

越年相談のお知らせ

■年末の宿泊相談は 令和3年12月29日（水）に実施します。

★12月29日の宿泊相談を利用する方は、
令和3年12月14日（火）から12月16日（木）の期間に配布する
整理券を必ず受領してください。

（新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、整理券番号ごとに相談当日の受付時間を設定します）

注意：整理券がない方は、相談を受けることができません。

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。	
整理券の配布	配布日時	令和3年12月14日（火）から12月16日（木）まで 14日 午後1時から午後4時まで 15・16日 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。）
	配布場所	城北労働・福祉センター
宿泊相談	相談日時	令和3年12月29日（水） 午前9時00分から午前10時30分まで
	相談場所	城北労働・福祉センター
	宿泊期間	令和3年12月29日（水）から令和4年1月4日（火）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。）
その他	来場に当たっては、マスクの着用をお願いします。	



センターの利用者カードをお持ちの方へ



★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3年12月6日（月）～12月17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。）

技能講習の応募締め切りせまる！

★締め切りは 12月24日(金) です！

- ・これから受講できる科目は右表のとおりです。(7科目・計17名)
- ・受講科目は年度ごとに変更される場合があります。受講を希望される方はお早めにお問い合わせください。
- ・応募条件など、くわしくはセンター3階に直接お問い合わせください。

科目	日数	残り募集人数
フォークリフト技能講習 選択制	4日間・5日間	3
玉掛け 技能講習 選択制	3日間(2種類)	1
小型車両系建設機械 特別教育	2日間	1
フルハーネス型墜落制止器具作業特別教育	1日間	5
伐木等業務(チェーンソー作業) 特別教育	3日間	2
振動工具 安全衛生教育	1日間	2
刈払機 安全衛生教育	1日間	3

資格を取得して仕事の幅を広げてみませんか！



ご存じですか？「ヒートショック」

ヒートショックとは・・・暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度変化で血圧が大きく上下し、体にダメージを与えることです。失神や心筋梗塞、脳梗塞をひき起こすことがあります。冬場の入浴時に起こりやすいと言われています。

予防のためのポイント

① 温度差をなくす

湯船のフタを開けておく、シャワーで湯を張る、日没前のあたたかい時間帯に入る。

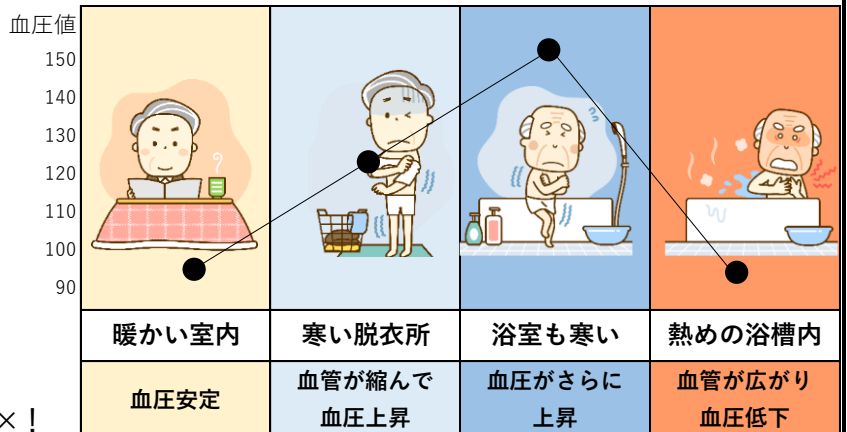
② 湯船の温度はぬるめ

40度くらいのお湯で、心臓から遠い場所(手足など)にかけ湯をしてから入る。

長湯せず、立ち座りの動作はゆっくりと。

③ 入浴前後に水分補給

コップ一杯のお水を飲む。入浴前のアルコールは×！



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。

【12月の実施日】12月8日(水)・25日(土)【時間】午後3:30~5:30

☆センターカード所持者の皆さまへ☆

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。ご活用ください。

☎ 03 - 3876 - 4217