

地区だより

令和3年1月1日発行

ほくしん

<地区人口と世帯数>

男 16,518人 女 17,077人
計 33,595人
世帯数: 14,834世帯
(12月1日現在)

2021

1月号

【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

北信支所からのお知らせ

寒冷な場面における新型コロナウイルス感染防止等のポイント

1. 基本的な感染防止対策の実施

- マスクを着用(ウイルスを移さない) ○人と人の距離を確保(1mを目安に)
- 「5つの場面」「感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫」を参考に ○3密を避ける、大声を出さない

感染リスクが高まる「5つの場面」

場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事と比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



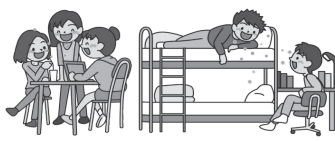
場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、屋カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まる可能性がある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



2. 寒い環境でも換気の実施

- 機械換気による常時換気(強制的に換気を行うもので2003年7月以降は住宅にも設置。)
- 機械換気が設置されていない場合は、室温が下がらない範囲で常時窓開け(窓を少し開け、室温は18℃以上を目安!) また、連続した部屋等を用いた2段階の換気やHEPAフィルター付きの空気清浄機の使用も考えられる(例: 使用していない部屋の窓を大きく開ける)

- 飲食店等で可能な場合は、CO₂センサーを設置し、二酸化炭素濃度をモニターし、適切な換気により1000ppm以下(*)を維持
- *機械換気の場合。窓開け換気の場合は目安

3. 適度な保湿(湿度40%以上を目安)

- 換気しながら加湿を(加湿器使用や洗濯物の室内干し)
- こまめな拭き掃除を



福島市 飲食モデル

感染リスクを下げて飲食を楽しむ

6つの工夫

懇親を深める会食の場面も増えてくるこれからの時期、感染リスクを下げながら飲食を楽しむ工夫・ポイントをご紹介します。

1 感染防止対策をしている店舗を選びましょう

広い会場、換気・消毒の実施状況を事前に確認しましょう



2 飲食は「少人数・短時間」にしましょう

深酒・はしご酒は控えましょう



3 大声での会話は控えましょう

飛沫を抑えるため、できるだけ小声で会話しましょう



4 飲食の時間以外はマスクをしましょう

飲食中であっても、会話する際はマスクをしましょう



5 食器は共有せずそれぞれ使いましょう

箸や食器の使い回し、飲み回しは避けましょう



6 体調が悪いときは利用を控えましょう

元気になってから、美味しく楽しく食事をしましょう



北信東地域包括支援センターより!

ご注意ください! 高齢者の詐欺被害が増えています

- ・金融機関関係者や役所職員、警察官などを装ってキャッシュカードを偽物とすり替えてだまし取る。最近ではカードが使えないことを納得させるため、機械の読み込みに必要な磁気部分を避け、あえて被害者の前でカードにはさみを入れる。
- ・最近では犯人自らATMに行き、聞き出した暗証番号で現金を引き出す。

注意のポイント

- ※不審な電話はすぐに切り、来訪の申し出は断る。
- ※金銭を要求されても決して支払わない。
- ※一人で判断せずに、家族や関係機関へ相談する。

主な相談先

福島市消費生活センター
☎024-522-5999

福島北警察署
☎024-554-0110

北信西地域包括支援センター
☎024-552-5544

北信東地域包括支援センター
☎024-553-1555

(担当地区: 南・北矢野目、丸子、北信支所管内の鎌田・本内)

(担当地区: 瀬上、宮代、冲高、下飯坂)

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

謹賀新年 本年もよろしくお願いいたします

いっしょにつくろう！ 飾り巻き寿司

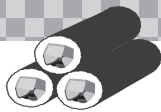


親子で協力して「ミニオン」と「バナナ」の飾り巻き寿司をつくります。

- 日 時：1月23日(土) 午前10時～12時
- 場 所：北信学習センター 実習室
- 対 象：小学生または中学生と保護者 8組(先着順)
- 講 師：JSIA飾り巻き寿司インストラクター
吉田 摩耶 さん
- 参加費：1,300円
- 持ち物：三角巾、エプロン、小・中学生は上履き
- 申 込：1月4日(月) 午前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”料理教室⑤

恵方巻き



10種類以上の具材を使った豪華な「恵方巻き」をつくります。

- 日 時：1月30日(土) 午前10時～12時
- 場 所：北信学習センター 実習室
- 対 象：どなたでも 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
- 持ち物：マスク、エプロン、三角巾
- 申 込：1月9日(土) 午前9時30分から受付。
※電話の方は10時30分から受付。

古文書セミナー ～瀬戸家文書“御用留”その3～

くずし字解読のコツを学びながら、宮代村名主が残した“御用留(ごようどめ)”を読み、当時の生活に触れてみましょう。

- 日 時：2月12日、19日、26日、3月5日 全4回
いずれも金曜日 午後1時30分～3時
- 場 所：北信学習センター 講義室
- 定 員：15名(先着順)
- 講 師：北信学習センター館長 渡部 和彦
- 資料代：200円
- 申 込：1月23日(土) 午前9時30分から受付。
※電話の方は10時30分から受付。

三河台・北信地区俳句大会 作品募集！

☆俳句に興味のある方、どなたでも参加可能！

☆出品作品について選者による選評があります！

- 受 付：1月15日(金)から2月5日(金)まで
- と こ ろ：三河台および北信学習センター窓口
- 内 容：出品いただいた作品の選者選評および成績発表
- 出 句：1人2句以内(未発表の当季雑詠)
- 参 加 費：1人500円(資料代等)
- 成績発表：3月12日(金)

※選者選評および成績については、郵送にてお送りいたします。

- 申 込：受付期間内に参加費を添えて直接お申込みください。申込用紙は、三河台・北信学習センター窓口にございます。

北信スキー・スノボ教室

- 日 時：2月6日(土)、7日(日) ※両日帰り
- 場 所：二本松市塩沢スキー場
- 対 象：小学4～6年生
- 内 容：初心者、初級者向けレッスン
- 定 員：12名(先着順)
- 参加費：5,500円

※用具やウェア等のレンタル料は別途必要です。なお、コロナ対策のため帽子、ゴーグル、手袋のレンタルはありません。詳しくはお問い合わせください。

- その他：他館との合同開催のため、参加者少数の場合は中止となることがあります。

- 申 込：1月9日(土) 午前9時30分から窓口で受付。
※電話の方は10時から受付。

～1月 図書室おはなし会～

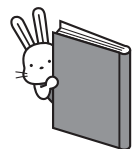
(場所：北信学習センター 和室)

☆おひざにだっこのおはなしかい☆

- 日 時：1月6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

☆おはなしのとびら☆

- 日 時：1月9日(土) 午後2時～
- テーマ：「かぜ」
- 対 象：4歳から小学生くらいまで



◆北信詠草◆ かまつか俳句会

門 奈 良 一 選

望郷の思いを深む年始酒

紺野 武二

リハビリ終り
冬夕焼に真向ひて

堀 康子

小分けにし
ゆっくり食ふる雑煮餅

須田 誠



移動図書館
しのぶ号

1月15日(金)
鎌田小学校 14:00～15:10

