



### 新型コロナウイルス感染症対策

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、また、クラスター(集団)感染を発生させないため、①換気の悪い密閉空間(密閉)、②人が密集している(密集)、③近距离での会話や発声が行われる(密接)、この3つの条件が同時に重なった場合を回避することが重要です。また、手洗いや咳エチケットなど、あらゆる場面での衛生管理を徹底しましょう。

#### 日常生活で気を付けること

○マスクを「手洗い」しましょう！  
手洗いが最も大切です。外出後や、咳・くしゃみなどを手で押さえたときは、すぐに手を洗いましょう。

#### ○人混みを避けましょう！

ウイルスを寄せつけないように、人混みや繁華街への不要不急の外出は控えましょう。

#### ○咳エチケットを徹底しましょう！

咳・くしゃみなどの症状があるときは、正しくマスクをしましょう。マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると、効果がありません。

マスクがないときは、なるべく周りの人から顔を避け、ティッシュやハンカチなどで、口と鼻をしっかりと覆いましょう。

#### 相談窓口について

新型コロナウイルスに関するお知らせや一般的な相談に応えるため、専用電話相談窓口を開設しています。

電話番号 222・3421

受付 土・日・祝日を含む24時間

この窓口は、感染が疑われる場合に、適切に医療機関を受診できるよう、帰国者・接触者相談センターとしても位置付けています。

#### 相談の目安

○風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。

○強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。

○高齢者や基礎疾患がある方で、右記の状態が2日程度続いている。



### 6月は食育月間

## 京・食クッキング

### ～初夏の食育セミナー～

京都市では「そうだ、野菜とろう！」キャンペーンを実施しています。野菜を食べることについて、改めて見直してみましょう！

日時 6月2日(水) 10:00～10:30

場所 区役所1階ロビー

内容 講話

講師 調理師

対象 区内

料

定員 24名

持ち物 筆記用具

申込み 5月20日(水)～6月1日(月)に電話または区役所2階26番窓口で

健康長寿推進課健康長寿推進担当  
(☎371-7292)

# 中止となりました

(献立)  
ごはん  
(市内産のお米を使用)



1日の野菜目標量(350g)の2/3がとれる♪

「健康長寿のまち・京都食育推進プラン」より  
今回のテーマは『主食・主菜・副菜を  
そろえる等バランスよく食べる』  
京・食クッキングとして全市共通で取り組みます。



## ごみ出しルールを守りましょう！

ごみは収集日前夜に出さず、当日の朝8時までに決められた場所に出してください。また、1回の収集で袋は片手で持てる程度の重さにし、おおむね2袋まででお願いします。

一度にたくさんのごみを出すと、通行の妨げになり、また、他の方のごみが収集しきれなくなるため、計画的な排出にご協力ください。

### 防鳥用ネットの貸し出し (無料)

市が収集する家庭ごみの集積場所(各戸収集を除く)のごみの散乱防止のために、無償で貸し出ししています。

ごみのルールなどは  
こちらを  
ご覧ください！



京都ごみネット

下京エコまちステーション(☎366-0186)

## ご存知ですか？地域の身近な相談相手

民生児童委員は、生活上の困りごとに関する身近な相談相手です。また、老人福祉員は地域におけるひとり暮らし高齢者の見守りなどを行っています。相談内容の秘密は堅く守られますので、ひとりで悩まずお気軽にご相談ください。各地域の委員についてはお問い合わせください。



健康長寿推進課地域支援担当(☎371-7214)