# ひろば

令和３年10月５日　城北労働・福祉センター
〒111-0021 台東区日本堤2-2-11
第１２０１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。


# 技能講習の受講者を募集中です

## ☆締め切りは12月24日(金)です！

令和３年度の技能講習の募集締め切りは年内１２月２４日（金）までとなっています。すでに半分以上の科目が定員に達して募集を締め切っていますが、引き続き募集を行っている科目もあります。安定した就労を目指し、ぜひこの機会にセンター３階相談窓口までお越しください！

| No. | 科　　目 | 日 数 | 定員 | 残り募集人数 | 教習機関 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | フォークリフト技能講習 **選択制** | 4日間・5日間 | 5 | 3 | IHI技術教習所東京センター（東京都/江東区） |
| 2 | 小型移動式クレーン 技能講習 選択制 | 3日間（2種類） | 2 | 0 | |
| 3 | 床上操作式クレーン 技能講習 選択制 | 3日間（2種類） | 2 | 0 | |
| 4 | 玉掛け 技能講習 **選択制** | 3日間（2種類） | 4 | 2 | |
| 5 | 足場組立作業主任者 技能講習 | 2日間 | 1 | 0 | |
| 6 | 小型車両系建設機械 特別教育 | 2日間 | 2 | 1 | |
| 7 | フルハーネス型墜落制止器具作業特別教育 | 1日間 | 5 | 5 | |
| 8 | 高所作業車 技能講習 選択制 | 2日間（2種類） | 2 | 0 | キャタピラー教習所東関東教習センター（千葉県/柏市） |
| 9 | 車両系建設機械 技能講習（整地・掘削用）選択制 | 2日間・3日間・5日間 | 1 | 0 | |
| 10 | 車両系建設機械 技能講習（解体用） | 1日間 | 1 | 0 | |
| 11 | 伐木等業務(チェーンソー作業) 特別教育 | 3日間 | 4 | 2 | |
| 12 | 振動工具 安全衛生教育 | 1日間 | 4 | 2 | |
| 13 | 刈払機 安全衛生教育 | 1日間 | 4 | 3 | |
| 14 | 大型自動車運転免許（中型自動車免許所持者に限る） | 6か月以内 | 1 | 0 | 足立自動車学校（東京都/足立区） |
| 15 | 大型特殊自動車運転免許 | 6か月以内 | 2 | 0 | |

・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（受講前・後の各１回ずつ）を必ず受けていただきます。
・失業給付金及び日当は支給されません。
・新型コロナウイルス感染拡大等の影響によって、講習を延期または中止することがあります。

## 【応募条件】

以下に該当する日雇労働者の方が対象です。（一般雇用保険に適用されている方の受講はできません）

○　城北労働・福祉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・求職受付票をお持ちの方。
○　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等を提示できる方。
○　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をしていない方。

※面談後に可否を決定します。

# 地域別最低賃金が改定されました

令和3年10月1日から、東京都の地域別最低賃金が**「1，041円」**に改定されました。昨年度の「1，013円」から 28 円引上げとなりました。

1都3県の直近5年間の改定額の推移　　単位　円

| | 平成29年度 | 平成30年度 | 令和元年度 | 令和2年度 | 令和3年度 |
|---|---|---|---|---|---|
| 東京 | 958 | 985 | 1,013 | 1,013 | 1,041 |
| 埼玉 | 871 | 898 | 926 | 928 | 956 |
| 千葉 | 868 | 895 | 923 | 925 | 953 |
| 神奈川 | 956 | 983 | 1,011 | 1,012 | 1,040 |

厚生労働省 Web サイトより

# 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、朝晩はかなり涼しくなりました。数日ごとに冷え込んできたり、昼と夜でも気温差が大きくなるこの時期は、体調を崩しやすくなります。「体がだるい・・・」「胃腸がおかしい…」など体調がおもわしくな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 夏の体の“冷え”が残っている**

冷房や冷たい飲み物によって体が冷やされると、胃腸のはたらきが悪くなり食欲不振をまねいたり、血液の流れが悪くなったりします。

**② 寒暖差で自律神経が乱れる**

昼夜の温度差で自律神経が乱れると、身体のだるさや疲れ、頭痛を引き起こします。

**③ 秋の気候**

空気の乾燥でのどの痛みを引き起こしたり、低気圧の日が多くなることで空気中の酸素濃度が薄くなり、身体の不調が出やすくなります。また、日照時間が減ることで気分が落ち込むこともあります。

**【季節の変わり目を健康に過ごすためには】**

〇衣服　体を冷やさない服装をする。

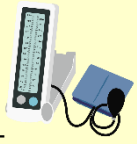
〇食事　バランスの良い食事をとる。飲み物や食べ物はなるべくあたたかいものをとる。

〇運動　太陽を浴びながら散歩やウォーキングなど、適度に体を動かす。

〇入浴　なるべくシャワーだけでなく、お風呂にゆっくり浸かる。

〇睡眠　早寝早起きを心がけ、十分に睡眠をとる。

# 娯楽室　健康相談のおしらせ



センターでは毎月の第２水曜日と第４土曜日に、娯楽室で健康相談を実施しています。
医師と看護師が来ます。お気軽にご相談ください。

**【１０月の実施日】１０月１３日（水）・２３日（土）【時間】午後３：３０～５：３０**