

# 「みよたメール配信サービス」を登録しましょう

町では、各種情報を住民の皆さまにお伝えするため「みよたメール配信サービス」を運用しています。

このサービスは、防災行政無線で全町へ放送した内容のほか、町からの様々な情報を電子メールにより、皆さまの携帯電話やパソコンにしていますので、ぜひご利用ください。

## 配信する主な内容

- 防災情報
- 安心・安全情報
- くらし情報
- 健康・福祉情報
- イベント・行政情報
- おくやみ情報
- 気象警報・注意報  
(町に発表された各種警報および霜注意報)
- 地震情報(震度3以上)

## 情報配信日

毎週木曜日に配信しています。  
ただし、「防災情報」などの緊急情報や「おくやみ情報」についてはその都度配信します。

## 登録方法

①登録する際には、次のメールアドレスに空メールを送信してください。

(miyota@psmail.jp)

※2次元コード

が読み取れる  
携帯電話など  
をお使いの場合、  
下記2  
次元コードを



ご利用ください。

②しばらくすると、登録用URLがメールで届きます。メール本文の中にある登録用サイトのURLを選択してください。

③希望する配信情報とお住まいの地区、性別、年代を選択し、内容確

認ボタンを押してください。

④確認画面が表示されますので、よろしければ登録ボタンを押してください。

⑤利用規約をご覧いただき、問題なければ「同意します」ボタンを押してください。

## 迷惑メール対策をしている場合

登録作業の前に次のドメインを受信できるように設定してください。  
(@psmail.jp)

※迷惑メール対策の設定についての詳細は、ご利用の携帯電話会社などへお問い合わせください。

## 主な注意事項

- 本サービスの登録は無料ですが、パケット通信料は登録者負担です。
- 通信機器の状態や障害発生などにより、メールの未着や遅配が生じることがありますが、一切の責任は負いません。
- 配信情報に関してのお問い合わせ

には、対応できない場合があります。

●受信したメールから返信されても、役場にメールは届きません。

●配信された情報により発生したトラブル、不利益、損害に関して一切の責任を負いません。

●障害およびシステムメンテナンスなどのため、事前に通知することなくサービスを停止することがあります。

## ヘルプデスク

株式会社パスカル  
オクレンジャーヘルプデスク

0267(66)1383

## 問い合わせ先

総務課防災情報係

(30)3111

# 御代田 消防署 がみなさんへ

問い合わせ先 佐久広域連合 御代田消防署(32)0119

## 年末年始は注意して!!

これからの時期、必ず119番通報で呼ばれるのが「喉にお餅を詰まらせてしまった」という通報です。年末年始になると食卓によく並ぶ食べ物「お餅」、美味しい食べ物ですが食べる際に注意しなければならないこともあります。今回はその注意点と、もし詰まらせてしまった場合の処置をお話しします。

### そもそもなぜ詰まってしまうの？

喉にお餅を詰まらせてしまう方の大半が高齢者の方です。高齢になってくると、食べ物を口の中から食道へ通過させるための飲み込む行為「嚥下」の力が弱くなってしまい、誤って気道に入り込み、詰まらせてしまうケースが多く見受けられます。

### 詰まらせないようにするには

嚥下の衰えが主な原因であっても、詰まりにくくするための予防は可能です。以下のことに注意しましょう。

- 食べる際にそのまま口へ運ぶのではなく、小さくしてから食べる。
- ゆっくりよく噛んで食べる。
- できるだけご家族と一緒に食べる。
- 高齢者には、食べている時は話し掛けない。

これらはお餅だけではなく、噛み切りにくいお肉やお刺身などにも共通してできる予防策です。詰まりやすそうなものを食べる際には、常日頃から注意しておくことが一番の予防策となります。

### もし詰まらせてしまったら!!

予防策を紹介しましたが、それで完全に予防できるものではありません。では、詰まらせてしまった場合はどうしたらよいのでしょうか。

#### ①詰まらせてしまったのを発見したら、すぐに119番通報

もし食べている途中で異変を感じたら、「喉が詰まったの?」とたずね、声が出せず、うなずくようであれば窒息と判断し、直ちに119番通報をしてください。近くにいる人に119番通報してもらおうか、いないようであれば発見者が通報してください。

#### ②救命処置

喉に物を詰まらせてしまった場合は一刻も早く処置をしなければなりません。

- 詰まらせた人が咳をすることが可能であれば、できるだけ咳を続けさせてください。咳が異物の除去にもっとも効果的です。
- 咳をさせながら、片手で詰まらせてしまった人を支え、もう片方の手で背中(肩甲骨間)を力強く、何度も連続して叩いてください。これを背部叩打法(はいぶごうだほう)と言います。
- もし倒れ込み、呼び掛けに反応がなくなってしまった場合は、すぐに胸骨圧迫、心肺蘇生法を開始してください。



背部叩打法



寝かせての背部叩打法

### まとめ

いかがだったでしょうか。年末年始は美味しい食べ物が増えてきて、喉に物を詰まらせるリスクも増えてきます。予防をしっかりといただき、良いお年をお過ごしください。

(広告欄)



賀正

1月2日(水)より営業しています。  
お気軽にお立ち寄りください。

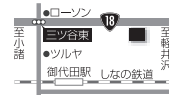
薪ストーブの暖かさを体感できます。

暖か・薪ストーブ専門店として創業45周年を迎えます。  
業務内容 暖か・薪ストーブの輸入・施工・メンテナンス

ハースストーンヘルゴン日本総代理店  
**長野総商株式会社**  
Nagano&Sohsyo co.,ltd.

〒389-0207 北佐久郡御代田町馬瀬口1625-83 TEL.0267-32-2353 FAX.0267-32-2690 [E-mail] info@naganosohsyo.co.jp

hearth stone hergom hase LA CASTELLAMONTE VALORIANI Hultafors



www.naganosohsyo.co.jp