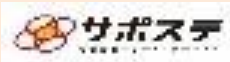


あゆむくん通信

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7年4月7日
第2版 発行



サポステからのお知らせ

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

4月ですね・・・ 皆さんは何を思い浮かべますか？ 桜やチューリップなどの草花や 桜餅にイチゴなどの食べ物・・・ 色々ありますね(*^-^*)
花はきれいだけど花粉症～(´；ω；)ウゥという方も いらっしゃるでしょうか？ 花粉症。。ほんとにつらいですよ。。そこで！花粉症にいいとされる 食べ物を紹介したいと思います。
*ビタミンCやDを含む食材：アレルギー反応を抑える効果が期待できます。ビタミンDは干し椎茸やイワシ、シラス、紅鮭などに、ビタミンEはナッツ類や大豆、うなぎ、かぼちゃなどに豊富です。
緑茶：カテキンというポリフェノールが含まれており、アレルギー抑制効果が期待されています
ぜひ お試しを！

農園だより

例年 農園わきの桜の樹がたくさんのお花を咲かせ お花見もかねて農業体験が出来ていましたが 圏央道拡張工事で桜の樹は伐られてしまったたり 桜並木のエリアに立ち入ることが出来なくなってしまいました・・・(´；ω；)ウゥ
ですが 農園に行く途中の東雲の丘公園にも桜の樹があり 桜の花を楽しむことが出来ます♪

春が訪れ外に出るにはいい季節です🌸 今は ジャがいも、おくら、ミニトマトを植えました。 どんなふうになくなっていくか 楽しみです♪♪

みなさんの参加 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: 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!
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	
電車DEトーク	乗る・見る・聞く・なんでもOK! 電車が好きな方集合! 詳しくないけど話を聞きたいという方も ぜひご参加ください!
▼ 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☆お気軽にどうぞ! 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!
心理講座	「自立に役立つ心理学」をみんなで学びます。テーマは毎月変わります。
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。
▼ その他	
装いUP講座	毎日の装いから、キモチも行動も少しでも前向きに... そんな講座です。男女ともに参加OK!
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。

日	月	火	水	木	金	土
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 *会議の為、午後はコミュニティスペース利用不可。	4 ◎職場体験 10:00~16:00	5
		香取市(小)出張相談				
6	7 ●農業体験 10:00~12:00 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	8	9 ※心理講座 13:00~14:30 ★寺子屋 16:00~17:30	10 ★PC教室 13:00~14:00	11	12
	銚子市出張相談(コミセン)	印西市出張相談	酒々井町出張相談	富里市出張相談	多古町出張相談	
13	14 ●農業体験 10:00~12:00 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	15	16 ※心理講座 13:00~14:30	17 ◎職場体験 10:00~16:00 ★PC教室 13:00~14:00	18 ◇ペン字講座 10:00~11:30	19
		佐倉市出張相談	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	
20	21 ●農業体験 10:00~12:00 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	22 ◇装いUP講座 13:00~14:30	23 ※心理講座 13:00~14:30 ★寺子屋 16:00~17:30	24 ★PC教室 13:00~14:00 ●就労基礎講座 14:30~16:00	25 ◎職場体験 10:00~16:00	26
	銚子市出張相談(イオン)	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	
27	28 ●農業体験 10:00~12:00 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	29 昭和の日	30	5/1 *午前中はコミュニティスペース利用不可。 ★PC教室 13:00~14:00	2 ◎職場体験 10:00~16:00	3

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。