

働くために
学びたい方向け

パート等で働きながらでも受講できる訓練もあります。

令和4年度

再就職を目指す女性のための
職業訓練ガイド
Job training





目 次



I	再就職を目指す女性のための職業訓練のご案内……………	P 3
	I－1 女性向け委託訓練5日間コース（Word・Excel 基礎科）…	P 4
	I－2 女性向け委託訓練 e ラーニングコース……………	P 6
	I－3 女性向け委託訓練 オンラインコース……………	P 8
	I－4 女性向け委託訓練 3か月コース……………	P10
	I－5 令和4年度に新規開設するコース等……………	P12
	I－6 その他の委託訓練……………	P13
II	東京都立職業能力開発センター 訓練科目のご紹介……………	P15
III	東京都立職業能力開発センター 所在地一覧……………	P17
IV	女性しごと応援テラス（東京しごとセンター）のご案内……………	P18
V	ハローワーク（公共職業安定所）所在地一覧……………	P19
	お問い合わせ先……………	裏表紙

I 再就職を目指す女性のための 職業訓練のご案内

- 出産、育児等により退職したのち、再び就職を希望する方に対して短期間の職業訓練を実施し、再就職を支援します。
- 受講料は無料です。(ただし、教科書代等は本人負担となります。)

令和 4 年度訓練概要

コース名	訓練期間	主な対象者（例）	掲 載
女性向け委託訓練 5 日間コース (Word・Excel 基礎科) ※託児サービスあり	通学 5 日間	・ 就学前の子がおり、託児が必要な方 ・ 就職活動を始めるための一歩を踏み出す方 ・ 事務職の経験がない等、PC 入門を学びたい方	4～5 ページ
女性向け委託訓練 e ラーニングコース	3 か月	・ 保育園に預ける前の子がおり、外出が困難な方 ・ 育児等の合間にスキル習得&就職活動をしたい方 ・ 就職に役立つ資格取得を目指したい方	6～7 ページ
女性向け委託訓練 オンラインコース	3 か月	・ 子供の小学校等通学中にスキルを習得したい方 ・ 育児等と両立するため、テレワークや在宅などの働き方で就職したい方 ・ 就職に役立つ資格取得を目指したい方	8～9 ページ
女性向け委託訓練 3 か月コース	通学 3 か月	・ 子供の小学校等通学中にスキルを習得したい方 ・ 対面での授業で他の訓練生と一緒に就職を目指したい方 ・ 就職に役立つ資格取得を目指したい方	10～11 ページ

新規訓練コース！

コース名	訓練期間	主な対象者（例）	掲 載
女性向けデジタル・ ビジネススキル習得訓練 ※託児サービスあり (通学)	通学 3 週間 + フォローアップ 2 か月	・ 就学前の子がおり、託児が必要な方 ・ 事務職の経験が少ない方 ・ IT スキルを活かして再就職を目指す方	12 ページ

※女性向け委託訓練 5 日間コース、女性向け委託訓練 e ラーニングコース、女性向けデジタル・ビジネススキル習得訓練は、雇用保険の延長給付、訓練手当の対象ではありません。

I-1 女性向け委託訓練 5 日間コース (Word・Excel 基礎科)



●再就職に役立つ Word・Excel の基礎的な操作方法を習得するための講習を、東京都が民間教育訓練機関に委託して実施します。

ポイント1▶ 短時間の訓練だから、育児・家事等をしながらでも受講しやすい！

ポイント2▶ 住宅地の駅近の会場だから、通学しやすい！

ポイント3▶ 無料託児サービス付きで、小さいお子様のいるお母さんも受講できる！

託児サービスは生後6か月以上の未就学児が対象です（一部の施設は、1歳以上が対象となっておりますので、お申し込みの際にご確認ください）

ポイント4▶ 短期間の訓練だから、早期就職を目指す方に最適！

講習時間

月曜日から金曜日まで、各日午前10時～午後3時
(昼休み1時間含む)

※初日講習時間に変更になる場合がありますので、申込時ご確認ください。

実施時期・場所（予定）

※各区市と共催して実施します。

6・7月生

地域	会場	募集期間	訓練実施期間
調布	調布市市民プラザあくろす	令和4年 5月16日～令和4年 5月27日	令和4年 6月13日～令和4年 6月17日
江戸川	タワーホール船堀	令和4年 5月16日～令和4年 5月27日	令和4年 6月20日～令和4年 6月24日
練馬	練馬区立男女共同参画センター	令和4年 5月30日～令和4年 6月10日	令和4年 6月27日～令和4年 7月 1日
立川	立川市女性総合センター・アイム	令和4年 5月30日～令和4年 6月10日	令和4年 7月 4日～令和4年 7月 8日
大田	大田区産業プラザ	令和4年 6月13日～令和4年 6月24日	令和4年 7月11日～令和4年 7月15日
町田	町田市文化交流センター	令和4年 6月13日～令和4年 6月24日	令和4年 7月18日～令和4年 7月22日
葛飾	かつしかシンフォニーヒルズ	令和4年 6月27日～令和4年 7月 8日	令和4年 7月25日～令和4年 7月29日

8・9・10月生

地域	会場	募集期間	訓練実施期間
調布	調布市市民プラザあくろす	令和4年 7月25日～令和4年 8月 5日	令和4年 8月22日～令和4年 8月26日
江戸川	タワーホール船堀	令和4年 7月25日～令和4年 8月 5日	令和4年 8月29日～令和4年 9月 2日
町田	町田市文化交流センター	令和4年 8月 8日～令和4年 8月19日	令和4年 9月 5日～令和4年 9月 9日
練馬	練馬区立男女共同参画センター	令和4年 8月 8日～令和4年 8月19日	令和4年 9月12日～令和4年 9月16日
大田	大田区産業プラザ	令和4年 8月29日～令和4年 9月 9日	令和4年 9月26日～令和4年 9月30日
立川	立川市女性総合センター・アイム	令和4年 8月29日～令和4年 9月 9日	令和4年10月 3日～令和4年10月 7日
葛飾	かつしかシンフォニーヒルズ	令和4年 9月12日～令和4年 9月23日	令和4年10月10日～令和4年10月14日

11・12月生

地域	会場	募集期間	訓練実施期間
大田	大田区産業プラザ	令和4年10月10日～令和4年10月21日	令和4年11月 7日～令和4年11月11日
練馬	練馬区立石神井公園区民交流センター	令和4年10月10日～令和4年10月21日	令和4年11月14日～令和4年11月18日
町田	町田市文化交流センター	令和4年10月24日～令和4年11月 4日	令和4年11月21日～令和4年11月25日
立川	立川市女性総合センター・アイム	令和4年10月24日～令和4年11月 4日	令和4年11月28日～令和4年12月 2日
調布	調布市市民プラザあくろす	令和4年11月 7日～令和4年11月18日	令和4年12月 5日～令和4年12月 9日
葛飾	かつしかシンフォニーヒルズ	令和4年11月 7日～令和4年11月18日	令和4年12月12日～令和4年12月16日
江戸川	タワーホール船堀	令和4年11月21日～令和4年12月 2日	令和4年12月19日～令和4年12月23日

2・3月生

地 域	会 場	募 集 期 間	訓練実施期間
調 布	調布市市民プラザあくろす	令和5年 1月 9日～令和5年 1月20日	令和5年 2月 6日～令和5年 2月10日
大 田	大田区産業プラザ	令和5年 1月 9日～令和5年 1月20日	令和5年 2月13日～令和5年 2月17日
葛 飾	かつしかシンフォニーヒルズ	令和5年 1月23日～令和5年 2月 3日	令和5年 2月20日～令和5年 2月24日
立 川	立川市女性総合センター・アイム	令和5年 1月23日～令和5年 2月 3日	令和5年 2月27日～令和5年 3月 3日
町 田	町田市文化交流センター	令和5年 2月 6日～令和5年 2月17日	令和5年 3月 6日～令和5年 3月10日
江戸川	タワーホール船堀	令和5年 2月 6日～令和5年 2月17日	令和5年 3月13日～令和5年 3月17日
練 馬	練馬区立石神井公園区民交流センター	令和5年 2月20日～令和5年 3月 3日	令和5年 3月20日～令和5年 3月24日

定 員

各会場とも 10 名（託児定員：各会場とも 10 名）

申 込 方 法

募集期間中に申込書類を東京都産業労働局雇用就業部能力開発課へ郵送または持参。申込書類は募集期間中にハローワーク等で配布する各リーフレットに添付及びHP「はたらくネット」に掲載されます。
 （「はたらくネット」のトップページからは、「求職者向け職業訓練」→「民間教育機関での職業訓練」→「訓練実施予定」と進むとリーフレットをダウンロードできます。）

受講者の決定

応募者多数の場合、抽選となります。

対 象

出産、育児等で退職された方で、ハローワークへの求職登録を行っている方。

※女性向け委託訓練 5 日間コースは、受講後 1 年以内であっても、他の公共職業訓練を受講できます。



- パソコンに苦手意識があったのですが、5 日間学ばせていただいて克服できたように思います。
- 仕事にブランクがあり心配でしたが、基本的なことから応用まで学べたので自信につながりました。
- なにもわからないレベルから「わかる・できる」というところまで引き上げていただきました。
- なかなか一人の時間が無く勉強をあきらめていたので、託児付は本当にありがたかったです。
- 子供が託児サービスで毎日楽しそうにしていたので、安心して講習を受けることができ、とても助かりました。
- 全くできなかったパソコン操作ができるようになりうれしかったです。



- 最初はついていけるか不安でしたが、たくさん学ぶことができたので今後も自分なりに復習していこうと思います。
- 自分にこんなことができるのだと自信をつけることができました。今後は自分のものにできるよう頑張っていきたいです。

この訓練についての
問い合わせ先

東京都産業労働局雇用就業部能力開発課 TEL 03-5320-4807

I-2 女性向け委託訓練 eラーニングコース

● 自宅で知識を身に付け、正社員としての就職を目指す e ラーニングによる職業訓練です。

ポイント1▶ パートやアルバイト等の非正規社員として働いている方も受講できる！

ポイント2▶ 自宅で好きな時間に受講できる e ラーニングによる訓練！

ポイント3▶ 正社員を目指してスキルアップや資格取得を目指すことができる！

講習期間

3か月

受講方法

自宅のパソコン等にて受講

月1回程度のスクーリング(通学)あり



実施時期・科目(予定)

令和4年6月生	募集期間 3/31～4/13	訓練実施期間 6/1～8/31
---------	----------------	-----------------

令和4年9月生	募集期間 6/29～7/12	訓練実施期間 9/1～11/30
---------	----------------	------------------

※ 6月生、9月生ともに下記の同じ内容で実施

科目名	定員	実施施設名	コースの内容
Web サイト制作科	25名	C & R 社 プロフェッショナルエデュケーションセンター (最寄り駅：内幸町)	Web サイト制作に必要な HTML、CSS の基礎知識・制作技術を身に付け、制作及び Web サイトの制作進行や、運用管理に必要な基礎的なマーケティング知識を検定対策を通じて習得します。
Web マーケッター科			Web マーケッターに必要なインターネット上のマーケティングの基礎知識を身に付け、Web マーケット、ネット広告、SNS マーケティング、アクセス解析に関する知識を習得します。

科目名	定員	実施施設名	コースの内容
パソコン事務養成科	25名	大原簿記学校3号館 (最寄り駅：水道橋)	事務実務に必須である Word と Excel 及び資料作成に活用できる PowerPoint のスキルを身に付けるとともに、会計知識の実務で必要となる業界スキルを科目選択式で習得します。
総務経理養成科			中小企業での経理業務・総務業務に対応できることを目標として簿記・給与計算等のスキルを身に付けるとともに、実務で即戦力となる IT・OA 事務のスキルを科目選択式で習得します。

令和4年12月生

募集期間 10/3～10/17

訓練実施期間 12/1～2/28

科目名	定員	実施施設名	コースの内容
Web サイト制作科	25名	C & R 社 プロフェッショナルエデュケーションセンター (最寄り駅：内幸町)	Web サイト制作に必要な HTML、CSS の基礎知識・制作技術を身に付け、制作及び Web サイトの制作進行や、運用管理に必要な基礎的なマーケティング知識を検定対策を通じて習得します。
Web ライター科			Web ライターに必要なライティングの基礎知識を身に付け、SNS の運用の技術及び、ライティング時必要となる著作権等に関する知識を習得します。

科目名	定員	実施施設名	コースの内容
パソコン事務養成科	25名	大原簿記学校3号館 (最寄り駅：水道橋)	事務実務に必須である Word と Excel 及び資料作成に活用できる PowerPoint のスキルを身に付けるとともに、会計知識の実務で必要となる業界スキルを科目選択式で習得します。
総務経理養成科			中小企業での経理業務・総務業務に対応できることを目標として簿記・給与計算等のスキルを身に付けるとともに、実務で即戦力となる IT・OA 事務のスキルを科目選択式で習得します。

申込方法

募集期間中に申込書類をハローワークまたは東京しごとセンター（飯田橋・多摩）へ持参。申込書類は募集期間中にハローワーク等で配布する各パンフレットに添付及び HP「はたらくネット」に掲載されます。

受講者の決定

書類選考

対象

- ・①出産、育児等により離職をしたのちパート等の非正規労働に従事または求職中の方で、ハローワークへ求職登録または東京しごとセンターの利用登録をしている方。②東京都ひとり親家庭等在宅就職推進事業または東京都ひとり親家庭支援センターの支援対象の方。
- ・①または②のいずれかで、受講開始日から遡って1年以内に公共職業訓練または求職者支援訓練の実践コースを受講していない、都内在住の方。



- e ラーニングによる授業なので、自分の仕事の都合に合わせて好きな時間に学習することができました。
- 皆さんの進捗状況を教えてくださり、自分が遅れかけているときでも「がんばらない」という気持ちになりました。
- スクワリングの際に、皆さんと状況をシェアし、意見交換することができ、学習の励みになりました。
- 実習も繰り返し学ぶことができ、また詳細な解答例があるので理解が深まりました。
- 毎日学校へ通うことは困難なので、自宅で空いている時間に学習できることが良かった。

この訓練についての
問い合わせ先

東京都立中央・城北職業能力開発センター再就職促進訓練室
TEL 03-5800-7701

I-3 女性向け委託訓練 オンラインコース

- 時間的な制約により通学が困難な方でも、通学と同様の訓練を受講できるオンラインによる職業訓練です。

- ポイント1▶** 短時間のオンライン訓練なので、育児・家事等をしながらでも受講しやすい！
ポイント2▶ 就職支援を中心に対面でのサポートも！

講習期間 3か月

講習時間 原則として土曜日、日曜日、祝日を除く毎日
 おおむね午前10時～午後3時（科目により異なる）

受講方法 自宅のパソコン等にて受講
 訓練期間のうち一部通学あり

実施時期・科目・場所（予定）

令和4年7月生 | **募集期間** 4/26～5/13 | **訓練実施期間** 7/1～9/30

科目名	定員	実施施設名	コースの内容
総務・経理就職科	25名	大原簿記学校3号館 （最寄り駅：水道橋）	総務職に必要な労働保険・社会保険、給与計算の知識、経理職に必要な簿記（日商簿記3級）、源泉徴収の知識を習得します。さらに、会計ソフト（弥生会計）と表計算ソフト（Microsoft Excel）の操作技能を習得することで、事務職への就職を実現します。

※追加コース準備中

令和4年10月生 | **募集期間** 7/29～8/12 | **訓練実施期間** 10/3～12/28

科目名	定員	実施施設名	コースの内容
総務・経理就職科	25名	大原簿記学校3号館 （最寄り駅：水道橋）	総務職に必要な労働保険・社会保険、給与計算の知識、経理職に必要な簿記（日商簿記3級）、源泉徴収の知識を習得します。さらに、会計ソフト（弥生会計）と表計算ソフト（Microsoft Excel）の操作技能を習得することで、事務職への就職を実現します。

科目名	定員	実施施設名	コースの内容
経理・給与計算 オフィス科	30名	資格の学校TAC 池袋校 （最寄り駅：池袋）	経理事務として必要な会計知識（日商簿記3級程度）を基礎に、実務における消費税の処理や給与計算、年末調整、会計ソフト操作などを習得します。また、あらゆる場面で必要なパソコンの基本操作をマスターすることを目指します。

※追加コース準備中

令和5年 1 月生

募集期間 10/31 ~ 11/14

訓練実施期間 1 / 4 ~ 3/31

科 目 名	定員	実施施設名	コースの内容
総務・経理就職科	25 名	大原簿記学校 3 号館 (最寄り駅: 水道橋)	総務職に必要な労働保険・社会保険、給与計算の知識、経理職に必要な簿記(日商簿記 3 級)、源泉徴収の知識を習得します。さらに、会計ソフト(弥生会計)と表計算ソフト(Microsoft Excel)の操作技能を習得することで、事務職への就職を目指します。

科 目 名	定員	実施施設名	コースの内容
経理・給与計算 オフィス科	30 名	資格の学校 T A C 町田校 (最寄り駅: 町田)	経理事務として必要な会計知識(日商簿記 3 級程度)を基礎に、実務における消費税の処理や給与計算、年末調整、会計ソフト操作などを習得します。また、あらゆる場面で必要なパソコンの基本操作をマスターすることを目指します。

※追加コース準備中

申込方法

募集期間中に申込書類をハローワークまたは東京しごとセンター(飯田橋・多摩)へ持参。申込書類は募集期間中にハローワーク等で配布する各パンフレットに添付及び HP「はたらくネット」に掲載されます。

受講者の決定

書類選考

対 象

出産、育児等で離職をしており、ハローワークへの求職登録または東京しごとセンターに利用登録している方で、原則、受講開始日から遡って一年以内に公共職業訓練または求職者支援訓練の実践コースを受講していない方。

この訓練についての
問い合わせ先

東京都立中央・城北職業能力開発センター再就職促進訓練室
TEL 03-5800-7701



I-4 女性向け委託訓練 3 か月コース



●再就職に必要な新たな知識・技能を3か月間の通学により習得を目指す職業訓練です。

- ポイント1▶** 短時間の訓練だから、育児・家事等をしながらでも受講しやすい！
ポイント2▶ 住宅地からアクセスしやすい地域で実施されるから、通学しやすい！
ポイント3▶ 対面での授業で、他の訓練生と一緒に学ぶことができる！

講習期間 3か月

講習時間 原則として土曜日、日曜日、祝日を除く毎日。
 おおむね午前10時～午後3時（科目により異なる）

実施時期・科目・場所（予定）

令和4年7月生 | **募集期間** 4/26～5/13 | **訓練実施期間** 7/1～9/30

科目名	定員	実施施設名	コースの内容
オフィスソフトマスター科	30名	池袋コミュニティ・カレッジ PCカレッジ (最寄り駅:池袋)	- Office2016の効率の良い機能を取得し、作業時間の短縮を目指します。 - Word、Excel、PowerPointの特徴を把握し、業務に適切なソフトを選択できるようにします。 - Word、Excelの資格取得や、就職活動に活かすことを目指します。 - 多くの演習問題に取り組み、スキルアップを目指します。
医療事務と医師事務作業補助 32時間講習科	30名	ジョブアカデミー 中野校 (最寄り駅:中野)	医療保険制度のしくみを理解し、診療報酬請求事務・医師事務作業補助者の基礎から応用まで（手書きレセプト作成からパソコン使用によるレセコン操作スキルまで）習得することを目指します。 また、パソコンの基本的操作も併せて習得し、受付・窓口演習・患者心理・接遇を学び高度なサービス提供の知識と技術を身につけることを目指します。
営業アシスタント事務科	30名	資格の学校TAC 町田校 (最寄り駅:町田)	営業アシスタント事務として必要なパソコンスキル（Word、Excel、PowerPoint）、社会人としての知識、さらに事務職でも役に立つ簿記知識や給与計算知識を習得することを目指します。

令和4年10月生 | **募集期間** 7/29～8/12 | **訓練実施期間** 10/3～12/28

科目名	定員	実施施設名	コースの内容
オフィスソフトマスター科	30名	池袋コミュニティ・カレッジ PCカレッジ (最寄り駅:池袋)	- Office2016の効率の良い機能を取得し、作業時間の短縮を目指します。 - Word、Excel、PowerPointの特徴を把握し、業務に適切なソフトを選択できるようにします。 - Word、Excelの資格取得や、就職活動に活かすことを目指します。 - 多くの演習問題に取り組み、スキルアップを目指します。
医療事務・パソコン操作科	30名	資格の学校TAC 町田校 (最寄り駅:町田)	医療事務業務に必要な基礎知識を身につけ、病院・診療所における受付、診療費計算、診療明細作成、保険請求までのパソコンを使った業務ができ、接客スキルのある人材を目指します。

令和5年1月生

募集期間 10/31～11/14

訓練実施期間 1/4～3/31

科目名	定員	実施施設名	コースの内容
ビジネス ソフト実践科	30名	専門学校 中野スクール オブビジネス (最寄り駅:吉祥寺)	ワードではビジネス文書作成、図形・写真の挿入、差込印刷等、エクセルでは実務で役立つ関数、グラフ、データベース機能を用いて検索、抽出と集計等を習得します。さらにパワーポイントではプレゼンテーション技法、アニメーション機能等を学習します。実務を想定した演習問題で実践力を養うとともに、試験対策でMOS資格取得を目指します。
医療事務・ 調剤事務科	26名	株式会社 ソラスト品川教室 (最寄り駅:品川)	レセプトの「つくり」を基礎から理解し、就職やその後の活躍において差別化することを学びます。 実技では、レセプトコンピュータを使用し、実務を想定した演習などで様々な医療現場における対応スキルも身に付けます。 その他、社会人として必要な Word、Excel の PC スキルも学習します。
OA会計科	30名	池袋コミュニティ・ カレッジ PCカレッジ (最寄り駅:池袋)	・経理事務職への就職を目指す基礎コースです。 ・一般的な事務職としての PC スキルを学び、その他に経理事務として必要なスキルとして、簿記の知識を養います。 ・訓練を通してタイピングのレベルアップを目指します。

申込方法

募集期間中に申込書類をハローワークまたは東京しごとセンター（飯田橋・多摩）へ持参。申込書類は募集期間中にハローワーク等で配布する各パンフレットに添付及びHP「はたらくネット」に掲載されます。

受講者の決定

書類選考

対象

出産、育児等で離職をしており、ハローワークへの求職登録または東京しごとセンターに利用登録している方で、原則、受講開始日から遡って一年以内に公共職業訓練または求職者支援訓練の実践コースを受講していない方。



- いつも丁寧に細かく教えてくださり、とても勉強になりました。教科書に載っていないことや、便利な機能なども教えていただき、ありがとうございました。
- 失業して自信を無くしていましたが、パソコンスキルを身につけることができ、前向きに就職活動に取り組めるようになりました。
- 大変親切で時間外にも一人一人に気を配って声をかけてくださり、すごく親身に相談に乗っていただけました。
- 授業内容についても、就職についてもサポートしていただき、大変感謝しています。スキルアップすることができたので、就職後も活かせるようがんばりたいと思います。

この訓練についての
問い合わせ先

東京都立中央・城北職業能力開発センター再就職促進訓練室
TEL 03-5800-7701

I-5 令和4年度に新規開設するコース等

① 女性向けデジタル・ビジネススキル習得訓練

- ポイント1** ▶ 事務系の仕事の経験が少ない方でも、オフィスソフトの基礎操作のほか、オンライン会議や簡易な業務アプリ開発（ローコード開発）等ができるデジタルスキルを身に付けることができます。ITスキルを活かした再就職を目指す職業訓練です。
- ポイント2** ▶ 訓練修了後、2か月間フォローアップが受けられます。（パソコン等貸し出しあり。）
- ポイント3** ▶ 住宅地からアクセスしやすい地域での実施で、通学しやすい。



Support

就職支援
—— キャリアコンサルティングで一人ひとりを支援

② 託児サービス付き委託訓練

- ポイント** ▶ 無料の託児サービスを利用しながら職業訓練を受けることができます。通学する民間教育訓練機関の近くの保育施設でサービスを利用することができるので、小さいお子様のいるお母さんも受講できます。対象となる訓練は「TOKYOはたらくネット」にて、随時お知らせします。

I-6 その他の委託訓練



1. 離職者等再就職訓練（3か月、6か月）

- 新たな知識・技術を身に付け、再就職を目指す職業訓練です。求職中の方等を対象に、多様な教育訓練コースを設け、就職支援を含めた訓練カリキュラムで再就職を支援します。
- 主な科目：情報、福祉・医療、営業サービス・事務などの分野
- 実施時期：3か月コースは、5月から令和5年3月まで毎月、6か月コースは、5・6・7・8・9月

2. 再就職促進オンライン訓練（3か月）

- 離職者等再就職訓練（3か月）の学科をオンラインによる同時双方向型の訓練によって行います。なお、オンラインだけでなく、実技など通学の時間も設け就職支援等も実施します。
- 実施時期：5月から令和5年3月まで毎月

3. 緊急対策委託訓練（3か月）

- 新型コロナウイルス感染症の影響等を受けた求職者の方等を対象とした職業訓練です。
- 主な科目：IT等の成長産業分野、医療・介護等人手不足が見込まれる分野
- 実施時期：5・6・8月

4. 短期間・短時間委託訓練（1か月、2か月等）

- 新型コロナウイルス感染症の影響により、休職を余儀なくされた方や勤務シフトが減少したシフト制で働く方等を対象に、仕事をしながらでも受講可能な短期間・短時間の訓練です。求職中の方も受講可能です。
- 主な科目：情報、福祉・医療、営業サービス・事務などの分野
- 実施時期：5月から令和5年3月まで毎月

5. 委託訓練活用型デュアルシステム（4か月）

- 求職中の方を対象に、座学（3か月間）と企業実習（1か月間）を組み合わせた実践的な職業訓練です。
- 主な科目：情報、福祉・医療、事務などの分野
- 実施時期：7・9月

6. 地域レベルのコンソーシアムによる職業訓練（6 か月）

- 地域のニーズを踏まえた上で見直し、開発された職業訓練です。
- 主な科目：事務（総務）系テレワーク人材
- 実施時期：7・10月

7. オンラインスキルアップ委託訓練（3 か月）

- 求職者又は非正規雇用者、フリーランスの方等を対象とした、知識・技能のスキルアップを図るためのeラーニングによる職業訓練です。
- 主な科目：情報、事務などの分野
- 実施時期：5・8・11月

8. 東京都民間委託訓練（3 か月、6 か月）

- 求職中の方、転職を希望する方を対象とした東京都独自の職業訓練です。
- 主な科目：（3 か月コース）45 歳以上の方を対象としたパソコン実践コース
（6 か月コース）非正規雇用の方等を対象とした IT、観光などの分野
- 実施時期：（3 か月コース）6・7・9・11・12 月
（6 か月コース）4・10 月

9. 母子家庭の母等に対する職業訓練

- 母子家庭の母や父子家庭の父及び生活保護受給者等を対象に、就職の準備段階としての準備講習と、実際の就職に必要な知識・技能を習得する職業訓練を一体とした「準備講習（5 日間）付き職業訓練（3 か月）」です。
- 主な科目：情報、福祉・医療、事務などの分野
- 実施時期：8・12 月

実施期間は訓練により異なります。

各訓練の詳細は、ホームページ「TOKYO はたらくネット」の委託訓練実施予定をご覧ください。

<https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/kyushokusha-kunren/itaku/plan/index.html>

職業訓練で保育等サービスを利用した場合に経費の一部が支給されます

「求職活動関係役務利用費」のご案内

「求職活動関係役務利用費」とは、雇用保険の受給資格者等^{※1}が、求人者との面接等をしたり、教育訓練を受講したりするため、子のための保育等サービス^{※2}を利用した場合、そのサービス利用のために負担した費用^{※3}の一部が支給される制度です。

※1 受給資格者等：基本手当の受給資格者、高年齢受給資格者、特例受給資格者、日雇受給資格者

※2 保育等サービス：認可保育所の保育、認可幼稚園の保育、認定こども園の保育、一時預かり事業等

※3 費用：保育等サービス実施者に対して支払った利用料として、保育等サービス実施者が証明する額（税込）

その他の詳細やご不明な点は、最寄りのハローワークの「雇用保険窓口」にお尋ねください。

I

東京都立職業能力開発センター 訓練科目のご紹介

I

前頁でご紹介した委託訓練の他、東京都は、様々な知識や技能を習得できる訓練科目を「東京都立職業能力開発センター」にて実施しています。

その中で、女性の入校者の割合、人数が比較的高い科目をご紹介します。

授業料 無 料 の科目

訓練期間 3 か月

※「おおむね 50 歳以上」のおおむねとは前 5 歳までの幅を見込んでおり、原則 45 歳以上の方を対象としています。

クリーンスタッフ養成

ハウスクリーニングの部位別清掃やビルクリーニングの日常・定期清掃等に関する知識技能を習得します。



- 実施校・募集定員
江戸川、府中
各 20 名
- 主な就職先
ビルメンテナンス会社、
ハウスクリーニング会社

生活支援サービス

家事代行サービス・生活支援サービスの提供に必要な知識技能を習得します。



- 実施校・募集定員
府中 15 名
- 主な就職先
家事代行サービス
事業所、家政婦事業所、
介護事業所

訓練期間 6 か月

三次元 CAD

三次元 CAD による操作法と設計に必要なモデリング、アセンブリ、解析等の知識技能を習得します。



- 実施校・募集定員
板橋、多摩 各 30 名
- 主な就職先
機械製造業、
各設計事務所

住宅内外装仕上

住宅の内外装（壁、床）に必要な各種仕上工事の知識技能を習得します。



- 実施校・募集定員
城東 10 名
- 主な就職先
タイル工事会社、
左官工事会社、
内装工事会社、
リフォーム会社

内装施工

建物の新築工事やリフォーム工事の内装仕上工事に必要な知識技能を習得します。



- 実施校・募集定員
高齢者 30 名
- 主な就職先
内装工事会社、表具店、
リフォーム会社

建築 CAD

建築の製図に必要な基礎知識と CAD による住宅設計の知識技能を習得します。



- 実施校・募集定員
赤羽 30 名
- 主な就職先
建築設計事務所、
不動産業、
建築関連業

DTP

パソコンによる書籍や雑誌等のページ編集、画像修正、デジタルデータ製作等に必要な知識技能を習得します。



- 実施校・募集定員
中央・城北 30 名
- 主な就職先
印刷会社、
印刷関連会社

メディアプロモーション

印刷メディアや Web などのデジタルメディアについて、顧客のニーズにマッチした企画・提案ができる知識技能を習得します。



- 実施校・募集定員
中央・城北 30 名
- 主な就職先
印刷会社（メディア関連
会社）等の企画部門・販
売促進部門

介護サービス

在宅福祉分野で働く訪問介護員や福祉施設等で介護に携わる職員に必要な知識技能を習得します。



- 実施校・募集定員
中央・城北・板橋・城南、
江戸川、八王子、府中 各 15 名
- 主な就職先
介護老人福祉施設、
障害者施設、介護老人保健施設、
病院、訪問介護事業所

介護福祉用具

福祉用具を使用する仕事に必要な用具の取扱い、介護施設等での職場実習による実践的な知識技能を習得します。



- 実施校・募集定員
城東 15 名
- 主な就職先
介護・医療関連事業所、
福祉用具販売・
貸与事業所、
福祉住宅改修関連事業所

調理

調理員として働くために必要な調理技術や食品衛生等の基本的な知識技能を習得します。



- 実施校・募集定員
大田・多摩
各 30 名
- 主な就職先
学校、病院、福祉施設、
事業所等の給食施設

ホテル・レストランサービス

フロント、レストラン、客室整備等、接客サービス等に必要な知識技能を習得します。
※おおむね 50 歳以上の方が対象です。



- 実施校・募集定員
高年齢者 30 名
- 主な就職先
ビジネスホテル、会館、
シティホテル

授業料 有 料 の科目

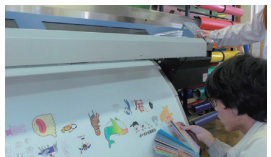
訓練期間

1 年

授業料等 年額 118,800 円

広告美術

屋内外広告等のデザインから製作までの知識技能を習得します。



- 実施校・募集定員
大田 30 名
- 主な就職先
広告制作・デザイン・
ディスプレイ会社

サイン・ディスプレイ

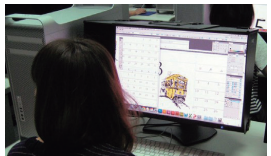
屋内外広告、ディスプレイ等のデザインの製作に必要な知識技能を習得します。



- 実施校・募集定員
板橋 30 名
- 主な就職先
広告製作・デザイン・
ディスプレイ会社

パソコングラフィック

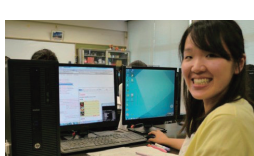
ポスター等の商業印刷物を作成するための DTP・写真・デザイン・印刷などの知識技能を習得します。



- 実施校・募集定員
中央・城北 30 名
- 主な就職先
製版会社、印刷会社

Web 設計

Web サイトを活用したシステムの開発・運用に必要なプログラミングの知識技能を習得します。



- 実施校・募集定員
赤羽 30 名
- 主な就職先
ソフトハウス・
インターネット関連会社

和装技術

和服の縫製を中心に和装全般の加工・販売・着付等の幅広い知識技能を習得します。



- 実施校・募集定員
高年齢者 30 名
- 主な就職先
和服縫製業、
呉服卸業、
呉服店

アパレルパタンナー

婦人服のパターン（型紙）作成を中心に、企画・デザイン・CAD・縫製等の知識技能を習得します。



- 実施校・募集定員
城東 30 名
- 主な就職先
アパレルの企画製造・
販売会社、
婦人服メーカー

この訓練についての
問い合わせ先

各職業能力開発センター(校)、ハローワーク（連絡先は次頁以降に記載）

III

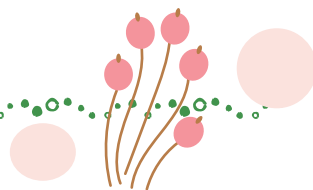
東京都立職業能力開発センター 所在地一覧



校 名	電話番号	郵便番号	所 在 地	最 寄 り 駅
中央・城北 職業能力開発センター	03-5800-2611	112-0004	文京区後楽 1-9-5	都営大江戸線 飯田橋駅 出口C2 徒歩1分 JR 総武線・東京メトロ飯田橋駅 徒歩5分
	高年齢者校	03-3227-5951	新宿区百人町 3-25-1 サンケンビルディング	JR 中央・総武線 大久保駅 徒歩8分 JR 山手線 新大久保駅 徒歩10分
	板橋校	03-3966-4131	板橋区舟渡 2-2-1	JR 埼京線 浮間舟渡駅 徒歩3分
	赤羽校	03-3909-8333	北区西が丘 3-7-8	JR 埼京線 十条駅 徒歩15分 都営三田線 板橋本町駅 徒歩12分 JR 京浜東北線 王子駅北口からバス赤羽駅西口行 西が丘三丁目下車 徒歩1分 JR 埼京線・京浜東北線 赤羽駅西口からバス王子 駅行 西が丘三丁目下車 徒歩2分
城南 職業能力開発センター	03-3472-3411	140-0002	品川区東品川 3-31-16	京浜急行線 青物横丁駅 徒歩10分 りんかい線 品川シーサイド駅 出口A 徒歩2分
	大田校	03-3744-1013	大田区羽田旭町 10-11	京浜急行空港線 穴守稲荷駅 徒歩7分 京浜急行空港線 天空橋駅 徒歩9分
城東 職業能力開発センター	03-3605-6140	120-0005	足立区綾瀬 5-6-1	JR 常磐線・東京メトロ千代田線 綾瀬駅 徒歩8分 つくばエクスプレス 青井駅 出口A2 徒歩12分
	江戸川校	03-5607-3681	江戸川区中央 2-31-27	JR 総武線 新小岩駅北口から都バス葛西駅前行・ 東京臨海病院前行 大杉小学校前下車 徒歩2分 JR 総武線 新小岩駅南口から都バス西葛西駅前行・ 葛西駅前行 江戸川区役所前下車 徒歩8分
	台東分校	03-3843-5911	台東区花川戸 1-14-16	東京メトロ銀座線 浅草駅 徒歩8分 東武スカイツリーライン 浅草駅 徒歩5分 都営浅草線 浅草駅 徒歩12分 つくばエクスプレス 浅草駅 徒歩10分
多摩 職業能力開発センター	042-500-8700	196-0033	昭島市東町 3-6-33	JR 青梅線 西立川駅 徒歩7分
	八王子校	042-622-8201	193-0931 八王子市台町 1-11-1	JR 中央線 八王子駅 徒歩18分 京王線 山田駅 徒歩15分 JR 中央線 八王子駅南口からバス法政大学行（富士 森公園経由）・上大船行（山田駅経由）・東京家 政学院行（山田駅経由）・西八王子駅南口行 実践高校または富士森公園下車 各徒歩5分
	府中校	042-367-8201	183-0026 府中市南町 4-37-2	京王線 中河原駅 徒歩10分
東京障害者 職業能力開発校 (国立・都営)	042-341-1411	187-0035	小平市小川西町 2-34-1	西武国分寺線・西武拝島線 小川駅 徒歩5分 JR 武蔵野線 新小平駅 徒歩20分

III

IV 女性しごと応援テラス(東京しごとセンター)のご案内



1 女性しごと応援テラス

このような方向けの窓口です。

- 結婚・出産・育児・介護等の理由で退職し、再就職を希望している方
- 育児・介護等、家庭と両立しながら就職・転職を目指している方

●就職活動に関する相談

専任アドバイザーが様々なご相談に応じながら就職活動をサポートします。家庭と仕事との両立のことや、再就職にあたって不安なことなど、何でもご相談ください。

●女性しごと応援テラスならではの求人紹介

家庭との両立に理解のある企業等の求人を取り扱っています。

●各種プログラム・セミナーを実施

就職活動に必要なノウハウや知識を学ぶプログラムのほか、自己理解を深めるセミナーや子育てしながら働くための準備を考えるセミナーなどを行っています。

いちおしコンテンツ

女性再就職サポートプログラム

子育てや介護等によるブランクから職場復帰を目指す女性のための約12日間のプログラムです。パソコン実習や職場体験など、再就職に役立つ内容が盛りだくさんのコースです。

※地域で5日間の短縮版も実施しています。

※詳しくはホームページまたは各サポートプログラムのチラシをご確認ください。

お問い合わせ **東京しごとセンター女性しごと応援テラス TEL 03-5211-2855**

<https://www.tokyoshigoto.jp/jyosei/>

所在地 〒102-0072 東京都千代田区飯田橋3-10-3 東京しごとセンター

ご利用時間 月～金曜日 9:00～20:00 土曜日 9:00～17:00

※日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3)はお休みです。

●お子様と一緒にでも安心

女性しごと応援テラス内にキッズスペースを設置しています。また東京しごとセンター内では、託児サービス(事前予約制・満1歳～6歳(未就学児))もご利用いただけます。

2 東京しごとセンター

東京しごとセンターは、都民の雇用・就業を支援するために、東京都が設置した「しごとに関するワンストップサービスセンター」です。

東京しごとセンター 総合相談・専門相談

TEL 03-5211-1571

<https://www.tokyoshigoto.jp/>



ご利用時間 月～金曜日 9:00～20:00

土曜日 9:00～17:00

※日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3)はお休みです。

※一部窓口を除く

総合相談

初めてのお客様にご利用方法や窓口のご案内

専門相談

起業・創業、社会保険・年金相談、NPOなどの多様な働き方、職業適性検査・相談など

情報コーナー

履歴書・職務経歴書の作成等

東京しごとセンター 多摩

TEL 042-329-4510

<https://www.tokyoshigoto.jp/tama/>

ご利用時間

月～金曜日 9:00～20:00

土曜日 9:00～17:00

※日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3)はお休みです。



V ハローワーク（公共職業安定所） 所在地一覧



ハローワーク（公共職業安定所）

所 名	所 在 地	電 話	管 轄
飯田橋	〒112-8577 文京区後楽 1-9-20 飯田橋合同庁舎 1～5F	03-3812-8609	千代田区・中央区・文京区・島しょ
上 野	〒110-8609 台東区東上野 4-1-2	03-3847-8609	台東区
品 川	〒108-0014 港区芝 5-35-3 1～3F	03-5419-8609	港区・品川区
大 森	〒143-8588 大田区大森北 4-16-7	03-5493-8609	大田区
渋谷	〒150-0041 渋谷区神南 1-3-5	03-3476-8609	渋谷区・世田谷区・目黒区
新宿	〒163-1523 新宿区西新宿 1-6-1 新宿エルタワービル 23F	03-5325-9593	新宿区・中野区・杉並区
池 袋	〒170-6003 豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 3F	03-5911-8609	豊島区・板橋区・練馬区
王 子	〒114-0002 北区王子 6-1-17	03-5390-8609	北区
足 立	〒120-8530 足立区千住 1-4-1 東京芸術センター 6～8F	03-3870-8609	足立区・荒川区
墨 田	〒130-8609 墨田区江東橋 2-19-12	03-5669-8609	墨田区・葛飾区
木 場	〒135-8609 江東区木場 2-13-19	03-3643-8609	江東区・江戸川区
八王子	〒192-0904 八王子市子安町 1-13-1	042-648-8609	八王子市・日野市
立 川	〒190-8609 立川市緑町 4-2 立川地方合同庁舎 1～3F	042-525-8609	立川市・国立市・小金井市・昭島市・小平市・東村山市・国分寺市・東大和市・武蔵村山市
青 梅	〒198-0042 青梅市東青梅 3-12-16	0428-24-8609	青梅市・福生市・あきる野市・羽村市・西多摩郡
三 鷹	〒181-8517 三鷹市下連雀 4-15-18	0422-47-8609	三鷹市・武蔵野市・西東京市・東久留米市・清瀬市
町 田	〒194-0022 町田市森野 1-23-19 小田急町田森野ビル 2F	042-732-8609	町田市
府 中	〒183-0045 府中市美好町 1-3-1	042-336-8609	府中市・稲城市・多摩市・調布市・狛江市

V
ハローワーク（公共職業安定所）
所在地一覧

マザーズハローワーク（仕事と子育ての両立をめざす方等の就職を支援するハローワークです）

所 名	所 在 地	電 話
マザーズハローワーク東京	〒150-0002 渋谷区渋谷 1-13-7 ヒューリック渋谷ビル 3F	03-3409-8609
マザーズハローワーク日暮里	〒116-0013 荒川区西日暮里 2-29-3 日清ビル 5F	03-5850-8611
マザーズハローワーク立川	〒190-0012 立川市曙町 2-7-16 鈴春ビル 5F	042-529-7465

ハローワークマザーズコーナー（ハローワークの、お子様連れで相談できるコーナーです）

所 名	所 在 地	電 話
ハローワーク品川マザーズコーナー	〒108-0014 港区芝 5-35-3 1F	03-5419-8609
ハローワーク大森マザーズコーナー	〒143-8588 大田区大森北 4-16-7	03-5493-8609
ハローワーク池袋マザーズコーナー	〒170-6003 豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 3F	03-5911-8609
ハローワーク木場マザーズコーナー （船堀ワークプラザ）	〒134-0091 江戸川区船堀 3-7-17 第5トヨダビル 6F	03-5659-8612
ハローワーク八王子マザーズコーナー （八王子しごと情報館）	〒192-0083 八王子市旭町 10-2 八王子 TC ビル 3F	042-680-8403
ハローワーク町田マザーズコーナー	〒194-0022 町田市森野 1-23-19 小田急町田森野ビル 2F	042-732-8563
ハローワーク府中マザーズコーナー （調布国領しごと情報広場）	〒182-0022 調布市国領町 2-5-15 コクティアー 2F	042-480-8161

東京わかものハローワーク（おおむね 34 歳以下の若者を支援するハローワークです）

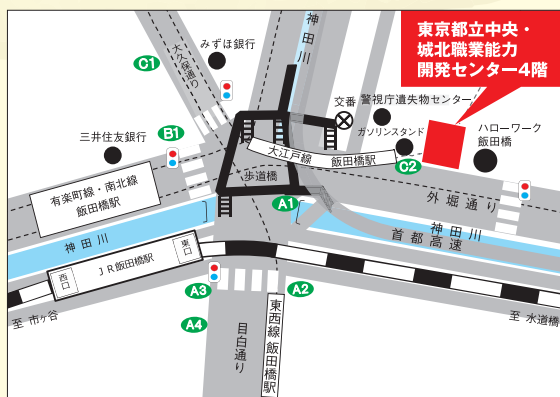
所 名	所 在 地	電 話
東京わかものハローワーク	〒150-0002 渋谷区渋谷 2-15-1 渋谷クロスタワー 8F	03-3409-0328
新宿わかものハローワーク	〒160-0023 新宿区西新宿 1-7-1 松岡セントラルビル 9F	03-5909-8609
日暮里わかものハローワーク	〒116-0013 荒川区西日暮里 2-29-3 日清ビル 7F	03-5850-8609

委託訓練(5日間コースを除く)についてのお問い合わせ先

東京都立中央・城北職業能力開発センター再就職促進訓練室

電話 03-5800-7701

所在地 〒112-0004 文京区後楽1-9-5
東京都立中央・城北職業能力開発センター 4階



JR 中央・総武線飯田橋駅「東口」徒歩 5 分

東京メトロ東西線・有楽町線・南北線飯田橋駅「A1 出口」「B1 出口」徒歩 5 分

都営大江戸線飯田橋駅「C2 出口」徒歩 1 分

女性向け委託訓練 5 日間コースについてのお問い合わせ先

東京都産業労働局雇用就業部能力開発課

電話 03-5320-4807

所在地 〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1 都庁第一本庁舎21階

※東京都立職業能力開発センター(校)についてのお問い合わせは、P17「東京都立職業能力開発センター(校)」へお願いいたします。

各コースの申込書類は以下のホームページからダウンロードできます。

また、本ガイドに掲載されているコース以外の職業訓練についてもご案内しております。

TOKYO はたらくネット (東京都の雇用就業に関する総合 WEB サイト)

<https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/>

トップ ▶ 「求職者向け職業訓練」 ▶ 「民間教育機関での職業訓練」 ▶ 「訓練実施予定」



発行 東京都産業労働局雇用就業部能力開発課
〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1 都庁第一本庁舎21階
電話：03-5320-4807
令和 3 年度登録 215 号／印刷：島津印刷株式会社

