

地区だより

…………… 令和2年10月1日発行

# ほくしん

<地区人口と世帯数>

男 16,529人 女 17,072人  
計 33,601人  
世帯数：14,818世帯  
(9月1日現在)

2020

10月号

## 北信支所からのお知らせ

【編集発行】

福島市役所北信支所  
〒960-0102 福島市鎌田字中江1番地  
☎554-1111 ㊟552-2477

### 「新しい生活様式」の実践例について～感染症予防・対策～

#### 1. 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- (1)人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける。
  - (2)会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
  - (3)外出時や屋外でも会話をすると、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する。
  - (4)家に帰ったらまず手や顔を洗う。人ごみの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
  - (5)手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)。
- ※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

#### 移動に関する感染対策

- (1)感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- (2)発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- (3)地域の感染状況に注意する。



#### 2. 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- (1)まめに手洗い・手指消毒
- (2)咳エチケットの徹底
- (3)こまめに換気(エアコン併用で室温を28℃以下に)
- (4)身体的距離の確保
- (5)「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- (6)一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- (7)毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養。



#### 3. 日常生活の各場面別の生活様式

##### 買い物

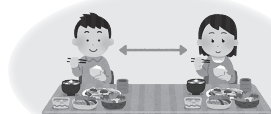
- (1)通販も利用
- (2)1人または少人数ですいた時間に
- (3)電子決済の利用
- (4)計画をたてて素早く済ませる
- (5)サンプルなど展示品への接触は控えめに
- (6)レジに並ぶときは、前後にスペース

##### 娯楽、スポーツ等

- (1)公園はすいた時間、場所を選ぶ
- (2)筋トレやヨガは、十分に人との間隔をもしくは自宅で動画を活用
- (3)ジョギングは少人数で
- (4)すれ違うときは距離をとるマナー
- (5)予約制を利用してゆったりと
- (6)狭い部屋での長居は無用
- (7)歌や応援は、十分な距離がオンライン

##### 公共交通機関の利用

- (1)会話は控えめに
- (2)混んでいる時間帯は避けて
- (3)徒歩や自転車利用も併用する

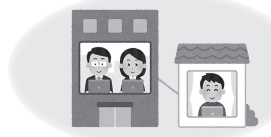


##### 食事

- (1)持ち帰りや出前、デリバリーも
- (2)屋外空間で気持ちよく
- (3)大皿は避けて、料理は個々に
- (4)対面ではなく横並びで座ろう
- (5)料理に集中、おしゃべりは控えめに
- (6)お酌、グラスや御猪口の回し飲みは避けて

##### イベント等への参加

- (1)接触確認アプリの活用を
- (2)発熱や風邪の症状がある場合は参加しない



#### 4. 働き方の新しいスタイル

- (1)テレワークやローテーション勤務
- (2)時差通勤でゆったりと
- (3)オフィスはひろびろと
- (4)会議はオンライン
- (5)対面での打合せは換気とマスク

市長メッセージは、市のホームページでご覧いただけます。  
「福島市 市長メッセージ」と検索していただくか、  
スマートフォンをお持ちの方は、右のQRコードによりアクセスしてください。



### 令和2年国勢調査を実施します

10月1日を調査日として、令和2年国勢調査を実施します。国勢調査は日本の人口や世帯の状況を明らかにする5年に一度の重要な調査です。皆さまのご回答をお願いします。今回の国勢調査では、調査員と世帯の方の接触をできる限り避けるため、インターホンを通じての居住確認や郵便受けを利用した調査書類の配布を行います。調査書類を受け取ったら、期間内に回答をお願いします。



### 北信西地域包括支援センターからのお知らせ

私たちは、皆さんの身近な地域で、福島市が設置した高齢者の総合相談窓口です。介護や福祉、生活の相談をはじめ地域の支え合い活動などの相談にも応じます。(担当地区は、南・北矢野目、丸子、北信支所管内の鎌田・本内です。)

～地域の認知症支援活動の一部「にんじんカフェ(認知症カフェ)」の開催情報～

- 日 時：令和2年10月21日、11月18日、12月16日  
令和3年 1月20日、2月17日(水曜日)  
午後2時～3時30分

- 場 所：ホリスティカがまた 1階 談話室

- 問合せ先：北信西認知症カフェ推進チーム事務局

(詳しい内容は北信西地域包括支援センターまで ☎552-5544)

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、中止とさせていただきます。



# 北信学習センターからのお知らせ

【編集】福島市北信学習センター  
〒960-0102 福島市鎌田字中江1番地  
☎554-1115 ㊟554-1322

## いっしょにつくろう！ 「ポーセラーツ」 親子！

真っ白な器に自分の好きな絵柄を貼りつけて、自分だけの“とくべつ”な器を作りましょう。

- 日 時：10月17日(土) 10時00分～12時00分
- 場 所：北信学習センター 実習室
- 対 象：小学生・中学生と保護者
- 定 員：8組(先着順)
- 講 師：マ・プリエール主宰 齊藤 真紀さん
- 参加費：マグカップまたはお皿 1つ1,000円  
花瓶または小物入れ 1つ1,500円  
※「親子で協力して1つの器をつくる」「親子それぞれに別の器をつくる」どちらでも可。申込みの際、つくりたいものをお知らせください。  
※作品は焼成して完成となります。一旦お預かりし、焼成したあとにお渡しいたします。
- 申込み：10月1日(木) 9時30分から受付。  
※電話の方は10時30分から受付。

## 初心者のための俳句教室 俳句！

- 日 時：10月4日(日) 13時00分～15時30分
- 場 所：北信学習センター 講義室
- 対 象：俳句を作ってみたい方、気になる俳句の意味を知りたい方など、どなたでもお気軽にご参加ください。
- 講 師：北信地区俳句会
- 参加費：無料
- ※事前申込みは必要ありません。当日、直接会場までお越しください。

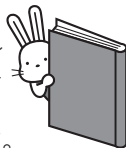
## ～10月 図書室おはなし会～

(場所：北信学習センター 和室)

☆おひざにだっこのおはなしかい☆

- 日 時 10月28日(水) 午前10時30分～
- 対 象 3歳までのお子さんと保護者の方

※今月の「おはなしのとびら」はお休みです。



## 初心者スマートフォン講座 IT!

大人気アプリ「LINE」の使い方と注意点を勉強してみましょう。

- 日 時：10月29日(木) 13時00分～14時30分
- 場 所：北信学習センター 講義室
- 対 象：スマホをお持ちの一般成人
- 定 員：10名(先着順)
- 講 師：合同会社のりぷろ 佐藤 慎子さん
- 参加費：無料
- 持参物：スマホ、筆記用具
- 申込み：10月5日(月) 9時30分から受付。  
※電話の方は10時30分から受付。

## “大切な人にも食べさせたいくなる”料理教室③ 「ミニモンブランケーキ」と「パンプキン紅茶プリン」 お料理!

プロに学んで料理の腕をステップアップしましょう。今回は、スイーツを作ります。

- 日 時：10月31日(土) 10時00分～12時00分
- 場 所：北信学習センター 実習室
- 対 象：どなたでも
- 内 容：今の季節にぴったりの「ミニモンブランケーキ」と「パンプキン紅茶プリン」を作ります。
- 定 員：12名(先着順)
- 講 師：料理教室天使のスパイス主宰 吉田 摩耶さん
- 参加費：2,000円
- 申込み：10月10日(土) 9時30分から受付。  
※電話の方は10時30分から受付。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、館内の公共スペース(玄関、廊下等)ではマスク着用を徹底してください。

また、新型コロナウイルス感染状況によっては、講座等が中止となる場合がありますのでご了承ください。

### ◆北信詠草◆

かまつか俳句会

門奈 良一選

勉強嫌いの友

なつかしや零余子飯

紺野 武二

寄鍋を囲む話の煮つまりぬ

須田 誠

今年こそと願ひ大きく書く賀状

藤原 エク



10月1日(木)	矢野目小学校	10:00～10:40
10月1日(木)	瀬上小学校	13:00～13:40
10月1日(木)	瀬上東町会館	14:00～14:25
10月2日(金)	鎌田小学校	14:00～15:10
10月21日(水)	余目小学校	14:00～14:40
10月22日(木)	矢野目小学校	10:00～10:40
10月22日(木)	瀬上小学校	13:00～13:40
10月22日(木)	瀬上東町会館	14:00～14:25
10月26日(月)	鎌田小学校	14:00～15:10