



### 東山区・下京区・南区民 ごみ減量エコバスツアー

**参加者募集**

暮らしに身近な「ごみ」問題を見つめ直し、ごみ減量や分別を進める取り組みの一環として施設見学会を開催します。この機会を通じて、環境にやさしいライフスタイルについて考えてみませんか。

**日時** 11月28日(土)9時～12時  
**場所** 見学先 さすてな京都  
(南部フロンセンター環境学習施設)  
※集合場所 キング京都ビル前  
(河原町八条西入る北側)

**対象** 東山区・下京区・南区在住の方  
※小学生以下は保護者同伴に限る  
※車いすなどの利用者は補助者要

**定員** 20名(先着順) **参加費** 無料

**申込** 10月21日(水)から11月9日(月)までに電話、FAXまたはメールで、代表者の氏名(ふりがな)・郵便番号・住所・電話番号・同伴者人数を京都いつでもコール(4面右上参照)までお申し込みください。FAXの場合はイベント名をご記入ください。

☎ 下京区こまちステーション  
(☎366・0186)

この事業は  
家庭ごみの有料  
指定袋の収入を  
活用しています

### 11/27(金) 食育セミナー 「お鍋一つで!パッククッキング」

お鍋一つでご飯とおかずが一度に調理でき、いざという時にも役立つ「パッククッキング」を実習します! 乾物など保存のきく食品を組み合わせ、簡単にできるバランスのよい献立のコツをお伝えします。

**日時** 11月27日(金)  
11時～12時30分受付 10時45分～  
**場所** 下京区役所2階 栄養指導室  
(受付 2階23番窓口)

**内容** ●講話「いつでもおいしく・簡単に」  
「バランスの良い食事の工夫」  
●調理実習・試食  
「お手軽パッククッキング」  
★乾物など保存のきく食品を活用した献立で、ご飯・おかず・デザートまでお鍋一つで調理します★

**対象** 下京区内在住の18歳以上の方  
8名(先着順)

**費用** 500円

**持ち物** エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具、マスク(ご着用のうえ、お越しください)

**申込み** 11月2日(月)から電話または窓口(2階26番窓口)にて受付

☎ 健康長寿推進課健康長寿推進担当  
(☎371・7292)

### 作品募集中! 第4回 京都・梅小路フォトコンテスト

遊び・学びのスポットや穴場スポット、お気に入りの街角やグルメ、家族・友達と出かけた思い出、京都駅周辺の賑わいなど、「京都・梅小路エリア」の魅力発信する写真を大募集します!

**テーマ** ①「京都・梅小路エリアを楽しむ」  
②「地域のグルメ&商品(新設!)」  
※②は対象店舗の写真のみ。対象店舗はホームページをご確認ください。

**対象** 10月1日(木)から令和3年1月31日(日)の間に、京都駅から梅小路公園のエリアで撮影した写真で未発表のもの(①と②両方のテーマへの応募も可能、1人合計5点まで)

**申込み** 令和3年1月31日(日)までに、インスタグラムまたはウェブページ(応募フォーム、郵送(当日消印有効)で)

**賞** 最優秀賞各テーマ1点ずつ  
(賞状・商品券5万円分)  
優秀賞各テーマ2点ずつ  
(賞状・商品券1万円分)  
など、計25点程度を予定  
※各テーマでの重複受賞も可能  
※令和3年3月上旬以降にホームページで結果を発表予定

詳しくはこちら!

☎ 京都・梅小路フォトコンテスト運営事務局(株式会社エーゲル内)  
(☎882・6906 平日10時～17時)

▶ 第3回最優秀作品「秋日和」

### 区社協からの お知らせ

### ペットとお散歩「見守り」 わんわんパトロール入門講座

高齢者世帯など課題を抱える人が地域の中で孤立することなく、住み慣れた地域で安心して暮らせるためには、住民同士のつながりや支え合いといった見守りネットワークを形成することが必要です。

見守り活動の形態はさまざまで、ウォーキング中やペットとの散歩時にも気軽に緩やかな見守りが行えます。

入門講座では、見守り活動を始めるために役立つ情報提供をテーマに開催します。皆さまの受講をお待ちしています!

**日時** 11月17日(火)14時～15時30分  
**場所** 下京区総合福祉センター3階  
**定員** 15名(先着順)  
**申込み** 電話または窓口で

☎ 下京区社会福祉協議会(☎361・1881)

### 保健師さんに聞きました! コロナ対応の現状と 感染症予防の心掛け

新型コロナウイルス感染症(以下「コロナ」)のみならず、インフルエンザの感染リスクも高まっているこの時期。下京区で保健福祉の業務に携わる保健師の大橋さんと藤井さんに、「コロナ対応の現状と感染症予防の心掛け」について聞きました!

— 普段のお仕事は? —  
大橋さん(以下(大))  
子どもの健診や子育ての相談・支援を担当しています。相談の際は、相手の不安を和らげるように努めています。

藤井さん(以下(藤))  
私は高齢者福祉と健康づくり、感染症対応(結核など)を主に担当しています。

— お二人とも市の医療衛生企画課にコロナ対応の応援に行かれましたが、どのような業務をされていましたか? —  
(大) 陽性が判明した方の健康状態をはじめ、濃厚接触者の調査、健康状態の確認と、人数が多い時は想像以上に時間がかかりました。また、濃厚接触者が市外の方だった際の他都市との連絡など、フラスターの発生や拡大を防ぐために奔走しました。

(藤) 疫学調査やコロナに関わる事務作業などの業務

— これからの時期、感染症防止のためにどんなことを心掛けたいでしょうか? —  
(大) 自分の体調をこまめにチェックすることが大切です。少しでも体に異変があれば、大事を取って人との接触をできるだけ減らすなどの対策を取ってください。

(藤) コロナは普通に生活していても、誰でも感染のリスクがあります。恐れすぎることなく、正しい感染予防行動をとることが重要です。

感染症予防には、区民の皆さんの行動変容が大切です。新しい生活スタイルの徹底にご協力をお願いします!

▶ 「生活リズムを整えることも、感染症対策のひとつです。」と話す藤井さん

▶ 「軽い風邪のような症状でも、コロナに感染している場合がありますのでご注意ください」と話す大橋さん