

ひろば

令和元年11月5日 (公財) 城北労働・福祉センター

〒111-0021 台東区日本堤 2-2-11

第1155号 ☎03-3874-8089 内線26・27

「ひろば」は、山谷地域にお住まいでセンターを利用する方への情報提供紙です。

◇越年相談のお知らせ◇

★事前相談は12月9日(月)から開始します！！

※センター利用者カード所持者の方は、事前相談をご利用ください。

	事前の宿泊相談	年末の宿泊相談
対象者	センターの利用者カード所持者	山谷地域に居住し、就労の能力及び意思がありながら、年末年始の労働事情等により就労できず、年末年始に宿泊先を確保することが困難な方。
相談日	12月9日(月)～12月20日(金)	12月29日(日)
相談場所	(公財) 城北労働・福祉センター  注意 昨年とは年末の宿泊相談場所が変わっています	
相談受付時間	午前9時30分～午前11時30分 午後1時～午後4時	午前9時30分～午前10時30分
宿泊期間	12月29日(日)～1月6日(月)	
宿泊施設	やまて寮・さざなみ苑・簡易宿所のいずれか ※ご希望の宿泊施設に泊まれないことがあります。 ※センター利用者カードをお持ちの方は、必ずご持参ください。	

台東区結核検診のお知らせ

実施日：令和元年11月25日(月)

場所：センター前 9:00~10:00

★結核は過去の病気ではありません。

せき、たん、発熱などの症状が2週間以上続いている方は、必ず受診しましょう。

※結核はせき、たん、発熱などの症状からはじまります。

●微熱が続く ●食欲が減る ●体重が減る ●寝汗をかく ●身体がだるい ●たんに血が混じるなどの症状があります。



検診は無料です。
結果はその場でお伝えします。
積極的に受診しましょう！！

◆受診者には粗品を差し上げます。

インフルエンザや風邪が流行する季節です。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスを病原体とする感染症です。

感染すると、1~3日間の潜伏期間のあとに発症。38度以上の発熱、頭痛、全身倦怠感、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。

インフルエンザウイルスの主な感染経路は、咳やくしゃみの時に出る小さな水滴による、飛沫感染と、ウイルスが付いた手や指を介した、接触感染もあります。

①「かからない」ために

外出から帰ったら、手洗いやうがいをおこなわない、マスクをしてのどの乾燥を防ぐなど自分でできる予防はしっかりと行いましょう。また、睡眠を十分にとることや疲れているときは無理をせず、ゆっくり休養すること、栄養バランスのよい食事をとることも重要です。



②「うつさない」ために

熱が下がっても数日間は、インフルエンザウイルスが体内に残っていますので、周りの人にうつさないように、不要不急のときは、なるべく人混みや繁華街への外出は控えましょう。



★「東京都地域別最低賃金」が改定されました

令和元年10月1日から『1,013円』となりました。

※東京近郊(千葉・埼玉)の地域別最低賃金も10月1日から改定されています。

千葉県

923円

埼玉県

926円