

コレ
知ってる?

9/1からの 新しい交通ルール

『生活道路 30km/h』へ

生活道路は本来、自動車のためではなく住民の生活のための道であり、歩行者と車が日常的に混在しています。その多くはガードレールがなく、車と歩行者の距離が極めて近い空間です。また、見通しの悪い交差点や、電柱・駐車車両による死角も少なくありません。こうした環境で子供の飛び出しや自転車の急な進入があった場合、車の速度が高いほど「安全に止まる」ことは困難になります。例えば 40km/h で走行中、危険に気づいて急ブレーキを踏んでも、車が完全に停止するまでには 20m 以上の距離（空走距離と制動距離の合計）が必要です。歩行者を保護するためには、30km/h 以下にスピードを抑えなければ安全を確保できません。

実際、徒歩や自転車での交通事故死者の半数は、自宅から 500m 以内の身近な生活道路で起きています。さらに、道幅 5.5m 未満の道路では、車の速度が 30km/h を超えると歩行者の致死率が急激に上昇することもわかっています。

生活道路における歩行者の被害を減らし、命を守るための有効な手段。それが「生活道路の 30km/h 制限」なのです。

今日から実践♪ ～安全・快適 30km/h 運転のコツ～

「体感」で覚える：メーターばかり見ず、自転車を少し追い越すくらいの「ゆっくりなスピード感覚」を身につけましょう。

足の力を抜く：オートマ車ならアクセルを踏まなくても進む力（クリープ）があるので、基本はブレーキに足を乗せておくだけで OK です。

焦らない：後ろの車に急かされても焦らず「安全第一」を貫きましょう。

これからの日本は「標識のない細い道＝時速 30km/h」が当たり前になります。運転時には「この道は対象かな?」と意識し、引き続き安全運転を心がけましょう。



杜内報

2026年9月号



お結び だより



7/3(金) 牧之原薬剤師 海野里沙さんに
お子さんが生まれました ✨

チーム海野

新メンバー紹介

ひなた
氏名：陽向
背番号：1 番
ポジション：長男
ポリシー：カメラ向けられたら
ポーズとりま～ず 📷

お仕事：ママの着せ替え人形として
絶賛活躍中 ✨
たまに 📢 強制クエストww



来月のお食い初め用に 🍵



絶賛親バカ発動中だそう(´艸`)
可愛いんだから仕方ないよねー
(´ω*)人(*´ω`)



ただいま急増中!! イヤホンによる耳のトラブル

音楽や動画、オンライン通話など、
今や毎日の生活に欠かせないイヤホン。
便利な一方で、使い方によっては耳に
負担をかけてしまうことがあります。

健康コラム



△音のダメージ「イヤホン難聴」

イヤホンで大きな音を長時間聞き続けると、耳の奥にある音を感じ取る細胞が傷つき、聴力が低下することがあります。初めは「耳が詰まった感じがする」「耳鳴りがする」「高い音が聞き取りにくい」など、わずかな変化から始まり、少しずつ進行するため、自分では気づきにくいのが特徴です。

△耳が「痛い・かゆい」もイヤホンが原因!?

イヤホンの摩擦で耳の中の皮膚が傷つき、バイ菌が入って炎症を起こす「外耳炎」に。また、夏場やお風呂上がりに密閉性の高いイヤホンをつけ続けると、耳の中がサウナのように高温多湿に



なり、なんと「カビ」が生えます!
強烈なかゆみや耳だれを伴う
「外耳道真菌炎」になる恐れも。

耳鳴りや「聞こえにくさ」「かゆみ・痛み」を感じたら、迷わず耳鼻咽喉科を受診しましょう。

💡 今日から実践! 耳を守る4つの習慣 💡

- ① 音量は 60%・時間は 60 分
- ② イヤホンを清潔に保つ
- ③ こまめに「換気」する
- ④ 濡れたまま・寝ながらは NG

難聴など **一度失った聴力は戻る事はありません。** 耳も筋肉と同じように、疲れたら休ませることが大切です。1 時間イヤホンを使用したら 10 分休ませましょう。

やってみて!

災害時の知恵袋

知恵

料理編

ピンチその一...火がつかえない

災害時、インフラの復旧で一番時間がかかるのは『ガス』です。
これからの季節、災害時でも温かい食事はありがたいですね。
そこで提案するのが『レンジで3分♪さば味噌トマトカレー』

【材料】

- | | | | |
|-----------|-----------|---------|-----------|
| ●トマト缶 | 1缶 | ●さば味噌缶 | 1缶 |
| ●カレーパウダー | 大さじ1 | ●焼き肉のタレ | 大さじ2 |
| ●フライドオニオン | 適量(なくても可) | ●乾燥パセリ | 適量(なくても可) |

- ① ポリ袋にトマト缶・さば缶の汁・カレーパウダー・
焼き肉のタレを入れて軽く揉み混ぜる
- ② 器を耐熱皿に並べ注ぎ入れ、ラップなしで600Wで
3分加熱
- ➡ クッキングシートで器を作れば、災害時に水が使えなくて
洗い物ができなくても困りません!
- ③ 熱いうちにさばの身を入れて余熱で温める
- ④ フライドオニオンとパセリをかけて完成★

レンジで3分♪
さば味噌
トマトカレー

ピンチその二...水がつかえない

災害時の備えとして、多くの人が真っ先に頭に浮かべるのが『水』です。
飲用はもちろん、炊事、洗濯、衛生...何につけても必要不可欠ですね。
そこで提案する節水レシピがこちら!『ほうじ茶ご飯』

【材料】

- | | | | |
|---------|--------|-------|-------|
| ●米 | 3合 | ●ほうじ茶 | 510cc |
| ●酒 | 大さじ3 | ●みりん | 大さじ2 |
| ●醤油 | 大さじ1 | ●塩 | 大さじ1 |
| ●粉末昆布だし | 小さじ1/4 | | |

調理は簡単★

お水の代わりにほうじ茶で炊くだけ~♪
ほうじ茶の代わりに、緑茶・麦茶でもできます。
知っておいて損はなし!

ほうじ茶ご飯

アンケート

8月号で聞きました☆シ ~あなたの「車のナンバー」にまつわるエピソード~

自分や家族の名前

- 名字の数字言葉(語呂合わせ)に
- 奥さんの名前をポケベル打ちした番号
- 奥さんの名前を数字言葉に
- 自分の名前を数字言葉に。以前の車はひらがなも名字の頭文字だった

自分や家族の生年月日や記念日

- 一人娘の誕生日
- 自分の誕生日
- 自分の誕生日で取得できなくて、間に0を増やしたら覚えられない
- 子供2人の誕生月
- 家族4人の誕生月(1桁)を並べた

- 子供と自分の誕生日の数字を交通安全に所縁ある並びに
- 内緒で買った車なので、せめてもと奥さんの誕生日に
- 亡き長男の誕生日。家の車2台とも、たまたまひらがなまで一緒だった事に、末っ子以外誰も2年以上気付かなかった...
- 結婚記念日。旦那がいつも取得する

いつもの・何となく・好きな数字

- 初取得した時からの好きな番号
- 何となく1~0の数字を後ろから
- 親の代からずっと家の車全てこの番号。どうしてかは知らない
- 昔新車購入で、ディーラーにお任せした時からずっとこの番号。末広がりの縁起のいい数字で故障しない車でありますようにと付けられ、今まで本当に何もなし

番外編

- 友人がずっと『8181』
ぱいぱいにしろと言ってくる。
絶対にしません(-ε-。)
- 希望ナンバーではないけど
数字言葉にすると「くさっ」と
読める番号。見るといつも
笑顔になる

ご回答いただいた皆様、ありがとうございました。

プレゼント

8月号当選者発表!! (37名の応募がありました☆)

次回プレゼントはこちら♪

- | | |
|-------------|--------|
| ★熱中症対策飲料 ➡ | 荒井貴信さん |
| ★熱中症対策飲料 ➡ | 西野有介さん |
| ★熱中症対策飲料 ➡ | 上畑 諒さん |
| ★ゼリー3種詰合せ ➡ | 川原理香さん |

- ★KIRIN 飲料詰合せ.....3名様
- ★CAMEL CHAUCHAU.....1名様
- ★みるく馒头 月化粧.....1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。

応募メ切 10/9(金)