奥州地区　ハロートレーニング～急がば学べ～（公共職業訓練）　岩手県

訓練番号 5-08-03-133-03-0140

訓練期間 令和9年 1月19日㈫～3月18日㈭ 2ヶ月間

4月の再就職に間に合います♪

Word文書処理 技能認定試験3級 ＋ Excel®表計算処理 技能認定試験3級

パソコン基礎科



ワード・エクセルの基本を習得しよう

募集期間 令和8年11月24日（火）～12月25日（金） 定員15名

選考会 日時：令和9年1月 7 日（木） 9:00（受付時間：8:40～8:50）
会場：胆江地域職業訓練センター　携行品：筆記用具
内容：適性検査（四則計算［整数・小数・分数］、漢字の読み書き）、面接

訓練場所 胆江地域職業訓練センター（奥州市水沢真城字中上野96-3）

訓練時間 9時25分～15時35分（昼休み12時～13時） ※土日祝休み

対象者
○公共職業安定所（ハローワーク）に求職申込を行っている方
○公共職業安定所長の受講指示、受講推薦又は支援指示を受けられる方
○訓練終了後3か月以内に再就職する強い意志のある方

受講料等 受講料は無料（公費負担）　テキスト代0円 《すべて貸出》
但し、職業訓練生総合保険料2,500円（任意加入）、資格取得受験料12,800円は自己負担

取得可能な資格 Word 文書処理技能認定試験3級 ／ Excel®表計算処理技能認定試験3級



今だから 新しい自分を見つけよう

■訓練内容

	科目	内容	時間
学科	キャリアデザイン概論	オリエンテーション、キャリアコンサルティング、ビジネスマナー、職業倫理、職場のコミュニケーション、自己理解、仕事理解、応募書類作成、面接練習	36
学科	安全衛生概論	労働災害の概要、事務系職種における安全衛生対策、メンタルヘルス対策	3
学科	パソコン基礎	パソコン操作、ウインドウ操作、インターネット活用、メール送受信、セキュリティ対策	9
学科	生成AI	対話型生成AIの使い方、日常活用、ビジネス活用、情報収集	9
		学科 時間計	57
実技	文書作成実習	ワード基礎(文書作成、編集、印刷、表作成、ページ番号追加、図形・図表の挿入、ページ罫線)／試験対策	72
実技	表計算実習	エクセル基礎(表作成・編集、数式、印刷、グラフ、データベース機能)／試験対策	75
		実技 時間計	147
		合計 時間計	204



あっという間の2ヶ月でした。訓練が始まったばかりのころ、これまでの経験や考えをまとめるカリキュラムで、自分を見つめ直す貴重な時間になり、その後の履歴書や職務経歴書を作るうえでとても役立ちました。ワードとエクセルの授業は理解するまで何度も教えて頂き学ぶことの楽しさと理解できた嬉しさを感じる日々でした。
60代女性　製造系パート就職

訓練を始める以前は、タイピングが少しできる程度のパソコンスキルだったので、とても不安でした。訓練を重ねるうちに自信はないが、試験を受けると決意し、私の中の全力を出し切る事ができ、パソコン操作が必須な求人にも応募することが出来ました。受講前は嫌だなと毎日思っていましたが、今では受講を決意して本当に良かったと思っています
20代女性 事務 正社員就職



■留意事項

○選考会の面接は、申込順に実施するため、待ち時間が生じる場合があります。
○やむを得ない事情により選考会を欠席及び遅刻する場合は、事前にご連絡ください。なお、無断で欠席又は遅刻した場合は、選考対象外となる場合があります。
○選考結果は選考日より１週間以内に申込者あて郵送します。
○この訓練は、応募状況等により実施されない場合があります。



■問合せ・申込み先

お住いの地域の管轄公共職業安定所（ハローワーク水沢　☎0197-24-8609）
（ハローワーク一関　☎0191-23-4135）
（ハローワーク北上　☎0197-63-3314）

ハロートレーニング
急がば学べ

■実施主体／問合せ先

岩手県立産業技術短期大学校水沢校（奥州市水沢佐倉河字東広町66-2　☎0197-22-4427）

訓練説明会

最寄りのハローワーク訓練担当窓口で、参加申込の手続きが必要です。

日時: 令和8年 12月16日 ㊌ 14:00~　場所: 胆江地域職業訓練センター

説明会にご参加いただくと、就職活動とみなされます。
迷っている方は、お気軽にご参加ください!
施設見学もパソコン体験できます。ご参加をお待ちしております!

・説明会は30分程度です。
・終了後に訓練施設職員と個別相談も可能です。

水沢職業訓練協会