

令和6年 春の全国交通安全運動

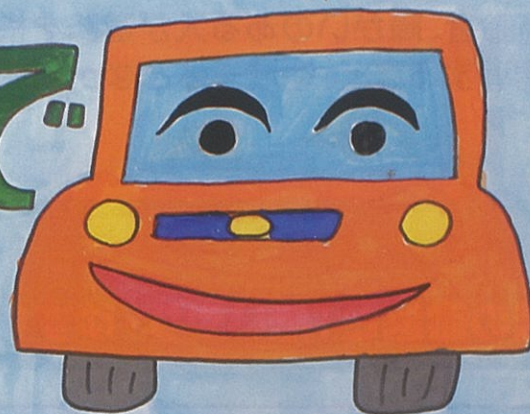
実施期間 令和6年4月6日(土)～4月15日(月)

交通事故死ゼロを目指す日 令和6年4月10日(水)

みんな

で

作ろう



事故のない町

令和5年度 JA共済小・中学生交通安全ポスターコンクール JA共済連岐阜運営委員会会長賞 最優秀
北方町立北学園4年生(受賞当時) 寺井 愛菜さんの作品

運動の重点

- こどもが安全に通行できる道路交通環境の確保と安全な横断方法の実践
- 歩行者優先意識の徹底と「思いやり・ゆずり合い」運転の励行
- 自転車・電動キックボード等利用時のヘルメット着用と交通ルールの遵守

岐阜県交通安全対策協議会

事務局 岐阜県環境生活部県民生活課 交通安全・コミュニティ係 TEL: 058-272-8205

重点1

子どもが安全に通行できる道路交通環境の確保と安全な横断方法の実践

推進項目1

通学路を始めとした安全な道路交通環境の確保

通学路や、子どもが日常によく利用する道路などで、見守り活動を推進しましょう。



子どもや高齢者、障がいのある人が道路を横断しようとしている場合には、声掛け、誘導するなど、地域一体となった交通安全活動を推進しましょう。

重点2

歩行者優先意識の徹底と「思いやり・ゆずり合い」運転の励行

推進項目1

運転者の歩行者優先意識の徹底

歩行者や他の車両に対して、「思いやり・ゆずり合い」の気持ちを持って運転しましょう。

推進項目3

妨害運転等の防止

被害防止のためドライブレコーダーを取り付け、「思いやり・ゆずり合い」の気持ちを持って運転しましょう。

推進項目5

後部座席を含めた全ての座席のシートベルト着用とチャイルドシートの正しい使用の徹底

シートベルトとチャイルドシートで、交通事故の被害軽減を図りましょう。



推進項目2

歩行者の交通ルール遵守の徹底

横断歩道を渡るときは、手を上げるなど、運転者に意思を伝え、横断中も周囲の安全を確認しましょう。

推進項目2

飲酒運転の根絶

地域や職場などで、「飲酒運転を絶対にしない、させない、許さない」という環境を作りましょう。



推進項目4

高齢運転者の交通事故防止

加齢など身体機能の変化が運転に及ぼす影響を理解し、安全に運転しましょう。

推進項目6

二輪車運転者に対する広報啓発

ヘルメットとプロテクターの着用で、交通事故の被害軽減を図りましょう。

重点3

自転車・電動キックボード等利用時のヘルメット着用と交通ルールの遵守

推進項目1

自転車利用者のヘルメット着用と安全確保

全ての自転車利用者に、ヘルメット着用の努力義務があります。自転車事故被害者の救済のため、自転車損害賠償責任保険等に加入しましょう。自転車の両側面に反射器材を備え、自転車の定期的な点検整備に努めましょう。



推進項目2

自転車の交通ルール遵守の徹底

自転車は、原則として車道通行、車道は左側通行、歩道は歩行者優先など、交通ルールを守って走行しましょう。イヤホン・携帯電話使用運転、傘差し運転は、法令により禁止されています。



推進項目3

特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

令和5年7月1日から、特定小型原動機付自転車に関する新たなルールができました。法律で定める基準を満たさないものは、特定小型原動機付自転車にはなりません。交通事故の被害を軽減するため、運転するときは、ヘルメットを着用しましょう。



地域ぐるみの見守り活動

～「ながら見守り」で犯罪や事故から子どもたちを守りましょう～

登下校の時間帯に合わせて、

外に出て
花の水やりをする

家の前で
掃き掃除をする

犬の
散歩をする

など、時間と場所を工夫して、何かをしながら登下校の子どもたちを見守りましょう。

特定小型原動機付自転車

【保安基準への適合等】

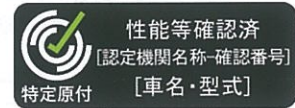
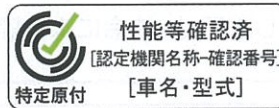
道路運送車両の保安基準に適合・自賠償保険(共済)に加入・ナンバープレートの取り付けが必要

車両区分	速度等(速度抑制装置で制御)	免許	年齢制限
特定小型原動機付自転車	時速20キロメートル以下 最高速度表示灯 緑色点灯	免許不要	16歳未満運転禁止
<u>特例</u> 特定小型原動機付自転車	時速6キロメートル以下 最高速度表示灯 緑色点滅	免許不要	16歳未満運転禁止

※形状が電動キックボードでも、法律で定めた基準を満たさないものは、特定小型原動機付自転車にはなりません。

※交通事故の被害を軽減するため、ヘルメットを着用しましょう。

性能等確認済シールが付けられているものは保安基準に適合しています。



【歩道を通行できる場合】

- 特例特定小型原動機付自転車の基準を全て満たす場合、歩道を通行することができます。
- 通行することができる歩道は、「普通自転車等及び歩行者等専用」の道路標識が設置されている歩道に限られます。
- 歩道では、中央から車道寄りの部分又は普通自転車通行指定部分を通行しましょう。
- 歩道を通行するときは、歩行者優先で、歩行者の通行を妨げることとなるときは一時停止しましょう。



「普通自転車等及び歩行者等専用」

警察庁ウェブサイト
特設ページ



交通遺児激励金へのご寄附のお願い

岐阜県では、皆様からの善意のご寄附をもとに、毎年5月5日のこどもの日に合わせ、県内にお住まいの交通遺児の方々に対して激励金を給付しています。

趣旨に賛同いただき、ご寄附をくださる方は、

岐阜県環境生活部県民生活課(Tel.058-272-8205)までご連絡ください。

ご寄附いただきました皆様、誠にありがとうございました。

(株)YuYu/Dream Power 実行委員会/脇若 保雄/(特非)ぎふ長良川走ろう会/中濃消防組合交通安全青年部会/
(一社)岐阜県道路交通安全施設業協会/岐阜県民共済生活協同組合/(一社)全国霊柩自動車協会/(一社)岐阜県自動車整備振興会/
レジスタントカスタムショー/(一社)岐阜県自動車会議所/全国共済農業協同組合連合会岐阜県本部/田中 英次

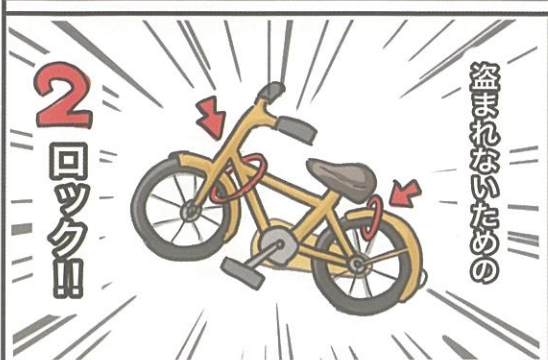
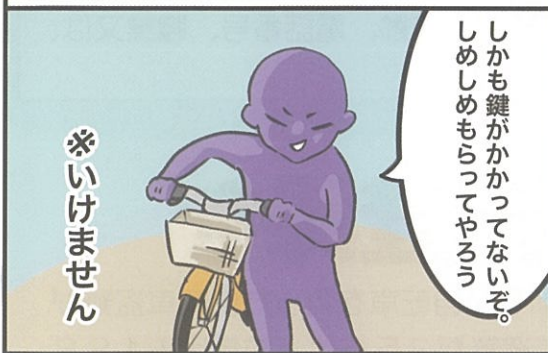
その他1名、1団体

(令和6年2月時点順不同、敬称略)



自転車盗難防止

デザイン美術学科1年 石原友恵



ご入園ご入学 おめでとうございます



新学期を迎え、入園入学、進級と子ども達の新生活がスタートします。これを機に再度保護者の皆さんから自宅周辺や通学路の危険箇所（**交通量の多い道路・人通りの少ない場所等**）や「こども110ばんのいえ」を確認しお子さんに教えてあげてください。

特に新一年生は、初めて親から離れ、自分で登下校するようになります。入学前に通学路の確認を含め、一緒に歩いてみるのも良いかもしれません。

また、防犯ブザーの点検もしておきましょう。



「こども110ばんのいえ」とは

登下校中など、子どもが危険や不安を感じた時に駆け込んで助けを求める場所です。

不審者や犯人を捕まえることまでお願いしているものではありません。

大垣警察署管内には、約1,780カ所の「こども110ばんのいえ」があります。

ご協力をいただける方は、お住いの小学校までご連絡をお願いします。


★「こども110ばんのいえ」の皆さん★
いつもありがとうございます。
本年度も宜しくお願いします。



令和6年全国地域安全運動・暴力追放運動

ポスター・標語・青パト写真の募集！

毎年10月の全国地域安全運動に向けて「ポスター・標語・青パト写真」を募集しています。応募者全員に参加賞、入選者には副賞があり、入選作品は、広報誌やチラシ等に掲載されます。皆様のご応募をお待ちしております。

課題	ポスター	様々なかたちの防犯ボランティア活動 ～見守りやサイバーパトロールなど～ ・四切サイズ（540mm×380mm）の横書き ・スローガン（キャッチコピー）は入れない	
	標語	暴力団のいない社会づくり	
	青パト写真	青パト所有団体の許可を得て応募して下さい。個人を特定できる写真の場合は必ずその肖像権について本人に許可を得て下さい。	
応募資格	岐阜県内在住・在学・在勤者（ <u>標語は高校生以上</u> ）		
締め切り	令和6年5月10日（金）		
送付先	大垣警察署 生活安全課		
備考	応募作品の裏面に住所、氏名（フリガナ）、年齢、電話番号、職業又は、学校名・学年を明記して下さい。		

もしもの為の防犯登録を

春から自転車で通勤・通学を始める方が多いこの時期、新しい自転車を狙った自転車盗難が心配されます。大垣警察署管内では、令和5年中に自転車盗難が356件（前年比+188件）と被害が大幅に増加しています。出来る対策からはじめてみましょう。

★必ず施錠をしましょう

- ・備え付けの鍵はもちろん、ワイヤー錠等で二重三重の鍵をしましょう。
- ・短時間であっても必ず鍵をしましょう。



★設備の整った駐輪場に駐輪しましょう

- ・人通りの多く、明るい場所や、きれいに整備されている等、管理の行き届いた駐輪場を利用しましょう。

★万が一の為に防犯登録をしましょう

- ・視覚的な予防効果が期待できるほか、盗まれた場合に早期発見、返還につながることも。
- ・防犯登録は大垣警察署でも出来ます。（登録料：700円）
- ・売却や譲渡する場合は、防犯登録の削除をして下さい。



認知症の最良の薬は、歩くこと 歩けば、脳の血流が増える！



「物忘れがひどくなって……」と相談に来られた患者さんに「歩くことが大事やで。歩いてくださいね」と助言して、その助言を守って歩いてくれた患者さんたちが良くなっていく姿を幾度も見てきたのです。

脳の健康を保つには、十分な血流が欠かせません。脳内の神経細胞は、血流不足に弱いのです。ところが、脳血流は加齢とともに低下し、認知症になると、より顕著に血流の低下が見られます。その点、歩くことは体全体の血流を改善し、脳内の血流も増やしてくれます。

運動をすると「神経栄養因子」という、神経細胞を生み出すように促す物質が増えます。また、血管内では、傷ついた血管を修復したり、新しい血管をつくるのを促したりする「血管内皮増殖因子」が放出されます。つまり、歩くことは、神経細胞を増やすと同時に、神経細胞に酸素や栄養を届ける血管も増やし、その両輪で脳をより健康にしてくれるのです。

もう一つ、歩くと不安が和らぐことも大事なポイントです。私は、認知症の本態は不安ではないか、と思っています。もの忘れが進み、以前には普通にできていたことができなくなっている自分に気づけば、誰しも不安に襲われるでしょう。そして、不安だからこそ、ときには取り繕ったり、声を荒げたり、逆に無気力になったりするのです。

「歩くだけで？」と思うかもしれませんが、歩くことには、いろいろな効果があります。だまされたと思って、物忘れが気になり始めた方は薬やサプリメントに頼る前に、まず歩くことから初めてください。 『コロナと認知症』 医師・長尾和弘



歩くと、セロトニンがたくさん分泌されるよ。セロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれ、幸せを感じやすくさせてくれるよ。
よく歩いている認知症の人はニコニコしているよ。

頭の体操

- 問1. スリはスリでも風邪を治してくれるスリはなーんだ？
問2. ウデはウデでも正月によく見られるウデってなーんだ？
問3. モチはモチでも重い物でも持ち上げられるモチってなーんだ？
問4. タイはタイでもみんなの顔の中に隠れているタイってなーんだ？
問5. ケモノはケモノでもごはんにあうケモノってなーんだ？
問6. キスはキスでもいちどキスすると離れなくなっちゃうキスはなーんだ？

日々の睡眠不足がもの忘れの原因？



65歳で軽度認知障害（MCI）と診断されたKさんの生活習慣をまとめると、

- ・昼間の日光浴・公園の散歩・人との触れ合いなどの活動が低下して睡眠障害に
- ・入眠障害のため、ベッドでのスマホ依存など、睡眠の妨げになる生活習慣がついた
- ・睡眠不足のため、外出・運動・社交などの意欲が低下、引きこもりの脳トレ生活

これらの悪循環が睡眠不足を招き、脳機能の低下を加速させてしまったのです。
「眠らないことは軽度の脳損傷。眠ることは脳の掃除」だと心得て、「熟睡で脳の機能をリセットし、最適化することで、心身の活力を取り戻す」ことから始めてください。**一番大切なのはぐっすり寝。**快眠の3条件は「暗さ」「静けさ」「快適な室温」と言われています。『脳のゴミを洗い流す熟睡習慣』脳神経外科医 奥村 歩



〇〇

認知症の予防には昼の脳トレよりも夜の熟睡習慣が大切
脳のゴミの水洗いは、熟睡中に行われるよ！

ー健康マージャン5月コース案内ー

当教室は「お金を賭けない、お酒を飲まない、たばこを吸わない」をスローガンに、健康づくり・仲間づくり・生きがいづくりを目的としたマージャンを学びながら楽しみませんか！

開催日：金曜日 午後1時から3時

場所：ここらす（安八町大明神701番地）

対象者：65歳以上 初心者の方 女性大歓迎

定員：20人

受講料：2,000円(10回) テキスト代:1,000円

締切日：4月25日

【お問い合わせ・お申し込み】

NPO法人ほっとらいふワークス ここらす

TEL：0584-84-7270 担当：坂、松井

※ 定員オーバーの場合は、抽選とします。ご了承下さい。

抽選にもれた方は、当方からご連絡します。

ーほんわりカフェ案内ー

4月はお休み

5月1日(水)

から始まるよ。



うたごえ喫茶

あるこばれーの

歌：岡田如実

ピアノ：香村真理子

場所：中央公民館講堂

開催日：第3木曜日

10時から11時30分

参加料：200円/1回

(ドリンク付き)

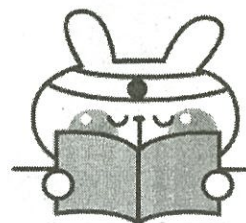
ー頭の体操 なぞなぞ編ー

問1. 学校が休みになったときだけ走る列車ってどんな列車かな

問2. 「AからZ」全部で何文字あるかな？

問3. 眠りながらするというスポーツはなーんだ？

問4. ボウフラがまったくいない都道府県はどーこだ？



《編集後記》健康で楽しい日々を送ることが認知症予防にもつながっていることがわかります。

脳に血液や栄養を届けるましよう。ぐっすり眠り脳のゴミを洗い流し、リセットさせましよう。

【頭の体操解答】オモテ問1.クスリ 問2.初詣(はつもウデ) 問3.力持ち 問4.額(ひタイ)

問5.漬物(つケモノ) 問6.ホッチキス ウラ問1.急行列車(休校) 問2.4文字 問3.水泳(スイミング)

問4.香川県(蚊がわけん)

回覧

その他プラスチック製容器包装類の出し方が変わります

4月22日の回収からスタート

これまでは、個別の袋に入れてから回収ボックスに入れていたのですが、

個別の袋に入れずに、そのまま回収ボックスに入れてください

- ・ 持参した袋から中身を出して、回収ボックスに直接入れてください。
- ・ 袋にプラマークがある場合でも、中身は出してください。(中身を出した後に袋を回収ボックスに入れることは可)
- ・ 飛散防止のため、回収ボックスのフタを必ず閉めてください。 フタにはマジックテープが付いています。



裏面の、その他プラスチックの出し方についてもご一読ください。
(3月広報と一緒に配布した「いきいきカレンダー」の最終ページにも掲載されています)

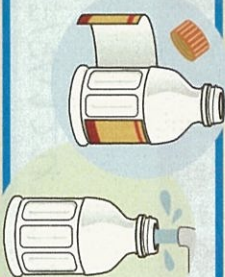
ペットボトル・その他プラスチック製容器包装類の出し方

安八町役場 生活環境課
☎ 0584 - 64 - 7105



ペットボトル

- ◆ キャップとラベルは外して「その他プラスチック収集BOX」へ
- ◆ ペットボトルは洗ってから「ペットボトル収集BOX」へ
- ◆ 汚れが落ちないものは可燃ごみへ



✗ 汚れの落ちていないもの

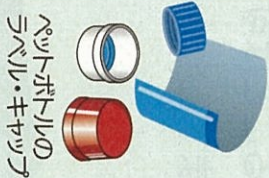
⇒ 可燃ごみ の日にだす

リサイクル品質 汚れたものはリサイクルできません
向上のため、



その他プラスチック製容器包装類

- ◆ 商品の「容器」または「包装」でプラスチックのあるもの
- ◆ ペットボトルのラベル・キャップ
- ◆ シャンプーや洗剤などの容器
- ◆ シャンプーや洗剤などの詰め用容器
- ◆ たまごや豆腐のパック
- ◆ 弁当などのパック
- ◆ 飲料のプラ容器
- ◆ スチロールトレイ
- ◆ 発泡スチロール

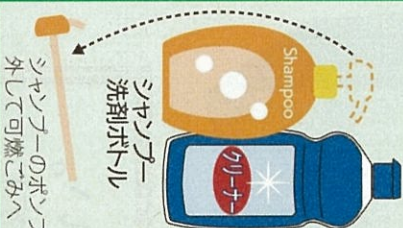


汚れている場合は必ず洗ってください

いずれも汚れない、きれいなものが対象

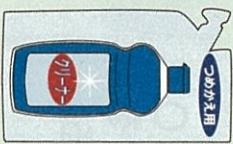
袋には入れないで、直接「その他プラスチック収集BOX」へ

汚れのあるものは「可燃ごみ」



シャンプー洗剤ボトル

シャンプーのポンプは外して可燃ごみへ



シャンプー・洗剤などの詰め替えパック



飲料容器



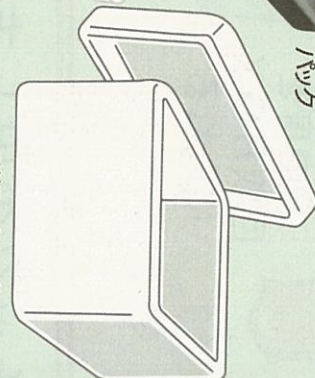
たまごや豆腐のパック



弁当のパック

食品トレイ

トレイのラップはリサイクルできないので外してください。外したラップは可燃ごみへ



発泡スチロール

そのまま出してください。砕いた場合は可燃ごみへ

以下のようなものは出さなくてください

✗ 汚れの落ちていないもの

⇒ 可燃ごみ の日にだす

☑ マークがあっても、リサイクルできないもの
☑ マーク入りで迷ったら「可燃ごみ」へ

洗っていないもの
きれいに洗うのが困難なもの



✗ 容器包装でないもの

⇒ 不燃ごみ・粗大ごみ の日にだす

☑ マークがないもの



CD、DVDやプラスチック製 ケースなど ハンガー
プラスチック製 スプーンや フォークなど
バケツ 洗面器など