



令和5年3月6日 城北労働・福祉センター  
〒111-0021 台東区日本堤 2-2-11  
第1235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5年度 利用者カードの更新

一般・高齢・職業紹介限定カードとも同じ

## ◇更新手続（面接・健康相談等）の受付期限◇

### 3月9日（木）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5年3月24日(金)	9:00~11:30	3階
~4月28日(金)	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

先日、トルコ南部のシリア国境近くで起きた地震では、建物の倒壊などで亡くなられた方が両方の国で5万を超えるという大きな災害となりました。地震大国といわれる日本でも、他人ごとではありません。突然襲ってくる地震から身を守るためには、ふだんから、自分取るべき行動を想像しておくことが大事です。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、行政が発信している防災アプリなどで正確な情報を得る。
- ・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。



## ★ 楽しく健康体操やっています！ ★

娯楽室では、利用者の健康な体づくりを応援するため、毎月第4金曜日に「楽しく健康体操」を実施しています。コロナ禍の令和3年3月に第一回を実施してから2年がたち、毎回用意している椅子がうまるほどの人気です！娯楽室職員による誰でも簡単にできる体操です。健康な体を一緒に作りましょう。

【日時】3月24日(金) 午前11時10分～11時40分 【場所】センター1階寄せ場

## 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8日(水)・25日(土) 【時間】 午後3:30～5:30