

～町内のAED設置施設とご利用案内～ **AEDで命を救おう!**

突然、心臓が停止してしまった人を救うためには、まず2つのことが必要です。

- 119番通報し、早急に人工呼吸と心臓マッサージを開始する
- 必要であれば、一刻も早く電気ショック（AED）をかける



現在町内にある下記の二十一箇所の施設・事業所では、昼間の時間帯でAEDが必要となった場合、貸し出しできるようになっています。このほかにAEDを設置している施設・事業所がありましたら、救命率向上のためにもご協力をお願いします。いざという時のためにぜひ、AEDを含めた心肺蘇生法の講習を受講しましょう。

町内二十一箇所に設置、**「この時」に利用しましょう**

AED（自動体外式除細動器）を用いた処置は、いままで医師など特定の人に限定されていました。しかし、現在では機械操作により誰にでも電気ショックのできる機械が導入され、一般の人でも特定の講習を受ければ簡単に取扱うことができます。いざという時のために是非、AEDを含めた講習会に参加しましょう。

目の前で突然誰かが倒れたら、あなたは どうしますか？
 あなたの大切な人を救うために・・・

消防署の救急講習会にご参加ください

AED（自動体外式除細動器）を用いた処置は、いままで医師など特定の人に限定されていました。しかし、現在では機械操作により誰にでも電気ショックのできる機械が導入され、一般の人でも特定の講習を受ければ簡単に取扱うことができます。いざという時のために是非、AEDを含めた講習会に参加しましょう。

●問い合わせ先 下諏訪消防署警防係 電話28-0119

貸出用AEDのお知らせ

～7月1日から役場閉庁時以外でもAEDの貸出が可能となりました～

- ◆貸出時間 午前8時30分から午後5時15分まで ※上記時間以外の場合はご相談ください。
- ◆申込方法 使用希望日の1週間前までに、下記の必要書類を添えてお申し込みください。
 ①AED使用申込書 ②誓約書 ③AED講習修了証又は救命講習修了証の写し
- ◆申込み先 下諏訪町役場 総務課 危機管理室
- ◆貸出団体 ①NPO下諏訪町体育協会 ②長野県ボート協会 ③学校PTA ④その他町長が必要と認める団体

※問い合わせ先 下諏訪町総務課危機管理室
 電話 27-1111 (内線260)
 E-mail: kiki@town.shimosuwa.nagano.jp



みなさんのアイデアから生まれました!

しもすわ独自のブランド!

「あなたが考えているまちづくりのアイデアを実現してみませんか」との呼び掛けで、18年度からスタートしたチャレンジ支援金事業。21年度では新規4事業・継続6事業の計10事業を町が支援しました。

世界と仲良くなろう! 下諏訪こどもEXPO 09 昨年のイベント成果を更に積み重ね、各国の文化や歴史を子供たちが直接体験できる機会となり、多くの子どもたちが異文化とのコミュニケーションを体験した。	旧伏見屋邸 ワークショップ事業 社中の生徒を中心に旧中村邸の有効活用を図るため、歴史建築を知ると共に周辺マップの作成など保存美化に地域住民と協働で協力した。	町の景観作りを通した 障害者の社会参加 第2この街学園の方々による古川信号から諏訪湖に抜ける柳並木の歩道にラベンダーを植栽し、街の美化運動に積極的に協力した。
桜城跡公園化事業 「花壇のある公園づくり」を目指し山頂花壇の整備、西側斜面の展望確保、アクセス道路の整備など地域住民の憩いの場として整備をした。	星が丘コミュニティー・マレット ゴルフ場設置事業 気軽にできるスポーツであるマレットゴルフのコース（27ホール）を整備し、住民の交流を深めるとともに健康づくりに貢献した。	屋号を生かしたまちづくりⅢ 「まち歩きしたくなる屋号看板」 「屋号を生かしたまちづくり」を目指して、横町木の下地区の各戸に屋号看板を設置。歴史を感じ風情ある屋号看板で観光客に楽しさをあたえた。
チームしもすわ in コミュニティプレイス 人とのネットワークを図るため、様々な手法を取り入れ赤砂崎コミュニティプレイス、諏訪湖マラソン応援など各種イベントを展開。	和風教室サポート事業 日本の伝統文化である和風づくり教室を各地区公民館等で開催。参加した子どもたちに昔ながらの遊びの体験を提供した。	児童利用の山道整備 北小児童の通学路としている春宮境内の山道を、手すりなど劣化している箇所をPTA作業で修復、安全確保と景観改善を進めた。
中山道湯田町屋号灯設置 による住環境の向上 湯田町の街並み保存のキーワードを「灯り」とし、「下諏訪宿」などの名をいれた灯籠型の屋外灯を設置し情緒ある街並みを実現した。		

皆さんの発想で 町に元気が生まれました



防ごう自殺 みんなで!

アルコールと心の問題

—9月10日から16日は自殺予防週間—

9月10日から16日までの1週間は自殺予防週間です。平成10年から日本全国の自殺者は3万人を超え続けています。県内でも年間500人以上の人が自殺で亡くなっています。自殺は直接的な原因のほかに、心の病気が影響していると言われています。また、アルコールが自殺の引き金になる危険性もあります。ある調査によると、約4割が自殺時にアルコールを飲んでたという報告もあります。今回は、心の問題と関連が深いアルコールについて考えてみましょう。

〈アルコールの心に与える影響〉

アルコールのような嗜好品は少量であればよい効果もありますが、少量では抑えられないところに問題をはらんでいます。

■アルコールの良い影響

適量であれば、①リラックスできる ②食事がおいしくなる

■アルコールの悪い影響

- ①思考の幅が狭くなり、自暴自棄な結論を招きやすい
- ②うつ病を悪化させる
- ③不眠を悪化させる

〈あなたのお酒ライフは大丈夫?〉

アルコールとのつきあい方は個人差がありますが、次の項目で2つ以上当てはまる場合は、アルコールの飲み方に問題がありますのでご注意ください。お酒は上手につきあうことが大切です。適量で楽しみましょう。

- ◆今までに自分の酒量を減らさねばと感じたことがある
- ◆周囲の人に、自分の飲酒について批判されたことがある
- ◆自分の飲酒を良くないと感じたり、罪悪感を持ったことがある
- ◆朝酒や迎え酒を飲んだことがある

●町保健センター 電話27-8384

