

技能講習の受講者を募集中です



☆締め切りは11月30日(水)です!

令和4年度の技能講習の募集締め切りは年内11月30日(水)までとなっています。すでに定員に達して募集を締め切った科目もありますが、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	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	1	ネクストピーシーティー nextPCT 東京教習所 (東京都/江東区) ※IHI技術教習所の 名称が変更になりましたが、場所等は 今までどおりです。
2	小型移動式クレーン 技能講習(選択制) 締め切りしました	3日間(2種類)	0	
3	高所作業車 技能講習(選択制) 締め切りしました	2日間(2種類) 3日間	0	
4	玉掛け 技能講習(選択制)	3日間(2種類)	2	
5	ガス溶接 技能講習	2日間	2	
6	アーク溶接 特別教育	3日間	2	
7	クレーン 特別教育	2日間	1	
8	小型車両系建設機械 特別教育	2日間	1	
9	ゴンドラ 特別教育 締め切りしました	2日間	0	
10	足場の組立て等の業務 特別教育	1日間	2	
11	フルハース型墜落制止器具作業 特別教育 締め切りしました	1日間	0	
12	電気取扱(低圧) 特別教育	1日間	2	
13	電気取扱(高圧・特高圧) 特別教育	2日間	2	
14	自由研削といし 特別教育	1日間	1	

・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4年10月1日から、東京都の地域別最低賃金が「1,072円」に改定されました。昨年度の「1,041円」から 31 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30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
東京	985	1,013	1,013	1,041	1,072
埼玉	898	926	928	956	987
千葉	895	923	925	953	984
神奈川	983	1,011	1,012	1,040	1,071



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

夏の間、クーラーの効いた部屋に長くいたり、冷たい飲み物を飲むことで、からだは冷えています。“冷え”をそのままにしておくと、胃腸のはたらきを悪くし、体調不良に繋がります。

② 急な温度変化

昼夜の寒暖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。

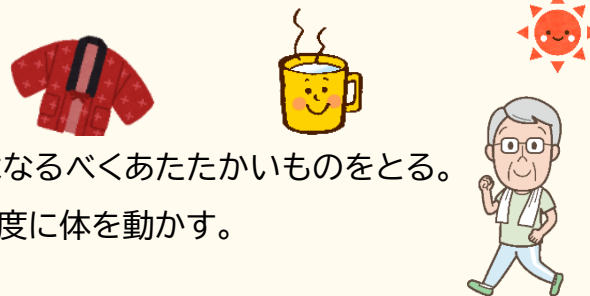
③ 空気の乾燥

空気が乾燥してくると汗をかいてもすぐ乾くため、気づかぬうちに水分不足に。肌がガサガサになったり、のどの痛みを引き起こします。

④ 日照時間の減少

日が暮れるのが早くなると、『なんとなく寂しい・・・💧』気分を引き起こします。

季節の変わり目を健康に過ごすためには



○衣服 体を冷やさない服装をする。

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

○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。

○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12日（水）・22日（土）【時間】午後3：30～5：30