



サポステ
地域若者サポートステーション

働くための一步をふみだそう!!

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 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
- 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	11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	11月4日(火)/18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6日(木)13:30~15:50	コミセンおの会議室 102	小野市王子町806-1
	11月20日(木)13:00~15:50	伝統産業会館 第3研修室	小野市王子町801番地
高砂市	11月11日(火)/25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	11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)	11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)	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	11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	11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

2025年11月のスケジュール

㊟ あかし ㊟ 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 閉所	4 ㊟ 加西市出張相談	5	6 ㊟ 小野市&西脇市出張相談	7 ㊟ PC講座【Word基礎】 13:30~15:30	8 あかし閉所 ㊟ ステップアップセミナー こんなときどうする? 9:30~11:30
10 ㊟ プチボラ 9:30~11:30 ㊟ 明石市役所出張相談	11 ㊟ はじめての職場会話レッスン★ 10:00~12:00 ㊟ 高砂市出張相談	12 ㊟ 淡路市&洲本市出張相談	13	14 ㊟ 働き続けるためのメンタルヘルス★ 10:00~12:00 ㊟ 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 ㊟ 一歩ふみだすコミュニケーションスキル★ 14:00~16:00	20 ㊟ 自己肯定感 9:30~11:30 ㊟ 小野市&西脇市出張相談	21 ㊟ PC講座【Excel基礎】 13:30~15:30	22 あかし閉所
24 閉所	25 ㊟ 高砂市出張相談	26 ㊟ 南あわじ市&洲本市出張相談	27	28 ㊟ サポステ説明会★ 14:00~14:30	29 閉所

★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】
7日(金)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。

**ステップアップセミナー
こんなときどうする?**
8日(土)9:30~11:30
サテライト

働くうえで感じる「こんなときどうしたらいいの?」という困りごとや悩みについて一緒に考えてみませんか?

プチボラ(封入作業)
10日(月)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。

**はじめての
職場会話レッスン★**
11日(火)10:00~12:00
生石研修センター

職場でのコミュニケーションスキルを高めることで、働くことへの不安を和らげることができます。職場で役立つ『伝える力』『聴く力』を実践練習し、職場会話の型を身につけ、不安を自信に変えていきましょう。

**働き続けるための
メンタルヘルス★**
14日(金)10:00~12:00
播磨町総合福祉センター

ストレスなく働き続けるのは難しい…。だからこそ自分に合った「ストレス対処法」やストレスを生みやすい「思考のクセ」などについて学び、ワークを通じてストレスとうまく付き合う方法を考えましょう。

**一歩ふみだす
コミュニケーションスキル★**
19日(水)14:00~16:00
ウイズあかし

人見知りやあがり症など、コミュニケーションに苦手意識はありませんか?学びと体験を通して、自分らしく一歩ふみだすためのヒントを見つけましょう。

**自己肯定感
～自分らしい一歩をふみだそう～**
20日(木)9:30~11:30
あかし

「自己肯定感」とはありのままの自分を肯定し、自分が価値ある存在と認識することです。自分を受け入れイキイキとした就労への第一歩を一緒にふみだしましょう。

PC講座【Excel基礎】
21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★
28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

2025.10