



サポステ通信



8
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)

Instagram
更新してます

@AKASHI_SAPOSTE



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	8月6日(木)/20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	8月4日(火)/18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
小野市	8月6日(木)/20日(木) 13:00~15:50	伝統産業会館 技術指導室	小野市王子町806-1
高砂市	8月25日(火) 13:00~15:50	高砂市立 市ノ池公園 みどりの相談所 研修棟	高砂市阿弥陀町地徳 301番地
播磨町	8月14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)	8月10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)	8月24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	8月12日(水) 13:00~15:50	淡路市役所内会議室	淡路市生穂新島8
洲本市	8月12日(水)/26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	8月26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8月のスケジュール

あ あかし サ サテライト 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 サテライト閉所
3 あ レザークラフト 体験 9:30~10:30	4 加西市出張相談	5	6 小野市&西脇市 出張相談 あ PC講座 【Word基礎】 13:30~15:30	7	8 あかし閉所
10 明石市役所 出張相談 サ プチボラ 9:30~11:30	11 閉所	12 淡路市&洲本市 出張相談	13	14 播磨町出張相談	15 サテライト閉所
17	18 加西市出張相談	19 働き続けるための メンタルヘルス 14:00~16:00	20 小野市&西脇市 出張相談 あ PC講座 【Excel基礎】 13:30~15:30	21 サ 価値観発見ワーク 13:30~14:30	22 あかし閉所
24 大久保出張相談	25 高砂市出張相談	26 南あわじ市& 洲本市 出張相談	27 あ サポステ説明会 13:00~13:30	28	29 閉所
31					

セミナー参加にはサポステの利用者登録が必要です!

就職準備プログラム レザークラフト体験

3日(月)9:30~10:30
あかし

就労に必要な力についてミニ講話を受けたあと、レザークラフト制作に取り組みます。制作後は、作業の進め方や感じたことを振り返りながら、自分の強みや課題を整理し、自己理解を深めます。

※内容:ミニ講話(30分)レザークラフト制作(30分)

PC講座【Word基礎】

6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。

プチボラ(封入作業)

10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。

働き続けるためのメンタルヘルス

19日(水)14:00~16:00
明石市立勤労福祉会館

ストレスなく働き続けることは、誰にとっても簡単なことではありません。だからこそ、ご自身に合った「ストレス対処法」や、ストレスを生みやすい思考のクセを理解し、ワークを通してどのようにストレスと向き合うかを一緒に考えましょう。

PC講座【Excel基礎】

20日(木)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、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。

価値観発見ワーク

21日(金)13:30~14:30
サテライト

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?価値観を知ることによって自己理解が深まり、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お気軽にご参加ください。

サポステ説明会

27日(木)13:00~13:30
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。

未登録者の方もご参加できます

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

2026.7