



# 救急車の適正利用をお願いします～救急車は限られた資源です～



## 救急の日および救急医療週間とは

西蒲消防署消防課 (☎0256-72-3309)

救急業務および救急医療に対する国民の正しい理解と認識を深め、救急医療関係者の意識高揚を図ることを目的に、**9月9日を救急の日、この日を含む1週間を救急医療週間**としています。この機会に救急車の適正利用について考えてみましょう。

## こんなときはすぐに「119番」

- ・突然の激しい頭痛、片方の腕や足に力が入らなくなる
- ・突然の胸痛、急な息切れ、呼吸困難
- ・激しい腹痛が持続する

など、救急車が必要と思われる場合は、すぐに**119番通報**をしてください。

## 知っていますか?「#7119番」



夜間の急な病気やけがで、すぐに救急車を呼ぶべきか、医療機関を受診すべきか、判断に迷うことがあると思います。

そんなとき、専門家からアドバイスを受けることができる電話相談窓口が**救急医療電話相談 (#7119)**です。小児の場合は**(#8000)**です。

☎大人(概ね15歳以上の人)を対象

☎15歳未満の子どもを対象

**救急医療電話相談**

県内のプッシュ回線・携帯電話からは

**#7119**

ダイヤル回線・IP電話・PHSからは025-284-7119

**小児救急医療電話相談**

県内のプッシュ回線・携帯電話からは

**#8000**

ダイヤル回線・IP電話・PHSからは025-288-2525

※相談時間：午後7時～翌日午前8時 (#7119・#8000ともに)

## 上級救命講習のご案内

大切な家族や地域の皆さんの尊い命を守るために、応急手当の知識・技術を身に付けませんか。

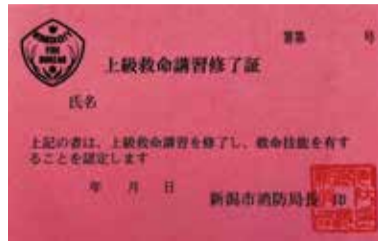
8時間のコースで、普通救命講習I(成人に対する心肺蘇生法、AEDの使用法、止血法など)の内容に加え、小児・乳児の心肺蘇生法、外傷(骨折・やけどなど)の応急手当や搬送法を学ぶことができます。

☎9月7日(土) 午前9時～午後5時  
場西蒲消防署

☎先着20人

☎電話で西蒲消防署(☎0256-72-3309)へ

受講者には「**上級救命講習修了証**」を交付します!



### ▼救命講習の様子



## Niigata 水の記憶プロジェクト

フロッタージュという技法を用いて制作された作品を展示します。また、地域の移り変わりをとらえた写真や変化の記録、昭和期の農具も展示します。

☎9月25日(水)～11月17日(日)

午前10時～午後4時半

※9月30日(月)・10月7日(月)・15日(火)・

21日(月)・11月11日(月)は休館

場澤将監の館

¥【入館料】 一般300円 高校生150円 中学生以下無料



### ●ワークショップ「みんなでつくるアート作品」(プロジェクトの解説付き)

発色が良く色を混ぜ合わせることができる色鉛筆を使い、西蒲原で使われていた農具の凹凸を紙に写し取ります。完成した作品は、大きな作品の一部として展示に加えます。(持ち帰ることも可能)

☎9月14日(土) ①午前10時半～正午、②午後1時半～3時半

場澤将監の館

講師 出品作家 酒百宏一さん(東京工科大学教授)

¥参加費無料(別途入館料必要)

## 運動ボランティア養成講座 参加者募集

運動について楽しく学び、地域で運動ボランティアをしませんか?

市民の健康づくりや介護予防のために、運動を普及啓発する運動ボランティア(運動普及推進委員)を養成します。健康づくりや運動について学び、自分も周りも健康になるよう一緒に楽しくボランティア活動をしてみませんか。

期 日	内 容	講 師
10月4日(金)	講話「市民が主体的に取り組む健康づくりとその支援」	篠田邦彦さん (新潟大学名誉教授博士(医学))
10月31日(木)	地域の健康づくり活動を知ろう	健康福祉課 保健師 他
11月11日(月)	体を動かしてみよう①	
11月18日(月)	体を動かしてみよう②	藤口理恵子さん (健康運動指導士)
11月25日(月)	体を動かしてみよう③	
12月5日(木)	健康づくりのために学ぼう	健康福祉課 管理栄養士 他

時間：午前9時半～正午(受付：9時10分～) 場巻地域保健福祉センター

☎継続して運動ボランティアの活動を行う体力がある、おおむね70歳以下の市民 先着20人 ※医師から運動を制限されている人を除く

☎9月25日(水)までに電話で健康福祉課健康増進係

(☎0256-72-8380) へ

## 西川総合体育館 秋期(10月～12月)スクール参加者募集

所要時間：各1時間(月・火・木曜10回、金曜9回) ¥各1回600円 ※◆は初回参加時に別途1,200円徴収

☎15歳以上(中学生を除く) ※●は65歳以上 ☎電話で同館(☎0256-78-7258) へ

曜日	スクール名	開始時間	期間	定員(先着)
月	はじめての!ピラティス	午後2時半～	10月7日～12月23日	30人
火	はじめての!ハタ・ヨーガ	午後2時半～	10月8日～12月17日	30人
木	◆中級者卓球	午前10時45分～	10月3日～12月19日	12人
	◆初級者卓球	午後1時15分～		12人
	◆中級者卓球	午後2時半～		12人
	かんたん!エアロ&タオルストレッチ	午前10時45分～		30人
金	●65歳からの!足腰元気体操	午後1時15分～	10月11日～12月13日	22人
	バランスボール de エクササイズ	午後2時半～		25人

※その他多数のスクールを開催しています。詳しくはホームページを確認してください



《広告欄》

あなたの優しさを少しでも分けさせていただきます

西蒲区自治協議会

(事務局)

地域総務課

(☎0256-72-8143)

