

働きながら学びたい方のための講習

キャリアアップガイド 2024

あなたのスキルを成長させる



資格試験対策・技能検定対策講座も多数実施

◆印刷・広告 ◆経理・経営・事務 ◆情報 ほか

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

お申込み～受講手続き



申込み方法 募集月の1日～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みください。
※企業単位でのお申込みの場合は、企業受付制度をご利用ください。

インターネット（電子申請）

- キャリアアップ講習のインターネット申込みは「東京共同電子申請・届出サービス」で行います。

https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/zaishokusha-kunren/carr_up/
上記 URL にアクセスの上、「東京共同電子申請・届出サービス」
又は「インターネット申込」ボタンをクリックしてお申込みください。

はじめての方は→  IDをお持ちの方は→ 

〈重要な注意事項〉

- 毎月1日から10日までの期間にお申込みできます。（初日の1日のみ、午前9時から申込み可能です。）
- スマートフォン等携帯電話、タブレット端末からのお申込みはできませんのでご注意ください。
- システムメンテナンスが行われる場合があります。その期間は電子申請を行うことができませんので、期日までに余裕をもってお申し込みください。
最新のメンテナンス日程は、東京共同電子申請・届出サービスよりご確認ください。

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の9の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>	<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>
(往信の表)	(返信の裏)	(返信の表)	(往信の裏)

※やむを得ない場合、FAXによるお申込みも受け付けます。（電話による申込みはできません。）
※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。
※郵送料は往復126円となります。（令和6年3月1日現在）

期日に余裕をもってお申込みください。

お申込みの際の注意事項 **お申込みにあたっては、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みができます。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通で全コースの申し込みとなります。(1)～(3)の数字が記載されていない場合は、セットでの申し込みとみなします。

以下のようなお申込みは、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通以上の申込み(1通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み(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み
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し込みください。
お申し込みの際、(1)～(3)の数字が記載されていなかった場合には、セットでお申込み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」によるお申込み
- ◇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、受講させようとした者及び受講生になりすまして受講した者、受講しようとした者、講習実行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し込み

*申込み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、申込みの方法(※)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。
※「はがき申込み」の方は「はがき」、「インターネット申込み(電子申請)」の方は「Eメール」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**(払い込み用紙)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」)又は精神障害者健康保健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、納付書と一緒に送る当選通知をご覧ください。
- *補欠で繰り上げ当選された方は、**当センターの窓口**で、現金にて授業料をお支払いいただけます。

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

- 受講者数等が定員に達しない講習は、追加募集を行う場合があります。**追加募集は、先着順による受付になります。**事前に**空き状況を電話にて確認のうえ**、当センターでお申込みいただき、授業料等を**現金**にてお支払いください。追加募集を行う講習の有無等、詳細はインターネットもしくは当センターへご確認ください。
- インターネット：TOKYOはたらくネットキャリアアップ講習追加募集
<https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/careerup/tuika/>



2024 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
色彩検定(3級)受験対策	P5
中小企業の“価値”を高める経営戦略	P7
統計検定3級®受験対策	P7
Excel(ビジネス活用編)	P8
ビジネスで活かす統計分析(Excel)【初級】(1)(2)	P8

3月募集

Illustratorによる図形作成(Mac)【初級】①	P5
Illustratorによる図形作成(Windows)【初級】①	P5
Ai・Psによる印刷デザイン制作(Mac)(1)(2)①	P5
通関士受験対策(1)(2)(3)	P7
企業会計実務	P7
データベース設計【初級】(1)(2)	P8

4月募集

Photoshopによる画像編集(Mac)【初級】①	P5
Photoshopによる画像編集(Windows)【初級】①	P5
技能検定オフセット印刷作業(実技)受験対策	P5
情報セキュリティマネジメント受験対策(1)(2)	P8

5月募集

InDesignによる編集レイアウト(Mac)①	P5
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	P5
Ai・Ps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)受験対策	P6
ビジネスで成功するコミュニケーション講座	P7
ビジネスで活かす統計分析(Excel)【中級】(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
スマートフォン対応のWebサイト作成	P8
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
ExcelVBA【初級】(1)(2)	P8

10月募集

Ai・Psによる印刷デザイン制作(Mac)(1)(2)②	P6
営業・販路開拓実践	P7
PowerPoint(ビジネス活用編)	P8

11月募集

Photoshopによる画像編集(Mac)【中級】②	P6
Photoshopによる画像編集(Windows)【初級】②	P6
会社法における会社設立と運営実務	P7
日常業務のデータベース設計	P9
Word効率アップテクニック	P9

12月募集

Illustratorによる図形作成(Mac)【中級】②	P7
InDesignによる編集レイアウト(Mac)②	P7

※「統計検定®」は一般財団法人統計質保証推進協会統計検定センターの登録商標です。

*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	経理・経営・事務関係	募集月
はじめてのDTP(Mac)①	2月	中小企業の“価値”を高める経営戦略	2月
Illustratorによる図形作成(Mac)【初級】①	3月	統計検定3級 [®] 受験対策(1)(2)	2月
Illustratorによる図形作成(Windows)【初級】①	3月	通関士受験対策(1)(2)(3)	3月
Ai・Psによる印刷デザイン制作(Mac)(1)(2)①	3月	企業会計実務	3月
Photoshopによる画像編集(Mac)【初級】①	4月	ビジネスで成功するコミュニケーション講座	7月
Photoshopによる画像編集(Windows)【初級】①	4月	消費税の実務	8月
InDesignによる編集レイアウト(Mac)①	5月	営業・販路開拓実践	10月
Illustratorによる図形作成(Mac)【中級】①	6月	会社法における会社設立と運営実務	11月
Ai・Ps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	情報関係	募集月
はじめてのDTP(Mac)②	8月	Excel(ビジネス活用編)	2月
Photoshopによる画像編集(Mac)【初級】②	8月	ビジネスで活かす統計分析(Excel)【初級】(1)(2)	2月
Illustratorによる図形作成(Mac)【初級】②	9月	データベース設計【初級】(1)(2)	3月
Illustratorによる図形作成(Windows)【初級】②	9月	情報セキュリティマネジメント受験対策(1)(2)	4月
Ai・Psによる印刷デザイン制作(Mac)(1)(2)②	10月	Excel効率アップテクニック	5月
Photoshopによる画像編集(Mac)【中級】②	11月	Excelによるビジネス資料作成(販売管理)	6月
Photoshopによる画像編集(Windows)【初級】②	11月	ビジネスで活かす統計分析(Excel)【中級】(1)(2)	7月
Illustratorによる図形作成(Mac)【中級】②	12月	スマートフォン対応のWebサイト作成	8月
InDesignによる編集レイアウト(Mac)②	12月	HTMLによるホームページ作成	8月
色彩検定(3級)受験対策	2月	ExcelVBA【初級】(1)(2)	9月
色彩検定(2級)受験対策	7月	PowerPoint(ビジネス活用編)	10月
技能検定 オフセット印刷作業(実技)受験対策	4月	日常業務のデータベース設計	11月
		Word効率アップテクニック	11月

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、企業単位でお申込みいただける**企業受付制度**の対象です。

申込人数：1人～4人

申込方法：企業受付申込書(ホームページからダウンロードできます。)にご記入の上、募集月の1日から10日までに当センターへ**窓口もしくは郵送《必着》**でお申込みください。

抽選方法：企業定員枠を超えなければ、全員受講できます。企業定員枠を超えた場合は、企業ごとに当選・選外を決定します。

印刷関係、経理・経営・事務関係、情報関係で、年間54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

No.	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	はじめてのDTP (Mac)①		MacintoshによるDTPソフト (Illustrator、Photoshop、InDesign) 【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	2月	5/7(火)、5/9(木) 5/14(火)、5/16(木) 5/21(火)、5/23(木)	6	18:00~ 21:05	20
	★	6,500円							
2	色彩検定(3級) 受験対策		色彩検定試験(3級) 受験対策 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、今年度当該試験を受験する方	2月	4/6(土)、4/13(土) 4/20(土)、4/27(土)	4	9:40~ 15:35	20
	★	6,500円							
3	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【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	3月	5/29(水)、5/31(金) 6/5(水)、6/7(金) 6/12(水)、6/14(金)	6	18:00~ 21:05	20
	★	6,500円							
4	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	3月	5/11(土)、5/18(土) 5/25(土)	3	9:30~ 16:40	15
	★	6,500円							
5 6	Ai・Psによる 印刷デザイン制作 (Mac) (1)(2)①		Macintosh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	3月	(1)5/28(火)、5/30(木) 6/4(火)、6/6(木) 6/11(火)、6/13(木) (2)6/18(火)、6/20(木) 6/25(火)、6/27(木) 7/2(火)、7/4(木)	12	18:00~ 21:05	20
	★★	一括申込 13,000円							
7	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【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	4月	6/29(土)、7/6(土) 7/13(土)、7/20(土)	4	9:30~ 15:25	20
	★	6,500円							
8	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【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	4月	6/19(水)、6/21(金) 6/26(水)、6/28(金) 7/3(水)、7/5(金)	6	18:00~ 21:05	15
	★	6,500円							
9	技能検定オフセット 印刷作業 (実技) 受験対策		技能検定印刷(オフセット印刷作業) (1級または2級)受験対策 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	6/15(土)、6/22(土) 7/6(土)	3	9:30~ 15:25	10
	★★	4,900円							
10	InDesignによる 編集レイアウト (Mac)①		Macintosh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	7/9(火)、7/11(木) 7/16(火)、7/18(木) 7/23(火)、7/25(木)	6	18:00~ 21:05	20
	★★	6,500円							
11	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	9/3(火)、9/5(木) 9/10(火)、9/12(木) 9/17(火)、9/19(木)	6	18:00~ 21:05	15
	★★	6,500円							

No.	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							
12 13	Ai・Ps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)9/4(水)、9/6(金) 9/11(水)、9/13(金) 9/18(水)、9/20(金)	12	18:00~ 21:05	15
	★★	一括申込 13,000円				(2)10/2(水)、10/4(金) 10/9(水)、10/11(金) 10/16(水)、10/18(金)			
14	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の基本技能を有する方	7月	9/24(火)、9/26(木) 10/1(火)、10/3(木) 10/8(火)、10/10(木)	6	18:00~ 21:05	15
	★★	6,500円							
15	色彩検定(2級) 受験対策		色彩検定試験(2級) 受験対策 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、今年度当該試験を受験する方で、色彩検定3級を取得している方	7月	10/5(土)、10/12(土) 10/19(土)、10/26(土)	4	9:40~ 15:35	20
	★★	6,500円							
16	はじめてのDTP (Mac)②		Macintosh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	10/12(土)、10/19(土) 10/26(土)	3	9:20~ 16:30	20
	★	6,500円							
17	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	10/22(火)、10/24(木) 10/29(火)、10/31(木) 11/5(火)、11/12(火)	6	18:00~ 21:05	20
	★	6,500円							
18	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	11/23(祝)、11/30(土) 12/7(土)、12/14(土)	4	9:30~ 15:25	20
	★	6,500円							
19	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	11/19(火)、11/21(木) 11/26(火)、11/28(木) 12/3(火)、12/5(木)	6	18:00~ 21:05	15
	★	6,500円							
20 21	Ai・Psによる 印刷デザイン制作 (Mac)(1)(2)②		Macintosh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	10月	(1)2025年 1/9(木)、1/14(火) 1/16(木)、1/21(火) 1/23(木)、1/28(火)	12	18:00~ 21:05	20
	★★	一括申込 13,000円				(2)2025年 1/30(木)、2/4(火) 2/6(木)、2/13(木) 2/18(火)、2/20(木)			
22	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の基本技能を有する方	11月	2025年 1/25(土)、2/1(土) 2/8(土)、2/15(土)	4	9:30~ 15:25	15
	★★	6,500円							
23	Photoshopによる 画像編集 (Windows)【初級】②		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	2025年 2/8(土)、2/15(土) 2/22(土)	3	9:30~ 16:40	15
	★	6,500円							

No.	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							
24	Illustratorによる 図形作成 (Mac)【中級】②		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	12月	2025年 2/22(土)、3/1(土) 3/8(土)、3/15(土)	4	9:30~ 15:25	15
	★★	6,500円							
25	InDesignによる 編集レイアウト (Mac)②		Macintosh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	2025年 2/25(火)、2/27(木) 3/4(火)、3/6(木) 3/11(火)、3/13(木)	6	18:00~ 21:05	20
	★★	6,500円							

経理・経営・事務関係

No.	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							
26	中小企業の“価値” を高める経営戦略		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)	中小企業にお勤めで企画・営業の実務を担当している方	2月	4/6(土)、4/13(土) 4/20(土)、4/27(土)	4	9:30~ 15:25	25
	★★	1,600円							
27 28	統計検定3級® 受験対策(1)(2)		統計検定3級®受験対策 調査項目の種類と集計方法(クロス集計)、様々なグラフ表現(含:幹葉図)、時系列データ(折れ線グラフ)、度数分布とヒストグラム、分布の位置を示す代表値、5数要約と箱ひげ図、分散と標準偏差、観測値の標準化と外れ値、相関と散布図、相関係数、確率の基本的な性質(確率の求め方)、標本調査(母集団と標本)、データの解釈(データの分析)	高校数学における確率統計分野を理解されている方で、今年度当該試験を受験する方	2月	(1)5/8(水)、5/10(金) 5/13(月)、5/15(水) 5/17(金) (2)5/20(月)、5/22(水) 5/24(金)、5/27(月) 5/29(水)	10	18:30~ 20:55	25
	★★	一括申込 2,000円							
29 31	通関士受験対策 (1)(2)(3)		通関士試験受験対策 通関士試験の手引き、関税法、関税定率法、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)5/11(土)、5/18(土) 5/25(土)、6/1(土) (2)6/15(土)、6/22(土) 6/29(土)、7/6(土) (3)7/20(土)、7/27(土) 8/3(土)、8/10(土)	12	9:30~ 15:25	25
	★★★	一括申込 4,800円							
32	企業会計実務		会社経営に必要なとされる企業会計の基本や財務諸表、キャッシュフローなどの基礎的知識	中小企業等にお勤めで会計実務を担当している方	3月	6/1(土)、6/8(土) 6/15(土)、6/22(土)	4	9:30~ 15:25	25
	★★	1,600円							
33	ビジネスで成功する コミュニケーション 講座		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	中小企業にお勤めの新入社員または中堅社員の方	7月	10/5(土)、10/12(土) 10/19(土)	3	9:20~ 16:30	25
	★	1,600円							
34	消費税の実務		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	11/2(土)、11/9(土) 11/16(土)	3	9:30~ 16:40	25
	★★	1,600円							
35	営業・販路開拓実践		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	2025年 1/11(土)、1/25(土) 2/1(土)、2/8(土)	4	9:30~ 15:25	25
	★★	1,600円							
36	会社法における 会社設立と運営実務		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(会社法上の手続解説を含む。)となります。 ※この講習は、座学の他にグループワークがあります。	中小企業等にお勤めで、法人化等の運営実務を担当している方	11月	2025年 2/15(土)、2/22(土) 3/1(土)、3/8(土)	4	9:30~ 15:25	25
	★★	1,600円							

情報関係

No.	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							
37	Excel (ビジネス活用編) ★★	6,500円	Excelのデータ機能を使って、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	5/10(金)、5/13(月) 5/15(水)、5/17(金) 5/20(月)、5/22(水) 5/24(金)、5/27(月)	8	18:30~ 20:55	20
38 } 39	ビジネスで活かす 統計分析(Excel) 【初級】(1)(2) ★★	一括申込 9,800円	図や表、グラフ(度数分布表、ヒストグラム、散布図等)を利用したデータの特徴把握、数値の要約(平均、分散、標準偏差)によるデータ分析の中心や散らばりの把握、データ間の関連性の強さを分析・予測する手法(多変量解析、最適な回帰式)の学習、日常業務に役立つ課題実習【Excel2019】	Excelの基本操作(表計算、数式や関数、グラフ、印刷等)ができ、記述統計分析を仕事に活用する必要のある方	2月	(1)4/6(土)、4/13(土) 4/20(土) (2)4/27(土)、5/11(土) 5/18(土)	6	9:30~ 15:25	20
40 } 41	データベース設計 【初級】(1)(2) ★★	一括申込 9,800円	仕事を効率化するためのデータベース設計の基礎【Excel2019】 【Access2019】	Excelの基本操作(表計算、数式や関数、グラフ、印刷等)およびAccessの基本操作(テーブル、クエリ、レポート機能等)ができる方	3月	(1)5/25(土)、6/1(土) 6/8(土) (2)6/22(土)、6/29(土) 7/6(土)	6	9:30~ 15:25	20
42 } 43	情報セキュリティ マネジメント 受験対策(1)(2) ★★	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	4月	(1)7/4(木)、7/9(火) 7/11(木)、7/16(火) 7/18(木)、7/23(火) 7/25(木)、7/30(火) (2)8/1(木)、8/6(火) 8/8(木)、8/20(火) 8/22(木)、8/27(火) 8/29(木)、9/3(火)	16	18:30~ 20:55	30
44	Excel効率アップ テクニック ★★	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	8/19(月)、8/21(水) 8/23(金)、8/26(月) 8/28(水)、9/2(月) 9/4(水)、9/6(金)	8	18:30~ 20:55	20
45	Excelによる ビジネス資料作成 (販売管理) ★★	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	9/11(水)、9/13(金) 9/18(水)、9/20(金) 9/25(水)、9/27(金) 9/30(月)、10/2(水)	8	18:30~ 20:55	20
46 } 47	ビジネスで活かす 統計分析(Excel) 【中級】(1)(2) ★★★	一括申込 9,800円	多くの統計的手法で利用する「正規分布」の概念を学習。 母集団(データを生み出した集団)から抽出された手許のデータ(標本)を使用した母集団を推測(区間推定、仮説検定、適合度検定、独立性の検定)、日常業務に役立つ課題実習【Excel2019】	Excelの基本操作(表計算、数式や関数、グラフ、印刷等)ができ、統計用語(度数分布表・ヒストグラム・平均値・標準偏差等)の見聞があり、推測統計分析を仕事に活用する必要のある方	7月	(1)10/5(土)、10/12(土) 10/19(土) (2)10/26(土)、11/2(土) 11/9(土)	6	9:30~ 15:25	20
48	スマートフォン対応 のWebサイト作成 ★★	6,500円	スマートフォンサイトのレイアウト、レスポンシブWebデザイン、マルチデバイスへの対応	HTMLによるホームページ作成ができ、スマートフォン向けWebサイト作成の技能を必要とする方	8月	10/11(金)、10/16(水) 10/18(金)、10/21(月) 10/23(水)、10/25(金) 10/28(月)、10/30(水)	8	18:30~ 20:55	20
49	HTMLによる ホームページ作成 ★	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	11/18(月)、11/20(水) 11/22(金)、11/25(月) 11/27(水)、11/29(金) 12/2(月)、12/4(水)	8	18:30~ 20:55	20
50 } 51	Excel/VBA 【初級】(1)(2) ★★★	一括申込 8,600円	マクロ/VBAの基礎知識、マクロの作成・編集方法、初歩的なモジュールの作成方法、初歩的な業務システムの紹介【Excel2019】	Excelに関して、セルやワークシートの操作、基本的な関数、データの並べ替えや抽出等ができる方	9月	(1)12/7(土)、12/14(土) (2)2025年 1/11(土)、1/13(祝)	4	9:30~ 16:40	20
52	PowerPoint (ビジネス活用編) ★★	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、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	2025年 1/15(水)、1/17(金) 1/20(月)、1/22(水) 1/24(金)、1/27(月) 1/29(水)、1/31(金)	8	18:30~ 20:55	20

No.	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							
53	★★★	日常業務のデータベース設計	「手作業で日常行っている会員管理業務」の基本機能を DFD で可視化、PC を使った新業務システムにするために必要な機能と項目の洗い出し、RDB を構築するための第3正規形のテーブルの設計。 ※RDBMS (Access など) を使った DB 構築の実習は行いません。設計の道具に Excel を使います。 【Excel2019】	Excel を日常業務において活用している方で、IT (Excel) を使った業務改善を考えている方	11月	2025年 2/1(土)、2/8(土) 2/15(土)、2/22(土)	4	9:30~ 15:25	20
		6,500円							
54	★★	Word効率アップテクニク	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	2025年 2/14(金)、2/17(月) 2/19(水)、2/21(金) 2/26(水)、2/28(金) 3/3(月)、3/5(水)	8	18:30~ 20:55	20
		6,500円							

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。
※一部グループワークをする講習では Zoom ミーティング (受講者の顔表示あり) を使用する場合があります。
- 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、講習メニューはホームページ上で発表します。
※ホームページの情報は各募集月の1日ごろに更新予定です。

TOKYO はたらくネット キャリアアップ講習

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

※申込みは、インターネット (電子申請) のみとなっています。



実施予定のオンライン講習

講習名	開始予定月	募集予定月
2級建築施工管理技士 (一次) 受験対策	8月	6月
	2025年3月	12月
2級建築施工管理技士 (二次) 受験対策	9月	7月
雇用保険と労災保険の実務	9月	7月
	11月	9月
社会保険の実務	6月	3月
	9月	6月
Word 文書作成テクニク解説	5月	3月
	10月	8月
Excel 関数使いどころ解説 (時短・効率化編)	5月	3月
Python 初級 (オブジェクト指向言語学習としての開発の流れ)	7月	4月
	6月	4月
Python 中級 (Excel との連携による業務自動化)	12月	9月
Python 中級 (基本アルゴリズムによるプログラミング)	8月	5月
Python 中級 (統計処理によるデータ分析)	8月	6月
Python 中級 (Web アプリケーション開発)	8月	6月
Python 上級 (文字認識プログラミング)	8月	6月
Kotlin 入門	2025年2月	12月
システム開発の基礎	9月	6月
	2025年1月	10月
情報セキュリティ技術の基礎 (脅威と対策)	9月	7月
	5月	3月
データサイエンスのための初級入門編 統計からディープラーニングのしくみ入門	10月	8月
	6月	3月
データサイエンスのための統計学 (基礎編) データ解析の基礎	11月	9月
	8月	5月
データサイエンスのための統計学 (応用編) 基礎統計学から多変量解析へ	2025年1月	11月
	9月	7月
データサイエンスのための機械学習 多変量解析からニューラルネットワークへ	2025年2月	12月
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)	7月	5月
	2025年1月	11月
IT パスポート試験受験対策 (テクノロジー系)	8月	5月
	2025年2月	11月

※ Windows マシンでの操作を前提とした内容となります。

※上記以外のオンライン講習を実施する場合も、順次はたらくネットに掲載いたします。

※「データサイエンスのための入門編」および「データサイエンスのための統計学 (基礎編)」では、Excel の簡単な操作ができることを前提にします。

※「データサイエンスのための統計学 (応用編)」および「データサイエンスのための機械学習」では、Excel、Google Colaboratory を使用予定です。

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、事業主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、事業主団体
人数	3名以上
実施場所	当プラザの教室・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、事業主団体
人数	1 名から実施可能
実施場所	都内の各企業の事業場等
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"> ● 講師 1 名・1 時間につき 7,000 円（企業負担は 3,500 円） ● 訓練指導計画書作成 6,600 円（企業負担は 3,300 円）

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、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"> ● 事業主が開催する社員研修（社員へのパソコン研修等） ● 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。
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㎡）
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） * 第 1・第 2 教室の間仕切りを開放することにより、60 名の教室としても利用できます。
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きます。 （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、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

FAX 03-5800-3241

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

※日曜日は閉館（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!



なかっきー

中央・城北職業能力開発センターの
マスコット

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
統計検定®	一般財団法人 統計質保証推進協会	03 (3221) 0423
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