



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

12
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)

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	12月4日(木)/18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	12月2日(火)/16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	12月4日(木)/18日(木) 13:00～15:50	伝統産業会館 第3研修室	小野市王子町806-1
高砂市	12月9日(火)/23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	12月12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)	12月8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)	12月22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	12月10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	12月10日(水)/24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	12月24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12月のスケジュール

ああかし サテライト 出張相談

月	火	水	木	金	土
1	2 加西市出張相談	3	4 小野市&西脇市 出張相談	5 ものづくり体験 14:00~16:00	6 サテライト閉所
8 明石市役所 出張相談	9 高砂市出張相談 PC講座★ 【Word基礎】 13:30~15:30	10 淡路市&洲本市 出張相談	11 プチボラ 9:30~11:30	12 播磨町出張相談 レジリエンス★ 10:00~12:00	13 あかし閉所 働いていない子を持つ 親のためのセミナー★ 10:00~12:00
15 PC講座★ 【Excel基礎】 13:30~15:30	16 加西市出張相談	17 自分らしく伝える ための面接対策★ 14:00~16:00	18 小野市&西脇市 出張相談	19 自分らしさ発見 プログラム 9:30~11:30	20 サテライト閉所
22 明石市(大久保) 出張相談	23 高砂市出張相談	24 南あわじ市& 洲本市 出張相談	25 サポステ説明会★ 14:00~14:30	26	27 あかし閉所



※12月29日から1月4日までは、あかし・サテライトともに閉所いたします。

※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いただきますようお願いいたします。

※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。



★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！

ものづくり体験

～石を使用したモザイク貼り～
5日(金)14:00~16:00
かこむ

石の温もりと手仕事の魅力に触れながら、世界に一つだけのモザイク作品を作ってみませんか。小さな石を組み合わせて模様を描く体験を通して、モノづくりの奥深さや伝統技術を学びましょう。

PC講座【Word基礎】★

9日(火)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)

11日(木)9:30~11:30
サテライト

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。

レジリエンス

～しなやかに立ち直る力～★
12日(金)10:00~12:00
播磨町総合福祉センター

「心の回復力」であるレジリエンスを高めておけば、困難な状況でも乗り越えて成長することができます。レジリエンスについて知り、折れないしなやかな心を持つコツを学びましょう。

PC講座【Excel基礎】★

15日(月)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。

働いていない子を持つ 親のためのセミナー★

13日(土)10:00~12:00
個別相談 12:00~12:45
生石研修センター

子供の不就労に悩む親同士が語り合い、気持ちを共有することで心を軽くするセミナーです。日常の過ごし方や関わり方などを学び、親自身が前向きになることで子の変化を促すきっかけを作ります。

自分らしく伝えるための 面接対策★

17日(水)14:00~16:00
ウイズあかし

面接では「うまく話すこと」よりも「自分らしく伝えること」が大切です。このセミナーでは、自分の想いや強みを整理し、自信をもって面接に臨むコツを学びます。

自分らしさ発見プログラム

19日(金)9:30~11:30
サテライト

物事のとらえ方や視点を変えることで、あなたが短所だと思っていることも長所に変えることができます。他の参加者と一緒に新たな「自分らしさ」を発見しましょう。

サポステ説明会★

25日(木)14:00~14:30
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。

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

2025.11