

令和8年8月19日

起業という働き方に興味のある女性を応援します ～令和8年度「姉妹のようにつながる起業チャレンジ」受講者募集～

「起業」は、自分や家族の時間を大切にしながら、自分らしさを発揮する多様な働き方の一つです。先輩の女性起業者と、後輩となる起業に関心を持つ女性たちとの関係を「姉妹」にたとえ、先輩起業者が姉のような身近なロールモデルやメンターの存在となり、妹の夢の実現を応援します。

「チャレンジ講座」では起業の基礎を学び、「起業姉妹カフェ」では福島市内の先輩女性起業家（起業姉さん）と交流できます。起業に興味のある方のご参加お待ちしております。

記

1 日時等

【チャレンジ講座】：自分自身の振り返りや知識の習得

	第1回	第2回	第3回
日時	8月29日(土) 13:30～16:30	9月26日(土) 13:30～16:30	10月3日(土) 13:30～16:30
定員	先着35名	先着35名	先着35名
講師	リファインアカデミー株式会社 代表取締役 重巢敦子さん	・リファインアカデミー株式会社 代表取締役 重巢敦子さん ・株式会社FREES CASE 代表取締役 門澤真由美さん ・mana.fk 福浦真奈美さん	中小企業診断士 相馬由寛さん
会場	男女共同参画センター 4階大会議室	男女共同参画センター 4階大会議室	男女共同参画センター 4階大会議室

【起業姉妹カフェ】：起業姉さんとの交流（相談・仕事場見学）

	第1回	第2回	第3回
日時	9月5日(土) 13:30～15:30	10月18日(日) 13:30～16:30	10月28日(水) 13:30～16:00
定員	先着20名	先着20名	先着10名
講師	先輩女性起業家(起業姉さん) ・一般社団法人アイプロデュース 代表理事 渡辺明美さん ・Cosaka.jewelry 大谷桂子さん ・MKHcosme 鈴木絵里那さん	<ファシリテーター> ・リファインアカデミー株式会社 代表取締役 重巢敦子さん <先輩女性起業家(起業姉さん)> ・シェアキッチンHakuba 坪井有佳子さん	先輩女性起業家(起業姉さん) ・鍼灸サロン紅葉 後藤育美さん ・Café ちび 保住礼子さん
会場	男女共同参画センター 4階大会議室	シェアキッチンHakuba (飯坂町湯野字湯ノ上28)	<集合場所> 男女共同参画センター 4階大会議室

- 2 対象 起業に興味のある女性（市内在住または市内で起業したい方）
※起業して概ね3年以内の方も受講可能です。

- 3 その他 申し込みは別紙チラシのQRコードから。
各回個別での申し込みが可能です。（受講無料・単発受講可能）

担当：総務部男女共同参画課
課長 赤間、主任 村田
電話 024-525-3736（直通）

「少し迷っている」という方も大丈夫、力を抜いてお越しください。

自分らしく働きたい！

副業として
起業にチャレンジ
してみたい！

いつか起業
してみたい！

起業にちょっと
興味関心がある！

起業したばかり
だけど
うまくいかない

令和8年度 福島市女性の起業チャレンジ応援事業

姉妹のようにつながる 起業チャレンジ

受講無料
事前申込制

開催日程
全6回

単発受講
可能

過去受講者の
再受講歓迎

女性の起業チャレンジ応援事業は、
福島市で起業を目指す女性のための事業です。
先輩女性起業家と、これから起業したい
女性を「姉妹」にたとえ、
先輩女性起業家が身近なロールモデル
として夢を応援します。

参加対象

起業に興味のある女性
(福島市在住の方・福島市で起業したい方)
※起業して概ね3年以内の方も受講可能です。

申込方法

オンライン申請

お申込みはこちらから

起業チャレンジ申込フォーム



気軽に参加できる

最大の強みは参加のしやすさ。
毎年受講するリピーターもいます。

仲間ができる

同じ起業を志す仲間として、すぐにつながりを作れます。

体験ができる **10名限定**

1受講からプチインターン可能！
分野外への参加も、意外な発見につながります。

福島市ホームページ内

福島市ホームページからもご検索いただけます

起業チャレンジ



※お申込みいただいた方へは、開催日5日前までに詳細をメールにてお送りします。メール設定でドメイン指定受信をご利用の方は、お手数ですが次のメールを受信できるよう設定の変更をお願いいたします。

@mail.city.fukushima.fukushima.jp

※託児をお申込みの方へは、申込み後お電話にてご連絡いたします。

※事業終了後、年に一度追跡アンケートを実施しますが、受講された方は必ずご回答ください。

※お申込時に入力していただいた個人情報は、事業運営の目的以外で使用することはありませんが、今後アンケート調査協力依頼などの際に使用させていただきます。

※福島市から緊急に連絡する必要がある場合、携帯電話やスマートフォンにショートメッセージやメールを送信することがありますのでご了承ください。

※やむを得ず欠席される場合は、準備の都合上必ずご連絡をお願いいたします。



お問い合わせ

福島市男女共同参画課

〒960-8601 福島市五老内町3番1号

TEL 024-525-3736

月～金曜 8:30～17:15 (祝日を除く)



福島市ホームページ

会場・各回の詳細は裏面をご覧ください→
(左記QRからもご覧いただけます)

単発受講
可能!

過去受講者の
再受講OK!!

姉妹のようにつながる起業チャレンジ 令和8年度 事業カリキュラム

※会場へは公共交通機関をご利用いただくか
お車で越しの場合は近隣の有料駐車場を
ご利用ください。

A チャレンジ講座 知識習得・学び・気付き

A-1 8/29[±] 託児 自分の強みの再発見

13:30~16:30

自分のキャリアを振り返りビジネスアイデアを作ろう

会場/男女共同参画センター4階大会議室

定員/先着35名

内容/自分のキャリア振り返り

自分らしいビジネスアイデアを考える

講師/リファインアカデミー株式会社

代表取締役

重巢 敦子さん



A-2 9/26[±] 託児 集客につながる発信術

13:30~16:30

起業女子のためのビジネスマナー&「伝わる」発信講座

会場/男女共同参画センター4階大会議室

定員/先着35名

内容/(1)起業初期に知っておきたいビジネスマナーの基本

(2)魅力が伝わるスマホ撮影講座

(3)心に届く文章の書き方講座

講師/(1)リファインアカデミー株式会社

代表取締役

重巢 敦子さん

(2)株式会社

FREES CASE

代表取締役

門澤 真由美さん

(3)フリーライター&デザイン

ハンドメイド作家

mana.fk

福浦 真奈美さん



A-3 10/3[±] 託児 起業基礎知識

13:30~16:30

起業手続きまるわかり 起業プロセス

会場/男女共同参画センター4階大会議室

定員/先着35名

内容/起業までの基礎知識を学び、
全体像をイメージする

講師/中小企業診断士

相馬 由寛さん



B 起業姉妹カフェ つながり・仲間づくり

B-1 9/5[±] 託児 つながり出会い

13:30~15:30

先輩女性起業家との交流・仲間づくり

会場/男女共同参画センター4階大会議室

定員/先着20名

内容/先輩女性起業家との交流・人脈づくり(成功談や失敗談などが聞ける)

先輩女性起業家/【起業姉妹カフェコーディネーター】

一般社団法人アイプロデュース

代表理事 渡辺 明美さん

[子育て支援・コミュニティ]



Cosaka.jewelry

大谷 桂子さん

[バリアフリージュエリー作家]



MKHcosme

鈴木 絵里那さん

[手作りコスメワークショップ運営]



B-2 10/18^目 託児なし 思いがけないアイデア見つかる

13:30~16:30

「やってみたい」の続きを話そう! 起業チャレンジ同窓会

※主に過去受講者向けの内容です。

会場/シェアキッチンHakuba(飯坂町湯野字湯ノ上28番地)

定員/先着20名

内容/参加者同士の現状共有

事業マッチング

ファシリテーター/リファインアカデミー株式会社

代表取締役 重巢 敦子さん

先輩女性起業家/シェアキッチンHakuba 坪井 有佳子さん

[シェアキッチン運営]



B-3 10/28^水 託児なし 実際に見てイメージ膨らむ

13:30~16:00

“オトナ”の社会科見学

集合場所/男女共同参画センター4階大会議室

定員/先着10名

内容/先輩女性起業家の仕事場見学と交流

チェンバおもまち「チャレンジショップ」見学

見学先/鍼灸サロン紅葉

- MOMIJI -

後藤 育美さん

[鍼灸サロン経営]

Cafe ちび

保住 礼子さん

[カフェ経営]



託児 A-1 A-2 A-3 B-1 では、先着5名まで2歳〜未就学児を保育士がお預かりし、講座等をご受講いただくことが可能です。
託児希望の場合は各開催日の2週間前までお申込みください。(申込み後のキャンセルは3日前までをお願いします。)

先輩女性起業家さんの仕事場で起業体験

プチインターンシップ

体験受入期間

令和8年9月1日 ~ 令和9年2月28日まで

注意事項

- ① 講座またはカフェを1つ以上受講してください。
(過年度に受講したことがある場合も可)
- ② 1回あたりの体験時間は2時間程度です。
- ③ 起業家さんの都合により、日時等ご希望に添えない場合もございます。
- ④ 体験回数は、1人あたり年2回までですが、希望者が多数の場合は、未実施の方を優先します。
- ⑤ 体験中の事故などに備え、市で傷害保険等に加入します。
- ⑥ 体験中の様子を写真に撮らせていただき、広報等に使用させていただきます。

体験して、
起業した方も
います!

先着
10名
限定

自分と異なる起業分野
でも参考になる!



体験先等の詳細は
ホームページから
ご確認ください。



福島市ホームページ