

# まみたん

FREE

7月号

[2017年6月2日発行]

北摂版

ペーパードライバー脱出!

## 苦手な運転を克服して マイカー生活を楽しもう♪

スクール&カルチャー特集  
地元でおでかけ行政情報



関西ばどグループと大阪府は包括連携協定を結んでいます。

**ばど** ×  **大阪府**

コミュニティサイトまみたん.net

<http://hokusetsu-e.mamitan.net/>

<http://hokusetsu-w.mamitan.net/>

編集・発行：株式会社関西ばど

# ママのペーパードライバー 脱出大作戦!!

運転が苦手で、パパや友達に任せっきりのママも  
本当は自分で運転したい! と思っっているはず。  
そこで、運転に悩むママの苦手ポイントをスッキリ解決!  
運転の手順やコツを身につけて、ペーパードライバーを克服しよう。



## 駐車がうまくできません…

ママの苦手  
その1

お出かけすると、バックの駐車は必要不可欠。でも隣りの車に  
ぶつかりそうで、いつもドキドキしています…

解決!

ゆっくり車を運転して、駐車枠の白線を意識しよう

駐車 の最適 な速度は微速 (約5km/h 以下) で人間の歩くスピードほど。サイド  
ミラーの位置を下げて、駐車枠の白線が見やすい状態にしておくのがコツです。



### 駐車の手順



1 駐車枠の奥の白線に  
向かって前進し、白線  
の端に前輪が差しが  
かったらハンドルを右  
に切り始める (左後方  
に駐車する場合)。



2 周りを十分に確認し、  
ハンドルを右一杯に切  
りながらゆっくりと前  
進する。車の角度は約  
45~50度を目安に  
合わせる。



3 今度はハンドルを左  
一杯に切りバックす  
る。左後輪が駐車枠  
の白線の端まできたら  
止まる。サイドミラー  
での確認を忘れずに。



4 ハンドルを戻しながら  
駐車枠におさまるよ  
うにバック。慣れない  
うちは目視でタイヤの  
位置が真っすぐになっ  
ているかを確認する。

**POINT** バックしたら左右の車に近づきすぎた…! そんな時は慌てずハンドルを戻して前進し  
再びバックしましょう。駐車する隣りの車やタイヤの位置、駐車枠の白線などをミラーできちんと  
確認すること。またミラーだけではなく自分の目で確かめて感覚を覚えるといいでしょう。

取材協力: 阪神高速道路(株)



ママの苦手  
その2

## 夜の運転がコワイ…

夜道は視野も狭くなるし、歩行者や自転車の  
飛び出しにいつもヒヤヒヤさせられます…



解決!

周囲の状況を判断しライトを正しく使い分けよう

夜間の運転では出来るかぎり視野を確保するため、歩行者や他の車がいなければハイ  
ビームに切り替えましょう。また道路に駐車する場合はスモールランプにしておきます。

**POINT** 慣れた道路でも夜  
間では条件が全く異なります。  
速度オーバーにならないように!

教えていただいたのは…

教習インストラクター  
松本信之さん

交通心理士補として各小中  
学校での交通安全教育、各  
企業への講演を行い、交通  
事故ゼロを目指したわかりや  
すい指導に取り組む。また、ペ  
ーパードライバーの講習も実施。



取材協力: あさひドライビング・スクール - 大阪 -

# みともり子どもクリニック

小児科 予防接種 乳幼児健診 アレルギー 小児心疾患

お子様の発達と成長を ご家庭とともに見守り、ご家族の身になって診療にあたっています。

無料で開催中【要予約】詳細お問い合わせ

第一木曜日 ●ママたちの交流会~子育てについて話し合いませんか~  
6/29(木)・7/27(木) ●ベビーマッサージ&ワクチンのお話会  
6/17(土)・7/22(土) ●赤ちゃんのスキンケアのお話会



水戸守 寿洋 院長

病気以外のことで、赤  
ちゃんとの初めての旅行を  
安心して楽しむためのポ  
イントなど、気になるこ  
とがあればお気軽にご来  
院頂ければと思います

| 診療時間            | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝 |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|----|
| 午前診9:00~12:00   | ● | ● | ● | ● | ● | ● | —  |
| 予約診(乳幼児健診・予防接種) | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | —  |
| 午後診16:00~18:00  | — | — | — | — | — | — | —  |

\*…予約診:月・水・金曜 14:00~15:30 / 火曜 14:00~17:00

☎072-657-8355

インターネット予約

<http://mitomori-kc.mdja.jp/>  
※初診の方もご利用いただけます



当院 共有駐車場  
ルプラン1F 有り!  
満車の場合は市営駐車場へ(駐車券無料配布)  
茨木市舟木町 2-7 オフィス・ルプラン1F  
みともり子どもクリニック

ママの苦手  
その4

## 高速道路にスムーズに乗れません。

大型車も多いし、なかなか譲ってもらえないから合流に苦労しています。

加速するって  
コワイな...

**解決!** 他の車に追いつかれないよう  
ある程度の加速が必要

高速道路の合流で他の車が速度を落として譲ってくれることは減多にありません。勇気を出して加速しながら合流することが大切。

### 高速道路の手順



加速車線に入ったら、ウインカーを早めに点灯させ加速して合流準備をする。後方の車の位置確認を忘れずに。



後方の車が速度を落とさなければ、アクセルをゆるめて譲り、後ろに入るようにする。

合流成功!



**POINT** 合流車線が短い場合はアクセルを全部踏み込む「キックダウン」もおすすめ。恐れず加速することに慣れておきましょう。

ママの苦手  
その3

## 車線変更ってムズカシイ...

ハンドルを切るタイミングがいつもわからなくて、結局車線変更できません...

周囲の配慮を  
忘れずに!

**解決!** 他の車が認識できるように  
ウインカーを早めに点灯

ウインカーは少なくとも3秒以上前から提示。バックミラーで見えない箇所は目視を忘れず、安全を確認しましょう。

### 車線変更の手順



バックミラー、ドアミラーで後方、目視で前方や周囲を確認。余裕を持って方向指示を出す。



安全確認後、加速しながらハンドルを回す(一般道路は5cm、高速道路は3cm程度が目安)



車線変更後は速やかに方向指示を消す(忘れると周囲が誤解してぶつかりやすい)。

**POINT** 車線変更したい方のドアミラーに映る後方の車を確認。車の大きさがミラー中央付近で変わらない場合、または小さくなるならスムーズに車線変更をしましょう。

## 運転する習慣を持とう。

運転が苦手な人は日曜の午前など交通量の少ない時間帯に運転するのがおすすめです。また、女性のお悩みで多いのが速度の調整。一般道路と高速道路では速度感覚が異なるので、それぞれの運転に慣れておきましょう。



教習インストラクター  
松本先生より  
アドバイス!

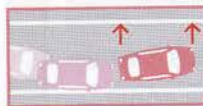


## 車の支援システム

ママの運転をアシストしてくれる優れた機能をご紹介します。でも頼りすぎは要注意! 安全第一の運転を心がけよう。

### 車線逸脱防止支援システム

意図せずして走行中に車線を逸脱しようになった時、警告表示やブザーでドライバーに知らせしてくれる。



### 電子制御制動力分配システム(EBD)

急ブレーキをかけた時、ドライバーや同乗者が前のめりにならないよう各車輪にブレーキ力を配分するシステム。※通常は「ABS(アンチロックブレーキシステム)」に付随



### パーキング・アシスト(駐車サポート)

車が自動的に駐車スペースにアシスト。運転者は速度のコントロールのみで駐車がよくスムーズに。



クルマ売るならユーポスへ

買取、新車・中古車の相談窓口

専門の査定スタッフが丁寧に査定致します!



U-POHS SINCE 1995 ROAD CAR



## 50周年買取UPキャンペーン

★全国の豊富なデータから適正価格を算出。安心&スピーディー査定  
★ユーポス独自のシステムにより高価買取が実現!★出張査定無料!  
★代車無料!★買取だけでなく、新車・中古車乗換相談も承ります。

ここがポイント

ユーポス171賛面店  
真面目市西宿2-1-5 営業時間10:00-20:00  
無休(年末年始休みを除く)  
☎0120-03-1713

キッズスペースあり

「まみたん見た」で査定された方に7月まで  
2選べるプレゼント

以下のグッズからお好きなものを2つお選び下さい!  
ぬいぐるみ・ボールペン・ティッシュBOX



ユーポス茨木店  
茨木市豊川11-29-15  
営業時間10:00-20:00 定休日/水曜  
☎0120-27-1236

キッズスペースあり

