

ひろば

令和5年9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1243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。

備えあれば憂いなし!

災害から身を守りましょう

ここ数年は、局地的な集中豪雨や記録的な大雨をもたらす台風により河川の氾濫や土砂災害が日本各地で起きるなど、大きな被害が発生しています。また、地震大国の日本では、いつどこで大きな地震が発生してもおかしくありません。もしものときに自分の身を守るための準備をしておきましょう。

地震へのそなえ



まずはけがをしないよう注意する

寝ている時に身体に直撃してくるものがないか身の回りを確認しましょう。また、壊れた建物の破片やガラスなどの散乱物を踏んでけがをしないように、履き物は常に身近に準備しておきましょう。

水害へのそなえ



日ごろから天気予報に注意する

地震と違い、大雨や台風で起こる水害は、ある程度予測することができます。日ごろから天気予報を確認し、台風が近づいている、大雨になりそうな時は、注意報や警報に注意しましょう。

安全に避難するために

非常時に持っていくものを準備する

毎日飲んでいる薬、飲み水、携帯電話の予備バッテリーなど、必要になりそうなものをリストアップして、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。



避難経路の確認および情報を得る手段を把握しておく

台東区・荒川区の防災地図で、今いる場所から近い避難所・避難場所をみつけておきましょう。また、その避難所・避難場所まで歩いて行ってみましょう。その際、高いところから物が落ちてこないか、足場の悪くなりそうなところがないかなど、確認しながら歩いてみましょう。

水害の場合は、水害ハザードマップで自分が今いる場所がどれくらいの危険度なのか、どこへ避難するかを把握しましょう。また、区から発令される避難情報を得る手段を確認しておきましょう。(区のホームページを携帯電話に登録する、携帯電話の「緊急速報」設定をオンにする、防災行政無線が聞こえるか確認する)

** 9月24日から30日は結核予防週間です **

結核健診を定期的に受けましょう!

台東区・荒川区は結核の罹患率が国や都全体と比較して高い割合となっています。高齢者は症状がなくても、毎年胸部 X 線の検査を受けましょう。センターで行っている無料の結核健診の次回の日程は以下のとおりです。(いつもと場所が違うのでお気をつけください)

【日時】10月23日(月) 13時00分から14時00分

【場所】城北労働・福祉センター分館 敬老室(荒川区南千住3-3-9)

※どなたでも受けられます。費用は無料です。



技能講習受講生 まだまだ募集中です!

No.	科目	日数	残り募集人数
1	フォークリフト 技能講習(選択制)	1日間・5日間	0
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)	1
5	ガス溶接 技能講習	2日間	0
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	2

資格を取得して仕事の幅を広げてみませんか?受講できる科目はまだあります。詳細はセンター3階相談窓口でご相談ください。

※受講資格はセンター利用者カード、または玉姫・河原町の白手帳もしくは求職受付票をお持ちの方です。



☆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。(音声案内)

☎ 03 - 3876 - 4217

高齢者レクリエーション券をまだお持ちの方へ

鑑賞券は9月28日(木)
銭湯券は9月30日(土) } までにお使いください。



期限を過ぎると使用できませんので、ご注意ください。

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】9月13日(水)・30日(土)

【時間】午後3:30~5:30

寄せ場で楽しく健康体操やってます!

9月22日(金)11時10分~11時40分

熱中症予防のため、中止になることもあります。その際は事前にポスターでお知らせしますので、センター1階掲示板をご確認ください。

9月・10月のカレンダー

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	1	2	3	4	5
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	木
ひろば													敬老の日		彼岸入り			秋分の日			彼岸明け			十五夜		10月	都民の日			ひろば
			白露																											

