

# ひろば

令和4年12月20日 城北労働・福祉センター  
〒111-0021 台東区日本堤 2-2-11  
第1230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。

## 新型コロナウイルスと季節性インフルエンザ は、流行る前に確認しておきましょう！

今年の冬は新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザが同時に流行する可能性があります。そうすると、多くの発熱患者が発生し、発熱外来にかかりづらくなってしまいます。適切な診断・治療を受けられるよう、国や東京都から症状が出た時の対応方法が示されているので、いざというときに備えて確認しておきましょう。

### 発熱やせきなどの症状が出た場合

#### 重症化リスクの高い方

65歳以上の高齢者、基礎疾患のある方など

#### かかりつけ医がいる場合

まずは電話で相談。それから、発熱外来を受診してください。

#### かかりつけ医がない場合

東京都発熱相談センターに電話で相談してください。

03-6258-5780

03-5320-4592

03-5320-4411

03-5320-4551

24時間 土日祝日も対応

※ 番号のかけ間違いに

ご注意ください！

#### 自宅療養となった場合

体調不安や療養中の困りごとの相談を受け付けます。

#### 問い合わせ先

うちさぼ東京 0120-670-440

24時間 土日祝日も対応

#### 重症化リスクの低い方

基礎疾患がない65歳未満の方

まずはご自身で新型コロナウイルス抗原定性検査キットを使って検査してください。

#### 検査キットをご自身で入手するのが難しい場合

右のQRコードから専用サイトで申し込んでください。

#### 問い合わせ先

東京都検査キット直接配送事務局

0570-020-205(ナビダイヤル)

9時~19時 土日祝日も対応



有症状者用  
QRコード

#### 陽性だった場合

東京都陽性者登録センターに登録する。右のQRコードから専用サイトで登録してください。

#### 問い合わせ先

東京都陽性者登録センター コールセンター

0570-080-197(ナビダイヤル)

24時間 土日祝日も対応



### 感染を避けて安心して過ごすためにできること

これまでどおり、マスクの着用、手洗い、こまめな換気、人混みを避けるなどの基本的な感染予防対策をひきつづき行うことも重要です。また、重症化リスクの高い方は、新型コロナウイルス・インフルエンザのワクチン接種に関しても感染が拡大する前の接種をご検討ください。

参考：厚生労働省・東京都福祉保健局 新型コロナウイルス関連ウェブサイト、広報東京都 令和4年12月1日号、あらかわ区報 令和4年12月1日号

### ◇センター利用者カードの更新について◇

現在のカードの有効期限は来年3月末までです。

新しいカードへの更新手続きは、来年2月上旬から行う予定です。

☆詳しい日程などは後日お知らせします。



# ごみの不法投棄をなくしてきれいなまちで新年を迎えましょう！



ここは収集場所じゃないのだけど…。



秋に植えたお花が  
きれいに咲いていました！



ごみでいっぱいだ～ 😞  
ごみは決められた収集場所  
に出そう！



大切にそだててくださり  
ありがとうございます！



## ★ 楽しく健康体操に参加しませんか？ ★

娯楽室では、利用者の健康な体づくりを応援するため、毎月第4金曜日に「楽しく健康体操」を実施しています。娯楽室職員による誰でも簡単にできる体操です。コロナに負けない健康な体を一緒に作りましょう。

【日時】12月23日（金）11：10～11：30 【場所】センター1階寄せ場



## 良いお年をお迎えください



### ○ 年末年始の業務について ○

★職業紹介・生活相談・応急援護相談は12月28日（水）まで行っています。

★娯楽室・敬老室の利用は12月28日（水）までです。

★新年は1月4日（水）から通常業務を開始いたします。

本年も「ひろば」をご愛読いただき、ありがとうございました



1 月 の カ レ ン ダ ー	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
	元日	振替休日			ひろば	小寒	七草		成人の日		鏡開き										ひろば										

