

# 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6年1月25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：37.5度以上の場合利用できません
- ②健康状態の確認：咳、鼻水、悪寒、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

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  
ご自身やご家族（同居または15分以上マスクなしで接触した場合）がコロナ陽性判定またはPCR検査または抗原検査等された場合も 利用を控えて頂くことと 検査を受けた旨をご連絡ください。

検査日または診断日から 10日間程度利用を控えて頂くようにご協力をお願い致します。

来所の際は 原則マスク着用でお越しください。着用が難しい場合にはご相談ください。

## サポステからのお知らせ②

自転車で来所される方・・・勤労会館駐輪場に停めて下さい。貴重品は必ず持ち 施錠をしてください。歩道には停めないようにお願いします。

自家用車で来所される方・・・勤労会館駐車場またはストアハウス駐車場NO7, 8, 9, 10に停めて下さい。NO1～6は サポステの駐車場ではありません。必ず番号をみて停めて下さい。満車の場合には ☎をお願いします。

来所の際は 交通ルールを順守してください。自転車も『軽車両』です。道路標識を解く確認し スピードの出し過ぎには注意してください。スマホ見ながら・音楽聞きながらは周囲の状況確認が出来なくなり大変危険ですのでやめて下さい。

## 農園だより

1月に入り 一気に寒さが増してきたせいなのか・・・野菜たちが成長しません(ノド) 人間も寒さで背中が丸くなってしまいうくらいですから野菜たちも大きくなれないのかな・・・?なんて思っています。畑のある辺りは 寒さが厳しいところなので余計そうなのかもしれないですね。

寒さが厳しくなると 体調を崩しがちです。そんな時には ぜひビタミンAに注目してみてください。にんじん、かぼちゃ、ホウレンソウなどに多く含まれています。ビタミンAは 免疫をあげることに期待できる栄養素です。

食べ物も大事ですが 身体を動かすことも重要！運動は医者いらず・・・なんて言葉もあるそうです。家でテレビ見ながらストレッチでもいいですし 畑で身体を動かす事も効果的ですよ～♪



〒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: [hyss@hokusou-saposute.jp](mailto:hyss@hokusou-saposute.jp)

開所時間 10:00～17:00  
開館日 月～金(土日祝日除く)

HP→<https://hyss-narita.roukyou.gr.jp>

最新の情報はブログでお知らせ！  
HPからブログ見れます♪



QRコードから  
HP見れます♪

▼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。)
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)
WORKFIT 1DAYセミナー	就労に向けて 面接への不安や緊張を無くすためのプログラムです。自信を付けて就活に挑みましょう! 毎月第三火曜日 変更の場合あり
就労基礎講座	就労に向けて1歩前進するための講座です。 (なぜ働くのか、得意なことを知る、仕事力を発見する、ビジネスマナー etc)
<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 ※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	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。
<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。
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!
<b>▼ スキルアップ講座</b>	
ペン字講座 (第3金曜日13:00~)	丁寧に書くと、自然に「キレイな字」に見えちゃう♪ 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! 今年の抱負を書きましょう!
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 ※4名迄 (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。
WEB講座	IT? WEB? ってなあに? という人にも わかるようにスモールステップで学んでいきます。興味のある方は ぜひご参加ください!
<b>▼ その他</b>	
装いUP講座	女子力を上げる♪ 知っておくと役にたつ♪ そんな講座です。男性の参加も大歓迎です!
FREE DAY	コミュニティスペースを自由に使えます。利用の際には サポステまでご連絡ください★
寺子屋	小学生~中学生までのお子さんに 勉強を教えてくれる方募集中!!

日	月	火	水	木	金	土
28	29 ●農業体験 10:00~12:00 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	30 ◇装いUP講座 13:00~14:30	31 ※心理講座B 13:00~14:30 ★WEB講座 15:00~16:00	2/1 ★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				
4	5 ●農業体験 10:00~12:00 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	6 FREE DAY	7 ※心理講座A 13:00~14:30 ★寺子屋 17:00~18:00	8 ★PC教室 13:00~14:00	9 ◎職場体験 10:00~16:00 ◇ペン字講座 13:00~15:00	10
	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	多古町出張相談	
11	12	13 ●農業体験 10:00~12:00 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	14 ※心理講座B 13:00~14:30 ★WEB講座 15:00~16:00	15 ◎職場体験 10:00~16:00 ■ニュースを知ろう 11:00~12:00 ★PC教室 13:00~14:00	16 FREE DAY	17
		佐倉市出張相談	酒々井町出張相談	栄町出張相談	芝山町出張相談 旭市出張相談 ハローワーク出張相談	
18	19 ●農業体験 10:00~12:00 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	20 ◇WORKFIT 1DAY 13:00~16:00	21 ※心理講座A 13:00~14:30 ★寺子屋 17:00~18:00	22 ◎職場体験 10:00~16:00 ★PC教室 13:00~14:00	23	24
	銚子市出張相談(イオン)	香取市(小)出張相談	東庄町出張相談	印西市出張相談		
25	26 ●農業体験 10:00~12:00 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	27 ◇装いUP講座 13:00~14:30	28 ※心理講座B 13:00~14:30 ★WEB講座 15:00~16:00	29 ★PC教室 13:00~14:00	3/1 ◎職場体験 10:00~16:00	2
		香取市(小)出張相談 匝瑳市出張相談 多古町出張相談	神崎町出張相談			

※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。

自家用車でお越しの方は 勤労会館またはストアハウス不動ヶ岡脇7・8・9・10番に停めてください。これ以外の区画には絶対に停めないでください。満車の場合には サポステまでご連絡ください。