

会議、講演会等に手話通訳等を希望する方は開催1週間前までに各問い合わせ先、または下記ファクスまでお申し込みください。Fax(521)2653

おうち時間を楽しく豊かに

新型コロナウイルス感染症が市中に広がり、外出の機会が減ってしまいました。仕事もテレワークなど在宅でする方が増え、自宅で過ごす時間が増えました。市ホームページには、増えたおうち時間をストレスをためずに快適に過ごすためのヒントがたくさん掲載されています。これらを参考にして元気にお過ごしください。



運動不足は 健康の大敵

お買い物や散歩などの回数が減ってしまった高齢者の方や、テレワークになったため外を歩く機会が減ってしまった方など、運動不足を気にする方が増えています。適度な運動は、「認知症リスクを下げる」「高血圧、糖尿病などの生活習慣病を予防」「肩こり、腰痛の改善」「ストレス解消、抑うつ状態の改善」などの効果が期待できます。

●いつまでも元気にいきいきと

「ゆっくり、無理せず、コツコツ」をキーワードに上半身・下半身・お口をゆっくり動かします。座っていてもできます。

たちかわ健康体操
動画配信を
始めました♪



☎高齢福祉課介護予防推進係・内線1471

●なまった体をすっきりと

まずは体を動かしましょう。家事や、おなじみのラジオ体操などの活用で、自宅がジムに早変わり。



レッツ！シェイプ
アップ自宅でコツコツ
毎日実践！



測って健康！
カレンダー



☎健康推進課保健事業係・内線4731

食事は 健康の源

食事は量よりも質が大切。必要な栄養をいろいろな食品からまんべんなくとりましょう。



食事のバランスの
とり方



賢い食事のポイント



☎健康推進課保健事業係・内線4732

自分で作ると食事の楽しみがさらに広がります。火を使わない簡単レシピからパーティーレシピまで、学校給食の栄養士直伝です。

おうちで料理に挑戦
しよう！



☎学校給食課給食係・内線6811

自宅でリラックス 読書や音楽鑑賞

外出しなくても、パソコンやスマートフォンなどで図書館の資料や音楽配信サービスを利用できます。ゆったりと読書をしたり、音楽を聴いたりしてストレスを解消しましょう。

たちかわ電子図書館



立川市図書館
音楽配信(NAXOS)



☎中央図書館☎(528)6800

子ども楽しくおうちで遊ぼう 親子遊び

親子でおうちで楽しめる遊びを動画で紹介しています。日々の遊びのヒントとしてお役立てください。

- いろいろな感覚を育てる遊び
- からだの動きを育てる遊び
- 手先の使い方を育てる遊び



☎子ども家庭支援センター発達支援係☎(529)8586

市議会定例会〜3月22日まで開会

令和3年第1回市議会定例会が3月22日(月)までの会期で開かれています。

今後の会議日程は▼2月26日

(金)、3月1日(月)・2日(火)

☎本会議(一般質問)▼3日(水)

☎総務委員会▼4日(木)☎厚生

産業委員会▼5日(金)☎環境建

設委員会▼8日(月)☎文教委員

会▼9日(火)☎議会改革特別委

員会▼11日(木)・12日(金)、15

日(月)☎17日(水)☎予算特別委

員会▼19日(金)☎議会運営委員

会▼22日(月)☎本会議議案審

議などの予定です。

傍聴については議会事務局へ

お問い合わせください。

☎議会事務局・内線3322

公開する会議日程

いずれも直接会場へ(先着順)。

☎契約・倫理制度改革評価委員

会 時3月9日(火)午前10時か

ら場市役所2階210会議室☎5人

☎品質管理課・内線2449

☎自立支援協議会 時3月9日

(火)午後6時から場市役所3階

302会議室☎3人☎障害福祉課・

内線1519 Fax(529)867

6 ☎shougafukushi@city.tachi

kawaj.jp

☎教育委員会定例会 時・場▼

3月10日(水)午後1時30分から

☎市役所2階210会議室▼3月24

日(水)午後1時30分から☎市役

所3階302会議室☎各20人☎教育

総務課庶務係・内線2465

☎生涯学習推進審議会 時3月

10日(水)午後6時30分から場女

性総合センター5階第2学習室
定5人☎生涯学習推進センター
☎(527)5757

☎建築審査会 時3月16日(火)

午後3時から場市役所2階210会

議室☎5人☎建築指導課庶務

係・内線2331

☎地域福祉推進委員会・第5次

立川あいあいプラン21推進委員

会合同会議 時3月22日(月)午

後6時から場市役所2階208・209

会議室☎5人☎福祉総務課地域

福祉推進係・内線1492

☎交通安全対策審議会 時3月

25日(木)午後2時から場市役所

3階302会議室☎5人☎交通対策

課交通企画係・内線2280

マイバッグで変える 未来へつなぐ

レジ袋削減にご協力ください



☎ごみ対策課家庭ごみ減量係・内線6748

今月の納期 3月1日

▷固定資産税・都市計画税第4期分▷国民健康保険料第8期分▷後期高齢者医療保険料第8期分▷介護保険料第8期分

納付書裏面等に記載の場所で納付してください☎市税=収納課管理係・内線1240、国民健康保険料=保険年金課賦課係・内線1416、後期高齢者医療保険料=保険年金課賦課係・内線1406、介護保険料=介護保険課介護保険料係・内線1446