



あかし若者サポートステーション

# サポステ通信

5  
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	5月7日(木)/21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	5月19日(火) 13:00~15:50	アステリアかさい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	5月7日(木)/21日(火) 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	今月は実施いたしません	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	5月8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)	5月11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)	5月25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	5月13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	5月13日(水)/27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	5月27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5月のスケジュール

あ あかし サ 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	2 サテライト閉所
4 閉所	5 閉所	6 閉所	7 小野市&西脇市 出張相談	8 播磨町出張相談	9 あかし閉所
11 明石市役所 出張相談 あ プチボラ 9:30~11:30	12 「やりたいこと」を 見つけるワーク★ 14:00~16:00	13 淡路市&洲本市 出張相談	14	15 加古川 自然体験 9:30~12:00	16 サテライト閉所
18 サ PC講座★ 【Word基礎】 13:30~15:30	19 加西市出張相談	20 あ 仕事の モチベーションアップ 9:30~11:30	21 小野市&西脇市 出張相談	22 サ サポステ説明会★ 14:00~14:30	23 あかし閉所
25 大久保出張相談	26 サ PC講座 【Excel基礎】 13:30~15:30	27 南あわじ市& 洲本市 出張相談 身体づくりセミナー 9:30~11:50	28	29	30 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！

**プチボラ(封入作業)**  
11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。

**「やりたいこと」を見つけるワーク★**  
12日(火)14:00~16:00  
かこむ

7つの質問を通して、自分の価値観や興味・関心を整理します。自分に合った働き方や仕事の方向性について考えながら、これからの仕事選びのヒントを見つけ、今後の一歩につなげていきます。

**自然体験  
(農業作業体験)**  
15日(金)9:30~12:00  
加古川

自然の中で土に触れながら、基礎的な作業スキルを身につけてみませんか。日ごろ経験しないような作業に取り組むことで、業務遂行力や課題発見力など、仕事に活かせる視点を養いましょう。

**PC講座【Word基礎】★**  
18日(月)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。

**仕事のモチベーションアップ  
~「やる気が出ない」を  
抜け出す方法!~**  
20日(水)9:30~11:30  
あかし

やる気が出ない、続かない、低下してきた気がするな〜。根性に頼らず、仕事のモチベーションをアップする方法を学んで前向きに取り組めるようになります。

**サポステ説明会★**  
22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。

**PC講座【Excel基礎】★**  
26日(火)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。

**身体づくりセミナー**  
27日(水)9:30~11:50  
明石勤労福祉会館

働く前の準備のために、まずは自分でできる健康づくりから始めませんか？身体を動かすことで、就労に向けての気持ちを整えましょう。  
持ち物：上履き、動きやすい服装、タオル、飲み物

## 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 2026.4