



令和4年3月4日 城北労働・福祉センター  
 〒111-0021 台東区日本堤 2-2-11  
 第1211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。

# 令和4年度 利用者カードの更新について

一般及び高齢者カードとも同じ日程です

◇更新手続（面接・健康相談等）の受付期限◇  
**3月9日（水）まで**

※カードの有効期限は3月31日です。

更新期間中に手続きをしない場合には、4月1日以降、紹介や援護を受けることができなくなります。必ず期限までに手続きを済ませるようお願いします。

（仕事などで上記期限までに手続きができなかった方は、窓口へお知らせください。）

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、あらかじめご承知おきください。

## ◇更新手続が終わった方への新カードの交付◇

期 間	時 間	場 所
令和4年3月24日(木)	9:00~11:30	3階
~4月28日(木)	13:00~16:00	受付窓口

📢 **旧カードとの交換です！**



**忘れずに！**

### ◆ ご注意ください ◆

交付期間中にカードを受け取らないと、再度の更新手続きからカード交付まで2週間程度かかります。その間、職業紹介ができなくなりますので、必ず、期間内にお受け取りください。

**注意！ 「娯楽室入室カード」は今回更新不要です**

# 地震から身を守るために

平成23年3月11日に発生した東日本大震災から11年が経とうとしています。大きな地震が起きた時は、体がこわばって頭の中が真っ白になり、適切な判断が難しくなることがあります。何よりも自分の命を守ることを最優先するために、ふだんから、自分が取るべき行動を想像しておくことが大切です。揺れを感じたら・・・揺れがおさまったら・・・と、場面ごとにあらかじめイメージしてみましょう。

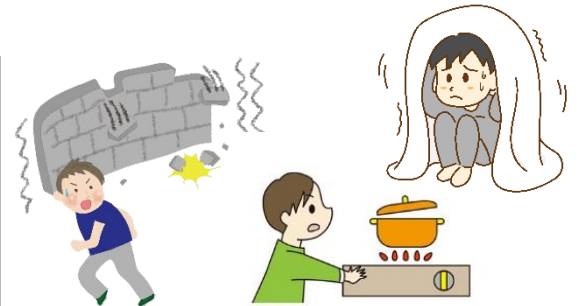
## ★ 揺れを感じたら ★

### 屋外の場合

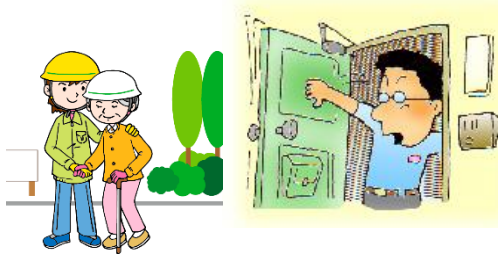
- ・塀や建物のそばからなるべく離れる。
- ・落ちてくるものに注意してかばんなどでからだ、特に頭を守る。

### 室内の場合

- ・姿勢を低くし転倒を防ぐ。枕や座布団などで頭を守る。
- ・火を使っている場合、その場で消せるときは消し、火元から離れている場合は無理に消しに行かない。
- ・揺れがおさまるまでじっと待ち、避難を始めるための心の準備をする。



提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議



## ★ 揺れがおさまったら ★

- ・避難できるように窓や戸を開け出口を確保する。その際、転倒した家具やガラス破片に注意する。
- ・テレビ、ラジオ、防災無線、行政の発信する SNS など正確な情報を得る。
- ・避難指示・勧告が出ていなくても、火災の発生など身の危険が迫っていると判断したら、指定の避難場所へ避難する。その際、ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを落とす。
- ・近くにいる人と声を掛け合い、助け合いながら行動する。



毎度のことですが・・・



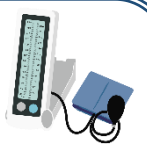
## ひきつづき感染防止対策を忘れずに！

新型コロナウイルス感染症について、感染者数は一時に比べ減少しましたが、油断は禁物です。引き続き、日常生活の中での感染防止の基本を徹底し、自分たちができることをやりましょう。

- マスクの着用 ●手洗い・消毒の徹底 ●こまめな換気 ●身体的距離の確保



## 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。

【3月の実施日】 3月9日（水）・26日（土）【時間】 午後3：30～5：30