

	月	火	水	木	金	土	日
							1 休館日
午前	2 キャリア相談	3 キャリア相談	4 キャリア相談	5 キャリア相談	6 eラーニング パソコン	7 休館日	8 休館日
午後	キャリア相談	キャリア相談	キャリア相談	キャリア相談	キャリア相談		
午前	9 こころの相談	10 キャリア相談	11 キャリア相談	12 キャリア相談	13 キャリア相談	14 休館日	15 休館日
午後	キャリア相談	キャリア相談	出張相談 ハローワーク日向	キャリア相談	キャリア相談		
午前	16 GATB (一般職業適性検査)	17 キャリア相談	18 キャリア相談	19 キャリア相談	20 休館日 (春分の日)	21 休館日	22 休館日
午後	キャリア相談	出張相談 ハローワーク延岡	のべおか 就職説明会	キャリア相談			
午前	23 キャリア相談	24 キャリア相談	25 サポステ内 ジョブトレ	26 キャリア相談	27 キャリア相談	28 休館日	29 休館日
午後	就活ピアトーク	キャリア相談	キャリア相談	ジョブトレ 広報のべおか	キャリア相談		
午前	30 月末セミナー	31 キャリア相談					
午後	キャリア相談	キャリア相談					



厚生労働省による周知・広報サイト「**サポステネット**」でも「サポステって、どんなところ？」といった疑問を解決するための情報を分かりやすくご紹介しています。  
サポステスタッフや卒業生からのメッセージ、企業の皆様や教育機関の皆様に向けた施策紹介も掲載しています。皆さんぜひご覧ください！  
<http://saposute-net.mhlw.go.jp/>



## 働きたいアナタのための就職サポート窓口

サポステは、働くことに踏みだしたいおむね 49 歳までの方の職業的自立を目的とし、厚生労働省が県との協働により設置した支援機関です。



**サポステ**  
地域若者サポートステーション

厚生労働省 宮崎労働局・宮崎県委託事業

## みやざき若者サポートステーション／サポステ・プラス

**宮崎本部** 〒880-0801 宮崎市老松 1 丁目 4-21 Kビル 2F

☎ (0985)25-4345

**サテライト都城** 都城市東町 4-30 ☎ (0986)36-6510

**サテライト延岡** 延岡市土々呂町 4 丁目 4390-1 延岡市職業訓練支援センター1F

☎ (0982)37-1190

**利用無料**



サポステ みやざき

検索

～令和 7 年度 のべおか就職説明会 が開催されます

日時：令和 8 年 3 月 18 日(水) 13:30～15:30

会場：延岡総合文化センター

地元の企業 61 社が参加予定です（変更になる場合もあります）。  
さまざまな業界・業種が一堂に会しますので、一度に多数の企業を知ることができます。  
直接話を聞くと、求職者と企業の思いがけないつながりが生まれることもあります。  
どんどん参加して、たくさん話を聞いてみましょう。

キャリア相談

随時行っております

自己理解・目標設定・計画

**応募書類作成・面接対策**

専門の相談員が一人ひとり

丁寧に対応します

※要事前予約

GATB（一般職業適性検査）

どういった職業に適性があるのかを  
能力として測る検査です。  
適職探しの参考にしてみてください

3 月 16 日(月)10:00 集合厳守

10:15～12:00 検査

12:00～13:30 昼食

13:30～15:00 振り返り

ハローワーク出張相談

★日向 3 月 11 日(水)

★延岡 3 月 17 日(火)

場所：相談室

時間：13:00～16:00

※事前の申込をお願いします

eラーニングパソコン

3 月 6 日(金) 10:00～

場所：サポステ

パソコン操作を学びたい方に  
おすすめの講座です。

こころの相談

希望者に応じて設定

就労に向けてのこころの悩みを  
相談できる時間です。

3 月 9 日(月) 10:30～

※要事前予約

月末セミナー

3 月 30 日(木)10:00～12:00

今月の振り返りと来月の予定を立て、  
就活に役立つ楽しいセミナーを行います。  
利用者は参加必須です。

就活ピアトーク

3 月 23 日(月) 13:00～14:30

悩みや不安を共有し、  
みんなで解決のきっかけを探していく  
コミュニティイベントです

※要事前予約

Zoom で参加できる！ボイトレ《話し方教室》

3 月 9 日(月) 10:00～12:00

面接をはじめ、日常や仕事のさまざまな場面で役立つ  
話し方の教室です

就労体験を通して、働くことの第一歩を踏み出します

ジョブトレ【1】 広報のべおか

3 月 26 日(木) 13:30～16:00

場所：野口遵記念館

ボランティアの方々と一緒に  
数々のチラシを集める作業です。

ジョブトレ【2】 チラシ発送事務

3 月 25 日(水) 10:00～12:00

場所：サポステ

来月号のチラシを関係機関に発送する  
事務作業を体験します。

サポステでは、履歴書、職務経歴書、  
ジョブカードの作成や面接指導等、  
必要に応じたサポートを  
随時おこなっております。

