



### 主な内容

【2面】年度末・年度始め市民課窓口の混雑が予想されます 【5面】災害への備えは大丈夫ですか? 【8面】新型コロナワクチン接種についてのお知らせ

## あなたの声、 聴かせてください

「心が辛い、苦しい。でも、相談なんてできない、相談したって変わらない…」  
心が疲れきってしまうと、解決策を探せず、苦しくなってしまいます。  
そうなる前に、ぜひ、声を聴かせてください。  
話すことで、少し気持ちが楽になったり、解決のきっかけが見つかるかもしれません。  
自分の心の疲れに気付いたり、家族や友人など、身近な人のお疲れサインに気付いたら、まずは相談してください。



### まずはお電話ください

#### からだと心の健康相談 (西東京市健康課)

☎042-438-4087

受付時間  
(月～金)  
午前9時～正午・午後1時～4時

#### よりそいホットライン

☎0120-279-338

つなぐ ささえる  
ファクスやSNSによる相談も可能  
受付時間  
24時間(年中無休)

#### 相談ほっと LINE@東京

東京都福祉保健局公式 LINEアカウント

1人で悩まないで、あなたの声をLINEで聴かせてください。

毎日午後3時～午後10時  
(受付は午後9時30分まで) 利用方法などは東京都福祉保健局HPをご覧ください。



#### 家族や友人など... 身近な人の心のお疲れサイン

次のポイントに注意し、周りの目から見て「その人らしさがない」と感じたら、相談機関へつなげましょう。

- 元気がない、あまり笑わなくなった
- その人が好きな趣味に誘っても出てこない
- イライラして怒りっぽくなった
- 喫煙や飲酒の量が増えた
- すぐに自分を責めるような発言をする
- 以前と比べて仕事・家事の効率が低下した
- 服装・みだしなみに気が回らない様子
- 仕事の遅刻や欠勤が増えた

#### 他にもさまざまなお悩みの相談窓口があります

相談窓口	電話番号	受付時間など
こころといのちのほっとライン 東京都自殺相談ダイヤル	☎0570-087478	特別相談期間：3月23日(火)～27日(土) 24時間 通常：毎日午後2時～翌午前5時30分
ヤングテレホンコーナー (警視庁少年相談室)	☎03-3580-4970	24時間(年中無休)
チャイルドライン (18さいまでの子どもがかけるでんわ)	☎0120-99-7777 (フリーダイヤル)	午後4時～9時(通年) ※12月29日～1月3日を除く
東京ウィメンズプラザ (パートナー、夫婦、親子の悩みなど)	☎03-5467-2455	午前9時～午後9時(通年) ※年末・年始を除く
東京都消費生活総合センター (消費生活相談)	☎03-3235-1155	(月)～(土)午前9時～午後5時 ※(日)・(祝)、12月29日～1月3日を除く
東京都夜間こころの電話相談	☎03-5155-5028	午後5時～9時30分(年中無休)

### 市長が就任しました

池澤隆史(いけざわ たかし)(61歳、北町在住)が、2月18日付で市長に就任しました。任期は4年(令和3年2月18日～令和7年2月17日)です。  
氏名表記は、「池澤隆史」を使用します。  
▶秘書広報課 ☎042-460-9803



#### 市長からのメッセージ

市民の皆様  
命と健康を守るため  
ふっ「安」を!!  
安全な接種体制  
安心できる相談体制  
安定した情報提供

西東京市長 池澤隆史

#### 新型コロナ ワクチン接種

#### 専用ダイヤル・専用HPを設置

市新型コロナワクチン接種に関する専用ダイヤル

☎03-5369-3904(通話料有料)

時 3月1日(月)から当面の間  
(月)～(土)午前8時30分～午後7時 ※(祝)・(休)を除く

新型コロナワクチン接種に関する専用HP  
(西東京市新型コロナワクチン掲示板)

新型コロナワクチン接種に関する情報をお知らせしています。

時 3月1日(月)から当面の間



新型コロナワクチン接種に関する  
詳細な情報は8面へ