

鷺の谷



鷺の谷の由来:1600年代 奥沢新田村「鷺の谷」という旧小字の地名がみられる。

第178号 令和7年7月1日発行

発行者 九品仏地区身近なまちづくり推進協議会広報部会
事務局 九品仏まちづくりセンター
TEL 03-3703-2341

自転車はクルマです!!

自転車は身近で便利な乗り物ですが、
痛ましい事故も多くなっています。

★13歳以下に限らず、ヘルメットを着用しましょう

★クルマとしての交通規則を守りましょう

横断歩道は歩行者優先、止まりましょう

区内・都内の交通事故件数 自転車関与事故件数(令和6年度)		
	区内	都内
交通(人身)事故件数	1,808件	30,103件
自転車関与事故件数	926件	13,773件
自転車関与率	51.2%	45.8%

世田谷区：世田谷区交通事故発生状況
東京都：都内の交通人身事故発生状況

令和6年の世田谷区内の交通事故件数は1,808件でした。前年の令和5年と比較すると49件増加しています。また、事故で3名の方が亡くなり、1,991名の方が負傷しています。自転車関与事故の割合も50%を越えています。

また、電動キックボード(特定小型原動機付自転車)の利用者が増加しており、交通事故の危険性も高まっています。令和6年は区内で30件の電動キックボードによる事故がありました。

自転車に関する都条例・区条例は2020年4月1日から変わっています。

- ・自転車利用者は自転車侵害賠償保険等への加入が義務付けられる
- ・13歳未満の子どもはヘルメット着用が保護者に義務付けられる
- ・自転車利用者は点検整備に努めること

などが世田谷区自転車条例及び、東京都自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例に書かれています。

お問い合わせ先：世田谷区土木部交通安全自転車課 03-6432-7966

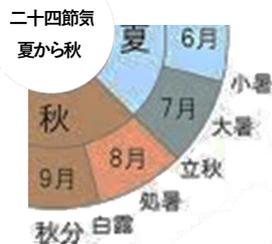


～二十四節気に因んで～ 食と健康コラム その2

二十四節気にとった方がいいとされる代表的食材です。
鷺の谷発行日に合わせ 今年の7月の小暑から9月の秋分まで

小暑(7/7～)梅雨が明け夏の本格的暑さが始まる前段階

- ・オクラ：食物繊維豊富、胃腸を潤し、便秘 下痢予防 疲労感をやわらげる
- ・枝豆：疲労回復によい アルコール分解酵素を持つ



一般社団法人日本総菜協会 h.p. より



大暑(7/22～)本格的暑さ 冷房による冷え対策も

- ・スイカ：体の熱を取る 利尿作用があり むくみ体のだるさ解消 夏バテ 熱中症予防によい
- ・ゴーヤ：苦みに体の熱を下げる働きがある 冷えの作用が強いので冷え性の人は取りすぎには要注意

立秋(8/7～)暦の上では秋だがまだ暑い日が続く

- ・シソ：風邪のひき始め クーラーで冷えた体によい βカロテン豊富 食欲不振に効果的
- ・冬瓜：95%は水分で低カロリー 水分補給

処暑(8/23～)暑さが落ち着く頃だが、台風による湿気対策も必要

- ・スタチ：優しい味わい 気を巡らせる
- ・ぶどう：肺と腎の働きを促進 疲労回復によい 水分代謝もよく乾き むくみを改善

白露(9/7～)夜中に大気が冷え朝露が白く光るという意味。朝晩の気温差が大きく体調を崩しやすい

- ・里芋：胃腸の働きを強める 消化不良 便秘 下痢を解消
- ・舞茸：気を補い、五臓の働きを助ける 免疫力向上が期待できる

秋分(9/23～)昼夜の長さが等しくなってくる。秋の気配を感じ過ぎやすい時期

- ・銀杏：喉止めや喘息を抑える効果がある 食べすぎに注意
- ・鯖：EPA と DHA が豊富で脳を活性化 疲労回復に良い

EPA：エイコサペンタエン酸 DHA：ドコサヘキサエン酸