

総務パソコン科

事務系職種への就職に強み!

最新バージョンの Office2024 搭載のパソコンで、
Word・Excel・PowerPoint の基礎的スキルを習得し
ます。CS 試験はワープロ部門・表計算部門で3級
または2級の取得が可能。更に、総務実務の知識
を得ることでプラスαの強みも得られます。
今こそビジネススキルをアップデートしましょう!



訓練期間

7/28(火)～10/27(火)

9:30～16:00 土日祝日他休み

受講料
無料



パソコンの基礎的スキル、メールや生成 AI、ZOOM
の活用方法などを、実践的に学べるチャンスです。

募集期間

6/1(月)～7/9(木)

お申し込みはお近くのハローワーク窓口へ

定員
10名



社会保険制度や雇用に関する知識は、知っておいて
損なし! 早期就職に役立つ内容が充実しています。

選考会

7/15(水) 9:30 開始 (受付 9:00～)

内容: 適性検査(四則計算・漢字の読み書き)、アンケート、面接



職業訓練説明会があります

- ①令和8年6月23日(火) 14:00～15:00
於) ハローワーク水沢
- ②令和8年6月30日(火) 14:00～15:00
於) 江刺高等職業訓練校

- ・訓練校の様子や訓練内容について詳しく説明します。
- ・個別相談も承りますので、遠慮なくお声がけください。

※①・②とも同じ内容です。ご都合の良い日にどうぞ♪

受講対象者

- ・公共職業安定所に求職手続きをしている方
- ・公共職業安定所長から受講おっせんを受けられる方
- ・訓練終了後3か月以内に再就職する強い意志のある方

選考会場・訓練実施会場

江刺高等職業訓練校

奥州市江刺岩谷堂字松長根 18番2 TEL:0197-35-5082

【訓練実施主体】 岩手県立産業技術短期大学校水沢校 TEL:0197-22-4427



■自己負担金（テキスト代・CS 試験受験料・職業訓練生総合保険加入料）

区分	金額	備考
職業訓練生総合保険料	3,100円	受講決定通知後、開講日までに各自郵便局で払込みをしてください（手数料自己負担）。
テキスト代	8,800円	場合により変更になることがあります。
CS技能評価試験受験料 3級（ワープロ・表計算）	6,450円	国が認める公的資格。何度でも受験可能です。訓練期間中だけでなく、訓練終了後に受験することも可能です。（※受験は任意）
// 2級（ // ）	7,810円	

■訓練内容（訓練内容は変更されることがあります）

科目	内容	時間
学 科	キャリアデザイン概論	45
	安全衛生概論	3
	総務実務概論	33
	OA概論	3
	時間計	84
実 技	総務実務実習	24
	OA実習	6
	文書作成実習	96
	表計算データ処理実習	99
	プレゼンテーション実習	30
	時間計	255
時間合計	339	

■留意事項

- 感染症拡大防止対策として、選考会及び訓練期間中はマスクの着用（任意）/咳エチケット/手洗い/手指消毒等の励行にご協力をお願いします。
- 選考会の面接は申込順に実施するため、待ち時間が生じる場合があります。
- やむを得ない事情により選考会を欠席及び遅刻する場合は、事前にご連絡ください。なお、無断で欠席又は遅刻した場合は、選考対象外となる場合があります。
- 選考結果は選考日より数日以内に申込者あて郵送します。
- 受講決定後に受講を辞退した場合、原則としてテキストの一部はご購入いただけます。
- この訓練は、応募状況等により実施されない場合があります。



←ホームページ

施設見学も随時
歓迎いたします。

Instagram→



問合せ先

岩手県立産業技術短期大学校水沢校（奥州市水沢佐倉河字東広町 66-2 ☎0197-22-4427）
または最寄りの公共職業安定所

パソコンの
基本から応用まで学び
実践力を身につける！

パソコン 実務科



- ★1ヶ月目は基礎力習得で土台を固め、
- ★2ヶ月目で応用力習得。そして、
- ★3ヶ月目で実践力習得し就職を目指す。

公共職業訓練

★修了生の申込時の状況★

- ◎未経験・初心者
- ◎決められたフォーム入力経験のみの方
- ◎インターネット閲覧、動画視聴経験のみの方
- ◎独学での操作が長く、非効率な作業をしてきた方
- ◎パソコンに対して恐怖心があり自信がない方
- ◎面接でパソコン操作について質問され『明確に答えることが出来ず、曖昧に答えていた』方...等

1ヶ月目 | 基本操作

PC基本操作とタッチタイピング、ワード基礎である文字入力・文書及び表作成・表現力をアップする機能を学ぶ！そして、エクセル基礎へつなげ、データ及び数式入力・複数シートの連携・表の印刷・グラフ作成・データベースの基礎を学ぶ！

2ヶ月目 | 応用操作

ワード応用へ突入！デザイン性を高めたポスター及びポップ作成・大量データからの差し込み印刷を活用した個別宛の文書とラベル作成・長文管理及び校閲・エクセルと連携した文書作成・セキュリティ面も含めた文書作成を学ぶ！後半からエクセル応用へ、業務レベルで役立つ関数・データベース（大量データ）から集計・分析を学び、最終章の3ヶ月目へ！

3ヶ月目 | 実践操作

エクセル応用の続きから始まり、業務を簡略化するマクロ（プログラミング）を学ぶ！実践力を習得し、現場での扱い方のイメージを具現化します！ここまでのワード・エクセルの操作も活用しながら、パワーポイントで画像・音楽・動画・アニメを扱った訴求力を高めたプレゼンテーションを作成し、実演レベルまで学ぶ！同時にワープロ【ワード】・表計算【エクセル】の資格取得（任意受験）も目指します！



スタートラインはそれぞれでも、受講生本人の意志で設定した目標に向け、講師がフォローします！！

訓練期間
令和8年 **7/1** (水)
〜
令和8年 **9/29** (火)
訓練時間
9:35~15:25

※訓練初日は上記時間とは異なります。(受講決定後別途ご案内)。
※訓練期間中に欠席した場合は、受講決定後別途ご案内いたします。
※原則として全日出席、無欠席が条件ですが、一部欠席日がある場合は、
受講することがあります。

01 ●定員 **15名**
●受講料 **無料**
(公費負担)

※申し、テキスト代16,280円(概算)は自己負担
※職業訓練生総合保険料3,100円【任意加入】
(払込手数料別途料金)

02 ●取得可能資格
コンピュータサービス技能評価試験
試験予定日：7月24日(金)
8月21日(金)
9月18日(金)
【ワープロ部門・表計算部門]
3級6,450円(税込)
2級7,810円(税込)

※任意受験、自己負担、
訓練終了後も受験可

03 ●訓練実施施設
一関高等職業訓練校
●見学会
随時実施
希望の方は訓練実施機関までご連絡下さい TEL0191-31-7030



★募集期間★
令和8年 **5/7** (木)
〜
令和8年 **6/11** (木)

★選考会★
令和7年 **6/18** (木)10:00~

○会場：一関高等職業訓練校
○持ち物：筆記用具
○選考方法：適正検査（四則計算【整数・小数・分数】、漢字の読み書き）、面接

★問合せ先★
岩手県立産業技術短期大学校水沢校
〒023-0003
奥州市水沢佐倉河字東広町66-2
TEL0197-22-4427

★ご相談・申込先★
ハローワーク一関
〒021-0026
一関市山目字前田13-3
TEL0191-23-4135
※または住所を管轄するハローワーク

●訓練目標

パソコンを使った事務処理について、

実践的知識・技能を習得する。

●訓練カリキュラム

	科目	科目内容	時間
学 科	OA概論	コンピュータの仕組み、インターネットの仕組み、セキュリティに関する知識	2
	キャリア デザイン概論	オリエンテーション、キャリアコンサルティング、ビジネスマナー、職業倫理、職場のコミュニケーション、応募書類、面接対策、自己理解、仕事理解、職業・生活設計	50
	安全衛生概論	労働災害の概要、事務系職種における安全衛生対策、メンタルヘルス対策、職場の安全衛生、VDT作業者の衛生管理	1
実 技	OA実習	文字入力、タッチタイピング、データ管理、電子メールの活用	3
	文書作成 実習	入力操作、書式設定、表の作成、図形や画像等による文書の装飾、各種ビジネス文書の作成	36
	表計算データ 処理実習	表の作成、並べ替え、データ抽出、関数、グラフ作成、帳票作成、マクロの活用	36
	文書作成 応用実習	差し込み印刷、長文の作成、文書の校閲、表計算との連携、様々なビジネス文書作成、総合スキルトレーニング	64
	表計算データ 処理応用実習	ネスト関数と数式、複数シート・ブックでの連携、複合グラフの作成、データベース運用、テーブルとグラフ、マクロの実行、様々な帳票作成、総合スキルトレーニング	60
	プレゼン テーション実習	プレゼンテーションとは、スライドの作成、特殊効果	18
	プレゼンテーショ ン応用実習	グラフの挿入、画像の挿入と加工、グラフィックとマルチメディアの活用、様々なスライド作成、他アプリケーションとの連携、訴求力を高めた実演、プレゼンテーションの実演	30

●対象者

- ・公共職業安定所（ハローワーク）に求職申込を行っている方
- ・公共職業安定所長の受講指示、受講推薦又は支援指示を受けられる方
- ・訓練終了後3か月以内に再就職する強い意欲のある方

●留意事項

- ・選考会の面接は、申込順に実施するため、待ち時間が生じる場合があります。
- ・やむを得ない事情により選考会を欠席又は遅刻する場合は、事前にご連絡ください。なお、無断で欠席又は遅刻した場合は、原則選考対象外となります。
- ・選考結果は選考日より数日以内に申込者あて郵送します。



◎駐車場有（80台 無料）

◎最寄りの交通機関

①一ノ関駅方面から乗車の場合 ②摺沢駅方面から乗車の場合

東磐交通バス
陸中坂口で降車
→徒歩3分

東磐交通バス
一関市職業訓練センターで降車
→徒歩30秒



時刻表が改正される場合があります
←最新情報を確認下さい→



訓練実施
機関

職業訓練法人

一関職業訓練協会

〒021-0221 一関市舞川字西平8-2

TEL→0191-31-7030

URL→http://ichikun.jp/

最新情報は



公共職業訓練(令和8年度)

一関地区(岩手県)

介護 パソコン科

こころ
手を、つなぐ。

訓練期間 **7月30日(木) ~ 10月29日(木)**

訓練コース番号 5-08-03-133-05-0121

時間 **9時 から 16時 (昼休み1時間他)**

介護の職場見学あり!

※訓練初日は上記時間と異なります(受講決定後別途ご案内)
※訓練科目等により上記の時間と異なる日があります

介護職員初任者研修課程
居宅介護職員初任者研修課程

文書作成
(Word ワード)

表計算
(Excel エクセル)

チラシやプレゼン・動画作成あり
(Canva キャンバ)

〈 取得目標資格等 〉

介護職員初任者研修課程修了(試験日 令和8年10月上旬予定)

居宅介護職員初任者研修課程修了(試験日 令和8年10月上旬予定)

コンピュータサービス技能評価試験(ワープロ部門3級、表計算部門3級)(試験日 訓練修了直前 予定)

刈払機取扱作業安全衛生教育(訓練期間中 時期は未定)

職業訓練法人東磐職業訓練協会は、**国の認可を受け、就職斡旋が可能**な職業訓練施設です。

募集人員	募集期間	選考日
10人	6月4日(木)~7月9日(木)	7月16日(木)
選考会	会場:両磐地域職業訓練センター 時間:10時開始(受付時間:9時30分から9時50分まで) 内容:適性検査(四則計算【整数・少数・分数】、漢字の読み書き)、面接	
訓練実施施設	両磐地域職業訓練センター(一関市千厩町千厩字上駒場 360-4)	
対象者	○公共職業安定所(ハローワーク)に求職申込を行っている方 ○公共職業安定所長の受講指示、受講推薦又は支援指示を受けられる方 ○訓練修了後3か月以内に再就職する強い意思のある方	
受講料等	無料(公費負担) ただし、テキスト代 13,860円(概算)、高齢者疑似体験 110円、職業訓練生総合保険料 3,100円(払込手数料は別途料金)、資格取得受験料(金額は受験区分により異なる)は自己負担	



ハートトレーニング
急がば学べ

■訓練内容

科目		内容	時間
学 科	介護サービス概論	(※1)	58
	キャリアデザイン概論	オリエンテーション、キャリアコンサルティング、ビジネスマナー、職業倫理、職場のコミュニケーション、応募書類、面接対策、自己理解、仕事理解、職業・生活設計、高齢者疑似体験、インターネットを用いた求人検索方法	50
	安全衛生概論	労働災害の概要、介護系職種における安全衛生対策、メンタルヘルス対策、ストレスチェック、刈払機取扱作業安全衛生教育	11
	OA概論	コンピューター概論、Windowsの基礎知識、情報リテラシー、生成AIの基礎知識	6
	職場見学	職場見学	6
	時間計		131
実 技	介護サービス実習	(※1)	89
	介護予防体操	座位でできる高齢者向けの介護予防体操	1
	OA実習	文字入力、タッチタイピング、生成AIを活用した文書作成、情報収集、業務の効率化	9
	文書作成実習	書式設定、表の作成、図形や画像等による文書の装飾、各種ビジネス文書の作成、総合練習問題	42
	表計算データ処理実習	表の作成、並べ替え、データ管理、関数、グラフ作成、帳票作成、総合練習問題	42
	プレゼンテーション実習	パワーポイントの基本操作、チラシ作成、プレゼンテーション作成基礎、音声の合成	15
	安全衛生実習	刈払機取扱作業安全衛生教育	1
	時間計		199
時間計			330

※1 介護サービス概論・介護サービス実習は、岩手県介護員養成研修事業取扱要綱に規定する介護職員初任者研修課程カリキュラム及び居宅介護従業者養成研修等事業取扱要綱に規定する居宅介護職員初任者研修課程カリキュラム

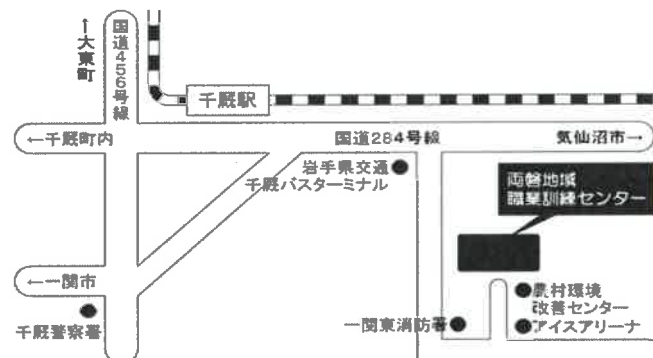
※訓練内容は変更されることがあります。

■留意事項

- 選考会の面接は、申込順に実施するため、待ち時間が生じる場合があります。
- やむを得ない事情により選考会を欠席又は遅刻する場合は、事前にご連絡ください。
なお、無断で欠席又は遅刻した場合は、原則 選考対象外となります。
- 選考結果は選考日より数日以内に申込者あて郵送します。

なお、**受講決定後に受講辞退した場合は、テキストは原則購入していただきます。**

○この訓練は、応募状況等により実施されない場合があります。



■問合せ先

岩手県立産業技術短期大学校水沢校（奥州市水沢佐倉河字東広町 66-2 ☎0197-22-4427）
または最寄りの公共職業安定所（ハローワーク）

最短3カ月で日商簿記3級と電子会計実務検定3級をW取得

Wワード Xエクセル Pパワーポイント
弥生会計も学べる
簿記パソコン科

訓練期間 令和8年 6月30日(火)～9月29日(火) 3カ月
訓練時間 9時25分～15時35分 (土日祝休み・平日休みもあり)



募集期間	令和8年 5月11日(月)～6月12日(金)	定員	10名
選考会	令和8年 6月18日(木) 9:00 (受付時間: 8:40～8:50) 会場: 胆江地域職業訓練センター (奥州市水沢真城字中上野96-3) ☎0197-23-3388 携行品: 筆記用具 内容: 適性検査 (四則演算 [整数・小数・分数)、漢字の読み書き) 面接		
対象者	○公共職業安定所 (ハローワーク) に求職申込を行っている方 ○公共職業安定所長の受講指示、受講推薦又は支援指示を受けられる方 ●訓練終了後3か月以内に再就職する強い意志のある方		
受講料等	受講料は <u>無料 (公費負担)</u> 但し、テキスト代6,000円(概算)、資格取得受験料7,700円、職業訓練生総合保険料3,100円(任意)は自己負担		
取得資格	📊 日本商工会議所主催 簿記検定3級 💻 日本商工会議所主催 電子会計実務検定3級 (弥生会計)		
その他	← 当施設は日本商工会議所「ネット試験」施行機関です。 訓練期間中に「日商簿記3級」「電子会計3級」をダブル取得が可能です。 日商簿記2級は 訓練内容には含まれておりませんが、自己学習・自己負担 受験可能? (テキスト代及び資格取得受験料)で受験できます。		

■訓練内容



3ヶ月間の訓練はあっという間でした。最初は難しいかと不安はありましたが、何とかついていくことが出来ました。試験対策では、できない問題があり苦戦しましたが、受講生同士で教えあったりと仲良くわきあいあいと過ごせたのがよかったです。 R7修了生 30代女性 営業職正社員就職

科目	内容	時間	
学 科	キャリアデザイン概論	オリエンテーション、キャリアコンサルティング、ビジネスマナー、職業倫理、職場のコミュニケーション、自己理解、仕事理解、応募書類作成、面接練習	36
	安全衛生概論	労働災害の概要、事務系職種における安全衛生対策、メンタルヘルス対策	3
	商業簿記概論	簿記の基礎、商品売買、現金預金、手形取引、電子記録債権・債務、有価証券、固定資産、その他の取引、帳簿・伝票、試算表、決算手続き	84
	パソコン基礎	パソコン操作、ウインドウ操作、インターネット活用、メール送受信、セキュリティ対策	6
	生成AI	対話型生成AIの使い方、日常活用、ビジネス活用、情報収集	9
学科 時間計		138	
実 技	商業簿記実習	日商簿記3級試験対策(予想問題、過去問)	51
	電子会計実習	企業会計の基本業務と月次処理/電子会計実務検定3級受験対策	63
	オフィスソフト実習	ワード基本(文書作成、編集、印刷、表作成、画像挿入)/エクセル基本(表作成、グラフ、データベース機能)/パワーポイント基本(スライド、アニメーション)	54
実技 時間計		168	
合計時間		306	

今回の訓練を受講し、学習で数字を扱うことが苦にならないことに気が付きました。学生時代が勉強が嫌いで資格取得せず過ごしてきましたが、昔と違い勉強が苦痛に感じないことに気づけたので、今回取得した資格を活かし経験を積みながらさらに上の資格にチャレンジしたいと思います。 R7修了生 20代男性事務正社員就職



事務未経験でパソコンスキルのない私にとって、今回の受講は大きなチャレンジでした。実際、授業についていくのは大変でしたが、先生方やクラスメイトに恵まれ無事資格を取得することができました。キャリアコンサルティングの授業では今までの自分の見つめ直し、現状を把握して次に進めるように助言をいただき感謝しています。 R7修了生40代女性事務系パート就職



受講し良かったのは、試験に合格できたことだと思います。昔、教わったことがあったので、少し勉強すればと重いつていましたが甘くなく苦戦しましたが、同じように苦勞する仲間もいて励まされました。本当にありがたかったです。 R7修了生50代女性事務パート就職



■留意事項

- 選考会の面接は、申込順に実施するため、待ち時間が生じる場合があります。
- やむを得ない事情により選考会を欠席及び遅刻する場合は、事前にご連絡ください。なお、無断で欠席又は遅刻した場合は、選考対象外となる場合があります。
- 選考結果は選考日より1週間以内に申込者あて郵送します。
- この訓練は、応募状況等により実施されない場合があります。

■問合せ・申込み先

お住いの地域の管轄公共職業安定所 (ハローワーク水沢 ☎0197-24-8609)
(ハローワーク一関 ☎0191-23-4135)
(ハローワーク北上 ☎0197-63-3314)



■実施主体/問合せ先

岩手県立産業技術短期大学校水沢校 (奥州市水沢佐倉河字東広町66-2 ☎0197-22-4427)

訓練説明会

最寄りのハローワーク訓練担当窓口で、参加申込の手続きが必要です。

日時: 令和8年6月5日(金) 14:00~ 場所: 胆江地域職業訓練センター

迷っている方は、お気軽にご参加ください!
施設見学もできます。ご参加をお待ちしております!

・説明会は30分程度です。
・終了後に訓練施設職員と個別相談も可能です。

介護パソコン科

訓練
期間 **7月14日(火)～10月13日(火)**

介護の職場
見学あり!



- 時間 9時15分から15時45分(昼休み1時間 他)
- ※ 訓練初日は上記時間と異なります(受講決定後別途ご案内)
 - ※ 訓練科目により上記の時間と異なる日があります
 - ※ 原則として土日・祝日は休みですが、一部土曜日が訓練日となる場合があります

介護職員初任者研修課程

文書作成
Word(ワード)

表計算
Excel(エクセル)

<取得目標資格等>

- ・介護職員初任者研修課程修了
- ・コンピュータサービス技能評価試験【公的資格】(ワープロ部門)3級
- ・コンピュータサービス技能評価試験【公的資格】(表計算部門)3級

募集人員	募集期間	選考日
10人	5月25日(月)～6月26日(金)	7月3日(金)
選考会	会場:気仙高等職業訓練校(裏面地図参照) 時間:10時30分開始(受付時間:10時から10時20分まで) 内容:適性検査(四則計算[整数・小数・分数]、漢字の読み書き)、面接 (「選考会場」と「訓練実施施設」は同一です)	

訓練 実施施設	気仙高等職業訓練校(大船渡市盛町字みどり町13-4)
対象者	○公共職業安定所(ハローワーク)に求職申込を行っている方 ○公共職業安定所長の受講指示、受講推薦又は支援指示を受けられる方 ○訓練終了後3か月以内に再就職する強い意志のある方
受講料等	無料(公費負担) ただし、テキスト代10,780円(概算)、資格取得受験料(金額は受験区分により異なる)及び職業訓練生総合保険料3,100円(払込手数料は別途料金・任意加入)は自己負担

科 目		内 容	時 間
学 科	介護サービス概論	(※2)	5 1
	OA概論	コンピュータの仕組み、インターネットの仕組み、セキュリティに関する知識	6
	キャリアデザイン概論	オリエンテーション、キャリアコンサルティング、ビジネスマナー、職業倫理、職場のコミュニケーション、自己理解、仕事理解、応募書類作成、面接練習、アンガーマネジメント法	3 6
	安全衛生概論	労働災害の概要、介護系職種における安全衛生対策、メンタルヘルス対策	6
	職場見学	職場見学	6
	時間計		1 0 5
実 技	介護サービス実習	(※2)	8 3
	OA実習	文字入力、タッチタイピング、データ管理、電子メールの活用	1 6
	文書作成実習	入力操作、書式設定、表の作成、図形や画像等による文書の装飾、各種ビジネス文書の作成	4 8
	表計算データ処理実習	表の作成、並べ替え、データ抽出、関数、グラフ作成、帳票作成	4 8
	時間計		1 9 5
時間計			3 0 0

※2 介護サービス概論・介護サービス実習は、岩手県介護員養成研修事業取扱要綱に規定する介護職員初任者研修課程カリキュラム

※ 訓練内容は変更されることがあります。

■留意事項

- 選考会の面接は、申込順に実施するため、待ち時間が生じる場合があります。
- やむを得ない事情により選考会を欠席又は遅刻する場合は、事前にご連絡ください。なお、無断で欠席又は遅刻した場合は、原則選考対象外となります。
- 選考結果は選考日より数日以内に申込者あて郵送します。

○この訓練は、応募状況等により実施されない場合があります。

■問合せ先

岩手県立産業技術短期大学校水沢校（奥州市水沢佐倉河字東広町 66-2 ☎0197-22-4427）
または最寄りの公共職業安定所（ハローワーク）

