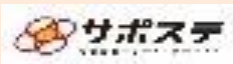


# あゆむくん通信

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7月22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

講座に参加される方は ☎・メールでの申し込みまたはホワイトボードに名前の記入をお願いします<m(\_)\_m> 参加をキャンセルされる方は ☎またはメールにてご連絡をお願いします。

プラスチック・ペットボトルや空き缶など不燃のごみは 各自持ち帰るようお願いいたします。やむを得ず 捨てていきたい場合には相談員にご相談ください。

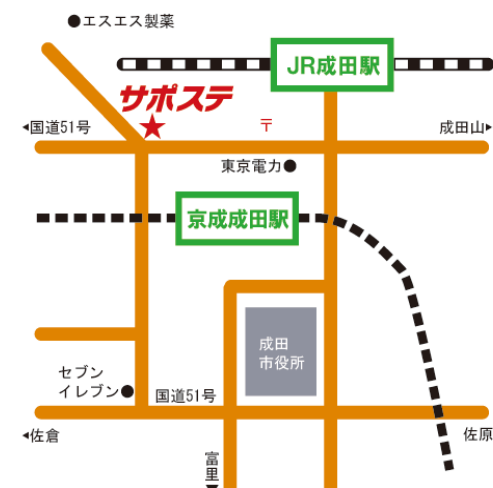
よろしく願います



## 農園だより

今年の夏も やはり悲鳴が出るくらいの暑さですね・・・今年から夕方に作業時間を変えましたが 暑いものは暑い！！ですよ・・・  
気温や熱中症警戒アラートの具合で 中止にすることもありますので 参加希望されている方は ご注意ください。

夏野菜の豆知識。夏野菜の王道 きゅうりは栄養がないと言われていいます。全体の95%が水分なので そういわれても仕方がないのですが ちゃんと栄養もあるんです(..)φ カリウム、ビタミンK、ビタミンC、食物繊維も豊富なんです！ 夏野菜には 身体を冷やす効果が期待できるんです。今年の猛暑を乗りこえるためにも なるべく季節の野菜を食事に取り入れると良いですね～(\*^-^\*)



〒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.jpn.org](mailto:hyss@hokusou-saposute.jpn.org)

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♪



# スケジュール

# 8月

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。)
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、その場に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1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、仕事力を見つける 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できます。(成田市) 作業時間 10:00~16:00 ※詳細はスタッフ迄 ★曜日は変わるので確認してください
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! (不定期開催)
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。
マイクラフトでプログラミング体験会	マイクラフトでプログラミング体験! 『論理的思考力』をきたえよう!
<b>▼ スキルアップ講座</b>	
ペン字講座 (第1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! 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!
新 動画講座	10分程度の動画を観ながら学べる講座です。『office入門』『ビジネスマナー』『お仕事体験』について 学んでみましょう! ...育て上げネット認定
<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 事前にサポステまでご連絡ください★ 事情により使えなくなる場合もあります。
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 ボランティアの方募集中!! 希望される方は 相談員まで★

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産 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。

日	月	火	水	木	金	土
28 寺子屋特別企画 14~16	29 ●農業体験 16:30~17:45 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	30 ◇バーチャルス ポーツ体験会 10:00~12:00 ◇装いUP講座 13:00~14:30	31 FREE DAY	8/1 ★PC教室 13:00~14:00	2 ※職員会議の為 午前 サポステ利 用は出来ません	3
		香取市(小)出張 相談		富里市出張相談		
4	5 ●農業体験 16:30~17:45 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	6 FREE DAY	7 ※心理講座B 13:00~14:30 ★WEB講座 15:00~16:00	8 ※職員会議の為 午後からは サポ ステ利用は出来ま せん	9 FREE DAY	10
	銚子市出張相談 (コミセン)	香取市(小)出張 相談			多古町出張相談	
11	12	13 ●農業体験 16:30~17:45 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	14 ※心理講座A 13:00~14:30 ★寺子屋 16:00~17:30	15 FREE DAY	16 ◎職場体験 10:00~16:00	17
			酒々井町出張相談	栄町出張相談	芝山町出張相談 ハローワーク出張 相談	
18	19 ●農業体験 16:30~17:45 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	20 △マイクラフト でプログラミング 体験会 13:00~15:00	21 ※心理講座B 13:00~14:30 ★WEB講座 15:00~16:00	22 ★新 動画講座 11:00~12:00 ★PC教室 13:00~14:00	23 ◎職場体験 10:00~16:00	24
	銚子市出張相談 (イオン)	香取市(小)出張 相談 佐倉市出張相談	東庄町出張相談	印西市出張相談	多古町出張相談 旭市出張相談	
25	26 ●農業体験 16:30~17:45 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	27 ◇装いUP講座 13:00~14:30	28 ※心理講座A 13:00~14:30 ★寺子屋 16:00~17:30	29 ◎職場体験 10:00~16:00 ★PC教室 13:00~14:00	30 FREE DAY	31
		香取市(佐)出張 相談 匝瑳市出張相談	神崎町出張相談			