

知っておきたい！ いつどこに避難するの？ あなたの避難行動

「自分がいつどこへ避難することが一番安全なのか。」

避難所での新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今まで以上に一人ひとりの適切な判断が必要となります。

事前に災害時の避難行動を確認し、いざという時に適切な行動ができるようにしておきましょう。

避難するタイミングって人によって違うの？

避難のタイミングは危険性に応じて、次の2つがあります。

- ・警戒レベル3
- ・警戒レベル4

自分の地域の警戒レベルは、「緊急速報メール」や「テレビのdボタン」で確認できます。

警戒レベル3と4って何が違うの？

警戒レベル3とは「高齢者等は避難」を指します。

（ここで言う「高齢者等」とは、高齢者や障害者、乳幼児など、避難に時間を必要とする人を指します。）

地域の避難場所はこのタイミングで開設されます。

じゃあ、警戒レベル4になったら、みんな避難場所に行けばいいんだね！

STOP!それは違います！

避難とは難を避けること。安全な場所にいる人は避難する必要はありません。家の場所・建物の種類や、浸水する深さによっては、家の中にいた方が安全な場合もあります。

自分はどういう行動をとればいいのか？

表紙で紹介した「ハザードマップ」で、お住まいの場所を確認してください。

自宅のある場所に色が塗られている？
（浸水の可能性がある）
屋内で待機！不要な外出は控えて、自宅最新の避難情報をチェック！

次のいずれかに当てはまる。
・建物が倒壊する可能性がある。
（立ち退き避難が必要な地域）
・浸水の深さより高い場所がない。
自宅の2階以上で安全を確保してください。

近い安全な場所に住んでいる親せきや知人がいる。
いいえ
地域が開設した避難場所へ避難しましょう！

いいえという時、冷静に動くために、家の場所をハザードマップで確認して、日頃から災害時に備えておくことが大切なんだね。避難した時に必要な食料品やマスク等も忘れないようにしたいよね！



問合せ 地域力推進室 総務・防災担当 ☎861・1784

今月号の表紙をデザインしてくれた、嵯峨美術短期大学生にインタビュー

市民しんぶん右京区版を、より親しみやすく、若い方にも楽しんでもらうべく、嵯峨美術大学・短期大学と一緒に表紙制作をしています。

表紙と2面の挿入イラストのデザインに携わってくれた、嵯峨美術短期大学専攻科デザイン専攻2年次生の山下茉優さんにインタビューしました。

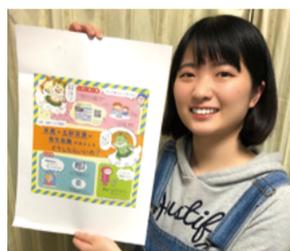
工夫したところは？

誰もが知っている風神雷神を登場させることで、読む人に親しみを持ってもらえるようにしました。

●大学生生活の制作活動の中で一番印象に残っていることは？

短大2年次生の卒業制作でお菓子の歴史を学べる絵本を3冊制作したことです。今までで一番たくさんイラストを描いたり、自分で製本したりと、制作する過程に初めての経験が多く、とても印象に残っています。今後、クスツと笑えるようなお話を考えて、絵本を描きたいです！

「遊びに行けるようになったら何がしたいですか？」と聞くと、「友達の家でシューマイパーティーがしたいです」と答えてくれた山下さん。今は、お家で大学の課題に取り組んだり、映画を見たりして過ごしているそうです。そんな山下さんは、大学に通えない中でも、イラストとレイアウトデザインの両方を担当し、素敵な紙面を完成させてくれました。山下さん、ありがとうございました！今後の活躍を期待しています。



問合せ 地域力推進室 企画担当 ☎354・6466

新型コロナウイルスに負けるな!! 免疫力強化のための...

おうちごはんをお手軽にバランスアップ!!

家での生活が長くなると、動かない状態が続いて食欲が低下し、栄養バランスが偏りがちになります。

栄養バランスが崩れると、ウイルスと戦ってくれる体の免疫機能が低下してしまいます。

- ①たんぱく質（肉・魚・卵など）をしっかりとり
- ②野菜や海藻類に含まれるビタミン類をしっかりとる

この2つが大切です。たんぱく質とビタミン類をしっかりとるための、ご家庭でできるお手軽栄養バランスアップ方法をご紹介します。

★焼き鳥の缶詰を使った炒め物

焼き鳥の缶詰とじゃがいもやにんじんの野菜を炒めるだけ！味付けも不要です。



問合せ 健康長寿推進課 健康長寿推進担当 ☎861・2177

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、本紙に掲載のイベントは、今後、予告なく中止・変更になる場合があります。

京都いつでもコール 市情情報総合案内コールセンター 午前8時～午後9時年中無休