

# 自転車は車と同じ、交通ルールを守りましょう!

もし自分が事故に遇ったら、自分が事故を起こしてしまったら...  
自転車に乗る時のルールを改めて見直してみましょう!

スクエアドストレイト式自転車安全教室  
9/25(土)開催 会場:第二中学校校庭  
主催:鍋横地区町会連合会



スタントマンによる目の前での事故の再現は、  
事故の恐怖の体験でした

## 自転車の安全利用五則

1. 自転車は車道が原則、歩道は例外  
(例外) 歩道に「自転車通行可」の標識があるとき  
13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者
2. 車道では左側を通行
3. 歩道では歩行者優先で、車道寄りを徐行する
4. 安全ルールを守る  
×飲酒運転 ×二人乗り ×並進走行  
×夜間の無灯火 ×信号無視 ×一時停止しない  
×携帯電話使用 ×傘差し運転 ×イヤホン使用 等
5. 子どもはヘルメットを着用する  
(保護者は13歳以下の子どもにヘルメットを着用させる)



スタントマンが実演した「スクエアドストレイト式自転車安全教室」を東京工芸大学の学生さんが撮影し編集してくれました。YouTube「鍋横チャンネル」にアップしてありますので、ぜひ映像をご覧ください。

★第二中学校の生徒による「自転車の交通安全」の標語を現在選定中です。1月号で発表します!

# なべよこ地域カレンダー

\* 印の会場は鍋横区民活動センター

ラジオ体操 毎日 6:30~  
杉山公園・本五ふれあい公園

12/8, 1/12(水) 11:00~  
本五ふれあい公園 **わなげ**(千代田町会)

グラウンドゴルフ 千代田町会  
本五ふれあい公園 毎水曜 9:30~  
二中校庭 土曜不定期

12/18(土) 9:00~12:00  
宮里町会 **ポッチャ大会**  
中野本郷小体育館

12/5(日) 11:00~  
千代田町会 **もちつき大会**  
二中第二校庭

町会行事やなべカフェも  
復活!

1/29(土) 11:00~  
宮里子供と共に進む会 **豆まき**  
本郷水川神社

なべカフェは毎水曜日 13~15時  
でコーヒーのみですが再開。

**なべカフェ** 毎水曜日 13~15時  
12/22(水) 13:30~  
チェロの音色でクリスマス\*

12/15・1/19(水) 13:30~15:00  
**なべよこお茶っ相談** \*  
中野区社会福祉協議会・本町地域包括支援センター

## 歌のカフェテリア

12/15(水) \*  
① 13:30~ ② 15:00~  
森野信生さん(バリトン) 竹垣啓子さん(ピアノ)

1/19(水) \*  
13:30~ ② 15:00~  
杉友恵子さん(ソプラノ) 相原郁美さん(ピアノ)

<連続講座> \*

なべカフェで迎える**奥の細道**

2021年 11/24(水)

2022年 1/12・2/9・3/2(水)

講師:大橋洋子さん(歴史講師)

会場:鍋横区民活動センター

主催:なべカフェ(要申込・3383-2733)

参加費:¥100(資料代)

## 乳幼児親子の仲間づくり・居場所に!

南部すこやか福祉センター  
Tel.3380-5551

乳幼児親子向け事業(要申込)

これから親になる方へ

12/10(金)妊婦さんの歯ぐきのお食事講座

11/27(土)1/8(土)こんには赤ちゃん学級

1/29(土)妊婦さんクラス(妊娠20週以降)

赤ちゃんが生まれた方へ

1/14(金)離乳食講習会(初期・中期)

11/29, 12/13, 1/24(月)ウェルカム!はじめてママ

時間等詳細についてはお問合せください

子育てひろば「すくすくクラブ」  
月~金 10~17 土 11~16

宮の台児童館 Tel. 3384-4449

きらきらタイム 水・木・金 11:30~11:50

(秋期は12/10迄、冬期は1/12から)

ちよこっとタイム(体操) 11:45~11:50

(原則火・土、詳細はお問合せください)

12/9(木)おたのしみ会

12/11(土)おとうさんもいっしょ!

1/12(水)食育講習会

1/15(土)おとうさんもいっしょ!

12/14(火)オアシスなべよこ  
「いつでもおいデイ」サンタの壁飾り

1/11, 1/25(火)

## シニア向け

オアシスなべよこ高齢者ミニデイ  
12/16(木)ミニクリスマス会  
1/20(木)お正月あそび

鍋横区民活動センター

□なべよこわいわい体操 \*

12/6, 12/13, 1/24, 1/31(月)

□すてきな手芸 要予約 16人

12/9, 1/13(木) 13:30~

□いきいき健康体操 要予約 16人

12/2, 16, 23, 1/6, 20, 27

第1・3・4木曜日 13:30~

高齢者集会室 Tel. 3384-5678

■三療サービス 第2水曜日(予約制)

□本町地域包括支援センター出張相談会

12/18, 1/15(土) 14:00~15:30

## 宮の台児童館 小学生向け

12/9(木)けんだま教室

12/15(水)卓球しよう!

12/16(木)おはなし会

12/22(水)パネルシアター

12/24(金)わくわくいきもの教室

1/5(水)学校へ行こう!

1/13(木)けんだま教室

1/20(木)おはなし会

センター集会所抽選会

12/20(月)2月分

1/17(月)3月分

12月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

1月						
日	月	火	水	木	金	土
12/29(水)~1/3(月)センターは閉館						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					