

とびっきり遊歩 ウォーキングイベント

参加費
無料

～太陽の光をあびながら、笑顔で楽しく歩きましょう～

日時

2026
3/20 金・祝 9:30 受付開始
9:45 スタート

※雨天時は開催を中止します。

対象

こどもからおとなまで、どなたでも！

定員

200名程度（播磨町民のみ）

持ち物

水分補給できるもの、タオル

太陽の光の持つチカラ

- ①体が元気になる！
体内のビタミンDの生成を促進し、骨を強くしたり、免疫機能を整えます。
- ②気持ちが落ち着く！
精神的な安定に重要な脳内物質「セロトニン」が活性化します。

米一合プロジェクト

お米を「一合」無償でご提供いただく運動。ご協力いただける方は、一合のお米を袋に入れてご持参ください。いただいたお米は「働くことや生活に困窮し、食事のままならない方々に寄付」させていただきます。



集合場所 播磨町中央公民館（出発・解散）

コース

- ①おさんぽ(約1.5km)
：ベビーカーでの参加OK!小さいお子さんもOK!
- ②ゆっくり(約2.5km)
：日頃の運動不足を感じている方におすすめ!
- ③しっかり(約4km)
：日頃から歩くことに慣れている方におすすめ!

当日はウォーキングの途中で体操や軽い運動をします♪

オススメ!

ウォーキングのついでに、“健康チェック”をしよう♪（※希望者のみ）

- 【測定ブース】
- ★口の細菌量検査（播磨歯科医師会）：先着40名限定！（当日受付にて予約が必要です）
 - ★Inbody測定（住友生命相互会社）：事前申し込み不要です
 - ★血管年齢測定：事前申し込み不要です

申込期日 **3/13(金)17:00まで**

申込専用QRコードは
こちら



申込先 ● 一般参加の方：播磨町役場健康福祉課 ☎079-435-2611

※電話かQRコードからお申込みください。

● シニアクラブ連合会にご所属の方：シニアクラブ事務局へ直接お申込みください。

2026年4月1日から

～ 自転車への青切符の導入! ～

交通反則通告制度

こんな違反は
反則金の対象
以下は一例です!

詳しくは
こちら



対象は16歳以上!

自転車関係事故の構成比や自転車の違反による検挙件数が増加し、取締りに実効性や合理化が求められる中、交通反則通告制度の導入により、比較的軽微な違反については、迅速かつ円滑に処理されることとなります。

重点区域を中心に自転車の交通違反に対しては基本的に指導警告を実施していきます。違反自体が悪質・危険なもの、違反態様が悪質・危険なものが検挙の対象となります。（詳細は下記QRコードを確認して下さい。）



携帯電話の使用等（保持）



反則金 12,000円

信号無視 （赤色等）



反則金 6,000円

通行区分違反 （車道の右側通行、歩道通行等）



遮断踏切立入り



反則金 7,000円

イヤホンの使用※

※ 必要な音が聞こえないなどの場合



一時不停止



無灯火



反則金 5,000円

自転車への交通反則通告制度(青切符)の導入について

警察庁交通局



自転車ルールブック等
（詳細な交通ルール）
兵庫県警察



二人乗り



並進



反則金 3,000円

★防犯ネットプラスにも掲載中★

問合せ 危機管理課☎079-435-0991・加古川警察署交通第一課☎079-427-0110