

## <資料 13>

令和2年6月2日  
定例記者会見資料

### 自宅で過ごすための各種コンテンツ活用について

外出自粛の期間も自宅で楽しく・充実した在宅生活が送れるように市では関係団体とも協力して自宅に居ながら楽しめるコンテンツを用意しています。

今後も新型コロナウイルス感染症リスクがまだ残る中で、外出を自主的に控える方も少なくなく、そうした方が今後も楽しめるように引き続き充実を図っていきます。

○5月末日時点でホームページ紹介しているコンテンツの一部紹介

#### 《運動や体操、野外活動、食事に関するコンテンツ》

大人・子ども・幼児向けの体操、野外活動などの動画や運動を継続するためのリーフレットやクックパッドを活用したレシピの紹介など

- ・「おうちで運動」、「おうちでやかつ」／（公財）武蔵野生涯学習振興事業団
- ・「3 Weeks Try おうちで運動」／生涯学習スポーツ課
- ・「おうち時間 de 健康づくり」／健康づくり支援センター
- ・クックパッド「武蔵野市の公式キッチン」／健康課



クックパッド「武蔵野市の公式キッチン」

#### 《子ども・子育てに関するコンテンツ》

沐浴、オムツ替えなどの方法をレクチャーする動画や健康づくりのリーフレット、手作りおもちゃレシピなどの紹介

- ・「ゆりかごむさしの 赤ちゃんのお世話」／健康課
- ・「おうちで楽しめる子育て情報」／子ども政策課



レシピをもとに作るおもちゃ

#### 《生涯学習・文化に関するコンテンツ》

歴史資料の紹介動画、子ども向け科学あそびや身近な物を使った生涯学習の紹介、市ゆかりの国内外アーティストとコラボした演奏等の動画やメッセージを配信

- ・「動画で見る武蔵野ふるさと歴史館」／武蔵野ふるさと歴史館
- ・「おうち de サイエンス」／生涯学習スポーツ課
- ・「武蔵野文化事業団チャンネル」／（公財）武蔵野文化事業団
- ・「ぷらっとプレイス」、「バーチャル背景」／（公財）武蔵野生涯学習振興事業団