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

11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	11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	11月17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	11月5日(木)/19日(木) 13:00~15:50	5日 コミュニティセンターおの会議室102	小野市王子町801番地
		19日 伝統産業会館 技術指導室	小野市王子町806-1
高砂市	11月10日(火)/24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	11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)	11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	11月11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	11月25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	11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

2026.10

2026年11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 (加古川) 自然体験 9:30～11:30	3 閉所	4	5 (出) 小野市＆西脇市 出張相談	6 (サ) サポステ説明会 13:00～13:30	7 サテライト閉所
9 (出) 明石市役所 出張相談 (あ) プチボラ 9:30～11:30	10 (出) 高砂市出張相談	11 (出) 淡路市出張相談	12 (サ) PC講座 【Word基礎】 13:30～15:30	13 (出) 播磨町出張相談	14 あかし閉所
16	17 (出) 加西市出張相談	18 (加古川) 気まずい雰囲気を 乗り越えられる雑談のコツ 14:00～16:00	19 (出) 小野市＆西脇市 出張相談	20	21 サテライト閉所
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 (勤労) 身体づくりセミナー 10:00～11:50	26	27 (サ) PC講座 【Excel基礎】 13:30～15:30	28 あかし閉所
30	※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。				



セミナー参加にはサポステの利用者登録が必要です！

自然体験（農作業体験）
2日（月）9:30～11:30
加古川

自然の中で土に触れながら、基礎的な作業スキルを身につけてみませんか。日ごろ経験しないような作業に取り組むことで、業務遂行力や課題発見力など、仕事に活かせる視点を養いましょう。

プチボラ(封入作業)
9日（月）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。

PC講座【Word基礎】
12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。

気まずい雰囲気を乗り越えられる雑談のコツ
18日（水）14:00～16:00
加古川市民交流ひろば

ちょっとした雑談がスムーズにできるといいなと思ったことはありませんか？職場で人間関係を保つには雑談力は必要不可欠です。話すことが苦手な方でも気まずい雰囲気とサヨナラできる雑談のコツをお伝えします。

身体づくりセミナー
25日（水）10:00～11:50
明石市立勤労福祉会館 3階

働く前の準備のために、まずは自分でできる健康づくりから始めませんか？身体を動かすことで、就労に向けての気持ちを整えましょう。
持ち物：上履き、動きやすい服装、タオル、飲み物

PC講座【Excel基礎】
27日（金）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
6日（金）13:00～13:30
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。
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 2026.10