

ひろば

平成 29 年 2 月 3 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 1089 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。

センター利用者カードは、必ず期間内に更新してください!!

更新期間中に更新手続きを取らないと、カードの更新はできません。

下記の面接期間を確認の上、必ず期間中に更新手続きを済ませてください。

一般カード

更新(面接)場所：センター3階相談室

面接期間	面接時間
1月25日(水)～2月28日(火)	9:30～11:30 13:00～16:00

更新(面接)期間は
2月28日(火)まで

※一般カードにつきましては、今回から旧カード番号ごとの面接期間の設定をしておりませんので、上記期間内に更新手続きをしてください。

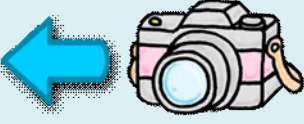
高齢者カード

更新(面接)場所：センター3階相談室

カード番号	面接期間	面接時間
1～100	2月1日(水)～2月17日(金)	9:30～11:30
101～	2月20日(月)～3月7日(火)	13:00～16:00

更新(面接)期間は
3月7日(火)まで

※高齢者カードを更新される方の中には顔写真の撮影が必要な方がいます。撮影が必要な方はセンター内にカード番号を掲示していますのでご確認ください。



★ 更新手続きの流れ ★

- 3階で健康報告書をもらい、2階で検査後、3階で必ず更新の面接をしてください。
- 健康報告書は、3階での面接時に提出してください。
- 「一般利用者カード更新申請書兼承諾書」または「高齢者利用者カード更新申請書兼承諾書」に記名押印し提出してください。
- 高齢者利用者カードで、センター内に掲示した番号の方は、カード更新時に写真撮影を行います。
- 面接時に「聴き取り調査」を行いますので、ご協力ください。

山谷地域外に生活の場を移された方で、居宅生活の安定的な維持が図られていると認められる場合（アパート等に居住し、定期的、安定的収入がある方）は、更新の対象となりませんのでご承知おきください。なお、この取扱いは年度途中においても同様です。

技能講習の受講者募集受付は3月6日(月)までです!!

今年度も残りわずかとなりました。センターでは、技能講習で資格を取得し、常用就職を希望する日雇労働者の方々に応援しています。

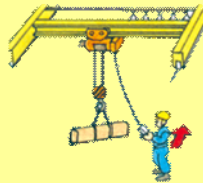
受講できる科目については、年度ごとに変更される場合があります。来年度は受講できなくなる科目もあるかもしれません。受講希望の科目がある方は、早めに受講予約をしてください。

※これから受講できる科目は、下表のとおりです。

○ 13科目・合計30名

科目	日数	募集人数	講習機関	備考
床上操作式クレーン技能講習(16・20時間コース)選択制	3日間	2	機H技術教育所 東京センター	区内宿泊・通学
小型移動式クレーン技能講習(16・20時間コース)選択制	3日間	2		
高所作業車技能講習(12・14・17時間コース)選択制	2・3日間	1		
酸欠・酸化水素作業主任者技能講習	3日間	2		
足場の組立て等の業務特別教育 ※新設科目	1日間	4	キャタピラー 教育所(株) 東関東教育 センター	
玉掛け技能講習 15・19時間コース/選択制	3日間	4		
締めめローラー特別教育	2日間	1		
木造解体作業指揮者安全衛生教育	1日間	3		
チェーンソー(大径木)特別教育	2日間	1	東京技能者協会	
刈払機安全衛生教育	1日間	3		
除染等業務特別教育	1日間	2	日本ボイラ協会	
ボイラー取扱技能講習	2日間	1		
パソコン(基礎+応用)	7日間	4	ステラパソコン教室	

今なら3月中の受講に間に合います。
受講科目など、くわしくはセンター3階
に直接お問い合わせください。
※失業給付金は支給されません。



高血圧の疑いのある人は急激な温度変化に注意しましょう!



寒くなると血管が収縮するため、血圧が高くなります。特に、暖かい場所から急に寒いところに移る時が危険(高血圧の人は200mmHg以上になることも)。高齢者になるほど注意が必要です。

ちなみに高血圧を放置すると、血管が固くなり狭心症や心筋梗塞・脳卒中など、命にかかわる病気になるおそれがあります。今の健康状態を過信せず、定期的に血圧測定等を受けるなど健康管理につとめましょう。

また、せっかちでおこりっぽい人や無趣味で仕事一筋の人などは特にストレスがたまりやすい性格といわれています。

このような人も、しらすしらすのうちに高血圧になっている場合がありますので、ご注意を。



◆特に冬は注意◆

- 外出時 ● トイレや脱衣場
- ろうかや台所
- 早朝、温かい布団から出るときなど



風邪やインフルエンザにご注意ください!!



風邪やインフルエンザが流行しています。手洗いやうがいをこまめに行い、感染しないようご注意ください。

