



令和5年5月2日

城北労働・福祉センター

〒111-0021 台東区日本堤2-2-11

第1238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。

資格を取って仕事さがしのチャンスアップ！

技能講習 6月1日から募集開始します！

令和5年度 日雇労働者等技能講習 実施科目

No.	科 目	日 数	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	5	株式会社nextPCT 東京教習所 (江東区/新砂)
2	小型移動式クレーン 技能講習(選択制)	3日間(2種類)	2	
3	高所作業車 技能講習(選択制)	2日間(2種類)・3日間	2	
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	クレーン 特別教育	2日間	3	
7	小型車両系建設機械 特別教育	2日間	3	
8	フルハーネス型墜落制止器具作業 特別教育	1日間	3	
9	ゴンドラ 特別教育	2日間	2	
10	足場の組立て等の業務 特別教育	1日間	2	
11	刈払機 安全衛生教育	1日間	4	

募集期間は令和5年6月1日(木)から11月30日(木)までです。

センター3階で受付いたします。

受付時間は午前9:00から11:30、午後1:00から4:00までです。

資格を取ることでご自身の仕事の幅が広がります！まずはご相談ください。



【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。

※面談後に受講可否を決定します。



※ 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。

結核検診を受けましょう！

今年度の結核検診の日程は以下のとおりです。(予定)

6月26日(月)	9:00~10:00	センター前
9月4日(月)	9:15~11:30	センター前
10月23日(月)	13:00~14:00	センター分館(敬老室)
11月27日(月)	9:00~10:00	センター前
2月5日(月)	9:15~11:30	センター前

費用は無料です。咳やたんなどの症状がなくても年に1度は受診しましょう。



5月17日は
「高血圧の日」です

血圧を普段の生活で改善するには…

昨年度、センターの健康相談室で最も多い疾患は**高血圧**でした。高血圧は自覚症状がほとんどなく、そのまま放置しておくと、血管が狭く固くなって(動脈硬化)脳の血管が詰まったり破れたりする脳卒中や、血管が詰まり心臓の一部が壊死する心筋梗塞などの命をおびやかす重大な病気を引き起こす危険が高まります。高血圧の予防に欠かせないのは、① 減塩(食塩の取りすぎに気を付ける) ② 肥満の予防 ③ 節酒(お酒を飲みすぎない)

④ 適度な運動 です。以下の具体的な取り組み内容を参考に、生活習慣を改めて見直してみましょう。

- 1日の食塩摂取量⇒**7.5g未満**を目標に！
ラーメンの汁を残すだけで2~3gの減塩に。
コショウや七味・お酢を使って薄味でも美味しくなる工夫を。



高血圧の診断基準

上の血圧	下の血圧
140mmHg以上	90mmHg以上

定期的に
血圧を測り
ましょうね！



- 1日のお酒の適量⇒男性で日本酒1合、焼酎半合、ビール中瓶1本が目安。
- 毎日30分以上のウォーキング⇒速歩きだとより効果的。

参考 HP:e-ヘルスネット(厚生労働省)、日本高血圧学会

娯楽室 健康相談



医師と看護師が来ます。お気軽にご相談ください。

【実施日】5月10日(水)・27日(土)
【時 間】午後3:30~5:30

楽しく健康体操に参加しませんか？

5月26日(金)

ボールを
使うことも
あります



11時10分~11時40分

飲み物のお土産もあります！ぜひいらしてください。

☆センターカード所持者の皆さまへ☆

城北労働・福祉センターの高齢者特別就労紹介の始番がわかります。ご活用ください。

☎ 03 - 3876 - 4217 (音声案内)



5月・6月のカレンダー

2	3	4	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	31	
火	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	月	火	水	
ひろば / 八十八夜	憲法記念日	みどりの日	こどもの日									母の日																		
				立夏															小満											



1	2	3	4	5
木	金	土	日	月
				ひろば