

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐために

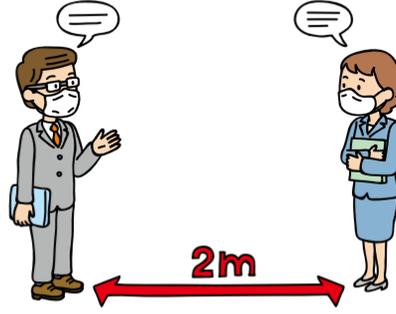


不要不急の外出を控える



医療機関への通院、食料品の買い出し、職場への出勤など、生活の維持に必要な場合を除き、外出を控えましょう。

人ごみや密閉空間を避ける



やむを得ず外出する場合は3つの「密」(①換気の悪い密閉空間②多くの人が密集する場所③近距離での密接した会話)が重なる場面を避け、行列を作らない等、人と人との間を2メートル以上空けて行動してください。

咳エチケットを守る



電車や職場、学校など、人が集まるところでは、マスクを着用したり、ティッシュやハンカチで口や鼻を覆うようにしましょう。

外から帰ったら正しい手洗いを



ドアノブや電車のつり革など、さまざまなものに触れることにより、手にウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに手を洗うようにしましょう。

講座

★マークは、たちかわ市民交流大学・市民推進委員会が主催する市民企画講座(たちかわ☆きらきらカード対象講座)

古事記を読もう

古代の「心と言葉」を読み解きます。今回の主題は崇神天皇、垂仁天皇です(時)6月26日、7月3日・10日の金曜日、午後1時30分～3時30分(全3回)場高松学習館(師)國學院大學兼任講師・伊藤高雄さん(費)1,500円(受講料)定40人(申込順)申5月26日(火)から高松学習館(527)0014へ

日本の環境問題を考える

自然の単位生態系の基本的な姿や環境を破壊する共通現象について考えます(時)8月2日・30日、10月4日、11月1日の日曜日、午後2時～4時(全4回)場高松学習館(師)東京農工大学名誉教授・瀬戸昌之さん(定)30人(申込順)申5月26日(火)から高松学習館(527)0014へ

ポジティブ心理学を活かしてストレスケア～ポプリ製作を通して

企画・運営は、NPO法人認知行動カウンセリング研究会(時)7月4日・18日の土曜日、午後1時30分～3時30分(全2回)場女性総合センター(師)臨床心理士・横内弥生さん(ほか)費1,000円(材料代ほか)定12人(申込順)保若干名(1歳～学齢前)申5月25日(月)から生涯学習推進センター(528)6872へ

たのしいうちわ絵

市の歴史や地域行事などの資料を見ながら自由に好きな絵をうちわに描きます(時)7月4日(土)午後2時～4時(場)歴史民俗資料館(師)生涯学習市民リーダー・藤田富治郎さん(費)300円(材料代)定10人(申込順)持(絵画道具(お持ちの方))申5月25日(月)から生涯学習推進センター(528)6872へ

再就職をめざす女性のための職業訓練～Word・Excel基礎科

結婚、出産、育児、介護等で離職し、ハローワークで求職登録をしている方(時)7月6日(月)～10日(金)、午前10時～午後3時(全5回)場女性総合センター(定)10人(抽選)保10人(6か月～学齢前)持(受講決定後テキスト(2,200円)を購入して持参)申6月1日(月)～12日(金)(必着)に申込書(「TOKYOはたらくネット」のホームページからダウンロード可)を、郵送で東京都産業労働局能力開発課就業促進担当(〒163-8001新宿区西新宿2-8-1都庁第一本庁舎21階)へ(03(5320)4807へ)問市男女平等参画課(528)6801

シニア

今から始めよう、あなた自身のフットケア

正しい爪の切り方、足のトラブルへの対処を学びます(時)6月19日(金)午後2時～3時30分(場)子ども未来センター(師)メディカル

フットケアワーカー・鷹取鈴貴さん(定)30人(申込順)申(南部東はごろも地域包括支援センター)☎(523)5612へ

子ども・子育て

子どもの発達に不安をもつ保護者支援講座「発達障害の子どもとかわるコツ」

発達障害児の心理相談や療育に携わる臨床心理士の講師から、発達に不安のある子どもとのコミュニケーションについて学びます(時)6月27日(土)午前10時～正午(場)子ども未来センター(師)常磐大学人間科学部心理学科

授・秋山邦久さん(定)30人(申込順)保10人程度(1歳～小学生)申5月25日(月)から子ども家庭支援センター(528)6871へ

ママ&ベビーヨガ

出産後のママの心身を整えながら赤ちゃんにふれあいます(時)市内在住の生後3か月～8か月の乳児と母親(時)6月24日(水)▷午後1時30分～2時15分▷午後2時30分～3時15分(場)子ども未来センター(師)ヨガインストラクター・愛さん(定)各10組(申込順)申5月26日(火)午前10時から子育て支援事務室(529)8664へ



たまがわ・みらいパークの催し

場たまがわ・みらいパーク(旧多摩川小)申マークの催しは電話、または参加者名・電話番号を書いてファクスで☎・Fax(848)4657へ。そのほかの催しは直接会場へ

- 6月23日(火)は休館日です。
- たまみら朝市とフリーマーケット(時)6月21日(日)午前10時～11時30分(売り切れ次第終了)
- さばうでティータイム! (時)毎週土曜・日曜日は午前10時～午後3時、火曜日は午後1時～3時(第4火曜日は休み)費飲み物各種50円
- ママのワークライフバランスaround立川 ミニヨガレッスン付き(時)育児中の女性(子ども同伴可)時6月11日(木)午前10時～正午費500円(昼食代ほか)定10人(申込順)申6月4日(木)までに
- 楽しく食べよう「サポショク」(時)▷6月12日(金)午後5時30分～7時▷6月27日(土)正午～午後2時費300円(材料代。小・中学生100円、未就学児無

- 料)定各30人(申込順)申7日前までに
- よさこいソーラン鳴子踊りの講習(時)小学生以上の方(小学生は保護者同伴)時6月13日・27日の土曜日、午後7時～8時30分費1,000円(衣装代。未成年、学生(大学生まで)無料)定20人(申込順)持タオル、飲み物、鳴子(貸出可)申7日前までに
- たまみらキャラバン隊in市役所(場)たまがわ・みらいパークの紹介と活動報告(時)6月15日(月)～19日(金)、午前9時～午後4時(最終日は午後3時まで)場市役所1階多目的プラザ
- アイシングクッキー教室(時)乳幼児と保護者時6月16日(火)・25日(木)、午前10時30分～11時30分費500円(材料代)定各8組(申込順)持エプロン、持ち帰り用袋申2日前までに
- ハーバリウムを作ろう(時)6月19日(金)午後2時～3時30分費700円(材料代)定10人(申込順)申6月12日(金)までに
- おはなし会(時)6月28日(日)午前10時30分～11時