



江戸川みまもり隊だより

“江戸川みまもり隊は、今日もまちを歩く”

第175号
令和8年7月1日

今年も厳しい暑さを迎える時期となりました。
日々水分補給を忘れず、体調管理には十分気をつけてください。

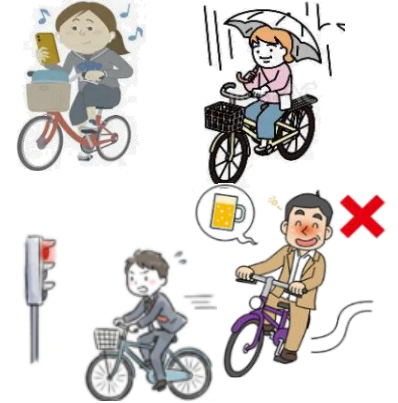


* 自転車運転者違反に罰則制度が！！

今年四月より、自転車運転者(16歳以上)違反者への罰則【青切符】制度(交通反則通告制度)が導入されました。違反内容によっては反則金が科せられることもあります。主なものは、【ながらスマホ】【信号無視】



【一時不停止】【右側通行、歩道徐行なし】
【傘さし運転】【無灯火】【酒気帯び運転】
などなど、113種類(警察庁)あります。



悪質なものには【赤切符】が交付されます。
(この場合は反則金にとどまらず、罰金刑が科せられ
刑事事件として扱われることもあります)

* 自転車の交通ルール『警視庁 自転車 利用五則』より

- ①車道が原則、左側通行(例外:70歳以上、13歳未満は歩道も可)
- ②交差点では信号と一時停止を守り、安全確認
- ③夜間はライトを点灯
- ④飲酒運転は禁止
- ⑤ヘルメット着用



* 高齢者 梅雨から真夏に気をつけること

「熱中症」「脱水症」「食中毒」にご注意

- ・室内温度:28度、湿度50%から60%を目安に
- ・水分補給:食事時、起床時、入浴前後、就寝前後など
- ・食品管理:この時期は食品が傷みやすいため、中心まで十分加熱をし、冷蔵庫を過信しない
- ・防菌対策:手洗いを徹底し、ダニ・カビ対策「換気」を行う



地域のお茶の間
7月、8月はお休みします



みんなのいこい
7月、8月はお休みします



江戸川みまもり隊 代表 伊久美 明
事務所: 江戸川区江戸川1-11-3 (社会福祉法人 江東園となり)
※介護のご相談は江東園熟年相談室へ 03-3677-4631

《夏のクイズ》

第1問 ラムネの瓶にある玉の名称は、何でしょうか？

- ①.B玉（ビーだま） ②.A玉（エーだま） ③.C玉（シーだま）



第2問 セタが行われる日はいつでしょうか？

- ①.1月1日 ②.7月7日 ③.3月3日



第3問 人の血を吸う蚊の特徴はどれでしょうか？

- ①.オスだけ吸う ②.オスもメスも吸う ③.メスだけが吸う

第4問 蚊が寄ってきやすい服の色はどれでしょうか？

- ①.白っぽい色 ②.ベージュや黄色の明るい色 ③.黒や紺などの濃くて暗い色

第5問 浴衣を着るときは、自分から見て浴衣の左右どちらの布が上に重なるのが正解でしょうか？

- ①.左 ②.右 ③.どちらでも正解

第6問 海水浴場が営業を始めることを「〇開き」と言うのでしょうか？

- ①.山 ②.夏 ③.海

第7問 熱中症の水分補給の鉄則はどれでしょうか？

- ①.のどが渇いてから飲む ②.のどがかわく前に飲む ③.一度に大量に飲む

第8問 スイカはどの部分が一番甘いでしょうか？

- ①.皮のまわり ②.真ん中あたり ③.どこも同じ甘さ

第9問 海の日（国民の祝日）は七月の何曜日でしょうか？

- ①.第二月曜日 ②.第三月曜日 ③.第四月曜日

第10問 関西では豊作を祈って「半夏生」に食べるものがあります。その名前はどれでしょうか？

- ①.タコ ②.イカ ③.マグロ

第11問 夏が旬のキュウリを食べることで得られる効果は何でしょうか？

- ①.むくみ改善予防 ②.水虫改善予防 ③.しもやけ改善予防



第12問 冷やし中華が生まれた国は、どこの国でしょうか？

- ①.日本 ②.中国 ③.台湾



夏のクイズ答え
問1 ①、問2 ②、問3 ③、問4 ③、問5 ①、問6 ③、問7 ②、問8 ②
問9 ②、問10 ①、問11 ①、問12 ①