



**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

9  
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

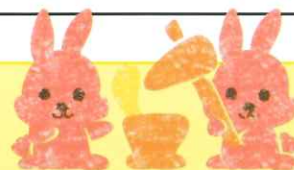
職場体験・職場見学

## 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
- セミナー
- 職場見学・体験
- ボランティア
- 各種講座
- 応募書類添削
- 面接対策
- 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<br>多可町 | 9月4日(木)/18日(木)<br>13:00~15:50  | 茜が丘複合施設・みらいえ            | 西脇市野村町茜が丘<br>16-1            |
| 加西市        | 9月2日(火)/16日(火)<br>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        | 9月4日(木)13:30~15:50             | 伝統産業会館 第3研修室            | 小野市王子町806-1                  |
|            | 9月18日(木)13:00~15:50            | コミセンおのの会議室 102          | 小野市王子町801番地                  |
| 高砂市        | 9月9日(火)<br>13:00~15:50         | ふれあいの郷<br>生石研修センター      | 高砂市阿弥陀町生石<br>61-2            |
| 播磨町        | 9月12日(金)<br>13:00~15:50        | 播磨町総合福祉センター2F<br>相談室    | 加古郡播磨町宮北<br>1-3-5            |
| 明石市(市役所)   | 9月8日(月)<br>13:00~15:50         | 明石市役所内2F<br>市民相談室       | 明石市中崎1丁目5-1                  |
| 明石市(大久保)   | 9月22日(月)<br>13:00~15:50        | 大久保市民センター2F<br>第3会議室    | 明石市大久保町大窪<br>612-1           |
| 淡路市        | 9月10日(水)<br>13:00~15:50        | 淡路市役所内会議室               | 淡路市生穂新島8                     |
| 洲本市        | 9月10日(水)/24日(水)<br>13:00~15:50 | ハローワーク洲本<br>1F相談室       | 洲本市塩屋2丁目4-5<br>(兵庫県洲本総合庁舎1F) |
| 南あわじ市      | 9月24日(水)<br>13:00~15:50        | 南あわじ市役所内相談室             | 南あわじ市市善光寺<br>22-1            |

# 2025年9月のスケジュール

②あかし ③サテライト ④出張相談

| 月                                                  | 火                                                       | 水                                                                                                                         | 木                                                         | 金                                                                | 土             |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------|
| 1                                                  | 2<br>④加西市<br>出張相談                                       | 3                                                                                                                         | 4<br>④小野市&西脇市<br>出張相談<br>③PC講座<br>【Word基礎】<br>13:30~16:30 | 5                                                                | 6<br>サテライト閉所  |
| 8<br>④明石市役所<br>出張相談                                | 9<br>④高砂市出張相談<br>④自分らしさを伝える<br>応募書類の書き方★<br>10:00~12:00 | 10<br>④淡路市&洲本市<br>出張相談                                                                                                    | 11<br>②プチボラ<br>9:30~11:30                                 | 12<br>④播磨町出張相談<br>④アサーション<br>~自分らしく気持ちを<br>伝えよう~★<br>10:00~12:00 | 13<br>あかし閉所   |
| 15<br>閉所                                           | 16<br>④加西市<br>出張相談                                      | 17<br>③PC講座<br>【Excel基礎】<br>13:30~16:30                                                                                   | 18<br>④小野市&西脇市<br>出張相談                                    | 19<br>④人生を変える<br>習慣化のコツ★<br>14:00~16:00                          | 20<br>サテライト閉所 |
| 22<br>④明石市(大久保)<br>出張相談<br>③サポステ美術部<br>10:00~11:30 | 23<br>閉所                                                | 24<br>④南あわじ市&<br>洲本市<br>出張相談                                                                                              | 25<br>④自信がうまれる<br>自己理解セミナー★<br>14:00~16:00                | 26<br>③サポステ説明会★<br>14:00~14:30                                   | 27<br>あかし閉所   |
| 29                                                 | 30                                                      | ※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。<br>その場合はあかしサポステHPにてお知らせいたします。<br><br>※セミナー参加をご希望の方は、相談時・電話・メールで事前<br>にご予約いただきますよう、お願いいたします。 |                                                           |                                                                  |               |



★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!

## PC講座【Word基礎】

4日(木)13:30~16:30  
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。

## 自分らしさを伝える 応募書類の書き方★

9日(火)10:00~12:00  
生石研修センター

応募したい企業が見つかったら最初に準備するのが応募書類です。この講座では履歴書や職務経歴書の役割なども含め、自己PRや志望動機のポイントなどを学びます。就職に向けて何か始めたいという方にお勧めです。

## プチボラ(封入作業)

11日(木)9:30~11:30  
あかし

チラシの封入作業と一緒にしませんか?普段しない作業を通して意外な長所が発見できるかもしれません。

## アサーション

~自分らしく気持ちを伝えよう~★  
12日(金)10:00~12:00  
播磨町総合福祉センター

アサーションとは、お互いを尊重しながら自己表現をするコミュニケーションスキルです。自分の物の見方や考え方をチェックして、自分らしい伝え方のコツをワークを通じて学びましょう。

## PC講座【Excel基礎】

17日(水)13:30~16:30  
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。

## 人生を変える 習慣化のコツ★

19日(金)14:00~16:00  
ウィズあかし

三日坊主、先延ばし、誘惑に負ける人、何をやっても全然続かない人は小さなことから始めて継続することが大切です。自分の性格にあった習慣化の方法を学びましょう。

## サポステ美術部

22日(月)10:00~11:30  
サテライト

絵や工作が好きな方、一緒に制作をしてみませんか?今回は「切り絵」を作ります。材料や道具の準備は不要です。お気軽にご参加ください。

## 自信がうまれる 自己理解セミナー★

25日(木)14:00~16:00  
ウィズあかし

自分の得意・不得意や大切にしている価値観を見つめ直すことで本来の強みが見えてきます。自己理解を深め、自信を持って次の一歩を踏み出すためのヒントを探しましょう。

## サポステ説明会★

26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

2025.8