

佐久警察署からのお知らせ



春山遭難防止

昨年の長野県内における春山(4月~6月)では、**57件**の山岳遭難が発生し、**死者10人を含む63人**が遭難しました。

春山は、気温の上昇に伴って発生する雪崩などに十分な注意が必要です。一方、天候が急変すると真冬並みの吹雪となり、低体温症による行動不能や視界不良による道迷い等のリスクも高まります。また、ピッケル、アイゼンを使用した歩行技術が未熟であったり、これらの必要な装備を携帯しない、あるいは使いこなせていないために、雪上でスリップして滑落するケースも見受けられます。春山登山は天候や積雪状況を考慮した判断、雪上技術、体力など、総合的なスキルが求められます。登山される皆さんは、次の点に注意して安全登山を心掛けてください。



○無理のない登山計画を立てる

日程や登山コースが自分や仲間の体力・技術に合っているかを確認し、余裕のある登山計画を立てましょう。また、残雪期は登山道が不明瞭なため、地図やGPS、登山アプリなどを活用し、なるべくコースを熟知している人と行動しましょう。

○行動予定は家族と共有

事前に登山計画書を作成し、ルートの下調べや装備品のチェックを行い、作成した計画書は家族や友人等と共有するとともに、「ながの電子申請サービス」や「山と自然ネットワークコンパス」等を活用し、提出しましょう。特に、行方不明となった場合には捜索の手掛かりとなります。

○単独登山は要注意

単独登山は、遭難した際に救助を要請できないことにより、捜索・救助が遅れる場合があります。また、行動中の判断を一人で行わなければならない、経験や知識が不足していれば大きなリスクを負うこととなります。

○十分な日程と装備で

春山は、天候が急変する場合があります。余裕のある日程で、無理な行動は控えましょう。また、積雪期の装備やビバークに備えた準備をし、携帯電話の予備バッテリーは必ず携帯しましょう。

○気象情報を必ず確認

春山は、低気圧の通過や寒気の入り込みなどで天候が悪化すると、行動ができないほどの猛吹雪になります。入山前は、必ず気象情報を確認し、荒天が予想される場合は、計画の変更や中止するなど、入山は控えましょう。

介護のどびら

運転ボランティア養成講座を開催します

あなたの運転を地域のために生かしませんか？

日時

6月19日(木)

午前10時30分~午後4時
※受付 午前10時10分~

会場

御代田町役場 大会議室

対象

日常的に運転している方で、
●通いの場(サロンなど)で送迎をしている方、送迎に関心のある方
●買い物などに乗り合っており、
●通院や買い物に困っている方のサポートを考えてみたい方

定員

16名(申込順)

持ち物

- ・自動車運転免許証
- ・筆記用具
- ・昼食
- ・4人以上が乗れる自家用車(運転実技を実施します)



問い合わせ先
地域包括支援センター
(保健福祉課地域包括支援係)
31)2510

日程表

時間割	内容
10:30~11:55	御代田町における移動支援/移動サービス概論 /利用者理解と接遇・介助 ~昼休憩~
12:40~13:20	移動サービスの運転に必要な知識と心構え
13:20~15:20	運転実技/介助実習
15:25~16:00	リスクへの備えと対応/修了証発行

俳句の世界

「御代田風の道俳句会」、「五月舎」から寄せられた代表作品です。

俳句 当期雑詠二字

【御代田風の道俳句会】

草餅を作りてまづは御先祖に	武井 房子
お遍路の残り少なき納め札	荒木久美子
娘もまた吾に似て来て逢餅	渡辺美智子
新社員乗せて満員電車かな	千葉 幸子
花散らす雨高遠の夢のあと	柏木 恵子
平尾富士掛け抜くレース春疾風	金澤久美子
草餅や指先でまた邪気払ふ	井田 美乃
俳句道場【五月舎】	
背番号「1」を背負って立つ薄暑	窪田よし子
麦藁帽リボンは赤とねだりし日	武谷美智子
老幹に呼ばれ傘寿の花見酒	堀籠 幸子
プリズムを乱す金魚は八年目	山口こさち
夏蜜柑世俗の憂さに爪立てり	湯本みつる
咲き満ちて庭もりあがる桜草	林 テル子
たんぽぽやそつと咲いてる庭の隅	伊賀 和子
待ちわびて心なごます花賛歌	吉田俊一郎
中山道六十九次をゆく【シリーズ】 ^⑭	
高崎宿*開府時城下町(井伊家)の為に本陣置かず旅籠も十五軒。 徳川家光の弟の忠長は城に幽閉後に自刃の長松寺は手入の 松が青々として御墓は高崎駅西口近くの大信寺に有り。	
松手入して相生の平らかに	内堀 隆久

申込方法

保健福祉課地域包括支援係
(8番窓口)へお越しください。
※簡単なアンケートに答えて
いただきます。

申込締切

6月16日(月)

内容

講義・演習講師

NPO法人

全国移動サービス

ネットワーク

町内でも

運転ボランティアが活躍しています



現在、馬瀬口地区では月3回のサロンの送迎を、昨年運転ボランティア養成講座に参加された方が自家用車を使って支援しています。4月には、運転ボランティアの支援により、サロンの皆さまでお花見にも行かれたそうです。

町内その他の地区でも、サロンの送迎を自家用車で支援できないかと検討が進んでいます。※自家用車を使った移動支援に対する補助金制度もご利用いただけるので、興味のある方はご相談ください。



問い合わせは「保健福祉課地域包括支援係31)2510」までお願いします。