

# 新型コロナウイルス感染防止のために 市民の皆様へのお願い

発熱や喉の痛み、1週間ほど続く咳、強いだるさなどの症状が出る「新型コロナウイルス」。急激な勢いで世界中に蔓延し、市内でも感染経路が把握できない事例や、感染者の海外からの帰国、集団感染の発生など、予断を許さない状況になっています。身近なところに感染の危険が潜んでいることを十分認識し、正しい知識を持って感染を予防しましょう。

**⚠️ 必要な用事(通院や通勤、買い物等)以外の外出はやめましょう。⚠️**

## 予防のために気を付けること

### ○3つの密を避ける!

換気の悪い密閉空間、多くの人の密集場所、近距離で会話や発声をする密接場面が重なると、集団感染の危険性が高まります。日頃の生活の中で、3つの密を徹底して避けてください。

### ○洗ったつもりにも注意する!

感染を防ぐために有効なせっけんでの手洗い。洗い残しが多くなりがちなのが指先・爪・手首などを意識して、小まめに洗いましょう。

### ○人への感染を防ぐ!

咳やくしゃみをする際には、マスクやハンカチなどで口・鼻を押さえるなど咳エチケットを。以下の「相談の目安」のような症状があれば、速やかに電話で掛かり付け医や新型コロナウイルス感染症専用電話相談窓口(☎222-3421)へご相談ください。



**相談の目安**  
・風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上(高齢の方や持病のある方は2日以上)続いている  
・強いだるさや息苦しさがある

## 感染予防以外に気を付けること

### ○落ち着いた購買活動をする!

食料品やトイレトーパーなどは十分な供給量が確保されています。しかし、誤った情報に惑わされて、過度な買いだめや買い急ぎをすると、必要な方に届かなくなります。正しい情報を見極め、必要な分だけ買うようにしましょう。

### ○悪質商法に注意する!

新型コロナウイルスへの不安につけ込んだ詐欺や不審な勧誘などの悪質商法が発生しています。少しでもおかしいと感じたら、市消費生活総合センター(☎256-0800)へご相談ください。



**【相談事例】**  
・スマートフォンにマスクを無料送付するというメールが届いた。  
→ **【対応の仕方】** 無視しましょう。メール内のアドレスへの接続などをすると、個人情報を窃取されるなどの恐れがあります。  
・金融機関からの電話で、新型コロナウイルスの関係で必要と、口座番号と暗証番号を聞かれた。  
→ **【対応の仕方】** すぐに電話を切りましょう。金融機関や警察が暗証番号を尋ねたり、キャッシュカードや通帳を送るよう指示したりすることは一切ありません。

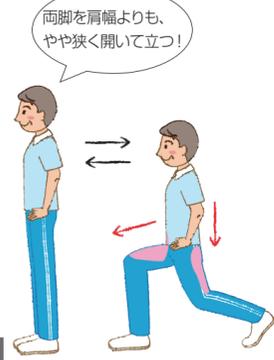
**感染症を食い止めるため、「自分が無症状の感染者かもしれない」と思って慎重な行動を! 一人一人が行動を変えて、ご自身と家族、大切な人を守りましょう。**

## 「動かない生活」に注意!

人混みを避けて外出を控えると、体の動きが悪くなり、回復力や抵抗力の低下も招きます。健康への影響が出ないよう、家でもできる適度な運動を習慣にしましょう。

### 踏み出し運動

片足を一步前に踏み出し、膝を曲げて沈み込んだ後、前脚で地面を付けて元の姿勢に戻る。



左右交互に10～20回

※その他の運動もホームページで紹介。

京都市運動プログラム [検索](#)

京都市は「地域コミュニティ活性化推進条例」を制定して、自治会・町内会を中心とする地域コミュニティを応援しています。



### ガソリンの容器詰替え

消防法の一部が改正され、ガソリンを容器に詰め替えて購入する際、次のことが義務化されました。

**【確認事項】**  
○運転免許証等による購入者の本人確認  
○購入目的の確認  
○販売者による販売記録の作成

## 消防 最前線



伏見消防署 ☎641-5355  
醍醐消防分署 ☎571-0474

### 伏見消防団総合査閲の中止

5月24日(日)に開催予定だった伏見消防団総合査閲は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止となりました。

### 危険物安全週間

6月7日(日)  
13日(土)

また、購入者が自らガソリンを容器に詰め替えることや、専用の金属容器以外に詰め替えることはできません。ご注意ください。

### 6月9日は「ロック」の日!

自転車やバイクを盗難される機会が増えています。鍵を付けておくだけでも、無施錠の自転車は簡単に盗まれてしまいます。

市内の自転車盗難被害の60%近くは鍵の掛け忘れです。また、自転車が自宅やマンションの駐輪場から盗まれる被害も発生しています。必ず鍵を付けましょう!

問合せ:まちづくり推進担当(☎611-1144) ☎642-3203 ☎571-6105



### 防犯チェックリスト

- 駐輪する際に鍵を付けている。
- ツーロック(鍵を2つ以上掛けること)をしている。
- 路上放置せず、管理された駐輪場に止めている。
- 防犯登録をしている。



鍵の掛け方の例

## ~健康長寿のまちを目指して~

### 食育月間(6月)

## 京・食クッキング

### ~初夏の食育セミナー~

健康長寿のまち・京都

京都市では野菜摂取促進のための啓発等を行う「そだ、野菜とろう!」キャンペーンを実施中。その一環として、野菜に関する講話と調理実習を行うセミナーを開催します。野菜を食べることの大切さについて見直しましょう!

日時	場所	定員
①6月3日(水)	深草支所	20名
②6月5日(金)	伏見区役所	20名
③6月10日(水)	伏見区役所	20名

内容:講話「そだ、野菜とろう!」(野菜をそろえて~)と調理実習、試食・交流  
対象:区内に在住の18歳以上の方 費用500円 持ち物:エプロン・三角巾・手ふきタオル  
申込み・問合せ:5月18日から来所又は電話で健康長寿推進課  
①(☎642-3876)②(☎611-1162)③(☎571-6747)へ(先着順)

1日の野菜摂取の目標量(350g)の2/3が取れる献立です!

### 献立

- ◆ごはん(市内産のお米を使用)
- ◆魚のつつみ焼き
- ◆トマトの和風マリネ
- ◆なすのごまだれ風味
- ◆かぼちゃのムース

\*変更の場合あり

## ご存知ですか? 地域の身近な相談相手

民生児童委員は、福祉に関する困り事の相談に対応。また、老人福祉員は一人暮らしの高齢者を訪問しての見守りなどをしています。相談内容など、個人の秘密は固く守られますので、一人で悩まず気軽に相談してください。

問合せ:健康長寿推進課  
(☎611-2268) ☎642-3494 ☎571-6144

## 京都ホンデリング

—5月21~27日は、いのちを紡ぐ週間—

不要になった書籍等を寄贈していただき、その売却代金を寄付として(公社)京都犯罪被害者支援センターの支援活動に役立てる「京都ホンデリング」を実施します。本の寄贈を通して、犯罪被害について考えてみてください。

日時:5月21日(木)~27日(水)8時30分~17時(土日除く)  
場所:伏見区役所、深草支所、醍醐支所等  
問合せ:市くらし安全推進課(☎222-3193)