

ほくサポ俱楽部

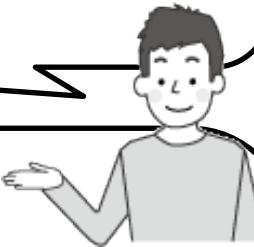


相談員からの一言

「ほくサポ」では皆さんと一緒に商店街の協力のもと、様々なボランティア活動を行っております。ボランティア活動に参加してみて「外出するきっかけになった」「体力の無さを痛感した」「コミュニケーションが少しとれるようになった」「商店街の方にありがとうと言われてうれしかった」などの感想がありました。

ボランティア活動は、働くためのきっかけ作りになります。ぜひボランティア活動に参加してみませんか？

(辻)



○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 每月第3水曜日 13:30~16:30 (いなべ市藤原庁舎・会議室)
- ・木曽岬町 每月第3木曜日 9:30~11:30 (木曽岬町福祉・教育センター和室)
- ・東員町 每月第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 每月第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 每月第4水曜日 10:00~12:00 (朝日町役場・1F相談室)
- ・川越町 每月第2水曜日 10:00~12:00 (川越町役場・2F会議室)
- ・HW四日市 每月第3火曜日 13:00~16:00 (ハローワーク四日市)
- ・HW桑名 每月第3木曜日 13:00~17:00 (ハローワーク桑名)

～若者の集い～



10月22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」などをを行い、大好評でした。

10月といえば！？

(。・ω・)ノ コンチャ

秋といえば、味覚の秋！中でも「秋刀魚（さんま）」は、8月頃から北海道を南下し始め、脂がたっぷりまさに旬(*'▽`*)
EPA（エイコサペンタエン酸）DHA（ドコサヘキサエン酸）が多く含まれていて頭の働きがよくなるそうです！しかし、最近では日本近海へやってくる秋刀魚が激減<(^o^)>…価格が高騰しています。去年よりもお高くなってしまった秋刀魚ですが、是非皆さんも旬の味覚「秋刀魚」を食べて秋を感じましょう♪(•^-▽^-•)

食べ方：塩焼き・刺身



10月



※【 】はボランティア

月	火	水	木	金	土	日
お休み					【朔日恵比寿】 【四日市祭り】	お休み 【四日市祭り】
3	4	5	6	7	8	9
お休み	東員町出張相談 桑名出張相談	ストレス対処講座	【ゴミ拾い】			お休み
10	11	12	13	14	15	16
お休み	集中訓練 プログラム開始	川越町出張相談 桑名出張相談	女子会	【ゴミ拾い】 ★臨床心理相談		お休み
17	18	19	20	21	22	23
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	木曽岬出張相談 ハローワーク桑名 出張相談	【ゴミ拾い】 若者の集い 就活セミナー ★臨床心理士相談		お休み
24 31	25	26	27	28	29	30
お休み	朝日町出張相談 桑名出張相談	【諏訪新道 一斎清掃】	【ゴミ拾い】 【映画会】 ★臨床心理士相談	就活セミナー		お休み



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、まずはお気軽にご相談下さい。



【就労体験相談予定日】

- ◆10月7日（金）
- ◆10月14日（金）
- ◆10月21日（金）
- ◆10月28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いします。

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)

ボランティア掲示板

朔日恵比寿

日程：11月1日（火）

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：10月7日・14日・21日・28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

諏訪新道一斎清掃

日程：10月27日（木）

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：10月28日（金）

時間：17:30～20:00

内容：映画会の受付・片づけ

17:15 集合

秋の四日市祭り

日程：10月1日（土）2日（日） ※募集は終了しました。

時間：10:00～15:00

内容：グリーンモール商店街でお弁当販売、調理補助

9:45 集合



就職支援講座

日程 10月22日

10月29日

11月 5日



時間 13:30～16:00

場所 セントラルパーキング小会議室

内容 ステップ1 自己理解と求人の見つけ方

↓

ステップ2 履歴書の作成ポイント

↓

ステップ3 苦手な面接にチャレンジ

※予約制になりますので、参加希望の方はお電話・メールにてご連絡ください。

ストレス対処講座

ストレス
チェック

リラクゼーション

タッピング
タッチ



日程 10月 6日（木）

時間 13:00～16:00

場所 ほくサポ サテライト 2F

ストレスはできるだけ少なくしたいものです。
自分自身でストレスと上手く付き合っていく方法を
身に付けましょう！

※予約制になりますので、参加希望の方はご連絡
お待ちしております。

写真館 第22号



皆さん、こんにちは。

今月、葛巻写真館はお休みです。

代わりにマロくん（サポステ職員のペット）の写真を紹介します！

生後6か月のやんちゃな男の子！

最近、乳歯が抜け始めて大人への階段を上っています（笑）