令和８年度　みどり市

在宅ワーク 入門・スキルアップ セミナー

学ぶだけで終わらない。
AI×デジタルスキルで就業までサポート！

「育児や介護と両立しながらお家で働きたい」という、
みどり市の女性の大切な想いを応援します。
わたらせ渓谷鐵道など身近な地元の情報を
題材に、初心者の方でも安心して学べる
実践講座です。

こういう方におすすめ

- 家事や育児や介護と両立しながら、在宅でのワークスタイルを実現したい方
- 隙間時間を有効活用して、自宅でできる仕事にチャレンジしてみたい方
- 起業やフリーランスとしての独立を目指し、基盤を作りたい方
- デスクワークを中心に、自分のペースで無理なく働きたい方

入門セミナー

開場：9:50　本編：10:00-12:30

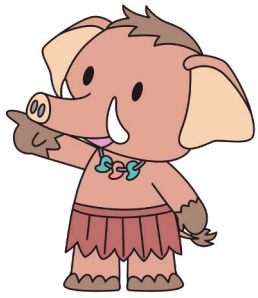
● 開催日 2026年
9月16日（水）

参加費 無料

定員 15名

締め切り日
9月11日（金）
17:00

※定員を超えるお申し込みがあった場合は抽選とさせていただきます



みどモス

スキルアップセミナー

開場：9:50　本編：10:00-12:30

第１回：2026年 9月24日（木）
第２回：2026年 10月 7日（水）
第３回：2026年 10月21日（水）
第４回：2026年 11月 4日（水）
第５回：2026年 11月18日（水）
第６回：2026年 12月2日（水）

開催形態　オンライン参加または会場参加（講師はオンライン登壇）
※ 本講座は原則オンライン開催です。初回（9/16）と最終回（12/2）のみ、会場にて対面でも実施いたします。

会　場　笠懸公民館（みどり市笠懸町阿左美1581-1）2階 サークル活動室 2・3
※ 託児室：こどものお部屋

参加資格
◆ みどり市在住の女性
◆ 有償版Officeソフトがインストールされたパソコンを保有していること
※ 推奨 OS：Windows11以降、または最新のmacOS
※ 推奨ソフト：Office 2021以降、またはMicrosoft 365

申込方法　Google フォームからお申し込みください　申込フォーム二次元コード（入門＋スキルアップで１つ）

主催／みどり市

セミナー運営委託事業者／株式会社イマクリエ

お問い合わせ先　みどり市 産業観光部 商工課
☎ 0277-76-1938
事務局名（メール送信元表記用）みどり市女性在宅就業支援業務 事務局
city.midori-seminar-r8@imacrea.co.jp

講座詳細

◆ セミナーカリキュラム ◆

入門セミナー

◆入門セミナー＋先輩ワーカーとの座談会

～「私にもできる！」が見つかる。在宅ワークのいろはをやさしく解説～

こんな方におすすめ！

「在宅ワークに興味はあるけれど、自分にできるか不安」「税金や保険の仕組みが難しそう」という方へ。基礎知識を網羅的に学べる初心者歓迎のセミナーです。

獲得知識

【在宅ワークの基礎】自営型・雇用型の違い、税金・社会保険、必要なPCスペック・ツール
【就業のヒント】在宅ワークで活躍できる素質、効率的な仕事の探し方

ゴール

- ✔ 自分に合った在宅ワークのスタイルが明確になる
- ✔ 座談会を通じて、在宅で働く具体的なイメージが持てる

スキルアップセミナー

◆デジタルエントリーコース

～ AIを使ってみどり市ガイドを作りながら、在宅で働くスキルを身につけませんか？ ～

こんな方におすすめ！

「在宅ワークをしてみたいけど、PC 操作が苦手、不安…」という方へ。
初心者向けに基本から学べるコースです。

獲得知識

【Power Point 初級】PPT 基本操作・指定フォーマットへの入力
【Excel 初級】四則演算・基本関数・並べ替え

ゴール業務

- ✔ データ入力（指定フォーマットへの正確な流し込み）
- ✔ リサーチ業務（Web 情報の収集・一覧化）

第1回：AIとの対話で企画を立てる
第2回：AIをもっと深く知る
第3回：PR 文章とドキュメント作成
第4回：データ整理と表作成
第5回：スライドでガイドブック完成
第6回：総合演習・納品体験

オンラインキャリアカウンセリングサポート

国家資格を持つキャリアコンサルタントまたは実際に
在宅ワークをしている先輩ワーカーが相談に応じます。

就労支援：個別面談（1人1回・60分）

- ● キャリア相談：仕事探しの方向性や働き方のご提案
- ● 応募対策：履歴書・職務経歴書の添削、オンライン面接対策
- ● 情報収集：在宅ワークの求人探し、具体的な業務内容の紹介
- ● 体験談：現役ワーカーへの質問・相談