

# ひろば

令和元年11月20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1156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。



## 〇越年相談のお知らせ〇



### ★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	<b>(公財) 城北労働・福祉センター</b>  <b>注意</b> 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・簡易宿所・さざなみ苑(さざなみ苑は、年末の宿泊相談のみ) ※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。	

## 朝夕冷え込む季節となりました。体調管理に気をつけてください!

朝夕冷え込む季節となりました。この時期、せき、鼻水、のどの痛みなど風邪の症状を訴える人が多いと思います。手洗い・うがいの基本的な感染症対策とともに気温にあわせた服装をすることも大切です。朝夕は上着を1枚はおるなど自分自身で風邪予防に努めましょう。また、インフルエンザが流行する時期でもあります。インフルエンザにかからないために、早めに予防接種を受けるとともに、外出後の手洗いの徹底、適度な湿度の保持、十分な休養と栄養バランスのとれた食事、人ごみや繁華街への外出を控えるなどの対策をしましょう。もしもかかってしまったら、早めに医者に見てもらい、無理をせず安静にして休養しましょう。



