

自転車ルールを見直そう!



朝晩の冷え込みに冬の訪れを感じる季節になりましたね! 自転車で走ると風の冷たさに肩をすくめてしまいます。この数年のうちに、**ヘルメット着用**の努力義務化をはじめ自転車のルールが強化され、来年4月1日からは自転車の交通違反に対して、車などと同様に「青切符による反則金制度」が導入されます。これに伴い、特定の違反行為に反則金が課せられ、また、安全間隔を保つルールも新設されます。今一度、自転車のルールを見直してみましょう!!

主な自転車ルールはこの3つ!!

安全のための3点セット!

- ★ **ライトON!**
(夜はピカッと光ろう!!)
- ★ **ヘルメット着用**
(頭を守る一番の味方!)
- ★ **一時停止**
(標識では止まって確認)

歩道では歩行者が主役!

自転車は、「軽車両」車と同じ向きに、車道の左側を走ります。歩道を走る時は必ず歩行者優先。ゆっくり走って、ベルは人を避ける為ではなく安全の合図の為に鳴らしましょう!

信号無視
二人乗りや並走も×
スマホを見ながら・傘をさしての「ながら運転」も取り締まりの対象になります

飲んだら乗らない!

飲酒運転は自転車でもNGです!
ふらつき事故や重大な怪我にも繋がります。お酒を飲んだら、自転車には乗らず、徒歩やタクシーを利用しましょう!

自転車の交通ルール

詳しくはパソコンやスマホで検索

CHECK!!

自転車ルール○×クイズ!!

あなたは何問わかるかな?? 挑戦してみよう!!

<<こたえ>>

1 自転車は車道の右側を走ってもいい

.....

× 車道は左側通行が原則

2 歩道では歩行者が優先 ベルを鳴らして進んでOK

.....

× ベルは危険防止以外では使えません

3 夜はライトをつける必要がある

.....

○ 夜間は前照灯と後部反射板が必須

4 スマホを見ながら運転しても大丈夫

.....

× ながら運転は危険行為 取り締まり対象!

5 ヘルメットは13歳未満だけ着用すればよい

.....

× 2023年から全年齢で努力義務です

知っておきたい! 自転車保険

自転車は毎日の生活に欠かせない便利な乗り物ですが、思わぬ事故で歩行者に怪我をさせてしまうこともあります。

近年、自転車事故による高額賠償の事例が相次いでいます。そんなときに役に立つのが、自転車保険です。

大阪府では、自転車保険の加入が義務付けられています。自転車保険には、他人に怪我をさせた時の賠償 や 物を壊した時の補償。また、自分の怪我の治療費をカバーできるものもあります。まずは、ご家庭の保険を **チェック** してみましょう。

ルールを守るだけでなく、保険に入って“もしも”に備えて安心を!

いちおか通信

令和7年11月発行 市岡地域活動協議会 総務・広報部会 06-6571-0054 (市岡会館)





令和7年8月9日 市岡小学校校庭にて
 「市岡地区はぐくみ盆踊り大会」が、6年ぶりに開催されました。
 会場には櫓が組まれ、夕暮れとともに太鼓の音が響き渡ります。
 途中ぼつぼつと雨が降り始め…様子を見ながらの
 進行となりましたが、子どもから大人まで輪になって踊り、
 模擬店が並ぶ会場は、笑顔がいっぱいに。
 「夏」を彩る賑やかな一夜となりました。
 事前の会議の段階から準備・当日・後片付けに至るまで
 ご協力いただきました皆様には 心よりお礼申し上げます。



かき氷
 好きな味は
 ななに？

1位…いちご
 2位…ブルーハワイ
 3位…カルピス
 4位…れもん
 5位…めろん
 6位…抹茶
 7位…みぞれ

盆踊り大会で
 答えて
 いただきました！
 あなたの好きな
 味は何位かな？

今年 市岡地域には
 70歳以上の方 1124名
 100歳以上の方 4名
 おられます
 いつまでもお元気で
 いてください

祝
 敬老

お知らせ

防災訓練
 12月14日(日)
 10:00~12:00
 雨天決行

歳末警戒
 12月28日(日)

はぐくみ
 焼いも大会
 令和8年
 1月25日(日)



澄んだ夜空に星がきらめく初冬。
 静かな夜は心地よいひと時で、ついつい夜更かししてしまいがち。
 翌朝すっきり目覚めるためには「寝る前のひと工夫」が大切です。
 そこで、おすすめの「快眠ポイント」をご紹介します。

寝室の温度と湿度を整える

理想的な室温は20℃前後、湿度は50～60%。加湿器や湯たんぽを活用して
 乾燥や冷えを防ぎ快適な空気をつくりましょう。

ぬるめのお風呂でリラックス

就寝1～2時間前に38～40度のぬるめのお湯に浸かり、体をゆっくり温めると
 眠気が訪れやすくなります。
 お風呂上がりには温かいノンカフェインの飲み物をどうぞ。

スマホより読書を

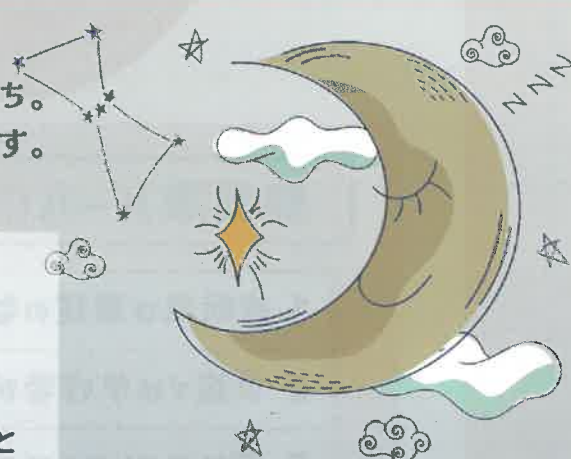
ブルーライトは脳を覚醒させます。
 寝る前はスマホより紙の本や雑誌を手に取り、心を落ち着けましょう。

食材で睡眠の質アップ

さつまいも・里いもなどの根野菜は体を温め、魚に多い「トリプトファン」は
 快眠をサポートします。旬の食材を夕食に取り入れてみてください。

同じ時間に眠り、同じ時間に起きる

休日も平日もほぼ同じ時間に眠り、起きること。カーテンを開けて朝日を
 浴びることで体内時計が整い、自然と深い眠りが得られます。



スタッフ
 の
 つぶやき

偕老同穴
 苦尽甘来
 by マスカレード

日々痛感
 バビーは大変！
 by Luke

おかえり
 さらば広島
 ありがとう☆
 by ポンコ

万博ロス…
 ミヤクウウ!!
 by にやばば

もうすぐ会える
 待ってるよ♡
 by ぶーやん