



ナルホdoor No.6

日常生活で困った時、「ナルホdoor」をノックしてください。法律、健康、美容などさまざまな「どうしよう」に回答します。

今回の回答者は、  
自転車コーキ屋代表・  
東京サイクルデザイン専門学校兼任講師  
濱中康輝さんです。



自転車コーキ屋 住所：青梅市河辺町10-11-4-101  
電話：0428-78-3658

### Q サイクリングを始めてみたい!

27歳の会社員(女性)です。美容と健康のためにサイクリングを始めたいのですが、自転車に乗るのは10年ぶり、何からどうしたらいいのか分かりません。教えてください。



何かを始める時ってワクワクと不安がはんぶんこですよね。だからこそ、こんなことに気を付けてサイクリングライフを楽しくスタートしてください。

#### 1.自転車の選び方

自転車を選ぶ時に大切なのが自転車店えらびです。自転車の整備や修理、将来もしかけてもっとハマったとき、気軽に何でも相談できるお店を見つけましょう。

#### 2.自転車に乗るときのルールとマナー

自転車は手軽!ですが車両の仲間です。ルールやマナーを無視した乗り方は重大な交通事故につながることもあるので気をつけましょう。

(1) 自転車は車道の左端を走るのが原則。標識等で自転車通行可

相談は相談内容、氏名、連絡先を明記のうえ、Faxかメールでぶらむニュース社まで。ただし、すべての相談に回答するものではなく、編集部で選んだ質問に本誌紙面上にて解答することになります。

相談の宛先 Fax:0428-21-0909 E-mail:plum@fudosan.com ぶらむニュース社「ナルホdoor」相談係

のところが自転車通行帯が設置されている場所では歩道を走ることができます。ただし、徐行で!

- (2) 『止まれ』標識のあるところでの一時停止は厳守です!!
- (3) 自転車は交差点で『直接右折』はできません。信号のある交差点では必ず『二段階右折』をしてください。
- (4) 片手運転は事故のもとです。携帯電話を使用しながら、傘をさしての運転はやめましょう。車や人が飛び出したら!..想像しただけで怖いですよ!
- (5) 飲酒運転には重い罰則があります。人生だって狂っちゃう。絶対にだめ!
- (6) 二人乗りや並進もバツ!
- (7) 「街灯もあるし明るいじゃん」は間違い。夜無灯火で走っていると他の車や自転車は「あなた」に気づかないかも。自分を守るためにもライト灯火しましょう。

#### 3.事故にあわないために

前方、後方、左右確認はもちろん、体調だって大事。調子の悪い時は何かと判断が鈍るもの。体調を整えて楽しく乗りましょう。

#### 4.もし事故にあったら

事故の大小に関係なく、警察をすぐに呼ぶ事が大切です。

#### 5.愛車の簡単な手入れ

まず空気!1ヶ月に1度空気を入れるだけでパンクのおよそ70%が防げると言われています。汚れたり濡れたりしたら簡単に拭き上げる事も大事です。大切な愛車ピカピカで気分もピカピカ!

秋空の下、素敵なサイクリングをたのしんでください。



### テラー内山

「世界で一着だけのオーダースーツ」をあなたに。

オーダースーツ 39,500円~  
オーダーワイシャツ 8,500円~

TEL.080-1013-6265  
http://www.tailor-uchiyama.com

### 都内唯一の胡蝶蘭生産直売所



### ファレノクリスタル長沢

TEL.0428-78-2178  
〒198-0031 東京都青梅市師岡町1-170-1  
FAX.0428-24-6741  
営業時間:AM9:00~PM5:00



ホテル  
コンフェスタイン河辺  
0428-22-5311  
受付時間:24時間 年中無休  
駐車場無料 青梅市師岡町4-2-8



SHINMACHI CLINIC  
新町クリニック  
健康管理センター  
■健診部門  
人間ドック 各種健康診断  
■外来診療部門  
消化器内科 神経内科 一般内科 婦人科 漢方外来  
産業医 保健指導 栄養指導 健康セミナー  
〒198-0024 東京都青梅市新町3-53-5  
TEL:0428-31-5301 FAX:0428-31-1777  
URL:http://www.shinmachi-cl.com

### 誠実・信用・奉仕



西東京グループ  
《各種警備業務・建物清掃保守管理》  
西東京警備保障株式会社  
有限会社西東京サービス  
東京都昭島市緑町4-13-12 TEL・042-544-9331  
FAX・042-544-9394



豊富な品揃えで良い品をより安く!  
信頼と技術、安心のお店  
真幸メガネ  
小作駅東口 真幸メガネ  
真鍋クリニック 真幸メガネ  
真鍋クリニック 小作駅  
真幸メガネ 指定店  
真鍋クリニック 真愛眼科 おしきり眼科  
どうぞ、お気軽にお立ち寄り下さい。心よりお待ちしております。  
羽村市小作台2-6-7 ☎042-579-1831 木曜定休



旨そうな酒を見つけたぞ  
武藤治作酒店  
TEL/0428(31)4886 FAX/0428(31)7748



自転車コーキ屋  
Bicycle shop KO-KI YA  
http://kokibikeshop.web.fc2.com/

### 石川法律事務所

代表弁護士 石川 芳彦 (東京弁護士会会員)  
法律相談  
◎事業・取引に関するご相談  
◎土地・財産・借金に関するご相談  
◎夫婦・家族・遺言に関するご相談  
◎事故・事件に関するご相談 等

青梅・西多摩地区の弁護士に  
お気軽にご相談下さい。

0428-22-6451 駐車場あり  
〒198-0042 東京都青梅市東青梅1丁目5番地の5  
詳しくはホームページをご覧ください。URL: http://www4.ocn.ne.jp/~ilo/

都内で唯一の天然温泉デイサービスセンター

和を基調とした落ち着いた空間に、温泉浴室や足湯もあり、心も体もリラックスできます。

社会福祉法人 東京武尊会

湯梅の郷  
青梅市河辺温泉デイサービスセンター  
http://tokyo-busunikai.or.jp/yumenosato/

TEL.0428-20-1526  
FAX.0428-20-1527

〒198-0036  
東京都青梅市河辺町10-8-1  
河辺タウンビルB 1F

グループ施設 九十九園・羽村園・塩船園・御岳園

秋の味覚を BBQで!

・予定が決まりましたら、早めにご連絡ください。  
・平日は余裕があります。

お気軽にお問い合わせください  
BBQ場の営業時間 午前9時~午後4時

あか 煉瓦堂 朱とんぼ

東京都青梅市沢井1-403 ●営業時間 午前8時~午後5時 毎週月曜日  
TEL.0428-78-8352 (土・日・祝は午前9時~午後5時)  
FAX.0428-78-8378 renga-akatonbo@ceres.ocn.ne.jp  
http://www.akatonbo-renga.com/

青梅駅より5分  
至奥多摩 沼袋青梅 至青梅  
小等温泉 沼袋青梅 至青梅  
至奥多摩 沼袋青梅 至青梅  
至奥多摩 沼袋青梅 至青梅

hair design  
Atelier passer

ヘアデザイン アトリエ パセ

青梅市沢井1-390-1 TEL.0428-85-8077  
事前にお電話にて御予約をお待ちしています。

田村豊店

親切・丁寧をモットーに  
お客様のご希望にお応えします。

〒198-0042  
東京都青梅市東青梅5-7-13  
TEL/FAX 0428-22-7496  
(営業時間) 8:00~18:00  
(定休日) 日曜日

ビルメンテナンス業  
Running Dreams  
ランニングドリームズ  
有限会社  
〒198-0036 青梅市河辺町6-5-15  
TEL:0428-20-2291