



「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。

技能講習の受講者を募集中です。

センターでは、さまざまな資格を取得し、常用就職したいと考えている日雇労働者の方について、引き続き技能講習の受講者を募集しています。

今年度、これから受講できる科目は下表のとおりです。

各科目とも、定員になり次第締切りになりますので、希望する科目などありましたら、この機会にセンター3階相談窓口にお越しください。

	科 目	日 数	残り 募集人数
1	フォークリフト 技能講習 選択制	4日間・5日間	2
2	玉掛け 技能講習 選択制	3日間(2種類)	4
3	ガス溶接 技能講習	2日間	1
4	フルハーネス型墜落制止器具作業 特別教育	1日間	3
5	車両系建設機械(整地・掘削用) 技能講習 選択制	2日間・3日間・5日間	2
6	車両系建設機械(解体用) 技能講習	1日間	2
7	高所作業車 技能講習 選択制	2日間(2種類)	1
8	不整地運搬車 技能講習	2日間	1
9	刈払機 安全教育	1日間	5
10	大型自動車運転免許	平均18日間	1
11	大型特殊自動車運転免許	平均4~6日間	5
12	移動式クレーン運転士免許	平均6~10日間	2
13	クレーン・デリック運転士免許	平均7~10日間	1
14	2級小型船舶免許	3日間	2

【応募条件】 下記の条件を満たす現在日雇労働者として働いている方が対象です。

- 募集科目の資格を取得して常用就職したい方。
- センター利用者カードまたは玉姫・河原町労働出張所の白手帳もしくは求職受付票所持者。
- 当センターから郵便または電話による連絡が可能か、あるいは直接連絡できる方。
- 教習所で本人確認をするため、自動車運転免許証または住民票を提示できる方。
- 過去に当センターで技能講習を受講し、講習修了試験不合格・途中退所・講習無断キャンセルしていない方。

◆面談後に受講可否を決定します。

※受講者全員に、ハローワークの就職支援ナビゲーター面談を必ず受けていただきます。

※現在所持している資格の再教育等は行っていません。

※失業給付金及び日当は支給されません。

日雇労働者等技能講習事業の目的は、日雇労働者の方が資格を活用して常用就職をすることです。日払いの就労日数増加や賃金アップを目指すことではありません。この点を踏まえて受講をお申込みください。

季節の変わり目です。体調管理に気をつけましょう！！

暑かった夏も終わり、朝晩はだいぶ涼しくなりましたが、季節の変わり目であるこの時期は夏の疲れが出て、風邪をひいてしまうなど体調を崩しやすい時期でもあります。また、昼と夜の気温の差が大きくなり、この時期におこる体調不良の原因として、寒暖差やストレスなどの影響で自律神経のバランスが崩れること等があげられます。体調が悪いと感じたら無理をせず、ゆっくり体を休めましょう。

【秋の体調不良…その原因は】

① 寒暖差による自律神経の乱れ

自律神経には、暑さに対応するために、汗をかいて体温を下げる働きをするなど体温を調節する役割があります。急激な寒暖差は、自律神経の働きを乱し、その結果、体調を崩しやすくなり、疲れを感じるようになります。

② 胃腸の冷えによる機能の低下

暑い時には冷えたものを飲むと体に優しいように感じますが、実はその一方で胃腸が冷えてしまい、胃腸が冷えると便秘や下痢などを引き起こすだけでなく、胃腸の機能が低下して血液の流れが悪くなります。

胃腸が弱った状態が続くと食欲もなくなり、より体力がなくなるという悪循環をまねき、これが長引くと秋まで体のだるさや疲れが抜けないという状態が続き、体調不良の原因となります。

【季節の変わり目を健康に過ごすためには】

○食事 1日3食バランスの良い食事をとる。

○運動 日中の暑い時間帯は避けて、朝と夕に軽いウォーキングなど運動を取り入れる。

○入浴 38℃～40℃のややぬるめのお湯につかり、質の良い睡眠をとる。



新型コロナウイルスとインフルエンザ…しっかりと予防しましょう。

これからの季節は、空気が乾燥し、ウイルスも活発に活動しやすい時期です。今年は、新型コロナウイルスに感染しないよう予防するとともに、これから流行するインフルエンザにかからないよう予防することも大切です。予防接種を積極的に受けるなどご自身でしっかりと対策しましょう。

また、日ごろ実践している新型コロナウイルス感染症予防対策である手洗いの徹底・マスクの着用、咳エチケット、3密の回避、ソーシャルディスタンスなどの予防法は、インフルエンザの予防にも非常に有効ですので、これらの対策をさらに徹底して継続しましょう。

★ 結核検診について ★

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、今年度はまだ実施していませんが、今後、センター前で結核検診を実施する予定です。詳しい日程等が決まり次第、ひろばやポスターにてお知らせしますので、皆さん積極的に受診しましょう。

センター高齢者カード所持者の皆さまへ

(公財)城北労働・福祉センターの高齢者特別就労紹介の始番がわかります。

ぜひ、ご活用ください。

 03-3876-4217

※かけ間違いにご注意ください。