

令和7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7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 内容・日時・定員・講師・会場

【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31日(日) 13:30～16:30	9月21日(日) 13:30～16:30	10月4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	中小企業診断士 相馬由寛さん	●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
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6日(土) 13:30～15:30	9月27日(土) 13:30～16:00	10月19日(日) 13:30～16:30
定員	先着20名	先着10名	先着20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 渡辺明美さん ・あだち社会保険労務士事務所 安達里絵さん ・mana fk - まなふく 福浦真奈美さん	先輩女性起業家(起業姉さん) ・親子教室ニコマル 菅野多佳子さん ・よつ葉のクローバー-FARMERS GARDEN 樺山智美さん	<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 ・こひの喫茶 菊田宏美さん
会場	男女共同参画センター 4階大会議室	<集合場所> 市民センター308会議室	シェアキッチンHakuba (飯坂町湯野字湯ノ上28)

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センター  
 所長 赤間、主任 酒井  
 電話 024-525-3784（直通）

# 姉妹のようにつながる起業チャレンジ

開催日程：全6回

受講無料・単発受講可能

事前予約制

会場・詳細については裏面をご覧ください。

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。

## 対象

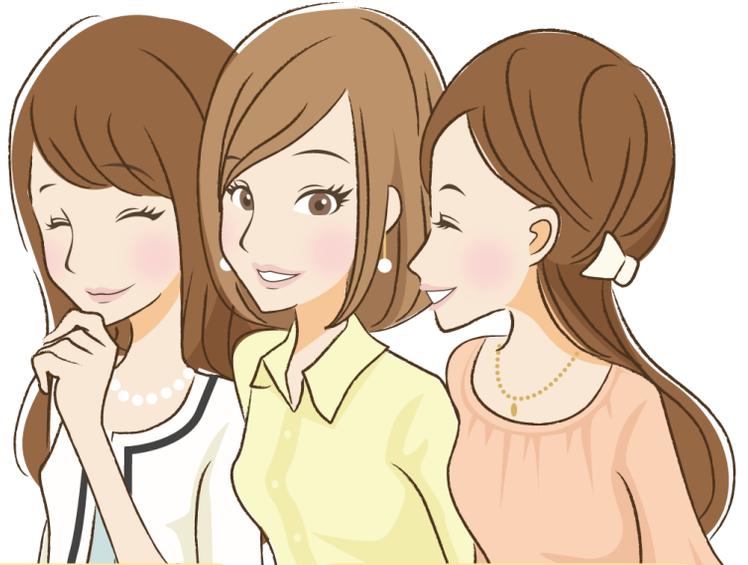
起業に興味のある女性

<過去受講者の再受講歓迎>

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。

## こんな女性にオススメ

自分らしく働きたい！  
いつか起業してみたい！  
副業として起業にチャレンジしてみたい！  
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しくない…



## ポイント①

気軽に参加できる

参加の敷居が低いのがこの事業の最大の特徴です。  
毎年受講しているリピーターさんもいらっしやいます。

## ポイント②

仲間ができる

起業分野は違っても、起業という同じ夢を持つ同士、すぐ仲良くなりネットワークが構築されています。

## ポイント③

体験ができる

1つでも受講すれば、先輩女性起業家の職場でプチインターンシップができます。自分の希望する起業分野でなくても、参加してみると意外な気づきがあります。  
【10名限定】

## 申込方法

オンライン申請

左下のQRコード読み込みまたは福島市ホームページよりご検索ください。



福島市ホームページ内

起業チャレンジ

検索



各回の詳細は裏面または上記QRコードよりご覧ください。

※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。

## 【お問合せ】

福島市男女共同参画センター（ウィズ・もとまち）  
〒960-8035 福島市本町2番6号

024-525-3784

月～金曜 8：30～17：15（祝日を除く）

# 令和7年度事業カリキュラム

単発受講可能！  
過去受講者の再受講OK!!

## A チャレンジ講座

知識習得・学び・気付き

## B 起業姉妹カフェ

つながり・仲間づくり

### チャレンジ講座①

A-1

自分の強みの再発見

8/31 日

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

### 起業姉妹カフェ①

B-1

つながり出合い

9/6 土

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を聞ける)

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]



あだち社会保険労務士事務所  
安達里絵さん  
[社会保険労務士]



mana fk - まなふく  
福浦真奈美さん  
[ライター・ハンドメイド]

### チャレンジ講座②

A-2

起業基礎知識

9/21 日

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

～特別企画～  
「日本政策金融公庫って  
どんなところ？」

日本政策金融公庫 福島支店

託児なし

### 起業姉妹カフェ②

B-2

実際に見てイメージ膨らむ

9/27 土

13:30~16:00

“オトナ”の社会科見学

**集合場所** 市民センター308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  
(市の公用車で移動します)

見学先



よつ葉のクローバー-FARMERS GARDEN  
横山智美さん  
[農産物直営カフェ・サロン経営]



親子教室ニコマル  
菅野多佳子さん  
[子育て講座・幼児教室講師]

託児なし

### チャレンジ講座③

A-3

ブランディング & 撮影のイロハ

10/4 土

13:30~16:30

女性起業の第一歩！ブランディングとスマホ発信の実践

**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) 事業のブランディング・便利ツール・リスク管理  
(2) プロに学ぶスマホ撮影講座

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



### 起業姉妹カフェ③

B-3

思いがけないアイデアが見つかる

10/19 日

13:30~16:30

双子のようにつながり起業をステップアップ

～あなたの可能性は誰かの可能性～  
**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** 事業内容の可能性を考えるグループワーク  
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]



こひの喫茶  
菊田宏美さん  
[カフェ]

託児なし

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

託児

[A-1] [B-1] [A-3] 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。)

プチインターンシップ  
<先着10名限定>

先輩女性起業家さんの仕事場で起業体験

体験受入期間：令和7年9月1日

～令和8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 起業姉さんの都合により、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、起業妹さん1人あたり年2回までですが、希望する起業妹さんが多数の場合は、未実施の妹さんを優先します。
- 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！



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