



# サポステ通信

6  
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)

Instagram  
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
- 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	6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	6月2日(火)/16日(火) 13:00~15:50	アステシアかさい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	6月4日(木)/18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	6月9日(火)/23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	6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)	6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)	6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	6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	6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	6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

# 2026年6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
1	2 Ⓜ 加西市出張相談	3 Ⓐ PC講座★ 【Word基礎】 13:30~15:30	4 Ⓜ 小野市&西脇市 出張相談	5	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 Ⓢ プチボラ 9:30~11:30	10 Ⓜ 淡路市&洲本市 出張相談 Ⓐ はじめの一步 9:30~11:30	11	12 Ⓜ 播磨町出張相談	13 あかし閉所
15	16 Ⓜ 加西市出張相談	17 Ⓜ 就活に生きる 習慣化のコツ★ 14:00~16:00	18 Ⓜ 小野市&西脇市 出張相談	19 Ⓢ お金から考える働き方 9:30~11:30	20 サテライト閉所
22 Ⓜ 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	26 Ⓐ PC講座★ 【Excel基礎】 13:30~15:30	27 あかし閉所
29 Ⓐ サポステ説明会★ 14:00~14:30	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。			



★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】★

3日(水) 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)

9日(火) 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。

## はじめの一步B

ペーパータワーク  
10日(水) 9:30~11:30  
あかし

グループでの共同作業を通じて、自分の強みを見つけ合います。自分だけでは気づかない「らしさ」を見つけて、一歩をふみだす体験をしてみませんか。

## 就活に生きる習慣化のコツ★

17日(火) 14:00~16:00  
明石市立勤労福祉会館

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。就活に向けて生活改善ができるように自分の性格にあった習慣化の方法を学びます。

## お金から考える働き方

19日(金) 9:30~11:30  
サテライト

「お金」を切り口に、自分の生き方や価値観を見つめ直すワークを通じて、自分に合った働き方を一緒に考えていきましょう。

## PC講座【Excel基礎】★

26日(金) 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。

## サポステ説明会★

29日(月) 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

〒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

2026.5