



携帯電話等の「ながら運転」を厳罰化

〈令和元年12月1日施行〉

近年、運転中の「ながらスマホ」による交通事故が増加しています。「ちらっと見るくらいなら大丈夫」と思うかもしれませんが、その一瞬の油断が原因で悲惨な事故が起きています。

昨年12月に改定され、厳しくなった運転中の「ながらスマホ」に対する罰則のポイントをまとめてみました。運転中に携帯電話等を使用しなければならない時は必ず安全な場所に停車してから使用しましょう。



携帯電話使用等の罰則を強化

運転中の携帯電話等の使用によって交通事故を起こすなどの「交通の危険」を生じさせた場合は、今までの様な反則金による処分ではなく、懲役や罰金が科せられ「前科」が付くこととなります。「交通の危険」の場合は違反点数が6点。さらに反則金の適用がなくなり、刑事手続きの対象となりますので、違反をすれば即、免許停止処分の対象となります。運転中に携帯電話等を使用して事故を起こした場合は前科が付く、日常生活においても多大な影響が出ますので、運転中に携帯電話等をやむを得ず使用する事になった時は、必ず安全な場所に停車してから使用しましょう。



違反点数3倍、反則金も約3倍に引き上げ

走行中に携帯電話等を使用した場合の違反点数は、「交通の危険」を生じさせた場合も保持していた場合も3倍に引き上げられます。同様に「保持」していた場合の反則金も約3倍に引き上げられます。

携帯電話等とはスマホ、ガラケーの通話機能を有する機器の他にカーナビも対象になります。また車内に「持ち込まれた機器」も対象になりますので通信機器の有無にかかわらずゲーム機器も対象になります。

携帯電話使用等の罰則および違反点数、反則金

	改正前		改正後	
携帯電話使用等 (交通の危険)	罰則	3か月以下の懲役又は 5万円以下の罰金	罰則	1年以下の懲役又は 30万円以下の罰金
	違反点数	2点	違反点数	6点 (免許停止)
	反則金	大型車 1万2千円 普通車 9千円 二輪車 7千円 原付車 6千円	反則金	非反則行為となり、 すべて罰則を適用
携帯電話使用等 (保持)	罰則	5万円以下の罰金	罰則	6か月以下の懲役又は 10万円以下の罰金
	違反点数	1点	違反点数	3点
	反則金	大型車 7千円 普通車 6千円 二輪車 6千円 原付車 5千円	反則金	大型車 2万5千円 普通車 1万8千円 二輪車 1万5千円 原付車 1万2千円

3月3日は「ひな祭り」

ひな祭りの由来

ひな祭りの由来は、「七草の節句」や「七夕の節句」といった「五節句」のひとつである「上巳（じょうし）の節句」から伝わったと言われています。季節の節目を意味する「節」の頃は、昔から厄災があるとされていました。平安時代、「節」のとき紙などで作った人形にけがれを移し、川に流すことで厄払いをしていました。人形を流すこの風習が、現在でも残るひな祭りの行事「流し雛」のルーツです。

節句とは別に、平安時代の貴族の子供たちの中で「ひな遊び」という人形を使ったおままごとがあり、長い月日の間に、こうした行事と遊びが重なり合って、現在のようなひな祭りとなったといわれています。

ひな人形はいつから飾り始める？

ひな祭りには厄払いの意味があるので、3月3日だけではなく、長い期間飾ります。飾り始めるタイミングは、季節の変わり目である立春（2月3日の節分の後ぐらい）からとされていますが正しい時期が決まっているわけではありません。

ひな人形は早く片付けたほうがよい？

諸説ありますが、厄災の身代わりになった人形ですからいつまでも身近に置いておかず、早く片付けて災いを遠ざけたほうがよいといわれています。

また、ひな人形は婚礼の様子を表しているのもあり、しまうのが遅れると婚期が遅れるといえます。これは「片付けがちゃんとできないようでは、きちんとした女性になれず、お嫁さんにもなれませんよ！」と、しつけの意味を込めての言い伝えです。

地域によっては3月末や4月の上旬まで人形を飾っているところもあります。

菱餅（ひしもち）はどういう意味があるの？

ひな祭りでお供えされるものに、菱餅（ひしもち）があります。菱餅は上から赤（ピンク）・白・緑の順番で並んでおり、色合いにもちゃんと意味があります。

赤には、解毒作用があるくちなしの実。

白には免疫力を高めるといわれている菱の実。

緑には香りに厄除けがあると言われ、また薬膳としても使用されるよもぎ。

それぞれが春の色合いを連想させるだけでなく、それらを口にするだけで健康を願うものです。

はまぐり、ひなあられ、ちらし寿司の意味

ひな祭りには菱餅以外にも、はまぐり、ひなあられ、ちらし寿司などの料理が有名です。

はまぐりのお吸い物

はまぐりは対になっている貝殻でなければぴったりと合わないことから夫婦を表し、一生一人の人と仲良く添い遂げるようにという願いが込められています。

ひなあられ

ひな祭りの代表的なお菓子です。菱餅の3色とは別に、4色それぞれが四季を表しているといわれています。

・春=緑 ・夏=赤（ピンク） ・秋=黄色 ・冬=白

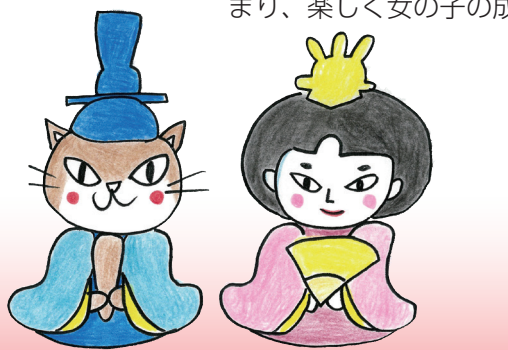
関東と関西で味が違い、関東は甘く、関西はしょっぱいものになります。

ちらし寿司

ちらし寿司に入っている具が縁起物であり、華やかな彩りがお祝いの雰囲気醸し出すため、ひな祭りの定番メニューです。

《具の一例》・えび（長生き）・れんこん（見通しがきく）・豆（健康でまめに働ける）など

ひな祭りには、これらの食べ物を用意して家族で集まり、楽しく女の子の成長と幸せを願います。



「3.27」さくらの日

満開の桜並木も、散り際の桜吹雪も、人と桜と自然とが力を合わせて!

日本人が最も愛する花、桜の季節が近づいてきました。日本中の「まだかな、そろそろかな」という期待にこたえるかのように、桜前線が北上していきます。

3月27日はさくらの日です。「咲く(3×9)=27日」の語呂合わせと七十二候(しちじゅうにこう)のひとつ「桜始開(さくらはじめてひらく)」とが重なる時期であることから制定されました。

1 桜前線

桜前線は、全国各地の桜(主にソメイヨシノ)の開花日をつないだ線です。

各地の气象台が観測している「標本木」が5~6輪以上ほころべば、いわゆる「開花宣言」となります。

さくらの日は、例年通りならば桜前線が九州と四国を通過したところです。

2 桜の見頃はいつ?

桜の開花は、気温など気象条件によって変化しますが、開花から4~6日ほどで5分咲きから7分咲きになります。

このころからが見頃で、「8分咲き」を「満開」と言い、桜の開花から、満開までは約1週間です。

満開から約1週間ほど見頃が続くので、この時期の週末はお花見の盛り上がりが最高潮に達します。

開花してから低温が続くとお花見を長く楽しむことができ、雨が降ったり強い風が吹くと花は早く散ってしまいます。

桜は雨、風、気温に大きく影響されるので、期間はおよその目安ということになります。

3 ソメイヨシノは全てクローン?

私たちを一喜一憂させる桜前線は、ソメイヨシノのある特徴によって成り立っています。それは、全国津々浦々にある樹木全てがクローンであるということです。

ソメイヨシノは、江戸時代末期に江戸駒込の染井村(現在の豊島区駒込あたり)で栽培が始まりました。葉が出る前に花が咲く美しさと華やかさが、人々の心をつかんだのでしょう。明治時代に入ると、各地の自治体が植えるようになります。

ソメイヨシノ同士では受粉しないため、接ぎ木や挿し木によって数を増やしました。

その結果、全てが同じ遺伝子となり、気温や気候といった条件が整えば、遠い場所に植えた樹でも、同じタイミングで開花するのです。

桜の開花日が同じ日にあたる地域・地点ごとに地図のうえで結んだ線の様子が、天気図の前線とよく似ていることから「桜前線」と呼ばれるようになりました。

ため息のするような満開の桜並木も、散り際の桜吹雪も、人と桜と自然とが力を合わせて作り上げた風景なのです。

※ソメイヨシノが生育しない、沖縄や奄美地方ではヒカンザクラ、北海道の北東部ではエゾヤマザクラやチシマザクラが標本木です。



一見似ていても実は大違い! 葉物野菜の賢い使い分け方

白菜やキャベツなどの葉物野菜は一見どれも似ていて、何を選んでも違いはないと思うかもしれませんが、薬膳の視点で見ると葉物野菜はそれぞれ働きに違いがあり、体調に合わせて使い分けると健康管理に役立ちます。そこで、身近な葉物野菜のお奨めの食べ方についてご紹介します。

白 菜

体にこもった余分な熱を冷まし、熱によるのどや口の渇き、せき、たん等の改善に効果的です。水分代謝や胃腸の働きを整える作用もあり、むくみや便秘改善にもおすすめ。二日酔いのときにもいいでしょう。鮭と一緒にとるとより効果が期待できます。

チンゲンサイ

血液ドロドロの状態を改善して血液循環をよくし、血行不良による肩こりやむくみの緩和などに役立ちます。貧血やイライラ、落ち込みの解消などにもおすすめです。高血圧が気になる人は積極的に取るといいでしょう。シイタケと組み合わせると、高血圧予防が期待できます。

キャベツ

エネルギー（気）を補う食材で、疲労回復やかぜの予防等におすすめです。胃腸の調子を整える働きもあるので、胃もたれ、食欲不振、消化不良等が気になる人は日頃からよく食べるといいでしょう。鶏肉と一緒に食べると効果的です。

春 菊

独特の香りが気の巡りを改善し、ストレスによるイライラや不眠などを改善したり、不安定な情緒を安定させたりする食材です。胃腸の働きを整え、胃もたれや食欲不振等の改善も期待できます。精神安定効果の高いカキ（牡蠣）と組み合わせると、ストレスの緩和にさらに効果的です。

ほうレンソウ

血（けつ＝血液）を補う食材で、血の不足による症状とされる皮膚・目・髪の乾燥、眼精疲労、めまい、もの忘れ、月経トラブル等の緩和に役立ちます。すった黒ゴマで和えると、血を補う効果がさらに高まります。

こうした葉物野菜それぞれの特性を知っておけば、自分や家族の体調に合わせて賢く使い分けすることもできそうです。ぜひ、鍋料理の食材選びに役立ててみてください。

小 松 菜

体に潤いを補う働きがあり、特に腸を潤して便秘を改善します。乾燥によるせきが出やすいときにもおすすめです。豚肉とあわせて食べると、効果的に潤いを補うことができます。

