



市民しんぶん西京区版 にしきょう Nishikyo

7 (毎月15日発行)



西京区マスコットキャラクター「にしきょう・たけによん」
▲にしきょう・たけによん Facebook

本紙掲載のイベント・行事について

- 体調のすぐれない方は参加をお控えください。
- ウォーキング等をのぞいて、マスクの着用をお願いします。
- 新型コロナ感染拡大防止のため、今後、中止・変更になる場合があります。最新の状況については、各問い合わせ先へご確認ください。

新型コロナワクチン接種に関するお問い合わせ

コールセンター ☎0570-040808
(通話定額プラン等でも料金が発生します。)

☎950-0808 市ポータルサイト▶

風邪のような症状がある時には かかりつけ医などお近くの医療機関に相談を。休日・夜間は新型コロナ医療相談センター (☎414-5487) へ。

今年の夏は「おうちごはん」でおいしく過ごそう!

いよいよ夏本番。楽しい催しも多い季節ですが、コロナ禍の中で「うつさない・うつらない」過ごし方が大切となってきます。そこで今回は、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として、ご家庭で「おうちごはん」を楽しめるよう、旬野菜を使った料理を集めました。また、夏期に多く発生する食中毒の対策についても、あわせてご紹介します!

旬の野菜料理を紹介

ご存知ですか?
☆旬野菜の3つの魅力☆

野菜には、食べるのに最も適した「旬」があります。暑さで食欲がなくなり、体力が低下しがちな夏こそ、旬野菜を食べて乗り越えましょう!

旬野菜の3つの魅力

- 1 育つのに最適な時期のため、おいしい!
- 2 栄養価が高い!
- 3 たくさん収穫できるため、価格が安い!



(1) 冬瓜のめんつゆで炊いたん



(2) きゅうりの浅漬け



(3) 旬野菜のピクルス



(4) なすの豚肉巻き



(1)(2)のレシピ
「西京区の食文化がわかる
とっておきレシピ」

(3)(4)のレシピ
「西山・大原野ごはん
~つくる たべるフレイル予防~」



問 区役所企画担当 (☎381-7158) 問 支保健康長寿推進課 (☎332-8140)

詳しいレシピは、区ホームページに掲載しています。冊子は問にて配布しています。ぜひご覧ください!

食中毒にご用心

気温が高く、細菌が増殖しやすい夏期は、食中毒の発生が集中します。また、コロナ禍で利用の増えたテイクアウトやデリバリーは、調理後から食べるまでに時間が空くことから注意が必要です。コロナ禍の夏こそ、食中毒予防の3つのポイントである「細菌をつけない・ふやさない・やっつける」を実践しましょう!

問 医療衛生センター西部方面担当 (☎746-7214)

☆食中毒予防の3つのポイント☆

菌をつけない

手・調理器具を清潔に!

菌をふやさない

低温保存を!

菌をやっつける

しっかり加熱!

時…日時、時期 所…場所 対…対象 内…内容 定…定員 ¥…費用 要…必要な物 申…申し込み 問…問い合わせ 休…休日 !…注意
区保…区役所保健福祉センター 区保別…区役所保健福祉センター別館 支保…支所保健福祉センター 特に記載のないものについては、事前申込不要、料金無料