

2か月で

実践コース 訓練番号 5-08-03-002-03-0012

基本から実践

まで学べる！！

パソコン事務科

求職者支援訓練

★修了生の申込時の状況★

- ◎未経験・初心者
- ◎決められたフォーム入力経験のみの方
- ◎インターネット閲覧、動画視聴経験のみの方
- ◎独学での操作が長く、非効率な作業をしてきた方
- ◎パソコンに対して恐怖心があり自信がない方
- ◎面接でパソコン操作について質問され『明確に答えることが出来ず、曖昧に答えていた』方...等

ハローワーク
～急がば学べ～

ここ！！
チェック！！

1ヶ月目 | 基本操作

PC基本操作とタッチタイピング、Word基礎をしっかりとマスターし、Excel基礎へつなげ、関数を扱ったデータ作成を学びます！その後、Word応用（前半）へ入り、画像・イラストを扱ったデザイン性の高い文書作成を行います！

2ヶ月目 | 実践操作

Word応用（後半）へ突入です！Excelと連携した差込文書、セキュリティ面も含めた文書作成をします！そして、最終章のExcel応用へ！業務レベルで役立つ関数、データベースから抽出・集計・分析、さらに業務を簡略化するマクロを学び、実践力を習得し、現場での扱い方のイメージを具現化します！同時にワープロ【Word】・表計算【Excel】の資格取得（任意）も目指せます！

★1ヶ月目は基礎力習得で自信をつけ、
★2ヶ月目で実践力の習得を目指す。

スタートラインはそれぞれでも、受講生本人の意志で設定した目標に向け、講師がフォローします！！

訓練期間
令和8年
6/2 (火)
～
令和8年
7/31 (金)
訓練時間
9:10～15:50
6/2、7/31は9:10～12:00
まで訓練実施

01

●定員

15名

※応募者が定員の半数に満たない場合は中止になることがあります

●受講料

無料

※但し、テキスト代11,660円
(税込)は自己負担

02

●取得可能資格

コンピュータサービス技能評価試験
(公的資格)

【ワープロ部門・表計算部門】

※任意受験、自己負担

各部門：2級7,810円(税込)
3級6,450円(税込)

03

●訓練実施施設
一関高等職業訓練校
●見学会
随時実施

希望の方は訓練実施機関までご連絡下さい TEL0191-31-7030

※紙厚：4×29cm
(50mm×50mm)の
記録用紙が使用されます。

★募集期間★

令和8年
3/31 (火)
～
令和8年
5/15 (金)

★選考会★

令和8年
5/21 (木) 10:00～
◎会場：一関高等職業訓練校
◎持ち物：筆記用具
◎選考方法：筆記試験、面接

★選考結果★

令和8年
5/26 (火)
◎郵送にて通知

★相談・申込先★

ハローワーク一関
〒021-0026
一関市山目字前田13-3
TEL0191-23-4135
※または住所を管轄するハローワーク

●訓練目標

オフィスで求められるソフト・ハードウェア、セキュリティに関する知識や技能を習得し、多種多様な事務対応能力を身につけた即戦力となる人材を目指す。

●訓練カリキュラム

	科目	科目内容	時間
学	就職支援	集団形式での職務経歴書・履歴書の作成指導、面接指導	1 3
	安全衛生	情報機器作業、心身の健康管理	1
科	パソコン概論	ハードウェア、ソフトウェア、OS、ネットワーク、インターネット、メール、セキュリティ、情報モラル、著作権についての知識	2
	パソコン基本操作実習	OSの基本操作、ファイル管理、セキュリティ設定、インターネット情報収集、メール設定と情報交換	3
実技	文書作成基礎実習	ワープロ環境設定、ビジネス文書作成（送付状・案内状）、ファイル操作と管理【ソフト：Word365】	2 4
	文書作成応用実習	表の作成、図・写真の挿入、差し込み印刷、長文の作成、文書の校閲、表計算との連携、ビジネス文書作成（仕様書、企画書）【ソフト：Word365】	4 2
	表計算基礎実習	表計算環境設定、データ入力、帳票の基本、ファイル操作と管理【ソフト：Excel365】	2 4
	表計算応用実習	ネスト関数と数式、複数シート・ブックでの連携、複合グラフの作成、データベース運用、テーブルとグラフ、マクロの実行、帳票作成（請求書、業務報告書）【ソフト：Excel365】	4 2
	職業人講話	地域に求められる職業（労働市場・雇用情勢）6H×2日 ジョブカフェ関、企業が求める人材（即戦力・社会適応力）6H、私の考える職業観6H アイエステクノ株式会社	2 4

※月に1度、16:00以降にキャリアコンサルティングがあります（就職に向けた個別面談）

●職業訓練受講給付金について

雇用保険を受給できない方で、ハローワークの支援指示により求職者支援訓練を受講する場合、一定の要件を満たす方は、訓練受講中でも安心して訓練を受けていただくため、月額10万円が支給される制度です。

支給要件については、住所を管轄するハローワークにお問い合わせください。

●訓練対象者...次のイ・ロを満たす方

イ、ハローワークに求職申込みを行っている方

ロ、ハローワークにおいて、キャリアコンサルティング等を受けて、求職者支援訓練の受講指示、または支援指示を受けた方



◎駐車場有（80台 無料）

◎最寄りの交通機関

- ①一ノ関駅方面から乗車の場合 ②摺沢駅方面から乗車の場合
 東磐交通バス 東磐交通バス
 陸中坂口で降車 一関市職業訓練センターで降車
 →徒歩3分 →徒歩30秒



時刻表が改正される場合があります
 ←最新情報を確認下さい→



訓練に関する
 問い合わせ先
 （訓練実施機関）

職業訓練法人
一関職業訓練協会

〒021-0221 一関市舞川字西平8-2
 TEL→0191-31-7030
 URL→<http://ichikun.jp/>
 担当：阿部（一）、阿部（直）

最新情報はこちら



一関高等職業訓練校は、事業所で働いている方や新たに仕事に就こうとしている方に対し、必要な知識・技能を習得するための職業訓練を行う能力開発施設です。訓練は在職者向け、求職者向け、一般向けと幅広く行っております。また、訓練以外に技能検定（国家資格）の受験申請窓口や労働保険事務組合業務も行っています。当施設は一関市が設置し、職業訓練法人一関職業訓練協会が指定管理者としてその管理運営を行っています。