

●市役所電話(代表) ☎0422-45-1151  
 交換手に各課の内線番号をお伝えください。

●困りごとの相談は **市民相談専用電話**  
 ☎0422-44-6600

●あなたのご意見を **市民の声専用FAX**  
 FAX 0422-48-2810

●子どもを見守る **安全安心メールの登録**  
 ✉maam@req.jp (空メールを送信)

●いつでも無料で **防災無線の内容確認**  
 ☎0120-119-921 (フリーダイヤル)

「みる・みる・三鷹」: COMチャンネル武蔵野・三鷹(地デジ11チャンネル) 第571号(5月3日~5月16日)  
 「新型コロナウイルス感染症 三鷹市緊急対応方針(第1弾)」/「三鷹エコミュージアム研究『みいむ』第2号」を発行

放送時間/月~日曜日 9:00 12:30 20:00 23:30  
 ※同番組は無料動画共有サイト[YouTube]でも配信しています。

むさしのFM 78.2MHz  
 「おはよう! 三鷹市です」放送時間/月~金曜日 10:20~10:25  
 「三鷹くちこみテレフォン」放送時間/木曜日 9:45~9:55

人口と世帯 令和2年4月1日現在 ( )内は前月との増減  
 住民登録者数: 189,478人(1,133人増) 男: 92,683人(537人増) / 女: 96,795人(596人増)  
 世帯: 95,418世帯(728世帯増)

## 自宅でできる健康づくり

外出を控え、自宅で過ごす時間が長くなると、人と会う機会が減り、体を動かさなくなってしまう。外出自粛期間中も、心身ともに健康的に過ごすため、次のポイントを心掛けましょう。

問 総合保健センター ☎46-3254

### バランスの良い食事

- 少量ずつでも食材の種類を増やして、栄養不足にならないように気を付けましょう。
- 宅配やテイクアウト、配食サービスを上手に活用しましょう。



### ストレスをためない

- 電話やメールなどを活用して、家族や友人と交流し、ストレスや不安を緩和しましょう。
- 不安を感じる場合は、各種報道を見過ぎないことも必要です。
- 室内でも1日20分程度は日光に当たしましょう。適度な日光浴は免疫機能の維持に効果があるとともに、体のリズムを整え、安眠しやすくなります。



### 適度な運動

- 家事などでの歩数を含め、家の中でも1日2,000~3,000歩は歩くようにしましょう。
- ラジオ体操やテレビ体操、インターネットの動画などを活用して体を動かしましょう。

## 市にマスクを寄贈していただきました

問 市長室 ☎内線2011

このたび、市内で活動しているNPO法人伝統文化と和みの広場から、手作りの木綿製マスク500枚を市に寄贈していただきました。同法人は、広く市民のみなさんや留学生を対象に、日本の伝統文化である茶道や華道、詩吟、和装などの体験の場や、交流の場を提供しています。市内でお困りの方々に使っていただけるよう、今後もマスクを作り続けることとします。

市では、近隣の市内福祉関連施設などを優先し、マスクを配布する予定です。



同法人を代表して高橋和子理事長からマスクを頂きました

## 「三鷹市公式動画チャンネル」をご活用ください

問 広報メディア課 ☎内線2134

無料動画共有サイトYouTubeの同チャンネルでは、「自宅でできる健康体操」を紹介した三鷹市テレビ広報「みる・みる・三鷹」(第570号)や、「自粛生活を応援!」をテーマとしたさまざまなエクササイズ動画を配信しています。

ほかにも、読み聞かせやお子さん向けの遊びの動画など、幅広い世代が楽しめる動画をお届けしていますので、この機会にぜひご覧ください。



「三鷹市公式動画チャンネル」と検索、または右記二次元コードを読み取ってご覧ください。



### 配信中の主な動画

- 三鷹ネットワーク大学の人気講座「みたか星空散歩」
- 三鷹の森ジブリ美術館休館中特別企画 動画日誌
- 人気体操講師シリーズ1  
 「清水先生と楽しく10分間簡単ストレッチ—まずは体をほぐしましょう」 ほか

### ◆お子さん向け

- 星と森と絵本の家の絵本作品公募入賞作品『この星に生まれて』(作者・鈴木貴博さん)の読み聞かせ
- すくすくひろばの親子あそび「ハンカチであそぼう!」
- 多世代交流センターのおうちで遊ぼう! 「コムギんを作ろう」 ほか



## 「コロナ疲れ」のストレスひとりで抱え込まないで

ご相談ください  
 —子育ての悩み、困りごと

問 子ども家庭支援センターりぼん  
 (教育センター2階) ☎40-5925  
 (平日午前8時30分~午後5時)

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、自宅で過ごす時間が増えています。「子育てに疲れてしまった」「周囲に心配な親子がいる」など、同センターでは、子どもに関するさまざまな問題に対応し、関係機関と連携しながら解決に向けた支援を行っています。電話での相談も随時受け付けていますので、お気軽にご連絡ください。

### そのほかの相談窓口

- 総合保健センター(元気創造プラザ2階) ☎46-3254
- 児童相談所全国共通ダイヤル ☎189 (いちばやく)  
 近くの児童相談所に24時間つながります。
- 児童虐待防止のためのLINE相談窓口  
 「子ゴコロ・親ゴコロ相談@東京」  
 平日の相談対応時間を午後11時まで延長しました(受付は10時30分まで。土・日曜日、祝日は午前9時~午後5時。右記二次元コードから友だち追加)。

