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

10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)

インスタグラム更新してます

@AKASHI_SAPOSUTE





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
  - 個別相談
  - セミナー
- 仕事を知る
  - 職場見学・体験
  - ボランティア
- スキルをつける
  - 各種講座
  - 応募書類添削
  - 面接対策
- 働き続ける
  - 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	10月1日(木)/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	10月6日(火)/20日(火) 13:00～15:50	アスティアかさい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	10月1日(木)/15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	10月13日(火)/27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	10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)	10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	10月14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	10月14日(水)/28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	10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10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 (出)小野市&西脇市出張相談	2 (サ)レザークラフト体験 9:30～10:30	3 サテライト閉所
5	6 (出)加西市出張相談	7 (あ)サポステ説明会 13:00～13:30	8	9 (出)播磨町出張相談 (サ)プチボラ 9:30～11:30	10 あかし閉所
12 閉所	13 (出)高砂市出張相談	14 (出)淡路市&洲本市出張相談	15 (出)小野市&西脇市出張相談	16 (あ)PC講座【Word基礎】 13:30～15:30	17 サテライト閉所
19	20 (出)加西市出張相談	21 (勤労)言いたいことを伝えるスキル 14:00～16:00	22	23	24 あかし閉所 (サ)ステップアップセミナー こんなときはどうしてる? 13:30～15:00
26 (出)大久保出張相談	27 (出)高砂市出張相談 (あ)PC講座【Excel基礎】 13:30～15:30	28 (出)南あわじ市&洲本市出張相談	29	30	31 閉所 (ウィズあかし)不器用な自分とのつきあい方 14:00～16:00

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
2日(金)9:30～10:30
サテライト

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)

プチボラ(封入作業)
9日(金)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。

PC講座【Word基礎】
16日(金)
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。

言いたいことを伝えるスキル
21日(水)14:00～16:00
明石市立勤労福祉会館

コミュニケーションの基本は言語化です。自分の考えを相手に伝えるために「言葉」での表現が欠かせません。就職活動でも考えや強みを伝え理解してもらうことが大切です。自分らしさを上手に表現するコツを学びましょう。

ステップアップセミナー
こんなときはどうしてる?座談会
24日(土)13:30～15:00
サテライト

仕事をしていたら出てくるモヤモヤした悩み、ひとりで抱えていませんか。参加者同士でお話したり、ワークシートを使ったりして「こんなときはどうしてる?」をテーマに皆さんで一緒に考えていきましょう。

PC講座【Excel基礎】
27日(火)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。

自立就職支援セミナー
不器用な自分とのつきあい方 ～「ゆるいつながりで生きる」～
31日(土)14:00～16:00
ウィズあかし

「人とうまく関われない」「自分に自信が持てない」と感じることはありませんか。この講座では、不器用な自分を無理に変えようとするのではなく、その人らしさを大切にしながら、社会と無理なくつながるヒントをお伝えします。

Halloween

サポステ説明会
7日(水)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。
未登録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 2026.9