



Summer

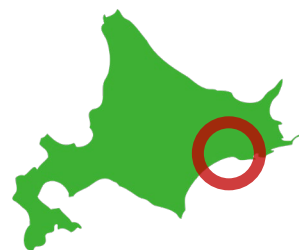
## 7月号目次

1. 私のふるさと自慢  
＜大竹裕也 北海道釧路市＞
2. 法律コラム「自転車の「青切符」導入で変わる  
私たちの生活と注意点」
3. お勧めの書籍紹介
4. ワインが苦手な人のためのワインの選び方



## 私のふるさと自慢

— 第14回 大竹 裕也「北海道釧路市」 —



私の故郷である北海道釧路市の魅力をご紹介します。

釧路はあまり知られていませんが、羽田空港から直行便で2時間足らずで行ける、実はアクセスの良い場所です。以前のニュースレターをご覧になった方はご存知かもしれませんが、千葉事務所の所長である今村弁護士が「第二の故郷」として紹介していた場所でもあります。今回は、釧路が第一の故郷である私とその魅力をたっぷりお伝えします。

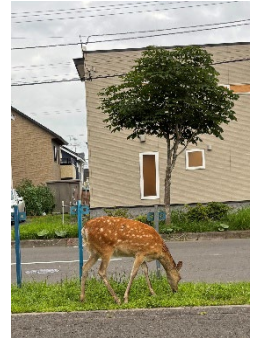
### ① 涼しい夏

釧路の夏はとても涼しく、2019年から2021年の7月から9月の平均気温は、なんと21.2度だったそうです。私は18歳まで釧路で過ごしましたが、年間を通して半袖を着ることはほとんどありませんでした。2025年8月に帰省した際も、気温は23.4度でした。関東の暑さにうんざりしている方は、ぜひ夏の旅行先として釧路を選んでみてはいかがでしょうか。



## ② 人身事故ならぬ「シカ」身事故

自然豊かな北海道ならではのようですが、シカが頻繁に出没します。市街地にある実家近くで家族とバーベキューをしていたところ、突然背後にシカが現れてとても驚いたことがあります。電車がシカと衝突し、遅延することもたびたび発生しますが、それでもシカはピンピンしているので、そのタフさには驚かされます。山道をドライブする際には、シカが飛び出してくることがあるので、十分に注意してください。



## ③ 回転寿司「まつりや」vs「なごやか亭」論争

きのこの山 vs たけのこの里のように、釧路には回転寿司の「まつりや」と「なごやか亭」のどちらが好きかという派閥論争があります。ちなみに、私は「まつりや」派です。どちらも市内に複数の店舗があるチェーン店ですが、ネタが新鮮で大きく、とても美味しいです。きっと感動しますので、旅行で釧路に行った際は、ぜひ両方のお店を試してみてください。

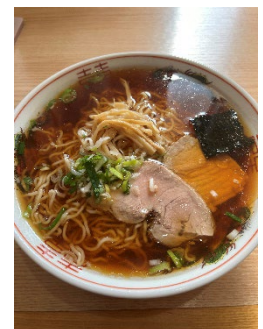
## ④ 釧路名物！緑色の蕎麦

釧路で非常に人気なのが「東家」という蕎麦屋です。市内に複数の分店がありますが、創業100年以上の歴史を持つ本店の「竹老園」は、昭和天皇も訪れたことがあるそうです。麺がクロレラで着色されており、緑色をしているのが特徴です。回転寿司に続き、東家でも「どの分店が一番好きか」という論争があります。私の一番のおすすめは、圧倒的に川北分店です。釧路に行った際にはぜひ！



## ⑤ 釧路を代表するラーメン「まるひら」

こちらは今村弁護士の記事でも紹介されていましたが、釧路のラーメンを語る上で欠かせないお店です。私はラーメンが好きで、東京や千葉の名店を巡りましたが、醤油ラーメンに関してはここを超える店にまだ出会っていません。朝9時30分から営業しており、並盛は他の店より少なめなので、食べ歩きの際の最初の一軒として訪れるのもおすすめです。



今回は私の故郷、北海道釧路市についてご紹介しました。自然豊かなアクティビティなど、紹介しきれなかった魅力がまだまだたくさんあります。まだ行ったことがない方は、ぜひ次の旅行先に検討してみてください。



気になる法律を分かりやすく解説!

## 2026年4月開始！ 自転車の「青切符」導入で変わる私たちの生活と注意点

### 1. はじめに

毎日の生活に欠かせない自転車ですが、道路交通法上は「軽車両」であり、自動車と同じ「車両の仲間」です。しかし、その認識はこれまでどこか希薄でした。

こうした中、2026年（令和8年）4月1日、**自転車の交通違反に対して「青切符（交通反則通告制度）」を適用する新制度がスタートしました。**

「これからは罰金を払うの？」「前科はつく？」といった疑問や不安について、警察庁の最新指針に基づき、弁護士の視点から分かりやすく解説します。



千葉事務所  
弁護士 入澤 篤

### 2. なぜ今、自転車に「青切符」が導入されたのか？

これまで自転車の深刻な違反には「赤切符（刑事手続き）」が交付されてきました。しかし、2026年4月から青切符が導入された背景には、主に以下の3つの理由があります。

- ① 重大事故の増加：自転車の死亡・重傷事故の約4分の3に、自転車側の法令違反が確認されています。
- ② 責任追及の実効性：従来の赤切符は検察庁に送致（警察から検察へ事件が引き継がれること）されても大半が「不起訴（裁判を行わず刑事罰も科されないこと）」となり、違反者へのペナルティとして十分に機能していませんでした。
- ③ 手続きの迅速化：刑事手続きによる警察・違反者双方の多大な時間的負担を減らし、簡易迅速に処理するためです。

### 3. 青切符を交付された後の具体的な流れ

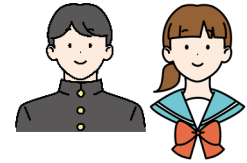
青切符（交通反則通告制度）とは、軽微な違反をした際、一定期間内に「反則金」を納めれば、裁判を受けずに事件を処理できる仕組みです。

警察官から「青切符」と「納付書」を交付されたら、原則として翌日から7日以内に銀行や郵便局の窓口で反則金を仮納付します。ここで**期限内に納付すれば手続きは終了し、起訴されることも、いわゆる「前科」がつくこともありません。**

ただし、「納付書」やその後の「出頭要請」「通告書」を全て無視して反則金を支払わずに放置した場合は、特例から外れて本来の刑事手続きへと移行し、罰金刑などの刑事処分（前科）を科される可能性があるため注意が必要です。

#### 4. 対象は「16歳以上」で高校生も大人の責任

今回の改正で特に重要なのが対象年齢です。自転車の青切符の対象は「16歳以上の運転者」となります。高校1年生以上の年齢が対象となるため、成人だけでなく高校生や大学生であっても、違反をすれば大人と全く同じように青切符を交付され、反則金の納付義務が生じます。



なお、16歳未満（小・中学生など）については、これまで通り警察官による「指導・警告」や「自転車安全指導カード（黄色切符など）」の交付による取り扱いにとどまります。

#### 5. 「免許がないから知らない」は通用しない

警察庁は「免許はなくてもドライバー」というキャッチコピーを掲げています。免許の有無にかかわらず、公道を運転する以上は自動車と同等の法令遵守の責任があります。

特に取締りの対象となりやすいのは、「信号無視」「一時不停止」「右側通行（逆走）」「スマホのながら運転」など、事故に直結する危険な行為です。これらは実際に全国で厳しく取り締まられています。



#### 6. 弁護士からのアドバイス

自転車事故は、自分が怪我をするだけでなく、他人に大怪我をさせて数千万円規模の高額な損害賠償責任を負う「加害者」になるリスクを常にはらんでいます。

今回の青切符導入は、単なるペナルティの強化ではなく、悲惨な事故を減らすためのものです。「これくらいなら大丈夫」という油断を捨て、今一度ご自身やご家族で交通ルールを確認し、安全な運転を心がけましょう。

また、万が一の事故に備え、個人賠償責任保険（自転車保険）への加入が義務化されている自治体も増えています。必ず加入状況と補償内容を確認しておきましょう。（千葉県内では、県の条例等に基づき、自転車保険への加入が義務付けられています。）

（文責 弁護士 入澤篤）



— 人生を元気で豊かにするお勧め書籍のご紹介 —



## 「スタンフォード式最高の睡眠」

西野精治著

1. はじめに  
皆様、こんにちは。弁護士の鎌田大将です。

今回は、スタンフォード大学医学部精神科教授の西野精治氏の「スタンフォード式最高の睡眠」を紹介します。

人間は人生の内でも3分の1を寝て過ごすと言われていました。睡眠の質を高めることは人生の質を高めることにもつながるのではないかと考え、手に取ったのがこの1冊です。

### 2. 本書の内容

#### (1) 黄金の90分

**人の睡眠中のサイクルのうち、入眠後の約90分間は最も深いノンレム睡眠に入っているといえます。**この90分間を筆者は「黄金の90分」と呼び、それはとてつもなく大きな効果を持っていると説明します。

そもそも、睡眠全体の質は黄金の90分によって決まるといっても過言ではなく、睡眠の質は「初め良ければ全て良し」の法則があるといえます。

加えて、黄金の90分には①寝ているだけで自律神経が整う、②細胞の成長や新陳代謝促進、アンチエイジングの役割を果たす「グロースホルモン」が分泌されるといったメリットがあります。

#### (2) 黄金の90分の作り方

では、その黄金の90分の質をどのように上げればよいのでしょうか。そのカギは、体温と脳にあります。

#### (3) 寝る90分前に入浴をすませよう

覚醒時の深部体温は皮膚温度より2℃ほど高いらしいのですが、この皮膚温度と深部体温の差が縮まった時に人は入眠しやすいと言われています。

深部体温には、上がった分だけ大きく下がろうとする性質があります。この性質を利用し、**寝る90分前に入浴を済ませておくと、入眠時に深部体温が大きく下がり、皮膚温度と深部体温の差が縮まることでスムーズに入眠することができます。**

#### (4) 脳のスイッチを睡眠モードに

**眠りにつく前の脳は刺激やチャレンジを欲していません。いかに「いつもどおり」を保って、単調・退屈な状態にしておくかが大事だそうです。**

いつもどおりのベッドで、いつもどおりの時間に、いつもどおりのパジャマを着て、いつもどおりの照明と室温で寝ましょう。

### 3. おわりに

この本には他にも睡眠にまつわる様々な戦略が紹介されているほか、睡眠負債が招く恐ろしい悪影響や、良質な睡眠がもたらす多大なるメリットが解説されています。

私たち人間にとって睡眠は、人生を共にするパートナーのようなものです。睡眠を最強の味方にするか、最悪の敵にするかは、非常に大きな分かれ道といえるでしょう。

ぜひ私たちも今一度睡眠と向き合い、最高の人生を作っていきましょう。

(文責 弁護士 鎌田大将)

代表弁護士大澤一郎の  
「ワインが苦手な人のための  
ワインの選び方」




第 109 回 サッカーワールドカップ対戦国のお酒

今回は、サッカーワールドカップ一次予選の3か国のお酒をご紹介します。


 オランダ

オランダといえば、世界中で有名なビールのハイネケン (Heineken) があります。ハイネケンは飲みやすいのが特徴です。雑味がなく澄んだ味わいです。バーベキューやロックフェスなど、夏の野外で飲むのがおすすめです。

 チュニジア


私は子供のころ、家族でサウジアラビアに住んでいたことがあります。サウジアラビアはイスラム教国ということもあり、飲酒は禁止でした。(ただし、大使館などでは飲めたそうです。)

Webで調べたところ、チュニジアにはビール(セルティア:Celtia)、赤ワイン(マゴン:MAGON)、イチジクの蒸留酒(ブッハ:BOUKHA)などのお酒があるようです。飲酒も禁止されていないようです。「イチジクの蒸留酒」を一度飲んでみたいですね。

 スウェーデン

スウェーデンのお酒のうち、日本で有名なものは、アブソルートウォッカ (ABSOLUT VODKA) です。(今回、このウォッカがスウェーデン産だと初めて知りました。勝手に「ロシア産」だと思い込んでいました。)

ちなみに、日本で販売しているウォッカの有名なブランド原産地は、スミノフ (Smirnoff) (イギリス)、ストリチナヤ (Stolichnaya) (ロシア)、ウィルキンソン (日本) などがあります。

 また4年後

今回のサッカーワールドカップもとても盛り上がりました。我が家でも家族全員で応援しました。日本代表も活躍してくれました。また4年後が楽しみです。

(文責 弁護士 大澤一郎)

【お問合せ】よつば総合法律事務所 ☎0120-916-746(フリーダイヤル) ✉info@yotsubasougou.com 🌐 <https://yotsubalegal.com/>

【柏事務所】〒277-0005 千葉県柏市柏1丁目5番10号 水戸屋香館ビル4階

【千葉事務所】〒280-0015 千葉県千葉市中央区富士見1丁目14番地13号 千葉大栄ビル7階

【船橋事務所】〒273-0005 千葉県船橋市本町7丁目11番5号 KDX 船橋ビル6階

【東京事務所】〒100-0005 東京都千代田区丸の内2丁目2番1号 岸本ビルディング6階

【名古屋事務所】〒450-6411 愛知県名古屋市中村区名駅3丁目28番12号 大名古屋ビルディング11階

【大阪事務所】〒530-0001 大阪府大阪市北区梅田1丁目13番1号 大阪梅田ツインタワーズ・サウス15階

受付時間:午前9時~午後6時 ※土曜・日曜・祝日 応相談 発行責任者大澤一郎(千葉県弁護士会所属登録番号 29869)

【広告】本ニュースレターは、日本弁護士連合会が定める「業務広告」に該当する可能性があるため、【広告】と表記しています。