

## 自転車のヘルメット着用と交通ルールの遵守

自転車も「車両」交通ルールを守って交通事故を防ぎましょう

・ヘルメットを着用しましょう！



・自転車の交通違反に交通反則通告制度  
(青切符)が導入されました！

(令和8年4月1日道路交通法の改正)

### 自転車の交通違反の一例

1 携帯電話使用等 (保持)  
(ながらスマホ)

反則金1万2,000円

2 信号無視

反則金6,000円

3 一時不停止

反則金5,000円



自転車の交通違反  
にも反則金が発生  
します！



### リフォーム詐欺に気をつけましょう！



そのリフォーム本当に必要ですか。

悪質な業者は、「点検だけなら無料」「今すぐ直さないと家が壊れる」など様々な甘い言葉・嘘を並べたて、契約後に法外なリフォーム代金を請求してきます。

さらに悪質な業者になると、自分たちで屋根に登って瓦や壁を壊して、「壊れているからすぐに直さないといけない」などと言って、不安を煽ってきます。



## キツパリ！断りましょう！



## 梅雨期の災害に備えて

### 【梅雨前線とは？】

6月頃になると南の暖かい太平洋高気圧と冷たいオホーツク海高気圧の境目に前線が発生し日本付近に停滞します。この前線を『梅雨前線』といいます。

長野県の平年の梅雨期間は、6月初旬から7月下旬で、この間は長雨や局地的な大雨となるため、土砂崩れや河川の氾濫等の被害が発生しやすくなります。

### 【雨の強さ（1時間雨量）】



- 10～20ミリメートル（予報用語はやや強い雨）  
ザーザーと降り、話し声がよく聞き取れない。
- 20～30ミリメートル（予報用語は強い雨）  
いわゆる土砂降り、傘をさしても濡れてしまう。
- 30～50ミリメートル（予報用語は激しい雨）  
バケツをひっくり返したかのように降り、道路が川のようになる。

### 【梅雨の時期の危険】

- 大雨・激しい雨  
大雨になると、視界不良や道路の冠水などが起きやすい。
- 土砂災害・地滑り  
長時間の雨や強い雨が連続すると地盤が緩み、土砂崩れや地すべりの危険性が高まる。
- 河川の増水・洪水  
強い雨が連続すると、川の水位が上昇し、氾濫や低地の浸水が起こるおそれがある。



### 【身を守り、財産被害を防ぐための留意事項】

- 最新の気象情報に注意  
テレビ、アプリ等で最新の気象情報を確認する。
- 危険な場所には近づかない  
増水した河川や側溝等に近づいたり、田んぼの様子を見に行く等は危険。
- 次の兆候があったら、早めに避難
  - 雨が降っているのに、川の水位が下がる。
  - 川の流が濁り、流木が混じる。
  - 山鳴りがする。
  - 崖に亀裂が見られる、水が湧き出る、小石がパラパラ落ちてくる等。
- 防災機関の指示に従う  
避難指示には速やかに従い、「無駄足覚悟で早めの避難」に心掛ける。



- アウトドアレジャーの際には天候の変化に注意を！  
その場所が小雨でも、上流が大雨だと一気に増水する。
- 日頃からの準備  
非常持出品と避難場所の確認、側溝の排水状態の点検、地域の災害特性の理解。

**不審な車、人物を見たら、即通報！！**

**伊那警察署 0265 - 72 - 0110**