

## 皆様まもなく春です！

慌ただしい年度末が過ぎると新年度の始まりです！春眠暁を覚えずとはよく言ったもので相も変わらず朝が弱い天野です。皆様は大丈夫でしょうか？

さてそんな春と言えば暖かく過ごしやすい時期ですが、同時に自律神経が乱れやすい時期ともいわれています。自律神経の乱れは睡眠不足、食欲不振、集中力の低下など様々な悪影響を及ぼします。

というわけで今回は自律神経を整えるオススメスポットを紹介します！

### ① 京都府 醍醐寺 最寄り駅 市営地下鉄東西線醍醐駅

太閤秀吉が愛した桜の名所！なにより庭園がキレイ！（私は桜シーズンに行ったことはありませんが…）周りの喧騒が遮断された庭園は水の音や鳥の鳴き声がダイレクトに聞こえボーっとしてしまいました。周辺に食事処がありませんのでご注意ください。

### ② 兵庫県 あいあいパーク 最寄り駅 阪急宝塚線山本駅

日本三大植木地である山本町。近くの現場のお姉様に教えていただいた場所。家庭菜園やガーデニング用品がとっても充実！パン屋さんが隣接しており焼きたてパンが食べられます。道路向かいには大きな公園もあるので散歩だけでもオススメです！

### ③ 奈良県 大台ヶ原 最寄り駅 近鉄吉野線大和上市駅からバス

めっちゃ遠い！バス乗ってからさらに90分ぐらいかかると思います。しかも目的地ついてからも片道2時間ぐらいかけて登山となります。かなり気合のいる場所ではありますが景色は壮観！！断崖からみる山々はすごい一言！高所恐怖症の方はご注意ください。コンビニすらない秘境なので飲食物の持参を。  
※日本有数の降水地なので天気予報はよく確認しましょう。

### ④ 123 布施 最寄り駅 近鉄布施駅

喧騒を楽しみたい方にオススメ。あわよくばお金がゲットできるかも！？僕を見かけてもそっとして下さいね。

ほんとはまだまだ紹介したい場所がありますが、そろそろ怒られそうなのでこんな所にしておきます。

ただの観光ランキングになりましたがリフレッシュすることが大事だと日々感じております。

自律神経を整えるという事は『自分を丁寧に扱う時間を作る』ということです。日々の忙しさの中で、つい自分のことを後回しにしがちですがたまには自分の体のこわばりに目を向けてあげてください。

皆様が今日お話ししたことで、少しでも自信を労わるきっかけになれば嬉しいです。

それではまたお会いしましょう。

メンテナンス部 天野 勝一

## 【社内業務連絡】

2026年2月 入社者3名・退職者2名でした！

右のQRコードに最新の求人情報が載っています。覗いてみてください👁️🎵

退職予定者は雇用契約書通り退職希望日より1カ月前に申し出るようお願いいたします。



## 社内研修会について

本年の社内研修会は6月27日(土)・28日(日)いずれも10:00~の開催です。どちらかの日程に出席していただきます。仕事を継続するために必要な知識や決まりを学ぶための研修です。雇用契約更新対象者は契約更新も同時に行います。開催場所は本町駅13番出口から徒歩1分にある御堂会館となります。(例年の開催場所は改修工事のため違う会場になります)開催についての詳細のお知らせは来月号の社内報にてお知らせいたします。Wワークのある方やプライベートのご予定など調整をしていただき出席できるようにご協力ください。

## 雇用契約に伴う面談について

雇用契約が6月末日に終了する対象者は事前に面談があります。現場作業に問題はないか、雇用継続に値するか、能力・体力に問題はないか、など現場作業状況を踏まえて確認の上、数分の聞き取りがあります。雇用契約終了をご希望の方は面談の際にその旨をお伝えください。

## 来月より自転車も青切符反則の対象となります

### 自転車も 2026年4月1日 交通反則通告制度開始



自転車NEWS  
交通反則通告制度対象の違反種別

警視庁交通部

※自転車の運転者(16歳未満の者を除く)がした一定の違反が交通反則通告制度の対象となります。

## 青切符により検挙される違反例

警察官が自転車の交通違反を認知した場合、基本的には現場で指導警告を行います。ただし、その違反が交通事故の原因となるような、歩行者や他の車両にとって、**危険性・迷惑性が高い悪質・危険な違反**であったときは検挙を行います。

<b>信号無視</b> 6,000円 <small>点滅信号を無視した場合 5,000円</small>	<b>一時不停止</b> 5,000円	<b>右側通行</b> 6,000円
<b>携帯電話使用等(保持)</b> 12,000円	<b>遮断踏切立入り</b> 7,000円	<b>制動装置(ブレーキ)不良</b> 5,000円

※これらの違反は一例になります。



## Q&A 交通反則通告制度編

### Q1 4月1日から何が変わるの？

**A** 自転車の運転者が交通違反をした後の**手続きが変わり**、交通反則通告制度(いわゆる青切符制度)が導入されます。自転車に関する交通**ルールは変わりません**。

### Q2 交通反則通告制度ってなに？

**A** 運転者が反則行為をした場合、一定期間内に反則金を納めると、刑事手続きには移行せず**刑事裁判や家庭裁判所の審判を受けなくて事件が終結される**という制度です。いわゆる青切符制度とも言われ、前科もつきません。

### Q3 何歳から対象になるの？

**A** 交通反則通告制度は、**16歳以上**が対象です。

### Q4 青切符ってなに？

**A** 反則行為となる事実の要旨等が記載された、**違反者に交付される青色の用紙**です。正式名称は「交通反則告知書」といいます。

### Q5 反則行為ってなに？

**A** 信号無視などの、**警察官が実際に見て明らかに違反行為を行ったと判断できるもの**です。

### Q6 取締りを受けた後は、なにをするの？

**A** 警察官から交通反則告知書と納付書が交付されます。銀行や郵便局の窓口で納付書を持参して、**反則金を納付すると手続きが終了**します。

### Q7 反則金を納付しないとどうなるの？

**A** 反則金の**納付は任意**です。納付しない場合は、刑事裁判などの刑事手続きに移行します。

### Q8 なぜ交通反則通告制度が導入されるの？

**A** 自転車に関与する事故が後を絶たず、自転車利用者のルール、マナー違反も大きな社会問題となっています。自転車の安全利用を促し、交通事故を減少させるため、自転車の交通違反の指導取締りを強化しており、これを迅速に処理することにより、**実効性のある責任追及を可能とし、自転車に関与する事故の抑止を図るために導入**されます。

### Q9 運転免許を持っているけど、点数はどうなるの？

**A** 運転免許の**行政点数は付されません**。ただし、酒気帯び運転など、特に悪質・危険な違反をした場合は運転免許の効力が停止されることがあります。

### Q10 交通違反を繰り返すとどうなるの？

**A** 青切符の交通違反とは別に、**自転車運転者講習の受講が必要**となります。(14歳以上が対象)3年以内に法律で決められた違反を2回以上繰り返すと講習を受けることとなります。都道府県公安委員会から受講を命じられたときは、必ず受講してください。



詳しくはこちら  
警視庁ホームページ  
【交通反則通告制度】



©くまみね