



更新手続きが済んだ方に



利用者カードを交付しています!!

利用者カードの更新手続きがお済みの方は、下記期限までに新しいカードに交換してください。

期限	時間	場所
4月28日(木)	9:00~11:30 13:00~16:00	3階 受付窓口

交付期限までに、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、期限までにお受け取りください。



★「くらしの便利帳」(令和3・4年版) お持ちですか??

センターでは、2年に1回、くらしの便利帳を発行しています。城北労働・福祉センターの利用案内、仕事に関すること、健康に関することなど、さまざまな情報を掲載しています。

また、毎日メモ(カレンダー)もついていますので、お仕事のスケジュールや予定などを記入しておくとお便利です。

ご希望の方は、1階総合案内窓口にお申し出ください。



この表紙が最新版です!

令和4年度 日雇労働者等技能講習の募集について

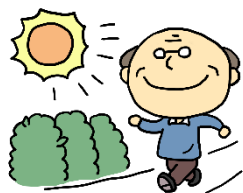
センターでは、今年度も日雇労働者等の方を対象に技能講習の受講者募集を行う予定です。
建設現場で必要なスキルを身につけたい方、建設現場では体がきつい…
という方にはサービス系の仕事で使える科目もあります。
受講できる科目や応募条件などの詳細は、次号の「ひろば」や
センター内の掲示板等でお知らせします。



春の体調不良に気をつけましょう！

暖かい日がだんだん増えて、過ごしやすい季節になりつつありますが…「なんだかだるい」「頭が痛い」「日中なのに眠い」と感じることはありませんか？春は寒暖差が激しく、気圧の変化が大きい時期です。また、日照時間が長くなることで、朝の目覚めが早くなったり、夜更かしをしてしまったりで生活リズムが崩れることも体調不良の原因になります。以下の対処法で乗り切りましょう！

その1 こまめに体を動かす！



いつもより
歩幅を広めに
歩いてみましょ
う！

その2 睡眠をしっかり取る！



なるべく毎日同
じ時間で、あた
たかくして眠り
につきましょう。

その3 着るもので温度調節！



寒い日は厚着、
暑い日は薄着、
身体を冷やさ
ないように！

花いっぱい運動&台東区「花の心プロジェクト」コラボ作戦実施中です！

地域の4つの町会やいろは会商店街、城北旅館組合ほか台東区及び城北労働・福祉センターなど関係団体では、台東区「花の心プロジェクト」とのコラボレーションで、花いっぱい運動を実施しています。先日、台東区からいただいた春の花苗を、ご協力くださっている皆様にお配りしました。

花でいっぱいの彩りのあるまちを皆で作っていきましょう！



い
こ
ん
な
に
い
っ
ぱ
い
い
た
だ
き
ま
し
た
！



たくさん咲きますように…☆

さっそくキレイに植えていただきました！



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。

※今月は第4土曜日がワクチン接種会場となっているため翌週土曜日に変更となっています。

【4月の実施日】4月13日（水）・30日（土）【時間】午後3：30～5：30