

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

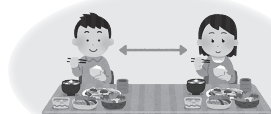
- (1)通販も利用
- (2)1人または少人数ですいた時間に
- (3)電子決済の利用
- (4)計画をたてて素早く済ます
- (5)サンプルなど展示品への接触は控えめに
- (6)レジに並ぶときは、前後にスペース

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。



もちずり学習センターからのお知らせ

【編集】福島市もちずり学習センター
〒960-8204 福島市岡部字高畑46番地
☎534-2470 ㊟534-2473

第39回もちずり地区文化祭中止のお知らせ

恒例の文化祭につきましては、新型コロナウイルスの状況を鑑み中止となりました。

作品展示会のお知らせ

10月31日(土)～11月3日(火)までの間、学習センター2階のホールで文化作品の展示会を開催します。作品披露の場として、作品の応募・来場をお待ちしております。
(感染予防対策として、入場制限や体調チェックなど行いますのでご理解、ご協力をお願いいたします)
作品の出品を希望される方は、10月1日(休)～18日(日)までの間に学習センター窓口にてお申込みください。
募集要項などについては、センターの窓口またはホームページからご確認ください。

ぶらり悠々散歩

【善公土手と古川善兵衛】

- 日時 10月17日(土) 9時15分集合
- 定員 25名程度(受付順)
- 参加費 100円(当日、参加される場合にお支払ください)
- 申込み 前日までにもちずり学習センターの窓口または電話でも受付いたします。

花のまちガーデニング教室 「寒さに強い秋花壇をつくろう」

■日時 10月24日(土)
13:30～15:00

■参加費 1,500円(材料代)

■定員 先着20名

■講師 園芸家 川野 さよさん

■申込み 10月3日(土)～10日(土)の間
学習センター窓口で受付

IT活用セミナー

「災害時に役立つスマホ教室」

- 日時: 10月23日(金)
午後1時30分～3時
- 会場: もちずり学習センター
第二研修室
- 講師: ドコモショップ福島北店
- 定員: 8名(先着順)
- 参加費: 無料
- 申込み: 10月3日(土)からもちずり学習センターへお申込みください。
※5日(月)以降から電話での申込みも可
- その他: ご自身のスマートフォンで活動を行います。

ドローンプログラミング親子教室

ドローンを操作する プログラミングを体験します。

- 日時 11月8日(日) 10時～12時
 - 講師 RCラボ
熊谷 昭一 先生 他
 - 対象者 もちずり地区在住の小学4年生～6年生とその保護者
 - 定員 4組(子供と保護者で1組)
 - 参加費 1人100円(当日、釣銭の無いように用意ください)
 - 申込み 10月12日(月)9:00～
学習センター窓口で受付開始。
10月31日(土)または定員になり次第締め切り
- ※受付開始時点で定員を超える申込者がいた場合は抽選となります。

もちメン #身につく習慣づくり

対象: 10代～30代の方
申込: 開催の前日までに窓口または、ホームページの受付フォームからお申込みください。

朝RUNはじめませんか? [4回コース]

4回の参加で、走る習慣のきっかけをつくりまします。

#走る習慣づくり、地区のコース巡り

- ・日時 10月の毎週日曜
午前7時半～8時半
- ・定員 6名
- ・参加費 200円
- ・その他 雨天中止。但し小雨の場合は決行。

読書会 ～あなたの推し本なんですか?～

各自、持参した本を持ち込んで紹介しあいます。

#読書の習慣づくり、アウトプットの場合

- ・日時 10月18日(日) 午前10時～
- ・定員 8名
- ・持参物 1冊お勧めする本/借りているものでも可

もちずり女性講座

体力アップと体型維持に役立つ 健康体操を行います。

- 日時 10月15日(木)
午前10時～11時30分
- 講師 K-マニフィック
鍛冶 裕美 先生
- 対象者 もちずり地区在住またはもちずり地区内で活動する一般女性
- 定員 16名
- 参加費 100円
- 申込 10月1日(休)9:00～
学習センター窓口で受付。
定員になり次第締め切り

英語活動のボランティア募集!!

岡山小学校・月輪小学校で英語活動の授業でのボランティアを募集しています!
詳しくは、各校への教頭まで!

移動図書館しのぶ号

- 10月2日(金) ・岡山小学校 10:00～10:30
- ・月輪小学校 13:00～13:40

図書室だより

★おひざにだっこのおはなし会

※15分の短縮版 ※定員親子5組(先着順)

- 日時 10月8日(休) 午前10時30分～
- 会場 もちずり学習センター 和室
- 内容 てあそび、わらべうた、絵本の読み聞かせ など

★おはなしバスケット

※15分の短縮版 ※定員親子5組(先着順)

- 日時 10月24日(土) 午後2時～
 - 会場 もちずり学習センター 第一研修室
 - テーマ 「くらべてみよう」
 - 内容 絵本の読み聞かせ など
- <図書館休館日>毎週火曜日及び10月30日(金)



もちずり文芸

▽俳句

坂野 洋三選

・句作もて友と語らふ星月夜 伊藤とし子

・墓洗ふ悔いのいくつか抱へつつ 白井とみ子

・星月夜母みまかりぬ遠き旅 富田 良子

・ガリレオや変らぬ宇宙星月夜 早坂いち子

・マウイ島まはりいちめん星月夜 山岸美津子