

ひろば

令和5年4月5日 城北労働・福祉センター

〒111-0021 台東区日本堤 2-2-11

第1237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。

更新手続きが済んだ方は…

利用者カードの交換をお忘れなく!!

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(金)	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。



令和5年度 日雇労働者等技能講習 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。



「くらしの便利帳」 (令和5・6年版) をお配りしています

令和5・6年版のくらしの便利帳をお配りしています。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に便利です。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！

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！

いつもより
歩幅を広めに
歩いてみましょ
う！

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。

寒い日は厚着、
暑い日は薄着、
身体を冷やさ
ないように！

たくさん咲きます
ように…☆

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！



さっそくキレイに植えて
いただきました！

飲み物のお土産もあります！ぜひいらしてください。

5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
水 ひろば																								昭 和 の 日	こ ん こ ん 靴 市 （ 玉 姫 稲 荷 神 社 ）
清明																									




1	2	3	4	5	6	7
月	火	水	木	金	土	日
	ひ ろ ば	憲 法 記 念 日	み ど り の 日	こ ど も の 日		

5月

立夏