



サポステ通信

3
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?

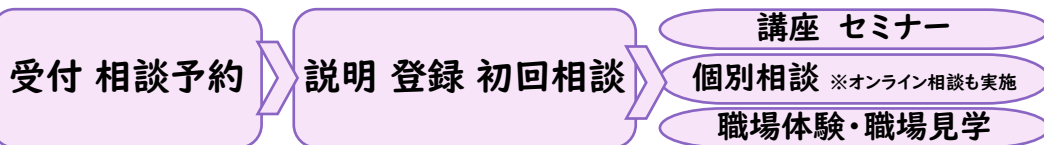
15~49歳までの働きたい方を対象に、
個別相談・講座・職場体験などを組み合わ
せながら、働くための準備をお手伝いする
場所です。(利用無料)

相談申込はコチラから

Googleフォーム



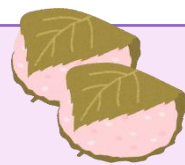
利用の流れ



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	3月5日(木)/19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	3月3日(火)/17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	3月5日(木)/19日(火) 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	3月10日(火)/24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	3月13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)	3月9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)	3月23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	3月11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	3月11日(水)/25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	3月25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3月のスケジュール			あ あかし サ サテライト 出 出張相談		
月	火	水	木	金	土
2	3 加西市出張相談	4 あ 企業研究と 求められる人材 9:30~11:30	5 小野市&西脇市 出張相談	6	7 サテライト閉所
9 明石市役所 出張相談 あ プチボラ 9:30~11:30	10 高砂市出張相談 高砂 気まずい雰囲気を乗り 越える雑談のコツ★ 10:00~12:00	11 淡路市&洲本市 出張相談 サ PC講座★ 【Word基礎】 13:30~15:30	12	13 播磨町出張相談	14 あかし閉所
16 サ PC講座★ 【Excel基礎】 13:30~15:30	17 加西市出張相談	18 ウイズ あかし コラージュ講座& ボランティア 13:00~16:30	19 小野市&西脇市 出張相談	20 閉所	21 サテライト閉所
23 大久保出張相談	24 高砂市出張相談	25 南あわじ市& 洲本市 出張相談	26 サ 失敗を成長に変える マインドセット 9:30~11:30	27 サ サポステ説明会★ 14:00~14:30	28 あかし閉所
30	31	※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！

企業研究と求められる人材

4日(水)9:30~11:30
あかし

仕事理解を深め、業種、企業研究の情報源を知っておきましょう。また企業が求める人材、そして仕事に求められる能力、コンピテンシーを理解し、求人広告や求人票を読み取る力を身につけていきます。

プチボラ(封入作業)

9日(月)9:30~11:30
あかし

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。

気まずい雰囲気を乗り越える

雑談のコツ★

10日(火)10:00~12:00
生石研修センター

ちょっとした雑談がスムーズにできるといいなと思ったことはありませんか？仕事生活を送るうえで雑談は必要不可欠です。話すことが苦手な方でも気まずい雰囲気とサヨナラできる雑談のコツをお伝えします。

PC講座【Word基礎】★

11日(水)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。

PC講座【Excel基礎】★

16日(月)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。

コラージュ講座&ボランティア

18日(水)13:00~17:00
ウイズあかし

ウイズあかしの講座「コラージュで楽しむ自己表現」の準備や受付を体験します。人と関わる一歩を踏み出したい方、ご参加お待ちしております。準備が終わり次第、コラージュ講座も受講できます。持ち物:作品を入れる鞆や袋

失敗を成長に変える

マインドセット

26日(木)9:30~11:30
サテライト

就職活動、思うようにいかず自信をなくしていませんか？失敗を前向きに捉える「しなやかマインドセット」を身につけることで、挑戦する勇気や自己効力感を高め、あなたの可能性を広げる一歩を踏み出しましょう。

サポステ説明会★

27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

〒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

2026.2