

感染症対策期間中にも、健康的な生活習慣を維持するために

ストレスへの対処・交流

- 自身の信頼できる人と話すことは、ストレスや不安を緩和します。電話やメールを上手に活用して、家族・友人と交流しましょう。
- 自宅でできる趣味活動を楽しみましょう。
- 不安を感じる場合は、メディア報道を見すぎないことも必要です。
- ストレスへの対処法として、タバコやお酒、服薬等に頼らないようにしましょう。
- 室内でも、1日20分程度は日光に当たしましょう。
- 十分な睡眠時間を確保しましょう。

運動・身体活動

- 通常、室内で運動している人は、自宅でできるものをいつもどおり実践しましょう。
- 階段昇降やいすの立ち座り運動なども筋力維持に効果的。家事などもあわせて、家の中でも1日2000～3000歩を確保しましょう。
- 散歩やウォーキングは人混みを避けるなど工夫しましょう。帰宅時はうがい・手洗いを徹底しましょう。
- ラジオ体操やテレビ体操、インターネットの運動動画を活用してみましょう。

東京都健康長寿医療センター研究所社会参加と地域保健研究チーム作成資料より抜粋

新型コロナウイルスに関する相談窓口

一般的な内容について

- 厚生労働省電話相談窓口 ☎0120・565653  
(フリーダイヤル。午前9時～午後9時。土曜・日曜日、祝日も対応)
- 都コールセンター ☎0570・550571  
(午前9時～午後9時。土曜・日曜日、祝日も対応)

症状の出た方・感染した疑いのある方

次のいずれかの症状がある方は、医療機関へかかる前に「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

- ①風邪の症状や37度5分以上の発熱が4日以上続いている(解熱剤を飲み続けなければならないときを含む)②強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。
- ※高齢者や基礎疾患等のある方は、①・②いずれかの状態が2日程度続く場合。

- 東京都多摩小平保健所 ☎450・3111  
(平日午前9時～午後5時)
- 都電話相談センター ☎03・5320・4592  
(平日午後5時～翌午前9時。土曜・日曜日、祝日は終日対応)

東京都の多言語およびファクス相談窓口

- 多言語(日本語、英語、中国語、韓国語)相談窓口  
☎0570・550571(ナビダイヤル)
- ファクス相談窓口(聴覚障害がある方などからの相談)  
ファクス番号03・5388・1396  
(午前9時～午後9時。土曜・日曜日、祝日も対応)

東京都緊急事態措置相談センター

新型コロナウイルスの感染拡大に備える改正特別措置法に定める要請・指示等の措置に対する都民の方や事業者の方の疑問・不安への対応  
☎03・5388・0567(午前9時～午後7時。土曜・日曜日、祝日も対応)

市の事業などについて

- 市コールセンター ☎470・1078  
(4月13日〈月〉から開設。平日午前9時～午後5時〈正午～午後1時を除く〉)

市公共施設の休止等について(4月7日時点)

市では、新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策として、5月6日(休)まで、原則、市公共施設を休館・貸し出しを休止しています。

休止等施設は下表の通りです。  
詳しくは各問い合せ先へ。

休止等施設の一覧

施設名	問い合わせ先
市役所1階屋内ひろば ※平日午後7時までは開館	管財課☎470・7718
スペース105	
市民プラザ	生活文化課☎470・7738、 同プラザ事務局☎470・7813
西部地域センター	生活文化課☎470・7738、 同センター☎471・7210
南部地域センター	生活文化課☎470・7738、 同センター☎451・2021
東部地域センター	生活文化課☎470・7738、 同センター☎470・8020
コミュニティホール東本町	
下里コミュニティ図書室	生活文化課☎470・7738
南町コミュニティ図書室	
野火止地区センター図書室	
各地区センター	福祉総務課高齢者福祉係 ☎470・7749
さいわい福祉センター	障害福祉課☎470・7747
わくわく健康プラザ	健康課予防係☎477・0030、 同プラザ受付☎477・1115
中央・けやき児童館	
子どもセンターひばり・あおぞら	児童青少年課☎470・7735
けやき児童館	
子ども家庭支援センター	子ども家庭支援センター ☎471・0910
地域子ども家庭支援センター上の原	地域子ども家庭支援センター上の原 ☎420・9011
郷土資料室(わくわく健康プラザ内)	生涯学習課文化財係☎472・0051
生涯学習センター	生涯学習課☎470・7784、 同センター☎473・7811
青少年センター	生涯学習課☎470・7784
スポーツセンター	生涯学習課☎470・7784、 同センター☎470・7900
各野球場、上の原グラウンド、 多目的運動広場、各テニスコート、 各ゲートボール場、野外訓練施設	生涯学習課☎470・7784
中央図書館	同館☎475・4646
滝山図書館	同館☎471・7216
ひばりが丘図書館	同館☎463・3996
東部図書館	同館☎470・8022
市内小中学校校庭、 体育館、教室開放事業	生涯学習課☎470・7784、 教育総務課☎470・7775

5月のお気軽に無料相談

相談内容・定員	相談員	予約開始日	相談日	時間	会場	問い合わせ先
法律相談(各日8人)	弁護士	5月14日(木)	20日(水) 27日(水)	午前10時から	市役所2階 相談室	各予約開始日の 午前8時から電話で 生活文化課 ☎470・7738
不動産・相続・会社の 登記等相談(5人)	司法書士	5月は実施しません				
表示登記・土地の 境界等相談(4人)	土地家屋調査士	5月は実施しません				
相続・遺言・成年後見 等手続き相談(5人)	行政書士	5月は実施しません				
税務相談(5人)	税理士	5月12日(火)		午後1時から		
人権・ 身の上相談(4人)	人権擁護委員	5月14日(木)	20日(水)	午後1時から		
不動産取引相談(5人)	宅地建物取引士	5月は実施しません				
交通事故相談(5人)	弁護士			午後1時から		
年金・労災・雇用・保険・ 人事管理等相談(4人)	社会保険労務士	5月21日(木)	27日(水)	午前10時から		
女性の悩みごと相談 (各日3人) ※電話相談	女性 カウンセラー	4月22日(水)	8日(金) 11日(月) 5月7日(木) 18日(月) 25日(月)	午前10時～ 午後1時 午後1時半～ 4時半		
女性弁護士による 法律相談(3人)	女性弁護士	5月は実施しません				
経営相談	市商工会 経営指導員	前日までに	平日	午前10時～ 午後4時	東久留米市 商工会 ☎471・7577	市商工会 ☎471・7577

相談内容	相談日	時間	会場	相談員	問い合わせ先
耐震相談	5月は実施しません		市役所1階相談室	東久留米建築 設計協会会員	同協会事務局・ 桑原建築設計事 務所 ☎476・1515
教育相談 ※電話相談	火曜～ 土曜日 月曜～ 金曜日	午前10時～ 午後5時 (滝山のみ 水曜日は 6時まで)		教育相談員	中央相談室 ☎473・3667 滝山相談室 ☎475・8909
母子・父子相談	開庁日	午前8時半 ～午後5時	児童青少年課 (市役所2階)	母子・父子 自立支援員	児童青少年課 ☎470・7736
身体障害者相談	8日(金)	午前10時～ 正午	市役所1階相談室	身体障害者 相談員	前月末までに 障害福祉課 ☎470・7747、 ファクス 475・8181
知的障害者相談	13日(水)			知的障害者 相談員	
心身障害者(児) 相談	平日	午前9時～ 午後5時	さいわい 福祉センター	さいわい福祉 センター支援員	同センター ☎477・2711
住宅増改築相談	5月は実施しません		市役所1階相談室	市住宅増改築 等斡旋事業登 録団体協議会	産業政策課 ☎476・7743
消費者相談 ※電話相談	平日	午前10時～ 正午、 午後1時～ 4時		消費生活 相談員	市消費者 センター ☎473・4505
行政相談	5月は実施しません		ご自宅	行政相談委員	生活文化課 ☎470・7738
妊婦訪問 赤ちゃん訪問	希望する方は右記へ 問い合わせください。			助産師・ 保健師	健康課 保健サービス係 ☎477・0022
生活困窮者 自立相談	開庁日	午前9時～ 午後4時	福祉総務課 (市役所1階)	相談支援員	福祉総務課 ☎470・7741