



たのしい にほんごこうざ よていひよう

○ じゅぎょう がある ひ

× じゅぎょう がない ひ

2024 4 April

月	火	水	木	金	土	日
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					

2024 5 May

月	火	水	木	金	土	日
			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	

2024 6 June

月	火	水	木	金	土	日
					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

2024 7 July

月	火	水	木	金	土	日
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				

2024 8 August

月	火	水	木	金	土	日
			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	

2024 9 September

月	火	水	木	金	土	日
					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

2024 10 October

月	火	水	木	金	土	日
					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

2024 11 November

月	火	水	木	金	土	日
					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

2024 12 December

月	火	水	木	金	土	日
					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

2025 1 January

月	火	水	木	金	土	日
					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

2025 2 February

月	火	水	木	金	土	日
					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		

2025 3 March

月	火	水	木	金	土	日
					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

まいしゅう にちようび
毎週 日曜日

AM10:00~AM11:45



しおじりそうごうぶんか
塩尻総合文化センター

かいぎしつ
2F 204会議室

「ようこそ」Newsletter No.10 (2024)

ながのけん しおじりし しみんちいきぶ しみんか そうだんがかり
長野県 塩尻市 市民地域部 市民課 ぐらしの相談係

がいこくせきしみんそうだんまどぐち
外国籍市民相談窓口

しおじりしだいもんなばんちよう ばん ごう
〒399-0786 塩尻市大門七番町3番3号

ないせん
☎ (0263)52-0280 1195 (内線)



しおじりし がいこくせきしみんそうだんまどぐち
塩尻市 外国籍市民相談窓口 ニュースレター

ようこそ

No.10

じてんしゃ
自転車 の こと



じてんしゃ じようしゃじ ちゃくよう どりよくぎむ
「自転車 乗車時 の ヘルメット 着用 が 努力義務 と なりました。」

はなし し どりよくぎむ いみ
と う 話 を 知 っ て い ます か？ 努力義務？ とは、どうい う 意 味？

にほんご じてんしゃ の とき
やさしい日本語 で おきかえ る と、「自転車 に 乗 る 時 は、できるだけ
ヘルメット を かぶらなければ いけません。」という 意 味 です。

にほん こうつうあんぜん
日本 に おける 交通安全 ガイド →



にほん じてんしゃ ～日本の自転車ルール や マナー～

じてんしゃ の 自転車 に 乗る まえ に

①自転車 に 乗る ときは、**保険** に 入る 必要 が あります。

自転車 で 人 に けが を させる と、お金 を たくさん 請求 される こと

が あります。**自転車販売店**（自転車屋、ホームセンターの **自転車売り場**）で

保険 の **加入** の **手続き** が できます。

②自転車 には、**防犯登録** が 必要 です。（防犯登録 の 期限 は 10年 です）

自転車 を 買った とき や もらった ときは 防犯登録 の 手続き が 必要

です。**手続き** は **自転車販売店** で できます。

ぼうはんとうろく ひつよう 防犯登録 に 必要 な もの

・ じてんしゃ ・ ざいりゅう ・ とうろくりよう
・ 自転車 ・ 在留カード ・ 登録料 600円

・ じてんしゃ ・ まえ も ぬし ぼうはんとうろく
・ 自転車 を もらった ときは、前の 持ち主 の **防犯登録カード**

ぎゃくさまひか じょうとしょうめいしょ
（お客様控え）または **譲渡証明書** が、いります。

※ **譲渡証明書** は、こちらから ダウンロード できます。

ながのけんぼうはんきょうかいれんごうかい
（長野県防犯協会連合会）

じょうとしょうめいしょ
譲渡証明書 には、「いつ」「だれが」「だれへ」 じてんしゃ を あげた か 書きます。

ひと ひと なまえ じゅうしょ でんわばんごう
あげた人、もらった人の 名前、住所、電話番号 を 書きます。 じてんしゃ の

ぼうはんとうろくばんごう めい しゃたいばんごう おお いろ
防犯登録番号、メーカー名、車体番号、インチ(タイヤの大きさ)、色 を 書きます。

じてんしゃ の こうつう 自転車 に 乗る とき の 交通ルール

①自転車 は 車道 の 左側 を 走りましょう。



ほどう はし
歩道 を 走れるとき も あります。



← この 標識 の ある 歩道 は 自転車 で 走れます。

②信号 を 守り ましょう。



③1列 で 走り ましょう。隣 に 並んで 走って は いけません。

④暗く なって きたら ライト を つけましょう。



⑤かさ を さし ながら 乗って は いけません。

⑥携帯電話 や イヤホン を 使い ながら 乗って は いけません。



⑦お酒 を 飲ん だら 乗って は いけません。

⑧歩道 を 走る ときは 歩行者 を 優先 しましょう。



⑨二人乗り は して は いけません。

じてんしゃ ちゅうりんじょう と 自転車 は 駐輪場 に 停め ましょう

①駐輪場 以外 の 場所に 停めると 自転車 が 回収 される

ことが あります。（引き 取りには、お金 が かかり ます。）

②かざ が かかって いない 自転車 が 置いて あっても、

も 持って いて は いけません。

（他人 の 自転車 を 無断 で 乗る ことは、犯罪 です。）

