

尊い命を救いましょう

町内の

公民館、小学校に AEDを設置



AED（自動体外式除細動器）とは
心臓の筋肉がけいれん等を起こし、血液を正常に流すポンプ機能が失われた場合、心臓に電気ショックを与え、正常なリズムに取り戻すための医療機器です。

AEDの操作について

AEDは、コンピューターが自動的に傷病者の心電図を解析し、音声ガイドで必要な処置を指示してくれます。

AEDの必要性

心室細動により心停止に陥った場合、一分間経過する毎に救命率は約10%ずつ低下すると言われています。そのため、救急車が到着するまでの心臓マッサージや人工呼吸と併せて使用することで、心機能の正常な回復につなげることができます。

救命講習を受けましょう

AEDは素晴らしい医療機器ですが、正しい知識を持ち、適切な心肺蘇生法（人口呼吸、心臓マッサージ）と組み合わせることで最大の効果を発揮します。

AEDの使用方や心肺蘇生法については、奥出雲消防署の普通救命講習で受講することができます。

（受講費用は無料）

【お問合せ・お申込み先】

奥出雲消防署
有線 35-2166
電話 54-2166



最近、スッキリ眠れていますか？



ストレス社会の現代では、誰もが悩みを抱えやすく、心が不調になりがちです。やる気が起きなかったり、体調不良が続いていたら、少し心が疲れているのかもしれません。

＜こんな体調の変化ありませんか？＞

- 疲れているのに2週間以上眠れない日が続いている。
- 食欲がなく、体重が減っている。
- だるくて意欲がわからない、好きなことも楽しめない。

もしかしたら、それは...

うつかもしれません

○ 島根県、雲南圏域の自殺の現状 ～3日に2人以上が自殺で亡くなっています～

10年以上連続して自殺で命を落とす方が年間3万人を超える中、島根県でも自殺者数が毎年200人を超えています。これは3日に2人以上の方が自殺で亡くなっていることになり、交通事故死者数の4～5倍にあたります。雲南圏域の自殺は、男性は働き盛りの年代、女性は高齢者に多く、1～3月に増える傾向にあります。

○ うつ病予防は自殺予防！一人で悩まないで早めの相談が大切です。

気力や頑張りで「うつ」を克服することは困難です。自殺の背景は様々ですが、自殺者のうち3割がうつ病にかかっていたと言われます。うつには休養とお薬が効果的です。心の不調に気づいたら、早めにかかりつけ医や専門機関に受診・相談しましょう。

○ 大切な人の命を救う3つのポイント

悩みに気づき、耳を傾ける 専門家に相談するよう促す 寄り添い、じっくり見守る

自殺は個人の意志や選択の結果と思われがちですが、実際は様々な悩みにより「心理的に追い込まれた死」です。自殺を考えている人は、何らかのサインを発している場合が多く、自殺予防にはまずは「周りの人が気づくこと」が大切です。

＜相談窓口（8:30～17:15）＞ ころこ、思春期、アルコール、物忘れ等
・雲南保健所 42-9642 ・役場健康福祉課 54-2781 有線31-5128

島根県自殺予防普及啓発事業「ころこのうた」キャンペーン

「うれしかったこと」、「思いやりを感じたこと」など周りの人に「気づいたり、気づかれたり」してあたたかいころこになれたエピソードを募集します。

応募された作品の中から、自殺予防普及啓発にふさわしい作品を選定し、その内容をもとに楽曲を製作して、アーティスト六子さんが歌います。

【募集期間 平成22年1月18日（月）～3月14日（日）】

詳しくは「ころこのうた」キャンペーンwedサイト

<http://www.fm-sanin.co.jp/kokoronouta/>



NTTからのお知らせ

【古い電話帳の回収にご協力を…】

3月に新しい電話帳をお届けしますので、配達員に古い電話帳をお渡し下さい。

NTTでは、古い電話帳を回収し、新しい電話帳の原材料とする『電話帳クローズループリサイクル』の取り組みを行っています。お届けした際にご不在の場合は、後日改めて回収に伺いますので、お手数ですがタウンページセンタまでご連絡下さい。

また、タウンページセンタでは、電話帳に関する各種ご要望（お届け先や配達冊数の変更等）も承っております。

お気軽にお申し付け下さい。

タウンページセンタ 0120-506-309 無料
受付時間 / 平日 午前9:00～午後5:00
お休み / 土・日・祝日、年末年始

予備自衛官補を募集します

《予備自衛官とは…》

普段は社会人としてそれぞれの職業に従事しながら、必要とされる練度（レベル）を維持するため訓練招集に応じます。また、有事の際や災害招集に応じて出頭し、災害救助活動等に従事します。

【受付期間】 平成22年1月12日（火）から4月9日（金）

【応募資格】（平成22年7月1日現在の年齢）

- ・一般公募 18歳以上34歳未満の者
- ・技能公募 18歳以上で、技能に応じ、53歳から55歳未満の者

【採用試験日】

- ・一般公募 平成22年4月17日（土）
- ・技能公募 平成22年4月17日から19日の間のいずれか1日に指定

【採用時期】 平成22年7月1日以降

【採用予定者数】 東海・北陸・近畿・中国・四国で

一般公募 約520名・技能公募 約60名

【お問合せ先】 自衛隊島根地方協力本部

松江募集案内所（電話0852（24）6537）

<http://www.mod.go.jp/pco/shimane>



奥出雲町消防団からのお知らせ

「消防団協力事業所」を募集しています

地域を火災や災害から守り、消防防災リーダーとして重要な役割を果たす消防団。

しかし、全国的に消防団員数が年々減少し、本町においても同様に団員数の減少は大きな問題の一つで、消防防災力の低下が懸念されています。

そこで町では、消防団員の確保及び活動環境を整備するため、消防団協力事業所表示制度を平成二十二年一月から開始しました。

1 制度概要

（1）認定された事業所には、消防団協力事業所表示証を交付。

町ホームページ等で事業所名を公表

（2）事業所は表示証を社屋等に掲示。

自社のホームページ等でも広く公表することができ、信頼性が向上します。

2 認定基準

次のいずれかに該当している場合に認定

（1）2名以上消防団員がいる事業所

（2）消防団活動について、

積極的に配慮している事業所

（3）災害時等に事業所の資機材等を、消防団に提供するなど協力している事業所

（4）その他町長が特に優良と認めた事業所



消防団協力事業所表示証

【お問合せ】

総務課行政係
有線 54-2505

電話 31-5226

県内の

女性消防団員が 一同に集結

一月三十一日、第三回島根県女性消防団員活性化推進大会が、雲南市加茂文化ホール「ラメール」で開催されました。大会には、県内の女性消防団員約三百人が出席し、体験発表などを通じて連帯を深めました。

大会決議では、奥出雲町消防団女性部長の藤原麻衣子さんが、女性消防団員の連帯感が深まるよう努めるなどの大会決議を朗読し、地域防災への決意を新たにしました。近年女性消防団員への期待は年々高まり、高齢者宅への防火訪問や応急救護の普及指導など女性ならではの、きめ細やかな活動が期待されています。

奥出雲町消防団では現在、火災予防広報、防火啓発活動等を行う女性消防団員を募集しています。