



自然と文化のまち北区

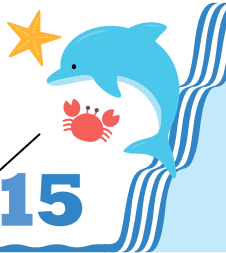
北区ホームページ
<https://www.city.kyoto.lg.jp/kita/>

市 民 し ん ぶ ん

北 区 版

いきいき 北区

7/15
2020



！注目記事

2面 こんな時だからこそ、地域のために「私たちができること」～新型コロナウイルス感染症に負けず、北区内で活動中の皆さんをご紹介します～

4面 一人でも楽しい!! 「インターバル散歩」!!

ウィズ(with)コロナ時代を迎え

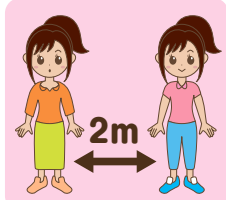
実践していますか？

「新しい生活スタイル」

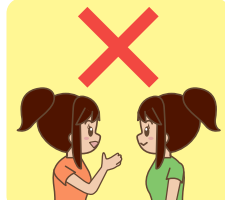
未だ予断を許さない状況の新型コロナウイルス感染症。私たちは、今後もウイルスと共存しながら日々の生活を送らざるを得ません。この「ウィズ(with)コロナ」時代に、私たちは「新しい生活スタイル」を実践し、感染拡大防止と日常生活との両立を図りましょう。

キタエちゃんも実践中！

実践例



人との間隔は、**できるだけ2m**（最低1m）空けましょう。



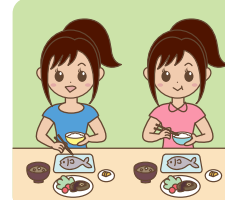
会話をする際は、可能な限り**真正面を避け**ましょう。



外出時は、**症状がなくともマスクを着用***しましょう！*熱中症にご注意！



家に帰ったらまず、**手と顔を洗**いましょう。**（手洗い30秒）**



食事の際は、対面ではなく**横並び**で座りましょう。

そのうえで！



「ENJOY in KYOTO」
～京都の魅力を再発見！～

京都の文化、自然、歴史、おいしい料理を楽しむ絶好の機会！
豪華なプレゼントが当たるキャンペーンも実施中。
詳しくは [地元応援！京都で食べよう、泊まろうキャンペーン](#) [検索](#)

*「キタエちゃん」は、「健康長寿のまち・北区」応援マスコットキャラクターです。

問合せ 地域力推進室 企画担当 ☎432-1199

京都市北歯科医師会

京都府歯科衛生士会北支部

京都市北区地域介護予防推進センター

北区役所

意識していますか？

お口の健康

ウイルス感染予防のためにも

京都市北歯科医師会、京都府歯科衛生士会北支部、京都市北区地域介護予防推進センター、北区役所が連携し、地域の皆様のお口の健康の保持・増進に向けたメッセージ動画をYouTubeで配信中！
「マスクをしていると口臭が気になる…」「人と話すのが少なくなって、最近、あまりお口を動かしていないなあ」。こんな方は要注意。ウイルスの感染予防のためにも、お口の健康は大切です。このメッセージを見て、ウイルスに負けない健康な体づくりをしましょう！

唾液が出やすくなる！唾液腺マッサージ



耳の下、顎の下、舌の下
耳の前にてのひらをあて、回すように動かしましょう（耳下腺）。
親指で顎の下を後ろから前に押していきましょう（顎下腺）。
顎先の裏を押しましょう（舌下腺）。
キタエちゃん体操 [口腔編](#) [検索](#)

メッセージの内容を少しだけご紹介！

毎日のお口のケアを通して、お口の中の乾燥を防ぐことや、お口や首回りの筋肉を維持する事で、ウイルスの侵入を防ぎ、感染を抑制することができます。

お口の問題は見えないため、発見が難しいものです。かかりつけの先生に、電話してみるのが一つの手です。

詳しくは、メッセージ動画をご覧ください。

[YouTube](#)



私たちは、歯とお口の健康を通して、口元から、皆様の全身を守りたいと思っています。



問合せ 健康長寿推進課 健康長寿推進担当 ☎432-1438

「北区民文化フェスティバル」開催中止のお知らせ

9月6日（日）に開催を予定しておりました「北区民文化フェスティバル」は、参加者及び関係者の皆様の健康、安全を第一に考え、新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、誠に残念ですが開催を中止します。皆様のご理解をお願いいたします。

問合せ 地域力推進室まちづくり推進担当 ☎432-1208

⚠ 新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため、本紙の掲載内容は、今後、予告なく変更等を行うことがあります。 ⚠