



しものせき

あなたの「働く」をサポート

若者サポートステーション



厚生労働省

山口労働局

## ● 令和8年1月プログラム

■相談は完全予約制になります。お気軽にお問い合わせください。

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
年末年始休業のお知らせ 2025 2026 12/27(土) ~ 1/4(日)					
下記の期間を年末年始休業とさせていただきます。 ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご了承くださいませようお願い申し上げます。 2026年1月5日(月)より開所いたします。					
5 ●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断	6 ●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断	7 ●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断	8 ●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断 ●心理相談 パソコンスキルチェック/Word	9 ●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断 ●子育て家庭の就職相談会 @親子ふれあい広場 市役所	10 休
12 成人の日	13 ●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断 ●ハローワーク下関 出張相談(貴船)	14 ●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断	15 就業体験セミナー ●子育て家庭の就職相談会 @こどもはらっぱ 綾羅木	16 ●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断	17 ★開所 13:00~ OPEN
19 ●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断 パソコンスキルチェック/Excel	20 ●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断 ●ハローワークプラザ下関 出張相談(リビエ)	21 ●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断	22 ●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断 ●心理相談 (時間:相談メニュー確認)	23 ●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断	24 休
26 ●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断	27 ●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断	28 ●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断	29 ●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断	30 ●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断	31 休

しものせき  
サポステ  
公式LINE

下関市 せきまる

● しものせき若者サポートステーションは  
学校法人Y I C学院 が厚生労働省・山口県の委託を  
受け運営しています。



■750-0025

下関市竹崎町4-4-8 シーモール4F

■開所時間 月~金 10:00~18:00

第3土曜日 13:00~18:00

『ご相談受付/17:00まで』

■ MAIL info@shimo-sapo.com

■ HP http://shimo-sapo.com/

■ TEL 083-242-9490

■ FAX 083-242-9491



## 相談メニュー《予約制》

## 内 容

## 日 時

キャリア相談(ご本人) (2回目以降オンライン可)	キャリアコンサルタントが適性や進路に 応じ職業及び就職に関するご相談をお 受けします。オンライン対応有	月~金	①10:30~11:30 ②13:00~14:00 ③14:30~15:30 ④16:00~17:00 ⑤その他の時間はご相談ください
心理相談 (ご本人・ご家族)	お仕事のことやそれ以外の日頃の悩み 事や心の相談をどうぞ。何でもお気軽 にお話ください。	1/8(木) 1/22(木)	①13:00~ ②14:30~ ③16:00~ ④13:00~ ⑤14:30~ ⑥16:00~
ハローワーク下関 貴船町/出張相談会	適職診断・パソコンスキルチェックご相 談、求職者登録や求人検索のお手伝 いをします。	1/13(火)	①13:30~14:30 ②15:00~16:00
ハローワークプラザ下関 JR下関駅リビエ/出張相談	就職のご相談もどうぞ。	1/20(火)	①13:30~14:30 ②15:00~16:00
PCスキルチェック (ご本人)	パソコンのスキルチェックでどれくらい 使いこなせるか確認しましょう。 (Word/Excel/PowerPoint)	月~金	①10:30~11:30 ②13:00~14:00 ③14:30~15:30 ④16:00~17:00 ⑤その他の時間はご相談ください



しものせき

あなたの「働く」をサポート

サポステ  
障がい者サポートステーション厚生労働省  
山口労働局

若者サポートステーション

サポステ就活塾2026 ★ 2か月間集中訓練プログラム

予約

厚生労働省  
山県委託事業

定員12名

サポステ就活塾

人気訓練  
パソコン初心者も  
PC資格取得可能

集中訓練プログラムCS試験資格取得対策講座 ≪コンピュータサービス技能評価試験≫



2/2(月)～3/24(火) 平日 10:00～16:00 (12:00～13:00) 昼休憩

対象 就職を目指す 15才～49才の方

会場 下関大丸 7F イベントスペース  
みさか自然の森(合宿) 等

日・祝は休み/会場・内容は変更になる場合があります。

◆プログラム内容◆ 【参加費用19,000円:資格対策テキスト代、合宿中の宿泊および食費代等】

パソコン講座(パソコン貸与)/Zoom活用術/ビジネスマナー/電話応対/職場体験/ボランティア  
応募書類の作成 / 模擬面接/コミュニケーション/職業人講話等 ※CS検定料は別途実費が必要です。

しものせきサポステからのお知らせ

9(金)  
15(木)

子育て家庭の就活相談会



事前予約制 無 料

【場所】1/9(金) 親子ふれあい広場/下関市役所  
☎083-231-13531/15(木) こどもはらっぱ/綾羅木  
☎083-250-9902

【時間】10:30～11:30

お子様とご一緒に、ご参加可能です。

8(木)  
19(月)

パソコンスキルアップセミナー

事前予約制 無 料

◆1/8 Word ◆1/19 Excel

【場所】しものせき市民活動センター 中会議室

【時間】両日共 13:30～15:00

パソコンスキルチェックを実施

ご予約はしものせきサポステHPかお電話で！

(木)  
15

就業体験セミナー 簡単作業！

事前予約制 無 料

【場所】しものせき市民活動センター 中会議室  
【時間】13:30～15:00スタッフや参加者の皆さんと交流しながら  
作業してみましょう。

しものせき若者サポートステーション

TEL 083-242-9490

FAX 083-242-9491

P 有/駐車券をお持ちください



■750-0025

下関市竹崎町4-4-8 シーモール下関

■開所時間 月～金 10:00～18:00

『第3土曜日13:00～18:00』

