

知っておきたい自転車の交通ルール

道路交通法が改正され、自転車（普通の自転車）の交通ルールが厳しくなり罰則規定もできました。改正点はたくさんありますが、最も身近な事項についてまとめました。

1. 自転車が通行できる歩道

自転車は車道の左側通行が原則ですが、次の場合は歩道での自転車通行は認められます。

- ・歩行者と自転車の共用標識のある歩道、高齢者や児童の運転する自転車。
- ・車道又は交通の状況から歩道を通行することがやむを得ないと認められるとき。

2. 他の自転車と横に並んでの通行は禁止です。

3. 夜間の無灯運転は禁止です。

4. 二人乗りは原則禁止です。

ただし、6才児以下の幼児を乗せることはできます。この場合、固定シートをセットし、ヘルメットを着用してください。



5. 酒気帯び運転は当然禁止です。

6. 片手運転は禁止です。（ただし、右折、左折の指示する場合を除く。）

以上、2～6などに違反した場合は、罰則規定の対象になります。自転車といえども、ときには凶器になります。交差点の信号など交通ルールを守って安全通行に心掛けてください。

松阪地区交通安全協会幸支部

～第1回さいわい寺子屋サロン～

10月17日（日）12時～3時
コロナ対策をとって少ない人数で行います。

裏面も
ご覧ください



お元気ですか？



娘の幼稚園への送迎途中、毎朝会うお爺さんがいました。初めは会釈程度の挨拶でしたが、そのうちお爺さんから「おはよう。行ってらっしゃい。」など声をかけて頂き、娘も「行ってきます。」と手を振り、挨拶するように。毎朝の光景に時々会えない日があると娘から「おじいちゃんいないねえ。」なんて言葉も。

あの時からもう5年。

その道を通ると懐かしく思います。

（自転車ママ）



編集後記

自治会長の後任を探すのに8年もかかったところがあるらしい。

役員を決めるのに苦労している自治会が多くないでしょうか。

住みよい街づくりのためにご協力を……（K）

☆お知らせ☆

- *福祉部会
10月7日(木)
19:00
- *広報委員会
10月8日(金)
10:00
- *住部会
10月26日(火)
9:30
- *安全防災部会
10月27日(水)
19:00
- *文化部会
10月28日(木)
13:30

笑顔リフォーム



家を元気に 住む人を笑顔に

株式会社 **いつき家**
ITUKIYA 増改築・リフォーム・不動産

建設業知事許可(般-2)第13667号

宅建業免許番号:三重県知事(1)第3556

営業時間:10:00~18:00 水曜定休

連絡先: **0120-939-878**

〒515-0063 松阪市大黒田町 1799-3 三恵ビル1階

e-mail: info@itukiya.jp

URL: <https://itukiya.jp>

殿町歯科

殿町1235 ☎0598-26-5723

診察時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00~12:00	●	●	●	/	●	●
PM2:00~6:00	●	●	▲	/	●	▲
休診日	木曜日・日曜日・祝祭日					
	▲PM1:00~4:30					

※コロナ感染症の状況により行事が変更になる場合があります。

第10回

楽しく100人ウォーキング

～延期のお知らせ～

11月14日(日)に開催を予定していました「100人ウォーキング」について、地域の皆様には、楽しみにしていただいていたことと思いますが、まだまだ、コロナ感染の心配がありますので、1月以降に実施を予定しております。

住部会



敬老の日に祝い品(洗剤)をお贈りします

9月22日(水)からお届け予定でしたが、緊急事態宣言が延長されましたので、お届けが遅れることがございます。

ご了承お願いいたします。

福祉部会

五感を通してゆったりしませんか。(f分の1のゆらぎ)

小川のせせらぎを聞くと心地よさを感じたり、揺らめく炎を見ていると何となくリラックスできたりすることはありませんか？

1/fゆらぎは、自然現象においても見ることができ、人の心拍の間隔、ろうそくの炎の揺れ方、電車の揺れ、小川のせせらぐ音、目の動き方、木漏れ日、蛍の光り方などがある。

1/fゆらぎの効果は世界中で研究されており、生体のリズムは基本的には1/fゆらぎをしていると分かり、この1/fゆらぎは 快適性と関係があることが判明している。

人間の生体は五感を通して外界から 1/f ゆらぎ を感知すると、生体リズムと共鳴し、自律神経が整えられ、精神が安定し、活力が湧くと考えられている。

日頃感じている「癒し」には、実は「1/f ゆらぎ」というメカニズムが深く関係しているんです。

たとえば水の流れる音を聞くと何だか心が落ち着いたことはありますか？そのメカニズムも、「1/f ゆらぎ」なのです。

犬、馬、牛、鶏、どんな動物でも生体であれば、1/f ゆらぎが心地よくしてくれます。家畜に音楽などを聴かせるといいというのをよく聞きます。それは、音楽から 1/f ゆらぎを受けると、リラックスして卵をたくさん生んだりするからです。



文化部会