



地域ニュース 6月号 第372号



発行 江古田区民活動センター運営委員会
〒165-0023 中野区江原町2-3-15
電話 3954-6963 FAX 3954-6964
E-mail:nakano_egota@lagoon.ocn.ne.jp
http://www.nakano-egota.gr.jp



自転車の交通ルールを守って安全利用

自転車に乗る時、ヘルメット着用が努力義務となりました。広報部会（地域ニュース編集部会）では、改めて自転車についての疑問や危険について話し合い、今号で特集することにしました。車道に示されたマークや自転車ではいけないこと、地域の方の実体験や声をご紹介します。

ご存知ですか？

道路には自転車の走行位置を示すマークが2つあります。



■自転車ナビマーク

車道を通る自転車は自転車ナビマークに沿って車道の左側を通り、**逆走はできません！**



■自転車ナビライン

車道を走行する自転車は、自転車ナビラインのある交差点では自転車ナビラインに沿って通行し、**右折する際は二段階**で行います。



命を守るために
ヘルメット着用を
習慣に！

交通事故について野方警察署でお話をうかがいました

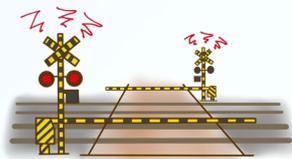
2022年の管内発生交通事故 **313**件
そのうち自転車に関係する事故 **200**件以上
自転車死亡事故の内**7**割が頭部損傷によるもの
生存されても後遺症が残る場合が多いそうです。

遮断踏切立入り

踏切の遮断機が閉じようとしたり、警報機が警報している間は、踏切に入っては**いけません**。

[道路交通法第33条]

罰則 3ヶ月以下の懲役又は
5万円以下の罰金



傘差し運転

傘をさす、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**。

[道路交通法第71条、東京都道路交通規則第8条]

罰則 5万円以下の罰金



イヤホン等使用運転

イヤホン等を使用して音楽を聴くなど、運転上必要な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**。

[道路交通法第71条、東京都道路交通規則第8条]

罰則 5万円以下の罰金

ブレーキ不良（備えていない）自転車運転

ブレーキは前車輪と後車輪ともに備えていなければなりません。

[道路交通法第63条の9、道路交通法施行規則第9条の3]

罰則 5万円以下の罰金

携帯電話使用運転

自転車を運転しながら携帯電話を手で持って通話したり、メール等をしては**いけません**。

[道路交通法第71条、東京都道路交通規則第8条]

罰則 5万円以下の罰金

並進走行

他の自転車と並んで通行することは**できません**。

[道路交通法第19条]

罰則 2万円以下の罰金又は料料

自転車禁止事項



自転車に関する危険や不安 ～地域の方の声を紹介します～



自転車は身近で便利な乗り物ですが、使い方次第で危険な乗り物になってしまう可能性があります。

自分や家族、周りの方を守り、安心できる地域であるために、それぞれの意識が大切です。

自転車で転倒して頭を打ちつけてしまいました。知り合いに電話しましたが出なかったため心細く不安になりました。大事にはいかなかったのですが、ヘルメットをしていれば良かったと思います。(70代・女性)

自転車可の歩道を通行中、歩道の中央を正面から走ってきた自転車を避けるため左端によったところ、その自転車が向かってきて正面衝突しそうになりました。(40代・女性)

前に走っていた高齢者の自転車がフラフラと左右を行き来しながら通行し、歩行者とぶつかりそうになっている場面を見かけました。(40代・女性)



私は「視力・視野障がい者」と要支援2の介護認定を受けて車椅子を借りて訪問リハビリを受けています。一人での外出は出来ませんが、雨の日以外は妻と車椅子の助けを借りながら、休み休み4～5千歩頑張って歩いています。

転倒による骨折で歩行できなくなり、寝たきりになってしまったという話はよく聞きます。私も外出の際には転倒による骨折やけがをしないように最善の注意を払い、気をつけています。

歩道や細い道を杖を突きながらゆっくり歩いている横をかなりのスピードで走りぬけてゆく自転車があり「ドッキリ」することがあります。そこで、自転車を利用されているみなさんにお願ひがあります。特に、体の不自由な人が歩いているのを見たら、スピードを緩めてください。万が一、事故が起きてしまうとお互いが不幸になってしまいます。

車椅子で外出するとき、今まで気付かなかったたくさんの方々の優しさに触れ、感謝の思いを日々新たにしています。これからもよろしくお願ひします。(松が丘在住・77歳 N.Iさん)

地域情報		江古田地区小中学校
第七中学校	令和小学校	江原小学校
109名	134名	81名
令和5年度入学生数		江古田小学校
213名		91名

あさひ寄席

立川志ら門さん

日時：6月17日(毎月第3土曜日)
受付：午前9時45分 先着30名
開演：午前10時
観覧：1,000円
主催：問合せ、あさひの家 代表 榎岸たつ子
どなたでも気軽に参加できます。ぜひお出かけ下さい。



どなたでも参加可能です。

- 江古田地区の盆踊り**
 - 旭公民館町会
7月15日(土)、16日(日)
【場所】江古田氷川神社境内
 - 江原町町会
7月22日(土)
【場所】江原公園
 - 江古田一丁目町会
7月29日(土)
【場所】みずの塔公園
 - 松が丘片山町会
8月4日(金)、5日(土)
【場所】松が丘北野神社境内
- 詳細は町会の掲示板などでご確認ください。時間は次号で案内予定です。

江古田区民活動センター

事務局長 中村 美帆 (新規採用)

運営委員会

メンバー紹介 (後方より)

片山 濃野 荻野
沖原 河野 一之瀬

☎ (3954) 6961

要支援者の発見や地域課題の解決に向けてさまざまな取り組みを進めています。地域の気になる情報やお困りごととはご相談ください。

【江古田アウトリーチチーム】

4月からの新職員 事務局員紹介

【地域支えあい推進部】

北部地区担当課長 関田 勇介 (子ども教育部 育成活動推進課より)

4月より北部地区担当課長に着任いたしました。皆様どうぞよろしくお願ひいたします。

アウトリーチ 推進係長 上本 瑞枝 (桃園区民活動センターより)

江古田 区民活動センター 荻野 教子 (環境部 こみゼロ推進課より)

新江古田今昔(四十四回)

天然氷の製造

明治三〇年頃に片山の北方に天然氷の製造所豊多摩製氷会社が出来た。

現在の江古田公園のあるあたりに四方煉瓦積みで、妙正寺川の清流を引入れ、冬期に天然氷を張らし、夏期これを売出した。

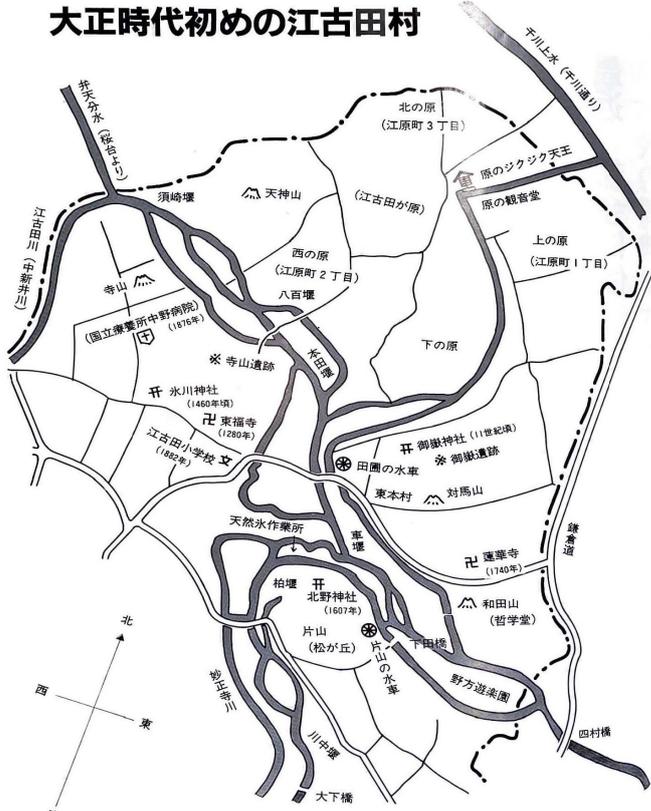
倉庫は片山天神裏に大谷石で約二十坪位を室とし、氷を一尺五寸角位に切り、これを積み重ね大鋸屑(おがくず)を四方よりつめて保存していた。採取は冬期、氷が張りつめると大勢の老夫で氷面に筋をつけ、鋸で切り、トビで裏返し、もっこで幾枚かを積み重ね、二人で運んでいた。

回想

堀野 良之助著

(昭和三十六年十二月再版)

大正時代初めの江古田村



わがまちグラフィティ 地域センター部平成元年発行より抜粋

江古田区民活動センター 運営委員会

活動報告

【会議】(開催済み)
役員会、町会長会議
4月14日・5月19日

事業部会 4月20日・5月18日
広報部会 4月11日・5月9日

【事業】
ポッチャ教室
4月13日・5月11日

通年事業
健康体操・シニアヨガ・フラダンス・アクティブ体操・ダンベル体操・童謡講習会・カラオケげんき体操・スマホカフェ

もよおし案内

えごたの七夕

夏の訪れを感じる七夕の夜に七夕飾りと短冊で星に願いを！
あいうえお店の展示や「中野の象」の紙芝居などを行います。
【日時】7月2日(日)
午後1時～午後3時

【場所】江古田区民活動センター
1階ふれあいギャラリーおよび、レクリエーションホール
七夕飾りを作ることができます。

ポッチャ教室

年齢や性別、障がいのあるなしにかかわらず参加できるスポーツです。

【講師】小原文男氏
(中野区スポーツ推進委員)
【日時】6月8日、7月13日
午前10時～正午

第2木曜日(8月・10月を除く)

【場所】レクリエーションホール
【定員】25名 事前申込・先着順
※申込み開始日
6月8日↓5月17日(水)より
7月13日↓6月21日(水)より



スマホカフェ

シニアのためのスマホ困りごと相談会を無料で開催しています。
【日時】6月16日、7月21日
金曜日・午後1時半～午後3時

【場所】2階洋室1・2・3
申込不要・先着受付(最大10席のため、満席の場合はお待ちいただく場合がございます)

*江古田ボランティアネットワーク
ワークによるコーヒーサロンが併設されています。(コーヒー・お菓子100円)

笑いヨガ

インドから広まった、おもしろくなくても笑ってしまう笑いの健康体操です。笑いから得られる健康効果で心身ともに元気になりましょう！

【講師】福田 豊氏
(前江原小学校校長)
【日時】7月26日(水)
午後1時半～3時

【場所】江古田区民活動センター
2階洋室1・2・3
【定員】40名 事前申込先着順

申込み・お問合せ先
江古田区民活動センター

☎(3954)6963
運営委員会

*江古田ボランティアネットワーク

■コーヒーサロン コーヒー・お菓子 100円
・毎月第三火曜日 午後1時～午後3時
・スマホカフェ開催日：午後1時半～午後3時
会場：江古田区民活動センター1階ロビー

■古切手を切る会
・毎月第三火曜日：午後1時半～午後3時半
会場：江古田区民活動センター3階地域活動室

地域のもよおし案内

みずの塔ふれあいの家

★子育てなかま作り支援事業

「みずちゃんタイム」

毎週水曜日・金曜日

「みずちゃんベビー」

毎週木曜日

乳幼児を育てている方がお子さんと一緒に子育てを楽しむ時間です。体操やふれあい遊び、季節行事などを楽しみながら、情報交換をしたり、親子で友だちの輪を広げましょう。

【時間】午前11時～午前11時45分

(祝祭日を除く)

【参加費】不要・いつでも自由に参加できます。春期は7月14日(金)までです。

★「ふじもとじいじのバルーンであてっこクイズをしよう！」

【日時】7月5日(水)

午前11時～午前11時45分

★ほっとルーム

(乳幼児親子専用ルーム)

「みずちゃんルーム」

2階の日当たりのいいお部屋で、遊んだりくつろいだり、親子やお友だちとゆったり過ごせます。

【開室】月曜日～土曜日

午前10時～午後5時半

★いこいの間(高齢者集会室)

60歳以上の方が自由にいらして、おしゃべりやお茶を飲んでくつろげる和室です。

マッサージ機、囲碁、将棋、テレビなどがあります。

【開室】火曜日～土曜日
午前9時～午後5時

★いこい名画座

高齢者集会室「いこいの間」でゆったり映画を楽しみましょう。

【日時】6月29日(木)

午前10時～正午

【対象】60歳以上

【参加費】無料

【申込】当日午前9時45分から先着12人。



★高齢者栄養講習会

【テーマ】「減塩」

【講師】北部すこやか福祉センター栄養士

【日時】6月30日(金)

午前10時半～午前11時半

【対象】60歳以上

【参加費】無料

※定員・申込方法など、くわしくは、みずの塔ふれあいの家のおたより、ポスター、ホームページ等をご覧ください。

【問合せ】みずの塔ふれあいの家
(江古田1-9-24)

☎(3954)6755

哲学堂公園

健康体操教室

【内容】毎日無理なく続けられる軽体操の教室。

【日程】毎月第1・3月曜日

【開催日】6月5日、19日

【時間】いずれも月曜日
午前9時～午前10時半

【場所】弓道場

【対象】主に高齢者の方

【定員】20名

【参加費】1000円/回

ママフィット

【内容】産後ママ対象のフィットネス教室

【日程】毎月第1・3月曜日

(祝日除く)

【開催日】6月5日、19日

【時間】いずれも月曜日
午前11時～正午

【場所】弓道場

【対象】産後ママ

【定員】20名

【参加費】800円/回

ノルディックウォーキング教室

【内容】2本のポールを使ったウォーキングエクササイズ

【日程】毎月第2水曜日

【開催日】6月14日(水)

【時間】午前9時～午前10時半

【場所】哲学堂野球場 哲学堂公園

【対象】

【定員】30名

【参加費】1000円/回

【備考】ポール持参の方は900円/回

スポーツウェルネス吹き矢体験教室

【内容】ユニバーサルスポーツ「スポーツ吹き矢」の教室

【日程】毎月第4土曜日

【開催日】6月24日(土)

【時間】午前9時～午前11時半

【場所】弓道場

【対象】小学生以上の方

【定員】20名

【参加費】1500円

(2回目以降1200円)

※小・中学生700円

【問合せ】
哲学堂公園事務所
(松が丘1-34-28)
☎(3954)2515

三療サービス

60歳以上の区民の方
各会場先着14人まで

①江古田区民活動センター
6月27日、7月25日
午前9時半～午後4時半
毎月第4火曜日

☎(3954)6811

②みずの塔ふれあいの家
6月16日、7月21日
午前9時45分～午後4時10分
1回45分
毎月第3金曜日

☎(3954)6755

③松が丘シニアプラザ
6月22日、7月27日
午前9時半～午後3時45分
毎月第4木曜日

☎(5380)5761

★参加費 900円

【予約方法】事前予約受付無し

①当日午前9時～午後3時半迄会場への電話受付のみ。

②当日午前9時15分～午後3時25分迄会場への電話受付のみ。

③当日午前9時から窓口受付、9時半から電話受付も可。

施術受付時に、体調(体温が37度以下で咳などの症状がない等)を確認させていただきます。

タオル(又はてぬぐい)2本とバスタオルをご持参ください。

集会所受付

8月利用分 6月19日(月)
9月利用分 7月18日(火)

地元団体 9時から

一般団体 10時半から

【問合せ】

江古田区民活動センター受付

☎(3954)6811

事業やイベントの開催状況などについては、事前にHPや各催し物の担当へ電話でご確認ください。

編集後記



「チャンスは貯蓄できない」という名言をご存知でしょうか。アサヒビールの中興の祖と言われている樋口廣太郎氏の言葉です。

チャンスはいつもその1回しかない。同じチャンスはそう何度もやってこないもの。チャンスを逃して後悔したり、またチャンスをつかんで成功したり日常や仕事においてもチャンスはいつやってくるかわかりません。

「あの時こうしておけばよかった」と後悔しないためにも自分のやるべきことはコツコツと丁寧に、いつでもチャンスに飛びつかるようにしておきたいものです。

〔平田 記〕

8月号は7月15日発行予定