

平成 29 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、
正社員としての再就職を
目指す訓練もあります！



ハートトレーニング
～急がば学べ～

contents

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。-----	3
I-1	女性向け5日間訓練（Word・Excel 基礎科）のご紹介 -----	4~5
I-2	女性向け委託訓練（3か月コース）のご紹介 -----	6~7
I-3	女性向け委託訓練（eラーニングコース）のご紹介 -----	8
II	女性しごと応援テラスのご案内 -----	9
III	東京都立職業能力開発センター 訓練科目のご紹介 -----	10~13
IV	ハローワーク（公共職業安定所）所在地一覧 -----	14
V	都立職業能力開発センター 所在地一覧 -----	15
	お問い合わせ先 -----	16



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。)

平成 29 年度訓練概要 (予定)

コース名	訓練期間	概 要	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ヶ月)で身に 付け、再就職を目指すための職 業訓練です。	6～7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 につけ、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。	8 ページ

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)
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！

訓練時間 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)

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	平成 29 年 5 月 8 日～5 月 19 日	平成 29 年 6 月 5 日～6 月 9 日
大田	大田区産業プラザ	平成 29 年 5 月 8 日～5 月 19 日	平成 29 年 6 月 12 日～6 月 16 日
葛飾	かつしかシンフォニーヒルズ	平成 29 年 5 月 22 日～6 月 2 日	平成 29 年 6 月 19 日～6 月 23 日
練馬	練馬区立男女共同参画センター	平成 29 年 6 月 5 日～6 月 16 日	平成 29 年 7 月 3 日～7 月 7 日
江戸川	タワーホール船堀	平成 29 年 6 月 5 日～6 月 16 日	平成 29 年 7 月 10 日～7 月 14 日
町田	町田市文化交流センター	平成 29 年 6 月 19 日～6 月 30 日	平成 29 年 7 月 17 日～7 月 21 日
立川	女性総合センター・アイム	平成 29 年 6 月 19 日～6 月 30 日	平成 29 年 7 月 24 日～7 月 28 日

8・9・10月生

地域	会場	募集期間	訓練実施期間
町田	町田市文化交流センター	平成 29 年 7 月 31 日～8 月 14 日	平成 29 年 8 月 28 日～ 9 月 1 日
調布	調布市市民プラザあくろす	平成 29 年 7 月 31 日～8 月 14 日	平成 29 年 9 月 4 日～ 9 月 8 日
大田	大田区産業プラザ	平成 29 年 8 月 14 日～8 月 25 日	平成 29 年 9 月 11 日～ 9 月 15 日
練馬	練馬区立男女共同参画センター	平成 29 年 8 月 14 日～8 月 25 日	平成 29 年 9 月 18 日～ 9 月 22 日
葛飾	かつしかシンフォニーヒルズ	平成 29 年 8 月 28 日～9 月 8 日	平成 29 年 9 月 25 日～ 9 月 29 日
立川	女性総合センター・アイム	平成 29 年 8 月 28 日～9 月 8 日	平成 29 年 10 月 2 日～10 月 6 日
江戸川	タワーホール船堀	平成 29 年 9 月 15 日～9 月 29 日	平成 29 年 10 月 23 日～10 月 27 日

10・11・12月生

地域	会場	募集期間	訓練実施期間
町田	町田市文化交流センター	平成 29 年 10 月 2 日～10 月 13 日	平成 29 年 10 月 30 日～11 月 3 日
調布	調布市市民プラザあくろす	平成 29 年 10 月 2 日～10 月 13 日	平成 29 年 11 月 6 日～11 月 10 日
練馬	石神井公園区民交流センター	平成 29 年 10 月 16 日～10 月 27 日	平成 29 年 11 月 13 日～11 月 17 日
葛飾	かつしかシンフォニーヒルズ	平成 29 年 10 月 16 日～10 月 27 日	平成 29 年 11 月 20 日～11 月 24 日
立川	女性総合センター・アイム	平成 29 年 10 月 30 日～11 月 10 日	平成 29 年 11 月 27 日～12 月 1 日
江戸川	タワーホール船堀	平成 29 年 11 月 13 日～11 月 24 日	平成 29 年 12 月 11 日～12 月 15 日
大田	エセナおおた	平成 29 年 11 月 13 日～11 月 24 日	平成 29 年 12 月 18 日～12 月 22 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	平成 30 年 1 月 5 日～1 月 19 日	平成 30 年 2 月 5 日～2 月 9 日
葛 飾	かつしかシンフォニーヒルズ	平成 30 年 1 月 22 日～2 月 2 日	平成 30 年 2 月 19 日～2 月 23 日
立 川	女性総合センター・アイム	平成 30 年 1 月 22 日～2 月 2 日	平成 30 年 2 月 26 日～3 月 2 日
町 田	町田市文化交流センター	平成 30 年 2 月 5 日～2 月 16 日	平成 30 年 3 月 5 日～3 月 9 日
江 戸 川	タワーホール船堀	平成 30 年 2 月 5 日～2 月 16 日	平成 30 年 3 月 12 日～3 月 16 日
大 田	エセナおおた	平成 30 年 2 月 19 日～3 月 2 日	平成 30 年 3 月 19 日～3 月 23 日
練 馬	石神井公園区民交流センター	平成 30 年 2 月 19 日～3 月 2 日	平成 30 年 3 月 26 日～3 月 30 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 申込期間中に申込書類を東京都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「はたらくネット」に掲載されます。

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。

受講者の声

- 保育の先生方に良く見ていただき、いつも泣いていたわが子が 5 日目には泣かなくなり先生にバイバイするまでになりました。次の保育の練習にもなったと思います。
- 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っています。



- 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。
- 5 日間でどの位の事を教えてもらえるだろう？と少し不安もありましたが、この短時間で Excel の計算までできるようになるとは考えていなかったので満足しています。
- 先生の説明は丁寧で非常にわかりやすかったです。毎日補講のときまで面倒を見ていただきまして本当にありがとうございました。

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・場所（予定）

9月生

科目名	実施施設名	定員	アクセス	募集期間	訓練実施期間
オフィスワーク実践科	サンライフ練馬（ヒートウェーブ株式会社）	25	西武池袋線中村橋駅徒歩3分	7月3日～ 7月14日	9月1日～ 11月30日
医療事務・調剤事務科	株式会社ソラスト 品川教室	25	JR 品川駅徒歩11分		
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	30	JR 吉祥寺駅徒歩1分		
パソコン事務科	多摩情報経理学校	30	JR 国分寺駅徒歩5分		

12月生

科目名	実施施設名	定員	アクセス	募集期間	訓練実施期間
パソコン実務養成科	Xlabo センター	30	東京メトロ有楽町線東池袋駅4分	9月29日～ 10月13日	12月1日～ 2月28日
医療事務・調剤事務科	株式会社ソラスト 品川教室	25	JR 品川駅徒歩11分		
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	30	JR 北千住駅徒歩8分		
医療事務・調剤事務科	東京保育医療秘書専門学校	26	JR 立川駅徒歩4分		

申込方法

申込期間中に申込書類をハローワーク又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「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、受講開始日から遡って一年以内に公共職業訓練を受講していない方。

受講者の声

- 人間関係にも自信ができました。3ヶ月間、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。
- 先生にも訓練生にも、とても恵まれた環境で、勉強できたのが何よりの収穫。
- 再就職に対しての不安なども親身に聞いて頂けたので、メンタル的にも支えになりました。



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 03-5211-3240

職業訓練で保育等サービスを利用した場合に費用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、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。

I-3 eラーニングコースのご紹介

- パート等に從事している方を主な対象として、自宅で知識を身につけ、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！

訓練期間	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）

7月生

科目名	実施機関名	定員	募集期間	訓練実施期間
Web サイト制作科	(株) C & R 社プロフェッショナル エデュケーションセンター	20名	5月8日～ 5月19日	7月3日～ 9月29日
Web ライター養成科				
パソコン事務養成科	大原簿記学校 3号館	20名		
総務経理養成科				

10月生

科目名	実施機関名	定員	募集期間	訓練実施期間
Web サイト制作科	(株) C & R 社プロフェッショナル エデュケーションセンター	20名	7月31日～ 8月14日	10月2日～ 12月28日
Web ライター養成科				
金融事務養成科	大原簿記学校 3号館	20名		
医療事務養成科				

1月生

科目名	実施機関名	定員	募集期間	訓練実施期間
Web サイト制作科	(株) C & R 社プロフェッショナル エデュケーションセンター	20名	11月1日～ 11月15日	1月4日～ 3月29日
Web ライター養成科				
パソコン事務養成科	大原簿記学校 3号館	20名		
総務経理養成科				

申込方法 申込期間中に申込書類をハローワークもしく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「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、もしくは東京しごとセンターの利用登録をしている方で、受講開始日から遡って一年以内に公共職業訓練を受講していない都内在住の方。

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 03-5211-3240

I

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・介護などの理由で退職し、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、就職に役立つ知識、保育制度の仕組みなどを学ぶプログラム・セミナーを行っています。

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。

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

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1階
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。

III

東京都立職業能力開発センター 訓練科目のご紹介



東京都立職業能力開発センター（校）では、就職、転職を目指す方のために、必要な知識・技能を習得できるよう、様々な科目をご用意し、職業訓練を実施しています。

その中でも、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。

募集や申込方法、選考方法については、各職業能力開発センター（校）やハローワークで配布している「入校案内 2017」をご覧ください。

※訓練についての問合せ先は、P15 の各職業能力開発センター（校）となります。

※募集定員は、一回の募集定員数です。

授業料無料の科目 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

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
多摩 30 名
- 主な就職先
学校・病院・福祉施設・事業所等の給食施設

福祉調理

主に福祉施設の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 30 名
- 主な就職先
病院・福祉施設・学校・事業所等の給食施設

ファッションリテール

ファッション関連の販売員、営業担当者が必要とする販売実務、プレゼンテーション等の知識技能を習得します。



- 実施校・募集定員
城南 20 名
- 主な就職先
アパレルメーカー、卸・小売業、専門店

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

印刷企画営業

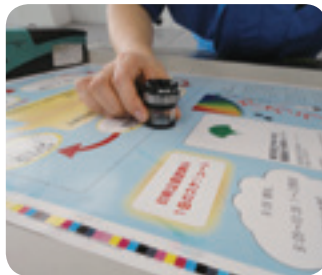
印刷物の企画、デザイン見積り、原稿整理等の印刷企画営業に必要な知識技能を習得します。



- 実施校・募集定員
中央・城北 30名
- 主な就職先
製版・印刷会社の営業・制作部門

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

修了生の声

私は接客が好きで、10年間飲食店で勤務していましたが、もっとお客様に近く、一緒に楽しめる仕事をしたいと考えていました。とはいうものの飲食業以外の経験がなく、なかなか踏み出せずにいた所に職業訓練の存在を知り応募しました。印刷企画営業科は座学で印刷知識を学ぶだけでなく、実際にお店へインタビューを行いポスターを作ったり、初訪問のシミュレーションを行うなど実践に近い形で学ぶことができました。現在は、希望通り印刷会社の営業として新しい仕事を始めています。まだまだ半人前ですが、お客様のニーズを先取りした、面白い商品やサービスを生み出していける営業になりたいです。

中央・城北職業能力開発センター
印刷企画営業科 修了生

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、占有部のマンションリフォーム工事に必要な知識、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

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

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・設備工事会社、不動産管理会社

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 30名
- 主な就職先
住宅リフォーム関連会社

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

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

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

授業料有料の科目 訓練期間：1年 授業料：年額118,800円

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

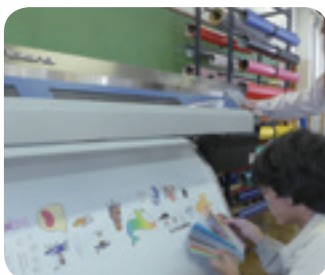
婦人服のパターン（型紙）作成を中心に、企画・デザイン・CAD・縫製等の知識技能を習得します。



- 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
広告製作・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
ソフトウェア・インターネット関連会社

都立職業能力開発センターでは、以下のように女性に一見不向きと思われる科目でも、実は多くの女性が訓練をし、就職先でも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：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、35 歳以下の方を対象としています。

インテリアサービス

建築物の内装工事に必要な計画、設計、製図や床、壁、天井等の内装仕上げ施工の知識技能を習得します。※訓練期間は 1 年です。



- ※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

修了生の声

30 歳を超え、未経験の分野に挑戦できる最後のチャンスと思い入校しました。授業についていけるか不安でしたが、学科と施工実習がバランスよく編成されたカリキュラムなので、学んだことを一つずつ理解していくことができました。先生方は皆プロとして活躍されているので、実践的なテクニックや建築業界の状況、就職に関するアドバイスなど実地に即した授業が受けられ、幅広いインテリア業界の中から自分に合った仕事を見つけられます。

城南職業能力開発センター
インテリアサービス科 修了生

自動車整備工学

2級自動車整備士に相当する知識技能を習得します。

※訓練期間は 2 年です。※おおむね 30 歳以下の方及び学校教育法による高等学校を卒業した方又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

電気工事

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。※訓練期間は 1 年です。



- ※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

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、機械や建築など一見不向きな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、雰囲気をその目で確かめてみてください！



IV

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 1～5F、9F	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 港区芝大門 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	〒160-8489 新宿区歌舞伎町 2-42-10	03-3200-8609	新宿区・中野区・杉並区
	〒163-1523 新宿区西新宿 1-6-1 新宿エルタワービル 23F	03-5325-9593	
池 袋	〒170-8409 豊島区東池袋 3-5-13	03-3987-8609	豊島区・板橋区・練馬区
	〒170-6003 豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 3F	03-5911-8609	
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
	〒198-0042 青梅市東青梅 3-20-7 山崎ビル		
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 2-28-14 町田合同庁舎 1F	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

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トヨタビル 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 2-28-14 町田合同庁舎 1F	042-732-8564
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 2-5-15 コクティ 2F	042-480-8103



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 C2 歩 1 分 JR 総武線・東京メトロ 飯田橋 歩 5 分
高年齢者校	03-5211-2340	102-0072	千代田区飯田橋 3-10-3 東京しごとセンター 10～12 階	JR・東京メトロ 飯田橋 歩 7 分 JR 水道橋 歩 7 分 東京メトロ 九段下 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 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 歩 15 分 都営三田線 板橋本町 歩 12 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 歩 10 分 りんかい線 品川シーサイド出口 A 歩 2 分
大田校	03-3744-1013	144-0044	大田区本羽田 3-4-30	京浜急行空港線 大鳥居 歩 5 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 歩 8 分 つくばエクスプレス 青井 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、 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、 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 歩 8 分 東武スカイツリーライン 浅草 歩 5 分 都営浅草線 浅草 歩 12 分 つくばエクスプレス 浅草 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 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 歩 18 分 京王線 山田 歩 15 分 JR 中央線 八王子駅南口から法政大学行（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 実践高校又は富士森公園下車 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 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 歩 5 分

委託訓練（5日間訓練を除く）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：03-5211-3240

所在地：千代田区飯田橋3-10-3 東京しごとセンター10階



飯田橋駅

- JR中央・総武線「東口」下車徒歩7分
- 都営地下鉄大江戸線・東京メトロ有楽町線・南北線「A2出口」より徒歩7分
- 東京メトロ東西線「A5出口」より徒歩3分

水道橋駅

- JR中央・総武線「西口」下車徒歩5分

九段下駅

- 東京メトロ東西線「7番出口」より徒歩8分
- 東京メトロ半蔵門線・都営地下鉄新宿線「3番出口」より徒歩10分

5日間訓練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：新宿区西新宿2-8-1

※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、P15「都立職業能力開発センター」へお願いいたします。

職業訓練についてはこちらで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）

<http://www.hataraku.metro.tokyo.jp/school/index.html>



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 31 階北側
電話：03-5320-4807

平成 29 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、
正社員としての再就職を
目指す訓練もあります！



ハートトレーニング
～急がば学べ～