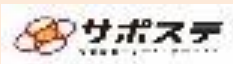


あゆむくん通信

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10月29日
第2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 各自持ち帰るようにお願いします。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

夏にまったく作業が出来なかった為 現在畑の土を耕したり・草を抜いたり・次に植える野菜をどうするか・・・? と考えています。大根やニンジンなどの 土中に育つものは厳しいので（耕し切れていないので。）ホウレンソウ、かぶ、はつか大根等 育てようかと考えています。これが良い！ この野菜食べたい！など リクエストがあったら助かります(*^-^*)

11月は霜月とも言いますね。旧暦の11月（現在の12月）頃に霜が降りる時期であるからとの理由があるそうです。朝晩が冷え込み 身体にも応える時期です。そんな時は冬野菜を食べましょう。甘さや栄養ぐつと溜めている冬野菜は 寒い時期にピッタリ。鍋にしたり煮込んだり、調理法も色々ありますが 冷えたからだを温めてくれる効果が期待できます。風邪の予防にも一役ありますよ～(^_^)

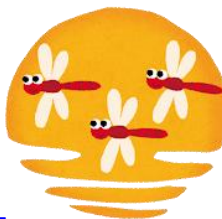


〒286-0044
千葉県成田市不動ヶ岡1113-1
成田市勤労会館内2F
TEL: 0476-24-7880
Email: hyss@hokusou-saposute.jpn.org

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♪

▼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)
▼ 体験	
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) 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! 今回はウォーキング 場所は未定雨天少雨中止
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。
▼ コミュニケーション講座	
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。 ※休止中
▼ スキルアップ講座	
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。
ステップキャンプ	在宅でWEBデザイン・プログラミング・動画編集を学ぼう!! 説明会
▼ その他	
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!
コンポスト講座	コンポストって なぁに??? なにをするものなの??? 基礎から楽しく学びましょう (*^-^*)
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★

講座の内容や開催の有無等、急遽変更になることがあります。参加の前にホームページ内ブログを確認してください。また参加される際には、事前予約をお願いします。

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。

日	月	火	水	木	金	土
27	28 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	29 ●農業体験 10:00~12:00 ◇装いUP講座 ハロウィンパー ティー 13:00~15:30	30 FREE DAY	31 ★PC教室 13:00~14:00	11/1 ◎職場体験 10:00~16:00	2
		香取市(小)出張 相談				
3	4	5 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	6 ※心理講座A 13:00~14:30 ★寺子屋 16:00~17:30	7 ★PC教室(自習) 13:00~14:00	8 ◎職場体験 10:00~16:00 ★ステップキャン プ 12:00~15:00	9
		香取市(小)出張 相談			多古町出張相談	
10	11 ◆ダーツ講座 13:00~14:00 *コンポスト講座 14:00~15:00	12 FREE DAY	13 ※心理講座B 13:00~14:30	14 ★PC教室 13:00~14:00	15 ◇ペン字講座 13:00~15:00	16
	銚子市出張相談 (コミセン)	香取市(佐)出張 相談 佐倉市出張相談 印西市出張相談	酒々井町出張相談	富里市出張相談	芝山町出張相談 ハローワーク出張 相談	
17	18 ●農業体験 10:00~12:00 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	19 ◇装いUP講座 13:00~14:30	20 ※心理講座A 13:00~14:30 ★寺子屋 16:00~17:30	21 ★PC教室 13:00~14:00	22 ◎職場体験 10:00~16:00	23
	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	栄町出張相談	旭市出張相談	
24	25 ●農業体験 10:00~12:00 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	26 ■プチ運動 10:00~12:00	27 ※心理講座B 13:00~14:30	28 ★PC教室 13:00~14:00	29 ◎職場体験 10:00~16:00	30
		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		