

自転車の きゅうべえ

自転車の

京都の街の
自転車屋さん。

こちらのチラシをご持参のうえ
自転車をご成約いただくと

1億円の賠償責任保険付帯



TSマークを
今だけ無料でお付け
いたします!



4 500410 565107

きゅうべえ瓦版

— 特別号 —

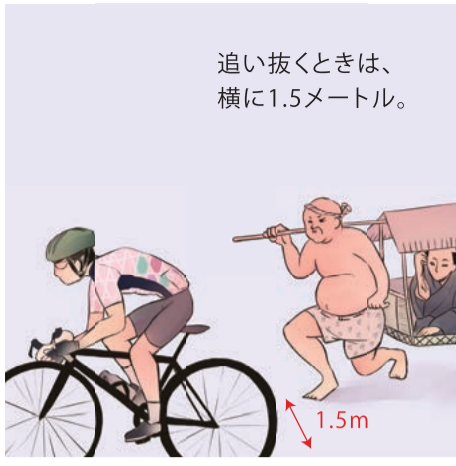
久兵衛

銀輪之



サイクリストの 寺子屋

自転車の教習所では、運転の仕方だけでなく、安全で気持ちよく走行するためのルールとマナーも学びます。しかし、乗車に免許の必要ない自転車には教習所がありません。自転車の教習所でないところの「学科講習」を誰も受けていないのです。安全に走るためにマナーやルールが定められていても、習う機会がなければいつまでも知らないまま。サイクリストの寺子屋では、走るときに少し意識するだけで誰もが安全快適に走ることができる、自転車の交通ルールをお届けいたします。



あまり知られていない
交通ルール



自転車は「車」なので、原則として車道を走行しなければいけません。標識で走行が許可されている道や駐車が多くて安全に走れない場合、高齢者や子どもは例外です。歩道を走行する場合はゆっくりと走りましょう。歩道を走る時は、どれだけ急いでいても歩行者が最優先です！



自転車に乗っている時は、自動車と同じように車道左車線を走らなければいけません。車道の左端を走りましょう。また、やむを得ず歩道を走るときは、車道側をゆっくりと走りましょう。

サイクリング習慣で

健康寿命アップ！

世の中には2種類の人がいます。夏休みの宿題をコツコツこなすタイプと、一気に片付けてしまおうタイプです。やり方は違えど、どちらも「宿題を終わらせた」という結果に変わりはありません。そして、それはサイクリングにおける健康効果でも同じことが言えます。

厚生労働省が発表している「健康づくりのための身体活動基準2013」によると、一日三十分の運動を毎日続ける、もしくは週に百五十分の運動を二日以上に分けて行った者は、運動を全くしていない者と比べて「ガン、心血管疾患による死亡率が低い」「体重の増加が抑えられる」「心臓機能の保持、糖尿病や心血管疾患リスクを減らす」などの効果が認められています。

どの病気も多くの人が患い、苦しんでいる病気です。少しの運動で少しでも発病リスクを下げられるなら、こんなに嬉しい事はありません。自転車は足に負担をかけない有酸素運動です。膝が弱くてランニングやウォーキングを続けられない方も体に負担をかけずに運動を続けることができます。スピードを出す必要がないので、自分に合ったペースで安全に運動を続けられます。

一日三十分、休みの日に一時間半ずつ。あなたはどちらが続けやすいですか？どちらを選んでも、病気のリスクを下げ、体重の増加を食い止める「運動メリット」を得ることができます。あなたのペースで運動を続けて、健康寿命を延ばしましょう。

自転車の きゅうべえ pickup

きゅうべえイチャオシのアイテムをピックアップしてお届けいたします！

電動アシスト自転車

試乗車も多数ご用意しております。



Panasonic Gyutto クルーム R



YAMAHA PAS with DX

本格スポーツ走行も可能
話題のe-bike



豊富なラインナップ

お求めやすい価格のカジュアルな自転車もございます。

国内外の有名ブランド
取扱い多数！



車や電車でのレジャーにも
便利な折りたたみ



自転車アイテム

きゅうべえでしか手に入らないアイテムも！



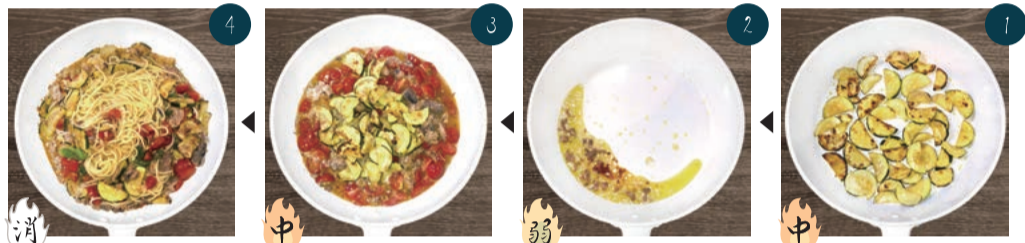
旨味と栄養たっぷり! サバとトマトのパスタ



材料(1~2人前)

● ソース	● パスタ
塩 適量	にんにく 1片
胡椒 適量	鷹の爪 1本程度
オリーブオイル 適量	生バジルの葉 5枚程度
サバ缶(水煮) 1缶(200g入り)	
アンチョビ 2~3切れ	
ミニトマト 10~15個	
ズッキーニ 1個	
レモン 1/2個	
	塩 大きじ1
	リングイネ 200g

パスタソースの作り方



1 ズッキーニを半月型に切り、薄くオリーブオイルを引いたフライパンで焼き目が付くまで焼きます。焼き目が付いたら、一度フライパンから取り出します。

2 オリーブオイルをまわし入れ、細かく切ったにんにくとアンチョビ種を取り除き輪切りにした鷹の爪を加え、軽く火にかけます。

3 半分に切ったプチトマト、身をほぐしたサバと残り汁、ズッキーニ、お玉1杯のバスタの茹で汁を加え、軽く混ぜ合わせたら5分程度煮込みます。

4 半分に千切ったバジルの葉と、軽く水気を切ったパスタを入れ、塩、胡椒で味を整えます。レモンを絞り混ぜ合わせたら、皿に盛り付け完成です!

Point
ズッキーニは等間隔に皮を剥くと見た目も華やかになり、歯ざわりもよくなります!



ソースと同時に完成するのがベスト!
鍋にたっぷりのお湯を沸かし、沸騰したら大きじ1の塩を加え、パスタを放射状に広げて入れます。
パスタ同士がくっつかないように、時々軽くかき混ぜます。
茹で時間は、パッケージに記載されている時間の通りです。
茹であがったらサッと水気を切ってソースとあえましょう!

所要時間
30分



バジルとレモンが爽やかに香るサバとトマトのパスタ。サバにはDHAやEPAといった不飽和脂肪酸が多く含まれており、コレステロール値を下げたり、動脈硬化を防ぐ効果が期待できます。ミニトマトには抗酸化作用のあるリコピンが多く含まれます。美容や生活習慣病の予防に効果があるといわれています。また、通常のトマトと比べて栄養価が高く、甘みが強いものが多いです。そして、今回使用するリングイネは、味のしっかりしたサバとトマトのソースにもよく合い、もちもちとした食感が楽しめます。

本当に怖い 自転車の話

A子さんのお宅 破産したんですって

えっ どうして?

自転車事故らしいわよ お子さんが自転車歩行者に突っ込んでね

損害賠償3億円ですって

ひそ…

まさか…

自転車保険に加入していなかったAさん一家まさかの事故による多額の賠償金を支払えず……

自転車保険の加入をお忘れなく

保険は「発生する可能性は低いけど、発生すると自分では解決できないような事態」に備えるためのものです。億を超える損害賠償責任を補償してくれる自転車保険は、万が一事故が発生してしまった際にあなたと家族の暮らしを守ってくれます。月額わずか数百円で万が一の事態に備えられるので、自転車に乗る方はご加入をお忘れなく!

三輪に 替えた二輪の 七転び

蒲柳さん

◎補助輪を外して練習している子の情景が浮かぶ素敵な一句です

ママチャリも 愛着わけば 高級車

林和志さん

◎自転車を愛するのに値段や性能は関係なし!

サイクリスト川柳

時に力強く、時に悠々と。 自らの足でペダルを回し、世界を見て回るサイクリストたち。 そんな彼らが旅路で詠んだ句を集めました。

ご投稿は [こちら](#)

あなたの川柳をお待ちしています!!

きゅうべえでは、自転車に関する川柳「サイクリスト川柳」を募集中です。思わずクスリと笑ってしまうようなあるあるから流行語を取り入れた時事ネタまで、なんでもOK! 優秀作品は、次号の「きゅうべえ瓦版」やメールマガジンなどに掲載させていただきます!



店舗MAP

● 自転車のきゅうべえ

ママチャリ・電動自転車など!

● きゅうべえsports

ロードバイク・MTBなど!



駐車料金は当店にて一定額負担いたします。
 自転車のきゅうべえ
 車の駐車は近隣のコインパーキングへお願いします。

本紙面をご提示いただくと、他店でご購入の自転車も出張費無料にてお伺いします!

店舗営業時間 (定休日:木曜日)		
土日祝		10:00~20:00
平日	5月~2月	10:00~19:00
	3月~4月	10:00~20:00

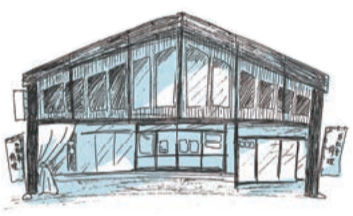


ご来店不要の出張修理受付
 パンクや故障など自転車の困ったには...
 お電話1本で自宅まで駆けつけます!
 当店でお買い上げの自転車は出張費無料!

東部エリアのお客様 TEL:050-1746-3029
 西部エリアのお客様 TEL:075-467-9598
 南部エリアのお客様 TEL:075-754-6742
 出張修理エリアの詳細はコチラ

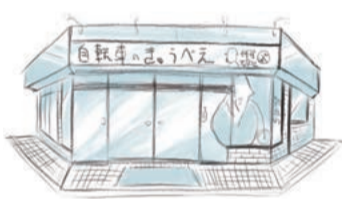
白梅町店 TEL 075-467-9598

広い店舗に豊富な品ぞろえ。電動からスポーツタイプまで、幅広い自転車を常時400台以上展示しています!



二条店 TEL 075-803-1113

普段づかい用のシティサイクルからサイクリング用のスポーツバイクまで幅広いラインナップが特徴です。



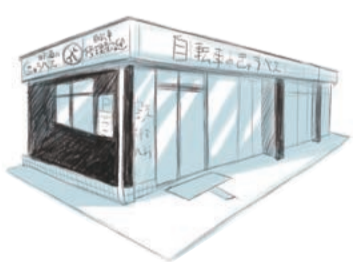
きゅうべえSports TEL 075-706-7801

スポーツバイクが初めての方から経験者の方まで、多くの方にご利用いただいているスポーツバイク専門店です。初めてのかたもどうぞお気軽にご来店ください!



西院店 TEL 075-754-6742

若者向けの最新自転車を多く扱うライフスタイルやファッションに合わせたカスタマイズが得意なお店です。



修学院店 TEL 075-781-7801

1957年から営業する、自転車のきゅうべえ1号店! あらゆる需要にお応えします!



下鴨店 TEL 075-722-0766

電動自転車やファミリーサイクルはもちろん、折りたたみ自転車の取り扱いにも力を入れております。



あなたに似合うヘルメット 私たちがご提案いたします。



多くの方がヘルメットを被らない理由、その多くが「ダサく見られそうだから」「自分には似合わないから」。分かります、その気持ち。自転車のきゅうべえでは、スポーツタイプのものから普通の帽子に近いものまで、あらゆるデザインのヘルメットをご用意。実際にご試着いただけます。

きゅうべえは全ての店舗が 1億円の賠償責任保険付帯 TSマーク取扱い店



Sマークとは? 安全整備士による点検と整備を受けた、安全性の高い車体にのみ付けることが許された自転車保険です。自転車保険加入の義務化にも対応しており、お受け取り後すぐにお乗りいただけます。