



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

2
月号



相談・セミナー予約受付中

あかし

078-915-0677

サテライト(加古川)

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
● セミナー

● 職場見学・体験
● ボランティア

● 各種講座
● 面接対策

● 応募書類添削

● 個別相談

● ステップアップセミナー



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	2月5日(木)/19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	2月3日(火)/17日(火) 13:00～15:50	アステシアかさい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
小野市	2月5日(木)/19日(木) 13:00～15:50	伝統産業会館 第3研修室	小野市王子町806-1
高砂市	2月10日(火)/24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	2月13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)	2月9日(月) 13:00～15:50	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)	今月は実施いたしません	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	2月25日(水) 13:00～15:50	ハローワーク洲本 1F会議室	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	2月25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2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
2	3 出 加西市出張相談	4	5 出 小野市&西脇市 出張相談	6	7 サテライト閉所 勤 ラクに生きるための 「心の地図」★ 14:00~16:00
9 出 明石市役所 出張相談 サ プチボラ 9:30~11:30	10 出 高砂市出張相談 高砂 やさしい 自己理解セミナー★ 10:00~12:00	11 閉所	12	13 出 播磨町出張相談	14 あかし閉所 播磨 働いていない子を持つ 親のためのセミナー★ 10:00~12:00
16	17 出 加西市出張相談	18 サ 主体性を育むワーク ~自分の「こうしたい」 から始まる一歩~ 9:30~11:30	19 出 小野市&西脇市 出張相談 あ PC講座 【Word基礎】 13:30~15:30	20	21 サテライト閉所 あ 価値観発見ワーク 11:00~12:00
23 閉所	24 出 高砂市出張相談	25 出 南あわじ市& 洲本市 出張相談 あ PC講座 【Excel基礎】 13:30~15:30	26 あ サポステ説明会★ 14:00~14:30	27	28 あかし閉所

※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。



★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！

**ラクに生きるための
「心の地図」★**

7日(土)14:00~16:00
明石市立勤労福祉会館

不安や恐れ、イライラ、モヤモヤ
はいったいどこからやってくるの
でしょう。自分の「考え方のク
セ」を知れば楽に生きることが
できます。さあ、心の地図を広げ
て心の旅へ出かけましょう。

**プチボラ
(封入作業)**

9日(月)9:30~11:30
サテライト

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。

**やさしい
自己理解セミナー★**

10日(火)10:00~12:00
生石研修センター

就職活動の第一歩は自己理
解から！グループワークを通
じて、自分の性格や価値観を
知り、自分に合った働き方を
見つけましょう。

**働いていない子を持つ
親のためのセミナー★**

14日(土)10:00~12:00
播磨町総合福祉センター

子どもの不就業に悩む親同士が語り
合い、気持ちを共有することで心を軽
くするセミナーです。日常の過ごし方
や関わり方などを学び、親自身が前
向きになることで子の変化を促す
きっかけを作ります。

**主体性を育むワーク
~自分の「こうしたい」から始ま
る一歩~**

18日(水)9:30~11:30
サテライト

働きたいのに応募できない。決
められない自分を責めてしまっ
て。そんな悩みは、意欲がないからで
はありません。このセミナーでは
「自分のこうしたい」に気づき、主
体的に選ぶ力を育てていきます。

PC講座【Word基礎】★

19日(木)13:30~15:30
あかし

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。

価値観発見ワーク

21日(土)11:00~12:00
あかし

カードを使って、自分が大切にしてい
る価値観を見つけてみませんか？価
値観を知ることで自己理解が深まり、
これから働き方を考えるヒントになり
ます。就職活動のはじめの一歩として
気軽にご参加ください。

PC講座【Excel基礎】★

25日(水)13:30~15:30
あかし

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
い方は、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★

26日(木)14:00~14:30
あかし

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

〒675-0064 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

2026.1