

新型コロナウイルス感染症の相談窓口

発熱や咳、息苦しさ（呼吸困難）強いだるさ（倦怠感）等の症状がある人

「かかりつけ医」または、地域の身近な医療機関にご相談ください。

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>



「かかりつけ医」がない等、相談する医療機関に迷う場合は、「東京都発熱センター（仮称）」（☎5320-4592）に相談し、「受診・相談医療機関」の紹介を受けてください。

新型コロナウイルス感染症の相談窓口

11月から相談窓口が変わります！！

新型コロナウイルス感染症の流行が続いているなか、季節性インフルエンザの流行する季節となったことから、相談窓口を一部、変更します。



【相談の目安となる症状】

- 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、発熱等の強い症状のいずれがある場合
- 重症化しやすい方（基礎疾患等のある方）で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
- 上記以外の方で発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状が続く場合（症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。発熱や咳などの症状が続けられない（4日間）程度です。）

◆ 症状があり、かかりつけ医がいる場合

かかりつけ医または、東京都医療機関案内サービス「ひまわり」等で検索ができる、地域の身近な医療機関にご相談ください。

※URL: <http://www.himawari.metro.tokyo.jp>

◆ 症状があり、かかりつけ医がない等、相談する医療機関に迷う場合や土・日曜、夜間等

東京都発熱相談センター ☎03-5320-4592

受付時間【24時間 終日対応】

◆ 新型コロナウイルス感染症に関する一般的な電話相談（症状が軽い場合、濃厚接触者等）

みなと保健所電話相談窓口（区内在住・在勤・在学者） ☎03-3455-4461

受付時間【平日：午前8時30分～午後5時15分】

聴覚障害のある人等の相談窓口 フォックス番号：03-3455-4460

東京都新型コロナウイルスコールセンター ☎0570-550571（多言語：日、英、中、韓）

受付時間【平日、土日祝日：午前9時～午後10時】

聴覚障害のある人等の相談窓口 フォックス番号：03-5388-1396

厚生労働省電話相談窓口（フリーダイヤル） ☎0120-565653

受付時間【平日、土日祝日：午前9時～午後9時】

◆ 新型コロナウイルスによるストレス等の心の相談

こころのサポートダイヤル（区内在住・在勤・在学者） ☎03-5333-3808

受付時間【平日：午前9時～午後5時】 ※令和3年3月末まで

日ごろの感染予防が重要です！！



- 手洗いや手指消毒を徹底していきましょう。
- 咳エチケット（マスク着用等）を心がけましょう。
- 会食や休憩時間の際は、隣の方と距離を取る・はずす向かいに座る等の注意が必要です。

一地区役所新型コロナウイルス感染症

港区役所企画課新型コロナウイルス感染症対策担当
電話：03-3578-2057 ※平日午前9時30分～午後5時30分まで

新型コロナウイルスによる ストレス等の心の相談窓口

新型コロナウイルス感染症に関する 一般的な電話相談

みなと保健所電話相談窓口

月～金曜午前8時30分～午後5時15分

☎3455-4461

聴覚障害がある人等の相談窓口

F A X 3455-4460

東京都電話相談窓口

（新型コロナウイルスコールセンター）

月～日曜午前9時～午後10時（祝日を含む）

☎0570-550571（ナビダイヤル）多言語

（日本語、英語、中国語、韓国語）対応

聴覚障害がある人等の相談窓口

F A X 5388-1396

厚生労働省電話相談窓口

月～日曜午前9時～午後9時（祝日を含む）

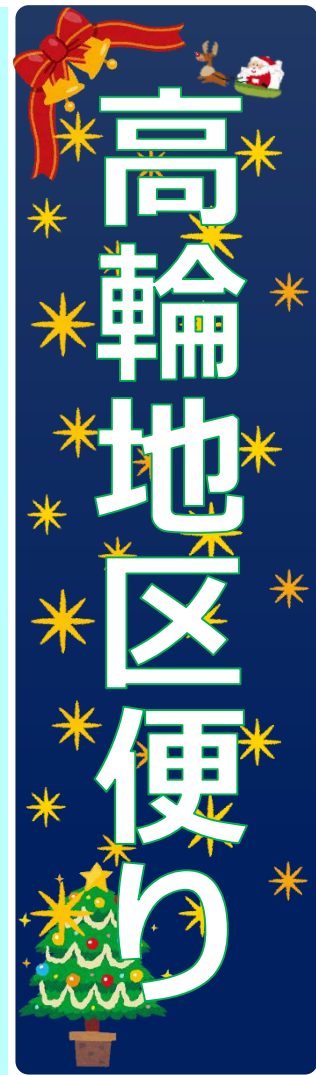
☎0120-565653（フリーダイヤル）

港区新型コロナこころのサポートダイヤル

月～金曜（祝日を除く）午前9時～午後5時

☎5333-3808

開設期間 令和3年3月末まで



12月号

発行年月日
2020年11月25日

高輪地区便りでは、
高輪地区の高齢者の
方々に毎月様々な情
報をお届け致します。

- 【発行】
- 白金台いきいきプラザ
港区白金台4-8-5
☎03-3440-4627
- 白金いきいきプラザ
港区白金3-10-12
☎03-3441-3680
- 高輪いきいきプラザ
港区高輪3-18-15
☎03-3449-1643
- 豊岡いきいきプラザ
港区三田5-7-7
☎03-3453-1591

お口の健診 後期健診が始まります

11月2日(月)から令和3年1月30日(土)

対象

20歳以上の港区民（現在治療中の方を除く）
※寝たきりや歩行が著しく困難で、通院が難しい方には訪問で健診が受けられます。
※妊娠中の方は20歳未満でも受診できます。

実施場所

『お口の健診』実施歯科医療機関で行います。受診希望の方は、実施歯科医療機関名簿にある歯科医療機関に事前に予約をして下さい。

健診内容

問診・歯の診査・だ液の検査・噛む機能（ガム）の検査・舌の汚れの検査・結果の説明・お口からの健康指導

申し込み

受診の際には受診券が必要です。受診券のない方は、電話で、みなと保健所健康推進課地域保健係へお問い合わせください。東京共同電子申請・届出サービスからも申し込み可能です。前期健診で使用した受診券は、後期健診でも使用できます。

【お問い合わせ先】みなと保健所健康推進課地域保健係

受付時間：（月曜日から金曜日）午前9時から午後5時まで
電話番号：03-6400-0084 F A X 番号：03-3455-4460



高輪いきいきプラザ



♪ 音楽でレクリエーション ♪ 手話で歌おう

日時：12/3(木)10:00～11:00
※毎月第1木曜日に開催しています。
場所：高輪いきいきプラザ 1階 集会室A(洋室)
対象：60歳以上の港区民
定員：7名(先着順)
費用：無料
申込：不要 当日直接会場にお越しください。

※音楽の効果と指の運動で脳のストレッチ！
※童謡など皆さんがよく知っている曲をやります。

♪ 詳細は高輪いきいきプラザまで ♪
高輪3-18-15 ☎ 03-3449-1643

豊岡いきいきプラザ

わなげサロン

日時：毎週火曜日10:00～11:30
場所：豊岡いきいきプラザ 1階 敬老室
対象：60歳以上の港区民
定員：18名(先着順)
費用：無料
申込：不要 当日直接会場にお越しください。

気軽に輪投げを
楽しんでみませんか？



♪ 詳細は豊岡いきいきプラザまで ♪
三田5-7-7 ☎ 03-3453-1591

高輪区民センター

ハマノユリナ Christmas Concert

日時：12/19(土)13:00～14:30(開場12:30)
場所：高輪区民センター 1階 区民ホール
対象：どなたでも
定員：70名(抽選)
費用：無料
出演：ハマノユリナ氏 (シンガーソングライター)
小林 創氏 (ピアニスト)
申込：本人が高輪区民センター窓口またはお電話にて
申込期間：受付中～12/9(水)
※抽選結果は12/11(金)以降に当選者のみご連絡いたします。



ハマノユリナ

熊本県阿蘇市出身。
変幻自在な「癒しの歌声」は海外での評価も高い。自身の創作活動の他、CMソングなどを手掛けている。



小林 創

ストライド奏法を使ったジャズピアノからモダンなピアノまでどんな奏者ともサウンドする演奏に定評がある。星野源や大橋トリオなどのレコーディングやライブなどを行っている。

♪ 詳細は高輪区民センターまで ♪
高輪1-16-25 ☎ 03-5421-7616

白金台いきいきプラザ

弁護士による 相続と財産管理の 基礎知識

個別相談

講演会終了後に行います。

時間：①15:15～②15:30～③15:45～
④16:00～⑤16:15～

(1人15分まで)

定員：5名(抽選)

日時：1/20(水)13:30～15:00

場所：白金台いきいきプラザ 2階 集会室B

対象：港区民

定員：20名(抽選)

費用：無料

講師：千田 賢氏(弁護士)

申込：ご本人が白金台いきいきプラザ窓口

またはお電話にて

申込期間：12/10(木)～1/10(日)

※抽選結果は1/15(金)以降に当選者のみご連絡いたします。

♪ 詳細は白金台いきいきプラザまで ♪
白金台4-8-5 ☎ 03-3440-4627

白金いきいきプラザ



「脳トレ倶楽部」



日時：12/24(木)14:00～15:30

場所：白金いきいきプラザ 3階 集会室B

対象：60歳以上の港区民

定員：10名(先着順)

費用：無料

申込：不要 当日直接会場にお越しください。



♪ 詳細は白金いきいきプラザまで ♪
白金3-10-12 ☎ 03-3441-3680

高輪地区高齢者相談センター

日時：1/25(月)14:00～15:30

場所：高輪区民センター 1階 集会室

対象：港区民

定員：15名(先着順)

費用：無料

講師：生活就労支援センター

申込：高輪地区高齢者相談センター窓口またはお電話にて

現在、社会問題として取り上げられるようになった「8050問題」。実際に、どのような事が起こっているのか、本人や家族に対してどのような支援を行なっているのか、講師を招いてお話を伺います。

自分らしい生き方のための
“老い支度”シリーズ第3回

『8050問題について』



♪ 詳細は高輪地区高齢者相談センターまで ♪
白金台5-20-5 ☎ 03-3449-9669

11/11(水)に**スマホ講座**を行いました！
日頃スマホを使っている方から、そうでない方まで幅広くご参加いただきました。大手の携帯電話会社も新型コロナウイルスの影響で個別の相談等が行いづらい環境となっておりますが、当館でも携帯電話やスマホのお悩みを解決すべく頑張っています！



いきいきプラザについて

いきいきプラザは、60以上の港区民の方に、

高齢者の生きがいづくり・学びの場

介護予防健康づくりの場

ふれあいコミュニティ活動の場

の3つの活動の場として、健康で豊かな一時を提供します。

※ご利用になる際は、いきいきプラザの個人登録が必要です。
本人確認書類および緊急連絡先のメモをご持参ください。

豊岡いきいきプラザ

三田駅

高輪区民センター

区民センターについて
イベントやサークル活動等、主に区民の交流や自主活動の支援を目的とした施設です。

高輪いきいきプラザ

当館では、**フラダンス講座**を第2・4(変更の場合あり)日曜日に開催しています。Mica先生の指導のもと参加者の皆様は、楽しく取り組んでおられます。



白金いきいきプラザ

白金高輪駅

白金台いきいきプラザ

白金台駅

泉岳寺駅

高輪台駅

品川駅

高輪地区高齢者相談センター

高齢者相談センター (地域包括支援センター)について

「高齢者相談センター」では、主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などが中心となって、高齢者の支援を行います。それぞれの職種の専門分野の仕事だけを行うのではなく、互いに連携をとりながら「チーム」として総合的に高齢者を支えます。

(出典：高齢者サービスのご案内 平成30年度「いきいき」)

ふれあい相談室

ふれあい相談員について

社会福祉士、看護師等の資格を持った福祉の専門職員である「ふれあい相談員」が地域に出向き、高齢者相談センター、民生委員・児童委員、町会・自治会、総合支所等と連携してひとり暮らし等高齢者を訪問し、困りごとなどの相談を受け、生活実態に即した支援につなげます。

(引用：平成30年度版港区高齢者サービスのご案内「いきいき」7ページ)

シニア向けボランティアコーディネートサイト エール



YELL

YELLとはボランティア「したい方」と「してほしい方」を結びつけるサイトです。
会員登録後に、ご自身にあった案件へご応募ください。
またYELLへ案件を掲載したい方々も募集しております。
皆様の素敵なボランティアライフをお届けする。それがYELLです。

URL : <https://www.foryou-yell.net/>
「YELL ボランティア」で検索♪