

## 自転車の交通ルール編

免許はなくてもドライバー

2026年4月から自転車の交通違反に『青切符』が適用されました。正式には交通反則通告制度と呼び、自転車の場合は16歳以上が対象(16歳未満でも指導警告)となります。



『青切符』の対象になる恐れのある

自転車の乗り方と反則金(例)

①二人乗り



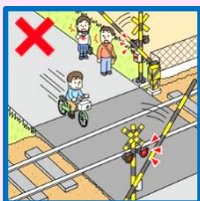
3,000円

並走した場合(並進)



3,000円

⑤遮断踏切立入り



7,000円

②信号無視



6,000円

信号機が無く、左右の見通しの悪い交差点や曲がり角付近で徐行しなかった場合

5,000円

⑥ショートカット右折



3,000円

信号交差点で二段階右折をしなかった場合  
→信号無視

6,000円

③傘差し・イヤホン使用運転



5,000円

④一時不停止



5,000円

⑦ながらスマホ(保持・注視)



12,000円

ただし、いずれも交通事故を起こした場合、特にその事故が他者に対して危害を及ぼした場合には、『赤切符』が交付される可能性が高まります。事故の重大性に応じて刑事処罰が適用されます。



# お結び だより

2026年5月号

# 社内報



## 実は真夏並み!? 知られざる「春の紫外線」の罠

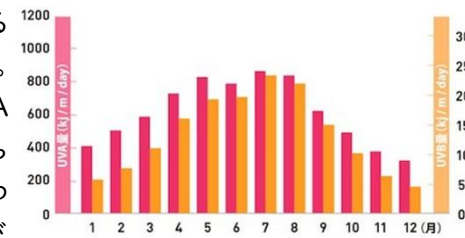
健康コラム

まだ夏前だからと油断していませんか? 実は、春から初夏にかけての紫外線は私たちが思っている以上に強力です。

春分の日を境に太陽の高度がグンと上がると、紫外線が地表に届くパワーは一気に強まります。さらに春は湿度が低く、空気中の水分の粒が紫外線を遮ってくれないため、肌へのダメージが大きくなります。それにもかかわらず、冬を越したばかりの私たちの肌は守り神であるメラニン色素が少なく、防御力が「ゼロ」に近いノーガード状態です。この肌の準備不足の時期に強い紫外線を浴びるからこそ、深刻なダメージを受けてしまいます。特に集中的な日焼けは将来的な皮膚がんの発症にも深く関わるため、今からの対策が重要です。

### 日焼け止めの「SPF」「PA」って何?!

紫外線には性質の異なる2つのタイプがあります。ピンクの棒グラフの「UV-A(生活紫外線)」は、4月から一気に増加して真夏と変わらない量になります。波長が長く、じわじわと肌の奥深くまで到達して、ハリや弾力の基となる細胞を破壊してしまいます。このUV-Aを防ぐ目安が、日焼け止めには書かれている「PA」です。+が多いほど守る力が強くなります。一方、オレンジの棒グラフの「UV-B(レジャー紫外線)」は、真夏に最も多くなり、主に肌の「表面」を赤く炎症させてシミやそばかすの原因を作ります。このUV-Bを防ぐ目安が「SPF」で、数字が大きいほど肌を守る時間が長くなります。



生活紫外線

UVA ⇔ PA

※最後は同じ[A]と覚えよう!

+, ++, +++, +++++

レジャー紫外線

UVB ⇔ SPF

10, 20, 30, 40, 50, 60+

紫外線対策は、室内でも曇りの日でもしっかり行うことが鉄則です。日々の生活の中で、日焼け止めを「塗る」、日傘や帽子で直射日光を「避ける」、浴びてしまったらビタミンなどを「補う」という3つのアクションを日常化することが大切です。美肌と健康を維持するために、今日から万全の紫外線ケアをスタートさせましょう!

◆◆◆部活動報告 2026 ◆◆◆

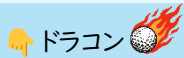
5/6(水) 第17回丸ゴルフ会

@西富士ゴルフ倶楽部 7:00 スタート

約10ヵ月ぶりの開催となった丸ゴルフ会。

終日空模様は曇りでしたが、気温も程よく快適にプレイできました♪そしてなんと今回は、OBの高木さんが参加してくれました!

GWの最終日ということもあり、8人と少人数での開催になりましたが、高木さんの近況を聞くことができ有意義な時間となりました★



7番・18番ホール  
W獲得 中村さん【本社】

5番ホール 石川さん【清水】  
13番ホール 三輪さん【本社】  
16番ホール 吉野さん【関東】

👏 結果 (Wペリア方式) 👏

👑 ランキング 👑

優勝 永嶋さん【清水】  
準優勝 高木さん【OB】



新入部員 welcome ♪



長年花粉症とえびアレルギーと思ってやってきたのが根底から覆った瞬間でした(笑)『花粉症じゃない』どころか『何もない』だなんて~

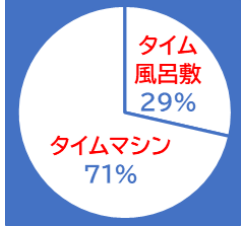
アンケート



4月号アンケートで聞きました。あなたは『どっち派?』第11弾の今回は『ドラえものの道具』から厳選した欲しいのはどっち!? 集計結果発表~!!

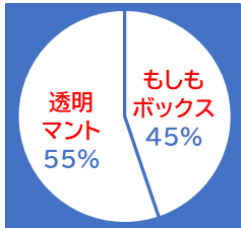
●タイムふろしき or タイムマシン

作中では壊れた物を元に戻したり、恐竜の化石を生きた状態にした『タイムふろしき』。破片だけでも効果があるが、風呂敷の一部で残りの部分を包み込めば、元の1枚に戻る。未来の乗り物のイメージの『タイムマシン』。作中では時間旅行用の乗り物として2008年に発明され実用化されている。



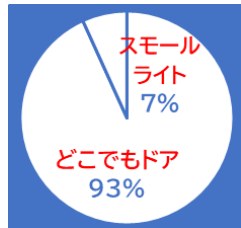
●もしもボックス or どうめいマント

公衆電話ボックス型の実験装置で「もしも●●だったらどんな世界になるか」を体験するための『もしもボックス』は、後に携帯電話のように小型化された『もしもホーン』が登場。頭からかぶると全身が透明になる『どうめいマント』。これを完全ではないが25年前に東大の教授が実際に作っている。



●どこでもドア or スモールライト

意志読み取りセンサーがドアノブに組み込まれていて、音声や思念だけで目的地に行ける『どこでもドア』。皆欲しがりますが普通のドア同様の大きさや硬さがある為、四次元ポケット無しでは持ち運びに適さず、また故障が一番多い...。懐中電灯型で光を当てた物を縮小させる『スモールライト』は、アルカリ電池2本を動力源としている。作中では効力に時間制限があったり無かったりだが、「復元スイッチ」を押して発した解除光線で元の大きさに戻す事が出来る。まさに運送業向け(´艸`)



楽しんで頂けましたか? 次回は皆さんからいただいたテーマで

『どっち派?』アンケートを実施します! ご協力ありがとうございました!!

プレゼント

4月号当選者発表!! (64名の応募がありました☆)

- ★プレミアムモルツ → 藤牧千花子さん
- ★プレミアムモルツ → 藤岡直也さん
- ★風雅巻き詰合せ → 近藤智子さん
- ★やきそば弁当 → 中澤信幸さん
- ★やきそば弁当 → 石山成浩さん

👏 次回プレゼントはこちら👏

- ☆ウェルチ 100%果汁ジュース...2名様
- ☆志満秀 クアトロえびチーズ...1名様
- ☆北海道限定やきそば弁当...2名様

アンケート用紙は各拠点の回収袋または広報委員へ。応募メチ 6/8(月)