

家庭内でも感染しない、させないための対策を

都のモニタリング会議によると、既にワクチン接種をした方も含め、正しいマスクの着用、手指衛生、ゼロ密(1つの密でも避ける)や換気といった基本的な感染症対策の徹底が引き続き必要とされています。

こまめに
手洗いをする



タオルや歯みがきの
コップなどは
共有しない



大皿料理は避け、
一人分ずつ
盛り付ける



ドアノブや電気の
スイッチなどは
こまめに消毒する



定期的に
換気をする



目、口、鼻など
ウイルスが入る部位を
できるだけ触れない
ようにする



会話をする時は
家でもマスク



対面では
長時間
話さない



【高齢の方の感染予防】

【高齢の方の感染予防】

出典：東京都

感染してしまったら…

自宅療養者の方・同居の方が気をつけたい8つのポイント

- ① 部屋を分けましょう
- ② 感染者の世話をする人は、できるだけ限られた人にしましょう
- ③ 自宅でもマスクをつけましょう
- ④ 小まめに手を洗いましょう
- ⑤ 日中はできるだけ換気をしましょう
- ⑥ 手のよく触れる共同部分を掃除・消毒をしましょう
- ⑦ 汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう
- ⑧ ごみは密閉して捨てましょう



自宅療養者向けハンドブック
出典：東京都

予約は5月16日(月)から
電話やWebで

第1回 胃がん検診

時/場 下表参照

内 問診・エックス線検査(バリウム使用)

※前夜からの食事・水分などの制限が必要です。

対 (令和5年3月31日時点で)40歳以上で、前年度に市の胃がん検診を受診していない方

申 5月16日(月)午前9時から、下記申込専用電話またはWebへ(平日午前9時～午後5時)

①胃がん検診申込専用電話
☎0120-489-241

※予約の際に「西東京市で行う胃がん検診の予約」と伝えてください。

※初日は電話がつながりにくい場合があります。

※第2回の日程は8月15日号と市報に掲載予定

②Web予約
右記から



※申込完了後、お知らせを検診日の1週間から10日前に発送

第1回 胃がん検診日程 検診時間：午前8時45分～午後0時15分

会場	男性	女性
田無総合福祉センター	6月24日(金)・28日(火)・30日(木) 7月2日(土)・15日(金)	6月23日(木)・25日(土)・27日(月)・29日(水) 7月1日(金)・4日(月)・5日(火)・30日(土)

※保谷庁舎の工事のため、第1回は田無会場のみの実施

▶健康課 ☎042-438-4021 ※健康課では予約の受付はしていません。

□受診できない方

- 妊娠中または妊娠の可能性のある(授乳中は可)
- 腎臓病(透析)などで水分摂取制限を受けている
- 過去にバリウム・発泡剤・下剤使用後の体調不良や、それによるアレルギー症状が出たことがある
- 高血圧(180/110以上)
- 1年以内に脳血管障害や心疾患で発作があった(脳梗塞・脳内出血・心臓発作等)
- 検診に関する技師からの指示(検査に必要な動作)を行えない

□主治医の許可があれば受診可能な方

- 胃の手術をした
- 胃の治療中または経過観察中
- 腸閉塞・腸ねん転・大腸憩室炎などの既往がある



！お役立ちガイド 他機関からのお知らせ

※マークがないものは、当日、直接会場へ

救急要請の判断に困ったときは、
「#7119」へ

急な病気やけがで病院へ行こうか、救急車を呼ぼうか、迷った際は、電話で「#7119」にお掛けください。

医師・看護師・救急隊経験のある職員が24時間年中無休で対応している東京消防庁救急相談センターに救急相談ができます。緊急の場合はそのまま救急要請をすることもできます。

ただし、突然の激しい頭痛や急な息切れ・呼吸困難などの症状がみられたら、ためらわず119番通報をしてください。引き続き救急車の適正な利用に、ご理解とご協力をお願いします。

※「#7119」を検索すると、「東京版救急受診ガイド」も利用可

☎西東京消防署 ☎042-421-0119

パソコン・スマホ教室(6月)

無料パソコン体験(初心者向)

時 16日(木)午後1時～4時

申 往復はがきで住所・氏名・年齢・電話番号を☎へ

※そのほか講座はパンフレットをご請求ください

場・☎シルバー人材センター

〒202-0021 東伏見6-1-36

☎042-428-0787

市内の情報をお届けします

大好きです 西東京



PR親善大使パネル展を開催

PR親善大使の皆さんを紹介するパネル展です。大使ゆかりの品などの展示もありますので、ぜひ会場にお越しください。

時 5月16日(月)～21日(土)午前10時

～午後8時(最終日は午後5時まで)

場 アスタセンターコート

▶秘書広報課 ☎

☎042-460-9804

PR親善大使についてはこちらから↑



子ども相談室 ほっとルーム

～ひとりで悩まなくても大丈夫！相談してください～

困ったこと・悩んでいること・誰に相談していいかわからないことなど、どんなことでも子どもが相談できる場所です。子どものことであれば大人も相談できます。

□相談方法 メール・ファクス・手紙・電話・直接会ってお話もできます

□開室時間

- 平日 午後2時～8時
- (土) 午前10時～午後4時

※(日)・(祝)・年末年始を除く

□相談先

場 住吉会館ルピナス

☎0120-9109-77

FAX 042-439-6646

☎kodomosoudan@

city.nishitokyo.lg.jp

メール相談はこちらから

▶子育て支援課

☎042-439-6645

秘密は
守ります!



無料市民相談

■一般市民相談

場所	日時
市民相談室(田無庁舎2階)	(月)～(金) 午前8時30分～午後5時

■専門相談(申込制) ※1枠30分

専門相談は、広く市民の皆さんにご利用いただくためのもので、専門家が一緒に解決の糸口を探すものです。

新型コロナウイルス感染症対策を講じたうえで、電話または対面での相談を行っています。なお、今後の状況によって、相談方法の変更や相談休止となる可能性がありますので、最新の情報はお問い合わせください。

□申込開始 5月18日(水)午前8時30分(★印は、5月6日から受付中)

□申込方法 市民相談室(田無庁舎2階)へ直接または電話

※申込開始日は大変混み合いますので、ご了承ください。

☎市民相談室 ☎042-460-9805

内容	相談方法	日時
法律相談	電話・対面	5月26日(木)、6月3日(金)・9日(木)・10日(金) 午前9時～正午 5月27日(金)、6月1日(水)・7日(火) 午後1時30分～4時30分
交通事故相談	電話・対面	★5月24日(火) 午前9時～11時30分 6月2日(木) 午後1時30分～4時
税務相談	電話・対面	6月8日(水) 午前9時～正午
不動産相談	電話・対面	★5月27日(金) 午前9時～正午 6月9日(木) 午後1時30分～4時30分
登記相談	電話・対面	6月1日(水) 午前9時～正午 6月16日(木) 午後1時30分～4時30分
表示登記相談	電話・対面	6月16日(木) 午後1時30分～4時30分
年金・労災・雇用保険・人事一般相談	電話・対面	6月8日(水) 午後1時30分～4時30分
行政相談	電話・対面	※6月15日号でお知らせします。
相続・遺言・成年後見等手続相談	電話・対面	※6月1日号でお知らせします。