



令和7年12月5日 城北労働・福祉センター
〒111-0021 東京都台東区日本堤2-2-11

第1274号 ☎ 03-3874-8089 内線26-27

「ひろば」は、山谷地域にお住まいの方への情報提供紙です。

越年相談のお知らせ

センター利用者カードをお持ちでない方の
事前宿泊相談 を実施します！

相談日時	令和7年12月9日（火）から12月11日（木）まで 午前9時30分から午後4時まで（午前11時30分から午後1時までを除く。）
相談場所	城北労働・福祉センター 3階
対象者	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 ※生活保護を受給している方は除きます。
宿泊期間	令和7年12月29日（月）から令和8年1月5日（月）朝まで
宿泊施設	さざなみ苑・簡易宿所のいずれか（宿泊施設を選ぶことはできません。）

★相談時間は10～15分程度です。事前宿泊相談を利用できない方は、整理券を令和7年12月9日（火）から12月11日（木）までの期間に受領したうえで、当日宿泊相談（12月29日（月）実施予定）を利用してください。

センター利用者カードをお持ちの方

センターの利用者カードをお持ちの方は、以下の日程により城北労働・福祉センター3階で事前の宿泊相談を実施しますので、こちらの相談を利用してください。

相談日時：令和7年12月1日（月）～12月12日（金）

午前9時30分から午後4時まで（午前11時30分から午後1時までを除く。）

花いっぱい運動・台東区花の心プロジェクト



コラボ作戦実施中！



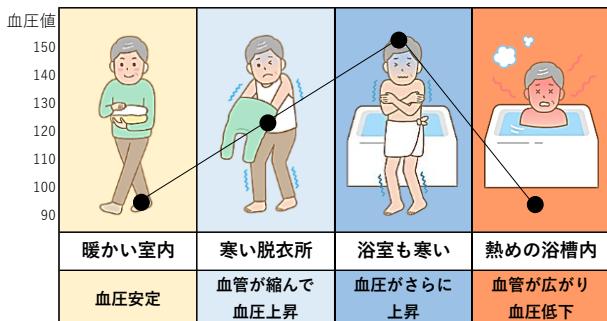
センターでは台東区と連携して、地域4つの町会、いろは会商店街、城北旅館組合など関係団体の協力のもと、地域の環境美化を推進しています。先日、関係各所に設置してあるプランターの花苗を植え替えました。皆さま、どうぞあたたかく見守ってください！



今回も台東区からたくさんのお花をいただきました！



ヒートショックに気をつけましょう



ヒートショックとは、急激な温度変化で血圧が大きく上下することで起る健康被害のことです。入浴中の失神や脳内出血、心筋梗塞などが起きると命の危険につながります。[【孟咲のポイント】](#)

風呂場を暖かく！

風呂のふたを開けておく、シャワーで風呂場をあたためる。

入浴は夕飯前・お酒を飲む前に！

できれば太陽が出ている午後2時から4時の間がベスト。

湯船のお湯は“ぬる燗”で！

アツアツのお風呂は×。お湯の温度は41℃以下にしましょう。

参考:(社福)恩賜財団済生会「温度差で起こるヒートショック」、(地独)東京都健康長寿医療センター「入浴時の温度管理に注意してヒートショックを防止しましょう」

◇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。



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26日（金）まで 行っています。

★娯楽室・敬老室の利用は 12月27日(土)までです。

★新年は 1月5日（月）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

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	1	2	3	4	5
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	水	木	金	土	日	月
ひろば																											ひろば				