with the sign above.

- 〈When you ride on the sidewalk, please:〉
- ・Ride slowly on the roadway side of the sidewalk.
 - ・Allow enough space for pedestrians.
 - ・Dismount and push your bicycle when the sidewalk is crowded.

●信号や道路標識を遵守

Follow the Traffic Lights and Signs.



青▶注意して進みます

GREEN

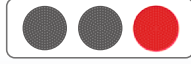
GO WITH CARE.



黄▶進んではいけません

YELLOW

DO NOT GO.



赤▶止まります

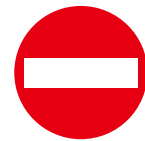
RED

STOP.



必ず一時停止して、左右の安全を確認

STOP AND MAKE SURE IT'S SAFE ON BOTH SIDES.



車や自転車は進入禁止

DO NOT ENTER.



横断歩道に歩行者がいるときは一時停止

STOP AT THE PEDESTRIAN CROSSING IF THERE IS A PEDESTRIAN.

●右折するときは特に注意!二段階で右折しましょう

Extra caution when turning right! Make a right turn in two stages.

① 道路の左側に沿って向こう側の角まで直進します。

① Ride on the left side of the roadway to the other corner of the intersection.

② 向きを変え、安全を確認して進みます。

② Turn to the right, make sure it's safe, and cross the road.



ヘルメット非着用者はヘルメット着用者の2.5倍の致死率です。
(2009-2018年合計値 警察庁ホームページ)

Fatality rate of the cyclists without a helmet is 2.5 times as large as the ones with a helmet.

(Total of 2009-2018. Source: Official website of the National Police Agency)

ヘルメットをかぶりましょう!

Please wear a helmet!



交通事故が発生したときは

WHAT IF AN ACCIDENT SHOULD HAPPEN



直ちに自転車を停止します。
Stop immediately.



自転車を路肩に移動します。
Pull your bicycle to the side of the road.



負傷者がいるときは「119」で救急車を呼びます。
If someone is injured, call 119, and ask for an ambulance.



負傷者の有無にかかわらず「110」で警察に連絡します。
Call 110 and report to the police even when no one is injured.

THESE ARE ALL PROHIBITED



●飲酒運転 Drinking and Cycling

酒気を帯びて自転車を運転してはいけません。
Do not ride a bicycle when you are drunk.

〈罰則〉Penalty

5年以下の懲役又は100万円以下の罰金

Imprisonment of up to 5 years or a fine of up to one million yen.



●信号無視 Ignoring Traffic Lights

対面する信号機に必ず従わなければいけません。
You must obey the traffic lights facing you.

〈罰則〉Penalty

3か月以下の懲役又は5万円以下の罰金

Imprisonment of up to 3 months or a fine of up to 50,000 yen.



●一時不停止 Ignoring Stop Signs

一時停止標識がある場所では、必ず止まって安全確認をしましょう。
Make sure to stop and confirm safety at the stop sign.

〈罰則〉Penalty

3か月以下の懲役又は5万円以下の罰金

Imprisonment of up to 3 months or a fine of up to 50,000 yen.



●並進走行 Cycling Side by Side

他の自転車と並んで通行することはできません。
Do not ride a bicycle side by side.

〈罰則〉Penalty

2万円以下の罰金又は科料

A fine of up to 20,000 yen.



●2人乗り運転 Carrying Passengers

自転車には、運転者以外の者を乗車させてはいけません。
Do not carry a passenger on your bicycle.

〈罰則〉Penalty

2万円以下の罰金又は科料

A fine of up to 20,000 yen.



●夜間の無灯火 Cycling Without Lights at Night

暗くなったら必ず前照灯をつけましょう。
Please turn on the headlight when it is dark.

〈罰則〉Penalty

5万円以下の罰金

A fine of up to 50,000 yen.



●傘差し運転 Cycling With an Umbrella

傘を差す、物を持つなどの行為で視野を妨げたり、安定を失うような方法で自転車を運転してはいけません。
Do not carry an umbrella or any goods that may obstruct your vision or upset your balance.

〈罰則〉Penalty

5万円以下の罰金

A fine of up to 50,000 yen.



●携帯電話・イヤホン等の使用 Using a Cell Phone or Earbuds

携帯電話やスマートフォンを操作しながら自転車を運転してはいけません。また、イヤホンを使用して周りの音や声が聞こえない状態で自転車を運転してはいけません。
Do not use your cell phone while cycling. Do not use your earbuds, for they block out the sounds around you.

〈罰則〉Penalty

5万円以下の罰金

A fine of up to 50,000 yen.

長野県では、自転車の安全で快適な利用を促進しています

Nagano Prefecture is Promoting Safe and Enjoyable Cycling.



Japan Alps Cycling Brandの発信

We promote Japan Alps Cycling Brand.

美しい山並みや雄大な自然の中でサイクリングを楽しむ
県内周遊ルートを整備

We have built cycling routes around Nagano for you to enjoy cycling in the beautiful mountains and majestic nature.



●保険加入や安全に配慮する自転車貸付事業者の登録

We encourage bicycle rentals to register as an insurance-and safety-friendly business.

●自転車利用者の自転車損害賠償保険等への加入義務

We have made cyclist's insurance mandatory for all cyclists in Nagano.

