



## ～お知らせ～

新年度に入り3ヶ月目ですが、新年度版標準書は配布されたもののシステムの更新はまだ暫定版で、業務の方もエンジン全開までには至っていないようです。新型コロナの感染は小康状態で街の活気も戻ってきましたが、まだまだ安心は出来ません。「三密」を避け「新しい生活様式」を実践して行きましょう。



梅雨入りです。新潟地方気象台は14日に北陸地方（新潟県、富山県、石川県）が梅雨入りしたとみられると発表しました。平年より3日、昨年より1日遅い梅雨入りです。湿った空気の影響で曇りや雨の日が多くなるようです。北陸地方の梅雨明けは、過去のデータから予想すると7月17日から31日頃になるようです。カラッと晴天が続く夏が待ち遠しいですね！ジメジメした梅雨が早く終わることを祈って待ちましょう！

日曜日の昼下がりにラジオを聞きながらくつろいでいたら突然アラームが！19日午後3時8分、能登地方を震源とする地震があり、珠洲市で最大震度6弱。マグニチュード5.4。津波は発生せず、珠洲市や能登町で数人の方がけがをされた模様ですが大きな被害が出ず何よりでした。

以前に週刊誌で目にした記事に「能登半島では、半島の先端部を震源とする地震が2018年頃から増加傾向にあり、2020年12月から活発化。震度1以上を観測する地震が100回以上発生している。大地震の前兆では・・・」とのこと結構あたってました。

JR新潟駅周辺の在来線高架化が5日に完了しました。駅的全ホームが3階、改札が2階に集約され、商業施設の一部がオープンしました。高架下の道路整備にも弾みが付き線路で分断された南北市街地一体化を目指した事業は、16年目で一つの節目を迎えました。前日の4日は、線路切り替え工事のため新津方面からの電車は終日運休しバスによる代行運手が行われました。駅前広場や高架下のバスターミナルの完成が楽しみです。

### 「新しい生活様式」の実践例

#### (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

- 人との間隔は、**できるだけ2m（最低1m）**空ける。
  - 会話をしている際は、可能な限り**真正面を避ける**。
  - 外出時や屋内でも会話をしているとき、**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**。
  - 家に帰ったら**まず手や顔を洗う**。
  - 人混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。
  - 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

- 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。
- 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。
- 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生活様式

- まめに手洗い・手指消毒  咳エチケットの徹底
- こまめに換気（エアコン併用で室温を28℃以下に）  身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 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
- 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

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

### 娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 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
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

### 公共交通機関の利用

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

### 食事

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

### イベント等への参加

- 接触確認アプリの活用を
- 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

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

「3つの密を避けましょう！」 ①密室空間 ②密集場所 ③密接場面  
「新しい生活様式」の実践

「ウィークリースタンスの徹底を」お願いします

- ① 昼休みや16時以降開始の打合せは行わない
- ② 休日明け日（月曜日等）は依頼の期限日としない
- ③ 休前日（金曜日）は新たな依頼をしない
- ④ ノー残業デー（水曜日）は勤務時間外の依頼はしない

○必見！ ホームページをリニューアルしました！ 新たな情報等があれば教えてください  
[www.hokurikuyouchi.co.jp](http://www.hokurikuyouchi.co.jp)

○お願い！ 「Aipo」を活用しましょう

