

● 運動の秋 自転車ってこんなに楽しい!

自転車に乗ると「気持ち良い」って感じることはありませんか。
日々のストレスを忘れさせてくれる心地の良い時間を自転車で楽しみましょう。



＼昔の自転車が楽しいぞ/ クラシック自転車(レプリカ)11月3日は無料で乗れます



クラシック自転車(レプリカ)の試乗体験ができる施設は、日本ではここしかありません。自転車の仕組みや歴史も学べます。

日時 11月3日(祝日) 10～15時30分
場所 自転車ひろば(大仙公園内)
対象 身長130cm以上の方(未就学児は保護者と乗車可)

＼いろんな自転車に乗ってみよう/ クラシック自転車(レプリカ)体験試乗



オーディナリー
タンデム三輪車
日時 11月5・13・19・23・27日 10～15時30分 (27日は12～15時30分)
場所 自転車ひろば(大仙公園内)
対象 身長130cm以上の方 (未就学児は保護者と乗車可) **有料**

＼親子で協力して作ってみよう/ 手づくりおもちゃ教室

手作りおもちゃの達人が優しく丁寧に教えます。



日時 11月19日(土) 10・11・13・14時から
場所 シマノ自転車博物館 (堺区南向陽町2丁2-1)
要予約

問 シマノ自転車博物館 (☎221-3196 FAX221-3197)か 地域産業課 (☎228-7534 FAX228-8816)



＼環濠エリアをスーイスイ/ SAKAI散走

大仙公園から千利休屋敷跡や与謝野晶子生家跡、高須神社などを巡ります。「堺 自転車のまちづくり・市民の会」の皆さんと一緒に走ります。



(写真はイメージ)

日時 11月27日(日)13～16時
要申込
詳しくは市ホームページ(QRコード)参照
問 自転車企画推進課(☎228-7636 FAX228-0220)

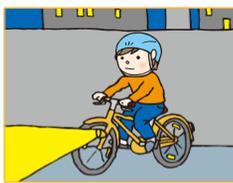


● 自転車はルールとマナーを守って安全に

身近で便利な自転車も、ルールを無視すると、危険な車両になります。

問 自転車企画推進課

夜間は早めにライト点灯



歩道は歩行者優先で



交通ルール・マナーを守り、安全に楽しく走りましょう。



自転車企画推進課職員

＼安全に楽しく走るために一緒に活動しませんか/ さかい自転車リーダー養成講座

自転車の安全な乗り方や利用促進について、事業所内で啓発を行う方を募集します。受講後、要件を満たすと「堺市自転車利用推進委員」として活動していただけます。

日時 11月25日(金)10～15時
場所 市役所
対象 市内事業所の従業員、自転車小売業者など
要申込 11月16日まで 詳しくは市ホームページ参照
問 自転車企画推進課

スマホを見ながらの運転は危険



● 人生会議 「もしものとき」を話し合いませんか

ご存じですか?

命の危険が迫った時、医療や介護に関する希望を自分で決めたり伝えられる人の割合は…



自分の希望を大切な人と話し合う「人生会議」

「もしものとき」にどのような医療やケアを望むのか、心の余裕がある時に考え、あなたの信頼する人たちと話し合い、伝えてみませんか。

11月21～25日 市役所でパネル展を開催

「エンディングノート」も配布します。

こんなことを話し合ってみましょう



問 地域共生推進課(☎228-0375 FAX228-7853)

「自分らしい生き方」を設計する 私のエンディングノート



いずれ誰にも訪れる死に備えて、自分自身について考え、さまざまなことを書き記すためのノート【左写真】です。

また、大切な人への感謝や愛情の気持ちを書き残しておけば、親族や友人など残された人にとっても宝物のような1冊になります。

11月21日以降、各区役所内の基幹型包括支援センター【右表】でお渡しします。

基幹型包括支援センター	
堺	TEL228-7052 FAX228-7058
中	TEL270-8268 FAX270-8288
東	TEL287-8730 FAX287-8740
西	TEL275-0009 FAX275-0140
南	TEL290-1866 FAX290-1886
北	TEL258-6886 FAX258-8010
美原	TEL361-1950 FAX361-1960