

住まい探しやお仕事探しにお困りの方へ

自立支援センターをご紹介します

自立支援センターは住居と仕事に困っている方々の一時的な保護を行うとともに、働く意欲のある方に対して支援などを行っています。今号の「ひろば」では、東京都と特別区が共同で開設している寮のひとつである「北寮」をご紹介します。

まずは体調をととのえます



居室



食堂兼娯楽室



浴室



トイレ



洗面室兼洗濯室

居室はすべて個室でプライベートな空間が保たれています。心身の健康回復を図った後、『自分がどうしていきたいか』など意欲や状況に応じて立て直しを考えていきます。

仕事と住まいを探します



面接に着ていくスーツや靴を借りることができます



相談室



求人票

つぎは仕事を探します。働くときに必要な本人確認書類(マイナンバーカードなど)の手続きや、履歴書の書き方など、わからないことは相談できます。また、利用期間(最長6か月)の間に、原付免許や建設系などの資格を取ることもできます。

いよいよ仕事が決まったら、今度は住まいのことを考えます。ひとりで生活できるよう、自立支援センターで借り上げているアパートで、自炊やお金の管理などをしながら、アパート探しをします。

利用したい方は最寄りの福祉事務所にご相談ください

東京都結核健診のお知らせ

【日時】 10月27日（月） 9：15～11：30

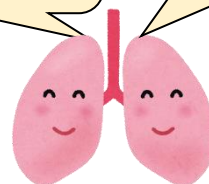
【場所】城北労働・福祉センター前

せきやたんなどの症状が出なくても、年に1回はレントゲン検査を受けましょう。

医療機関などで検査を受ける機会のない方は、ぜひご利用ください。

どなたでも
受けられます

無料です



最低賃金が改定されました

令和7年10月3日から、東京都の地域別最低賃金が「1,226 円」に改定されました。昨年度の「1,163円」から 63 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

單位 円

	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度
東京	1,041	1,072	1,113	1,163	1,226
埼玉	956	987	1,028	1,078	1,141
千葉	953	984	1,026	1,076	1,140
神奈川	1,040	1,071	1,112	1,162	1,225

娛樂室 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。

【10月の実施日時】

10月 8日 (水) 午後2:00~4:00

25日(土) 午後3:00~5:00

楽しく健康体操に参加しませんか？

10月28日(火)

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。

イスに座って
らくらく♪



10月・11月のカレンダー	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														
	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	金														
	ひろば		娯楽室健康相談				スポーツの日											クリーンアップ作戦		娯楽室健康相談			寄せ場楽しく健康体操																	
	中秋の名月																																							
			寒露															霜降																						
																															11月									
																															1	2	3	4	5					
																															土	日	月	火	水					
																																十三夜	文化の日							