

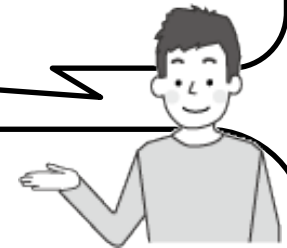
# ほくサポ倶楽部



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 毎月第3水曜日 13：30～16：30 （いなべ市藤原庁舎・会議室）
- ・木曽岬町 毎月第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 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～



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」などを行い、大好評でした。

## 10月といえば！？

(｡◕◕｡)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<´Д`;>…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

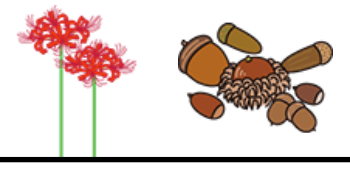


# 10月



※【 】はボランティア

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
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 一斉清掃】	【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

### 諏訪新道一斉清掃

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に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）