祝☆150号

第150号

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: 0 4 7 6 - 2 4 - 7 8 8 0 FAX: 0 4 7 6 - 3 7 - 6 8 4 5



ジサポステ

令和7年2月20日 第1版 発行

サポステからのおしらせ

感染症防止として 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)が感染症(コロナ・インフルエンザ等)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。

相談員のつぶやき

寒い日・暖かい日の差が大きかった 今期の冬。やっと終わりが見えそうです。 春は陽気も穏やかになり、いくらか過ごしやすくなるかな?と思っています。

春は食べ物も おいしいものが多いです。旬を迎えるものは、イチゴ・キウイ・新玉ねぎ・スナップエンドウ・タケノコなどです。北総地域は土の良い場所が多いので、おいしいタケノコもたくさん採れます。さて タケノコには『チロシン』という成分が含まれており、ストレスの改善につながる野菜とされています。

シミ・そばかすの原因のシュウ酸が含まれているので、小鉢一杯分位 を食べてみて下さいね(^^)/

農園だより

寒さが強いのか。。。はつか大根・大根は芽も出ませんでした(´;ω;`) 畑のある成田市十余三地域は、成田市内でも有数の寒い場所です。朝 農園に向かうと霜柱がおおく立っていることもある場所なので 野菜たちも冬を越すことが大変だったかもしれないです・・

ですが そんな中でもホウレンソウは寒さに負けず 大きくなってくれていました! 初めは『だめかもなぁ・・』なんて思いましたが、一気に成長し始めました。あと数週間で収穫できるかも?? 楽しみです

これからは じゃがいもを育てる予定です。メークインはカレーなど に、男爵はコロッケやポテトサラダに使えます♪ ぜひ 一緒に育てて 収穫まで楽しんでみませんか?



〒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♪

ちば北総地域若者サポートステーション



こ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カが求められます。練習で慣れておけば面接本番も怖くない!! 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。ハロのの使い方等、ご希望に応じて対応します。(原列手約制) 秋労に向けて 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 意活に挑みましょう! 毎月第1火曜日 変更の場合あり 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) ** *** *** *** *** *** *** *** *** ** ***		
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ンプ(面接対策) ハローワーク 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!! 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 意活に挑みましょう! 毎月第1火曜日 変更の場合あり 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 ※詳細はスタッフな ★曜日は変わるので確認してくださいプチ運動 契い運動をします。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! 今回はウオーキング 場所は未定雨天少雨中止農業体験 ご 計画を立て進めています。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 マンガ、小説・・・・どんなジャンルでもOK!自分の好きな本について語りましよう! ▼ スキルアップ講座 マンガ、小説・・・・どんなジャンルでもOK!自分の好きな本について語りましよう! ▼ スキルアップ講座 でガース・カールの要なのはボールペンのみ!履歴書作成にもかお気軽にご参加ください! 今年の抱負を書きましよう) ▼ スキルアップ講座 でガース・カールの要なのはボールペンのみ!履歴書作成にもかお気軽にご参加ください! 今年の抱負を書きましよう! ▼ スキルアップ講座 でガース・カーア・プロ・オロ・ア・プロ・カーア・プロ・プロ・プロ・フロ・プロ・プロ・プロ・プロ・プロ・プロ・プロ・プロ・プロ・プロ・プロ・プロ・プロ	▼イベント・講座	内容
カが求められます。練習で慣れておけば面接本番も怖くない!!		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。)
田張相談 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 意 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。 (など働くのか、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 ブチ運動 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 最固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 読書会 マンガ、小説・・・・・・どんなジャンルでもOK! 自分の好きな本について語りましょう! ▼ スキルアップ講座 ペン字講座 (第3金曜日13:00~) ▼ スキルアップ講座 (月曜13:00~) 「東に書くと、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! 履歴書作成にもよかお気軽にご参加ください! 今年の抱負を書きましょう♪ 「東大会も開催されるほど人気のダーツ、集中カアップにもつながりますよ。 や者の方には ルール等丁寧に教えますよ♪ 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・完全予約値です。 ▼ その他 装いUP講座 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い★ 事情により使えなくなる場合もあります。		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!!
WORKFII 1DAYセミナー 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!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 発い運動をします。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 マンガ、小説どんなジャンルでもOK! 自分の好きな本について語りましょう! ▼ スキルアップ講座 ペン字講座 (第3金曜日13:00~) 歴歴者作成にも⇒お気軽にご参加ください! 今年の抱負を書きましょう) 世界大会も開催されるほど人気のダーツ。集中カアップにもつながりますよ。 心者の方には ルール等丁率に教えますよ! での地 カル者の方にも ボールなどを学びます。パワーポイント作成もできますよ! 初心者の方にも ルから教えます ア・完全予約割です。 サース・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア		
	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
物流会社 職場体験	就労基礎講座	
### 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 大字運動	▼ 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
 農業体験 計画を立て進めています。 ▼ コミュニケーション講座 読書会 マンガ、小説どんなジャンルでもOK!自分の好きな本について語りましょう! ▼ スキルアップ講座 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。集中カアップにもつながりますよ。 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~) アC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。 ▼ その他 装いUP講座 サイカを上げる♪知っておくと役にたっ♪ そんな講座です。 男性の参加も大歓迎でまたい★ 事情により使えなくなる場合もあります。 	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
読書会 マンガ、小説どんなジャンルでもOK!自分の好きな本について語りましょう! ▼ スキルアップ講座 ペン字講座 (第3金曜日13:00~) 「東に書くと、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。集中カアップにもつながりますよ。 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~) 「ア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^^完全予約割です。 ▼ 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また。 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たさい★ 事情により使えなくなる場合もあります。	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。
in i	▼ コミュニケーション講	座
ペン字講座 (第3金曜日13:00~) 「本記書くと、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」 「本記書では、一世界大会も開催されるほど人気のダーツ。集中カアップにもつながりますよ。 「本記書では、ルール等丁寧に教えますよ」 「中での本本操作やワード、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! 「本記書です。 「おいまます」 「本記書でする」 「おいます」 「おいまます」 「おいままます」 「おいまます」 「おいままます」 「おいまます」 「おいままます」 「おいままます」 「おいままます」 「おいままます」 「おいまままます」 「おいままます」 「おいままます」 「おいままます」 「おいまままます」 「おいまままます」 「おいままままままままままままます」 「おいまままままままままままままままままままままままままままままままままままま	読書会	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
(第3金曜日13:00~) 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。集中カアップにもつながりますよ。 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~) ア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。 ▼ 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また。 「大きい★ 事情により使えなくなる場合もあります。 利用の際には 事前にサポステまでご連絡くない★ 事情により使えなくなる場合もあります。	▼ スキルアップ講座	
 (月曜13:00~) ○ 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~) ▼ その他 ★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がさい★ 事情により使えなくなる場合もあります。 		
(木曜 13:00~) 初心者の方にも講師が一から教えます^^完全予約制です。 ▼ その他 安子力を上げる♪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がさい★ 事情により使えなくなる場合もあります。		
接い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が きい★ 事情により使えなくなる場合もあります。	l '	
表いUP講座 Stup	▼ その他	
FREE DAY さい★ 事情により使えなくなる場合もあります。 	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	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。

PO	****			止する場合があります。		
日	月	火	水	木	金	土
2	3 ●農業体験 10:00~12:00 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	4	5 ※心理講座 13:00~14:30	6 *会議の為、午前中はコミュニティスペース利用不可。 ★PC教室	7 ◎職場体験 10:00~16:00	8
				13:00~14:00		
	銚子市出張相談 (コミセン)	香取市(小)出張相談				
9	10 ●農業体験 10:00~12:00 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	11	12 ※心理講座 13:00~14:30 ★寺子屋 16:00~17:30	13 ★PC教室 13:00~14:00	14	15
		佐倉市出張相談 香取市(佐)出張相談 印西市出張相談	酒尺井町出張相談	富里市出張相談	多古町出張相談	
16	17 ●農業体験 10:00~12:00 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	18	19	20 春分の日	21 ◇ペン字講座 13:00~14:30	22
	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		芝山町出張相談 ハローワーク出張相談	
23	24 ●農業体験 10:00~12:00 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	25 ◇装いUP講座 13:00~14:30	26 ※心理講座 13:00~14:30 ★寺子屋 16:00~17:30	27 ★PC教室 13:00~14:00 ●就労基礎講座 14:30~16:00	28 ◎職場体験 10:00~16:00	29
		匝瑳市出張相談 香取市(佐)出張相談	神崎町出張相談	印西市出張相談	旭市出張相談	
30	31 ●農業体験 10:00~12:00 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	4/1	2 ※心理講座 13:00~14:30	3 ◎職場体験 10:00~16:00 ★PC教室 13:00~14:00	4 *会議の為、 コミュニティスペー ス利用不可。	5

