



自転車の交通ルール 守れていますか

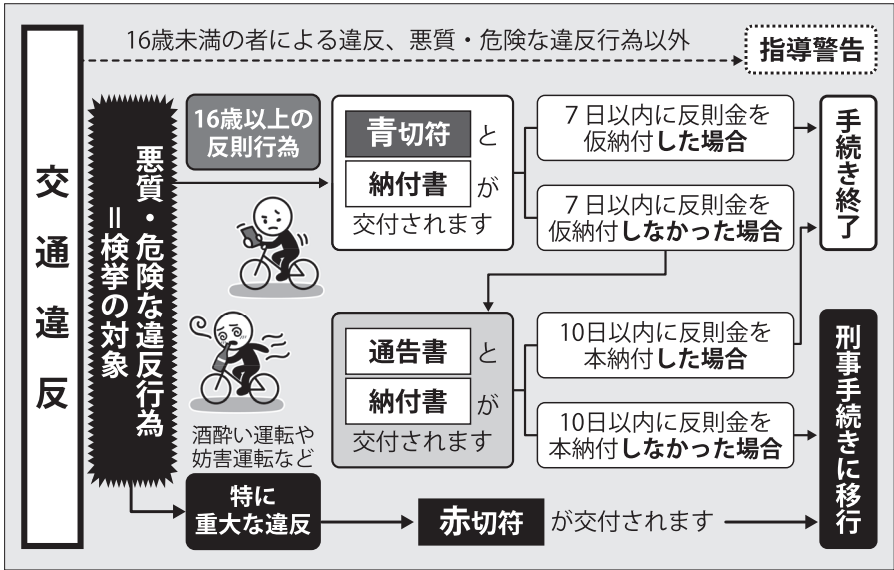


問い合わせ 危機対策課（市庁舎 5 階、☎65・4131）

自転車は、危険な乗り方をすることで、重大な交通事故にもつながります。自転車を利用するときは、交通ルールを守り、安全運転に努めましょう！

自転車にも交通反則通告制度が適用されています

令和8年4月1日から、自転車にも「交通反則通告制度」が適用されました。交通反則通告制度とは、交通違反をした場合の手続きを簡略化するための仕組みです。この時、発行される交通反則通告書がいわゆる「青切符」と呼ばれます。



悪質・危険な違反は青切符の対象です（一例）

反則行為	反則金の額
携帯電話の使用等（保持）	1万2000円
信号無視	6000円
指定場所一時不停止等	5000円
無灯火	5000円
イヤホンの使用や傘さし	5000円
並んで走行（並走）	3000円

自転車事故を起こさないために

帯広警察署管内では交通反則通告制度開始後も、自転車運転中の「ながらスマホ」による違反が発生し、青切符の交付がありました。事故を起こさないために、今一度交通ルールを確認しましょう。

▶ストップ！ながらスマホ！

スマートフォンを使用しながら自転車を運転することは、重大事故につながる可能性があり、周囲を危険にさらす違法行為です。

「ながらスマホ」で運転すると、スマホ使用なしの時と比べ、前方注視の割合が大幅に低下することが分かっています。



▶一時停止しましょう

一時停止標識のある交差点では、必ず一時停止をして、安全を確認してから横断しましょう。



自転車の交通反則通告制度のほか、自転車の安全な乗り方について、市ホームページに掲載しています。ぜひご覧ください！

市ホームページID.1009031



知ってほしい！ 地域包括支援センター

問い合わせ 介護高齢福祉課（市庁舎 1 階、☎65・4145）



市ホームページID.1004996

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんの暮らしをサポートするために、さまざまな支援を行う地域の総合相談窓口です。

地域包括支援センターってどんなところ？

- 市から委託された社会福祉法人が運営
- 65歳以上の高齢者の、さまざまな相談に専門職が対応
- 要介護認定の有無にかかわらず相談可能
- 電話のほか専門職が自宅に伺っての、相談も可能
- 相談はすべて無料
- 家族や近所の人や友人などからも相談可能
- 個人の秘密を厳守

こんなときは、ご相談ください

家族で介護するのが大変

介護や健康、福祉、医療などについて心配な事がある

最近、物忘れが多い（認知症が心配）

財産の管理に不安がある

ひとり暮らしの生活が不安

最近、体を動かすのが大変

近所に相談相手がいない



お住まいの地域ごとに 担当の地域包括支援センターが異なります

お住まいの地域	地域包括支援センター	住所	電話
駅南・光南・明星・緑栄	帯広至心寮 ^{しんしんりょう}	西 5 南 30	24・1150
東・柏・駅前	帯広至心寮（東）	西 2 南 6	66・4613
競馬場・緑ヶ丘・白樺・柏林台	帯広市社会福祉協議会	公園東町 3	21・3292
北栄・啓北・栄	帯広市社会福祉協議会（北）	西 14 北 1	66・4535
広陽・若葉	愛仁園 ^{あいじん}	西 16 南 28	49・2338
西帯広・開西	愛仁園（西）	西 24 南 1	61・1616
川西・大正	帯広けいせい苑	川西町西 1	53・4771
南町・大空・豊成・稲田	帯広けいせい苑（南）	西 5 南 37	67・8437

※担当の地域包括支援センターが不明な場合は、介護高齢福祉課までお問い合わせください。

相談対応以外にも、さまざまな活動を実施しています



【家族介護者リフレッシュ事業】

高齢者を介護する人の、心身の元気回復を図るため、食事などをしながら楽しく交流します。



【介護予防講座】

介護予防の知識や簡単な運動など、役立つ実践方法を楽しみながら学びます。

このほか、認知症高齢者への理解を深める「認知症サポーター養成講座」や行方不明の認知症高齢者などの搜索模擬訓練、健康・介護に関する出前講座の開催などの活動も実施しています（関連記事 2 頁）。どうぞ、気軽にお問い合わせ、ご参加ください。お待ちしております！