

MACHIKOカフェがオープンします

無料、申込不要、出入り自由

MACHIKOカフェは、誰もが気軽に立ち寄れる「場」です。

ここに来る誰かと話すも自由。コーヒーを飲みながらくつろぐのも自由。あなた自身のスタイルで、ここでの過ごし方・楽しみ方を見つけに来ませんか？

マスター自慢の至福の一杯が楽しめるかも…!

日時 8月18日(水)
*偶数月第3水曜日
17時30分～19時30分

場所 右京区役所1階 MACHIKO

問合せ 地域力推進室 企画担当
☎354-6466



◀ホームページはこちら

LOVE LOCAL, LOVE UKYO!

マルシェ開催

右京区では、LOVE LOCAL, LOVE UKYO (通称LL) をスローガンに、「食」の地産地消により、地域内経済循環のための取組を進めています。

LLマルシェの出店者はすべて右京区のお店です。地元との新しい出会いを見つけてみませんか？

日時 8月1日(日) 10時～14時
場所 サンサ右京 1階区民ロビーほか

注意事項

- ・ご来場の際は、マスクを着用してください。また、発熱等の症状がある方は、来場をお控えください。
- ・会場での水分補給以外の飲食は、お控えください。

問合せ 地域力推進室 企画担当
☎354-6466

★出店店舗等の詳細は専用ウェブサイトをご覧ください。



(コロナ禍前の開催の様子)

災害に備えて飲料水の備蓄を!!

上下水道局で販売している災害用備蓄飲料水「京のかがやき 疏水物語」は、身近な区役所でも来所により申し込みいただけます(配達後日)。台風や土砂災害などによる断水等に備え、飲料水の備蓄をお願いします。



2,400円/1ケース
24本入り
【市内配達無料】

申込み 上下水道局：問合せ先へ電話・FAX
区役所：来庁(地域力推進室)

問合せ 上下水道局お客さま窓口サービスコーナー

☎672・7770 FAX: 672・7773

「急募」健康づくりサポーター

あなたの力が大きな力に！
無料・要申込み

地域の健康づくりのため、主に区内6か所で健康体操などを実施する「健康づくりサポーター」の新規メンバーを募集します。ご自身だけでなく、右京区のみならず健康になるために、まずは一歩踏み出してみませんか？
楽しく活動したい方、学びたい方大歓迎！ 私たちと一緒に活動しましょう。
応募者には、次の日程の講座(全5回)を受けていただき、修了後、希望者はサポーターに登録します。

日時 ①9月15日(水) ②9月22日(水)
③9月29日(水) ④10月8日(金)
⑤10月15日(金)
いずれも13時30分～15時30分
(受付13時15分)

場所 サンサ右京2階 衛生教育室、講堂ほか

内容 医師や健康運動指導士など専門職の講話「知って得する健康づくり」、「運動から始める健康づくり」、運動実技など



対象 18歳～おおむね70歳の右京区民の方
・医師からの運動制限がない方
・原則全5回の講座に参加できる方
定員 10名(多数抽選)
必要なもの 動きやすい服装、靴
申込み 7月26日(月)～8月31日(火)に**問合せ**へお電話または窓口へ

問合せ 健康長寿推進課 健康長寿推進担当
☎861・2177

夏本番! 今年も熱中症に気を付けましょう!!

新型コロナウイルス感染症の予防のため、マスクをつける生活が続いています。暑さはこれから本番。今年も、これまで以上に熱中症に注意して過ごしましょう。

「新しい生活スタイル」における熱中症予防のポイント

- ① 暑さそのものを避けましょう
温度計を見て、28℃を目安にエアコン等で温度を調整
感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
暑い日や気温の高い時間帯は活動を控えるにする
涼しい服装にする
急に暑くなった日等は特に注意する
- ② 人との距離をとって時々マスクをはずしましょう
気温や湿度が高い中でマスク着用は熱中症の危険が高まるので、屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
マスク着用時は、負荷のかかる作業や運動を避ける
作業や運動の際は周囲の人との距離を十分にとったうえで、時々マスクをはずして休憩をする
- ③ こまめに水分補給しましょう
渇きを感じる前に水分補給
1日当たり1.2リットルを目安に
大量に汗をかいた時は塩分補給も忘れずに



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