



サポステ
地域若者サポートステーション

働くための一歩をふみだそう!!

あかし若者サポートステーション

サポステ通信

1
月号

相談・セミナー予約受付中 あかし サテライト(加古川)
078-915-0677 079-423-2355



サポステってなに?

15~49歳までの働きたい方を対象に、
個別相談・講座・職場体験などを組み合わ
せながら、働くための準備をお手伝いする
場所です。(利用無料)

相談申込はコチラから
Googleフォーム



利用の流れ

受付 相談予約

説明 登録 初回相談

講座 セミナー

個別相談 ※オンライン相談も実施

職場体験・職場見学

こんな活動をしています 毎月サポステ説明会開催中!

● 自分を知る ● 仕事を知る ● スキルをつける ● 働き続ける

- 個別相談
- 職場見学・体験
- 各種講座
- 応募書類添削
- 個別相談
- ステップアップセミナー
- セミナー
- ボランティア
- 面接対策

出張相談も実施しています!

地域	日時	場所	住所
西脇市 多可町	1月15日(木) 13:00~15:50	茜が丘複合施設・みらいえ	西脇市野村町茜が丘 16-1
加西市	1月6日(火)13:00~15:50	アステアかさい3F地域交流センターワークルーム	加西市北条町北条28-1
	1月20日(火)13:00~15:50	アステアかさい3F地域交流センター会議室	
小野市	1月15日(木) 13:00~15:50	伝統産業会館 第三研修室	小野市王子町801番地
高砂市	1月13日(火)/27日(火) 13:00~15:50	ふれあいの郷 生石研修センター	高砂市阿弥陀町生石 61-2
播磨町	1月9日(金) 13:00~15:50	播磨町総合福祉センター2F 相談室	加古郡播磨町宮北 1-3-5
明石市(市役所)	今月は実施いたしません	明石市役所内2F 市民相談室	明石市中崎1丁目5-1
明石市(大久保)	1月26日(月) 13:00~15:50	大久保市民センター2F 第3会議室	明石市大久保町大窪 612-1
淡路市	今月は実施いたしません	淡路市役所内会議室	淡路市生穂新島8
洲本市	1月14日(水) 13:00~15:50	ハローワーク洲本 1F相談室	洲本市塩屋2丁目4-5 (兵庫県洲本総合庁舎1F)
南あわじ市	1月28日(水) 13:00~15:50	南あわじ市役所内相談室	南あわじ市市善光寺 22-1

2026年1月のスケジュール			あ あかし サ サテライト 出 出張相談		
月	火	水	木	金	土
※セミナー参加をご希望の方は、相談時・電話・メールで事前にご予約ください。 ※災害や感染症等の緊急時は延期や中止となる場合があります。 その場合はあかしサポステHPにてお知らせいたします。			1 閉所	2 閉所	3 閉所
5	6 出 加西市出張相談	7	8 あ プチボラ 9:30~11:30	9 出 播磨町出張相談 播 自己肯定感★ 10:00~12:00	10 あかし閉所
12 閉所	13 出 高砂市出張相談 高 才能発見ワーク★ 10:00~12:00	14 出 洲本市出張相談 神 ハロトレフェス 13:00~16:00	15 出 小野市&西脇市 出張相談	16	17 サテライト閉所 あ ステップアップセミナー 職場での関係づくり入門 13:30~15:30
19 あ レザークラフト 9:30~10:30	20 出 加西市出張相談	21	22 サ PC講座 【Word基礎】 13:30~15:30	23	24 あかし閉所
26 出 明石市(大久保) 出張相談	27 出 高砂市出張相談 サ PC講座 【Excel基礎】 13:30~15:30	28 出 南あわじ市 出張相談	29	30 サ サポステ説明会★ 14:00~14:30	31 閉所

★マークのセミナーはサポステ未登録の方もご参加いただけます！

プチボラ(封入作業)

8日(木)9:30~11:30
あかし

チラシの封入作業を通して、軽作業に必要な「正確さ」「丁寧さ」「作業スピード」など、働く上で欠かせない基礎スキルを体験できるプログラムです。

自己肯定感

～自分らしい一歩をふみだそう～★
9日(金)10:00~12:00
播磨町総合福祉センター

「自己肯定感」とはありのままの自分を肯定し、自分が価値ある存在と認識することです。自分を受け入れイキイキとした就労への第一歩を一緒に踏み出しましょう。

才能発見ワーク

～あなただけの才能を見つけよう～★
13日(火)10:00~12:00
生石研修センター

いくつかの質問に答えることで「あなただけの才能」を発見していきます。自己理解を深め、「あなたに合った働く場所」のヒントを一緒に探してみませんか？

ハロトレフェス

職業訓練 体感イベント
14日(水)13:00~16:00
神戸クリスタルタワー

公的職業訓練を「見て・触れて・聞いて」知ることができるイベントです。本格的な機材を使った作業体験や日本一の溶接士のトークショーなど、職業訓練のリアルが分かる内容です。気軽に参加してみませんか。

ステップアップセミナー

職場での関係づくり入門
17日(土)13:30~15:30
あかし

気軽な交流と短いワークを通して、職場で円滑にコミュニケーションをとるための距離感や関わり方を学びます。良好な人間関係づくりは職場適応に直結する大切な力。サポステの仲間と共に、働く自信を育てていくセミナーです。

ものづくり体験

レザークラフト
19日(月)9:30~10:30
あかし

手順を確認しながら作品を仕上げる体験を通して、集中力や手順理解、作業の丁寧さなど職場で求められる基礎スキルを養います。

PC講座【Word基礎】

22日(木)13:30~15:30
サテライト

PC経験が少なく不安を感じる方はWordの基礎から学んでいきましょう。Wordは就職活動や職場など、様々な場面で活用できます。

PC講座【Excel基礎】

27日(火)13:30~15:30
サテライト

ビジネスの視点からExcelの基本を学びます。PCの経験を増やしたい方、是非ご参加ください。Excelは表やグラフ作成など様々な場面で活用できます。

サポステ説明会★

30日(金)14:00~14:30
サテライト

サポステの施設を見学しながら、どんな支援が受けられるかをご説明いたします。利用を迷われている方や、興味がある方はお気軽にご参加ください。

お問い合わせ先

あかし若者サポートステーション

〒673-0882 明石市相生町2丁目6-5 38ヤングビル5階
(明石駅から徒歩10分 勤労福祉会館のはす向かい)
TEL. 078-915-0677 休所日: 日曜、祝日、年末年始、第2・4・5土曜

サテライト播磨

〒673-0064 加古川市加古川町溝之口755 安本ビル4階北号室
(加古川駅より徒歩3分)
TEL. 079-423-2355 休所日: 日曜、祝日、年末年始、第1・3・5土曜

✉メールでのお問い合わせ wakamono@sust-harima.org ホームページ <http://sust-harima.org>

※厚生労働省からの委託を受けて「一般社団法人ひょうご若者自立支援センター」が運営しています

2025.12

