

あなたの  
「働きたい」  
を応援します！

saposute  
サポステ 新聞  
島根県地域若者  
サポートステーション

1<sup>R8</sup>月

働くことの「悩み相談」から  
「職場定着」までサポート！

ご利用は無料  
要予約

「サポステ」は、働くことに悩みをかかえる 15歳～49歳 までの方に無料で  
就労支援を行う厚生労働省委託の支援機関。就労支援プログラムを通じて  
あなたの「働きたい」という気持ちを応援します。お気軽にご相談ください。

15歳～49歳の方、またそのご家族からのご相談もお受けしています。

## サポステ利用の流れ

### 1 予約

まずはお電話か  
メールでご予約を

### 2 相談

お悩みをしっかりと  
お聞きます

### 3 各種支援

無料の就労支援  
プログラムであなた  
の力を引き出します

### 4 就職

就職活動に  
必要な情報を提供し  
就職に向けてサポート

### 5 定着支援

就職後も  
職場定着を  
サポート！

明けましておめでとうございます。今年もサポステをよろしくお願いします！

## 出雲 合同企業説明会

2026

1.31  
(土)

13:30

16:15

受付13:00～

## 出雲科学館

理科学習棟3F 多目的室3  
(出雲市今市町1900-2)

就職や転職をお考えのみなさん、企業の方と直接お話しできるチャンスです！  
ホームページ等からはなかなか知ることのできない、ここでしか聞けないお話  
もあるかもしれません。この機会にぜひご来場ください。

### 内容

- 企業プレゼンテーション(1時間) 会社概要などの説明
- 個別面談会(1時間程度) 個別に直接企業担当者とお話できます。

事前にサポステ出雲までお申し込みください。

### 予告

松江での合同企業説明会

3月9日(月)14:00～16:30、いきいきプラザ島根1F体育館にて開催予定！

## 臨床心理士セミナー



2026

1.16  
(金)

臨床心理士が教える  
心が折れないための  
ストレス対処法

14:00～15:00 いきいきプラザ島根(松江)

### 内容

12月に開催し好評を得たストレス対処  
法セミナーを、曜日を変えて1月も開  
催します。人間関係などでたまったス  
トレスで心が折れないためにどのよう  
な対処法があるのか、臨床心理士と  
いっしょに学びましょう。



予約が必要です。まずはお気軽にご連絡ください。

その他各種プログラムは裏面▶

OPEN

月火水金 9:30～17:30  
木 9:30～19:00  
第2,第5土 9:30～17:30  
その他,土日祝,年末年始は休

しまね東部若者  
サポートステーション

matsue-saposute.com



松江市東津田町1741-3 いきいきプラザ島根1F

☎0852-33-7710

✉matsue-sapo@roukyou.gr.jp



出雲市今市町北本町4-4-11

☎0853-31-6663

✉izumo-sapo@roukyou.gr.jp

# サポステ 松江/出雲 プログラムカレンダー

ご利用は無料  
要予約



サポステ公式  
キャラクター  
わーくまくん  
わーくまちゃん

1R8月

月	火	水	木	金	土	日
<p>プログラム参加は事前にサポステの登録と予約が必要です。 締切の記載がないプログラムは前日までに予約をお願いします。 VRT職業興味検査, GATB職業適性検査, PC練習, 応募書類添削, 面接練習は、随時受付します。</p>			<p>1 元日</p> <p>今年も よろしく お願いします!</p>	<p>2</p> <p>CLOSED</p>	<p>3</p> <p>CLOSED</p>	<p>4</p> <p>CLOSED</p>
<p>5</p> <p>年始は5日(月)から 通常開所です。</p> <p>松江 13:00~ パソコン講座</p>	<p>6</p>	<p>7</p> <p>松江出張相談会 ハローワーク松江 ①14:00 ②15:00</p>	<p>8</p> <p>出雲出張相談会 出雲市役所501会議室 ①13:00 ②14:00 ③15:00</p> <p>安来出張相談会 ハローワーク安来 ①14:00 ②15:00</p>	<p>9</p> <p>出雲 臨床心理士 カウンセリング ①13:00 ②14:00</p> <p>大田出張相談会 ハローワーク石見大田 ①10:00 ②11:00</p>	<p>10</p> <p>土曜開所日</p>	<p>11</p> <p>CLOSED</p>
<p>12 成人の日</p> <p>CLOSED</p>	<p>13</p>	<p>14</p>	<p>15</p> <p>出雲出張相談会 出雲市役所501会議室 ①13:00 ②14:00 ③15:00</p>	<p>16</p> <p>松江 14:00~ ストレス対処法 セミナー</p>	<p>17</p> <p>CLOSED</p>	<p>18</p> <p>CLOSED</p>
<p>19</p> <p>松江 13:00~ パソコン講座</p> <p>出雲 14:00~ キャリアセミナー</p> <p>松江 臨床心理士 カウンセリング ①10:00 ②11:00</p>	<p>20</p>	<p>21</p> <p>松江出張相談会 ハローワーク松江 ①14:00 ②15:00</p>	<p>22</p> <p>出雲出張相談会 出雲市役所501会議室 ①13:00 ②14:00 ③15:00</p>	<p>23</p> <p>出雲 13:00~ 職場見学ツアー</p>	<p>24</p> <p>CLOSED</p>	<p>25</p> <p>CLOSED</p>
<p>26</p> <p>松江 13:00~ パソコン講座</p>	<p>27</p> <p>松江 9:30~ 軽作業ボランティア</p>	<p>28</p> <p>雲南出張相談会 ハローワーク雲南 ①13:00 ②14:00 ③15:00</p>	<p>29</p> <p>出雲出張相談会 出雲市役所501会議室 ①13:00 ②14:00 ③15:00</p>	<p>30</p> <p>出雲 ボランティア 駅舎清掃 9:30~</p>	<p>31</p> <p>土曜開所日</p> <p>出雲 13:00~ 合同企業説明会 出雲科学館</p>	<p>花のイラスト</p>

## サポステ各種プログラム

### VRT職業興味検査

職業への興味と自信を調べ、自己理解を深めることで、職業と自分について考えます。

### PC練習

テキストを使って、WordやExcelなど、就業に必要なPCスキルを学びます。

### キャリアコンセメンター

キャリアコンサルタントによる専門的なセミナーで、自己理解とスキルアップを図ります。

### 職場体験ジョブトレ

実際の職場に入って職業体験。3日から最長3カ月までの体験で職業理解を深めます。

### GATB職業適性検査

自分の能力にあった職業を調べ、希望の職種に就くために必要な能力を把握します。

### ボランティア活動

事務作業や駅舎清掃などのボランティア活動を通じて、仕事の楽しさを学びます。

### 職場見学ツアー

様々な業種を見学することで、職業理解を深め、興味のある職種を広げます。

### 応募書類・面接練習

履歴書の添削や面接練習を通して、応募時に必要なスキルを養います。

