

新型コロナウイルス感染拡大防止の為の
人との接触を8割減らす、10のポイント！！

1 ビデオ通話で
オンライン帰省

2 スーパーは1人
または**少人数で**
すいている時間に

3 ジョギングは
少人数で
公園は**すいた時間、**
場所を選ぶ

4 待てる買い物は
通販で

5 飲み会は
オンラインで

6 診療は**遠隔診療**
定期受診は間隔を調整

7 筋トレやヨガは
自宅で動画を活用

8 飲食は
持ち帰り、
宅配も

9 仕事は**在宅勤務**
通勤は医療・インフラ・
物流など社会機能維持
のために

10 会話は
マスクをつけて

子育てワンポイント！こんな時には・・・

自粛期間中、毎日食事を朝・昼・晩と3食作るのって、「大変～」と感じますよね。一生懸命作っても子どもが「いやいや！」「ポイっ」なども年齢によってはある姿だと思います。「せっかくつくったのに」とイライラしてしまったり・・・。そんな時にはぜひ地域のお店で食事をテイクアウトして親子でのんびり食事の時間を過ごしてみたいかがですか！

お弁当を買って親子で楽しい食卓を！！

「子育て支援と地域交流」を目的に、毎年11月第3日曜日に開催している「あおぞらふれあいまつり in 谷津」。昨年おまつりに飲食店として協力し出店して下さった方のテイクアウトできるお店を紹介します！毎年”おいしい”と大好評のお店のお弁当やお惣菜が販売されていておすすめですので、ぜひお買い物途中やお散歩の時に立ち寄ってみてくださいね。

～居酒屋や飲食店は、庶民の文化・人情をつなげる癒しの場～

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、全国の飲食店も自粛や臨時休業などになっているお店がたくさんあります。そんな中でも金沢区の飲食店の方々も試行錯誤し頑張って元気に営業を続けているお店がたくさんあります。外出自粛が求められ人との交流がなかなかもてない今ですが、地域貢献しながら自宅でおいしいものを食べて家族でのんびり過ごすのもいいですね！！

