

# 宮前区役所から区民のみなさまへ



～みんなで新型コロナウイルス感染症を広げない取組を～

発行：宮前区役所企画課 電話 044-856-3133 協力：宮前区全町内・自治会連合会



## 相談できます！

ひとりで  
かかえ込まないで…



### こころの電話相談

電話 044-246-6742 (平日9時～21時 川崎市精神保健福祉センター)

電話 044-856-3262 (平日8時半～17時 宮前区役所高齢・障害課)

<こんな時>

家族や仕事のこと。生きにくさとどう付き合えばいいのだろう…。

「不安や悩みがいっぱい」「話して考えを整理してみようかしら」一緒に考えていきます。

### 育児の電話相談 (未就学児)

電話 044-856-3302

(平日9時～17時 宮前区役所地域支援課)

<こんな時>

お子さんと一緒に家にいる時に、誰かと話したい！聞いてほしい！と思ったら

【地域子育て支援センターでも相談できます↑】



### 高齢者相談

電話 044-856-3242

(平日8時半～17時

宮前区役所高齢・障害課)

<こんな時>

- ・離れて暮らす父母が心配
- ・もしも介護が必要になったら

### だいJOBセンター

電話 044-245-5120

(平日10時～18時)

<こんな時>

- ・家庭や心の問題で新しい就業先が見つからない
- ・失業等で生活が困窮しお困りの方

### 川崎市DV相談支援センター

電話 044-200-0845

(平日9時半～16時半)

<こんな時>

- ・パートナーに傷つくことを言われたり、暴力をふるわれることがある。
- ・生活費を渡してもらえないなど。

※ **新型コロナウイルスに関する詐欺や悪徳商法にご注意ください** ※

- × 口座番号やクレジットカード番号などを聞いてくる
- × 家族構成や資産状況を聞いてくる
- × メールにURLが添付されている

こんな内容に注意！  
詐欺かも！



# 宮前区役所から区民のみなさまへ



～みんなで新型コロナウイルス感染症を広げない取組を～

発行：宮前区役所企画課 電話 044-856-3133 協力：宮前区全町内・自治会連合会

## 心身ともに健康にすごすために

3つの心得

### その1 体を動かそう！

1日のスタートに！身体に酸素を、元気を取り込みましょう。

#### ・おうちでできる簡単体操

テレビを見ながら、音楽を聴きながら♪

#### ・お口の健口体操

食事の前などに1日3回以上、毎日繰り返し続けましょう。



口角を上げて口をしっかりと閉じ、  
目もしっかり閉じる



口と目を思い切り開ける



右回り  
左回り

口を閉じたまま舌に力を入れ  
唇の内側をなめるように回す



### その2 規則正しい生活を心がけよう！

外出の機会が減り、不規則になりがちな生活スタイル。

普段よりも意識して「食べる」「寝る」を心がけましょう！

#### ・3食きちんと食べる

低栄養を予防して免疫力をアップ。

献立に悩んだらテイクアウトも活用しましょう！

#### ・毎食後の歯みがき

お口を清潔に保つことが感染症予防に有効です。

#### ・眠れないとき

眠れないときは適度な運動、しっかり朝食。

ねむりとめざめのメリハリをつけましょう。



### その3 人と話そう！

外出しにくい今こそ、家族や友人と互いに支え合い、意識して心を通わせましょう。正しい最新情報を共有することで、トラブルや不安の解消にもつながります。

#### ・離れて暮らす家族や友人に電話する

#### ・メールやSNSを使える人は活用して人と交流する

