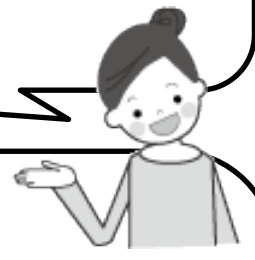




相談員からの一言

新年度からほくサポ相談員の仲間入りをさせていただきました。お会いする方一人ひとりがそれぞれの輝きを持ち、大きな可能性を秘めていることを感じる日々です。相談の場では、言いにくいこと（忌憚ないご意見大歓迎です）、誰にも言えずに辛かったこと、こんなこと話したらおかしいと思われるかな？なんてこと、どんなことでも気負いなく話して下さいね。私たちは皆さんの力を信じています。それぞれのペースで進んでいきましょう。（篠）



○出張相談

- ・四日市市 毎週火曜日 13:30~16:30 (四日市大学)
- ・桑名市 毎月第1・2・4水曜日 13:15~17:15 (桑名市役所北庁舎2階 消費生活相談室)
- ・いなべ市 毎月第3水曜日 13:30~16:30 (いなべ市藤原庁舎・会議室)
- ・木曾岬町 毎月第3木曜日 9:30~11:30 (木曾岬町福祉・教育センター和室)
- ・東員町 毎月第1水曜日 10:00~12:00 (東員町保健福祉センター・2F会議室)
- ・菰野町 毎月第3水曜日 10:00~12:00 (菰野町農村環境改善センター内)
- ・朝日町 毎月第4水曜日 10:00~12:00 (朝日町役場・1F相談室)
- ・川越町 毎月第2水曜日 10:00~12:00 (川越町役場・2F会議室)
- ・HW四日市 毎月第3火曜日 13:00~16:00 (ハローワーク四日市)
- ・HW桑名 毎月第3木曜日 13:00~17:00 (ハローワーク桑名)

## ~若者の集い~

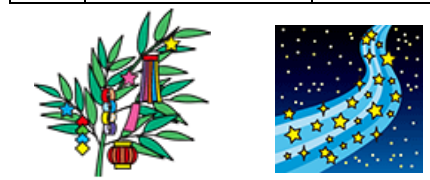


7月16日(土) 10:00~12:00

対象者：15才~39才までの就職を目指している方々  
**若者の集いってどんなことするの？**  
 簡単なコミュニケーションゲームなど通じ、若者同士で楽しく交流を行います。参加することによってコミュニケーション力の向上や、同じような悩みを持った人と、ゲームやワークを通じて自然に話ができるようになっていきます。  
 過去の集いでは、「じゃんけん列車ゲーム」「落ちた落ちたゲーム」「じゃんけん陣取りゲーム」「言葉並べゲーム」などを行い、大好評でした。

### ほくサポメルマガ「ほくサポ通信」のお知らせ

この度、メルマガ「ほくサポ通信」を配信することが、決まりました。配信日は不定期で、ほくサポで行われる講座やボランティア情報をいち早くお届けすることができます！  
 ほくサポ利用者の方は、是非購読をお願いします。  
**購読方法：**①ほくサポHPの購読フォーム  
 ②QRコード読み込み、空メール  
 ③a0001669431@mobile.mag2.com に空メール  
 いずれかの方法で購読して下さい。  
 わからない事があれば気軽にお問合せ下さい。



就労体験をしてみませんか？  
 就職活動の前に仕事の現場を知りたい！自分にはどんな仕事ができるか試したい！  
 など、まずお気軽にご相談下さい。

【就労体験相談予定日】

- ◆7月 1日(金)
- ◆7月 8日(金)
- ◆7月15日(金)
- ◆7月22日(金)
- ◆7月29日(金)



※ほくサポは、日・月・祝日がお休みとなっております。  
**相談・講座はすべて無料です。**  
**予約制となっておりますのでお電話・メールでの連絡をよろしくお願ひします。**  
**遅刻・キャンセルの場合は、ほくサポまでご連絡下さい。**  
**詳しい内容は、お気軽にお問い合わせください。**



お問い合わせ  
 北勢地域若者サポートステーション  
 〒510-0086 三重県四日市市諏訪栄町 3-4 星座ビル 2F  
 ☎059-359-7280 (予約制)

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				【朔日恵比寿】 【商店街の美化】		お休み
4	5	6	7	8	9	10
お休み		東員町出張相談 桑名出張相談		【商店街の美化】		お休み
11	12	13	14	15	16	17
お休み		川越町出張相談 桑名出張相談		臨床心理士相談 【商店街の美化】	臨床心理士相談 若者の集い	お休み
18	19	20	21	22	23	24
お休み	ハローワーク四日市 出張相談	菰野出張相談 いなべ出張相談	木曾岬出張相談 ハローワーク桑名 出張相談	【商店街の美化】 【映画会受付】		お休み
25	26	27	28	29	30	31
お休み		朝日町出張相談 桑名出張相談 【諏訪一斉清掃】		臨床心理士相談 【商店街の美化】		お休み

## ボランティア掲示板

### 朔日恵比寿

日程： 7月1日（金）  
時間： 9：00～16：00  
内容： 朔日恵比寿 抽選会の準備お手伝い

8：45 集合

### ゴミ拾い・水やり

日程： 7月1日・8日・15日・22日・29日（毎週金曜日）  
時間： 13：30～14：30  
内容： 商店街アーケードのゴミ拾い・清掃作業

13：15 集合

### 諏訪新道一斉清掃

日程： 7月27日（水）  
時間： 9：00～9：30  
内容： 花壇の草取り

8：45 集合

### 映画上映会受付

日程： 7月22日（金）毎月4金曜日  
時間： 17：30～20：00  
内容： 映画会の受付・片づけ

17：15 集合

## お知らせ

※若者の集いは、毎月第4土曜日となっておりますが、今月は第3土曜日に開催しますのでお間違いのないようお願いします。

場所・時間等に変更ございません。

ご予約お待ちしております。

## 労働法セミナー

8月2日（火）10：00～12：00

「これから仕事を始める

すべての方に知っておいてほしい

「働く」ことに関連した法律についてわかり易くお話しします。」



## ストレス対処講座

日程： 8月6日（土）13：00～16：00

～リラクゼーションを中心に～

ストレスは出来るだけ少なくしたいものでし。  
自分自身でストレスと上手く付き合っていく方法を身につけましょう！



・ストレスチェック

・タッピングタッチ

・リラクゼーション

## 葛巻写真館 第19号



自分のじゃまをするやつは、たいてい自分。

By 糸井重里

何か本気で行動をしようとしたとき、  
何か新しいことに取り組もうと考えたとき、  
そんなときに決まって邪魔が入ることは経験したことがあるかもしれません。

しかし、多くの場合、その邪魔を作り出している、また引き寄せているのは、ご自分だということにお気づきでしょうか？

それらの出来事の内容ではなく、その出来事を邪魔という解釈で捉えているのは、他でもない自分ではありませんか？

自分の邪魔をしているのは、たいていの場合は自分の解釈なのです。