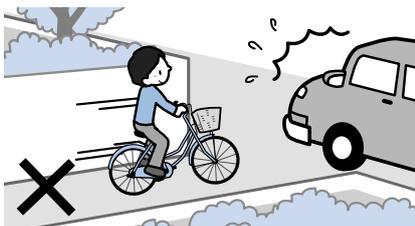


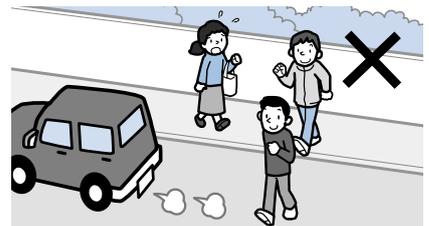
交通ルールを守って、事故やけがを防ごう



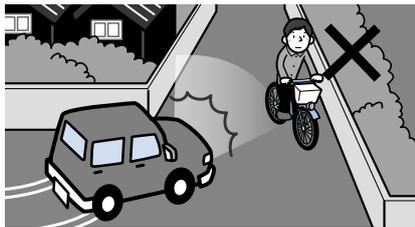
見通しの悪い場所ではいったん停止しましょう。



携帯電話の使用や傘を差しながらの運転は禁止です。



横断歩道のない場所で道路を横切るのはやめましょう。



夜間の通行はライトを点灯させましょう。



歩道を通行する場合は歩行者が優先です。



狭い道では譲り合いながら歩きましょう。

交通ルールを守ろう

ウォーキングやサイクリングをする場合は、交通ルールを確認し、事故に遭わないようにしましょう。

事故の原因として多いものは、歩行中では**横断歩道外横断**、自転車乗車中では**交差点や見通しの悪いところでの安全不確認**です。

事故やけがを未然に防ぐためにも、必ずルールは守りましょう。

◆ ◆ ◆ ◆ ◆
春は運動を始めるには、絶好の季節です。

特にウォーキングやサイクリングは、自分のペースで気軽にでき、長く続けることで体にも心にも健康効果をもたらします。

さあ、あなたも一歩外に出てみませんか。

〈問い合わせ先〉

健康づくり

中央区健康・子ども課

☎ (511) 7221

自転車利用、交通ルール

中央区交通安全運動推進委員会

☎ (271) 1095

区内のさまざまな取り組み

区内では、連合町内会主催のウォーキングや自転車の正しい交通ルールを学ぶ自転車安全利用教室など、さまざまな活動が行われています。

また、中央区では5月9日(月)に区民を対象とした**お花見ウォーキング**を実施します。詳しくは、区民のページ「ちゅうおう」7ページをご覧ください。



地域ウォーキング

健康づくりの輪を広げる取り組みとして、連合町内会や地域住民などが中心となり、ウォーキングを行っています。

詳しくは、区健康・子ども課までお問い合わせください。

安全な自転車利用を

正しい自転車の乗り方や利用方法などを学んでもらうため、桑園・山鼻地区では市や同地区の交通安全実践会などが協働で、自転車安全利用教室を開催しています。



マップ配布中

区役所では、市内のサイクリングロードを掲載した**サイクリング・マップ**や、四季を通じて楽しめるコースを紹介した**ちゅうおう区ウォーキングマップ**を配布しています。あなたの健康づくりにぜひご活用ください。

