

受講生募集中

ハロートレーニング
— 急がば学べ —

パソコン総合実務科

パソコン

初心者から
実務レベルまで
学べる

Word

ビジネス文書の
作成・編集が
できる

Excel

計算も含む
表やグラフが
作れる

訓練中に目指せる資格

☐ コンピュータサービス技能評価試験
ワープロ部門・表計算部門各3級
(訓練時間内に試験を実施)

※任意で2級にチャレンジすることも可能です！(訓練時間外)
国家検定！Tパスポート試験は、県内(盛岡市)で受験可

訓練の概要

募集時間 | 8月17日(月)～9月17日(木)

訓練期間・訓練時間 |

令和8年10月13日(火)～2月10日(水) 4ヶ月

9:00～16:00 (土日祝日および訓練休を除く76日間)

訓練対象者 | ※下記①、②どちらも満たしている方

①公共職業安定所に求職手続きをし、公共職業安定所長から職業訓練の
受講あっせんを受けられる方

②訓練修了後、3ヶ月以内に再就職する強い意志のある方

定員 | 15名 ※申込人数が定員に達しない場合、
中止となる可能性があります。

受講生負担額 |

28,670円 【内訳】テキスト・問題集代 12,070円
ワープロ検定料 6,450円
表計算検定料 6,450円
訓練生保険(任意加入) 3,700円

一定の要件をすべて満たしている方は、資格取得費用が補助される制度を利用できます。(訓練修了後の申請)

繰り返し練習でスキル習得と
資格取得を目指します！
何度でも聞ける環境があります！



訓練中に個別相談を実施
訓練修了後の早期再就職を
お手伝いします！



選考・訓練場所について

[選考日時]

9月30日(水) 受付8:50～9:10

筆記試験及び面接を行います。筆記用具をご持参ください。

[選考及び訓練実施場所]

宮古職業訓練センター

〒027-0053 宮古市長町二丁目6番1号 ☎0193-63-6688

[留意事項]

- ①申込順に面接を行いますので、順番によってはお待ちいただく場合があります。
- ②やむを得ない理由で欠席や遅刻をする場合は、事前にご連絡ください。
- ③無断で欠席または遅刻した場合、選考対象外となることがあります。



最新のIT知識を身につけ、未来の技術を先取り！

パソコン・ネットワーク・セキュリティ・AIなど、よく聞けれど知らない知識を学ぶチャンスです

ITニュースがもっとわかる！

進化するIT業界の用語を理解し、ニュースで取り上げられる話題をスムーズにキャッチしよう

職場で役立つITスキルを習得！

ITを活用する職場で必要な知識をしっかりと身につけ、業務の効率化を実現

エクセルVBA、CAD、簿記を体験できる！

基本的な知識を学び、実際に体験することで、これから「学びたい」と思う分野を見極めるきっかけに

職業訓練を受講し、再就職へ繋げましょう

訓練の内容

訓練目標

全産業・職種を対象とし、パソコンを使った処理全般（ワープロ・表計算・プレゼンテーション資料）及び、国家資格であるITパスポート試験の受験可能なレベルの知識を持ち、DX人材として業務改善に対応すべく、総合的なスキルを習得する。

仕上がり像

- ・パソコンの仕組みを理解し、基本的な操作ができる
- ・ワープロ・表計算ソフトを使い、基本的なビジネス文書、資料、見積書、広報資料を作成できる
- ・基本的なデータの管理、加工、活用ができる
- ・DX並びにデジタルリテラシーの理解、及びデジタル技術の活用ができる
- ・職場における接遇、ビジネスマナーを身につけている

科目	内容	時間数
ビジネスマナー	接客接遇、コミュニケーション、敬語等	12
就職ガイダンス	オリエンテーション、応募書類作成、再就職支援セミナー、個別相談、模擬面接、グループワーク、自己理解、キャリアの振り返り等	46
安全衛生	情報機器(VDT)作業等PCを利用した作業環境、メンタルヘルス	9
PC概論	PC、ハードウェアの構成、OS、周辺機器、デジタルリテラシーについて、Word・Excel等のソフトウェアの構成について	30
IT基礎	ソフトウェア開発手法、情報デザイン、情報メディア	27
コンピュータ概論	基礎理論、アルゴリズムとプログラミング、コンピュータシステム、ネットワーク、データベース、情報セキュリティ	27
ビジネス知識	企業活動と法務、経営戦略マネジメント、技術戦略マネジメント、システム戦略、開発技術、プロジェクトマネジメント、サービスマネジメント	27
学科合計		178
PC基本操作	起動と終了、ファイル管理、入力・変換方法、タイピング等	27
ワープロソフト実習	Wordの基本操作、サイズ・フォント変更、ビジネス文書の作成、編集等	99
表計算ソフト実習	Excelの基本操作、表の作成、編集、関数、データ並び替え、抽出、集計機能、グラフ作成(棒グラフ、折れ線グラフ、円グラフ等)、試験対策	99
アプリケーション実習	プログラミング体験実習、練習問題、演習問題、ITパスポート試験対策	51
実技合計		276
科外	開講式、閉講式	2
総訓練時間(科外除く)		456



訓練申し込みから
受講開始までの流れ

受講申込書の提出
9/17(木)締切
申込先：ハローワーク宮古

入所選考
9/30(水) 9時10分
場所：宮古職業訓練センター

選考結果受取
※選考後2日以内に
郵送で通知

訓練受講指示・
訓練開始
10/13(火)
※ハローワーク宮古にて受講指示後、
宮古職業訓練センターに移動し、
訓練開始