



託児（無料）あり

参加費  
無料

家事や育児とバランスを取りながら 小さくはじめる

# 自分サイズの起業塾

「起業したいけれど何から準備していいかわからない」「家庭と仕事、両立できるか心配…」  
そんなお悩みの方はいらっしゃいませんか？

先輩女性起業家のリアルな話や、ワークショップを通して、  
あなたにあった起業の仕方を一緒に考えましょう。

今すぐの起業でなくても大歓迎！新たな自分を発見し、仲間とも出会えるチャンスです。



**対象**

起業に興味がある人

**定員**

20名（先着順）

**参加費**

無料

※全回参加出来る方優先

**保育**

10人（1歳～就学前まで 要予約）無料



01

10/5（火）

10：00～12：00

起業は不安？  
自分の気持ちを  
整理しよう

02

10/12（火）

10：00～12：00

起業と家計  
最適バランス  
を見つけよう

03

10/19（火）

10：00～12：00

身の丈にあった  
自営業を  
はじめるコツ

04

10/26（火）

10：00～12：00

小さな事から  
はじめて  
みよう

第1・2回講師 生き方デザイン設計室 長谷部敦子さん

第3・4回講師 楽天堂 高島千晶さん



ファイナンシャルプランナー・メンタルオー  
ガナイザー。父親の看取り介護をきっかけにうつを経験。その後就職、結婚、専業主婦を経て「心」と「お金」の整え方を知ることに必要性を感じ、学びを深める。出産後、2015年に「しなやかな生き方をデザインする」をコンセプトに起業。働く母の目線で女性のお金の疑問や、メンタルについての相談、講師業、執筆業（マイナビニュースなど）を中心に活動。



京都の小さな町屋で、豆とスパイスなどが並ぶ食品雑貨店を営む。子どもが小さくてお金がないという制約の中でできる事はなんだろう？と2002年より、豆を通して新しいライフスタイルを創造していく「豆料理クラブ」（会員制通販）を主宰。2003年楽天堂を開店し、商売と並行して、豆ランチパーティーやワークショップを企画。2011年より売り手善し、買い手善し、世間善しの”三方善し”が手本理念の「小さな仕事塾」を主宰し、講座やカウンセリングなどを実施。

参加お申込み **9月3日（金）9：00～** 電話、窓口、HP もしくはQRコードへ

主催 宝塚市立男女共同参画センター・エル

指定管理者 NPO法人 女性と子どものエンパワメント関西

<https://www.takarazuka-ell.jp/>

宝塚市栄町2-1-2「ソリオ2」4階



**0797-86-4006**



※申込みにあたってお預かりする個人情報は本講座以外の目的で使用することはありません。



## 女性のための相談室

予約電話番号：0797-86-4006

電話相談	月・火・木・金、第2・第3・第4土曜日 各10時～12時 / 13時～16時（予約不要） 直通電話：0797-86-3488	
面接相談	第2・4水曜日 時間帯：10時～、11時～、12時～	【相談時間50分】 要予約 一時保育あり
チャレンジ相談	第1水曜日（原則） 時間帯：11時～、12時～、13時～	【相談時間50分】 要予約 一時保育あり
起業相談	第1・3水曜日 時間帯：10時～、11時～	【相談時間60分】 要予約 一時保育あり
法律相談	第1土曜日（原則） < 市民対象 > 時間帯：14時～、14時45分～、15時30分～、16時15分～	【相談時間45分】 要予約 一時保育あり

◆◇ 相談はすべて無料 ◇◇ 一時保育（1歳～就学前まで） ◇◇ 年末年始および、祝日の全相談業務はありません ◇◇

### 感染予防対策実施中



宝塚市立男女共同参画センターでは、新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドラインに沿って、講座・相談等を開催致します。ご利用にあたっては随時 HP 等でご確認の上ご協力をお願いいたします。

- 当日体調の悪い方、体温が37.5℃以上ある方はご参加いただけません。あらかじめご自宅で体温をチェックしてからご来館ください。
- 参加される方はマスクの着用をお願いいたします。
- 利用時は、適宜手洗い・手指のアルコール消毒にご協力ください。

## 情報・図書コーナー

女性問題の解決や男女共同参画社会をめざすさまざまな活動をサポートする情報を収集し、発信します。宝塚市外の方も借りられます。図書貸出は、[ お一人5冊・2週間 ] です。

### ● 初めて情報・図書コーナーを利用する方

図書の貸し出しやビデオ・DVDの視聴には「図書利用者カード」が必要です。名前と住所が確認できるものをお持ちください。すぐにカードを発行します。（市外の方も利用出来ます。）

### ● 「エル・マガ」や「LINE」に登録しませんか♪

男女共同参画センターの講座・イベントを毎月お知らせします。登録は無料です。

エル・マガ



LINE



「エルマガ」※メールマガジンです※

- ★ 携帯電話から QRコードから読み取ったアドレスに空メールを送ってください。
- ★ パソコンから センターのホームページ「情報コーナー」→「メールマガジン」→「配信登録」

「LINE」

★ スマートフォンでQRコードを読み取るか、ID検索をして友だち追加登録をしてください。ID: @763zrxid