



秩父サイクリングだより

自転車運転技術向上で、交通事故予防!



自転車普及推進員
高山 一成

自転車普及推進員の高山一成です。私は今までに自らの不注意で「自転車交通事故」に遭ったことがありません。たまたま運が良かったのではなく、「BMXレース」という自転車競技を20年以上続けてきたことが関係していると考えます。今回は、交通事故予防のための運転技術向上のポイントをご紹介します。

BMXのレース中は、複数人の選手との駆け引きをしながらジャンプをしなくてはならないため、常に自分の走りをコントロールします。BMXの初心者講習の際は、徐々に技術レベルを高めていくため、まずはコースインする前に、基礎的な走行技術を習得します。つまり、この技術を公道走行に応用し「安全運転をするための基礎的な技術」を習得することで、交通事故予防ができると考えられます。技術向上のための重要な三大要素である「走る・曲がる・止まる」を習得することこそ、安全運転への最大の近道です。これは自転車

だけではなく、乗り物全てに共通する要素です。ふらつかず真っすぐ走れているか、ハンドル操作を最小限にして旋回できているか、タイヤをロックせず目的とした場所までブレーキをかけられるか確認しましょう。ハンドル操作に気を取られて下を見ているとさらにふらつくため、視線を前(3〜10m先)に持っていくことがポイントです。曲がる際は進行方向の先を見ることにより、自然とハンドルが切れていきます。ブレーキは握る力の調整ができるように注意してみてください。

皆さんの日常になじみ深い自転車ですが、実は非常に奥が深い乗り物です。小さなことではありますが、普段の自転車運転の際に注意して乗車されると、自然と運転技術が向上し、事故予防につながります。安全に楽しく、自転車のある生活を送りましょう!



市民スポーツ課 ☎25-5230

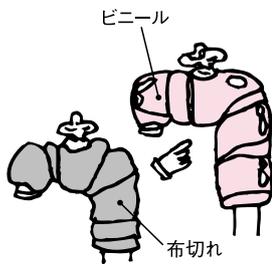
10月7日、昨シーズン最後の秩父シリーズにて準優勝! (手前が高山)。

水道管は寒くいのがキライ! (<>)
もうお済みですか?

水道管の冬支度

気温が-4℃以下になると、ご家庭内の水道管が凍結破損する等事故が多発します。早めに凍結防止の冬支度をしてください。「給水管は個人の財産です。」適切に管理しましょう!

① 水道管の凍結防止方法



布切れや毛布を巻きビニールで覆う!

水道管等に、専用の保温材または毛布等を巻き、濡れないようビニールで覆う。

② メーターボックス内の凍結防止方法

布や毛布をビニール袋に入れて、メーター全体を包む。発泡スチロールの空箱を、ボックスに合わせ板状に切って覆う。

※検針に支障がありますので、発泡スチロールを細かく切ってメーターボックス内に入れる場

合は、ビニール袋等に入れてください。

③ 水道が凍って出ないときは?

凍った水道管等に、タオルをかけて、その上からゆつくりと「ぬるま湯」をかけて溶かす。「熱湯」は、絶対にかけてはいけない。(破裂等の原因となる)



○ぬるま湯
×熱湯

④ 凍結による事故が発生したら

もし、凍結による事故が発生したら、メーターボックス内のバルブを締め、すぐに水道局指定の給水装置工事業者に連絡し修理してください。

宅地内漏水が多発しています

漏水時の水道料金は、お客さまの負担になります。水道料金が、50万円を超えるケースもありますので、定期的に水道メーターの確認をお願いします。

秩父広域市町村圏組合水道局 ☎25-5221 (お客様サービスセンター経由)

吉田事務所 ☎72-6085
大滝・荒川事務所 ☎54-12397

ポテくまのテーマソング「ポテくまマーチ」発売中!

市役所総合窓口、吉田・大滝・荒川総合支所でCD 1枚500円にて販売

ハガキによる架空請求

被害が出ています！

昨年の春頃から、「民事訴訟管理センター」などという差出人名で、「総合消費料金」や「少額消費料金」の訴訟取り下げの相談・問い合わせを受け付けているという内容のハガキが届いたが、身に覚えがないという相談が、全国の消費生活センターに寄せられています。

「取り下げ最終期日」を経て訴訟が開始され、連絡がない場合は原告側の主張が受理され、給与や財産が差し押さえられるなどと書かれており、不安になって電話してしまつたケースもあります。電話をすると「弁護士を紹介する」と言い、弁護士費用を振り込むよう指示されたり、個人情報聞き出されたりします。埼玉県内でも実際に大金をだまし取られる被害が発生しました。この差出人は実在せず、架空請求ですので絶対に連絡はしないでください。また、お金の振り込みやプリペイドカードの購入を求められても応じないでください。支払ってしまった金品を取り戻すことは大変困難です。

ただし、実際の売買契約な



どの代金が未払いで、正当な請求に応じないと裁判所から支払督促や、少額訴訟の呼出状が、「特別送達」と書かれた封書により、配達員の手渡しで届くことがあります。郵便受けに入っていたり、ハガキで届くことはありません。この場合は、放置していると法律に則って手続きが進行してしまうので、必ず対応が必要です。

不安に思ったり、対処に迷った時には、消費生活センターにご相談ください。

秩父市消費生活センター
毎週月～金曜日（祝祭日は休み）
午前9時～正午、午後1時～4時
☎2515200

地域包括支援センターだより

介護予防でいつまでもハツラツと
秩父地域包括支援センター
☎22-2582

認知症のことでお困りですか？

認知症初期集中支援チームがサポートします

認知症になっても、住み慣れた地域で安心して暮らせるよう「ちちぶ圏域認知症初期集中支援チーム」を秩父地域1市4町が共同で配置し、活動しています。

●認知症初期集中支援チームとは？

認知症の早期診断・早期対応を目的とした医療や介護の専門職で構成されたチームです。チームの活動は、認知症の人や認知症が疑われる人、またその家族の家を訪問して、生活状況や困りごとなどを確認し、認知症の程度の把握や情報提供等を行います。その後、必要な支援を検討し、6か月を目安に医療機関への受診や介護保険サービスの利用を勧めたり、必要に応じて生活環境の改善を図るなどの支援を行います。

●活動の対象となる人

40歳以上でご自宅で生活されている認知症の人や認知症が疑われる人で次の①から③に該当する人です。

① 認知症の診断を受けていない人、または治療を中断している人
② 介護保険サービスを利用していない人
③ 何らかのサービスは利用しているが、認知症により症状が強く、対応に困っている人

●早期対応が大切

残念ながら、認知症を治すことはできません。しかし、早く気づいて適切な対応をすることで、症状の進行を遅らせたり、症状を改善したりすることができ、場合もあります。また、早いうちから、本人、家族が病気に向き合うことで、この後どんな生活をしたのかを考えることができ、その人らしい生活を続けることにもつながります。

●誰もが安心して生活できる地域づくりを目指して

秩父市では、認知症の人やその家族を支援し、認知症になっても安心して生活ができる地域づくりを目指しています。認知症初期集中支援チームの取り組みもそのひとつです。

認知症でお困りのことがありましたら、お近くの地域包括支援センターへご相談ください。