



令和3年度

再就職を目指す女性のための 職業訓練ガイド

パートやアルバイトで
働きながらも受講できる
eラーニングの訓練もあります！



ハロートレーニング
—— 急がば学べ ——

目 次

I	再就職を目指す女性のための民間委託訓練を実施します。……………	P 3
I - 1	女性向け5日間訓練（Word・Excel 基礎科）のご紹介……………	P 4～5
I - 2	女性向け委託訓練（3か月コース）のご紹介……………	P 6～8
I - 3	女性向け委託訓練（e ラーニングコース）のご紹介……………	P 9～10
I - 4	その他の委託訓練……………	P11
II	東京都立職業能力開発センター訓練科目のご紹介……………	P12～P16
III	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 民間委託訓練を実施します。

- 結婚、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3年度訓練概要（予定）

コース名	訓練期間	対 象	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	5日間	再就職に役立つ Word・Excel の基礎的な操作方法が習得できる短期間の託児サービス付きの講習です。	4～5 ページ
女性向け委託訓練 3か月コース	3か月	事務系を中心とした新たな知識・技術を短期間（3か月）で身に付け、再就職を目指すための職業訓練です。	6～8 ページ
女性向け委託訓練 e ラーニングコース	3か月	パート等に従事している方を主な対象として、自宅で知識を身に付け、正社員としての就職を目指す e ラーニング各コンテンツによる職業訓練です。	9～10 ページ

※ Word・Excel 基礎科は、公共職業訓練には含まれないため、受講後1年以内であっても、他の公共職業訓練が受講できます。

I-1 5日間コース (Word・Excel 基礎科)のご紹介



●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3年 5月 6日～令和3年 5月14日	令和3年 6月 7日～令和3年 6月11日
江戸川	タワーホール船堀	令和3年 5月17日～令和3年 5月28日	令和3年 6月21日～令和3年 6月25日
練馬	練馬区立男女共同参画センター	令和3年 5月17日～令和3年 5月28日	令和3年 6月28日～令和3年 7月 2日
立川	立川市女性総合センター・アイム	令和3年 5月31日～令和3年 6月11日	令和3年 7月 5日～令和3年 7月 9日
大田	大田区産業プラザ	令和3年 5月31日～令和3年 6月11日	令和3年 7月12日～令和3年 7月16日
町田	町田市文化交流センター	令和3年 6月14日～令和3年 6月25日	令和3年 7月19日～令和3年 7月23日
葛飾	かつしかシンフォニーヒルズ	令和3年 6月28日～令和3年 7月 9日	令和3年 7月26日～令和3年 7月30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3年 7月19日～令和3年 7月30日	令和3年 8月23日～令和3年 8月27日
江戸川	タワーホール船堀	令和3年 7月19日～令和3年 7月30日	令和3年 8月30日～令和3年 9月 3日
町田	町田市文化交流センター	令和3年 8月 2日～令和3年 8月13日	令和3年 9月 6日～令和3年 9月10日
練馬	練馬区立男女共同参画センター	令和3年 8月 2日～令和3年 8月13日	令和3年 9月13日～令和3年 9月17日
大田	大田区産業プラザ	令和3年 8月16日～令和3年 8月27日	令和3年 9月20日～令和3年 9月24日
立川	立川市女性総合センター・アイム	令和3年 8月16日～令和3年 8月27日	令和3年 9月27日～令和3年10月 1日
葛飾	かつしかシンフォニーヒルズ	令和3年 8月30日～令和3年 9月10日	令和3年10月 4日～令和3年10月 8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3年 9月27日～令和3年10月 8日	令和3年11月 1日～令和3年11月 5日
練馬	練馬区立石神井公園区民交流センター	令和3年10月11日～令和3年10月22日	令和3年11月 8日～令和3年11月12日
町田	町田市文化交流センター	令和3年10月11日～令和3年10月22日	令和3年11月15日～令和3年11月19日
立川	立川市女性総合センター・アイム	令和3年10月25日～令和3年11月 5日	令和3年11月29日～令和3年12月 3日
調布	調布市市民プラザあくろす	令和3年10月25日～令和3年11月 5日	令和3年12月 6日～令和3年12月10日
葛飾	かつしかシンフォニーヒルズ	令和3年11月15日～令和3年11月26日	令和3年12月13日～令和3年12月17日
江戸川	タワーホール船堀	令和3年11月15日～令和3年11月26日	令和3年12月20日～令和3年12月24日

1・2・3月生

地 域	会 場	募 集 期 間	訓練実施期間
江戸川	タワーホール船堀	令和3年12月20日～令和4年 1月 7日	令和4年 1月24日～令和4年 1月28日
調 布	調布市市民プラザあくろす	令和3年12月20日～令和4年 1月 7日	令和4年 1月31日～令和4年 2月 4日
大 田	大田区産業プラザ	令和4年 1月11日～令和4年 1月20日	令和4年 2月 7日～令和4年 2月11日
葛 飾	かつしかシンフォニーヒルズ	令和4年 1月11日～令和4年 1月20日	令和4年 2月14日～令和4年 2月18日
立 川	立川市女性総合センター・アイム	令和4年 1月24日～令和4年 2月 4日	令和4年 2月28日～令和4年 3月 4日
町 田	町田市文化交流センター	令和4年 1月24日～令和4年 2月 4日	令和4年 3月 7日～令和4年 3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 2月 7日～令和4年 2月18日	令和4年 3月14日～令和4年 3月18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

結婚、出産、育児、介護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。

VOICE

受講者の声

- エクセルが難しいのではと苦手意識を持っていました。5日間という短い期間にこんなにもたくさんのことを教えていただけて、ワード・エクセルを楽しく使いこなしていけそうです。
- 託児へ預けるときはとても不安でしたが、日に日に強くなっていくわが子に背中を押されたように感じ、とてもお互いのためになりました。
- 求人応募の際の書類作成に受講した内容を活かすことができました。また、履歴書にも、ワード・エクセルのスキルを自信を持って書くことができ、アピールできたと思います。
- 10名という少人数制であった為、非常に細やかなサポートが受けられました。パソコンの事のみでなく、働いていく上で、必要な知識等のお話も聞けて良かったです。
- パソコンを使ったことがなかったので扱い方がわからず、とても不安でしたが、講習日の後半からできるようになり、学ぶことが楽しくなったので受講してよかったと思います。
- 子どもを預けて働くことがイメージできて良かったです。



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 3か月コースのご紹介



- 結婚、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、新たな知識・技能を短期間（3か月）で身に付けていただき、再就職へ向けた支援を行います。この訓練は、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▶ 住宅地からアクセスしやすい地域での実施で、通学しやすい！

ポイント3▶ 女性が再就職しやすい訓練科目を設定！

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

科目名	実施施設名	最寄り駅	定員
パソコン操作 マスター科	資格の学校 TAC 立川校	立川	30名
	コースの内容		
	一般的な事務処理に必要なパソコン操作技能を習得し、職業人としての一般知識、言葉遣い、話し方、態度、振る舞い等を身に付けた人材を目指します。		

科目名	実施施設名	最寄り駅	定員
医療事務・ 調剤事務科	株式会社ソラスト 品川教室	品川	26名
	コースの内容		
	医療事務・調剤事務の基礎から応用までを学習し、修了後現場で活かすことのできる知識・実技スキルを身に付け、病院・診療所・調剤薬局等の即戦力として働けるサービス提供者を目標とします。		

科目名	実施施設名	最寄り駅	定員
OA 会計科	池袋コミュニティ・カレッジ PCカレッジ	池袋	30名
	コースの内容		
	訓練を通して、タイピングのレベルアップすることで、一般的な事務スキルとして、Excelの基本操作が可能になることを目指します。 また、経理事務として、数値を扱う Microsoft Office Excelの資格取得可能なレベルになり、帳簿・決算・財務諸表などの知識を身に付け、経理事務の基本的業務ができる人材を目指します。		

科目名	実施施設名	最寄り駅	定員
簿記・パソコン 実践科	大原情報ビジネス専門学校	池袋	30名
	コースの内容		
	パソコンスキルに加え、総務・経理事務全般の知識を習得し、経理事務の他、営業事務等事務全般で即戦力となる人材を目指します。		

令和3年9月生

募集期間 6/22～7/5

訓練実施期間 9/1～11/30

科目名	実施施設名	最寄り駅	定員
ビジネスソフト 実践科	専門学校中野スクールオブビジネス	吉祥寺	30名
	コースの内容		
	オフィスで必要とされるPCスキル（Word、Excel、PowerPoint）を習得し、目的に応じた書類作成、情報整理・分析ができる実践力を身に付け、幅広い職場で活躍できる人材を目標とします。		

科目名	実施施設名	最寄り駅	定員
ビジネス アプリケーション 活用科	あだち産業センター IT 支援室	北千住	30名
	コースの内容		
	Office アプリケーションの Word、Excel、PowerPoint の機能を習得し、各々試験対策講座により資格取得を目標とし、再就職の職場で即実践で活用できるスキルを目指します。		

科目名	実施施設名	最寄り駅	定員
医療事務科	資格の学校 TAC 町田校	町田	30名
	コースの内容		
	医療事務業務に必要な基礎知識を身に付け、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。		

科目名	実施施設名	最寄り駅	定員
経理事務科	資格の学校 TAC 池袋校	池袋	30名
	コースの内容		
	事務職への就職を希望されている方を対象に、幅広い業務に就く事が可能となるよう、小規模会計知識、給与計算等、パソコンスキルとして Word、Excel 基本操作習得だけでなく、様々なビジネスシーンを想定し、実務に直結するビジネス文章を作成できるまでの活用スキル習得を目指します。さらに、ビジネス上の基本動作である言葉遣い、話し方、態度、立ち振る舞い等のヒューマンスキルの習得を目指します。		

令和3年12月生

募集期間 10/1～10/15

訓練実施期間 12/1～2/28

科目名	実施施設名	最寄り駅	定員
ビジネスソフト 実践科	専門学校中野スクールオブビジネス	吉祥寺	30名
	コースの内容		
	オフィスで必要とされるPCスキル（Word、Excel、PowerPoint）を習得し、目的に応じた書類作成、情報整理・分析ができる実践力を身に付け、幅広い職場で活躍できる人材を目標とします。		

科目名	実施施設名	最寄り駅	定員
医療事務と 医師事務作業補助 32時間講習科	ジョブアカデミー中野校	中野	30名
	コースの内容		
	医療事務、医師事務作業補助の実務作業を行える知識、スキルを習得し、クリニックまたは病院等で就労できる人材を目指します。 「医師事務作業補助者」に必要な「32時間の基礎知識の習得」を行い、未経験でも就職活動を有利にすすめられるように、医療事務や医師事務作業補助者の資格試験合格を目指します。		

科 目 名	実 施 施 設 名	最 寄 り 駅	定 員
医療事務科	資格の学校 TAC 池袋校	池袋	30 名
	コ ー ス の 内 容		
	医療事務業務に必要な基礎知識を身に付け、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。		

科 目 名	実 施 施 設 名	最 寄 り 駅	定 員
OA 会計科	池袋コミュニティ・カレッジ PC カレッジ	池袋	30 名
	コ ー ス の 内 容		
	訓練を通して、タイピングのレベルアップすることで、一般的な事務スキルとして、Excel の基本操作が可能になることを目指します。 また、経理事務として、数値を扱う Microsoft Office Excel の資格取得可能なレベルになり、帳簿・決算・財務諸表などの知識を身に付け、経理事務の基本的業務ができる人材を目指します。		

科 目 名	実 施 施 設 名	最 寄 り 駅	定 員
経理事務科	資格の学校 TAC 町田校	町田	30 名
	コ ー ス の 内 容		
	事務職への就職を希望されている方を対象に、幅広い業務に就く事が可能となるよう、小規模会計知識、給与計算等、パソコンスキルとして Word、Excel 基本操作習得だけでなく、様々なビジネスシーンを想定し、実務に直結するビジネス文章を作成できるまでの活用スキル習得を目指します。さらに、ビジネス上の基本動作である言葉遣い、話し方、態度、立ち振る舞い等のヒューマンスキルの習得を目指します。		

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（小学生以下の児童を子育てしている方が優先されます）

対 象

結婚、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。

VOICE

受講者の声

- 時間、日数が少ない分、いつも緊張感があり、休み時間も先生に質問をしたり、生徒同士で一緒に考えたりしながら、楽しく受けることができました。
- 人間関係にも自信ができました。3 か月間、年齢層がいろんな方と出会い、勉強でき、自信につながったのが何よりも良かったです。
- クラスの雰囲気がよく、再就職する前に社会にでる練習のような感じで通えたこと、クラスのみんなが応援してくれたことが、活動する上で励みになりました。
- ハローワークで女性向けのプログラムがあることを知り、夫もそれならと安心して学校に通わせてくれました。育児や介護で大変な生活をしながらも、就職したいと思う仲間がいる学校は、勉強だけではなく得るものがたくさんあります。
- 女性ばかりの短めの訓練は、結婚している私にとっては、とても通いやすかったです。

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-3 eラーニングコースのご紹介

- パート等に従事している方を主な対象として、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かれている方も受講可能！

ポイント2▶ 自宅で受講ができるeラーニング訓練！

ポイント3▶ 正社員を目指して資格取得やスキルの習得ができる！

講 習 期 間

3か月

受 講 方 法

自宅のパソコン等にて受講



実施時期・科目（予定）

令和3年7月生 | 募集期間 4/26～5/13 | 訓練実施期間 7/1～9/30

令和3年10月生 | 募集期間 7/21～8/5 | 訓練実施期間 10/1～12/28

※7月生、10月生ともに下記と同じ内容で実施

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。

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 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、運用管理に必要なマーケティングや著作権に関する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。

令和4年1月生

募集期間 11/ 1～11/15

訓練実施期間 1/ 1～3/31

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。

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 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、運用管理に必要なマーケティングや著作権に関する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 の運用や校正の技術及び、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。

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

結婚、出産、育児等との両立のためにパートやアルバイトとして在職中またはそのために離職をしており、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都内在住の方。



VOICE

受講者の声

- 仕事をしながらの e ラーニングだったので、最後までできるかすごく不安でしたが、無事に修了できてよかったです。スクーリングやキャリアコンサルティングも無理のない回数でした。
- 自分のペースで学習できたので、e ラーニングでの訓練はとても助かりました。
- 担任制を取っていただいたことで自分の学習状況を客観視することができたので、よかったです。
- スクーリングがあり、分からないところも気軽に聞けました。学校の方や生徒さんとの交流の時間が持てたこともよかったです。

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-4 その他の委託訓練

I

再就職を目指す女性のための民間委託訓練を実施します。

東京都では、民間教育訓練機関に委託し、以下のような職業訓練の実施を予定しています。

離職者等再就職訓練（3か月、6か月）

- 求職中の方を対象に、短期間で新たな知識・技術を身に付け再就職を目指す職業訓練です。
- 主な科目：情報・福祉・医療・営業サービス・事務などの分野

委託訓練活用型デュアルシステム

- 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

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訓練科目の見直し、開発された職業訓練です。
- 主な科目：情報・事務などの分野

母子家庭の母等に対する職業訓練

- 母子家庭のお母さんや父子家庭のお父さん及び生活保護受給者を対象に、就職の準備段階としての準備講習（5日間）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職業訓練です。
- 主な科目：情報・福祉・医療・事務などの分野

東京都民間委託訓練（3か月、6か月）

- 求職者または転職を希望する方を対象とした都独自の職業訓練です。
- 主な科目：情報・事務などの分野、45歳以上の方を対象としたパソコン実践コース

オンラインスキルアップ職業訓練（3か月）

- 求職者または非正規雇用者等を対象とした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

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等の成長分野、介護等人手不足が見込まれる分野



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（平成29年1月～）

「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、平成29年1月以降に、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。

II 東京都立職業能力開発センター 訓練科目のご紹介

前頁でご紹介した委託訓練の他、東京都では都が運営する「職業能力開発センター」を利用して知識や技能を習得できる様々な職業訓練科目を実施しています。その中で女性の入校者数の割合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。
※おおむね 50 歳以上の方が対象です。



- 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。
※おおむね 50 歳以上の方が対象です。



- 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**

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

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方法、介護の知識、介護保険・医療事務の知識、福祉住環境の知識技能を習得します。



- 実施校・募集定員
八王子 15 名
- 主な就職先
福祉用具販売、
介護・医療関連会社、
福祉住環境関連会社

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

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

グラフィック印刷

ポスター等のカラー印刷のオフセット印刷機操作、品質管理、CTPについて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
印刷会社、
プリプレス関連の
出力部門

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

VOICE
修了生の
声

入校前までは「清掃」といっても家庭の掃除くらいしか経験はありませんでした。どんな訓練を

するのだろう？大きな機械は操作できるのだろうか？とか不安がいっぱいでした。

しかし、訓練が始まると丁寧に、そして熱心に指導してくれる先生ばかりで気が付くと作業ができるようになっていました。

就職もスムーズに決まり現在は、ビルを管理する清掃責任者業務を行っています。新しい仕事の扉を開けさせていただいた能力開発センターにととても感謝しています。

城南職業能力開発センター
ビルクリーニング管理科 修了生

ビルクリーニング管理

ビル等の清掃現場で現場責任者が必要とする知識技能を習得します。



- 実施校・募集定員
城南 30名
- 主な就職先
ビル総合管理会社、
ビルメンテナンス会社

● ● 指導員も女性が活躍 ● ●

職業能力開発センターの訓練を担う指導員にも実はたくさんの女性がいます。

アパレルや介護といった女性の就業ニーズが高い科目はもちろん、機械や建築などの科目でも活躍しています。

“職業訓練は男性ばかり”というイメージをお持ちの方は、ぜひ見学にお越しいただき、雰囲気をご目確かめてみてください！



マンション改修施工

マンションリフォーム、マンション大規模修繕工事に必要な知識技能を習得します。



- 実施校・募集定員
城南 15名
- 主な就職先
リフォーム会社、
中小建設会社、
内外装・設備工事会、
不動産管理会社

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

住宅リフォーム

実技主体の訓練による集合住宅のリフォームに必要な施工、施工管理に関する知識技能を習得します。



- 実施校・募集定員
多摩 15名
- 主な就職先
住宅リフォーム関連会社

三次元 CAD

三次元 CAD の操作の基本と、設計に必要なモデリング・組立・解析・力学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

VOICE 指導員の声

東京都民の多くが暮らすマンション等共同住宅のストックは、年々増加傾向にあります。これらの住宅は定期的に改修、リフォーム

をしなければ快適な生活を送ることができません。当科では、マンション共用部の大規模修繕工事、専有部のマンションリフォーム工事で必要な知識、施工の技術・技能を習得することを目的としています。

リフォーム業界の特徴の一つとして、家庭の主婦層からの要望により工事が行われることが多いです。長年住み慣れた住まいをよりよくしたい主婦の要望に応えるためには、同じ女性の感性が求められています。現在、リフォーム業界では技術営業として多くの女性が活躍されています。また、業界的にも有効求人倍率が最も高い業界の一つでもあります。あなたのチャレンジをお待ちしています！

城南職業能力開発センター
マンション改修施工科 指導員

建築 CAD

建築の製図に必要な基礎知識と CAD による建築関連の図面作成に関する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

溶接

金属素材を使った、日用品、造形品、構造物等の制作に関する実技を主体とした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
自動車・建設・ハイテク・
造形の関連企業

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

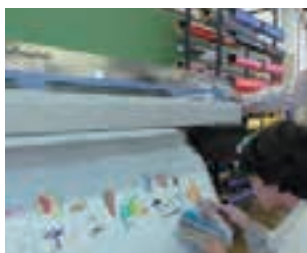
婦人服のパターン（型紙）作成を中心に、企画・デザイン・CAD・縫製等の知識技能を習得します。



- 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

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

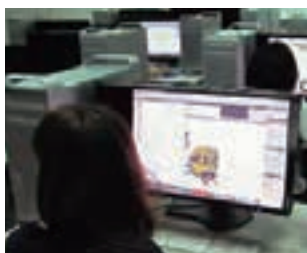
屋内外広告、ディスプレイ等のデザインと製作に必要な知識技能を習得します。



- 実施校・募集定員
板橋 30 名
- 主な就職先
広告制作・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

3DCAD・CAM

三次元 CAD と三次元 CAM、3D プリンタ、NC 工作機械等を使いながらものづくりに必要な知識技能を習得します。



- 実施校・募集定員
大田 15 名
- 主な就職先
工業製品製造業、
機械関連製造業

次のような男性向けのイメージが強い科目でも多くの女性が訓練し、
就職先で多くの方が活躍しています。
あなたも仲間と一緒に切磋琢磨し、天職を見つけませんか？

授業料 無 料 の科目

訓練期間 **6** か月

グリーンエクステリア

屋上緑化と庭や公園の造園施工・管理に必要な植栽、剪定、竹垣、ブロック積み等の知識技能を習得します。



- 実施校・募集定員
江戸川 15 名
- 主な就職先
造園、
エクステリア、
園芸関連会社

配 管

給排水、冷暖房設備等の配管工事を中心とした管工事全般の知識技能を習得します。



- 実施校・募集定員
城南 15 名
- 主な就職先
水道工事店、
設備工事会社、
ビル管理会社

授業料 有 料 の科目

授業料等 年額 118,800 円

※「おおむね 30 歳以下」のおおむねとは後 5 歳までの幅を見込んでおり、原則 35 歳以下の方を対象としています。

自動車整備工学 訓練期間 2 年

2 級自動車整備士に相当する知識技能を習得します。
※おおむね 30 歳以下の方で学校教育法による高等学校を卒業した方またはこれと同等以上の方が対象です。



- 実施校・募集定員
江戸川、八王子
各 30 名
- 主な就職先
自動車販売会社、
自動車整備工場

VOICE / 修了生の 声

私は、大手国産車のディーラーで自動車整備士をしています。入社 3 年目になり、基本的な作業から応用的な作業に仕事も変化してきました。後輩も入社し、育成指導もしなければなりません。仕事は大変ですが、やりがいを持って頑張っています。職業能力開発センターから近い場所に勤務しているので、たまに訪れますが、先生方は温かく迎えてくれて、仕事で疲れていても、なぜかホッとします。

インテリア設計施工 訓練期間 1 年

建築物の内装工事に必要な計画、設計、製図や床、壁、天井等の内装仕上施工の知識技能を習得します。
※おおむね 30 歳以下の方が対象です。



- 実施校・募集定員
城南 30 名
- 主な就職先
設計事務所、
工務店、
内装・施工管理会社

電気工事 訓練期間 1 年

電気工事士として必要な各種配線工事、設計積算、施工管理等の知識技能を習得します。
※おおむね 30 歳以下の方が対象です。



- 実施校・募集定員
赤羽、城南、城東、多摩
各 30 名
- 主な就職先
電気設備工事、
保守管理、
設計事務所

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

都立職業能力開発センター 所在地一覧

III

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 歩1分 JR 総武線・東京メトロ飯田橋駅 歩5分
高年齢者校	03-3227-5951	169-0073	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 歩7分 JR 山手線 新大久保駅 歩10分
板橋校	03-3966-4131	174-0041	板橋区舟渡 2-2-1	JR 埼京線 浮間舟渡駅 歩3分
赤羽校	03-3909-8333	115-0056	北区西が丘 3-7-8	JR 埼京線 十条駅 歩15分 都営三田線 板橋本町駅 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 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 歩1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 歩10分 りんかい線 品川シーサイド駅 出口A 歩2分
大田校	03-3744-1013	144-0042	大田区羽田旭町 10-11	京浜急行空港線 穴守稲荷駅 歩7分 京浜急行空港線 天空橋駅 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 歩8分 つくばエクスプレス 青井駅 出口A2 歩12分
江戸川校	03-5607-3681	132-0021	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 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 歩8分
台東分校	03-3843-5911	111-0033	台東区花川戸 1-14-16	東京メトロ銀座線 浅草駅 歩8分 東武スカイツリーライン 浅草駅 歩5分 都営浅草線 浅草駅 歩12分 つくばエクスプレス 浅草駅 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 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 歩18分 京王線 山田駅 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 歩10分
東京障害者 職業能力開発校	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 歩5分

IV 女性しごと応援テラスのご案内

「ブランクがあるから仕事についていけないか心配」、「就職活動って大変そう」、「子育てしながら働けるかなあ？」

働きたい気持ちはあってもなかなか一歩が出ない、そんな女性を再就職に向けてサポートする窓口が、「女性しごと応援テラス」です。

また、子育てや介護をしながら働きたい女性の就職活動のサポートや職業紹介も行っています。
※パートやアルバイトでの就職希望の方もお気軽にご相談ください。

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サポートします。家事や子育てと仕事の両立のことや、久しぶりの就職で気になることなど、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

家事や介護、子育てなどに理解のある企業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

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。

主な内容

- ・ 専門研修（経理事務、事務職の基礎など）
- ・ ビジネスコミュニケーション
- ・ パソコン実習
- ・ 再就職経験者・人事担当者との交流会
- ・ 職場体験 など

※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。

● お子様と一緒に安心

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には託児室（予約制・対象 1～6 歳）もあります。

本ページのお問合せ **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。

東京しごとセンター多摩においても、再就職を目指す女性向けに、各種プログラム・セミナー、求人紹介などを行っております。

多摩地域にお住まいの方はぜひご利用ください。

東京しごとセンター多摩 TEL 042-529-9001

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

所在地 〒190-0012 東京都立川市曙町 2-34-13 オリニック第 3 ビル 2 階

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

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）

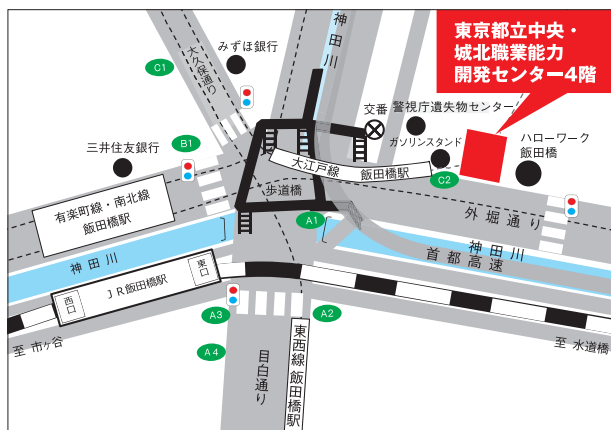
所 名	所 在 地	電 話
東京わかものハローワーク	〒150-0002 渋谷区渋谷 2-15-1 渋谷クロスタワー 8F	03-3409-0328
新宿わかものハローワーク	〒160-0023 新宿区西新宿 1-7-1 松岡セントラルビル 9F	03-5909-8609
日暮里わかものハローワーク	〒116-0013 荒川区西日暮里 2-29-3 日清ビル 7F	03-5850-8609

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

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



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 第一本庁舎 21 階

※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「都立職業能力開発センター」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 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

