

# 三永地域センターだより

令和3年1月20日発行



三永地域センター 〒739-0023 西条町下三永 10927-1  
Tel/Fax 082(426)0741(留守電あり) 休み: 祝日他  
[minaga-k@city.higashihiroshima.hiroshima.jp](mailto:minaga-k@city.higashihiroshima.hiroshima.jp)

## 1月の主催講座 活動報告♪

### ふるさと塾

1月16日(土)

今年初めてのふるさと塾は、昔遊び。お正月らしく、すごろくとおじゃみ(お手玉)遊びを行いました。すごろくで使う自分用のコマに名前を書いて作り、1から3までしかない特別なサイコロを使って遊びました。また、おじゃみ遊びでは、先生方に昔ながらの歌を歌ってもらいながら、お手本を披露していただきました。



## 2月主催講座のお知らせ

ふるさと塾	2月20日(土) (第3土曜日)	末中 恵美子 先生 本岡 久美子 先生
-------	---------------------	------------------------

# 2月センタースケジュール

日	月	火	水	木	金	土
	<b>1</b> 9:00～ いきいき百歳体操 15:00～ ジュニア バレーボールクラブ 16:00～ そろばん教室	<b>2</b> 13:00～ 囲碁を楽しむ会	<b>3</b> 9:00～ 三永地区民児協定例会 16:00～ そろばん教室 18:00～ 錬心館空手道	<b>4</b> 10:00～ いきいきヨガ教室	<b>5</b> 16:00～ 子ども習字教室	<b>6</b> 9:30～ 子ども習字教室 18:00～ 賀茂吹奏楽団
<b>7</b>	<b>8</b> 9:00～ いきいき百歳体操 15:00～ ジュニア バレーボールクラブ 16:00～ そろばん教室	<b>9</b> 10:00～ オカリナ教室 13:00～ 囲碁を楽しむ会	<b>10</b> 16:00～ そろばん教室 18:00～ 錬心館空手道	<b>11</b> <b>休館日</b>	<b>12</b> 10:00～ 東広島ママ プラスFUNFUN 16:00～子ども習字教室	<b>13</b> 9:30～ 子ども習字教室 11:00～ ジュニアバレー ボールクラブ 18:00～ 賀茂吹奏楽団
<b>14</b>	<b>15</b> 9:00～ いきいき百歳体操 16:00～ そろばん教室	<b>16</b> 10:00～ オカリナ教室 13:00～ 囲碁を楽しむ会	<b>17</b> 10:00～ フォトフレンド山水会 16:00～ そろばん教室 18:00～ 錬心館空手道	<b>18</b> 10:00～ いきいきヨガ教室 12:00～農業技能実習 評価試験	<b>19</b> 16:00～ 子ども習字教室	<b>20</b> 9:00～ 主催講座 ふるさと塾 18:00～ 賀茂吹奏楽団
<b>21</b>	<b>22</b> 9:00～ いきいき百歳体操 15:00～ ジュニア バレーボールクラブ 16:00～ そろばん教室	<b>23</b> <b>休館日</b>	<b>24</b> 16:00～ そろばん教室 18:00～ 錬心館空手道	<b>25</b> 10:00～ いきいきヨガ教室 15:00～ 放課後こども教室	<b>26</b> 10:00～ 東広島ママ プラスFUNFUN 16:00～子ども習字教室	<b>27</b> 9:30～ 子ども習字教室 10:30～ ペン習字教室 18:00～ 賀茂吹奏楽団

※1月20日現在の予定表です。日程は、変更される場合があります。

※センター利用申し込み・お問い合わせは、電話または窓口へ。

広島県ホームページより抜粋 新型コロナウイルス感染症対策に関する情報です（1月18日現在）。

新規感染者を確実に減少させ、低い水準にとどまる状態を目指して、令和3年1月18日（月曜日）から2月7日（日曜日）までの21日間を第2次集中対策期間とし、次のような感染拡大防止対策に取り組めます。

県民、事業者への要請 ※(1)ア及びイは、広島市を除く要請事項

## (1) 人と人との接触機会の低減

人流の5割削減による接触機会の8割削減を図るため、対策期間中は、これら感染防止対策等の徹底に加え、次の事項を要請します。

### ア 外出の削減

人と人との接触機会を低減するため、日常生活上必要な買い物などを含めて外出機会を半分に削減してください。

また、外出している時間もできるだけ短くすること。なお、通学や医療機関の受診まで制限するものではありません。

また、必要があつて外出する場合においても、必ずマスクを着用したうえで、可能な限り人と人との接触を避けることを心がけてください。

## イ 職場への出勤等

徒歩・自転車通勤、時差出勤などを促し、通勤時の人との接触を減らしてください。

Web会議やテレワークの活用により、事務所や事業所ごとの出勤者の割合を7割削減を目標とし実施してください。

また、テレワーク等出勤に代替した勤務形態がとれない方のいる事業所等では、執務室を分散させるなどによって執務室内の定員を7割削減を目標とし実施してください。

ただし、社会機能維持に従事している者については、この限りではありません。

## (2) 感染防止対策の強化

### ア 家庭内における感染防止対策の強化

発生事例の分析からは、飲食店や会食、あるいは職場内での感染が多くを占めているが、家庭内(同居)における感染事例も増加してきており、職場や会食時等の感染により、新型コロナウイルスが家庭内に持ち込まれていることが推察されます。

こうしたことに対して、外出の削減、テレワーク等の実践とともに、家庭内における感染の防止を実践してください。

## イ 職場内における感染防止対策の強化

3密の回避や感染防止のため、以下も参考に取り組んでください。

感染症対策担当者の選任

昼食や休憩時間の分散

執務室等に入出入りするたびの手指消毒の徹底

換気、加湿の徹底(実施したこと、測定したことなどの記録)

「職域のための新型コロナウイルス感染症対策ガイド」の周知・徹底や産業保健職の活用 など

## (3) 他地域への移動の自粛

緊急事態宣言の発出により緊急事態措置が実施されている都道府県との往来は、最大限、自粛してください。

感染拡大地域(都道府県が住民に不要不急の外出自粛を呼び掛けている自治体や、直近7日間の人口10万人当たりの新規陽性者数が15人以上の自治体)から及び同地域への往来については、慎重に判断してください。

また、広島市と広島市外との往来については、最大限、自粛すること。なお、通勤・通学や医療機関の受診まで制限するものではありません。

## (4) 誹謗中傷や差別の禁止

感染者やその家族、医療福祉関係者などを、絶対に誹謗・中傷・差別しないでください。

## (5) 県民の生活・経済の安定確保に不可欠な業務の継続

広島市の感染状況はステージ4の状態にあることから、県民の生活・経済の安定確保に不可欠な業務を行う事業者及びこれらの業務を支援する事業者においては、十分な感染防止策を講じつつ、事業の特性を踏まえ業務を継続してください。



新型コロナウイルス  
ウイルス感染症

# 家庭でできる感染対策

## 換気、湿度

- ・こまめな換気（1時間ごとに5～10分または常時窓を少し開放）
- ・台所や洗面所などの換気扇の常時運転
- ・加湿器を使った保湿（目安は湿度50～60%）など

## 家に帰ったら

- ・うがい、水と石鹸で30秒以上の手洗い、顔も洗いましょう。
- ・手指消毒は、15秒以上かけて手に擦り込む（指先や手首も）
- ・使用した不織布マスクは、部屋に入る前に捨てましょう。など

## 食事

- ・食事の前には、手洗い・消毒
- ・できれば、別々のテーブルにする、時間をずらす、真正面は避け、横並びに座るなど
- ・食事は短時間で、会話を控えましょう。
- ・料理は、大皿は避け、個々に盛り付け
- ・取箸は使い回さない。食器や箸、スプーン等の共用はしない。
- ・普段、会わない人との会食は避けましょう。など

## 広げない

- ・共有部分（トイレ、ドアノブ、電気スイッチ等）を1日1回以上、消毒
- ・トイレ、キッチン、洗面所でのタオルの共用を避けましょう。（ペーパータオルの活用）
- ・歯ブラシは個別に保管。コップは別々のものを使いましょう。
- ・トイレでは、蓋を閉めてから水を流しましょう。など

## 消毒、手洗い

- ・アルコール消毒の場合、乾いた雑巾を使用（濡れ雑巾は濃度低下）
- ・拭き終わった雑巾は、静かに内側に包み込みましょう。
- ・帰宅時、入社/退社時、食事の前、トイレの後は、手洗い・消毒
- ・スマートフォン等は、家に帰ったら除菌シートなどで拭きましょう。
- ・ゴミは密閉して捨てましょう。など

## 健康管理など

- ・毎朝の体温測定、健康チェックをしましょう。
- ・発症した時のため、誰とどこで会ったかをメモしておきましょう。
- ・体調が悪い家族がいるときは、家族全員がマスクを着用しましょう。（乳幼児、特に2歳未満は推奨されません。）また、迷わず、かかりつけ医または積極ガードダイヤルに連絡しましょう。
- ・接触確認アプリ、ひろしまお知らせQRを活用
- ・買い物は、できるだけまとめて行き、外出機会を減らしましょう。
- ・風邪かなと思ったら迷わず受診。積極ガードダイヤルの活用 など



積極ガードダイヤル



風邪かな?と思ったら「かかりつけ医」が「積極ガードダイヤル」にすぐ相談!