

# 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3年12月17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度以上の場合利用できません
  - ②健康状態の確認：咳、鼻水、倦怠感等ある場合はキャンセルを
  - ③マスク着用
  - 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
- みんなが安心して利用できるように 協力をお願いします！

講座に参加される場合は 以下の内容で予約してください。

- ・ホワイトボードに記名又は 前日17時までに電話で連絡をお願いします。

前日が 土日祝祭日の場合は前々日までに連絡をお願いします。

- ・当日 参加希望の場合は電話でのみ参加を受け付けます。
- ・キャンセルの場合は 早めに連絡をお願いします。
- ・自宅で検温、体調チェックを行い 熱がないこと、体調がいい場合でのみ参加してください。

スケジュールに記載されている内容は 場合により変更になる可能性があります。 その場合には ブログ・コミュニティスペースにてご連絡しますので 確認をお願いします。

## サポステからのお知らせ

サポステの年末年始の閉所日は 12/29~1/5までです。1/6~開所しています。お休みの間に頂いたメールや電話への返信は 1/6以降になります。

講座に参加する時には 電話で参加申し込みを頂くかコミュニティスペースのホワイトボードに名前の記入をお願いします。人数制限を設けている場合名前の記入がなく参加した場合は 参加をお断りする場合があります。

自転車で来所される方は 駐輪の際に歩行者の邪魔にならない様 端に寄せてください。(フェンスに寄せて下さい)ご協力 よろしくをお願いします。

## 農園だより

農園での活動も 年内は終了になりました。年明けの収穫を待っている状況です。右下の図は 今の畑の様子です。大根とかぶは 葉がぐんぐん大きくなっています。1月の中頃には収穫できるかな~♪と思っています。昨年は 大根が大きく立派に育ったので 今年も同じように育ってくれることを願っています(・ω・)♪

来年に向けて何を植えるかの話し合いをしました。いろんな意見がでました。初めて挑戦してみる野菜もあります。どんな風に育てられるか。楽しみです★ みなさんも参加と一緒に成長や収穫を 楽しみましょう！  
参加 おまちしています★

大根	かぶ	大根	スナップ エンドウ
			里いも (種いも)



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

開所時間 10:00~17:00  
開館日 月~金(祝日除く)

HP→<http://hokusou-saposute.jpn.org>

最新の情報はブログでお知らせ！



HPをCheck!!



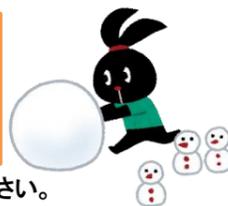
# スケジュール



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。)
ホンキの就職	悩む者同士、みんなで就職への一步を踏み出してみませんか? 全4日間で応募まで目指します! ※希望者は声がけてください
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)
<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 定員4名(自力で行ける方は2名) ※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	毎週水曜日10:00~12:00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! 定員4名
スポーツ体験	第3水曜日の10:00~12:00迄(日程変更も有)グラウンドを借りてスポーツをします。主に野球・キャッチボールですが 初心者さんにも丁寧に教えますよ★ 定員4名
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。定員4名(自力で農園に行ける方は含みません) 定員5名
<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。 定員4名
WELCOMEサポステ講座	サポステでのマナー、使い方等 初めてサポステに来る方やお久しぶりの方を対象にしています♪改めて知りたい方も参加できますよ~(・v・)ノ
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! 定員4名
初詣に行こう!	成田山に歩いて参拝に行きたいと思います。1年間の無事や健康 活躍を祈願しましょう。雨天や降雨予報の場合は 中止になります。
<b>▼ スキルアップ講座</b>	
ペン字講座 (第2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! 定員4名
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(定員4名) (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。
脳トレ(定員4名) (最終週水曜 11:00~)	毎回 いろいろなジャンルから問題が出ます。おもしろ♪ たのしく♪ 脳の活性化をしましょう♪

コロナウイルス感染予防の観点から 原則講座の参加者を4名までとします。(例外有) 前日までに 参加希望予約を必ずお願いします。コミュニティスペースホワイトボードに記名をお願いします。

車で来所される方は 勤労会館駐車場またはサポステ駐車場NO.7, 8, 9, 10に停めてください。記載以外の駐車場には停めないように お願いします。満車の場合には サポステに電話で確認をお願いします。



※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。

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6 ★PC教室 13:00~14:00	7 ◎職場体験 中止	1/1.8
12/29~1/5まで 閉所						
9	10	11 ●農業体験 10:00~12:00 ◆ダーツ講座 13:00~14:00 ※心理相談日 13:00~16:00	12 ※心理講座 13:00~14:00	13 ★PC教室 13:00~14:00	14 ◎職場体験 10:00~16:00 ◆ペン字講座 13:00~15:00	15
		香取市(佐)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	
16	17 ●農業体験 10:00~12:00 ◆ダーツ講座 13:00~14:00 ※心理相談日 13:00~16:00	18 ○創作deコミュ 11:00~12:00 ○かぞく会 13:00~15:00	19 □プチ運動 10:00~12:00 ※心理講座 13:00~14:00	20 ◆1分間スピーチ 11:00~12:00 ★PC教室 13:00~14:00	21 ◎職場体験 10:00~16:00	22
	銚子市出張相談 (銚子イオン)	香取市(小)出張相談 佐倉市出張相談	東庄町出張相談	栄町出張相談	芝山町出張相談 ハローワーク成田	
23	24 ●農業体験 10:00~12:00 ◆ダーツ講座 13:00~14:00 ※心理相談日 13:00~16:00	25 ▲初詣に行こう! 10:00~12:00 (雨天・降雨予報 の場合中止)	26 □脳トレ 11:00~12:00 ※心理講座 13:00~14:00	27 ◆ニュースを知ろう 11:00~12:00 ★PC教室 13:00~14:00	28 ◎職場体験 10:00~16:00	29
		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	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 ※心理相談日 13:00~16:00	2/1 ▲ボランティア 10:00~12:00	2 □プチ運動 10:00~12:00 ※心理講座 13:00~14:00	3 ★PC教室 13:00~14:00	4 ◎職場体験 中止	5