

ずく出し！知恵出し！ おもてなし。

ずく出し！知恵出し！おもてなしプロジェクト に参加しませんか？

長野県は「日本一のおもてなし県」を目指して、県民みんなで、信州人の心に刻まれている「おもてなしの心」を掘り起こし、未来に繋いでいく「ずく出し！知恵出し！おもてなし」プロジェクトを開始しました。

「おもてなし」とは、旅館やホテル、観光関係者だけのものではありません。地域や職場、家庭などで、県民一人ひとりが、できることから始めることが大切です。

このプロジェクトに参加し、県民みんなで「日本一のおもてなし県」を目指しましょう！

「おもてなし宣言」募集中！

プロジェクトでは、県民の皆さまから、相手の気持ちになって行う「おもてなし」を募集しています。ご応募いただいた宣言は、ホームページで紹介します。

難しく考えず、あいさつや相手に対する気配りなど、自分ができる「おもてなし」を実行しましょう。登録いただいた方には、特製アルクマピンバッジを進呈します！



おもてなしの三要素

「ふるまい」「よそおい」「しつらい」
このプロジェクトでは、他の誰かと接する際の「ふるまい(ふるまひ)」と「よそおい(よそおい)」と「しつらい(しつらい)」を、その人を迎え入れるステージとしての「しつらい(しつらい)」の3つの要素を、相手の気持ちになって行うこと、または準備し整えることを「おもてなし」と定義づけている。



「おもてなし」とは…

ほかの誰かに接する際の「ふるまい」と「よそおい」。そして、その人を迎え入れるためのステージとしての「しつらい」。この三要素を、相手の気持ちになって行うこと、または準備し整えることを「おもてなし」といいます。

○おもてなし宣言は、プロジェクトホームページからご応募いただけます。

問い合わせ先 長野県観光振興課 026(235)7253

おもてなし 長野県 検索

家族を守る地震の心得10か条

防災まめ知識

その8

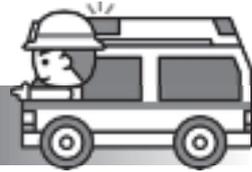
災害はいつ起こるかわかりません。現在、南海トラフ巨大地震についての想定が示されていますが、いざというときに対処できるよう、家族みんなでしっかりと確認しておきましょう。



- 1 まず身の安全を**
なによりも大切なのは命。地震が起きたら、第一に自分自身の安全を確保する。
- 2 すばやく火の始末**
「火を消せー」とみんなで声をかけ合い、調理器具や暖房器具などの火を確実に消す。
- 3 避難口を確保**
特に鉄筋コンクリートの建物内にいるときは、閉めたままだと建物がかゆがみ、出入口が開かなくなることがあります。
- 4 足元に注意して避難**
外に逃げるときは、ガラスなどの落下物に注意し、落ち着いた行動を。
- 5 隣近所に声をかけて避難**
高齢者や障害者、外国人などの方々をはじめ、自力で避難することが困難な場合もありますので、互いに助け合って、いっしょに避難しましょう。
- 6 持ち物は最小限に**
いざというときに、すぐに持ち出せる
- 7 狭い路地や堀、川に近寄らない**
ブロック塀・門柱・自動販売機などは倒れやすいので、特に注意しましょう。
- 8 山崩れやがけ崩れに警戒**
山間部、がけのある場所で地震を感じたら、安全な場所を通過して、早く避難しましょう。
- 9 みんなで応急救護**
二次災害に気を付けながら、隣近所や地域で助け合って救護し、避難しましょう。
- 10 正しい情報をラジオなどで**
うわさやデマに振り回されない。町からの情報やラジオ、テレビで正しい情報を。(参考：長野県ホームページ)

問い合わせ先 総務課防災係(内線29)

救急車適正利用のお願い



御代田 消防署 がみなさんへ

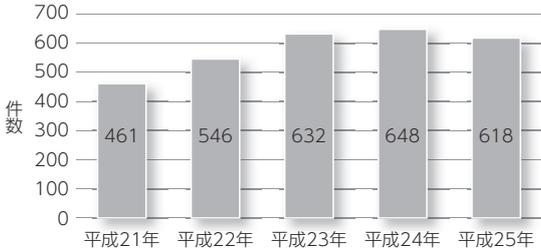
連絡先 佐久広域連合 御代田消防署(32)0119

近年、救急車の出動件数・搬送人員数はともに増えており、救急隊の現場までの到着時間も遅くなっています。

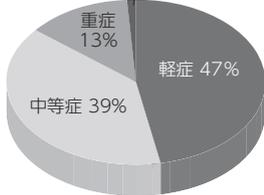
また、救急車で搬送された人の約半数が入院を必要としない軽症という現状もあります。

救急車や救急医療には限りがあります。救える命を救うために、救急車を上手に利用することができるようご理解とご協力をお願いします。

御代田消防署 救急出動件数推移



平成25年中 程度別搬送人員 搬送人員603人



こうしたケースで 救急車が呼ばれました

～本当に必要か考えてみましょう～

- 蚊に刺されてかゆい
- 海水浴に行って日焼けした足がヒリヒリする。
- 紙で指先を切った。血は止まっているが…
- 病院でもらった薬がなくなった
- 今日入院予定日だから、病院に行きたい
- ヘルパーを呼んだが来てくれなかったので、代わりに救急車を呼んだ
- 病院で長く待つのが面倒なので、救急車を呼んだ

結果
緊急性が
高い方への
対応が遅れて
しまいます。

「明らかに軽症の場合」、「病院に行く手段がないからとタクシー代わりに使う」、「緊急性はないが救急車で早く診察してもらえる」との理由で救急車を要請するのは控えてください。

ただし、緊急性があり救急車が必要な時は、ためらわずに119番通報してください。救急車要請のポイントは総務省消防庁のホームページに掲載されていますので参考にしてください。

顔

- 顔半分が動きにくい、あるいはしびれる
- ニッコリ笑うと口や顔の片方がゆがむ
- ろれつがまわりにくい、うまく話せない
- 視野がかける
- ものが突然二重に見える
- 顔色が明らかに悪い

頭

- 突然の激しい頭痛
- 突然の高熱
- 支えなしで立てない、ぐらゐ急にふらつく

胸や背中

- 突然の激痛
- 急な息切れ、呼吸困難
- 胸の中央が締め付けられるような、または圧迫されるような痛みが2～3分続く
- 痛む場所が移動する

手足

- 突然のしびれ
- 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる

腹

- 突然の激しい腹痛
- 持続する激しい腹痛
- 吐血や下血がある

意識の障害

- 意識がない(返事がない)またはおかしい(もうろうとしている)
- ぐったりしている



けいれん

- けいれんが止まらない
- けいれんが止まっても、意識がもどらない



けが・やけど

- 大量の出血を伴う外傷
- 広範囲のやけど

吐き気

- 冷や汗を伴うような強い吐き気

飲み込み

- 食べ物や飲み物をのどにつまらせて、呼吸が苦しい
- 変なものを飲み込んで、意識がない



事故

- 交通事故にあった(強い衝撃を受けた)
- 水におぼれている
- 高所から転落

◎その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合

上級救命講習会のお知らせ

申し込み・問い合わせ先 御代田消防署(32)0119

平成25年度 上級救命講習会	会場	開催日時	受付期間	募集人員
	佐久消防署 3階 講堂	2月21日(金) 8時45分～17時30分	2月3日(月)～ 2月14日(金)	広域全体で35名 (各署5名程度)

※御代田消防署で午前8時30分から申込受付を開始し、定員になり次第受付終了とします。

※予約などは一切受け付けられませんのでご了承下さい。