

令和8年度

契約社員、派遣社員等で
働いている方向け

東京しごとセンター
キャリアカウンセリング 受付による

キャリアアップ講習 優先申込み制度 のご案内



申込みは

東京しごとセンター(飯田橋・多摩)へ

あなたのパフォーマンスを
活かしきるためのレベルアップ!



東京都産業労働局

東京都立職業能力開発センターおよび校では、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等のための短期講習（キャリアアップ講習）を、年間約600コース実施しています。

現在、契約や派遣、パート等の非正規労働者として働いている44歳以下の方で、正規雇用に向け、キャリアアップを目指している方を対象として、「キャリアアップ講習」に優先的に申し込む制度を設けています。

キャリアアップ講習の優先申込み制度のポイント

- 非正規労働者として働いている44歳以下の方で、正規雇用に向けてキャリアアップを目指している方が対象です。
- 東京しごとセンターにおいて、能力開発を含めたキャリアカウンセリングを行い、キャリアアップに活かせる講習をお申込みいただきます。
- 一般申込みよりも前に、講習に申し込むことができます。

* 優先申込み枠を超える申込みがあった場合、抽選を行います。

キャリアアップ講習の詳細は「キャリアアップ講習2026」をご覧ください。



令和8年(2026年)1月発行予定

※掲載の情報は令和8年1月時点の情報です。
表紙デザインは変更される場合があります。

» 応募資格(以下の全ての要件を満たす方)

- 都内に在住または在勤の方
- 非正規労働者（契約社員、派遣社員、パート、アルバイト等）として働いている方
- 東京しごとセンター（飯田橋・多摩）でキャリアカウンセリングを受け、正規雇用に向けてキャリアアップを目指している方
- 令和8年（2026年）4月1日現在、44歳以下の方

» 対象講習

- 8～10ページの一覧のとおり
- 講習内容、受講対象者、実施校、実施日、授業料等は、別冊の「キャリアアップ講習2026」でご確認ください。（ただし、高年齢者のための講習および東京障害者職業能力開発校で実施する講習は除きます。）

* 内容等の詳細は、各講習の実施校にお問い合わせ下さい。（11ページ参照）

» 講習時間

1講習は24时限（1时限は45分）が標準です。主に平日夜間、土日昼間に実施します。

» 授業料

1講習あたり900円～6,500円（この他、指定の教科書を各自ご用意いただきます。）

* 各講習の授業料は「キャリアアップ講習2026」でご確認ください。

* 条件により、授業料等が免除になる場合があります。「申込みから講習開始までの流れ」の「④授業料等のお支払い」（4ページ）をご参照ください。

» 申込み先

東京しごとセンター（飯田橋・多摩）就職支援アドバイザー等（裏表紙参照）

* 東京しごとセンター（飯田橋・多摩）の利用登録（初回カウンセリングを含む）が必要です。

* 郵送、FAXでのお申込みはできません。

* 職業能力開発センターでのお申込みはできません。

» 申込み期間

各講習の募集月の前月の1日～25日（日曜日・祝日の場合は直後の平日）

* 「キャリアアップ講習」は講習ごとに募集月が異なります。各講習の募集月は「キャリアアップ講習2026」でご確認ください。

» 利用回数

同一年度に実施する講習について、2回まで

*毎月の抽選において、当選となった場合に「1回」とカウントします。

当選後、授業料等のお支払いの手続をしない場合も、1回の利用となりますのでご注意ください。

*3回目のお申込みを行った場合は、無効となります。

*同じ募集月でお申込みができるのは1講習までです。(2講習以上申し込むことはできません)

*セット科目^(注)の場合は、1つの申込み(複数コース一括申込み)で1回と数えます。

(注) セット科目については、「よくある質問(FAQ)」(7ページ)をご参照ください。

» 申込みから講習開始までの流れ

① 東京しごとセンターの利用登録(初回のみ)

初めて東京しごとセンターをご利用いただく方は、東京しごとセンター(飯田橋)の総合相談窓口、もしくは東京しごとセンター多摩で利用登録を行ってください。

*利用登録の後、就職支援アドバイザー等とのキャリアカウンセリングを受けていただきます。

*キャリアカウンセリングは予約不要です。日にちや時間帯によって混み合う場合がありますので、閉館の2時間前(平日18時、土曜日15時)までを目途に、余裕をもってお越しください。

② 申込み

就職支援アドバイザー等とのキャリアカウンセリングを通してのお申込みとなります。申込書に必要事項をご記入のうえ、就職支援アドバイザー等へご提出ください。

*郵送、FAXでのお申込みはできません。

*優先申込みを行った講習については、一般の申込みと二重に申込みをすることはできません。

*原則として、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申込みはできません。

③ 抽選結果通知

優先申込み枠を超える申込みがあった場合、抽選を行います。抽選結果は郵送でお知らせします。

当選の方 ➔ 当選通知、納付書をお送りします。

選外の方 ➔ 残念ながら受講することができません。

④ 授業料等のお支払い

- 当選された方は、納付期限までに納付書(払い込み用紙)により金融機関で授業料等をお支払いください。(各講習の実施校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。
- 当選・受講の権利を他の方へ譲渡することはできません。
- 生活扶助受給の方、住民税非課税また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」)また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、各講習の実施校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。

5 教科書の準備

- 指定教科書を書店等でご購入ください。指定教科書が市販されていない場合は、各講習の実施校で用意しますので、授業料と一緒に教科書代をお支払いください。
- 講習に教科書を持たずに来られても、教科書の貸与、写しの提供等は一切ありません。あらかじめご了承ください。

6 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。

オンライン利用登録・キャリアカウンセリング対応

申込みに先立ち、東京しごとセンターでは、オンラインでの利用登録・キャリアカウンセリングが可能です。詳しくは、東京しごとセンターホームページ (<https://www.tokyoshigoto.jp/online>) をご覧下さい。

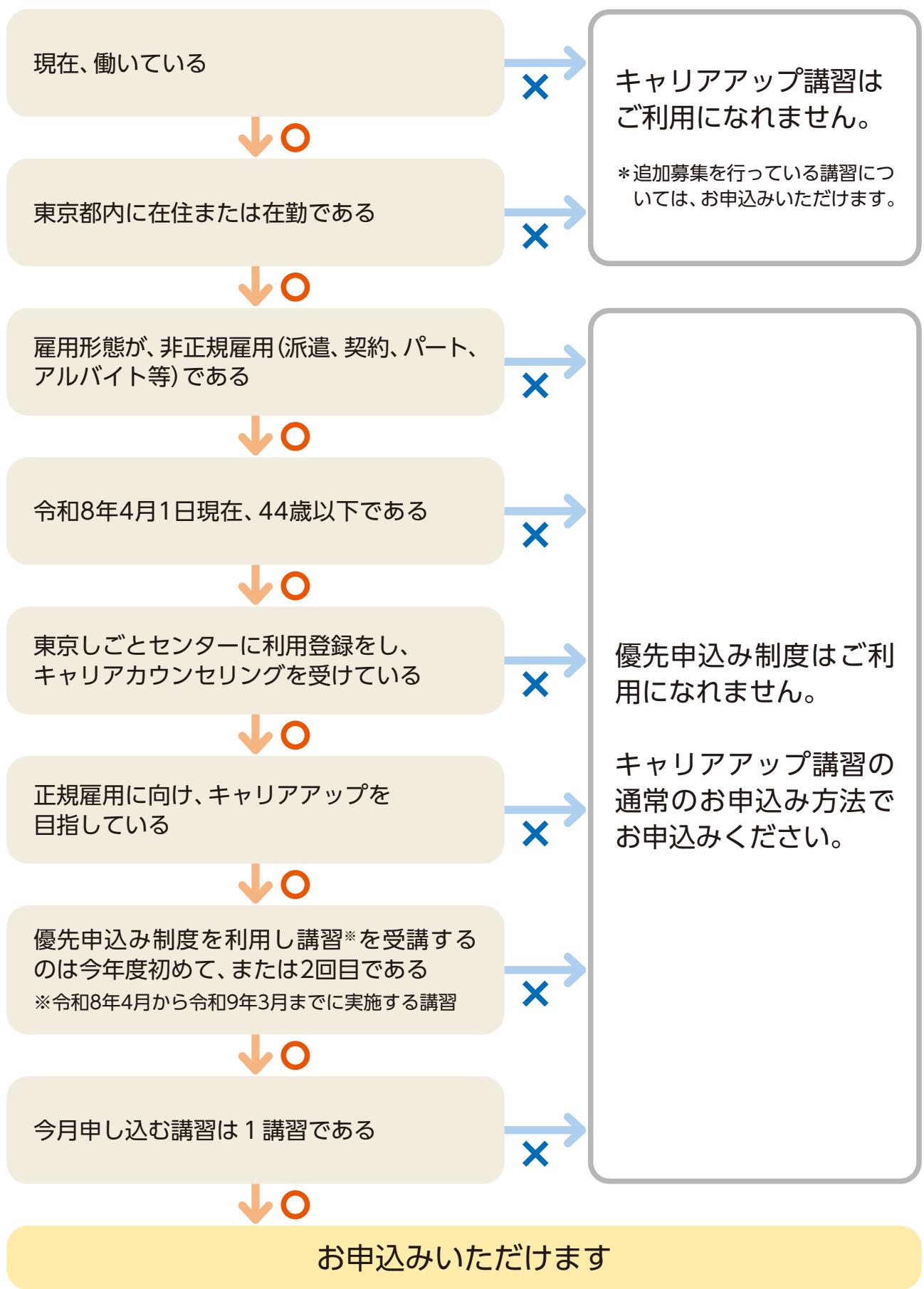
※申込みの際にはご来所の上、手続きをお願いいたします。



» お申込みにあたって、以下の注意点を必ずご確認ください

- 申込みの要件（6ページ フロー図）をすべて満たす方が対象です。それ以外の方で、都内在住または在勤の在職者の方は、一般申込みをご利用ください。
- 講習内容、受講対象者、実施日、実施校等をよくご確認のうえ、お申込みください。
- 優先申込み枠を超えるお申込みがあった場合、抽選を行います。
- 「キャリアアップ講習」の授業料は有料です。（授業料免除ができる場合があります。）
- 優先申込み制度のご利用は、同一年度に実施する講習について、2回までです。当選後、授業料等のお支払いの手続きをしない場合も、1回の利用となりますのでご注意ください。
- 3回目のお申込みを行った場合は、無効になります。
- 同じ募集月に申込みができるのは1講習までです。2講習以上の申込みがあった場合は、「キャリアアップ講習2026」の掲載ページ番号が小さい番号の講習（同ページ番号の場合はより上部に記載されている講習）を採用し、そのほかの申込みは無効とします。
- 講習時に本人確認を行う場合があります。

» お申込みにあたってのフロー図



» よくある質問(FAQ)

Q. 講習を受ければ資格がとれるのでしょうか。

A. 労働安全衛生法による技能講習や特別教育の修了証が交付される講習が若干数あります。それ以外の資格試験対策講習は、受験対策を学ぶものであり、講習を受ければ資格がとれるというものではありません。

Q. その職種に興味があるので、体験的に受講したいのですが、そのような受講はできますか。

A. キャリアアップ講習は、在職者を対象としており、知識や経験を必要とする講習です。受講対象者と講習内容をよく確認してお申込みください。特に、中級以上の実技講習では、危険を伴うものもありますので、体験的な受講はご遠慮ください。

Q. 募集月が何か月も先の講習に申込みたいのですが、再度東京しごとセンターに来なければいけませんか。

A. ご本人の雇用状況等が変わる場合もあるため、講習の募集月の前月（1日～25日）に、東京しごとセンターに来所のうえ、お申込みください。

※東京しごとセンターは、オンラインでも利用登録・キャリアカウンセリングが可能です。詳しくは、東京しごとセンターホームページ (<https://www.tokyoshigoto.jp/online>) をご覧下さい。

Q. 申し込み後で都合が悪くなった場合は、キャンセルできますか。

A. 授業料お支払い前であればキャンセルできます。お申込みをした月であれば、東京しごとセンターの担当者へ、お申込みをした翌月以降であれば、各講習の実施校へ直接ご連絡ください。ただし、当選している場合は、「優先申込み制度の利用回数」の1回に含まれます。また、一度お支払いいただいた授業料はお返しできませんので、ご注意ください。

Q. 受講できるかどうかはいつわかるのですか。

A. 申込みを受付後、翌月15日ごろまでに、申込書に記載された住所に郵送でお知らせします。

Q. セット科目とは何ですか。

A. 1講習が（1）～（3）の連続した複数コースにわたる講習のことを指します。セット科目は、一連のコースを一括申込みいただくのが原則です。

» 令和8年度 キャリアアップ講習一覧

※掲載の内容は、令和8年1月時点の情報です。講習名等が変更になる場合がありますので、お申込みの際は、「キャリアアップ講習2026」にてご確認ください。

2月募集		
機械		
機械図面の見方とCAD製図	技能検定表装(壁装作業)(1・2級)受検対策(実技)	
3次元CAD(SolidWorks)【初級】	CAD製図(建築)(AutoCAD)【初学者対象】	
はじめての機械系基礎訓練	CAD製図(建築)(Jw_cad)【初学者対象】	
汎用旋盤【初級】	CAD製図(建築)(Jw_cad)【初級】	
毒物劇物取扱者(一般)受験対策	技能検定造園(1級)受検対策(実技)	
建築・設備		
二級建築士(学科・法規)受験対策	技能検定園芸装飾(2級)受検対策(実技)	
二級建築士(学科・構造)受験対策	土地家屋調査士受験対策	
二級建築士(学科・施工)受験対策	電気・電子	
福祉住環境コーディネーター検定試験®(2級)対策	第二種電気工事士(実技)受験対策	
第一種衛生管理者受験対策	第一種電気工事士(実技)受験対策	
技能検定造園(2級)判断等試験受験対策(実技)	第三種電気主任技術者科目合格対策(電力)	
2級造園施工管理技士受験対策	第三種電気主任技術者科目合格対策(機械)	
電気・電子		
第二種電気工事士(学科)受験対策	1級電気工事施工管理技士(一次)受験対策	
第三種電気主任技術者科目合格対策(理論)【初級】	PLCプログラミング	
第三種電気主任技術者科目合格対策(理論)	印刷・広告	
自家用電気工作物の点検実務	Illustratorによる图形作成(Mac)【初級】	
印刷・広告		
はじめてのDTP(Mac)	Illustratorによる広告デザイン(Windows)【初級】	
Illustratorによる图形作成(Windows)【初級】	Photoshopによる広告デザイン(Windows)【中級】	
Illustratorによる広告デザイン(Windows)【初級】	技能検定オフセット印刷作業(実技)受験対策	
色彩検定(3級)受験対策	技能検定塗装(金属塗装作業)(1・2級)受験対策(実技)	
金属塗装作業【初級】	経理・経営・事務	
経理・経営・事務		
簿記【初級】	2級簿記受験対策(商業簿記)	
2級簿記受験準備講習	一から実践経理	
中小企業の“価値”を高める経営戦略	雇用保険と労災保険の実務	
新入社員・転入社員のビジネスマナー	リモート交渉術とプレゼン技法	
情報		
Word(ビジネス活用編)	通関士受験対策	
ビジネス文書の作成(Word・Excel)	情報	
ExcelVBA【初級】	ビジネス文書(企画資料)の作成	
データベース(Access)【初級】	Excelめざせ業務の達人!	
ビジネス文書の作成(Excel・Access)	ExcelVBA【中級】	
SQLによるデータベース操作【初級】	Excelで学ぶ統計【初級】	
プログラミング【初級】	データベース(Access)【初級】	
Python基礎	Python【初級】	
Python【初級】	VBによるプログラミング	
C言語によるプログラミング	HTMLによるホームページ作成	
HTMLによるホームページの構築と運用	Web作成(CSS編)	
Web作成(HTML編)	情報セキュリティマネジメント受験対策	
Webサイト作成【初級】	DXを加速するノーコード開発	
無線LAN構築とセキュリティ	アパレル	
ネットワークセキュリティ技術【初級】	製くつ(企画・デザイン)【中級】	
OSとハードウェアの管理【初級】	その他	
介護		
介護コミュニケーション	調理師になるための基礎知識	
アパレル		
製くつ(企画・デザイン)【初級】	4月募集	
3月募集		
機械		
3次元CAD(Inventor)【中級】	機械	
汎用機械加工技術(旋盤・フライス盤)	3次元CAD(AutoCAD)	
プラスチックの基本成形作業	3次元CAD(SolidWorks)【初級】	
毒物劇物取扱者(一般)受験対策	3次元CAD(SolidWorks)【中級】	
建築・設備		
二級建築士(学科・法規)受験対策	技能検定機械加工(旋盤)(2級)受験対策	
二級建築士(学科・施工)受験対策	アーチ溶接(特別教育)	
二級建築士(設計製図)受験対策(基礎演習)	自動化技術(PLC編)【初級】	
電気・電子		
二級建築士(実技)受験対策	危険物取扱者(乙種第4類)受験対策	
情報		
品質管理【初級】	品質管理【初級】	
建築・設備		
二級建築士(学科・構造)受験対策	二級建築士(学科・構造)受験対策	
技能検定表装(壁装作業)(1・2級)受験対策	技能検定家具製作(1級)受験対策(手加工)	
技能検定家具製作(2級)受験対策(手加工)	技能検定家具製作(2級)受験対策(手加工)	
CAD製図(建築)(AutoCAD)【初級】	CAD製図(建築)(AutoCAD)【初級】	
CAD製図(建築)(Jw_cad)【中級】	CAD製図(建築)(Jw_cad)【中級】	
CAD製図(Vectorworks)【初級】	CAD製図(Vectorworks)【初級】	
BIM(Remit)【初級】	BIM(Remit)【初級】	
技能検定造園(2級)受験対策(実技)	技能検定造園(2級)受験対策(実技)	
電気・電子		
第二種電気工事士(実技)受験対策	第二種電気工事士(実技)受験対策	
5月募集		
機械		
はじめてのCAD製図(AutoCAD)	はじめてのCAD製図(AutoCAD)	
CAD製図(機械)【初級】	CAD製図(建築)(Jw_cad)【初級】	
3次元CAD(CATIA V5)【初級】	ガス溶接(技能講習)	
建築・設備		
二級建築士(設計製図)受験対策(基礎演習)	二級建築士(設計製図)受験対策(応用演習)	
二級建築士(設計製図)受験対策(応用演習)	CAD製図(建築設備)【初級】	
CAD製図(建築)(Jw_cad)【初級】	CAD製図(建築)(Jw_cad)【初級】	
ビル管理技術者受験対策	ビル管理技術者受験対策	
技能検定造園(2級)受験対策(実技)	技能検定造園(2級)受験対策(実技)	
電気・電子		
第一種電気工事士(学科)受験対策	第一種電気工事士(学科)受験対策	
第三種電気主任技術者科目合格対策(法規)	第三種電気主任技術者科目合格対策(法規)	
デジタル回路	デジタル回路	
地上デジタル・衛星・CATV共聴設備	地上デジタル・衛星・CATV共聴設備	
印刷・広告		
InDesignによる編集レイアウト(Mac)	InDesignによる編集レイアウト(Windows)	
経理・経営・事務		
消費税の実務	経理・経営・事務	
情報		
表計算(Excel)【中級】	表計算(Excel)【中級】	
Excel(ビジネス活用編)	Excel(ビジネス活用編)	
Excel効率アップテクニック	Excel効率アップテクニック	
Excelで学ぶ統計【中級】	Excelで学ぶ統計【中級】	
ビッグデータ分析(Excel)	ビッグデータ分析(Excel)	
Excelからデータ管理を移行するためのAccess運用	Excelからデータ管理を移行するためのAccess運用	
データベース(Access)【初級】		

「品質管理【初級】」および「QC検定®(3級)受験対策」は、一般財団法人日本規格協会の承認や推奨、その他の検討を受けたものではありません。
QC検定®は、一般財団法人日本規格協会の登録商標です。

福祉住環境コーディネーター検定試験®は、東京商工会議所の登録商標です。

データベース(Access)【中級】
PowerPointによるプレゼンテーション
VBによるプログラミング
Webアプリケーション構築【初級】
効率良いプログラム作成のためのアルゴリズム基礎
HTMLによるホームページ作成
HTMLによるホームページの構築と運用
OSとハードウェアの管理【初級】
基本情報技術者受験対策
介護
介護支援専門員実務者研修受講受験対策【初級】
介護支援専門員実務研修受講受験対策
アパレル
製くつ(裁断)
製くつ(木型)
6月募集
機械
汎用旋盤【初級】
JIS溶接評価試験受験対策
危険物取扱者(乙種第4類)受験対策
建築・設備
2級建築施工管理技士受験対策
CAD製図(建築)(AutoCAD)【中級】
CAD製図(建築設備)【中級】
はじめてのCAD製図(Jw-cad)
2級管工事施工管理技士受験対策
ビル管理技術者受験対策
電気・電子
第二種電気工事士(学科)受験対策
第一種電気工事士(学科)受験対策
第三種電気主任技術者入門
消防設備士(甲種第4類)受験対策
消防設備士(乙種第4類)受験対策
印刷・広告
Illustratorによる图形作成(Mac)【中級】
Illustrator・Photoshopによる印刷物制作(Windows)
Illustratorによる広告デザイン(Windows)【中級】
経理・経営・事務
再チャレンジ簿記
3級簿記受験対策【初級】
2級簿記受験準備講習
社会保険の実務
小規模事業者のための経理・経営実務
情報
Word(図解によるビジネス資料作成)
Excel(関数活用編)
Excelによるビジネス資料作成(販売管理)
組織全体の課題を解決! PowerBIデータ分析
データベース(Access)【初級】
SQLによるデータベース操作【初級】
AccessVBA【初級】
Python【中級】
VBによるプログラミング
C言語
Android Studioによるアプリケーション開発
電卓アプリ実装!
Web作成(JavaScript編)
Web作成(CSS編)
WordPressによるWebサイト制作
社内ネットワークの構築と運用【Active Directory編】
はじめてのLinux講座
生成AIの業務活用【中級】
介護
介護支援専門員実務研修受講受験対策【初級】
アパレル
パターン設計と縫製
製くつ(靴修理)
7月募集
機械
汎用旋盤【中級】

汎用フライス盤【初級】
マシニングセンタ(プログラミング)【初級】
建築・設備
CAD製図(建築)(AutoCAD)【初級】
CAD製図(建築)(AutoCAD)【中級】
CAD製図(建築)(Jw_cad)【中級】
第三種冷凍機械責任者受験対策
第二種冷凍機械責任者受験対策
消防設備士(甲種第1類)受験対策
2級造園施工管理技士受験対策
樹木の支柱と植付け
電気・電子
第二種電気工事士(学科)受験対策
第二種電気工事士(実技)【初級】
第一種電気工事士(実技)受験対策
2級電気工事施工管理技士(一次)受験対策
CAD製図(電気設備)【初級】
工事担任者(総合通信)受験対策
消防設備士(甲種第4類)受験対策
印刷・広告
Photoshopによる画像編集(Mac)【中級】
Illustrator・Photoshopによる印刷物制作(Windows)
Illustratorによる広告デザイン(Windows)【初級】
色彩検定(2級)受験対策
経理・経営・事務
2級簿記受験対策(工業簿記)
法人税の実務
ビジネスで成功するコミュニケーション講座
CS実践 顧客の購買心理とプレゼン技法
個人事業主のためのホームページ作成と活用
情報
Word(ビジネス活用編)
表計算(Excel)【中級】
実務力向上Excel(関数編)
Excel(関数活用編)
データベース(Access)マクロ/VBA入門
Python【初級】
Python【中級】(Excelとの連携による業務自動化)
HTMLとCSSによるホームページ作成
スマートフォン対応のWebサイト作成
ドリームウェーバーによるWebサイト管理
社内ネットワークの構築と運用【初級】
情報セキュリティマネジメント受験対策
ITパスポート試験受験対策
応用情報技術者試験受験対策
介護
介護福祉士(学科)受験対策
アパレル
きものの仕立て方
製くつ(製甲・婦人靴)【初級】
製くつ(製甲・紳士靴)【初級】
その他
ビルクリーニング技術【初級】
8月募集
機械
3次元CAD(CATIA V5)【中級】
汎用旋盤【初級】
技能検定工場板金(曲げ板金)の展開図作成
グラインダ安全作業(特別教育・自由研削)
生産現場改善【初級】
建築・設備
CAD製図(建築)(AutoCAD)【中級】
CAD製図(建築)(AutoCAD)【上級】
BIM(Revit)【初級】
内装業者のための水周りリフォーム工事【初級】
電気・電子
第二種電気工事士(実技)受験対策
第一種電気工事士(実技)受験対策
経理・経営・事務
個人事業主のための会計・経理実務
会社法における会社設立と運営実務
ICT・生成AIを活用した業務効率化
情報
Word効率アップテクニック
Excel(関数・マクロ編)
2級電気工事施工管理技士(一次)受験対策
2級電気工事施工管理技士(二次)受験対策
高圧電気(特別教育)
業務用空調機から学ぶシーケンスとPLC
Arduinoによるマイコン制御(C/C++言語)
印刷・広告
Photoshopによる画像編集(Mac)【初級】
はじめてのDTP(Mac)
経理・経営・事務
法人税・所得税の実務
消費税の実務
年末調整等の実務
給与計算(PCA給与)
情報
Excel(関数・マクロ編)
ExcelVBA【初級】
プログラミング【初級】
Python【中級】(データベースプログラミング)
JavaScript
JavaScript DX推進に必須!
PHP言語によるWebシステム開発【初級】
HTMLによるホームページ作成
ネットワーク構築法【中級】(VPN)
ビジネスにおける情報リテラシー
DXを加速するロード開発
介護
介護福祉士(学科)受験対策
介護福祉士(Aパート)受験対策
介護福祉士(B・Cパート)受験対策
アパレル
製くつ(製甲・婦人靴)【中級】
製くつ(製甲・紳士靴)【中級】
9月募集
機械
機械図面の見方とCAD製図
3次元CAD(SolidWorks)【中級】
NC旋盤(プログラミング)【初級】
マシニングセンタ(プログラミング)【初級】
3次元CAD/CAMによる加工技術(SolidWorks/Mastercam)
ガス溶接(技能講習)
はじめての機械製図【初級】
建築・設備
手書き製図の基礎(建築)
CAD製図実践編(AutoCAD)
CAD製図による建築図面の作成
CAD製図(建築)(Jw_cad)【中級】
BIM(Revit)【中級】
技能検定建築配管(1・2級)受験対策
二級ボイラー技士受験対策
第一種衛生管理者受験対策
電気・電子
第二種電気工事士(実技)受験対策
第一種電気工事士(実技)受験対策
第三種電気主任技術者科目合格対策(理論)【初級】
第三種電気主任技術者科目合格対策(理論)
CAD製図(電気設備)【初級】
インバータ技術によるモーター制御
印刷・広告
Illustratorによる图形作成(Mac)【初級】
Illustratorによる图形作成(Windows)【初級】
IllustratorとPhotoshopによる広告デザイン(Windows)【中級】
経理・経営・事務
個人事業主のための会計・経理実務
会社法における会社設立と運営実務
ICT・生成AIを活用した業務効率化
情報
Word効率アップテクニック
Excel(関数・マクロ編)

Excelで学ぶ統計【初級】
Accessによる業務管理実践編
PowerPoint【初級】
PowerPointによるプレゼンテーション
Python【上級】
VBによるプログラミング
C++言語
Androidプログラミングを利用した組込みシステム技術
Kotlin入門
HTMLとCSSによるホームページ作成
WebサイトデザインHTML/CSS編
ネットワークセキュリティ技術【中級】
OSとハードウェアの管理【中級】
介護
介護福祉士(学科)受験対策
アパレル
製くつ(手釣底付・紳士靴)
製くつ(手釣底付・婦人靴)
10月募集
機械
はじめてのCAD製図(AutoCAD)
CAD製図(機械)【中級】
3次元CAD(Inventor)【中級】
QC検定®(3級)受験対策
建築・設備
CAD製図(建築)(Jw_cad)【上級】
庭園石材の施工
測量機器の実践基礎演習
電気・電子
第三種電気主任技術者入門
第三種電気主任技術者科目合格対策(法規)
エネルギー管理士(電気分野)受験対策 【初学者対象】
電気工事の積算【初級】
自家用電気工作物の点検実務
第一級陸上特殊無線技士受験対策
経理・経営・事務
簿記【初級】
実践簿記
財務会計(PCA会計)
雇用保険と労災保険の実務
営業・販路開拓実践
DX推進に欠かせないクラウドサービスの活用
戦略的BtoBマーケティング 新規顧客を増やす!
情報
ExcelVBA【中級】
AccessVBAによるプログラミング
PowerPoint(ビジネス活用編)
Python【中級】(Webアプリケーション開発)
VBによるシステム構築

C言語による制御プログラミング
Java【初級】
WebサイトデザインJavaScript編
サーバ構築法
ネットワーク構築法【中級】(VLAN)
DXを加速するノーコード開発
介護
介護技術の基礎
アパレル
製くつ(機械底付)
11月募集
機械
CAD製図(機械)【初級】
汎用旋盤【初級】
汎用フライス盤【初級】
建築・設備
二級建築士(学科・計画)受験対策
3次元CADデジタルベース(AutoCAD)【初級】
BIM(Revit)【初級】
二級ボイラー技士受験対策
電気・電子
第二種電気工事士(実技)【初級】
第三種電気主任技術者(電気数学・理論)【初級】
第三種電気主任技術者科目合格対策(理論)【初級】
第三種電気主任技術者科目合格対策(電力)
第三種電気主任技術者科目合格対策(機械)【初級】
リレーシーケンス制御
インバータ技術によるモーター制御
消防設備士(甲種第4類)受験対策
消防設備士(乙種第4類)受験対策
印刷・広告
Photoshopによる画像編集(Mac)【中級】
Photoshopによる画像編集(Windows)【初級】
Illustratorによる広告デザイン(Windows)【中級】
経理・経営・事務
一からの実践経理
ビジネスを円滑に進める交渉力・プレゼン技法
情報
Excel(ビジネス活用編)
ExcelVBA【初級】
ExcelVBA【中級】
データベース(Access)【中級】
PowerPointによる企画書作成
Python【中級】
VisualC#によるプログラミング
Java言語
HTMLによるホームページの構築と運用
HTMLとCSSによるホームページ作成
販売戦略のためのホームページ作成
基本情報技術者受験対策
AI×DX実践入門

介護
認知症介護(対応法から環境の整え方へ・視点を変えた認知症ケア)
12月募集
機械
CAD製図(機械)【上級】
3次元CAD(SolidWorks)【中級】
切削工具の知識と工具技術
危険物取扱者(乙種第4類)受験対策
建築・設備
二級建築士(学科・計画)受験対策
3次元CADデジタルベース(AutoCAD)【中級】
2級管工事施工管理技士受験対策
造園用ロープワーク【初級】
電気・電子
第二種電気工事士(実技)受験対策【初学者対象】
第三種電気主任技術者入門
CAD製図(電気設備)【中級】
印刷・広告
Illustratorによる図形作成(Mac)【中級】
InDesignによる編集レイアウト(Mac)
Photoshopによる画像編集(Windows)【中級】
経理・経営・事務
社会保険の実務
情報
Excel(ビジネス活用編)
Excel(関数・マクロ編)
ExcelVBA【初級】
データベース(Access)【中級】
Accessによるテーブル設計
プログラミング【初級】
Python【初級】
Python【中級】(生成AI活用)
Raspberry Pi【初級】
Androidアプリ開発入門
JavaScript
jQueryによるWebサイト開発
WordPressによるWebサイト制作
情報セキュリティマネジメント受験対策
DXを加速するローコード開発
介護
介護利用者や高齢者の住環境を整える整理収納技術
1月募集
電気・電子
第二種電気工事士(実技)【初級】
第三種電気主任技術者(電力・機械・法規)【初級】
リレーシーケンス制御【初級】
情報
SQLによるデータベース操作【初級】
実務に役立つファイル操作とデータ管理

» オンライン講習を実施しています

キャリアアップ講習では、オンラインでの講習も実施しています。

詳しくは、以下URL、TOKYOはたらくネット「キャリアアップ講習」をご覧下さい。

https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/zaishokusha-kunren/carr_up/online.html

● 受講資格・抽選・授業料の支払いの流れは、通常のキャリアアップ講習と同様です。



» 職業能力開発センター所在地一覧

■ 講習のお問い合わせは各講習の実施校（キャリアアップ講習担当）へどうぞ ■

センター・校名	所 在 地	電話番号	最寄り駅等
★中央・城北 職業能力開発センター	〒112-0004 文京区後楽1-9-5	03(5800)3420	<ul style="list-style-type: none"> ● 都営大江戸線飯田橋駅 C2徒歩1分 ● JR総武線・東京メトロ東西線・有楽町線・南北線飯田橋駅 徒歩5分
◎しごとセンター校	〒102-0072 千代田区飯田橋3-10-3 東京しごとセンター(10~12階)	03(5211)8181	<ul style="list-style-type: none"> ● JR総武線・東京メトロ・都営大江戸線 飯田橋駅 徒歩7分 ● JR総武線 水道橋駅 徒歩7分 ● 東京メトロ 九段下駅 徒歩10分
◎高年齢者校	〒169-0073 新宿区百人町3-25-1 サンケンビルディング	03(3227)5951	<ul style="list-style-type: none"> ● JR中央線・総武線 大久保駅北口 徒歩8分 ● JR山手線 新大久保駅 徒歩10分
★板橋校	〒174-0041 板橋区舟渡2-2-1	03(3967)5421	<ul style="list-style-type: none"> ● JR埼京線 浮間舟渡駅 徒歩3分
◎赤羽校 ※令和7年度中に移転を 予定しています。	〈移転前〉 〒115-0056 北区西が丘3-7-8	03(3909)8333	<ul style="list-style-type: none"> ● 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2分 ● JR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
	〈移転後〉 〒115-0056 北区西が丘3-13-16		<ul style="list-style-type: none"> ● 都営地下鉄三田線 本蓮沼駅下車A1口 徒歩10分 ● JR埼京線 十条駅北口 徒歩20分 ● JR赤羽駅西口からバス王子駅行乗車、 HPSC陸上門下車 徒歩2分 又は赤羽車庫行乗車、HPSC南下車 徒歩1分 ● JR十条駅南口からバス赤羽駅西口行乗車、 HPSC南下車 徒歩2分
★城南 職業能力開発センター	〒140-0002 品川区東品川3-31-16	03(3472)3572	<ul style="list-style-type: none"> ● りんかい線 品川シーサイド駅 出口A徒歩2分 ● 京浜急行線 青物横丁駅 徒歩10分
◎大田校 ※令和8年度に移転を 予定しています。	〈移転前〉 〒144-0042 大田区羽田旭町10-11	03(3744)1013	<ul style="list-style-type: none"> ● 京急空港線 穴守稻荷駅 徒歩11分 ● 東京モノレール 整備場駅 徒歩7分
	〈移転後〉 〒144-0044 大田区本羽田3-4-30		<ul style="list-style-type: none"> ● 京急空港線 大鳥居駅 徒歩5分
★城東 職業能力開発センター	〒120-0005 足立区綾瀬5-6-1	03(3605)6162	<ul style="list-style-type: none"> ● 東京メトロ千代田線 綾瀬駅 西口徒歩8分 ● つくばエクスプレス 青井駅 A2徒歩12分
★江戸川校	〒132-0021 江戸川区中央2-31-27	03(5607)3684	<ul style="list-style-type: none"> ● 新小岩駅北口からバス葛西駅前、 東京臨海病院前行 大杉小学校前 徒歩2分 ● 新小岩駅南口からバス西葛西駅前、 葛西駅前行 江戸川区役所前 徒歩8分
台東分校	〒111-0033 台東区花川戸1-14-16(3・4階)	03(3843)5911	<ul style="list-style-type: none"> ● 東京メトロ銀座線浅草駅7番 徒歩8分 ● 東武スカイツリーライン浅草駅 北口徒歩5分 ● 都営浅草線浅草駅A5 徒歩12分 ● つくばエクスプレス浅草駅 A1徒歩10分
★多摩 職業能力開発センター	〒196-0033 昭島市東町3-6-33	042(500)8610	<ul style="list-style-type: none"> ● JR青梅線西立川駅 徒歩7分
★八王子校	〒193-0931 八王子市台町1-11-1	042(622)8384	<ul style="list-style-type: none"> ● 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・上大船行・東京家政学院行・ 西八王子駅南口行 実践高校又は 富士森公園 各徒步5分
★府中校	〒183-0026 府中市南町4-37-2	042(367)8204	<ul style="list-style-type: none"> ● 京王線中河原駅 徒歩10分

★印のセンター・校は月曜日休業(ただし、月曜日が祝日の場合は、翌火曜日以降の直近の平日が休業日)

★印の中央・城北職業能力開発センターは日曜日休業

◎印・無印の校は、土曜日・日曜日・祝日休業(◎印の校は夏季・冬季・春季休業中は開館時間が変更になります。
詳細は各実施校へお問い合わせください。)

» 申込み先・地図

東京しごとセンター（飯田橋）

千代田区飯田橋3-10-3
電話：03-5211-1571（総合相談）
03-3234-1433（ミドルコーナー）
03-5211-6351（ヤングコーナー）



東京しごとセンター多摩

立川市柴崎町3-9-2
立川駅南口東京都・立川市合同施設3階
電話：042-526-4510



» 講習に関するお問い合わせ先

各職業能力開発センター・校（連絡先は11ページ参照）

» 優先申込み制度全般に関するお問い合わせ先

東京都産業労働局雇用就業部能力開発課

〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1 第一本庁舎21階
電話（直通）：03（5320）4719

https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/zaishokusha-kunren/carr_up/yusen.html

登録番号(7)178

TOKYO はたらくネット

検索



R70
古紙配合率70%再生紙を使用しています
石油系溶剤を含まないinksを使用しています

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。