

9月に入り、日が暮れてからの気温は少しずつ過ごしやすくなってきましたね。暑い日が続くとストレスも溜まってくるかもしれません。今月号は、猪名川町で開催する『ストレスマネジメント講座』を大特集！ストレスとうまく付き合うヒントにしてくださいね。

令和7年度 猪名川町 就職氷河期世代等就労サポート事業

ストレスマネジメント講座

日時

2025年

9月17日

水

13:30 ~ 15:00

(13:00 より受付開始)

対象

働くことに向けて一歩踏み出したい方

場所

猪名川町立 中央公民館 会議室 2



働くことについて考えるなかで感じるストレスはありませんか？

早く働き始めなきゃという焦りがある

思うように就活が進んでいない

働くことに漠然とした不安を感じる

ストレスのメカニズムを知るとその対処法を考えやすくなります。

☒ どんな場面でストレスを感じる？
 ☒ ストレスを感じた時どんな気持ち？
 ☒ ストレスにどんな反応をしている？

ストレスのしくみを知ること、あなたに合った対処法を身につけ、働くことに向けた一歩につなげませんか？

セミナーと一緒に考えてみましょう！

《持ち物》 筆記用具

《申込み》 以下のいずれかの方法で受付中

▶ 来所 … さんだサポステ窓口までお越しください

▶ 電話 … 079-565-9300

【受付時間】(月)～(金) 9:30 ～ 17:30

▶ WEB … 下記の二次元コードを読み取り後必要事項を入力し送信してください

《締切日》 9/16 (火) 17:00

猪名川町立中央公民館

猪名川中学校

文化体育館イナホール

白金小学校

イオンモール猪名川

定員 8名

参加 無料

▼WEB 申込みはこちらから

お知らせ

合同就職面接会 in 加東市

にて、さんだサポステ「就活相談コーナー」を開設！

《日時》 9/5 (金) 13:30 ～ 16:00

《会場》 加東市役所 2 階 201 会議室 (加東市社 50)

※お問い合わせはハローワーク西脇まで。最新情報および詳細は加東市ホームページをご確認ください。

事前予約は不要です。

お気軽にお立ち寄りください！

9月の予定

オープンサポステ は、9/11 (木) と 25 (木) に実施!

月	火	水	木	金	土	日
1 キャリア相談	2 キャリア相談	3 出張キャリア相談 (キッピーモール)	4 キャリア相談 出張キャリア相談 (ウッディタウン)	5 キャリア相談 加東市合同就職面接会 オンラインサポステ説明会	6 休所日	7 休所日
8 キャリア相談	9 キャリア相談 出張キャリア相談 (猪名川町)	10 出張キャリア相談 (キッピーモール)	11 キャリア相談 オープンサポステ (午前)	12 キャリア相談	13 休所日	14 休所日
15 休所日 (敬老の日)	16 キャリア相談 出張キャリア相談 (三木市)	17 出張キャリア相談 (キッピーモール) 猪名川町セミナー	18 キャリア相談 出張キャリア相談 (川西市) (ウッディタウン)	19 キャリア相談 出張キャリア相談 (加東市) パソコンスキルアップ講座	20 休所日	21 休所日
22 キャリア相談	23 休所日 (秋分の日)	24 出張キャリア相談 (キッピーモール)	25 出張キャリア相談 (丹波市) オープンサポステ (午前) 職業適性セミナー パソコンスキルアップ講座	26 キャリア相談 オンラインサポステ説明会 職業適性セミナー ゲームデバッグ体験	27 休所日	28 休所日
29 キャリア相談	30 キャリア相談 出張キャリア相談 (丹波篠山市) パソコンスキルアップ講座	オンラインサポステ説明会 9/5 (金)・26 (金) 各日 10:30 ~ (30分程度)				



若者UPプロジェクト 就職につながる!

パソコンスキルアップ講座

9月開講 《PC入門》 《Word基礎》 《Excel基礎》
9/19 (金)、9/25 (木)、9/30 (火)

【対象】49歳までの求職活動中で全日程参加できる方
 【時間】13:00 ~ 17:00
 【会場】三田市商工会館内 【定員】7名
 【持ち物】筆記用具、USBメモリー
 【申込締切】9/16 (火) 17:00

▽申込フォーム

ハローワーク三田 共催セミナー

職業適性セミナー

仕事選びに役立つ!

1日目 《筆記検査》 **9/25 (木) 10:00 ~ 11:30**
 2日目 《器具検査》 **9/26 (金) 13:00 ~ 17:00**
 ※1 枠 20分程度 / 個別で実施

【対象】49歳までの求職活動中の方
 【会場】ハローワーク三田 2階 会議室
 【持ち物】鉛筆 (HB) 【定員】8名
 【申込締切】9/22 (月) 17:00

▽申込フォーム

三田市外でも出張相談実施中!

※状況により変更となる場合があります。事前にサポステまでお問い合わせください。

出張相談先	場 所	実施日	時 間
猪名川町	日生住民センター内 日生公民館 会議室	毎月第2火曜日	いずれも ①13:00 ~ ②14:00 ~ ③15:00 ~ (1回50分 / 予約優先)
三木市	サンライフ三木 1階 分室	毎月第3火曜日	
川西市	アステ川西 6階 アステ市民プラザ ルーム2	毎月第3木曜日	
加東市	社福祉センター 1階 相談室	毎月第3金曜日	
丹波篠山市	丹波篠山市民センター 研修室①	毎月第4火曜日 (今月は第5火曜日に実施)	
丹波市	丹ワークサポートたんば (丹波市役所春日庁舎 1階)	毎月第4木曜日	

働きたい15~49歳までの無業の方のための就労相談窓口

さんだ若者サポートステーション

運営: 一般社団法人 キャリアエール [厚生労働省事業]

受付時間 (月~金) 9:30 ~ 17:30

休所日 土曜・日曜・祝日・年末年始

TEL 079-565-9300

〒669-1531 三田市天神1丁目5番33号 三田市商工会館1階

<https://career-yell.jp/sanda/>

履歴書などの添削
面接対策など
気軽に相談してくださいね!

※セミナーや相談の予定は、状況により変更となる場合があります。
 申込・問合せはコチラへ↓ (参加無料)

