



初歩からのパソコン&AI 活用科

育児等との両立に配慮した再就職支援コース(NOR-01)

※知識等習得コースとの合同開催

託児
付き

・ Word
・ Excel
・ PowerPoint
・ AI

ひとつ上を目指す
3ヶ月!

初心者も安心
基礎から学べる!

公共職業訓練

訓練生募集



ブランクがあっても安心!! 自信をもって再就職

1日約5時間の短時間コース 託児付き (未就園児対象)

本校は職業能力開発促進法に基づき、長野県が設置・運営する職業訓練の施設です。(公共職業訓練/一般離職者対象)

長野県岡谷技術専門学校

訓練実施施設：学校法人エスイー学園 エプソン情報科学専門学校

CHECK! 訓練説明会開催日程

- ① 9月15日 (火) 14:00~15:00
会場：ハローワーク諏訪 2F
- ② 10月1日 (木) 14:00~15:00
会場：エプソン情報科学専門学校
- ③ 10月5日 (月) 14:00~15:00
会場：エプソン情報科学専門学校
- ④ 10月7日 (水) 14:00~15:00
会場：ハローワーク岡谷 2F

予約不要・参加無料!

お気軽にお越しください。

募集期間：

令和8年7月29日(水)～10月14日(水)

こんな方にもオススメ! ③つのポイント

POINT 1

不安だったパソコンスキルを補いたい

タイピング・Word・Excel・PowerPoint 資格も!



POINT 2

今注目の生成 AI を正しく活用するための基礎を学ぶ

生成 AI の概要と注意点・安全で効果的な活用方法等を学びます。

POINT 3

履歴書・職務経歴書作成・面接対策をしっかりしたい

Zoom 等の操作を学び、オンライン面接・リモート会議にも対応。

訓練期間	令和8年11月5日(木)～令和9年2月4日(木) ※休講日は、土日祝日のほか訓練実施施設の定める日
訓練時間	9:40～15:00
訓練施設	学校法人エスイー学園 エプソン情報科学専門学校
応募資格	ハローワークに求職登録し、職業訓練の受講斡旋を受けて全訓練日程を受講・修了できる方 さらに次のいずれかの条件に該当する方 ・就学前や小学生の子を養育する方 ・家族を介護されている方 ・その他配慮を必要とする方
応募方法	住所地所管のハローワークに相談し、「受講申込書」を申込期日までに窓口に提出してください
定員	10名 募集締め切り時点で応募者が少数の場合は、開講できない場合があります
受講料	無料 [テキスト代 13,860 円(税込) および 資格取得に必要な費用は個人負担]
取得目標資格	日商 PC 検定 3 級(文書作成・データ活用・プレゼン資料作成) 受験料 各 5,500 円税込
託児サービス	託児定員 : 2 名 (未就学児対象) 託児施設 : 社会福祉法人聖母の会 聖ヨゼフ保育園諏訪 [詳細につきましては、ハローワークの 窓口に確認ください]
入校選考	令和8年10月21日(水) 9:00～ 会場 : 岡谷技術専門学校 (裏面参照)

訓練
詳細



【訓練カリキュラム】

総訓練時間 245 時間／訓練予定日数 50 日

科 目	内 容	時間
IT リテラシー入門	IT を安全に活用するための情報セキュリティやインターネット技術に関する最新の情報を学びます	15Hr
AI 活用	生成 AI の概要と注意点、活用方法を学びます	3Hr
Windows 基礎	キーボード操作（ブラインドタッチ）、ウィンドウ操作、ファイル・フォルダ操作などを学びます	9Hr
ワード基礎	ビジネス文書の基本的なルールとワード操作を学びます	12Hr
エクセル基礎	表やグラフ作成、計算式の作り方とエクセルの基本操作学びます	12Hr
パワーポイント基礎	プレゼンテーション資料の作り方とパワーポイントの基本操作学びます	12Hr
日商 PC 検定対策（文書作成）	仕事でよく使うワードの機能を中心に演習を行い、検定試験対策を行います	42Hr
日商 PC 検定対策（データ活用）	仕事でよく使うエクセルの機能を中心に演習を行い、検定試験対策を行います	42Hr
日商 PC 検定対策（プレゼン資料）	仕事でよく使うパワーポイントの機能を中心に演習を行い、検定試験対策を行います	36Hr
オンライン・ミーティング入門	オンラインアプリケーション(Zoom など)の基本操作を学び、リモート会議や Web 面接を体験します	3Hr
ビジネスマナー	ビジネスマナー、社内コミュニケーションスキル、電話・クレーム対応、電子メールマナーについて学びます	18Hr
就職支援・その他 (オリエンテーションなど)	キャリアアップ・セミナー（自己理解、仕事理解、自分の強み・弱み分析、キャリアプランの立て方） 就職活動の進め方、履歴書の書き方、模擬面接ロールプレイング、学内会社説明会など	41Hr

【入校選考】

- 入校選考に係る案内通知等はありません。本紙にて詳細をご確認のうえ、入校選考にお越しください。
- 入校選考はスーツ、あるいはそれに準じた服装でのご参加をお願いしております。
- 換気のため会場のドアや窓を開放しますので、必要に応じてひざ掛けなどご持参ください。

選 考 日 令和8年10月21日(水)

選 考 会 場 **長野県岡谷技術専門学校**

岡谷市神明町2-1-36(駐車場あり)

受 付 8:30~8:50(時間厳守)

選 考 開 始 9:00

選 考 概 要 書類選考・適性検査・面接

持 ち 物 ①筆記用具(鉛筆またはシャープペン)

②飲み物 ※敷地に自動販売機がありません

結 果 発 表 令和8年10月28日(水) 9:00

●受験者には選考結果を郵送にて通知し、また合格者の受験番号を「合格者一覧」として岡谷技術専門学校に掲示するとともに、当校のホームページ内でも合格者の受験番号を公示します。

【当校までのアクセス】

お車でお越しの場合 | 長野自動車道岡谷 IC から
約5分(駐車場あり)

電 車 | JR 岡谷駅下車

徒 歩 | 岡谷駅から約35分(約2.5km)

バ ス | アルピコ路線バス 岡谷―茅野線

「岡谷駅」8:30発→「岡工前」8:38着

※改正などの可能性もありますので、時刻表等でご確認ください。

(お問い合わせ)

長野県岡谷技術専門学校

〒394-0004 岡谷市神明町2-1-36

TEL 0266-22-2165 FAX 0266-21-1000

MAIL okagisen@pref.nagano.lg.jp

その他募集中の訓練、年間計画等については

岡谷技術専門学校

検 索



訓練実施施設（お問い合わせ）

学校法人エスイー学園 エプソン情報科学専門学校

諏訪市大和3-6-12

●JR 上諏訪駅から徒歩8分(約850m)

TEL 0266-58-7410

※施設見学・個別説明会随時受け付けます。事前にお電話にてご連絡のうえ、お気軽にお越しください。

(担当：松澤・堀口)



ハローワーク (お申し込み・お問い合わせ)

ハローワーク諏訪 0266-58-8609

ハローワーク岡谷 0266-23-8609

ハローワーク伊那 0265-73-8609

ハローワーク松本 0263-27-0111



しあわせ信州
一人ひとりの
学びたいを叶える