

そんな方に・・・。○○

太田区中央市民センター
たいはつくる

地下鉄 長町一丁目
ミニストップ
パチンコタイガ
バル長町

仙台市立病院
スーパースポーツゼビオ
AOKI
くら寿司
レクサス

JR長町駅

IKEA
マクドナルド

サクス

ローソン

仙台駅バスプール
バス
宮城交通
「飯田団地行き」乗車
「八本松市民センター前」下車徒歩10秒
地下鉄
地下鉄「長町一丁目」駅下車
北出口より徒歩15分
南2出口より徒歩15分

セボンダイ
有料P
八本松市民センター
わたげの会
ローソン
幸楽苑
県立 聴覚支援学校
至バイパス

12月 活動スケジュール

★詳細は3ページをご覧ください！

※都合により変更となる場合もあります。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 こころの相談日 サボステ事務所集合 10:00-12:00 農園に行こう！	3 14:00-16:00 劇的ワークショップ	4 14:00-16:30 学習倶楽部	5
6	7 サボステ事務所集合 10:00-12:00 農園に行こう！ サボステ事務所集合 13:00-15:30 ボスティング活動	8 出前相談：大河原 ハ本松市民センター1F和室 10:00-12:30 スローステップワーク ハ本松市民センター1F会議室 14:00-16:30 いざ、就活！①自己PR	9 太白区中央市民センター4F調理室 10:00-12:00 農園に行こう！ 11:00-14:00 みんなで調理！	10 グリーンピア岩沼 11:00-15:00 スポーツデー	11 14:00-16:30 いざ、就活！②職業興味	12
13	14 サボステ事務所集合 10:00-12:00 農園に行こう！	15 ハ本松市民センター1F会議室 13:00-16:30 X'mas サロン	16 サボステ事務所集合 10:00-12:00 農園に行こう！	17 ハローワーク仙台1F集合 9:50-11:45 ハローワーク仙台 に行こう！	18 ハ本松市民センター1F和室 ハ本松市民センター1F会議室 14:00-16:30 スローステップワーク いざ、就活！③価値観	19
20	21 サボステ事務所集合 10:00-12:00 農園に行こう！	22 出前相談：岩沼 ハ本松市民センター1F会議室 14:00-16:30 いざ、就活！④応募書類	23 天皇誕生日	24 県庁2階 講堂ロビー集合 10:15-13:30 「しごと体験」 県民ロビーコンサート	25 こころの相談日 ハ本松市民センター1F会議室 14:00-16:30 いざ、就活！⑤面接	26
27	28 サボステ事務所集合 10:00-12:00 農園に行こう！	29	30 冬休み 1/3まで	31 12/25（金）には、みやぎジョブカフェで、 せんだいサボステの催しを行います。 10:00-12:00 ゆったりトークCAFÉ 13:00- 個別相談 ただし、みやぎジョブカフェ登録者が対象です。		

～相談について～

せんだい若者サポートステーションでは、キャリアカウンセリング、臨床心理士による こころの相談、保護者相談 を行なっています。
（1回50分程度：要予約、無料）

予約の申し込みはこちらへ

↓
022-246-9685

《イベント会場住所》

八本松市民センター：仙台市太白区八本松2-4-20

太白区中央市民センター：太白区長町5-3-2

～イベントのお知らせ～

X'mas サロン

みんなで調理！

12月は、「お楽しみサロン」開催！

クリスマスにちなんだ

映画鑑賞をいたします。

今年の最後に、

みんなとゆっくり関わってみませんか？



今回の調理実習は、「パスタ料理」。パスタの基本を学び、みんなで楽しく作って昼食として食べましょう！

会場は、太白区中央市民センター 4F調理室になります！



タイトル		内 容	参加費	持ち物 筆記用具は必須
ス 就 キ ル 活	12月8日(火)よりスタート いざ、就活！	「自分を知ること」は、就活の大切な土台です。 5回を通して就活基礎知識が着実に身につく、自己紹介書も作成できるようになります。 ※途中からの参加はできませんのでご了承ください。 定員：4名	¥1,200	—
	12月17日(木) ハローワーク仙台に行こう！	榴岡にあるハローワーク仙台へ行き、求人検索の仕方やポイント、職業適性診断をサポステスタッフが丁寧に教えます。 ※参加費 15日(火)午前中まで	無料	—
コ ミ ュ ニ ケー ション	12月9日(水) みんなで調理！	今回は、イタリア料理にチャレンジ。 ロングパスタ(スパゲッティ)、ショートパスタ(ペンネ)の2種類のパスタ料理を作ります。 ※人に喜んでもらえるような料理と一緒に作りましょう！	¥650	エプロン 三角巾
	12月15日(火) スペシャルイベント X'mas サロン	今回のサロンは特別バージョン！前半は、テーマトーク、後半は映画鑑賞をします。(ポップコーン付き) 定員：12名	¥500	—
	12月8日(火)・12月18日(金) スローステップワーク	軽作業やカードゲームなどの活動を通し、人と関わる力を身につけます。 初めての方にもオススメです。	¥300	—
	12月4日(金) 学習倶楽部	大人のための勉強会。他人の価値観に触れココロを磨くことを目的としています。 12月のテーマは「ライフイベントについて考えてみよう！」です。 物事をいろいろな角度から見る「複眼思考」を身に着けよう！	¥300	—
	12月10日(木) スポーツデー	働くための体力をつけることを目的に月1回開催します。 グリーンピア岩沼にて、フットサル、ウォーキング、ソフトバレー、バドミントンなどを行います。 基本、現地集合・現地解散。雨天の場合、中止。 ※3名まで送迎可能です。(600円)	¥400	着替え 上靴
	12月3日(木) 劇的ワークショップ	五感を使って、体感するワークショップです。普段やらないことをやることで度胸もつきます。 12月は「自分にあった言葉の扱い方について」がテーマです。 「言葉は、道具と同じで使い慣れていなくなかなかうまく扱えなかったりするし、どうしても馴染んでくれない言葉もあったり、逆に初めて使うのにしっくりくる言葉もあったりします。今回はそんな《言葉の扱い方》について探っていきます。」(講師の横山氏より)	¥300	—
ホ ラ ン ティ ア	農園に行こう！	サポステ農園(せんだいサポステから徒歩1分)にて農業体験を行っています。 野菜の生長を肌で感じ、一緒に活動してみませんか？ ※着替えスペース有ります。※1月、2月は農園はお休みになります。	無料	長靴・手袋 着替え
	12月7日(月) ポスティング活動	あすと長町にある復興住宅に地域情報誌「ゆとりーと」をポスティングします。 長距離を歩くので良い運動にもなりますよ。住居の方への挨拶を心掛けましょう。 定員：3名	無料	—
	12月24日(木) しごと体験 県民ロビーコンサート	毎月県庁のロビーで行われるミニコンサート。12月23日は祝日のため、翌日本曜日開催！ 設営準備→昼食(県庁の食堂)→鑑賞(12月は「エア」の出演です)→撤収作業を行うこと体験です。 定員：5名	無料	昼食代

※ 参加費支払いの際、おつりがないようにご協力ください

出前相談のお知らせ

※事前に電話でのご予約をお願いいたします

「仕事」や「これから」について一緒にお話ししてみませんか？ 対象者：15歳～39歳までの、働きたいけどなかなか動けない方、そのご家族。

★10:00～16:00(1組50分程度)で個別相談会を行っております。

「仙台まで行くのは遠いな...」という方は、ぜひこの出前相談会をご利用ください。

日 時	地 区	会 場
11/24(火)	角 田	ウエルパーク角田(角田市総合保健福祉センター) 面談室 角田市角田字柳町35-1(0224-62-1192)
12/ 8(火)	大河原	大河原合同庁舎 301会議室 柴田郡大河原町字南129番1号(電話0224-53-3111)
12/22(火)	岩 沼	仙台保健福祉事務所岩沼支所 2階会議室 岩沼市中央3丁目1-18(電話0223-22-2188)
1/13(火)	塩 竈	塩竈(市民交流センター) 4階視聴覚室 塩釜市本町1-1(電話022-365-5000)
1/19(火)	富 谷	仙台保健福祉事務所黒川支所 保健指導室 黒川郡富谷町ひより台2丁目42-2(電話022-358-1111)

10月22日(木)

みんなで調理!

八本松市民センター2F 調理室

今回の「みんなで調理!」は、「ベルリン風ケバブ」作りにみんなで初挑戦。6名が参加しました。

今回のベルリン風ケバブが出来上がるまでには、たくさんの工程があり、野菜カット班、揚げ物班、肉焼き班、パン焼き班の4つに分かれ作業しました。

誰もが初めて作る料理だけに、ドキドキワクワク。声を掛け合いながら作業し、予定時刻よりも早く出来上がりました。(※出来上がりの写真は下記をご覧ください。)

振り返りでは・・・「調理実習は高校1年生の家庭科の時以来です。充実した時間になりました」「なんとか形になって良かったです」「もう少し皆と話ができればなと残念な所もありました」「パンを焼く工程の時、工夫ができて楽しかったです」「和やかな雰囲気の中で良かったと思います」「スタッフ、メンバーと協力して調理できたので良かったです」といった感想が聞かれました。

調理は事前準備、先を読んで行動することが大事になります。みんなで声を掛けあうこともさることながら、そういうことも意識してやっていきましょう!

11月6日(金) スローステップワーク

八本松市民センター1F和室

今回は6名が参加し、自己紹介後、段ボールの組み立ての作業、そして、最後はウノをして楽しみました。

「今回はみんなと話をしたり、聞いたりできて、とても充実した時間を過ごせました」「皆さんと喋ることができてとても楽しかった」「前回よりも作業について理解し、少しスムーズにできるようになりました」「今日の作業はスムーズにできました」「思ったより話ができませんでした」「作業はなんとかうまくできて少し自信ができました」と参加者から感想が聞かれました。

11月9日(月)・10日(火) しごと体験 in 輪王寺

しごと体験として、JR北仙台駅から徒歩15分の場所にある輪王寺の清掃作業を2日間行いました。ぎりぎり天気にも恵まれ午前10時から午後4時半頃まで落ち葉拾いや草取りをしました。サポステからは4名が参加しました。

「体を動かして良かったのですが、思いのほか疲れました」「気持ちよく作業することができました」「疲れました」「もうやりたくないです(笑)」といった感想が聞かれました。みんなで体を動かして活動することは大切です。12月もお寺清掃がありますので興味のある方は、ぜひご参加ください!

PHOTO



しごと体験 随時実施します

チャレンジ体験参加者募集! ↑

せんだいサポステでは、様々な業種のお仕事の体験を随時実施しております。

ご希望の方は、スタッフへお声がけください。

実施につきましては先方のご都合もあるため、1ヵ月程度のお時間をいただくことがあります。ご了承ください。

《しごと体験内容》

お寺清掃(12月中旬)

草刈り作業

クリーニング店からの請負い作業

ホテル業

※その他、見学や体験したい業種がありましたらお気軽にスタッフまでお声がけください。

編集後記

YAZAKI

来年2月にフルマラソンに出場します。過去3度は、いずれも5時間オーバー。何とか5時間切りを目指します!!

SATO

広瀬川に冬の使者"白鳥"がやってきました! 毎年、忘れずにやって来てくれる渡り鳥達に、愛しさを感じるのは私だけでしょうか?

FUJIMURA

毎年12月は自分にとって大切な月です。自分に負けず頑張りたいと思います。みなさん、体調管理には気を付けましょうね!