

# 心と体の健康を保つために

外出自粛などで、ストレスがたまったり、運動不足になっ  
たりしていませんか。市が行っているサービスなどを活  
用して、心身の健康を維持しましょう。

## 自宅でできる たちかわ健康体操

「たちかわ健康体操」はスロ  
ーテンポの音楽にあわせて、上  
半身、下半身、お口をゆっくり  
動かす体操です。体の体操が  
13種類、お口の体操が6種類  
あります。立ってでも座ってで  
もできるので、毎日少しずつ取  
り組んでみましょう。



現在、期間限定で市ホームページに動画を公開しています(右2  
次元コードからアクセス可)。



☎高齢福祉課介護予防推進係・内線1471

### 肩回し

①、②を2回繰り返す



- ① 8つ数えながら、  
肩を後ろから  
前に回す
- ② 8つ数えながら、  
肩を前から  
後ろに回す

### 唇の体操

①、②を4回繰り返す



- ① 唇を「い」の  
形に横にひく
- ② 唇を「う」の  
形に突き出す

## 立川の食、盛り上げプロジェクト #立川エール飯

「#立川エール飯」は、市内の飲食店  
を応援するため、SNSを活用してテイ  
クアウトやデリバリーの情報を共有す  
る取り組みです。くわしく  
は、「たらった立川」のホー  
ムページをご覧ください。



☎産業観光課商工振興係・内線2645



## ご存じですか? 市図書館の音楽配信サービス

市図書館で導入している「ナクソス・ミュージック・ライ  
ブラリー」は、クラシックを中心にCD約13万枚もの音楽を  
聴くことができるインターネット音楽配信サービスです。ス  
マートフォンやタブレット端末、自宅のパソコンで、収録さ  
れた音楽を聴くことができます。

市内在住・在勤・在学で有効な図書館利用カードをお持ち  
の方であれば、どなたでも利用できます。利用には窓口で申  
請が必要でしたが、当面の間は電話による申請を受け付けて  
います。くわしくは市図書館のホームページをご  
覧ください(右2次元コードからアクセス可)。



☎中央図書館☎(528)6800

# 新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

## 立川市のコールセンター

### 市立川市新型コロナウイルス感染症総合コールセンター

市民の方や事業者の疑問や不安、市の緊急事態措置対応全般  
市役所代表番号☎(523)2111〔土曜・日曜日、祝日を含む、午前9  
時～午後5時〕「コールセンターへ」とお伝えください。

## 健康状態が心配なときは

### 都 東京都電話相談窓口(新型コロナコールセンター)

感染の予防に関することや心配な症状があらわれたときの対応な  
ど  
☎0570(550)571〔土曜・日曜日、祝日を含む、午前9時～午後10  
時〕

### 都 新型コロナ受診相談窓口(帰国者・接触者電話相談センター)

感染が疑われる場合の相談  
▶月曜～金曜日の午前9時～午後5時＝☎(524)5171(多摩立川保  
健所)  
▶月曜～金曜日の午後5時～翌午前9時、土曜・日曜日、祝日＝☎  
03(5320)4592〔都・特別区・八王子市・町田市合同電話相談セ  
ンター〕

### 都 新型コロナ対策パーソナルサポート@東京

健康状態等を入力すると、LINEで一人ひとりに応じた  
新型コロナウイルス感染症に関する情報を提供します。



## 親子の悩み・子育ての悩みの相談

### 都 子ゴコロ・親ゴコロ相談@東京

児童虐待を防止するためのLINE相談です。親子の関わり  
で困っていることや子育ての悩みなどを心理カウンセ  
ラー等の資格をもつ専門の相談員が聞きます。



## ご近所の方の異変に気付いたら

### 市 見守りホットライン

孤立死等の防止のために、近所にお住まいの方の異変に気付いた  
らご連絡ください。内容に応じて担当課につないで対応します。

☎(506)0024(コールおお通報)

▶安否確認の通報＝土曜・日曜日、祝日を含む24時間▶支援等の相  
談＝土曜・日曜日、祝日を除く、午前8時30分～午後5時15分

## 配偶者・パートナーの暴力の相談

配偶者やパートナーから受けているさまざまな暴力(DV)につい  
て、専門の相談員が相談に応じます。

### 国 DV相談+(プラス)

▶電話相談＝☎0120(279)889(つなぐはやく)〔土曜・日曜日、祝  
日を含む24時間〕

「DV相談ナビ」☎0570(0)55210(ここにでんわ)でも同様の相談  
を受け付けています。

▶SNS(チャット)相談、メール相談＝「DV相談+(プラ  
ス)」のホームページをご覧ください。



## 労働相談

解雇や雇い止め、休暇や休業の取り扱い、職場でのハラスメント  
等の相談に応じています。

### 国 厚生労働省電話相談窓口(立川総合労働相談コーナー)

☎042(846)4821〔土曜・日曜日、祝日を除く、午前9時～午後5時〕

### 都 東京都電話相談窓口(東京都ろうどう110番)

☎0570(00)6110〔日曜日、祝日を除く、午前9時～午後8時。土曜  
日は午後5時まで〕