

# キャリアアップ ガイド 2025

◆印刷・広告

◆経理・経営・事務

◆情報 ほか

資格試験対策

技能検定対策講習

も多数実施

# 働いているみなさんのための講習

中央・城北職業能力開発センターでは、主に中小企業で働いている方を対象に、スキルアップや資格試験受験対策のための短期講習（キャリアアップ講習）を行っています。

## 応募資格

現在働いている方（派遣・契約社員、パート等を含む）で、都内に在住又は在勤の方

## お申込～受講手続

### 申込方法

募集月の1日午前9時～10日（必着）

- インターネット（電子申請）・往復はがきのいずれかにて、募集期間内にお申込ください。
- ※ 企業単位でのお申込の場合は、企業受付制度（4ページ）をご利用ください。

### インターネット（電子申請）

#### 1 「TOKYO はたらくネット」の講習検索ページにアクセス

東京都 キャリアアップ講習検索

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



#### 2 希望の条件を選択・入力し、検索

#### 3 希望の講習の「申込 URL」を選択

#### 4 入力フォームへ

#### A 「LoGo フォームのアカウント」をお持ちの方

→ ログインし、画面の案内に従い申込してください。

#### B 「LoGo フォームのアカウント」をお持ちでない方

→ 新規アカウント登録の後、画面の案内に従い申込してください。

※ 申込には、(株)トラストバンクの電子申請システム

「LoGo フォーム」のアカウント登録が必要です（無料）。

- LoGo フォームに関するお問い合わせ、障害・メンテナンス情報等

デジタルサービス局 LoGo フォーム

<https://www.digitalservice.metro.tokyo.lg.jp/business/procedure/e-application>



### 往復はがき記入例

\* 表裏の記入にご注意ください

<p>往信</p> <p>〒112-0004</p> <p>中央・城北職業能力開発センター キャリアアップ講習担当</p> <p>文京区後楽1-9-5</p>	<p>何も記入しないでください (抽選結果をお知らせします)</p>
---	--

(往信の表)

(返信の裏)

<p>返信</p> <p>〒000-0000</p> <p>あなたの氏名</p> <p>あなたの住所</p>	<p>①希望講習名 ②自宅〒・住所 ③かな氏名 ④漢字氏名 ⑤生年月日（年齢） ⑥性別 ⑦連絡先TEL (携帯電話等本人と連絡がつくもの) ⑧勤務先名・雇用形態 (〇〇社・正社員、 〇〇社・パート 等) ⑨勤務先所在地 ⑩勤務先電話番号</p>
--	--

(返信の表)

(往信の裏)

※消せるボールペン、鉛筆等の消えやすい筆記具の使用は避けてください。

**郵送は都内発でも配達に最短2日（土日祝除く）かかるため、期日に余裕をもってお申込ください。**

## お申込の際の注意事項 **お申込にあたっては、受講対象者、講習内容、講習のレベルを十分にご確認の上お申込みください。**

- 当センターの窓口でもお申込ができます。返信用はがきをお持ちになり、募集期間内にお越しください。
- 受験対策等、1講習が(1)～(3)の連続した複数コースにわたる場合(セット科目)は、はがき1通で全コースの申込となります。(1)～(3)の数字が記載されていない場合は、セットでの申込とみなします。

以下のようなお申込は、原則として**無効**とさせていただきます。ご注意ください。

◇1講習につき、ひとり2件以上の申込(1件のみ有効となります。)

◇年度内に既に受講した(受講者として決定した)講習と同一講習へのお申込(都内の他校で受講した場合も該当します。)

◇1通の往復はがきに複数の講習名を記入したお申込

ただし、1講習が(1)～(3)の連続した複数コースにわたる講習(セット科目)は、1通で全コースにお申込ください。

お申込の際、(1)～(3)の数字が記載されていなかった場合には、セットでお申込されたものとみなしますので、ご了承ください。

◇「通常(片道)はがき」によるお申込

◇記入内容に不備があるもの(勤務先名未記入等)

◇過去に、別人に受講させた者(させようとした者)、受講生になりすまして受講した者(しようとした者)、講習実施の妨げになる行為や他の受講者への迷惑行為を行った者による申込

\*申込の際にご記入いただく個人情報、講習の実施事務以外には使用いたしません。

\*危険職種の実習等では制約がある場合があります。様々な観点で配慮が必要な方は、事前にキャリアアップ講習担当にご相談ください。

## 受講内定者決定

- 応募数が定員を超えた場合は、**抽選**により受講内定者を決定します。
- 抽選結果(当選・補欠・選外等)は、申込の方法(※)に応じてお知らせし、当選された方には別途封書で納付書等をお送りします。  
※「インターネット申込(電子申請)」の方は「メール」、「はがき申込」の方は「はがき」にてお知らせします。
- 都合によりご辞退される場合は、電話での連絡をお願いいたします。

## 授業料のお支払い

- 受講内定者となった方は、**納付期限まで**に納付書(払込用紙)により金融機関で授業料をお支払いください。(当センターの窓口でもお支払いいただけます。)
- 納付期限までにお支払いいただかない場合、**受講辞退とみなします**のでご注意ください。
- 金融機関によっては、入金確認に時間がかかる場合があります。入金確認ができない場合、領収書等の写しのご送付をお願いすることがあります。
- 生活扶助受給の方、住民税非課税又は均等割のみ課税世帯の方、身体障害者手帳、療育手帳(東京都は「愛の手帳」)又は精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方、激甚災害等により被災された方は、**授業料の免除**および使用教科書の支給を受けられる場合があります。必ず**お支払い前に**、当センターにお問い合わせください。
- 一度お支払いいただいた授業料等はお返しいたしません**。お支払い前によくご確認ください。
- 詳細は、納付書と一緒に送りする当選通知をご覧ください。

### ATMやインターネットでも納入が可能です



- Pay-easy(ペイジー)に対応している金融機関であれば、ATM(現金自動預払機)、インターネットバンキング、モバイルバンキング等からの納入が可能です。ただし、納付書の発行日当日においては、金融機関窓口のみでのお取り扱いとなります。
- 領収書が必要な場合は、金融機関の窓口又は当センターの窓口で納入してください。納入後に発行することはできませんのでご注意ください。
- ご利用に当たっては、各金融機関にお問い合わせください。

## 教科書の用意

- 指定教科書を書店等でご購入ください。
- 講習に教科書を持たずに来られた場合、教科書の貸与、写しの提供は一切ありません。あらかじめご了承ください。

## 講習開始

- 講習時に本人確認を行う場合があります。受講票および身分証明書(運転免許証等、住所氏名が確認できるもの)を常時ご携帯ください。

## 追加募集について

- 受講者数が定員に達していない講習は、別に募集期間を定め、追加募集を実施する場合があります。
- 追加募集は、以下のWebサイトまたは当センターへのお電話(03-5800-3420)でご確認いただき、インターネット申込(電子申請)または当センターの窓口で申込ください。  
※**先着順で受け付けます**。Webサイトに掲載されていても定員に達し次第、追加募集を締め切ります。

東京都 キャリアアップ 追加募集

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



# 2025 キャリアアップ講習一覧

- 募集月の毎月1日～10日が募集期間となります。
- 講習名の丸数字(①②)は、年度内の実施回数を表しています。講習の内容は同一です。

## 募集月別一覧

### 2月募集

はじめてのDTP(Mac)①	P5
Illustratorによる図形作成(Windows)【初級】①	P5
色彩検定(3級)受検対策	P5
中小企業の“価値”を高める経営戦略	P7
Excel(ビジネス活用編)	P8

### 3月募集

Illustratorによる図形作成(Mac)【初級】①	P5
Illustrator・Photoshopによる印刷デザイン制作(Mac)(1)(2)①	P5
Photoshopによる画像編集(Windows)【初級】①	P5
通関士受験対策(1)(2)(3)	P7

### 4月募集

Photoshopによる画像編集(Mac)【初級】①	P5
Illustratorによる図形作成(Windows)【中級】	P5
技能検定オフセット印刷作業(実技)受検対策	P5

### 5月募集

InDesignによる編集レイアウト(Mac)①	P5
InDesignによる編集レイアウト(Windows)	P6
Excel効率アップテクニック	P8

### 6月募集

Illustratorによる図形作成(Mac)【中級】①	P6
Illustrator・Photoshopによる印刷物制作(Windows)(1)(2)	P6
Excelによるビジネス資料作成(販売管理)	P8

### 7月募集

Photoshopによる画像編集(Mac)【中級】①	P6
色彩検定(2級)受検対策	P6
ビジネスで成功するコミュニケーション講座	P7
情報セキュリティマネジメント受験対策(1)(2)	P8

### 8月募集

はじめてのDTP(Mac)②	P6
Photoshopによる画像編集(Mac)【初級】②	P6
消費税の実務	P7
HTMLによるホームページ作成	P8

### 9月募集

Illustratorによる図形作成(Mac)【初級】②	P6
Illustratorによる図形作成(Windows)【初級】②	P6
会社法における会社設立と運営実務	P8

### 10月募集

営業・販路開拓実践	P8
PowerPoint(ビジネス活用編)	P8
DXを加速するノーコード開発	P8

### 11月募集

Photoshopによる画像編集(Mac)【中級】②	P6
Illustrator・Photoshopによる印刷デザイン制作(Mac)(1)(2)②	P7
Photoshopによる画像編集(Windows)【初級】②	P7
Word効率アップテクニック	P8

### 12月募集

Illustratorによる図形作成(Mac)【中級】②	P7
Photoshopによる画像編集(Windows)【中級】	P7
InDesignによる編集レイアウト(Mac)②	P7
DXを加速するローコード開発	P8

\*実施日、使用ソフト等が変更になる場合があります。お申込み前にご確認ください。

## 分野別一覧

印刷関係	募集月
はじめてのDTP(Mac)①	2月
Illustratorによる図形作成(Windows)【初級】①	2月
Illustratorによる図形作成(Mac)【初級】①	3月
Illustrator・Photoshopによる印刷デザイン制作(Mac)(1)(2)①	3月
Photoshopによる画像編集(Windows)【初級】①	3月
Photoshopによる画像編集(Mac)【初級】①	4月
Illustratorによる図形作成(Windows)【中級】	4月
InDesignによる編集レイアウト(Mac)①	5月
InDesignによる編集レイアウト(Windows)	5月
Illustratorによる図形作成(Mac)【中級】①	6月
Illustrator・Photoshopによる印刷物制作(Windows)(1)(2)	6月
Photoshopによる画像編集(Mac)【中級】①	7月
はじめてのDTP(Mac)②	8月
Photoshopによる画像編集(Mac)【初級】②	8月
Illustratorによる図形作成(Mac)【初級】②	9月
Illustratorによる図形作成(Windows)【初級】②	9月
Photoshopによる画像編集(Mac)【中級】②	11月
Illustrator・Photoshopによる印刷デザイン制作(Mac)(1)(2)②	11月
Photoshopによる画像編集(Windows)【初級】②	11月
Illustratorによる図形作成(Mac)【中級】②	12月
Photoshopによる画像編集(Windows)【中級】	12月
InDesignによる編集レイアウト(Mac)②	12月
色彩検定(3級)受検対策	2月
色彩検定(2級)受検対策	7月
技能検定オフセット印刷作業(実技)受検対策	4月

経理・経営・事務関係	募集月
中小企業の“価値”を高める経営戦略	2月
通関士受験対策(1)(2)(3)	3月
ビジネスで成功するコミュニケーション講座	7月
消費税の実務	8月
会社法における会社設立と運営実務	9月
営業・販路開拓実践	10月

情報関係	募集月
Excel(ビジネス活用編)	2月
Excel効率アップテクニック	5月
Excelによるビジネス資料作成(販売管理)	6月
情報セキュリティマネジメント受験対策(1)(2)	7月
HTMLによるホームページ作成	8月
PowerPoint(ビジネス活用編)	10月
DXを加速するノーコード開発	10月
Word効率アップテクニック	11月
DXを加速するローコード開発	12月

ここに掲載したものの以外にも年度の途中で新たな講習が企画される場合があります。その際には都立中央・城北職業能力開発センターWEBサイト等でご案内します。



### 企業受付制度のご案内

本紙に掲載のキャリアアップ講習はすべて、企業単位でお申しいただける**企業受付制度**の対象です。

申込人数：1人～4人

募集期間：募集月の1日9時～10日

申込方法：インターネット（電子申請）・当センター窓口・郵送《**必着**》のいずれかで申込みください。

詳細は以下のWebサイトをご覧ください。

「TOKYO はたらくネット」企業受付のご案内

東京都 キャリアアップ 企業受付



[https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/jinzai/ikusei/carr\\_up\\_kigyou/](https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/jinzai/ikusei/carr_up_kigyou/)



印刷関係、経理・経営・事務関係、情報関係で、年間 46 コースの講習を実施する予定です。  
内容の詳細は、各月の募集チラシ、又は当センターのホームページ等でご確認ください。

※レベルはその講習の分野における難易度の目安です。 ★…初級程度 ★★…中級程度 ★★★…上級程度

## 印刷関係

講習名 レベル	授業料	講習内容【使用ソフト】	受講対象者	募集月	実施日	日数	時間	定員 (人)
はじめてのDTP (Mac) ①		MacによるDTPソフト (Illustrator・Photoshop・InDesign)の 概要と基本操作	パソコンの基本操作(文字 入力、漢字変換、印刷 等)ができ、イラスト作 成、画像処理、組版等の 技能を必要とする方	2月	5/8(木)、5/13(火)、 5/15(木)、5/20(火)、 5/22(木)、5/27(火)	6	18:00~ 21:05	20
★	6,500円							
Illustratorによる 図形作成 (Windows) 【初級】①		Illustratorの概要 オブジェクトの操作・線と塗り の設定、テキストの入力と編 集、文字の組み方、パスの 操作、簡単なチラシの作成	主に印刷関係の仕事に従 事し、Illustratorの基礎 技能を必要とする方	2月	4/19(土)、4/26(土)、 5/10(土)	3	9:30~ 16:40	15
★	6,500円							
色彩検定(3級) 受検対策		A・F・Tの色彩検定(3級)受 検対策 色のはたらき・光と色・色の 表示(PCCSなどの色表示)・ 色彩心理・色彩配色・色彩 効果・色彩と生活(ファッ ションの色彩とインテリアの 色彩)	職務上色彩に関する知識 を必要とし、今年度当該 検定を受検する方	2月	4/12(土)、4/19(土)、 4/26(土)、5/10(土)	4	9:40~ 15:35	20
★	6,500円							
Illustratorによる 図形作成 (Mac)【初級】①		Illustratorの概要 簡単な図形作成、色の設定、 選択ツールの使い方、パスの 描き方、レイヤーの基礎、 透明、メッシュツール、A4チ ラシ作成、トレースの方法、 ブラシの種類、パターンの ペイント、テキスト入力と編 集	主に印刷関係の仕事に従 事し、Illustratorの基礎 技能を必要とする方	3月	5/28(水)、5/30(金)、 6/4(水)、6/6(金)、 6/11(水)、6/13(金)	6	18:00~ 21:05	20
★	6,500円							
Illustrator・ Photoshopによる 印刷デザイン制作 (Mac)(1)(2)①		MacによるDTPソフト (Illustrator・Photoshop)の 概要と基本操作と印刷物制 作	主に印刷関係の仕事に従 事し、印刷物制作を行っ ている方で、Illustrator・ Photoshopの基礎技能を 習得している方	3月	(1)5/29(木)、6/3(火)、 6/5(木)、6/10(火)、 6/12(木)、6/17(火) (2)6/19(木)、6/24(火)、 6/26(木)、7/1(火)、 7/3(木)、7/8(火)	12	18:00~ 21:05	20
★★	一括申込 13,000円							
Photoshopによる 画像編集 (Windows) 【初級】①		Photoshopの概要 カラー設定、選択範囲の作 成、描画・ペイント、レイ ヤー、解像度、色相・明 度・彩度、簡単なレタッチ ・色調補正、テキスト入力 と編集、ファイルの保存形 式	主に印刷関係の仕事に従 事し、Photoshopの基礎 技能を必要とする方	3月	5/14(水)、5/16(金)、 5/21(水)、5/23(金)、 5/28(水)、5/30(金)	6	18:00~ 21:05	15
★	6,500円							
Photoshopによる 画像編集(Mac) 【初級】①		Photoshopの概要 色設定の基本、ペイント ツール、選択範囲作成の 基本、レイヤー、解像度 とは何か、基本的な色調 補正、パスの編集と活用、 テキスト入力と編集、ファ イルの保存形式	主に印刷関係の仕事に従 事し、Photoshopの基礎 技能を必要とする方	4月	6/28(土)、7/5(土)、 7/12(土)、7/19(土)	4	9:30~ 15:25	20
★	6,500円							
<b>NEW</b> Illustratorによる 図形作成 (Windows) 【中級】		Illustratorの応用 図形の変形と効果、カラー ガイド、グラデーションの 作成、ブレンドツール、チ ラシ作成、遠近図形、ア ピアランス・透明部分を 分割、入稿前のデータ チェック、文字の編集、 図形の編集、簡単なレイ アウト	主に印刷関係の仕事に従 事し、「Illustratorによる 図形作成【初級】」修 了程度の、Illustratorの 基礎技能を有する方	4月	6/7(土)、6/14(土)、 6/21(土)	3	9:30~ 16:40	15
★★	6,500円							
技能検定オフセット 印刷作業(実技) 受検対策		技能検定印刷(オフセット 印刷作業)(1・2級)受 検対策 印刷機立ち上げ、見当 合わせ、特色印刷、品質 管理、印刷機後片付け ※1級・2級各5名程度 の定員で実施	オフセット印刷作業に 関する技術および安全 衛生に関する知識を有 し、今年度当該技能検 定1級または2級を受 検する方	4月	6/14(土)、6/21(土)、 7/5(土)	3	9:30~ 15:25	10
★★	4,900円							
InDesignによる 編集レイアウト (Mac)①		MacによるDTPソフト (InDesign)の概要と 基本操作	主に印刷関係の仕事に従 事し、印刷物制作を行っ ている方で、Illustrator・ Photoshopの基礎技能 を習得している方	5月	7/10(木)、7/15(火)、 7/17(木)、7/22(火)、 7/24(木)、7/29(火)	6	18:00~ 21:05	20
★★	6,500円							

講習名		講習内容【使用ソフト】	受講対象者	募集月	実施日	日数	時間	定員(人)
レベル	授業料							
NEW	InDesignによる 編集レイアウト (Windows)	Windows による DTP ソフト (InDesign) の概要と基本操作 【InDesign CC】	主に印刷関係の仕事に従事し、印刷物制作を行っている方で、Illustrator・Photoshop の基礎技能を習得している方	5月	7/2(水)、7/4(金)、 7/9(水)、7/11(金)、 7/16(水)、7/18(金)	6	18:00~ 21:05	15
★★	6,500円							
	Illustratorによる 図形作成 (Mac)【中級】①	Illustrator の応用 図形の変形と効果、カラーガイド、グラ デーションの作成、ブレンドツール、チ ラシ作成、遠近図形、アピアランス・透 明部分を分割、入稿前のデータチェック、 文字の編集、図形の編集、簡単なレイア ウト 【Illustrator CC】	主に印刷関係の仕事に従事し、「Illustrator による図形作成【初級】」修了程度の、Illustrator の基礎技能を有する方	6月	9/2(火)、9/4(木)、 9/9(火)、9/11(木)、 9/16(火)、9/18(木)	6	18:00~ 21:05	15
★★	6,500円							
	Illustrator・ Photoshopによる 印刷物制作 (Windows) (1) (2)	チラシやパンフレットなどの印刷物 を制作するために必要な Illustrator ・ Photoshop の操作および印刷用データ の作成方法、写真撮影・印刷用データ入 稿の基礎知識 【Illustrator CC ・ Photoshop CC】	業務で印刷物制作を行っている方で、Illustrator・Photoshop の基礎技能を習得している方	6月	(1) 9/3(水)、9/10(水)、 9/12(金)、9/17(水)、 9/19(金)、9/24(水)  (2) 10/1(水)、10/3(金)、 10/8(水)、10/10(金)、 10/15(水)、10/17(金)	12	18:00~ 21:05	15
★★	一括申込 13,000円							
	Photoshopによる 画像編集 (Mac)【中級】①	Photoshop の応用 ブラシの設定、オリジナルブラシ、選択範 囲の作成と活用、解像度の設定、カラー プロファイルとは何か、RGB のトーンカー ブ、パスの編集と活用、簡単な画像合成・ 画像調整、ファイルの保存形式 【Photoshop CC】	主に印刷関係の仕事に従事し、「Photoshop による画像編集【初級】」修了程度の、Photoshop の基礎技能を有する方	7月	9/25(木)、9/30(火)、 10/2(木)、10/7(火)、 10/9(木)、10/14(火)	6	18:00~ 21:05	15
★★	6,500円							
	色彩検定(2級) 受検対策	A・F・T の色彩検定(2 級) 受検対策 生活と色、光と色、色の表示、色彩調和配 色技法、配色イメージ、コーディネートの実 際	職務上色彩に関する知識を必要とし、今年度当該検定を受検する方で、色彩検定3 級を取得している方	7月	10/4(土)、10/11(土)、 10/18(土)、10/25(土)	4	9:40~ 15:35	20
★★	6,500円							
	はじめてのDTP (Mac)②	Mac による DTP ソフト (Illustrator ・ Photoshop ・ InDesign) の概要と基本操作 【Illustrator CC ・ Photoshop CC ・ InDesign CC】	パソコンの基本操作(文字入力、漢字変換、印刷等)ができ、イラスト作成、画像処理、組版等の技能を必要とする方	8月	10/11(土)、10/18(土)、 10/25(土)	3	9:20~ 16:30	20
★	6,500円							
	Photoshopによる 画像編集(Mac) 【初級】②	Photoshop の概要 色設定の基本、ペイントツール、選択範囲 作成の基本、レイヤー、解像度とは何か、 基本的な色調補正、パスの編集と活用、テ キスト入力と編集、ファイルの保存形式 【Photoshop CC】	主に印刷関係の仕事に従事し、Photoshop の基礎技能を必要とする方	8月	10/21(火)、10/23(木)、 10/28(火)、10/30(木)、 11/4(火)、11/11(火)	6	18:00~ 21:05	20
★	6,500円							
	Illustratorによる 図形作成 (Mac)【初級】②	Illustrator の概要 簡単な図形作成、色の設定、選択ツールの 使い方、パスの描き方、レイヤーの基礎、 透明、メッシュツール、A4 チラシ作成、 トレースの方法、ブラシの種類、パターン のペイント、テキスト入力と編集 【Illustrator CC】	主に印刷関係の仕事に従事し、Illustrator の基礎技能を必要とする方	9月	11/22(土)、11/29(土)、 12/6(土)、12/13(土)	4	9:30~ 15:25	20
★	6,500円							
	Illustratorによる 図形作成 (Windows) 【初級】②	Illustrator の概要 オブジェクトの操作・線と塗りの設定、テ キストの入力と編集、文字の組み方、パス の操作、簡単なチラシの作成 【Illustrator CC】	主に印刷関係の仕事に従事し、Illustrator の基礎技能を必要とする方	9月	11/18(火)、11/20(木)、 11/25(火)、11/27(木)、 12/2(火)、12/4(木)	6	18:00~ 21:05	15
★	6,500円							
	Photoshopによる 画像編集(Mac) 【中級】②	Photoshop の応用 ブラシの設定、オリジナルブラシ、選択 範囲の作成と活用、解像度の設定、カラ ープロファイルとは何か、RGB のトーン カーブ、パスの編集と活用、簡単な画 像合成・画像調整、ファイルの保存形式 【Photoshop CC】	主に印刷関係の仕事に従事し、「Photoshop による画像編集【初級】」修了程度の、Photoshop の基礎技能を有する方	11月	令和8年 1/24(土)、1/31(土)、 2/7(土)、2/14(土)	4	9:30~ 15:25	15
★★	6,500円							

講習名		講習内容【使用ソフト】	受講対象者	募集月	実施日	日数	時間	定員(人)
レベル	授業料							
★★	一括申込 13,000円	MacによるDTPソフト (Illustrator・Photoshop)の概要と基本操作と印刷物制作 【Illustrator CC・Photoshop CC】	主に印刷関係の仕事に従事し、印刷物制作を行っている方で、Illustrator・Photoshopの基礎技能を習得している方	11月	令和8年 (1)1/8(木)、1/13(火)、 1/15(木)、1/20(火)、 1/22(木)、1/27(火)	12	18:00~ 21:05	20
	★★				13,000円			
★	6,500円	Photoshopの概要 カラー設定、選択範囲の作成、描画・ペイント、レイヤー、解像度、色相・明度・彩度、簡単なレタッチ・色調補正、テキスト入力と編集、ファイルの保存形式 【Photoshop CC】	主に印刷関係の仕事に従事し、Photoshopの基礎技能を必要とする方	11月	12/20(土) 令和8年 1/10(土)、1/24(土) ※1	3	9:30~ 16:40	15
★★	6,500円	Illustratorの応用 図形の変形と効果、カラーガイド、グラデーションの作成、ブレンドツール、チャリ作成、遠近図形、アピアランス・透明部分を分割、入稿前のデータチェック、文字の編集、図形の編集、簡単なレイアウト 【Illustrator CC】	主に印刷関係の仕事に従事し、「Illustratorによる図形作成【初級】」修了程度の、Illustratorの基礎技能を有する方	12月	令和8年 2/21(土)、2/28(土)、 3/7(土)、3/14(土)	4	9:30~ 15:25	15
★★	6,500円	Photoshopの応用 ブラシの設定、オリジナルブラシ、選択範囲の作成と活用、解像度の設定、カラープロファイルとは何か、RGBのトーンカーブ、パスの編集と活用、簡単な画像合成・画像調整、ファイルの保存形式 【Photoshop CC】	主に印刷関係の仕事に従事し、「Photoshopによる画像編集【初級】」修了程度の、Photoshopの基礎技能を有する方	12月	令和8年 2/7(土)、2/14(土)、 2/21(土)	3	9:30~ 16:40	15
★★	6,500円	MacによるDTPソフト (InDesign)の概要と基本操作 【InDesign CC】	主に印刷関係の仕事に従事し、印刷物制作を行っている方で、Illustrator・Photoshopの基礎技能を習得している方	12月	令和8年 2/19(木)、2/24(火)、 2/26(木)、3/3(火)、 3/5(木)、3/10(火)	6	18:00~ 21:05	20

※1 令和7年1月発行の全校版「キャリアアップガイド2025」掲載の日程から変更となっています。

## 経理・経営・事務関係

講習名		講習内容【使用ソフト】	受講対象者	募集月	実施日	日数	時間	定員(人)
レベル	授業料							
★★	1,600円	ビジネスモデルを軌道に乗せるための経営戦略(経営の方向性と基本戦略、経営資源の有効配分、C/Sなどの有効戦略)	中小企業に勤務し、企画・営業の実務を担当している方	2月	4/5(土)、4/12(土)、 4/19(土)、4/26(土)	4	9:30~ 15:25	25
★★★	一括申込 4,800円	通関士試験受験対策 通関士試験の手引き、関税法、関税率率法、関税暫定措置法、関税関係特例法、外国為替および外国貿易法、通関業法、通関実務	今年度当該試験を受験する方	3月	(1)5/10(土)、5/17(土)、 5/24(土)、5/31(土) (2)6/14(土)、6/21(土)、 6/28(土)、7/5(土) (3)7/19(土)、7/26(土)、 8/2(土)、8/9(土)	12	9:30~ 15:25	25
★	1,600円	ロジカルシンキング概論、論理的対話力の向上、自己分析、コミュニケーションの技法、説得力のあるプレゼンテーションテクニック、傾聴のテクニックを意識したカウンセリングテクニック、アサーション	中小企業に勤務する新入社員または中堅社員の方	7月	10/4(土)、10/11(土)、 10/18(土)	3	9:20~ 16:30	25
★★	1,600円	消費税の概要、消費税の計算、消費税の実務	会計・経理事務に従事している方および職務上消費税の知識を必要とする方で、日商簿記検定3級程度の知識を有する方	8月	11/1(土)、11/8(土)、 11/15(土)	3	9:30~ 16:40	25

講習名		講習内容【使用ソフト】	受講対象者	募集月	実施日	日数	時間	定員(人)
レベル	授業料							
★★	1,600円	株式会社の設立手続と開業実務(創業計画作成、定款作成、登記等諸手続、資金及び財務管理、設立後の安定運営の注意点)※会社法上の諸手続の解説のみではなく、会社を設立したい方向けの創業支援の内容(会社法上の手続き解説を含む。)となります。※この講習は、座学のほかにグループワークがあります。	中小企業等に勤務し、法人化等の運営実務を担当している方	9月	11/22(土)、11/29(土)、12/6(土)、12/13(土)	4	9:30~15:25	25
★★	1,600円	顧客の獲得・販路開拓等に係わるマーケティングの実践	中小企業に勤務する営業・販売担当の方	10月	令和8年 1/10(土)、1/17(土)、1/24(土)、1/31(土)	4	9:30~15:25	25

## 情報関係

講習名		講習内容【使用ソフト】	受講対象者	募集月	実施日	日数	時間	定員(人)
レベル	授業料							
★★	6,500円	Excelのデータベース機能を使って、データの変換、並べ替え、抽出、集計、分析、ピボットテーブルなどのデータを活用演習【Excel2019】	Excelの基本操作(表計算、数式や関数、グラフ、印刷等)ができる方	2月	5/7(水)、5/9(金)、5/12(月)、5/14(水)、5/16(金)、5/19(月)、5/21(水)、5/23(金)	8	18:30~20:55	20
★★	6,500円	日常業務で使用している機能の効率化を図るための基本から応用までの知識やテクニックを習得【Excel2019】	Excelの基本操作(表計算、数式や関数、グラフ、印刷等)ができる方	5月	8/18(月)、8/20(水)、8/22(金)、8/25(月)、8/27(水)、8/29(金)、9/1(月)、9/3(水)	8	18:30~20:55	20
★★	6,500円	販売管理に必要なビジネス資料(売上表、売上集計表や在庫管理等)をExcelのさまざまな機能(関数・データベース機能・クロス集計・グラフ等)を活用して作成する演習【Excel2019】	Excelの基本操作(表計算、数式や関数、グラフ、印刷等)ができ、仕事で活かそうと考えている方	6月	9/13(土)、9/20(土)、9/27(土)	3	9:30~16:40	20
★★	一括申込 3,200円	情報セキュリティマネジメント試験受験対策(1)情報セキュリティ全般、管理、対策、関連法規(2)情報資産管理、リスクアセスメント、セキュリティ確保、委託先管理、教育・訓練	当該試験を受験する方	7月	(1)10/25(土)、11/1(土)、11/8(土) (2)11/15(土)、11/22(土)、11/29(土)	6	9:20~16:30	30
★	6,500円	HTMLの基礎、ホームページ作成手法	Windowsの基本操作(文字入力、ファイルの保存、コピー等)ができる方で、HTMLの基礎知識を習得しようとする方	8月	11/10(月)、11/12(水)、11/17(月)、11/19(水)、11/26(水)、12/1(月)、12/3(水)、12/8(月)	8	18:30~20:55	20
★★	6,500円	ビジネス文書(プレゼンテーション資料、企画書、提案書、チラシ、報告書など)作成【PowerPoint2019】	現在PowerPointを使用してプレゼンテーションを作成、または会社資料を作成している方	10月	令和8年 1/14(水)、1/16(金)、1/19(月)、1/21(水)、1/26(月)、1/28(水)、2/2(月)、2/4(水)	8	18:30~20:55	20
★	4,900円	DXとは何か、DXツールの紹介と代表的なツールの導入、DXツールを用いた基礎的な業務アプリの設計・開発(プログラム言語を使わずに行います。【使用クラウドサービス:kintone】)	日常業務でDXツールを導入して業務を行っている方、または導入を予定している方	10月	12/27(土) 令和8年 1/17(土)、1/24(土)	3	9:30~15:25	20
★★	6,500円	Wordを使用する時に感じる不便さを解消し、効率的に文書作成ができるテクニックを習得【Word2019】	日常業務において、Wordを使用してビジネス資料等を作成している方	11月	令和8年 2/13(金)、2/16(月)、2/18(水)、2/20(金)、2/25(水)、2/27(金)、3/2(月)、3/4(水)	8	18:30~20:55	20
★	4,900円	DXとは何か、DXツールの紹介と代表的なツールの導入、DXツールを用いた業務アプリの設計・開発、Webアプリを応用するDXアプリの設計・開発(Javascriptを最小限使いながら行います。【使用クラウドサービス:kintone】)	日常業務でDXツールを用いて業務アプリの設計・開発を行っている方、またはそれを予定している方	12月	令和8年 3/7(土)、3/14(土)、3/21(土)	3	9:30~15:25	20

# オンラインでも講習を実施しています

- Zoom ウェビナー（受講者の顔が表示されません）を使い、ご自宅や職場から受講できます。
- 一定期間アーカイブ配信（再放送）を実施します。時間に縛られずに学習が可能となります。また、分かりにくいところを繰り返し学習できます。
- 視聴に必要な通信費は受講者負担となります。
- 詳細なスケジュール、講習メニュー、受講にあたっての注意事項等は「TOKYO はたらくネット」のオンライン講習ページ上で発表します。
- Windows マシンでの操作を前提とした内容となります。

## 申込方法

### 1 「TOKYO はたらくネット」のオンライン講習ページにアクセス

「TOKYO はたらくネット」オンライン講習

東京都 キャリアアップ オンライン



[https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/zaishokusha-kunren/carr\\_up/online.html](https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/zaishokusha-kunren/carr_up/online.html)



### 2 希望の講習の「お申込はコチラ」を選択

オンライン講習一覧（随時更新）			
講習名	実施日	募集人数	申込期間・方法
ITパスポート試験受験対策 (ストラテジ系・マネジメント系) <詳細はコチラ(PDF/MB) >		50名	月11日( )9時~ 月25日( )23時59分 <b>お申込はコチラ</b>

### 3 LoGo フォームに入力して申込

**講習名** 申込希望の講習名であることを確認してください。

**「LoGoフォームのアカウント」をお持ちの方**  
⇒ログインし、画面の案内に従い申込してください。

**「LoGoフォームのアカウント」をお持ちでない方**  
⇒新規アカウント登録の後、画面の案内に従い申込してください。

## 重要

講習の申込には、(株)トラストバンクの電子申請システム「LoGo フォーム」のアカウント登録が必要です（無料）。

「LoGo フォーム」のアカウント登録はこちらから→

<https://logoform.jp/signup>



# 人材育成支援メニュー

## オーダーメイド講習

キャリアアップ講習では、都内の中小企業、中小企業団体等のご要望に応じ、講習の実施時期、内容をコーディネートするオーダーメイド講習を行っています。社員研修や教育訓練にご活用ください。  
主な講習例：〈情報系〉 Word、Excel 講習  
〈印刷系〉 DTP・印刷実践講座 等

☎ 03-5800-3420

対 象	都内の中小企業、中小企業団体
人 数	3名以上
実施場所	当センター内の教室・実習室
講習時限	14～24 時限（1 時限は 45 分）、2～8 日間程度で実施
授 業 料	1 人当たり 900 円～ 6,500 円（講習内容・時限で異なります。）

### お申込みから 実施まで

まずは講習内容、講習時期等をご相談 → 授業料をお支払い → 教科書等の準備 → 講習実施  
（※講習実施の 2 ヶ月前頃までにご相談ください。）

## 現場訓練支援事業

職業能力開発センターに登録された講師（指導支援者）を紹介し、企業に出向いて訓練指導を行っています。  
指導支援者への謝金は、企業と都が半額ずつ支払います。

☎ 03-5800-2611

対 象	都内の中小企業、中小企業団体等
人 数	1 名から実施可能
実施場所	各企業の都内事業場等
講習時限	1 企業当たり同一年度内に延べ 40 時間まで
訓練費用	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 講師 1 名・1 時間につき 7,000 円（企業負担は 3,500 円）</li> <li>● 訓練指導計画書作成 6,600 円（企業負担は 3,300 円）</li> </ul>

## 研修施設の貸出し

企業や事業主団体が実施する社員研修や教育訓練等の会場として、当センター内人材育成プラザの施設を無料で貸し出しています。

☎ 03-5800-3420

利 用 例	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 事業主が開催する社員研修（社員へのパソコン研修等）</li> <li>● 業界団体が実施する技能検定 * 会議や営利目的の講習にはお貸しできません。</li> </ul>
貸出施設	第 1～第 3 教室（各 30 名）、OA 実習室（20 名）、多目的実習場（約 300㎡） * 第 1・第 2 教室の間仕切りを開け放つことにより、60 名の教室としても利用できます。
利用時間	平日 9:00～21:00 土曜・祝日 9:00～16:00（日曜、12/29～1/3 は休業）
費用負担	使用料無料。ただし実費分として電灯代・機器使用料をご負担いただけます。 （電灯代：1 時間あたり 80 円（定額）、機器使用料：OA 室 1 時間あたり 40 円（10 人を 1 単位））

### 貸出し手順

※初めてご利用いただく場合は、事前に審査が必要になりますので、早めにご相談ください。

①仮 予 約	使用希望日の 3 ヶ月前から電話・窓口で承ります。（電話や当センター HP で空き状況をご確認ください。）
②申 請	申請は、使用日の 3 ヶ月前から承ります。（必ず仮予約を先にしてください。） 「施設設備使用申請書」及び「実施計画書」に記入の上ご提出ください。
③承 認	当センターで承認手続き後、「施設設備使用承認書」を送付いたします。
④貸 出	使用当日は、上記「施設設備使用承認書」を提示してください。
⑤返 却	使用後は、原状回復し、「施設設備使用整理報告書」に記入の上ご提出ください。
⑥実費納付	後日、当センターより「納入通知書」を郵送いたしますので、期限までにお支払いください。

# 東京都立中央・城北職業能力開発センター

〒112-0004 文京区後楽 1-9-5

電話 03-5800-3420

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



## 受付時間

月曜日～金曜日 9:00～20:00

土曜日・祝日 9:00～16:00

※日曜日は休館(日曜日が祝日と重なった場合も休館となります)

## 交通

● JR 総武線・東京メトロ東西線・有楽町線・南北線

飯田橋駅下車 A1・B1 出口徒歩5分

● 都営地下鉄大江戸線 飯田橋駅下車 C2 出口徒歩1分

**\* 駐車場、駐輪場はございませんので、ご来校の際は公共交通機関をご利用ください。**

一緒に  
みにつけよう!



センター公式キャラクター  
「なっかッキー」

## 案内図



## 資格試験等に関するお問い合わせ先

資格名	問い合わせ先	電話番号
色彩検定	公益社団法人 色彩検定協会	06 (6397) 0203
通関士	東京税関通関業監督官	03 (3599) 6316
技能検定 印刷(オフセット印刷作業)	東京都職業能力開発協会 業務課	03 (6631) 6052