

あなたの 「働きたい」 を応援します！



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
お聞きします

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！

「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。

ご利用は無料
要予約

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しできます。

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つ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。



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



 **サポステ**
松江
地域若者サポートステーション

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

 **サポステ**
出雲
地域若者サポートステーション

出雲市今市町北本町4-4-11

0853-31-6663

izumo-sapo@roukyou.gr.jp

1月 R8

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

月	火	水	木	金	土	日
			1 元日	2	3	4
アーログ参加は事前にサポステの登録と予約が必要です。 締切の記載がないアーログ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。			今年もよろしくお願いします!	CLOSED	CLOSED	CLOSED
5 年始は5日(月)から通常開所です。 [松江] 13:00~ パソコン講座	6	7 松江出張相談会 ハローワーク松江 ①14:00 ②15:00	8 出雲出張相談会 出雲市役所501会議室 ①13:00 ②14:00 ③15:00 安来出張相談会 ハローワーク安来 ①14:00 ②15:00	9 出雲臨床心理士 カウンセリング ①13:00 ②14:00 大田出張相談会 ハローワーク石見大田 ①10:00 ②11:00	10 土曜開所日	11 CLOSED
12 成人の日 [CLOSED]	13	14	15 出雲出張相談会 出雲市役所501会議室 ①13:00 ②14:00 ③15:00	16 [松江] 14:00~ ストレス対処法 セミナー	17 CLOSED	18 CLOSED
19 [松江] 13:00~ パソコン講座 [出雲] 14:00~ キャリコンセミナー [松江] 臨床心理士 カウンセリング ①10:00 ②11:00	20	21 松江出張相談会 ハローワーク松江 ①14:00 ②15:00	22 出雲出張相談会 出雲市役所501会議室 ①13:00 ②14:00 ③15:00	23 [出雲] 13:00~ 職場見学ツアー	24 CLOSED	25 CLOSED
26 [松江] 13:00~ パソコン講座	27 [松江] 9:30~ 軽作業ボランティア [CLOSED]	28 雲南出張相談会 ハローワーク雲南 ①13:00 ②14:00 ③15:00	29 出雲出張相談会 出雲市役所501会議室 ①13:00 ②14:00 ③15:00	30 [出雲] ボランティア 駅舎清掃 9:30~	31 土曜開所日 [出雲] 13:00~ 合同企業説明会 出雲科学館 [CLOSED]	

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。

キャリコンセミナー

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ヶ月までの体
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。

JR松江駅

国道9号線



津田小

松江市東津田町
1741-3
いきいきプラザ
島根1F

松江バイパス

松江東 IC

松江合庁

★



もち吉

出雲市今市町
北本町
4-4-11

田中種苗

今市小

スター^{バックス}

会議所

国際 184 号線

会議所

会議所

会議所