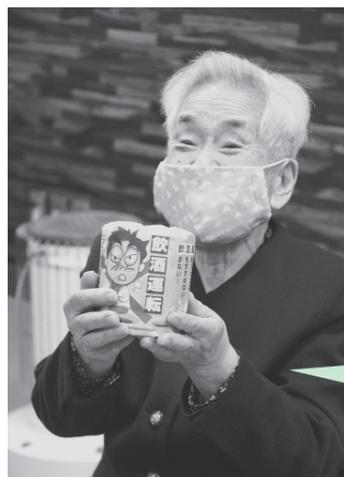


山田文子さん(三成) 「飲酒運転100% なくし大使」を委嘱

三成広域交番は、町内での飲酒運転根絶と町民への啓発向上を図るため、鬼の舌震で長年「舌震亭」を営む山田文子さんが、1月16日で100歳を迎えられることにあやかり、「飲酒運転100%なくし大使」を委嘱されました。

1月13日に、同交番内で委嘱式が執り行われ、山田さんは雲南警察署の武上署長から委嘱状と飲酒運転7つの落とし穴」が記されたトイレットペーパー100個を受け取りました。

委嘱期間は、101歳の誕生日の令和5年1月16日までの1年間です。委嘱期間中は、店頭での声掛けや店内に啓発ポスターを掲示、啓発用トイレットペーパー設置などの活動をされます。



飲んだら絶対に飲んないでください！

認知症サポーター養成講座を受講して頂ける団体を募集しています

2025年には高齢者の5人に1人が認知症になるといわれています。認知症は誰でもなりうる身近な病気です。冬は、外出も減り、家にこもりがちになります。外部との交流が少なくなると認知機能の低下や認知症の症状を進行させてしまうことも考えられます。



家族、隣近所、職場で対応に困ったことはありませんか。認知症であってもなくてもお互いに住み慣れた場所で「安心して暮らせるまち」を目指して認知症について学んでみませんか。

認知症サポーター養成講座



対象：認知症に関心のある方
費用：無料 時間：60分～90分
人数：おおむね5名程度(ご相談ください)
講師：奥出雲町キャラバン・メイド

【認知症サポーター養成講座とは】

認知症について正しく理解して頂くための講座です。認知症の方とその家族の応援者となって頂く方を養成する制度です。

*詳しくは奥出雲町地域包括支援センターまでお問い合わせください。

認知症サポーター養成講座内容

- ・認知症の種類、症状、接し方
- ・早期発見、病院受診について
- ・認知症予防
- ・認知症介護をしている家族について
- ・制度や支援について など

【お問い合わせ】

奥出雲町地域包括支援センター
(役場仁多庁舎2階)
有線:31-5135 電話:54-2512

3月は「自死対策強化月間」です

こころがかぜをひいていませんか？

外出や交流の自粛、仕事や学業への不安等で誰もがストレスを抱えています。ストレスが長期間続く、メンタルヘルスの不調をまねく恐れがあります。

ひとりで悩まず、まずは信頼できる人や公的な機関に相談してみましょう。身近な人が悩んでいることに気づいたら、声をかけ、話をじっくり聞きましょう。

◎人生の様々な悩み(電話相談)

島根いのちの電話 電話:0852-26-7575

月～金曜 9:00～22:00
土曜 9:00～翌日曜22:00(年中無休)

◎臨床心理士によるこころの健康相談

健康福祉課 有線:31-5142 電話:54-2781

実施日時:毎月第1月曜(原則) 14:00～15:00
場 所:役場仁多庁舎相談室 予約が必要です

「たかが睡眠」と思っていないませんか？

様々な生活習慣がありますが、「睡眠」も生活習慣そのものです。睡眠不足は運転中や仕事上の事故や、生活習慣病の悪化にもつながります。質の高い眠りは心と体の休養のために欠かすことができません。

□光で体内時計を整える

起床直後に自然の光を部屋の中に取り込むことで、体内時計を24時間に調整する効果があります。しかし夜の光(パソコンやスマートフォンなど)には体内時計を遅らせる力があります。寝る直前まで使用するのは控えましょう。

□カフェインやアルコールには注意

コーヒーや緑茶などカフェインが含まれる飲食物は覚醒作用があります。敏感な人は就寝の5～6時間前から控えましょう。

寝酒は一時的には眠気を誘いますが、眠りが浅くなり、良質な睡眠ではなくなります。眠れないからといって、寝酒に頼るのはやめましょう。



令和3年度電源立地地域対策交付金事業 大仁農道の舗装改修工事を行いました

電源立地地域対策交付金は、ダムなどの発電施設所在市町村に対し、住民の利便性向上のための事業や、地域の活性化を目的とした事業を支援するために国から交付される交付金です。

平成30年度から引続き交付金を活用して、大仁農道の経年劣化の著しい亀高地区内の区間において舗装改修工事(延長・180m)を実施しました。これにより、通行車両への影響が小さくなり快適な通行が期待されます。



舗装改修工事を行った亀高地区内の道路



◎法務局で相談を受け付けています。
松江地方法務局出雲支局 電話0853-2017732

総務省では、SNS上のやり取りで悩む方に役立てていただくための特設サイトを開設しています。
<https://no-heart-no-sns.smai.or.jp/>

- インターネット上の人権侵害を防ぐために
インターネットの特性を理解し、ルールやモラルを守って利用することが大切です。
 - ・他人を誹謗中傷する内容を書き込まない。
 - ・差別的な発言を書き込まない。
 - ・安易に思いのままな情報を書き込まない。
 - ・不特定多数の人に見られる可能性があるということを意識する。
 - ・他人のプライバシーに関わる情報を書き込まない。
- インターネットによる人権侵害にあったときは
インターネット上の誹謗中傷やプライバシーを侵害する情報が書き込まれたら、プロバイダやサーバ管理・運営者に対し、その情報の削除を依頼することや、発信者情報の開示を請求することができます。

●人を傷つける書き込みは罪にとわれることも
匿名性などを悪用した相手を傷つけるような悪質な書き込みや、掲示板・SNSなどに何気なく書き込んだことが、相手を傷つけ取り返しのつかない結果を招く恐れがあります。個人情報や誹謗中傷の書き込みは、名誉棄損罪等の犯罪として罪に問われる可能性や、民事訴訟で慰謝料を請求される場合があります。

インターネットは、コミュニケーションの輪が広がり便利になる一方で、他人への誹謗中傷、無責任なうわさ、個人のプライバシーに関する情報の無断掲示、差別的な書き込み、インターネット上のいじめなど、人権侵害やプライバシーの侵害につながる情報が流れています。インターネットを正しく使用し、人権を尊重した行動がとれるようにしましょう。

インターネット上の人権侵害をなくしよう