



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



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)

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
- セミナー
- 職場見学・体験
- ボランティア
- 各種講座
- 面接対策
- 応募書類添削
- 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	10月1日(木)/15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	10月6日(火)/20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	10月1日(木)/15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	10月13日(火)/27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	10月9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)	今月は実施いたしません	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)	10月26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	10月14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	10月14日(水)/28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	10月28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10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 ㊟ 小野市&西脇市 出張相談	2 ㊟ レザークラフト体験 9:30~10:30	3 サテライト閉所
5	6 ㊟ 加西市出張相談	7 ㊟ サポステ説明会 13:00~13:30	8	9 ㊟ 播磨町出張相談 ㊟ プチボラ 9:30~11:30	10 あかし閉所
12 閉所	13 ㊟ 高砂市出張相談	14 ㊟ 淡路市&洲本市 出張相談	15 ㊟ 小野市&西脇市 出張相談	16 ㊟ PC講座 【Word基礎】 13:30~15:30	17 サテライト閉所
19	20 ㊟ 加西市出張相談	21 ㊟ 言いたいことを 伝えるスキル 14:00~16:00	22	23	24 あかし閉所 ㊟ ステップアップセミナー こんなときはどうしてる? 13:30~15:00
26 ㊟ 大久保出張相談	27 ㊟ 高砂市出張相談 ㊟ PC講座 【Excel基礎】 13:30~15:30	28 ㊟ 南あわじ市& 洲本市 出張相談	29	30	31 閉所 ㊟ 不器用な自分との つきあい方 14:00~16:00

セミナー参加にはサポステの利用者登録が必要です!

**就職準備プログラム
レザークラフト体験**
2日(金) 9:30~10:30
サテライト

就労に必要な力についてミニ講話を受けたあと、レザークラフト制作に取り組みます。制作後は、作業の進め方や感じたことを振り返りながら、自分の強みや課題を整理し、自己理解を深めます。
※内容:ミニ講話(30分)
レザークラフト制作(30分)

プチボラ(封入作業)
9日(金) 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。

PC講座【Word基礎】
16日(金)
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。

言いたいことを伝えるスキル
21日(水) 14:00~16:00
明石市立勤労福祉会館

コミュニケーションの基本は言語化です。自分の考えを相手に伝えるために「言葉」での表現が欠かせません。就職活動でも考えや強みを伝え理解してもらうことが大切です。自分らしさを上手に表現するコツを学びましょう。

**ステップアップセミナー
こんなときはどうしてる? 座談会**
24日(土) 13:30~15:00
サテライト

仕事をしていたら出てくるモヤモヤした悩み、ひとりで抱えていませんか。参加者同士でお話したり、ワークシートを使ったりして「こんなときはどうしてる?」をテーマに皆さんと一緒に考えていきましょう。

**PC講座
【Excel基礎】**
27日(火) 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。

**自立就職支援セミナー
不器用な自分とのつきあい方
~「ゆるいつながりで生きる」~**
31日(土) 14:00~16:00
ウイズあかし

「人とうまく関われない」「自分に自信が持てない」と感じることはありませんか。この講座では、不器用な自分を無理に変えようとするのではなく、その人らしさを大切にしながら、社会と無理なくつながるヒントをお伝えします。

Halloween
サポステ説明会
7日(水) 13:00~13:30
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。
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

2026.9