

# あゆむくん通信

ちば北総地域若者サポートステーション  
〒286-0044  
千葉県成田市不動ヶ岡1113-1 成田市勤労会館2F

TEL: 0476-24-7880  
FAX: 0476-37-6845



令和4年7月19日  
第1版 発行

## サポステからのお知らせ

コロナウイルス感染防止として 引き続き以下の内容で対策を行います。 北総サポステを利用される皆さんは徹底をお願いします。

- ①来所前に自宅で検温：37度以上の場合利用できません
  - ②健康状態の確認：咳、鼻水、倦怠感等風邪に似た症状がある場合はキャンセルをしてください
  - ③マスク着用（着用出来ない方は 相談してください）
  - ④来所時に手洗い、手指消毒を必ずしてください
  - ⑤使ったものをきれいにしてから退室をしてください
- みんなが安心して利用できるように 協力をお願いします！

同居される方に以下の症状が出ている場合も 利用は控えて下さい。

- ・発熱 ・咽頭痛 ・鼻水 ・咳 ・倦怠感 ・下痢嘔吐 等
- 判断がつかない場合は ご連絡をお願いします。

**ご自身やご家族等 同居されてる方がPCR検査または抗原検査等された場合も 検査結果が出るまでは利用を控えて頂くことと検査を受けた旨もご連絡ください。**

**ご自身やご家族が濃厚接触者に特定された場合も 判明した時点でご連絡をお願いします。（休日等 連絡がつかない場合はメールでお願いします）**

## サポステからのお知らせ

8/12・8/15・8/16は サポステは閉所となります。電話・メール対応は 8/17以降になります。

出張相談については 開催致しますのでご希望の方は申し込みをお願いします。

サポステや行政機関を名乗る不審メールが 多く確認されています。心のあたりのないメールは 絶対に開かないようにしてください。また判断に迷う際には ご相談下さい。

メール開封することにより 個人情報流出（名前・電話番号等）の可能性があるので 十分注意してください。

## 農園だより

毎日 暑さが厳しいですね。野菜たちも 暑さに負けずに育っています。トマトやナス ネギや里いもなどが すくすく育っています。

夏に旬を迎える野菜を知っていますか？例えば トマト・ナス・ピーマン・きゅうりなど。。たくさんあります。夏野菜には 水分やカリウムをたくさん含んでいるものが多く からだにこもった熱をクールダウンしやすくしてくれる働きがあります。そのまま食べれる野菜が多いので 手間がかからず簡単に補給できるのがいいところです★普段の食事にも 積極的に取り入れるといいですね♪

農業体験では 参加者を募集しています。一緒においしい野菜を育てましょう♪参加 お待ちしています～☺



〒286-0044  
千葉県成田市不動ヶ岡1113-1  
成田市勤労会館内2F  
TEL: 0476-24-7880  
Email: [hys@hokusou-saposute.jp](mailto:hys@hokusou-saposute.jp)



開所時間 10:00~17:00  
開館日 月~金(土日祝日除く)

HP→<http://hokusou-saposute.jp>

最新の情報はブログでお知らせ！



HPをCheck!!



# スケジュール



状況によっては 変更・中止する場合があります。

イベント・講座	内容
仕事力発見ワークショップ	グループワークを通して、自分の仕事力(強み)を具体的なエピソードとして伝えられるように取り組んでいきましょう!!(自己PRがうまく書けない人参加しましょう。)
ホンキの就職	悩む者同士、みんなで就職への一歩を踏み出してみませんか? 全4日間で応募まで目指します! ※希望者は声がけてください!!
1分間スピーチワークショップ(面接対策)	1分間スピーチは、就職面接と同じで、その場で出されたテーマに臨機応変に答える対応力が求められます。練習で慣れておけば面接本番も怖くない!!
ハローワーク出張相談	月1回。サポステスタッフが、ハローワーク成田にて出張相談をしています。ハロワの使い方等、ご希望に応じて対応します。(原則予約制)
<b>▼ 体験</b>	
物流会社 職場体験	物流会社にて、箱の組み立てやラベル貼り等の軽作業体験が出来ます。(成田市) 毎週金曜日 10:00~16:00 定員4名(自力で行ける方は相談) ※詳細はスタッフ迄
ボランティア体験	ケアハウス内の清掃、イベントのポップ作り、書類整理等を行います。 毎週 月曜、水曜、金曜 10:00~12:00 東総園(旭市) ※詳しくはスタッフへ
プチ運動	毎週水曜日10:00~12:00軽い運動をします。散歩に行ったり、体操したり。。その日によってメニューが変わります。体動かしてリフレッシュしましょう!
農業体験	農園に行き野菜を育てています。参加者が素人なので各野菜について調べながら育て、計画を立て進めています。(自力で農園に行ける方は含みません)
<b>▼ コミュニケーション講座</b>	
創作deコミュニケーション	創作活動(イラスト、マンガ、アニメ、ゲーム等)を行う人たちが集い、創作活動を通じてコミュニケーションを行うことを目的とした講座です。
WELCOMEサポステ講座	サポステでのマナー、使い方等 初めてサポステに来る方やお久しぶりの方を対象にしています♪改めて知りたい方も参加できますよ~(・∀・)ノ ※中止中
ニュースを知ろう	新聞やネットで気になる記事を見つけ、みんなと意見や感想を話し合います。参加者が多い時にはテーマを決め、そのテーマについて話し合うことも!
東総出張講座	8月は中止します。
人生ゲーム	東総講座で評判の高かった『人生ゲーム』。今度は サポステで行います。参加人数3名以上で開催します。3名に達しない場合は 中止となります。
<b>▼ スキルアップ講座</b>	
ペン字講座 (第2金曜日13:00~)	丁寧に書くと、自然に「キレイな字」に見える♪ 必要なのはボールペンのみ! 履歴書作成にも☆お気軽にご参加ください!
ダーツ講座 (月曜13:00~)	世界大会も開催されるほど人気のダーツ。集中力アップにもつながりますよ。初心者の方には ルール等丁寧に教えますよ!
PC教室(定員4名) (木曜 13:00~)	PCの基本操作やワード、エクセルなどを学びます。パワーポイント作成もできますよ! 初心者の方にも講師が一から教えます^^完全予約制です。
<b>▼ その他</b>	
FREE DAY	自由に コミュニティスペースが使えます。利用の際には 事前に相談員に連絡し了承を得てから利用ください。※場合により 利用不可になる場合もあります。

車で来所される方は 勤労会館駐車場またはサポステ駐車場NO.7, 8, 9, 10に停めてください。記載以外の駐車場には停めないように お願いします。満車の場合には サポステに電話で確認をお願いします。



※都合によりスケジュールが変更になる場合があります。ブログにてお知らせしますので、HPよりご確認ください。

日	月	火	水	木	金	土
31	8/1 ●農業体験 10:00~12:00 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	2 ◇人生ゲーム 13:00~16:00	3 □プチ運動 10:00~12:00 □プチ運動 10:00~12:00	4 ★PC教室 13:00~14:00	5 ◎職場体験 10:00~16:00	6
	銚子市出張相談 (コミセン)	香取市(小)出張相談		富里市出張相談		
7	8 ●農業体験 10:00~12:00 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	9 ◇FREE DAY	10 ※心理講座 13:00~14:00	11	12 <b>閉所</b>	13
		香取市(佐)出張相談 佐倉市出張相談 印西市前出張相談	酒々井町出張相談		多古町出張相談	
14	15	16	17 □プチ運動 10:00~12:00 ※心理講座 13:00~14:00	18 ★PC教室 13:00~14:00	19 ◎職場体験 10:00~16:00	20
	<b>閉所</b>					
			東庄町出張相談	栄町出張相談	芝山町出張相談 ハローワーク成田	
21	22 ●農業体験 10:00~12:00 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	23 ◇FREE DAY	24 ※心理講座 13:00~14:00	25 ★PC教室 13:00~14:00	26 ◎職場体験 10:00~16:00 ◆ペン字講座 13:00~15:00	27
			香取市(佐)出張相談 匝瑳市出張相談	神崎町出張相談	印西市出張相談	旭市出張相談 多古町出張相談
28	29 ●農業体験 10:00~12:00 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	30 ◇FREE DAY	31 □プチ運動 10:00~12:00 ※心理講座 13:00~14:00	9/1 ★PC教室 13:00~14:00	2 ◎職場体験 10:00~16:00	3
			香取市(小)出張相談			